



凤凰出版传媒科学生活图书经典品牌
汉竹编著 ● 健康爱家系列

主任中医师金亚明
主 编

家用 中药

保平安

生长在贝壳里的珍珠，
土坡上的枸杞、甘草，
田里的当归、白芍……
如此之多的本草与人们息息相关。

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

汉竹编著·健康爱家系列

家用中药保平安

金亚明◎主编

 江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

家用中药保平安 / 金亚明主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2019.1

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-9730-4

I. ①家… II. ①金… III. ①中药学—基本知识 IV. ①R28

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 229280 号



中国健康生活图书实力品牌

家用中药保平安

主 编	金亚明
编 著	汉 竹
责 任 编 辑	刘玉锋 黄翠香
特邀 编 辑	孙 静
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
印 刷	南京精艺印刷有限公司

开 本	715 mm × 1 000 mm 1/16
印 张	12
字 数	250 000
版 次	2019年1月第1版
印 次	2019年1月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-9730-4
定 价	42.00 元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



目录

第一章 选对中药好进补

选对中药，养生保健效果好	14
中药养生歌	14
药食同源吃对最关键	14
药食选用学问大	15
性味归经学问大	16
中药的四性	16
中药有五味	16
归经起药效	17
中药配伍的讲究	18
“君臣佐使”，搭配有道	18
中药“十八反”	19
中药“十九畏”	19
药膳配伍需注意	19
中药的煎煮	20
一般中药的煎煮	20
特殊中药的煎煮方法	21
中药的服用	21

第二章 解表类中药

辛温解表药	24
麻黄	24
白芷	25
防风	26
辛夷	27
紫苏	28
生姜	29
辛凉解表药	30
薄荷	30
葛根	31

柴胡	32
菊花	33
桑叶	34
升麻	35

第三章 清热类中药

清热泻火药 38

知母	38
决明子	39
夏枯草	40
栀子	41

清热解毒药 42

金银花	42
连翘	43
穿心莲	44
板蓝根	45
大青叶	46
土茯苓	47
鱼腥草	48
蒲公英	48
紫花地丁	49
绿豆	49
白头翁	50
半边莲	50
马齿苋	51
重楼	51

清热燥湿药 52

黄连	52
黄芩	53
黄柏	54
龙胆草	55
苦参	56
白鲜皮	57

清热凉血药 58

生地黄	58
玄参	59
牡丹皮	60

紫草	61
----------	----

清退虚热药	62
-------------	----

银柴胡	62
-----------	----

地骨皮	63
-----------	----

青蒿	64
----------	----

白薇	65
----------	----

第四章 泻下类中药

攻下药	68
-----------	----

大黄	68
----------	----

番泻叶	68
-----------	----

芒硝	69
----------	----

芦荟	69
----------	----

润下药	70
-----------	----

火麻仁	70
-----------	----

郁李仁	71
-----------	----

峻下逐水药	72
-------------	----

甘遂	72
----------	----

大戟	73
----------	----

巴豆	73
----------	----

第五章 祛风湿类中药

祛风湿散寒药	76
--------------	----

独活	76
----------	----

川乌	77
----------	----

松节	78
----------	----

威灵仙	79
-----------	----

路路通	80
-----------	----

伸筋草	80
-----------	----

木瓜	81
----------	----

蚕沙	81
----------	----

祛风湿清热药	82
--------------	----

防己	82
----------	----

秦艽	83
----------	----

桑枝	84
----------	----

海桐皮	84
-----------	----

穿山龙.....	85
丝瓜络.....	85
祛风湿强筋骨药.....	86
五加皮.....	86
桑寄生.....	87
狗脊.....	87

第六章 化湿类中药

广藿香.....	90
佩兰.....	91
苍术.....	92
厚朴.....	92
砂仁.....	93
豆蔻.....	93

第七章 利水渗湿类中药

利水消肿药.....	96
泽泻.....	96
薏苡仁.....	97
茯苓.....	98
赤小豆.....	98
冬瓜皮.....	99
玉米须.....	99
利尿通淋药.....	100
车前子.....	100
滑石.....	101
木通.....	101
通草.....	102
瞿麦.....	102
利湿退黄药.....	103
茵陈.....	103
金钱草.....	103

第八章 温里类中药

附子.....	106
吴茱萸.....	107

肉桂	108
丁香	108
小茴香	109
胡椒	109

第九章 理气类中药

陈皮	112
香附	113
香橼	114
枳实	114
青皮	115
檀香	115
薤白	116
刀豆	116
川楝子	117
玫瑰花	117

第十章 消食类中药

莱菔子	120
山楂	121
鸡矢藤	122
鸡内金	122
麦芽	123
谷芽	123

第十一章 驱虫类中药

苦楝皮	126
使君子	127
槟榔	128
南瓜子	128
鹤虱	129
鹤草芽	129

第十二章 止血类中药

凉血止血药	132
小蓟	132
大蓟	133
地榆	134
槐花	134



侧柏叶..... 135

白茅根..... 135

化瘀止血药 136

三七..... 136

蒲黄..... 137

收敛止血药 138

白及..... 138

仙鹤草..... 138

藕节..... 139

花生衣..... 139

温经止血药 140

艾叶..... 140

炮姜..... 141

第十三章 活血化瘀类中药

活血止痛药 144

乳香..... 144

没药..... 144

延胡索..... 145

川芎..... 145

活血调经药 146

丹参..... 146

益母草..... 147

桃仁..... 148

红花..... 148

凌霄花..... 149

王不留行..... 149

活血疗伤药 150

苏木..... 150

骨碎补..... 150

破血消症药 151

水蛭..... 151

穿山甲..... 151

第十四章 化痰止咳平喘类中药

温化寒痰药 154



半夏	154
天南星	155
清热化痰药	156
川贝母	156
桔梗	157
止咳平喘药	158
苦杏仁	158
紫苏子	158
百部	159
白果	159

第十五章 安神类中药

重镇安神药	162
朱砂	162
磁石	162
琥珀	163
珍珠粉	163
养心安神药	164
酸枣仁	164
柏子仁	164
远志	165
灵芝	165

第十六章 平肝息风类中药

平抑肝阳药	168
石决明	168
牡蛎	168
紫贝齿	169
赭石	169
息风止痉药	170
天麻	170
钩藤	170
地龙	171
蜈蚣	171

第十七章 补虚类中药

补气药	174
-----------	-----

人参	174
党参	175
黄芪	176
白术	176
山药	177
大枣	177

补阳药 178

鹿茸	178
杜仲	178
续断	179
蛤蚧	179
肉苁蓉	180
菟丝子	180
锁阳	181
淫羊藿	181

补血药 182

当归	182
熟地黄	182
何首乌	183
阿胶	183

补阴药 184

北沙参	184
南沙参	184
石斛	185
黄精	185

第十八章 收涩类中药

固表止汗药 188

麻黄根	188
浮小麦	188

敛肺涩肠药 189

五味子	189
肉豆蔻	189

固精缩尿止带药 190

山茱萸	190
覆盆子	190
莲子	191
芡实	191

汉竹编著·健康爱家系列

家用中药保平安

金亚明◎主编

 江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位



导读

长久以来中医药始终与中华文明一体发展，自元古时期的神农尝百草开创医药，中医药始终守护着中华民族的健康繁衍。中药养生治病，源远流长，既是中药学宝库中的一块灿烂艳丽的瑰宝，又是养生学宝库中的一颗光耀夺目的明珠。

中医药始终提倡“治未病”，很多理论在积极倡导健康的生活方式，在治病层面注重标本兼治，重在治本。中药养生有其独特的规律，通过辩证来达到补益脏腑、调和气血、平衡阴阳、增进健康之目的，使未衰老者更健康，使已衰老者延缓老化。

中药与食物有着密不可分的关系，中药材和食物均来自天然的植物、动物、矿物，有的适合长期食用来滋养生命的为食物，有的适合治病或短期调养的为药物，它们之间并无明显界限，所以是药食同源。生活中如果能掌握一些基础的本草知识，了解自身体质，了解中药材的功效，通过饮食、茶饮的合理搭配应用，对于日常的疾病预防、机能提高、身体调节、慢性病治疗具有特别积极意义。学好、用好本草有利于健康快乐的生活。



目录

第一章 选对中药好进补

选对中药，养生保健效果好	14
中药养生歌	14
药食同源吃对最关键	14
药食选用学问大	15
性味归经学问大	16
中药的四性	16
中药有五味	16
归经起药效	17
中药配伍的讲究	18
“君臣佐使”，搭配有道	18
中药“十八反”	19
中药“十九畏”	19
药膳配伍需注意	19
中药的煎煮	20
一般中药的煎煮	20
特殊中药的煎煮方法	21
中药的服用	21

第二章 解表类中药

辛温解表药	24
麻黄	24
白芷	25
防风	26
辛夷	27
紫苏	28
生姜	29
辛凉解表药	30
薄荷	30
葛根	31

柴胡	32
菊花	33
桑叶	34
升麻	35

第三章 清热类中药

清热泻火药 38

知母	38
决明子	39
夏枯草	40
栀子	41

清热解毒药 42

金银花	42
连翘	43
穿心莲	44
板蓝根	45
大青叶	46
土茯苓	47
鱼腥草	48
蒲公英	48
紫花地丁	49
绿豆	49
白头翁	50
半边莲	50
马齿苋	51
重楼	51

清热燥湿药 52

黄连	52
黄芩	53
黄柏	54
龙胆草	55
苦参	56
白鲜皮	57

清热凉血药 58

生地黄	58
玄参	59
牡丹皮	60

紫草	61
----	----

清退虚热药	62
-------	----

银柴胡	62
-----	----

地骨皮	63
-----	----

青蒿	64
----	----

白薇	65
----	----

第四章 泻下类中药

攻下药	68
-----	----

大黄	68
----	----

番泻叶	68
-----	----

芒硝	69
----	----

芦荟	69
----	----

润下药	70
-----	----

火麻仁	70
-----	----

郁李仁	71
-----	----

峻下逐水药	72
-------	----

甘遂	72
----	----

大戟	73
----	----

巴豆	73
----	----

第五章 祛风湿类中药

祛风湿散寒药	76
--------	----

独活	76
----	----

川乌	77
----	----

松节	78
----	----

威灵仙	79
-----	----

路路通	80
-----	----

伸筋草	80
-----	----

木瓜	81
----	----

蚕沙	81
----	----

祛风湿清热药	82
--------	----

防己	82
----	----

秦艽	83
----	----

桑枝	84
----	----

海桐皮	84
-----	----