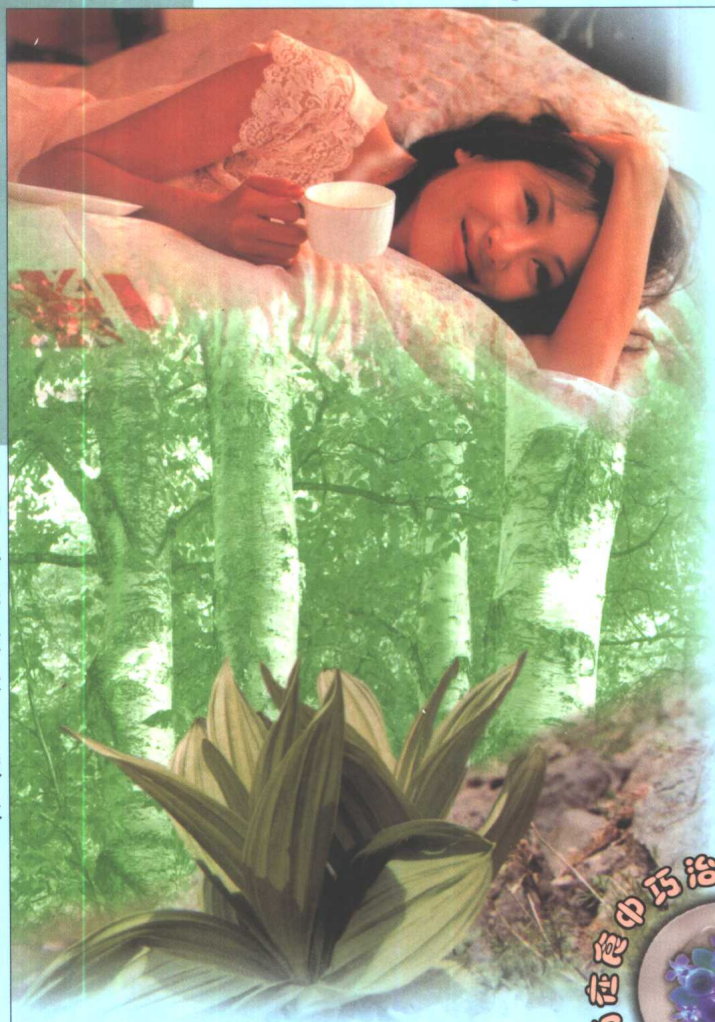


草木药用巧治百病

郝近大/编著

CAOMUYAORYONGQIAOZHIBAIBING

辽宁科学技术出版社



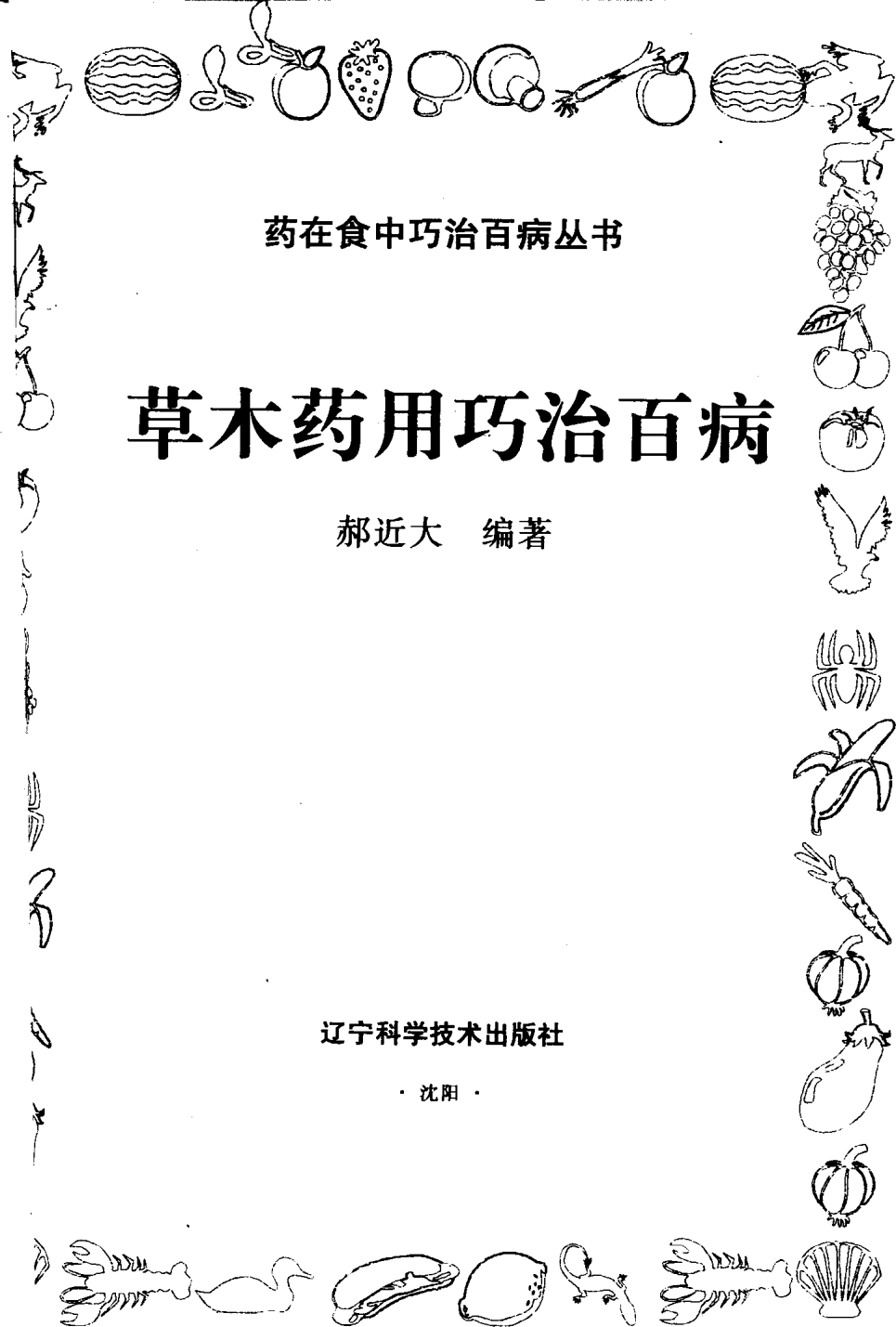
药在食中巧治百病丛书

草木药用巧治百病

郝近大 编著

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·



图书在版编目 (CIP) 数据

草木药用巧治百病 / 郝近大编著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2000.10

(药在食中巧治百病丛书)

ISBN 7-5381-3265-1

I. 草... II. 郝... III. 植物药—临床应用

IV. R282.710.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 43755 号

出 版 者: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码: 110003)

印 刷 者: 沈阳市第二印刷厂

发 行 者: 各地新华书店

开 本: 787mm×1092mm 1/32

字 数: 161 千字

印 张: 7%

印 数: 1~5000

出版时间: 2000 年 10 月第 1 版

印刷时间: 2000 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑: 李桂艳

封面设计: 庄庆芳

插 图: 董 迈

版式设计: 求 实

责任校对: 张 敏

定 价: 12.00 元 (套: 83.00 元)

《药在食中巧治百病丛书》(共7本)

编写人员名单

丛书主编：胡晓峰

丛书副主编：(按姓氏笔画为序)

丁 霞	丁志建	苏 晶	苏明翥
赵晓梅	姜守忠	郝近大	唐 军
郭 华	郭丽珠	董 迈	廖 果

内 容 提 要

本书为《药在食中巧治百病丛书》之一。药食同源，药补与食补是祖国传统医学的特色。在众多中医临床药物中，有不少都是药食两用的佳品，它们既是治病良药，又是对人体具有补益保健作用的食物。本书从中精选 60 种草木类药物，介绍正名、别名、产地、药材性状特征、性味归经、功效主治、用量用法、宜忌、现代研究、古籍论述（典故及传说等）以及附方应用。重点在于向广大读者介绍实用可靠、取材便利、制作方便的食疗及药膳方法，便于读者根据自己身体的情况及周围药材资源状况仿效制作，起到防病强身、益寿延年的作用。

本书内容充实，文字通俗易懂，与现代中医临床紧密结合。是广大中医爱好者及家庭食疗保健者的良师益友。

本书目录是按药名汉字笔画为序排列的。

前言

健康与长寿,是人类永恒的追求;食物与药物,是人类健康长寿的必要保证。随着生活水平不断提高,人们已经不满足于解决简单的温饱问题,而是希望通过调整饮食结构、运用饮食疗法达到健康长寿的目的。

饮食疗法又称食疗、食治、食医、食养、药膳等,是传统中医疗法的重要组成部分。大致可分两种类型:一是单纯应用食物,如米、菜、瓜、果、鱼、肉,生食或制成饭、菜、粥、汤、蜜饯、饮料等,寓药于食;二是以食物为主加入药物制成各类饮食,以药配膳。通常所说的食疗药物,即日用食物及经常佐餐配膳药物。

中医药学认为,人体的健康是由机体内部阴阳平衡统一来维系的。任何疾病的发生发展,都是因为机体阴阳偏盛偏衰所致。阳盛则阴病,阴盛则阳病;阳盛则热,阴盛则寒;阳虚生内寒,阴虚生内热。中医药治病保健的关键是调整阴阳。所以《素问·生气通天论》说:“阴平阳秘,精神乃治;阴阳离决,精气乃绝。”《景岳全书》也说:“医道虽繁,可一言以蔽之,曰阴阳而已。”饮食疗法的基本原理是利用饮食物的四气五味及阴阳属性,补不足,损有余,调整阴阳,使机体阴阳达到相对平衡,防病治病,健康长寿。

四气,又称四性,指食物具有寒、热、温、凉四种性质。温与热属阳,凉与寒属阴。温次于热,凉次于寒,程度有所不同。温热食物可以治疗寒证,起到温里、补虚、祛寒的作用;寒凉食物可以治疗热证,起到清热、泻火、解毒的作用。另有寒热温





凉不明显的平性,平性食物较平和,具有健脾、开胃、补益等作用。

五味,指食物具有酸、苦、甘、辛、咸五种味道。另有淡、涩两味,分别归入甘、酸两味之中。辛、甘、淡属阳,酸、苦、咸属阴。辛味有发散、行气、行血的作用;甘味有补益、和中、缓急的作用;淡味有渗湿、利水的作用;酸味和涩味有收敛、固涩的作用;苦味有清泄、燥湿、降逆的作用;咸味有软坚、散结、泻下的作用。可归纳为“辛散,酸收,甘缓,苦坚,咸软”。

正因为食物具有与药物相同的四气五味,能够治疗疾病,又比药物作用和缓,富含营养,所以历代医家非常推崇饮食疗法。如唐代孙思邈《千金要方》指出:“食能排邪而安脏腑,悦神爽志,以资血气,若能用食平疴释情遣疾者,可谓良工。长年饵老之奇法,极养生之术也。夫为医者,当须先洞晓病源,知其所犯,以食治之。食疗不愈,然后命药。药性刚烈,犹若御兵,兵之猛暴,岂容妄发?发用乖宜,损伤处众,药之投疾,殃滥亦然。”清末医家张锡纯《医学衷中参西录》称赞食疗药物说:“病人服之,不但疗病,并可充饥,不但充饥,更可适口。用之对症,病自渐愈,既不对症,亦无他患。”汉代医家张仲景《伤寒杂病论》中的“当归生姜羊肉汤”、“猪肤汤”等方剂流传千古,至今仍在应用。因此,古人有“药食同源”的说法。

本丛书在前人用药经验基础上,选取常见、常用食疗药物,分为草木、花卉、果品、蔬菜、水产、禽兽、虫蛇7类,编纂成“药在食中巧治百病丛书”(共7本)。

即《草木药用巧治百病》、

《花卉药用巧治百病》、

《果品药用巧治百病》、

11/10/06

《蔬菜药用巧治百病》、
《虫蛇药用巧治百病》、
《水产品药用巧治百病》、
《禽兽类药用巧治百病》。

本套丛书的内容特点是：

1. 每册书精选 60 余种药物。每种药物分述药名、形态特征、产地采集、性味归经、主治功能、用量宜忌、古今考证、典故传说、诗文医案、名家荟萃杂录、现代研究、附方等内容。一种药物巧治多种病，论药而不拘于药，这是本套丛书的主要特色。

2. 博采精方，内容丰富，资料可靠，科学性强。药物常见易取，方剂易制，经过简单烹调或配制后食用，即可达到养生保健、强身健体、防治多种疾病的目的。适于各种层次读者选用，对中医药工作者及中医药爱好者有参考、研究价值。

3. 药物需辨证施用。即使是人参这样的补药，如不对症，过量使用，也会贻害无穷。

4. 个别有毒药物，因与食疗有关，也收录在册，如斑蝥与鸡蛋合用治疗癌症。此类药物必须严格遵守药量、炮制及使用方法，减低毒性，确保安全，必要时在医生指导下应用。

5. 选录部分古代常用而现代被列为保护范畴的濒危动、植物药类，旨在增加中药历史知识，促进有关药物的人工繁殖、驯养、栽培、研究，扩大药源，但切不可违犯国家有关“珍稀动物保护法”而私自采购、猎取药用。

6. 为节省篇幅，每种病症仅精选一方。

7. 本丛书由中国中医研究院、北京中医药大学从事本专业研究和教学工作的副研究员、副教授分别撰写。各册书体

例相同,风格略有差异。

中医药是一个伟大的宝库,食疗药物独具魅力,只要掌握基本原理,通过日常饮食加以巧妙运用,就能化平凡为神奇,祛病、强身健体。

本书在编写的过程中,主要参考历代中医古籍方书、本草及文史类著作中的有关章节,从中选取既符合传统中医理论,又便于现代人们制作的食疗方,编著成册。对于某些过于繁琐又不便查找的古代方子,则根据作者的经验与体会,在不违背原方宗旨的基础上,进行了删改,补充了必要的制作过程,使之更适合读者的需要。同时,为了能给读者提供更多的有益信息,亦从近年出版的书刊中摘选了部分食疗方,编入本书,在此仅对原书作者表示诚挚的谢意!

“药在食中巧治百病丛书”的出版,但愿能成为每个家庭的良师益友,企望对广大中医药工作者及中医药爱好者能有所裨益。由于时间仓促,水平有限,难免有谬误之处,恭请读者、专家和同行不吝赐教斧正,以便再版时修正。

丛书主编:胡晓峰

1999年11月于北京

目 录

丁香	(1)
人参	(5)
三七	(16)
大黄	(20)
女贞子	(24)
山茱萸	(27)
川芎	(30)
天门冬	(34)
天麻	(38)
五味子	(42)
太子参	(46)
车前子	(49)
车前草	(52)
贝母	(55)
牛膝	(59)
丹参	(63)
巴戟天	(67)
玉竹	(70)
甘草	(73)
艾叶	(77)
石斛	(81)
北沙参	(85)
仙茅	(88)





白及	(91)
白术	(95)
玄参	(99)
地黄	(103)
西洋参	(109)
肉苁蓉	(112)
当归	(116)
决明子	(121)
防风	(124)
麦门冬	(127)
杜仲	(131)
何首乌	(135)
补骨脂	(141)
附子	(145)
刺五加	(149)
狗脊	(152)
金樱子	(155)
荆芥	(158)
茵陈蒿	(161)
萆薢	(163)
南沙参	(166)
枸杞子	(169)
砂仁	(178)
胡芦巴	(182)
党参	(184)
益母草	(189)

黄芪·····	(192)
黄精·····	(198)
菟丝子·····	(201)
蛇床·····	(204)
淫羊藿·····	(207)
续断·····	(211)
葛根·····	(214)
紫苏·····	(217)
薏苡仁·····	(221)
薄荷·····	(225)
覆盆子·····	(228)



丁香

丁香又叫丁子香、支解香，为桃金娘科常绿乔木植物丁香树的花蕾及果实。其花蕾叫公丁香，气香力足，功效较佳；其果实称为母丁香，气味较淡，功效较弱，所以临床上以公丁香应用较多，主要依赖进口，主产于桑给巴尔、马达加斯加、斯里兰卡、印度尼西亚等国家，现我国广东、广西亦有栽培。干燥的花蕾略呈短棒状，长1~2厘米，红棕色至暗棕色。分为花萼与花冠两部分，花萼管呈圆柱状而略扁，基部渐狭小，表面粗糙，有油性，指甲划之可见油脂渗出；花冠近圆球形，直径3~6毫米，具花瓣4片，互相抱合。芳香气浓烈，味辛，有麻舌感。药材是以个大、粗壮、鲜紫棕色、香气强烈、油多者为佳。

丁香性味辛、温，入肺、胃、脾、肾经。本品气味芳香，辛散温通，既能暖脾胃、散寒止痛、降浊气之上逆，以止虚寒呃逆，用于治疗脘腹冷痛、呃逆、呕吐等症，又能温肾助阳，以治男子肾虚阳痿、女子阴冷、寒湿带下等症。在临床上，常与人参、生姜、柿蒂等配伍应用。如丁香柿蒂汤，擅长治疗胃气虚寒、失于和降所致的呃逆、呕吐、食少等证；与半夏合用，治疗胃寒呕吐；与砂仁、白术等合用，治疗脾胃虚寒所引起的吐泻食少；还常与附子、肉桂、巴戟肉等同用，治疗肾阳不足所引起的阳痿、脚弱





等。据现代报道，以本品制成的酒精浸剂治疗体癣及足癣，有明显疗效，且经治愈者未见复发。

内服常用量为1~3克。热病及阴虚内热者忌服。

现代研究表明，丁香花蕾含挥发油、三萜化合物、齐墩果酸、黄酮、对氧萘酮类鼠李素等成分，具有抗菌、驱虫、健胃、止牙痛、麻醉、降血压，使子宫收缩等多种药理作用。

丁香因其芳香宜人，在古代是作为贡品由国外传入中国的。在唐、宋之际，每遇朝廷盛典，或接见外国来客，大臣、御史们均口含一枚丁香，以示身份高雅。同时，丁香也对人体具有滋补强壮作用。如《日华子本草》载：“治口气冷气，冷劳反胃，鬼疰蛊毒，杀酒毒，消痃癖，疗肾气奔豚气，阴痛腹痛，壮阳，暖腰膝。”《开宝本草》云：“温脾胃，止霍乱。”《医林纂要》曰：“补肝，润命门，暖胃，去中寒，泻肺，散风湿。”

附方

1. 丁香酒：取丁香50克，黄酒500毫升。将丁香择洗干净，晾干，浸泡于酒中，7日后即可饮服。每服15~20毫升，每日2~3次。具有温中、暖肾、降逆之功效。可用于治疗脾胃虚寒、气逆腹痛、胃冷呃逆等病症。

2. 丁香蔗汁丸：取丁香15个，甘蔗汁、鲜姜汁各适量。将丁香研为细末，用蔗汁与姜汁调和为丸，丸如莲子大。含咽之。可治疗气逆呕吐。

3. 丁香桂心散：取丁香15克，桂心30克。将2味捣

细过箩为散，每于食前，以温酒调服 3 克。治疗长期心痛不止。

4. 丁香酒：取丁香 60 克，酒 500 毫升。将丁香浸泡于酒内，上火煎煮，煎至 250 毫升时即可，分为 2 次服尽。治疗妇女崩中，昼夜不止。

5. 丁香鸭：取公丁香 5 克，肉桂 5 克，草蔻 5 克，鸭子 1 只，生姜 15 克，葱 15 克，冰糖 3 克，芝麻油 3 克，食盐、卤汁各适量。先将丁香、肉桂、草蔻同用水煎熬至沸 20 分钟，倒出药汁，反复 2 次，合并 2 次煎汁。将鸭子宰杀后褪毛，去内脏，洗净；姜、葱洗净拍破。锅内加适量水，置武火上，加入姜、葱、鸭子，烧沸后撇去浮沫，移文火上，加入药汁，盖上盖，炖 15 分钟，取出鸭子，汤不用。锅内倒入卤汁，烧沸，放入鸭子，文火煮熟后捞出。取适量卤汁，加冰糖炒化，食盐调味，涂在鸭子上，再涂上芝麻油。本膳具有温阳补虚，消食和胃的功效。适用于肾阳不足之阳痿，遗精，腰下觉冷，脾胃虚寒之食少，腹胀，脘腹冷痛，呃逆嗳气等病症。

6. 丁香姜糖：取丁香 5 克，生姜末 30 克，白糖 250 克。将生姜洗净，剁成碎末；丁香洗净，碾碎成粉。将白糖、姜末、丁香粉一起放入铝锅内，加少许水拌匀，置武火上烧沸后改用文火炖熬，至白糖溶化，汁渐稠，起丝时停火，稍晾。将糖汁倒入涂油的搪瓷盘中，摊平，用小刀划成小块。每日常含服。功效温胃，降逆，止呕。可治疗胃寒引起的呕吐、呃逆、胃痛、腹痛等。阴虚内热者忌服。

7. 香姜牛奶：取丁香 2 粒，姜汁 1 茶匙，牛奶 250 毫升，白糖适量。将丁香、姜汁牛奶共同放入铝锅内煮沸。



除去丁香，加入白糖搅匀。早晚温热食。具有补中益气，暖胃，降逆气的功效。可用于治疗痞积瘦弱，食之即吐等病症。

8. 丁香梨：取大个雪梨1个，丁香15粒，冰糖20克。将雪梨洗净削皮后用竹签均匀地戳15个小孔；再将丁香洗净，一粒粒地插入小孔内，将粒装入带盖瓷碗内，盖上盖，用纸封严，上笼屉蒸，约30分钟。在锅内将冰糖加少许水溶化熬汁。取出梨后倒在盘内，去除丁香，浇上冰糖汁即得。具有理气化痰，益胃降逆的功效。适用于痰气交阻或胃阴亏虚所引起的噎膈阻塞、反胃呕吐等病症。若在冰糖溶化熬汁时加入1汤匙贝母雪梨膏，可增强本品之疗效。



人 参

人参又名棒槌，为五加科多年生草本植物人参的根。在古代，人参原产于山西上党，后因历代统治者滥用不止，资源逐渐枯竭。现人参主产于我国东北及朝鲜半岛，以长白山人参最为著名，为群参之冠。野生的人参叫“野山参”，栽培的人参叫“园参”。幼小的野山参移植到田间栽培，或园参移入山野生长，都叫作“移山参”。人参经蒸晒加工，颜色带红，叫作“红参”；鲜参直接晒干，叫作“生晒参”、“白干参”；鲜参经冰糖闷制晒干，叫作“白糖参”；产于朝鲜者，其性偏温，叫作“高丽参”，或叫“朝鲜参”、“别直参”等。

人参性味甘，微苦，平。入脾、肺、心经。本品性禀中和，不寒不燥，形状似人，既有大补元气，挽救虚脱之效，以治气虚欲脱、短气神疲、脉微欲绝垂危之症，又有补脾益肺之功，用于治疗肺气虚所引起的呼吸短促、行动乏力、动辄气喘，以及脾胃虚弱所致的倦怠无力、食欲不振、胸腹胀满，或久泻脱肛等症，还能生津止渴，用于治疗消渴病、热性病耗伤津液等症。另外，还能益心气、安心神、疗失眠，用于治疗血气两虚所导致的心神不安、心悸怔忡、失眠健忘等症。

内服常用量为10~30克。实证、热证而正气不虚者忌