



百合



莲子
清心醒脾、
补中安神、
止渴固精、
益肾止带



麦冬
润肺清心、
泻热生津、
化痰止咳、
润肠行水

大枣
能补气养血、
美容祛斑、
延缓衰老



当归
有补血活血、
调经止痛、
润燥滑肠的
功效



冬虫夏草



川芎
辛温香燥、
上行可达巅
顶，下行可
达血海



舌尖上的 中药

SHEJIAN SHANG DE ZHONGYAO

吃对了，补养全家

吴凌●编著



会用中药能治病，活用中药养全家
伴您左右，为您所用，经济有效的健康方案

陕西新华出版传媒集团
陕西科学技术出版社



舌尖上的中药

吃对了,补养全家

破解中药养生密码,揭开中药养生秘笈

简明扼要的中药知识概括,简单上手的配方药膳

贯穿“以养为主”的中药文化,一看就懂,明白补,放心吃

了解“性味归经”“君臣佐使”“阴阳配合”

谨慎选择,标本兼治,益寿延年

上架建议: 中医养生

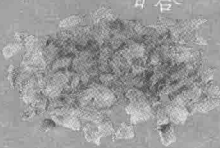
ISBN 978-7-5369-6688-8



9 787536 966888 >

定价: 29.80元

百合



莲子

清心醒脾、
补中安神、
止泻固精、
益肾止带



麦冬

润肺清心、渴熟生津、
化痰止呃、治
嗽行水



大枣

能补气养血、
美容祛斑、
延缓衰老



当归

有补血活血、
调经止痛、
润燥滑肠的
功效

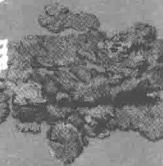


冬虫夏草



川芎

辛温香燥，
上行可达巅
顶，下行可
达血海



舌尖上的 中药

SHEJIAN SHANG DE ZHONGYAO

吃对了，补养全家

吴凌 编著



会用中药能治病，活用中药养全家

伴您左右，为您所用，经济有效的健康方案

陕西新华出版传媒集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

舌尖上的中药：吃对了，补养全家/吴凌编著. —西安：陕西科学技术出版社，2016.6

ISBN 978 - 7 - 5369 - 6688 - 8

I. ①舌… II. ①吴… III. ①中医学—保健—基本知识
IV. ①R212②R243

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 062815 号

舌尖上的中药：吃对了，补养全家

出 版 者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)

发 行 者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印 刷 北京建泰印刷有限公司

规 格 710mm × 1000mm 16 开本

印 张 22.5

字 数 350 千字

版 次 2016 年 8 月第 1 版

2016 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 6688 - 8

定 价 29.80 元

版权所有 翻印必究



目 录

CONTENTS

第1章 舌尖上的中药

——小身材有大内涵

道不同不相为谋：中药“派系”的划分	002
四性五味，中药味道知多少	003
寒凉温热，搭配适当效更好	005
升降浮沉，药效发挥的关键	007
掌握中药升降浮沉的性能	007

第2章 舌尖上的中药

——制用法决定疗效

烘炮漂煮，制法改变药效	010
不同种类药材如何保存	011
中药煎制和服用的正确方法	013
服用中药有十忌	015
服药期间需要忌口	017
中药起名的趣闻	018



第3章 舌尖上的中药

——解表类

麻黄——辛温解表的首选	022
生姜——清热散寒不慌张	024
香薷——夏天贪凉常用药	027
桑叶——清肝养肝的仙人掌	029
荆芥——解表散风止头痛	031
葛根——治发热头痛还能美容	034
防风——性温味甘的解表良药	036
菊花——常饮可平肝明目	038
薄荷——散风热，可提神	040
牛蒡子——利咽散结降血糖	043
紫苏子——恶寒发热不用愁	045
升麻——升阳气，解百毒	047
白芷——散风寒，治头风痛	049
细辛——止痛通窍独一味	051
蝉蜕——疏风热，退瘙痒	053
马勃——清肺利咽还止血	055

第4章 舌尖上的中药

——清热类

桔梗——利咽宣肺，是药也是菜	058
板蓝根——凉血利咽治流感	060



连翘——清热解毒效果好	062
黄连——苦口良药的典范	064
金银花——清热解毒气芳香	066
芦根——治热病，解心烦	068
栀子——泄热利湿的“吊筋药”	070
天花粉——解热生津消口渴	072
地锦草——治菌痢，止血崩	075
决明子——润肠通便防疾病	077
马齿苋——常见的长寿草	079
牡丹皮——活血祛瘀调月经	082
山豆根——以毒攻毒，解毒消肿	084
蒲公英——清热解毒，祛斑养颜	086
生地黄——滋阴养血的补肾佳品	088
玄参——清火气，治咽痛	090
忍冬藤——解热毒，止热痛	093
知母——养阴润燥，安神入眠	095
紫花地丁——消肿解毒见效快	098
石膏——治胃火牙痛、头痛	100
地骨皮——清虚热，泻肺火	102
白头翁——清热凉血，止痢疾	104
黄芩——泻火解毒可安胎	106
紫草——祛痘消炎美容草	108
龙胆——清热燥湿，祛邪气	110
射干——消痰利咽治咳嗽	112
青篙草——治痢疾的首选	114
绿豆——利水消肿解百毒	116
秦皮——除燥湿，治翳障	118
夏枯草——夏季凉茶的主角	120
黄柏——清热燥湿的上品	122



第5章 舌尖上的中药

——祛湿利尿类

- 薏米——利水消肿的冠军 126
- 红豆——养心消肿的养心谷 128
- 藿香——夏季祛暑的首选 130
- 车前草——利湿通淋的路边草 132
- 茯苓——健脾宁心的四时神药 134
- 泽泻——利水第一品 137
- 茵陈——利胆退黄清湿热 139
- 金钱草——清热利尿，除湿退黄 141
- 木通——清心火，通经乳 143
- 灯芯草——清心火，治口疮 145
- 淡竹叶——生津止渴，治牙痛 147
- 海金沙——治小便不利效果好 150

第6章 舌尖上的中药

——补益类

- 阿胶——滋阴润燥又补血 154
- 当归——补血活血的明星药 156
- 西洋参——增强体质美容颜 158
- 熟地——益气补血防盗汗 161
- 白芍——以花为药，养血调经 163
- 黄芪——体弱多喝黄芪水 165



人参——益气安神的百草之王	167
党参——补中益气兼益血	169
白术——补气健脾可美白	171
百合——润肺止咳入肺经	173
桑寄生——祛风湿，强筋骨	175
甘草——治疗咳嗽效果好	177
枸杞——常吃枸杞眼神亮	179
黄精——常用可延年益寿	181
山药——药食两用瘦身菜	183
鹿茸——壮肾阳，强筋骨	185
锁阳——改善体质，增强抵抗力	187
女贞子——养肝明目宜补阴	189
麦冬——清心润肺，补血养颜	191
灵芝——固肾益精精神好	193
石斛——生津止渴，养胃益肾	195
覆盆子——酸酸甜甜的黄金水果	197
仙茅——祛寒除湿治风湿	199
肉苁蓉——养肾补阳的常用药	202
牛膝——活血通经降血压	204
淫羊藿——益精，补肾，壮阳	206
杜仲——腰膝酸痛用杜仲	208

第7章 舌尖上的中药

——活血散瘀类

伸筋草——舒筋活血的神仙草	212
丹参——改善血液循环的良药	214



川芎——祛风止痛的明星	216
三七——散瘀止血的“明珠”	218
红花——妇科疼痛的克星	220
白及——可观赏的美白祛印药	222
白茅根——可以嚼着吃的凉血药	224
益母草——女性的补血法宝	226
郁金——行气化瘀有良效	228
王不留行——善于行血的通乳圣药	230
蒲黄——善涩敛，治出血	232
仙鹤草——功效显著的收敛止血药	234
大蓟——凉血止血效果佳	236
延胡索——活血散瘀，理气止痛	238

第8章 舌尖上的中药

——止咳平喘类

侧柏叶——凉血止咳生乌发	242
桑白皮——清肺热，治咳嗽	244
苦杏仁——润肺，除燥，清食积	246
款冬花——肺病咳嗽不用愁	248
白果——用治慢性气管炎的“长寿果”	251
枇杷叶——通气血，止肺咳	253
胖大海——利咽解毒的功臣	255
川贝母——川贝雪梨好润肺	257
竹茹——清热化痰，止孕吐	259
百部——内用止咳，外用杀虫	261
紫菀——肺虚久咳见效快	263



旋覆花——治风寒咳嗽的主角	265
九节菖蒲——开窍，活血，祛痰	267
白附子——祛风痰，治中风	269
马兜铃——有点“毒”的止咳药	271
半夏——痰多咳喘的克星	273
罗汉果——甜蜜蜜的润肺药	275
矮地茶——虽不起眼，但是止咳快	277

第9章 舌尖上的中药

——平肝息风类

天麻——治各种头痛	280
僵蚕——祛风止痛，可化痰	282
钩藤——平肝息风，治头晕头痛	284
地龙——清热息风，利尿效果好	286
罗布麻——既是布料又是药	288
蜈蚣——通络止痛有良效	290
全蝎——以毒攻毒，通络止痛	292
紫贝齿——可治心烦失眠	294
刺蒺藜——平肝解郁，活血祛风	296
牡蛎——珍贵的海洋牛奶	298
代赭石——止血凉血，平肝潜阳	301
羚羊角——清热镇惊，凉血解毒	303
蛇蜕——祛风定惊，解毒止痒	305
蜜环菌——祛风通络的美味菌	307



第10章 舌尖上的中药

——美容养颜类

何首乌——补血乌发的首选	310
玉竹——增强食欲，消除疲劳	312
桑葚——补血滋阴的养颜圣果	314
合欢花——强心解郁宜安神	316
红枣——养血安神的天然营养品	318
补骨脂——补肾温脾、平喘固精	320
雪莲花——延缓衰老的药中极品	322
茉莉花——气味芬芳，解郁散结	324
月季花——调气血，止痛经	326
桂花——观赏、入药皆相宜	328
荷叶——清热瘦身，体形更窈窕	330
蜂蜜——老年人的天然牛奶	332
菟丝子——养肌强阴，坚筋骨	335
乌骨鸡——滋养肝肾气色好	337

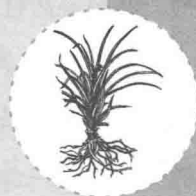
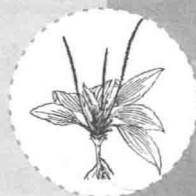
附录	339
----------	-----

家庭小药箱必备清单	339
二十四节气的进补方法	344
消除中药苦口小妙招	347

第
1
章

舌尖上的中药

——小身材有大内涵





道不同不相为谋：中药“派系”的划分

从遥远的古代开始，人们在生产、生活中逐渐发现、认识了一些具有治病功能的植物。随着人类文明的发展，如饮食方式的改进，火的应用，烹饪技术的进步等，催生了早期药物加工、应用技术，紧接着，炮炙、配伍和汤剂、酒剂等药材的制用法也变得丰富起来。这便是中药的萌芽。

□ 中药的产生

中药的出现与寻找食物有重要的关系。古代社会生产力低下，人类生活需要的物质绝大部分依靠自然界的供给维持。在寻找食物的过程中，难免误食有害的“食物”而导致产生呕吐、腹泻等中毒反应，也因偶然吃了某些“食物”而治愈了头痛、腹痛等病痛。通过长期的经验的积累，人们逐渐掌握了自然界的一些特殊植物的效果，并在采用时有意识地辨别、选择，以避免中毒或用以解除某些病症，药物就因此而产生。关于中药的产生，最形象的故事就是“神农尝百草”了，神农的形象生动地反映了人们是怎样一步步认识药材的。经过反复实践，从无意识的偶然体验，到有意识的试验、观察，逐步形成了最初的中药知识。

春秋时期的《诗经》是最早记录药物知识的著作，其中记载了 50 多种植物的名称，为后来《本草纲目》所收载。《山海经》成书于战国至西汉时期，载有动物、植物和矿物药 120 余种，并明确提出了它们的功用。《史记·补三皇本纪》有：“神农氏以赭鞭鞭草木，始尝百草，始有医药。”

东汉末期的《神农本草经》，记载中药 365 种，之后明代李时珍所编著的《本草纲目》已增至 1892 种，而清乾隆三十年，浙江医学家赵学敏所编著的《本草纲目拾遗》在《本草纲目》的基础上，增加新药 716 种，故中药种类非常丰富。《神农本草经》根据中药性能和功效，将其分为上、中、下品。

上品：120 种。上药 120 种为君，主养性以应天，无毒，多服、久服不伤人，欲轻身益气、不老延年者，本上经。

中品：120 种。中药 120 种为臣，主养性以应人，无毒有毒，斟酌其宜，



欲遏病补虚羸者，本中经。

下品：125种。下药125种为佐使，主治病以应地，多毒，不可久服，欲除寒热邪气、破积聚愈疾者，本下经。

□ 中药的分类

中药学将能够补益人体正气、改善脏腑功能、提高机体抗病能力、增强体质、治疗虚证的药物称为补虚药或补益药，即通常所说的滋补中药，并将其分为补气药、补血药、补阴药及补阳药四大类。

补气药：可增强人体的功能活动能力，尤其对脾、肺两脏的生理功能具有显著的滋补强壮功效，因此多用于治疗脾气虚弱或肺气虚弱等证。对于脾、肺虚弱者，可选用人参、西洋参、党参、太子参、黄芪、白术、灵芝、甘草、大枣、山药、白扁豆、蜂蜜等进行滋补。

补血药：可滋补阴血，促进心、肝、脾、肾诸脏功能以滋生血液。

中医认为，心主血脉，肝藏血，脾统血，肾藏精，精血同源，因此，心、肝、脾、肾诸脏的功能均与血液能否正常生成有关。

补阴药：阴虚者多表现为虚火妄动、手足心热、口燥咽干、阴液不足、大便干燥等，可选用补阴药进行滋养，如沙参、天冬、麦冬、百合、枸杞子、玉竹、石斛、黄精、桑葚、女贞子、墨旱莲、龟板、鳖甲、黑芝麻等。

补阳药：能扶助人体阳气，促进机体气化功能，尤其对肾阳不足有显著的增强效果。肾阳是人体阳气的根本，全身各脏腑器官的阳气均有赖于肾阳的温煦和鼓舞。肾阳虚，则会出现畏寒怕冷、四肢不温及性功能减退等，可选用补阳药进行滋补，如鹿茸、冬虫夏草、巴戟天、淫羊藿、紫河车、肉苁蓉、锁阳、黄狗肾、仙茅、杜仲、续断、狗脊、骨碎补、沙苑子、菟丝子、韭菜子、补骨脂、益智仁、葫芦巴、阳起石、蛤蚧、核桃仁等。

四性五味，中药味道知多少

俗话说“是药三分毒”，日常保健用药时，我们要熟悉中药的性能，不能盲目用药。所谓“中药的性能”，也就是指药物的性味和功能，包括药物的四



气五味、归经、毒性等内容。在养生保健时我们要对证下药才能吃出健康的身体。

□ 什么是四气

“气”就是药物的性质。四气，就是寒、热、温、凉四种药性。其中寒和凉药性是相近的，温和热药性是相接近的。所以综合来看，四种药性可以分为寒凉性质和温热性质两个相对的部分。

温热性药物，一般具有散寒、温里、助阳等作用；寒凉性的药物，一般具有清热、泻火、解毒等作用。药物的寒凉性或温热性，是与所治病症的性质相对而言的。寒性的病症，应用温热性的药物来治疗；热性的病症，应该用寒凉性的药物治疗。

除了寒、热、温、凉这四种药性之外，还有一部分性质平和的中药，即“平性”药物。由于平性药物的功效比较缓和，没有寒凉药或温热药来得显著，所以虽然实际上有寒、热、温、凉、平五气，但是平常出于习惯仍称为四气。平性的药物因较为温和，一般说来，不论是寒性的或热性的病症都可配合应用。

□ 什么是五味

“五味”指酸、苦、甘、辛、咸。另外，有淡和涩两种味道，古人认为“淡味从甘，涩味从酸”，所以没有单独列出来，统一用“五味”称呼。药材的味道不同，其作用也有一定的区别。

辛味口尝有麻辣或清凉感，有的具香气，能发散解表、行气活血、温肾壮阳，适用于外感表证、气滞血瘀、风寒痹证、肾虚虚等。如荆芥、紫苏、陈皮、木香、当归、郁金、韭菜子、蛇床子、菟丝子等都是辛味药物。

甘味口尝味甜，能调和脾胃、补益气血、缓急止痛，适用于机体虚弱、功能不足之证以及某些拘急挛痛，并能调和药性，如甘草、党参、熟地、饴糖、黄精、枸杞子等。

酸（涩）味具收敛、固涩作用，适用于自汗、盗汗、久泻脱肛、尿频失禁、遗精带下、崩漏下血等症。如龙骨、牡蛎、山茱萸、禹余粮、罂粟壳、桑螵蛸、覆盆子、金樱子、陈棕炭、仙鹤草等都属于酸味药物。



苦味能清热解毒、燥湿、泻火、降气、通便，适用于热证，湿热、痈肿疮疡、喘咳、呕恶等症，如山栀、大黄、黄连、苦参、杏仁、厚朴等。

咸味能软坚散结、泻下通便、平肝潜阳，适用于大便秘结、瘰癧痰核、瘦瘤、肝阳头痛眩晕，如海藻、昆布、芒硝、肉苁蓉、羚羊角、石决明等。

总而言之，我们要根据人体阴阳偏盛、偏衰的情况，有针对性地进补，以调整脏腑功能的平衡。比如热性体质、热性病者适当多食寒凉性药物；而寒性体质、寒性病者就要适当多食温热性药物。只有这样的进补才能相宜，才能达到预期的效果。

□ 什么是归经

归经是指某种药物对某些脏腑经络的病变能起主要治疗作用。如麻黄发汗平喘，能治咳嗽气喘的肺经病，故归入肺经；芒硝泻下软坚，能治燥结便秘的大肠经病，故归入大肠经；天麻祛风止痉，可治手足抽搐的肝经病，故归入肝经。

□ 什么是毒性

古代常将“毒药”作为一切药物的总称，而把药物的毒性看做是药物的偏性。中药的毒性值得引起注意，虽然中药大都直接来源于大自然，但切不可错误地认为其毒性小，安全系数大。我们在生活中时常耳闻因大毒、剧毒而致死者；但小毒、微毒甚至无毒的药物，同样也可能中毒，例如人参、艾叶、知母等药材也会产生中毒反应，这与剂量过大或服用时间过长等有一定关系。

寒凉温热，搭配适当效更好

药物可以起到防治疾病、强身健体的作用，也可能出现不良反应，对人体产生不利，尤其是在一些药物的配伍过程中，会发生药效降低或失效，甚至药物配伍后产生毒性反应的现象。因此，我们最好不要把那些药性不合的药材放在一起使用。在前人留下的大量临床实践经验中，他们把各种药物的配伍关系概括为相须、相使、相畏、相杀、相恶、相反。因此，我们在使用