



《本草綱目》

中的100种

养生药材

家中有本草，健康无烦恼

李兴广 主编

认清中药材，掌握宜忌，会吃不生病，选对药材轻松得健康。让各种求医无门的人都能找到治疗疾病的『金钥匙』。



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社



《本草綱目》
中的100种
养生药材

李兴广 主编

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

《本草纲目》中的 100 种养生药材 / 李兴广主编. —
太原: 山西科学技术出版社, 2014.7 (2015.2 重印)
(天天健康)

ISBN 978-7-5377-4847-6

I. ①本… II. ①李… III. ①《本草纲目》—中草药—养生(中医) IV. ①R281.3②R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第124264号



《本草纲目》中的 100 种养生药材

主 编 李兴广

出版策划 张金柱

责任编辑 张东黎

文图编辑 徐艳硕

美术编辑 吴金周

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(太原市建设南路21号 邮编: 030012)

发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(电话: 0351-4922121)

印 刷 北京联兴盛业印刷股份有限公司

开 本 787毫米×1092毫米 1/32 印张: 8

字 数 150千字

版 次 2014年7月第1版

印 次 2015年2月第2次印刷

书 号 ISBN 978-7-5377-4847-6

定 价 18.00元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

前言

人吃五谷杂粮，受四时之气，生病在所难免，求医问药也就必不可少。千百年来无论是祛病还是养生，中药都是必不可少的。古代医家认为，人体与自然的风寒暑湿、春夏秋冬、花草树木、鸟兽鱼虫息息相通，自然万物之间存在着广泛而永恒的相生、相克、相制、相化的关系，所以人体的不适与病痛，自然界中总有一物可以化之。这正是中药之所以能够保健养生、防病治病的根本道理。

中药滋补作为养生的一种重要手段，历来就为人们所重视。中药滋补是指当人体出现气、血、阴、阳方面的不足，单靠食疗无法纠正其亏损时，应在中医师指导下，进补适当的中药，使体内阴阳趋于平衡，祛病健身，延年益寿。现代人越来越重视养生，合理运用中药，不仅可以治病防病，改善脏腑功能，还可以补充人体缺乏的营养物质，使人健康长寿。自古就有“药食同源”的说法，以中药为基础的食疗药膳是中国传统医学与美食的完美结合，一碗粥、一勺汤、一道菜，选用一些传统的中药材放进去，就可以成为滋补身体的药膳，不仅能提高营养价值，还能使食物更加美味可口，让你健康与美味兼得。

但俗话说，“是药三分毒”，不论是用中药来治疗疾病，还是用作日常保健，我们都有必要了解一点药性、药理

和药物的配合关系。这样不但能减少用药的盲目性，还能适当地给美食搭配一些辅料，使传承千年的悠悠药香给我们以贴心细致的呵护。本书从《本草纲目》所述的几百种传统中药中精心挑选最常见、最常用、最有效的中药，从来源、性味归经、选购保存、现代研究、效用特点等方面做了详细的介绍，并从治病验方、备用成药、经典药膳等方面给出了相应的中药祛病养生对策。无论是老人还是孩子，无论是高压力下的丈夫还是疲惫的妻子，都可以从本书中找到适合自己身体的调养保健法。

特别提醒：在使用书中推荐的药物和药方之前，必须到医院进行诊断，并在医生的指导下使用。

中药里的养生密码 / 1

第一章

清热解毒中药

4

- | | | |
|-----------|------------|-----------|
| ■ 板蓝根 / 4 | ■ 黄连 / 12 | ■ 黄柏 / 20 |
| ■ 薄荷 / 6 | ■ 决明子 / 14 | ■ 苦参 / 22 |
| ■ 金银花 / 8 | ■ 夏枯草 / 16 | ■ 龙胆 / 24 |
| ■ 菊花 / 10 | ■ 牛黄 / 18 | ■ 椿皮 / 26 |

第二章

止咳化痰中药

28

- | | | |
|------------|-----------|------------|
| ■ 半夏 / 28 | ■ 桔梗 / 38 | ■ 苦杏仁 / 46 |
| ■ 川贝母 / 31 | ■ 紫菀 / 40 | ■ 紫苏子 / 49 |
| ■ 胖大海 / 34 | ■ 百部 / 42 | |
| ■ 桑白皮 / 36 | ■ 蛤蚧 / 44 | |

第三章

健胃消食中药

52

- | | | |
|-----------|-----------|------------|
| ■ 藿香 / 52 | ■ 陈皮 / 60 | ■ 厚朴 / 72 |
| ■ 枳实 / 54 | ■ 白术 / 64 | ■ 干姜 / 74 |
| ■ 豆蔻 / 56 | ■ 丁香 / 68 | ■ 高良姜 / 76 |
| ■ 苍术 / 58 | ■ 木香 / 70 | ■ 砂仁 / 78 |

第四章

活血化瘀中药

82

- | | | |
|------------|------------|-------------|
| ■ 丹参 / 82 | ■ 三七 / 92 | ■ 鸡血藤 / 104 |
| ■ 川芎 / 84 | ■ 续断 / 94 | ■ 骨碎补 / 106 |
| ■ 银杏叶 / 86 | ■ 桃仁 / 95 | ■ 地龙 / 108 |
| ■ 乳香 / 88 | ■ 红花 / 98 | |
| ■ 血竭 / 90 | ■ 肉桂 / 102 | |

第五章

解表祛湿中药

110

- | | | |
|-------------|------------|-------------|
| ■ 麻黄 / 110 | ■ 栀子 / 120 | ■ 车前子 / 128 |
| ■ 紫苏叶 / 114 | ■ 桑叶 / 122 | ■ 葛根 / 131 |
| ■ 生姜 / 116 | ■ 猪苓 / 124 | ■ 茵陈 / 134 |
| ■ 辛夷 / 118 | ■ 茯苓 / 126 | ■ 泽泻 / 136 |

第六章

补中益气中药

138

- | | | |
|-------------|-------------|------------|
| ■ 莲子 / 138 | ■ 党参 / 150 | ■ 香附 / 160 |
| ■ 山药 / 140 | ■ 黄芪 / 153 | ■ 灵芝 / 162 |
| ■ 人参 / 144 | ■ 绞股蓝 / 156 | |
| ■ 西洋参 / 148 | ■ 五味子 / 158 | |

第七章

补肾壮阳中药

164

- | | | |
|-------------|--------------|-------------|
| ■ 桑螵蛸 / 164 | ■ 菟丝子 / 180 | ■ 海马 / 194 |
| ■ 淫羊藿 / 167 | ■ 枸杞子 / 182 | ■ 海狗肾 / 196 |
| ■ 刺五加 / 170 | ■ 黄精 / 185 | |
| ■ 覆盆子 / 172 | ■ 杜仲 / 188 | |
| ■ 金樱子 / 174 | ■ 冬虫夏草 / 190 | |
| ■ 熟地黄 / 177 | ■ 鹿茸 / 192 | |

第八章

健脑安神中药

198

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| ■ 柏子仁 / 198 | ■ 百合 / 202 | ■ 龙眼肉 / 208 |
| ■ 麝香 / 200 | ■ 酸枣仁 / 204 | ■ 远志 / 210 |

第九章

润肠通便中药

212

- | | |
|-------------|-------------|
| ■ 大黄 / 212 | ■ 火麻仁 / 216 |
| ■ 番泻叶 / 214 | ■ 肉苁蓉 / 218 |

第十章

美容养颜中药

220

- | | | |
|------------|-------------|-------------|
| ■ 红枣 / 220 | ■ 白果 / 230 | ■ 月季花 / 240 |
| ■ 阿胶 / 222 | ■ 艾叶 / 232 | ■ 玫瑰花 / 242 |
| ■ 当归 / 225 | ■ 女贞子 / 236 | ■ 薏苡仁 / 244 |
| ■ 白芍 / 228 | ■ 何首乌 / 238 | |

附录一 中药与常见食物相克表 / 246

附录二 中药与常见西药相忌表 / 247

中药里的 养生密码

中药的四性五味

◎中药的四性

中药的性质可以分为寒、凉、温、热四种，简称中药的四性。中医认为药物是通过调节机体寒热变化来纠正人体阴阳盛衰的，因此，性质不同的中药其效用各不相同。

温热性质的中药：具有散寒、温理、化湿、行气、补阳等作用，主要用于寒证或机能减退的证候。如干姜、当归、何首乌、地黄、红枣、桂圆肉、鹿茸、海马等。

寒凉性质的中药：具有清热、泻火、解毒、凉血、养阴或补阴等作用，主要用于热证或机能亢进的疾病。如桑叶、葛根、金银花、绿豆、栀子、蒲公英、板蓝根等。

平性的中药：药性平和，多为滋补药，用于体质衰弱或寒凉和温热性质中药所不适应者。如党参、太子参、灵芝、蜂蜜、阿胶、甘草、枸杞子等。

中医上讲“热则寒之，寒则热之”。就是说寒凉药用来治阳盛热证，温热药用来治阴盛寒证，简洁地指出了不同药性所适用的症状和体质。一旦用反，会导致病情进一步恶化。

◎中药的五味

中药的五味是指其具有辛、甘、酸、苦、咸五种最基本

的滋味。中药的五味有两种意义：一是指药物本身的滋味，这是五味的本义；二是指药物的作用范围。

辛味药：“能散能行”，是指具有辛味的中药具有发散、行气、行血的作用，用于治疗外感表证、气血瘀滞等疾病。所谓“辛散”，指中药具有发散表邪的作用；“辛行”，是指其具有行气行血的作用。一般来讲，解表药、行气药、活血药多具有辛味。如木香行气除胀。

甘味药：“能补能和能缓”，是指其具有补益、和中、缓急等作用，用于治疗虚证、脾胃不和、拘急疼痛等证。一般来讲，滋养补虚、调和药性及制止疼痛的药物多具有甘味。如人参大补元气、熟地滋阴补精血。

酸味药：“能收，能涩”，是指其有收敛、固涩的作用，用于治疗虚汗、久泻、尿频及出血证等。另外，酸味药还能生津开胃消食，可用于食积、燥渴、胃阴不足等疾病。一般固表止汗、敛肺止咳、涩肠止泻、固精缩尿、固崩止带的药物多具有酸味。如五味子固表止汗、乌梅敛肺止咳。

苦味药：“能泻能燥能坚”，是指其具有泻下、燥湿和坚阴等作用。另外，轻度的苦味还具有开胃的作用，但苦味药用量过大，不但会引起恶心、呕吐，抑制胃液分泌，影响食欲，而且还会伤胃。苦味药多用于热证、火证、喘咳呕吐、便秘等证。如黄芩、栀子清热泻火，杏仁降气平喘。

咸味药：“能下能软”，是指其具有润下和软坚散结的作用。所谓“能下”，是指咸味药有润下通便的作用，可以用于大便干结；所谓“能软”，是指咸味药有软坚散结的作用，用于治疗痰核等疾病。

正确服用增药效

◎服药的时间

一般中药可一日服用三次。恶心、呕吐时应少量频服，可减少对胃部的刺激，不致药入即吐。

中药应于饭前或饭后1小时服用，以免影响药物与食物的消化吸收和药效的发挥。如果服用补益类的中药，尤其是入肾经的中药，那么最好是在饭前服用，这样药力可以直入下焦，如果服用的是治疗上焦疾病的药物，则最好在饭后服用，这样疗效更好。

服用中药也不是必须一日两次或三次，病情紧急时，就需频服。古代医书中经常记载此时要大锅熬药，随时服药。在治疗咳嗽或者咽部疾病时，最好的服药方式为小口频咽，也就是小口喝，然后在嘴里含一会儿，再慢慢地咽下去。

◎服药的禁忌

煎好的中药汤剂一般应温服，如果是寒证时宜热服，热证时应凉服。

服用中药时的饮食禁忌也很重要，它有助于增强疗效。比如《伤寒论》中解肌发表、调和营卫的桂枝汤，张仲景让患者在喝完药之后，再喝一些热稀粥，这样可以帮助人体生发胃气，祛邪外出。所以，服用中药以后最好是清淡饮食，切忌生冷、辛热、油辣、腥膻，因为这些因素会影响药物吸收，而常喝一些小米粥、山药粥则可以帮助人体的胃气迅速恢复。

第一章

清热解毒中药

 板蓝根

【别名】大青叶根、草大青根、青蓝根等。

【来源】十字花科植物菘蓝的干燥根。

【性味归经】味苦，性寒，归心、胃经。

【产地溯源】主产于河北、安徽、江苏、湖南、江西、广东、广西等地。

【现代研究】板蓝根主要含有靛蓝、靛玉红、 β -谷甾醇、棕榈酸、尿苷、次黄嘌呤、尿嘧啶、青黛酮和胡萝卜苷等。药理研究表明，板蓝根具有抗病毒、解热、抗菌、增强免疫、抗氧化、抗白血病等作用。

【选购保存】板蓝根的选购以根条长而均匀、干燥、质油润者为佳。贮干燥容器内，密闭，置通风干燥处，防霉，防蛀。

 效用特点

板蓝根的主要功效是清热解毒、凉血利咽。板蓝根苦寒，中医认为苦能泻火，寒能清热，板蓝根善于清解实热火毒，尤其善于解毒利咽散结，是治疗感冒发热、温病初起、

咽喉肿痛的首选中药。板蓝根具有抗病毒作用，对病毒性感冒的预防与治疗作用有目共睹。此外，板蓝根还是临床上治疗病毒性肝炎的常用药物。

板蓝根的常规用法是水煎煮，用量是9~15克。由于板蓝根性苦寒，易伤人体阳气，故体虚而无实火热毒者忌服，脾胃虚寒者慎用。

治病验方

板蓝根羌活汁：板蓝根50克、羌活15克。煎汤，1日2次分服，连服2~3日。治流行性感冒。

备用成药

板蓝根颗粒：清热解毒，适用于病毒性感冒，咽喉肿痛。

抗感冒颗粒：疏风解表，清热解毒，用于风热感冒，发热恶风，鼻塞头痛，咽喉肿痛。

抗病毒口服液：清热祛湿，凉血解毒，用于风热感冒，流感。

抗病毒片：清热祛湿，凉血解毒，用于风热感冒，温病发热及上呼吸道感染、流感、腮腺炎等病毒感染性疾患。

经典药膳

板蓝根银花糖浆：板蓝根100克、金银花50克、甘草15克、冰糖适量。上药加水600毫升，煎取500毫升，去渣，加冰糖适量。清热解表，用于风热感冒。

薄荷

【别名】眼药草、夜息香、金不换、凉喉草、水益母、升阳菜等。

【来源】唇形科植物薄荷的干燥地上部分。

【性味归经】味辛，性凉，归肺、肝经。

【产地溯源】中国南北均产，尤以江苏、安徽、浙江、江西产者最为著名。产于江苏太仓者为地道药材，品质最优，故称为“苏薄荷”。

【现代研究】薄荷主要含有挥发油、异端叶灵、薄荷糖苷及多种游离氨基酸等。药理研究表明，薄荷具有抗病毒、发汗解热、祛痰、止咳、调节血管功能、抗菌、消炎、止痛等作用。

【选购保存】薄荷的选购以叶多而肥、色绿、无根、干燥、香气浓者为佳。贮干燥容器内，置阴凉干燥处，防潮。

效用特点

薄荷是一味辛凉的中药，有芳香的气味，具有发散作用，性凉可以清热，是辛凉解表药中最能宣散表邪且有一定发汗作用的药物，是治疗咽喉红肿疼痛、口干口渴、舌尖尖红、苔薄黄，包括现代医学的上呼吸道感染及急性感染性疾病或传染性疾病等的常用药。

薄荷的常规用法是水煎服，用量3~6克；由于薄荷含有挥发油，所以不宜久煎，应在其他药物快煮好时入锅。薄荷芳香辛散，发汗耗气，故体虚多汗者慎用。

治病验方

银翘散：连翘、金银花各15克，桔梗、薄荷、牛蒡子各6克，竹叶、荆芥穗各4克，生甘草、淡豆豉各5克，水煎服。辛凉透表，清热解毒。治疗温病初起，症见发热无汗，或有汗不畅，微恶风寒，头痛口渴，咳嗽咽痛；流感、急性支气管炎、肺炎、百日咳、腮腺炎等见上述证候者可选用；同时，银翘散也是中国研制的一种有效治疗甲型H₁N₁流感的新中药“金花清感方”的基础方。

薄荷粉：薄荷叶4.5克，黄柏、硼砂各3克，冰片0.15克，上药共研末，擦患处，治疗口疮。

薄荷丁香厚朴液：丁香、厚朴各1克，薄荷0.5克，金银花1.5克，加水煎成50毫升药液，分数次漱口，每日2~3次，治疗口臭。

备用成药

强力感冒片：疏风解表，清热解毒，用于伤风发热，头痛口干，咳嗽咽喉痛。

经典药膳

薄菊粥：薄荷、菊花各9克，桑叶、淡竹叶各6克。水煎，沸后5分钟，滤汁、去渣，加大米100克，煮粥。辛凉解表，滋阴润喉。

薄荷茶：薄荷叶30片、生姜2片、人参5克、石膏30克、麻黄2克。将上述药物研成粗末，用水煎，滤汁即可。辛凉解表，清咽利喉。

金银花

【别名】忍冬花、二宝花、银花、双花、双苞花、金藤花等。

【来源】忍冬科植物忍冬的干燥花蕾或带初开的花。

【性味归经】味甘，性寒，归肺、心、胃经。

【产地溯源】全国各地均有分布，产于河南省密县、登封等地者品质最优。

【现代研究】金银花主要含有挥发油、木犀草素、绿原酸、黄酮类、肌醇、皂苷、鞣质等。药理研究表明，金银花具有解热、抗菌、抗炎、增强免疫力、降低胆固醇、兴奋中枢神经、预防实验性胃溃疡等作用。

【选购保存】金银花的选购以花蕾未开放、干燥、黄白色者为佳。贮干燥容器内，置阴凉、干燥处，防潮、防蛀。

效用特点

金银花甘寒，气味芳香，有疏散之功，归肺经，善于疏散肺经风热，透邪外出，常用于治疗身热头痛、咽痛口渴等症，常与连翘、薄荷、牛蒡子等同用。

金银花的常规用法是水煎服，用量6~15克。脾胃虚寒者忌用。

治病验方

金银花蒲公英汁：金银花15克，蒲公英20克，菊花、紫花地丁各10克，甘草6克，水煎服，治疗多发性疖肿。