

本草纲目 125 种 养生 中药图册

王良信 于 敏 编著



精心选自本草纲目
深入浅出认识中药
食疗养生贴近生活

中国医药科技出版社

125

本草纲目 种 养生中药图册

王良信 于 敏 编著

中国医药科技出版社

内容提要

近年来,随着中药养生知识的广泛传播,越来越多的人把中药作为食品,摆上普通百姓餐桌,作为美味佳肴。更有不少人把食疗作为防病、治病的辅助方法。本书介绍了中药的相关知识,并选择了《本草纲目》中125种中药,从《本草纲目》原文摘录和现代论述两个角度分别介绍了每种中药的性味、主治,便于读者进行对照。此外,还介绍了每种中药的别名、药材选购、储存方法和食疗方。本书可供中医药养生爱好者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

本草纲目 125 种养生中药图册 / 王良信, 于敏编著. —北京: 中国医药科技出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5067-8862-5

I. ①本… II. ①王…②于… III. ①中草药—食物养生—图集 IV. ①R247.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 305147 号

本草纲目 125 种养生中药图册

美术编辑 陈君杞

版式设计 大隐设计

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710×1000mm $\frac{1}{16}$

印张 16 $\frac{1}{2}$

字数 182 千字

版次 2017 年 1 月第 1 版

印次 2017 年 1 月第 1 次印刷

印刷 三河市国英印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-8862-5

定价 35.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话: 010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

前言

中华文明灿烂辉煌，孕育了博大精深的中医药文化，从神农尝百草逐渐形成了本草文化，而承岐黄之医礼、集本草之大成，则为明代李时珍的《本草纲目》。英国进化论倡导者达尔文盛赞《本草纲目》一书为“中国古代医学百科全书”。

自《本草纲目》一书问世以来，便成为中国古代药学史上篇幅最大、内容最为丰富的巅峰之作。它囊括了古代药理学、医学病理学、植物学、动物学、农学、营养学、物候学、气象学等学科的知识，堪称国之重宝，世所难见。更为可贵的是，《本草纲目》收录了大量有关养生的药物和应用方法，其中有许多简便易行的医方，至今还在临床使用。

《本草纲目》全书 52 卷，收载中药 1892 种，收录药方 11096 种，插图 1110 幅。李时珍把所有品目分为 16 部，分别是水部、火部、土部、金石部、草部、谷部、菜部、果部、木部、服器部、虫部、鳞部、介部、禽部、兽部、人部。

《本草纲目》篇幅宏大，内容宏富，为了让其能有效地贴近普通读者的生活，我们选择了其中的 125 种中药，从《本草纲目》原文摘录和现代论述两个角度分别介绍了每种中药的性味、主治，便于读者进行对照。书中药材的编写顺序是按照《本草纲目》分类和名称编排的。此外，还介绍了每种中药的别名、药材选购、储存方法和食疗方。

特别需要说明的是，把中药作为养生的药膳和食疗品，要注意以下几个问题：

一、药膳和食疗是预防和治疗疾病的辅助手段，切不可完全依靠药膳和食疗治疗疾病。

二、药膳作为一种美味佳肴，是有一定保健功效的膳食。因此，它可以不定时地或视进餐情况食用，甚至可以作为招待客人的菜肴。药膳不是每天必须食用的。

三、食疗是一种辅助治疗某些疾病的方法，它和药膳的最大区别就是目的不同。食疗是以辅助治疗为目的，因此要按照规定，按时、定期、定量食用。

四、无论是药膳还是食疗，如果读者是针对某种疾病食用，建议首先要到医院确诊患的是否为这种疾病，切不可自己认为是某种疾病，就使用某种食疗方，这样往往会贻误病情。读者只有在确诊后，才可以选用食疗方，最好请有关中医师帮助读者选择食疗方。

本书中的药材图除作者拍摄外，还引用了中国医学科学院药用植物研究所陈君研究员、湖南中医药大学刘塔斯教授和吉林农业大学尹春梅教授提供的照片，在此一并表示感谢。

编者

2016年10月

目录

第一章

中药知识	1
------	---

第二章 草部 (63 种)

甘草	12	龙胆	44	旋覆花	78
黄芪	14	当归	46	鸡冠花	80
人参	16	白芷	48	红花	82
沙参	19	赤芍	50	大蓟	84
桔梗	20	高良姜	52	小蓟	86
黄精	22	益智仁	54	大青叶	88
玉竹	24	肉豆蔻	56	牛蒡	90
天麻	26	藿香	58	芦根	92
地榆	28	香薷	60	地黄	94
丹参	30	荆芥	62	麦冬	96
白头翁	32	薄荷	64	淡竹叶	98
三七	33	紫苏叶	66	鸭跖草	100
黄芩叶	35	紫苏子	68	款冬花	102
防风	36	菊花	70	决明子	104
苦参	38	茵陈	72	葶苈子	106
川贝母	40	青蒿	74	车前草	108
白茅根	42	益母草	76	连翘	110

板蓝根	112	菟丝子	120	葛根	128
水蓼	114	五味子	122	何首乌	130
篇蓄	116	覆盆子	124	金银花	132
玉簪花	118	月季花	126	昆布	134

第三章 谷部（8种）

黑芝麻	136	玉米须	142	刀豆子	148
火麻仁	138	薏苡仁	144	淡豆豉	150
麦芽	140	赤小豆	146		

第四章 菜部（10种）

薤白	152	马齿苋	160	百合	169
莱菔子	154	蒲公英	162	灵芝	171
茴香	156	鱼腥草	164		
芥菜	158	山药	166		

第五章 果部（20种）

苦杏仁	173	陈皮	187	花椒	200
乌梅	175	香橼	189	吴茱萸	202
桃仁	177	白果	191	莲子	203
大枣	179	银杏叶	193	莲花	205
木瓜	181	龙眼肉	194	荷叶	206
山楂	183	榧子	196	芡实	208
橘红	185	无花果	198		

第六章 木部（19种）

柏子仁	210	丁香	216	香椿叶	220
肉桂	212	芦荟	218	槐花（槐米）	222
辛夷	214	杜仲叶	219	合欢花	224

桑椹	225	金樱子	233	山茶花	241
桑叶	227	女贞子	235	茯苓	243
栀子	229	刺五加	237		
酸枣仁	231	枸杞	239		

第七章 鳞部（2种）

海马	245	鱼鳔	247
----	-----	----	-----

第八章 禽部（1种）

鸡内金	249
-----	-----

第九章 兽部（2种）

阿胶	251	鹿茸	253
----	-----	----	-----

药名索引	255
------	-----

第一章 中药知识

一、中药的命名

日常生活中常常说到的“中药”，其实是中药和草药的合称。

1. 中药

中药一般是指在中医理论指导下临床应用的药物，包括我国医药经典著作中有记载并为中医使用的传统药物。中药包括中药材、中药饮片和中成药。中药饮片和中成药的原料都来自中药材。

(1) 中药材

中药材是指可以供中医使用的原料药材，包括植物药材、动物药材和矿物药材。中药材主要是在药材市场流通，少量在药店出售。

市售中药材的种类一般是以品种计算，然而许多中药不是一种来源，而是多种来源，如中药黄芪来源于两种药用植物，即膜荚黄芪和蒙古黄芪；龙胆来源于四种药用植物，即条叶龙胆、粗糙龙胆、三花龙胆和坚龙胆。

(2) 中药饮片

中药饮片是指将中药进一步加工炮制后制成的片、丝、块、段状药材，以方便煎汤饮服。药店出售的多是饮片。饮片一般用于中药汤剂的配伍，也可以单独使用。

(3) 中成药

中成药是指按照一定的中药处方，经过药厂生产而成的丸、散、膏、丹以及片剂、针剂等药品，其使用的处方一般称为成方制剂。许多中成药是按照传统方剂制成的，如人参大补丸、银翘解毒丸、六一散、大活络丹等。

2. 草药

草药是指民间的习惯用药，又称民间药，一般没有被收入传统医药典籍。但许多草药经过人们不断地开发、利用，也逐渐变成中药，如刺五加、绞股蓝等。

二、中药的分类

中药分为植物药、动物药和矿物药三大类。植物类中药按照药用部位和功效可分为以下几种：

1. 按药用部位分类

(1) 根和根茎类：根类中药是指带根或带少许根茎或地上茎的药材，如人参、桔梗等。根茎类中药是指以变态的地下茎，包括根状茎、鳞茎、块茎和球茎做药材，以根状茎比较常见，如玉竹、百合、天麻、荸荠等。

(2) 茎木类：茎木类中药是茎类中药和木类中药的总称。茎木类中药主要为木本植物的树干（如苏木）、茎藤（如大血藤）、茎枝（如桂枝）、茎翅（如鬼箭羽）和茎髓（如通草）等。

(3) 皮类：皮类中药是指植物的树干皮或枝皮作为中药，如黄柏皮、杜仲皮、牡丹皮等。

(4) 叶类：叶类中药一般是指以完整、成熟的干燥叶片作为中药，如侧柏叶、大青叶、番泻叶等。

(5) 花类：花类中药是指以花、花蕾、花序或花的一部分作为中药，如槐花、槐米、菊花、番红花、红花等。

(6) 果实、种子类：果实、种子类中药是指以成熟或不成熟的果实和种子作为中药，如五味子、砂仁、苦杏仁、决明子、白果等。

(7) 全草类：全草类中药一般是指以草本植物地上干燥茎或肉质茎作中药，如益母草、蒲公英、麻黄等。

(8) 菌藻地衣类：菌藻地衣类中药是指以藻类、真菌类和地衣类作为

中药，如海藻、海带、冬虫夏草、灵芝、松萝等。

(9) 树脂类：树脂类中药是指以植物体的分泌物作为中药，如安息香、没药等。

2. 按中药功效分类

(1) 发散风寒药：大多是温性药物，带有辛味，有发汗作用，多用于伤风感冒引起的怕冷、发热、头痛、无汗等症状。如麻黄、紫苏、防风、生姜、葱白等。

(2) 发散风热药：大多是凉性药物，有发汗或透发的作用，适用于伤风感冒引起的发热、微怕冷、头痛或有汗等症状。如薄荷、蝉蜕、桑叶、菊花、木贼等。

以上两种药物统称为解表药。发散风寒药又称为辛温解表药，发散风热药又称为辛凉解表药。

(3) 祛风湿药：多味辛而苦，大都有祛风湿、止疼痛的作用，有些药物还有舒筋活络、强壮筋骨的作用。如五加皮、威灵仙、苍耳、桑枝、乌梢蛇等。

(4) 清热药：都是寒凉性的药物，以清解里热为主要作用，具有清热解火、燥湿、凉血、解毒、退虚热等功效。具有相同的药性与功效，而主治病证不同的清热药又可分为以下几种：

①清热降火药：如石膏、芦根、决明子、密蒙花、青箱子等。

②清热燥湿药：如黄芩、黄连、黄柏、龙胆、白鲜皮等。

③清热凉血药：如犀牛角、玄参、牡丹皮、赤芍、紫草等。

④清热解毒药：如金银花、蒲公英、板蓝根、鱼腥草、马齿苋、白头翁、山豆根、马勃、白花蛇舌草、绿豆等。

⑤清虚热药：如青蒿、白薇、地骨皮、银柴胡、胡黄连等。

(5) 泻下药：均为寒凉性药物。有些带苦味，如大黄；有些带咸味，如芒硝。其主要功效为通便，用于治疗大便秘结不通等，如番泻叶、芦荟、

巴豆等。

(6) 消食药：又称消导药，多是平性或温性，味甘或辛的药物，有健运脾胃、行气除胀、消积导滞的功效。适用于消化不良，食欲不振，胸腹饱胀，发闷，恶心，呕吐等症。如山楂、鸡内金、神曲、麦芽、莱菔子等。

(7) 芳香化湿药：多为辛温香燥、性味芳香的药物，有健胃、化湿的功效。如苍术、厚朴、藿香、佩兰、草果等。

(8) 利水渗湿药：大都是性平或性寒、味甘淡或带苦味的药物，有利尿作用。用于小便不爽，小便短小黄赤，尿道刺痛，黄疸，湿疹，咳嗽多痰，水肿等症。如茵陈、车前子、茯苓、泽泻、薏苡仁等。

(9) 化痰止咳药：凡用于咳嗽、痰多、气喘等症的药物称为化痰药。其又可以分为3种：

①温燥化痰药：如胆南星、白芥子、皂荚、桔梗、旋覆花等。

②清热化痰药：如瓜蒌、贝母、胖大海、天竺黄、昆布等。

③止咳平喘药：如杏仁、款冬花、苏子、银杏叶、洋金花等。

(10) 理气药：凡是能调理气分，疏通气机，消除气滞，平降气逆的药物称为理气药，又称行气药。如陈皮、橘络、枳壳、荔枝核、玫瑰花等。

(11) 活血化瘀药：凡是能使血液运行通畅的药物称为活血化瘀药，一般具有辛味或苦味。用于治疗跌打损伤、瘀血肿痛、胸胁痛、癰肿疮疡、月经不调、痛经、经闭不通、关节肿痛、风湿痛等症。如红花、月季花、益母草、丹参、穿山甲等。

(12) 止血药：凡能制止人体内外出血的药物称为止血药，有凉血止血、收涩止血、化瘀止血、温经止血等作用。如三七、大蓟、小蓟、仙鹤草、地榆等。

(13) 补气药：是指治疗气虚的药物。中医认为，气虚是指人体本身元气的虚弱，即人体各个器官活动能力衰退，如体力衰弱，讲话气短，走路气急，四肢无力，疲乏困倦，食欲不振等症。如人参、党参、黄芪、山药、

红枣等。

(14) 补血药：是指治疗血虚的药物。中医认为，血虚的症状有面色萎黄、指甲苍白、头晕耳鸣、心悸、月经不调等。如地黄、何首乌、当归、阿胶、龙眼肉等。

(15) 补阳药：又称壮阳药，具有补肾壮阳、补精益气、强壮筋骨等作用。适用于阳虚引起的肢冷体寒、阳痿、遗精、腰酸膝软、小便频数、遗尿、老年人气虚气喘等症。如肉苁蓉、鹿茸、锁阳、胡芦巴、韭菜子等。

(16) 补阴药：又称滋阴药或养阴药，具有滋阴、生津的作用。适用于阴虚引起的身体虚弱、津液缺乏、口渴、舌红、舌苔少、头晕眼花、眼睛干涩、盗汗等症。如沙参、玉竹、百合、枸杞、鳖甲等。

(17) 镇静安神药：是指具有镇静、安神、催眠作用的药物。适用于失眠，健忘，心悸，头晕，烦躁不安，胸闷忧郁等症。如酸枣仁、柏子仁、合欢花、夜交藤、琥珀等。

(18) 收敛固涩药：一般性温、平，有收敛的作用。具有固表止汗、涩肠止泻、敛肺止咳、固精缩尿、收涩止带、收敛止血等作用。用于久病体虚、元气不固所致的自汗盗汗、久泻久痢、肠滑脱肛、久咳不止、遗精滑精、遗尿尿频、带下日久、失血崩漏等症。如五味子、乌梅、莲子、金樱子、鸡冠花等。

(19) 祛寒药：也称为温里药，是指温热性的药物，有温里、散寒、暖胃、止痛的功效。用于身体内部受寒引起的胃肠冷痛、呕吐、泄泻等症。如肉桂、干姜、胡椒、小茴香、吴茱萸等。

三、中药的药性

中药之所以能够有治疗作用，是因为中药有本身的特性——药性。中药的药性主要包括四气五味、升降浮沉、归经、有毒无毒等，而其中最受老百姓关注的是中药的四气五味。

1. 四气

“四气”是指中药有寒、凉、温、热之分，也可以称为“四性”。其中，寒凉与温热是两种对立的药性，寒和凉两种药性相近，但寒冷于凉；温和热两种药性相近，但温次于热。这些药性是在我国古代长期用药实践中逐步认识和总结出来的。

中医认为寒性、凉性的药性是属阴性。它们具有清热降火、凉血解毒、清热除蒸、泻热通肠、清热利尿、消化痰热、清肝息风等作用。因此寒凉性药多用于治疗外感热病、高热烦渴、吐血衄血、阴虚发热、热结便秘、痰热喘咳等症。

中医认为温性、热性的药性是属阳性。它们具有温里散寒、暖肝散结、温肺化饮、温阳利水、补火助阳、回阳救逆等作用。因此温热药多用于治疗寒伤脾胃、脘腹冷痛、疝气冷痛、寒痰喘咳、阴寒水肿、肾阳不足、阳痿不孕、四肢厥冷等症。

2. 五味

“味”就是指药的滋味。“五味”就是指中药辛、甘、酸、苦、咸五种不同的滋味。辛，就是辛温（如生姜）或辛凉（如薄荷、冰片）的滋味。甘，就是甜的滋味，一般能调和药性的药物及滋补性的药物（如甘草、黄芪）都有甘味。酸，就是有酸味的药物，如山楂等。苦，就是有苦味的药，如黄连。咸，就是有咸味的药物。除此以外还有一种淡味。“淡味”就是淡而无味，因为淡味的药物没有明显的滋味，因此习惯上还是把中药称为无味。

中药由于有五种不同的药味，故也有不同的治疗作用，适用于不同的病证。我国最早的医书《黄帝内经》中指出：“辛散、酸收、甘缓、苦坚、咸软”，对五味作了精确的判断和说明。

辛味药物有发散解表、行气消胀、活血散瘀的作用。中医用来治疗外感表证及气滞胀满、瘀血阻滞引起的疾病。辛味药多含有挥发油、皂苷及生物碱等有效成分。如薄荷、荆芥含有挥发油，具有发汗、解散、抑制病菌、镇

静等作用。

甘味药有滋养补虚、调和脾胃、调和药性、缓急止痛的作用。中医用来治疗正气虚弱证，调和脾胃，缓和药物毒副作用及各种疼痛病证。甘味药多含糖类、苷类、氨基酸及蛋白质、脂肪等成分。如黄芪含黄芪甲苷，有强心、降压、利尿、保肝、抑菌、改善皮肤血液循环等作用。

酸味药有收敛固涩作用。中医用于治疗自汗盗汗，肺虚久咳，久泻滑肠，遗精滑精，遗尿频，崩漏下血，带下不止等病症。酸味药多含有有机酸和鞣质。如五倍子含鞣质，具有收敛止血、保护溃疡、解毒抑菌、消炎止泻的作用。

苦味药有清热泻火、泄降逆气、通泄大便、散寒燥湿、清热燥湿及泻火坚阴等作用。中医用于治疗气逆喘咳、呃逆呕吐、大便秘结、寒湿交阻、阴虚火旺等病症。苦味药多含生物碱、苦味质、苷类等。如黄连、黄柏含小檗碱，具有广谱抗菌、解热、利尿等作用。

咸味药有泻下通便、软化坚硬、清散结块的作用。中医用于治疗大便燥结、癰疽癰瘤、瘀血癰瘕、腹部包块等病症。咸味药多含钠、钾、钙、镁、铝、碘等无机物。如海藻、昆布含碘，可以防治缺碘性甲状腺肿。

3. 毒性

中药还有一个很容易被人们忽视的特性就是“有毒无毒”。大多数中药毒副作用小，安全系数大，但这并不等于中药没有毒副作用或毒性。事实上，许多中药均有一定的毒性，即老百姓常说的“是药三分毒”。而且有些中药毒性还非常大，极小剂量就会危及生命。因此，请读者一定注意，切不可掉以轻心。本书在以后的论述中会对每种中药的毒性加以说明。

四、中药的药膳与食疗

1. 药膳

药膳是食物加药物的一种膳食，又称“食补”，是指以药物和食物为原

料，经过烹调加工制作成的具有食疗作用的膳食。是人们把一种中药加入到食物中，使口味不佳的中药和食物一起，做成美味佳肴。

药膳是将食物和中药结合，经过烹调，做成色、香、味、形俱佳，而且有益于健康，有利于预防疾病和康复，并有益寿延年效果的食物。它以传统的烹调方法，寓中药于食物之中，寓性于味。药膳可以增强人们的抗病能力，提高人体免疫力。药膳的最大特点就是根据中医理论的指导来制作的，不仅可以做补汤，还可以制成糕点、面食、粥品、茶饮和糖果等。

人们在选择药膳之前，要对中药药材的温、热、寒、凉四性和辛、甘、酸、苦、咸五味及其作用有一个基本的了解。如果人们对药材的药性不了解，使药材选择不当，不但无法达到进补强身的作用，还有可能会弄巧成拙。

药膳主要有以下特点：

(1) 药膳的中药必须安全：目前人们发现，可以作为药膳食品的中药有近几百种。但根据卫生部的有关规定，必须是食药两用和可以用于保健食品的中药作为药膳最为可靠。在做每一种药膳时，要根据人们的不同体质和所患病症进行制作，这是药膳和食疗的精髓，也是和现代营养学不同的独特之处。

(2) 药膳不是普通食物：药膳既不是一般的中药方剂，又有别于普通食物。它强调中药和食物合理调配，在药物或食物的配伍组方的基础上，按药物、食物的性质，有目的地进行选择、调配、组合，而不是随意的凑合。它是取药物之性，用食物之味，食借药力，药助食威的一类膳食。

(3) 药膳不是药：药膳是以食物为主的膳食，仅配以少量药物来调节营养和口味。因此药膳是药借食味，食助药性，既能满足人们的食欲，又有一定的药理作用。但药膳只能起到养生防病、保养调理和辅助治疗的作用，绝不可作为治疗疾病的药物。

药膳不是食物与中药的简单叠加，而是在中医辨证配合膳食理论指导下，由药物、食物和调料三者做成的一种既有一定的药物功效，又可以增加食品

美味，用以防病、强身、益寿的特殊食品。

2. 食疗

食疗是我国中医传统的一种辅助治疗疾病的方法。中医一直认为“医食同疗”“药食同源”，认为食物和人所患的疾病及食用的药物有密切的关系。唐代著名医学家孙思邈在《千金方》一书中就说过：“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔”。说明先用食疗，既能起到治疗作用，又有保健功能。但同时也指出食疗不愈时，必须及时用药，否则会贻误时机，使病情恶化。

食疗是以治疗疾病为主，因此它不是食品，而是药品，只不过在药品中加入我们日常食用的食品。食疗不太顾及食味，也不强调色、香、味，因为其目的是治疗疾病。食疗方中往往不加盐等调料。

五、中药真伪识别

我国中药种类繁多，产区广泛，应用历史悠久，有许多宝贵的治疗经验。然而由于中药种类繁多，历代本草书籍记载不同，地区用语、使用习惯不同，加上混用品、习用品的使用，民间药的大量开发利用以及中药外观形态常常相似等因素，中药常常会出现“一名多物”（同名异物）和“一物多名”（同物异名）现象。例如“白头翁”这一名称，就有 20 余种植物都称作白头翁，造成“一名多物”，而正品白头翁是毛茛科白头翁的根，其他如菊科鼠曲草的全草、大丁草的根、唇形科筋骨草的全草、蔷薇科委陵菜、翻白草的根、毛茛科野棉花、打破碗花花的根都叫作白头翁。再如中药连钱草则有活血丹、金钱草、金钱薄荷、落地金钱、肺风草、十八缺等名称，这就是“一物多名”。正是由于中药有“同名异物”和“同物异名”现象，中药常常出现混用品、习用品。

另一方面，由于采挖药材人员对中药不熟悉，误将某种植物当作中药采收，造成伪品的出现。但这仅是伪品出现的少数情况，更多的是某些不法分