

中医千年经典 养生智慧之源

补益中药

养生精华

蔡向红◎编著



红参片

补气，滋阴，益血，生津，强心。对高血压、动脉粥样硬化、肝病、糖尿病、贫血、肿瘤等均有疗效。



虫草花

益肝肾，补精髓，止血化痰。主要用于治疗耳鸣、健忘、腰膝酸软、阳痿早泄、久咳虚喘等病证。



花胶

富含高级胶原蛋白、维生素、钙、铁、钾、硒等营养素，与燕窝、鱼翅齐名，素有“海洋人参”之美誉。



鹿筋

补肾阳，壮筋骨。主治手脚抽筋、跌打劳损、筋骨酸痛、风湿性关节炎、产后血虚、阳痿、遗精等。



黄芪

现代医学研究表明，黄芪有增强机体免疫力，保肝，利尿，抗衰老，抗应激，降压及较强的抗菌作用。



人参

人参自古以来就拥有“百草之王”的美誉，更被东方医学界誉为“滋阴补生，扶正固本”之极品。

传承国医医学经典

弘扬古方养生绝学

一看就懂的养生智慧，疗效显著的长寿妙方
为您提供最适合调养自身体质的保健方案

中药是中医的精华所在，用来治病，可以疗沉痾，除痼疾，活人命；用来养生，可以补气血，通经络，调五脏。在化学药物日益泛滥的今天，中药无疑是养生、疗病的首选。



陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

补益中药

养生精华

蔡向红◎编著

常州大学图书馆
藏书章

陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

补益中药养生精华/蔡向红编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2014.6

ISBN 978 - 7 - 5369 - 6099 - 2

I. ①补… II. ①蔡… III. ①中草药—养生 (中医)
IV. ①R212②R243

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 122838 号

补益中药养生精华

出版者 陕西出版传媒集团 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

发行者 陕西出版传媒集团 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 710 × 1000 毫米 16 开本

印张 25.75

字数 400 千字

版次 2014 年 10 月第 1 版

2014 年 10 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 6099 - 2

定价 35.00 元

版权所有 翻印必究



前言

养生（又称摄生、道生）一词最早见于《庄子·内篇》。所谓生，就是生命、生存、生长之意；所谓养，即保养、调养、培养、补养、护养之意。养生就是根据生命发展的规律所采取的能够保养身体，减少疾病，增进健康，延年益寿的保健活动。

传统的中医、中药养生因其悠久的历史底蕴，一直在广大群众中拥有广泛的认同性。中药养生祛病有它独特的优势，除了安全又廉价的优势，很多西医无法根治的疑难杂症，在中药的治疗下也能取得意想不到的神奇功效。在延年益寿方面，中药的作用更是不可估量。近年来，随着人们自我保健意识的增强，更多的人开始在中医、中药中探求养生保健之道。

为了更好地继承和发扬祖国医学遗产，满足现代人养生保健的需求，发挥中草药在防治疾病、增强健康方面的重要作用，我们参考了数十本中医典籍，精心编著了这本《补益中药养生精华》。书中从养生的角度出发，悉心撷取了 237 种最常见、最安全、最健康的补益中药，详细而科学地介绍了每味药材的形态特征、性味归经、采集加工、功效主治，并为您推荐最实用的药方和养生秘方。

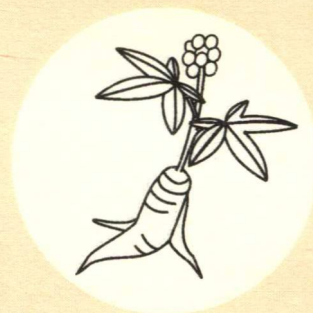




为了让人们有一个更轻松、更直观的了解，本书还根据具体功效对这些补益中医进行了详细的划分，将它们分为解表药、清热药、泻下药、理气药、温里药、安神药、补益药、驱虫药、祛风湿药、化湿药、消食药、开窍药、止血药、止咳平喘药、平肝熄风药、利水渗湿药、收涩药、活血化痰药 18 类，力求深入浅出，方便读者快速、准确地进行识别与使用。

由于编者水平有限，书中难免存在遗漏和不当之处，希望广大读者不吝赐教，提出您的宝贵意见，以便我们在再次修订时做出改进。

编者



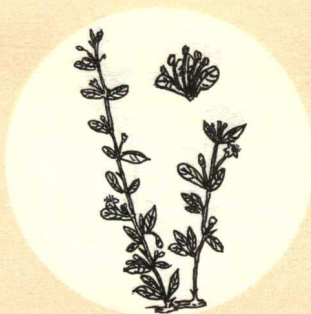
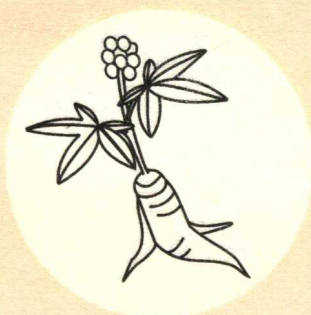
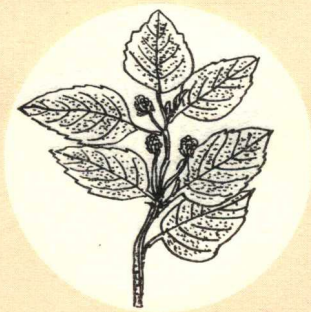


第一章 解表药

麻黄	一
紫苏	三
防风	四
白芷	六
桂枝	八
荆芥	九
葛根	一一
薄荷	一二
桑叶	一四
升麻	一五
牛蒡子	一七
菊花	一九
生姜	二一
羌活	二二
细辛	二四
柴胡	二六
木贼	二七
浮萍	二九
豆豉	三〇
藁本	三二
蝉蜕	三三

第二章 清热药

决明子	三五
知母	三七
黄柏	三八





栀子	四〇
黄连	四二
连翘	四三
金银花	四五
牡丹皮	四七
半枝莲	四九
苦参	五〇
地黄	五二
龙胆	五三
鱼腥草	五五
马齿苋	五七
地骨皮	五九
黄芩	六〇
淡竹叶	六二
板蓝根	六四
紫花地丁	六五
夏枯草	六七



第三章 泻下药

大黄	六九
番泻叶	七一
芦荟	七二
火麻仁	七四
巴豆	七六
郁李仁	七七
牵牛子	七九
芫花	八〇





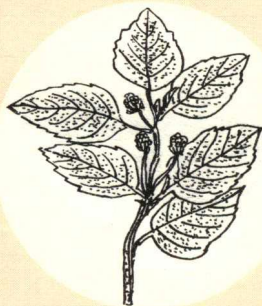
商陆	八二
甘遂	八三

第四章 理气药

木香	八五
佛手	八七
沉香	八八
陈皮	九〇
香附	九一
枳实	九三
檀香	九五
川楝子	九六
荔枝核	九八
玫瑰花	九九
刀豆	一〇一
柿蒂	一〇三
薤白	一〇五
香橼	一〇七

第五章 温里药

花椒	一〇九
茴香	一一一
肉桂	一一二
丁香	一一四
干姜	一一五
吴茱萸	一一七
附子	一一九





高良姜	一二〇
荜茇	一二二
胡椒	一二四

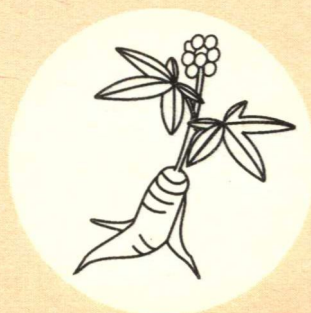
第六章 安神药

酸枣仁	一二七
合欢皮	一二九
朱砂	一三〇
柏子仁	一三二
远志	一三四
珍珠	一三六
灵芝	一三八



第七章 补益药

黄芪	一四一
白术	一四三
西洋参	一四四
太子参	一四六
山药	一四七
人参	一四九
党参	一五二
扁豆	一五三
甘草	一五五
大枣	一五七
刺五加	一五八
黄精	一六〇
何首乌	一六一





熟地黄	一六三
当归	一六五
龙眼	一六七
阿胶	一六九
白芍	一七一
冬虫夏草	一七三
菟丝子	一七四
鹿茸	一七六
杜仲	一七八
益智仁	一七九
巴戟天	一八一
仙茅	一八三
肉苁蓉	一八五
淫羊藿	一八七
补骨脂	一八九
蛤蚧	一九〇
续断	一九二
锁阳	一九四
海马	一九五
龟甲	一九七
女贞子	一九八
麦冬	二〇〇
百合	二〇二
石斛	二〇三
枸杞子	二〇五
黑芝麻	二〇七
桑葚	二〇九
玉竹	二一一
沙参	二一三





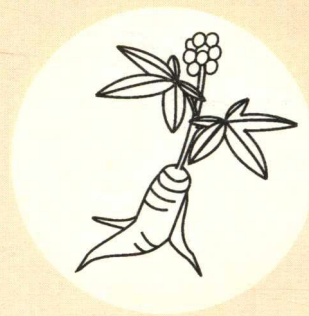
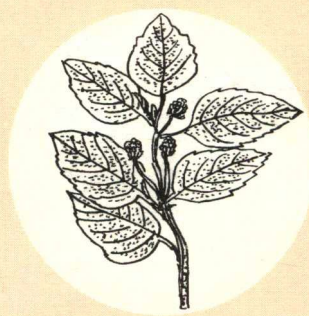
第八章 驱虫药

槟榔	二一五
使君子	二一七
南瓜子	二一八



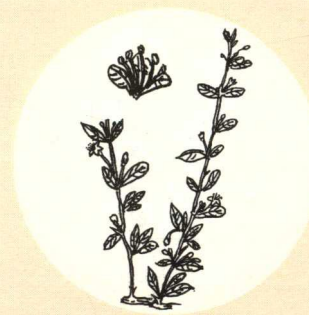
第九章 祛风湿药

威灵仙	二二一
独活	二二二
木瓜	二二四
五加皮	二二五
秦艽	二二八
乌梢蛇	二二九
豨薟草	二三一
川乌	二三三
徐长卿	二三四
防己	二三五
狗脊	二三七
桑寄生	二三八
千年健	二四一



第十章 化湿药

草豆蔻	二四三
广藿香	二四五
苍术	二四七
砂仁	二四八
白豆蔻	二五〇
佩兰	二五一





第十一章 消食药

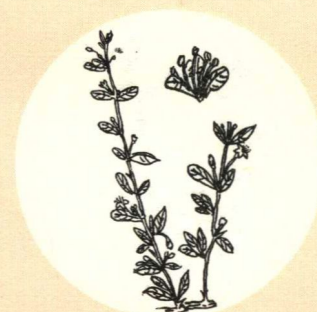
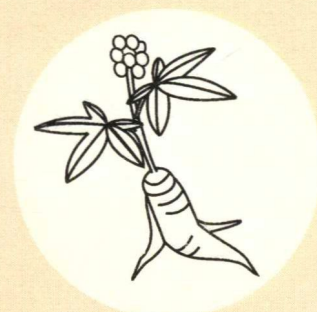
麦芽	二五三
鸡内金	二五五
山楂	二五七
莱菔子	二五九
神曲	二六〇

第十二章 开窍药

石菖蒲	二六三
冰片	二六五
麝香	二六七

第十三章 止血药

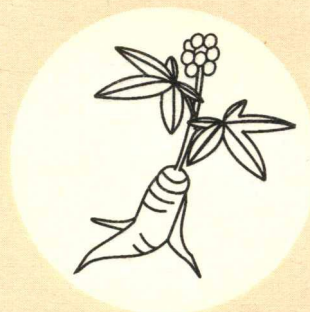
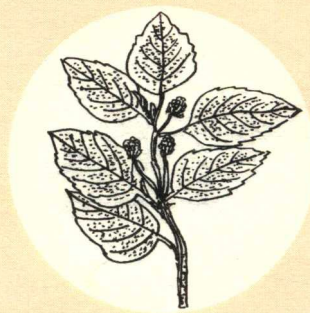
槐花	二六九
白茅根	二七一
小蓟	二七三
三七	二七四
大蓟	二七五
侧柏叶	二七七
地榆	二七八
茜草	二八〇
白及	二八一
仙鹤草	二八三
蒲黄	二八四
藕节	二八五
艾叶	二八七
炮姜	二八九





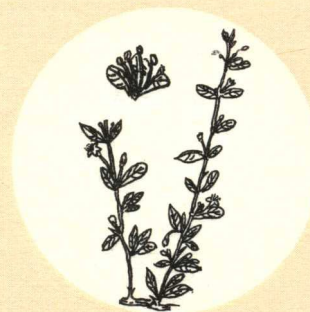
第十四章 止咳平喘药

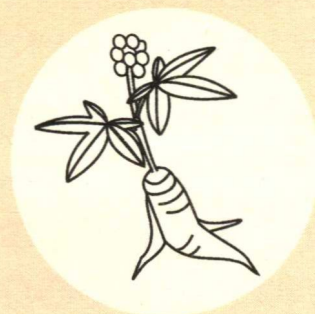
款冬花	二九一
白果	二九二
苦杏仁	二九四
百部	二九六
枇杷叶	二九七
桔梗	二九八
胖大海	三〇〇
竹茹	三〇二
川贝母	三〇三
天南星	三〇五
浙贝母	三〇六
半夏	三〇七
白附子	三〇九
紫菀	三一〇
紫苏子	三一二
马兜铃	三一三



第十五章 平肝熄风药

石决明	三一五
珍珠母	三一六
罗布麻	三一七
牡蛎	三一九
天麻	三二〇
羚羊角	三二二
地龙	三二四
钩藤	三二五
僵蚕	三二六





全蝎	三二八
蜈蚣	三二九

第十六章 利水渗湿药

泽泻	三三一
红小豆	三三二
茯苓	三三四
薏苡仁	三三六
玉米须	三三七
金钱草	三三八
冬瓜	三四〇
车前草	三四一
茵陈	三四三
瞿麦	三四四
木通	三四六
灯心草	三四七
石韦	三四八
海金沙	三五〇
通草	三五一

第十七章 收涩药

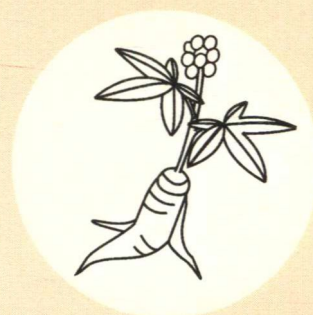
五味子	三五三
乌梅	三五五
山茱萸	三五六
肉豆蔻	三五八
芡实	三六〇
五倍子	三六二
覆盆子	三六四



金樱子	三六五
莲子	三六七

第十八章 活血化瘀药

郁金	三六九
延胡索	三七〇
没药	三七二
川芎	三七三
姜黄	三七五
乳香	三七六
益母草	三七七
红花	三七八
桃仁	三八〇
牛膝	三八二
王不留行	三八三
鸡血藤	三八五
丹参	三八七
泽兰	三八八
苏木	三九〇
月季花	三九一
凌霄花	三九三
刘寄奴	三九四





第一章

解表药

麻黄

Ma Huang

【别名】草麻黄、川麻黄、哲里根。

【源属】为麻黄科植物草麻黄、中麻黄或者木贼麻黄的干燥草质茎。

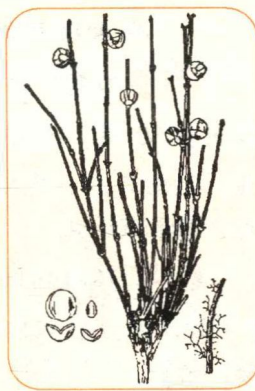
【地域分布】分布于华北以及辽宁、吉林、河南西北部、新疆、陕西等地。

形态特征 药材呈细长圆柱形，分枝少，直径1~2毫米。表面淡绿色至黄绿色，有细纵脊，节明显，节间长2~6厘米，节上有膜质鳞叶，长3~4毫米，裂片2（稀3），锐三角形，先端灰白色，反曲，基部联合成筒状，红棕色。体轻，质脆，易折断，断面略呈纤维性，周边黄绿色，髓部红棕色。

性味归经 辛、微苦，温。归肺、膀胱经。

采集加工 秋末采割绿色的草质茎，晒干。

功效主治 发汗解表，宣肺平喘，利水消肿。用于伤寒恶寒，发热无汗，头痛身痛，咳嗽气喘，风湿水肿，风疹。



药理偏方

- ① 头痛，鼻塞：麻黄、生姜各3克，牛蒡子、防风、荆芥各10克，水煎服。
- ② 小儿腹泻：麻黄2~4克，前胡4~8克，水煎后稍加白糖频服，每日1剂。



④冻疮：麻黄、附子、细辛各25克，大黄、生姜各15克，桂枝10克，制成酊剂，用棉签蘸药，小心涂于患处。

⑤哮喘：麻黄、白芥子各3克，茯苓12克，皂角子、半夏、紫苏子各6克。加水煎沸15分钟，滤出药液，再加水煎20分钟，去渣，将2次煎好的药液对匀，分服，每天1~2剂。

⑥肾炎水肿：麻黄8克，石膏15克，生姜5克，白术12克，甘草3

克，水煎服。

⑦小儿肺炎：麻黄4克，再配生石膏、杏仁各10克，甘草5克，每日1剂，水煎3次，口服。

⑧风湿性关节炎：麻黄8克，羌活12克，甘草3克，水煎服。

⑨产后腹痛，恶露不净：麻黄去节，研为末，酒服1匙，每日2~3服，恶露净即止。

⑩肺寒咳嗽：蜜麻黄8克，苦杏仁6克，细辛3克，干姜10克，水煎服。

养生秘方

麻黄葛根豆豉粥

原料 麻黄2克，淡豆豉、生石膏末各30克，荆芥6克，葛根20克，山栀3克，生姜3片，葱白5克，粳米100克。

做法 各味药同入沙锅水煎沸5~10分钟，去渣取汁，入米煮稀粥，服食。

功效 发汗，清热。适用于感冒引起的高热不退，头痛无汗，肺热喘急，烦躁，咽干口渴，病毒性感染所引起的高热无汗。服后汗出热退即停服。

麻黄连翘红小豆汤

原料 麻黄、连翘、杏仁、甘

草、生姜各6克，大枣12克，梓白皮、红小豆各18克。

做法 各味加水一起煎汤，温服。

功效 宣肺利气解表，清热利湿和中。适用于湿热郁蒸发黄，恶寒发热等表证者。

陈皮麻黄炖猪肺

原料 陈皮10克，麻黄8克，猪肺1具。

做法 将猪肺灌洗净，备用；将麻黄、陈皮、猪肺放入锅内，加适量清水，炖至肺熟即可。

功效 温肺补虚，止咳平喘，化痰，对中老年支气管哮喘有特效。