

国医堂养生百草

理气药
平肝熄风药
安神药
开窍药

张瑞贤

紫轩

主编



广西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

国医堂养生百草. 理气药、平肝熄风药、安神药、开窍药/张瑞贤, 紫轩主编. —南宁: 广西科学技术出版社, 2015. 11

ISBN 978-7-5551-0457-5

I. ①国… II. ①张…②紫… III. ①中草药—基本知识②中草药—
验方 IV. ①R282②R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第148429号

LIQI YAO PING GAN XI FENG YAO ANSHEN YAO KAIQIAO YAO

理气药 平肝熄风药 安神药 开窍药

张瑞贤 紫 轩 主编

策划编辑: 朱杰墨子

责任编辑: 冯靖城 朱杰墨子

责任校对: 李 晶

装帧设计: TWS / 辰羲设计

责任印制: 韦文印

出 版 人: 韦鸿学

社 址: 广西南宁市东葛路66号

网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 广西大华印刷有限公司

地 址: 广西南宁市高新区科园大道62号 邮政编码: 530007

开 本: 890mm×1240 mm 1/32

字 数: 140 千字

印 张: 3.5

版 次: 2015年11月第1版

印 次: 2015年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5551-0457-5

定 价: 16.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

序

草木虫食谷是中医养生的本源，中华的国医素有“食药同源”之理念。食物的性能与药物的性能一致，包括“气”、“味”、“升降浮沉”、“归经”、“补泻”等内容，并在阴阳、五行、脏腑、经络、病因、病机、治则、治法等中医理论指导下应用于实际生活之中。这对我们当代人在日常生活保健中运用百草养生有着科学的指导意义。

本书旨在让普通百姓在日常生活中认识百草、了解百草，从而科学利用百草养生，通过运用中医百草养生的方式来调养自身，使肌体阴阳平衡、五脏调和、气血畅通，最终达到身体健康、延年益寿之目的。

本草正名：主要依据《本草纲目》等文献。

本草药方：主要参考多种中医药学的谱济方及历史文献，其中有验方和奇方等。中医药方主治病症分类包括内科、外科、男科、妇科、儿科和五官科等。

药膳养生：主要参考历代养生的中医药学文献，如汉代的《神农本草经》，张仲景的《伤寒论》《金匱要略》，唐代孙思邈的《备急千金要方》，宋代《太平圣惠方》《养老奉亲书》，元代饮膳大臣忽思慧的营养学专著《饮膳正要》。到明清时期饮食保健的著作大量涌现，并出现了一些野菜食疗类著作，扩大了食物来源。如《本草纲目》和明末宫廷插图本《补遗雷公炮制便览》等重要文献。它们包括了中药本草的使用、药方的使用、炮制技术，总结了几千年传承下来的中医药使用、养生保健、食疗的科学方法，这就是编写此书的意义所在。

中国中医科学院中药研究所 教授
《家庭中医药》主编

张瑞贤



目 录

理气药

- 4 / 白木香(沉香)
- 6 / 北马兜铃(天仙藤)
- 8 / 槟榔(大腹皮)
- 10 / 川楝子(川楝子)
- 12 / 刀豆(刀豆)
- 14 / 佛手(佛手)
- 16 / 枸橼(香橼)
- 18 / 橘(陈皮)
- 20 / 橘(青皮)
- 22 / 荔枝(荔枝核)
- 24 / 梅(绿萼梅)
- 26 / 玫瑰(玫瑰花)
- 28 / 木香(木香)
- 30 / 土木香(土木香)
- 32 / 莎草(香附)
- 34 / 柿(柿蒂)
- 36 / 酸橙(枳实)

- 38 / 檀香(檀香)
- 40 / 乌药(乌药)
- 42 / 柚(化橘红)

平肝熄风药

- 48 / 长牡蛎(牡蛎)
- 50 / 大豆(稻豆衣)
- 52 / 蒺藜(蒺藜)
- 54 / 罗布麻(罗布麻)
- 56 / 罗芙木(罗芙木)
- 58 / 三角帆蚌(珍珠母)
- 60 / 杂色鲍(石决明)





62 / 参环毛蚓 (地龙)

64 / 玳瑁 (玳瑁)

66 / 东亚钳蝎 (全蝎)

68 / 钩藤 (钩藤)

70 / 牛 (牛黄)

72 / 赛加羚羊 (羚羊角)

74 / 少棘巨蜈蚣 (蜈蚣)

76 / 天麻 (天麻)



安神药

82 / 侧柏 (柏子仁)

84 / 赤芝 (灵芝)

86 / 合欢 (合欢皮)

88 / 何首乌 (首乌藤)

90 / 酸枣 (酸枣仁)

92 / 远志 (远志)



开窍药

98 / 龙脑香 (冰片)

附录

100 / 中药鉴别方法

101 / 中药炮制方法

104 / 中药服用方法

106 / “本草纲目附方”

用药剂量对照



温馨提示：

1. 书中涉及的部分药方选自中医经典古籍，由于时代限制，其疗效及安全性未经临床一一验证。因此，在具体选用时，请务必咨询专业医生。

2. 书中所列部分中药涉及国家法律保护的野生动物资源，出于遵循古方的考虑，本书未予删除。选用具体药材时，请使用替代品，特此说明。

理气药



【概念】

凡以疏通气机、消除气滞为主要作用的药物，称理气药，又称行气药。

【功效】

理气药性味多辛、苦、温。气味芳香能疏理气机，具有行气消胀、解郁止痛，并可通过畅达气机、消除气滞而达到止痛的功效。本类药物根据其性能的不同，可分为疏肝解郁药、调脾和胃药、宣降肺气药等。

【药理作用】

近代研究表明，理气药主要具有兴奋或抑制胃肠道平滑肌的作用，促进消化液的分泌，利胆，调节子宫平滑肌，舒张支气管平滑肌，增加冠状动脉血流量，兴奋心肌，抗菌，升高血压等作用。



【适用范围】

理气药主要用于治疗胃肠气滞所导致的脘腹胀痛、恶心呕吐、嗝气吞酸、腹泻便秘等，肝气郁滞所导致的胁肋胀痛、疝气疼痛、抑郁不乐、月经不调、乳房疼痛等，肺气壅滞所导致的咳嗽气喘、胸闷胸痛等。对现代临床所谓的肠炎、胃炎、胃肠道溃疡、胆结石、多种肝病、胆囊炎，以及慢性支气管炎等有治疗作用。

木香、香附、乌药、川楝子、青皮、檀香、沉香、玫瑰花、娑罗子、荔枝核、土木香、天仙藤、大腹皮、薤白、柿蒂、刀豆、基松、佛手、香橼、化橘红、陈皮、枳实、绿萼梅、九香虫等为临床常用的理气药。





白木香

(沉香)

科属 瑞香科植物白木香，其含有树脂的木材入药。沉香属植物全世界约有 14 种，分布于中国、印度、老挝、泰国、缅甸、柬埔寨、马来西亚等地。中国仅有 2 种，均可入药。

地理分布 生于丘陵、平地的疏林以及荒山中。分布于我国福建、广东、台湾、广西、海南。主产于广西、海南、广东。

采收加工 全年均可采收，将采下的沉香，用刀剔除无脂以及腐烂部分，阴干。

用法用量 煎服，1.5～4.5 克，宜后下。

药理作用 抑制中枢神经，解除肠平滑肌痉挛等。

性味归经 辛、苦，微温。归脾、胃、肾经。

功能主治 温中止呕，行气止痛，纳气平喘。用于胸腹胀闷疼痛，肾虚气逆喘急，胃寒呕吐呃逆。



【沉香】

别名/蜜香·拔香·沉水香·奇南香

◎《本草纲目》记载沉香：『治风水毒肿，去恶气。主心腹痛，霍乱中恶，邪鬼疰气，清人神，并宜酒煮服之，补脾胃，及痰涎，血出于脾。益气和神。治上热下寒，气逆喘急，大肠虚闭，小便气淋，男子精冷。』



四季药膳养生

沉香熟地酒

熟地 50 克，沉香 25 克研粗末（以细绢袋包扎），放入黄酒 2000 毫升中浸 7 昼夜后可饮。每餐前饮 20 毫升即可。功能行气止痛。适用于噎膈、反胃、梅核气，气淋精冷者。

乌沉汤

沉香 150 克、乌药 300 克、人参 90 克、甘草 135 克。上药共研为细末，每服 6～9 克，日服 3 次，饭前空腹时用温开水送服。亦可用饮片作汤剂水煎服，用量按各药常规剂量酌情增减。功能行气散寒，温中补虚。适用于中虚寒滞，胸腹胀痛，绵绵不休，喜暖喜按，呕吐；寒疝腹痛，经行腹痛，神疲乏力，舌淡苔白，脉沉迟等症。



中医传世药方

丁沉透膈理气汤

方选源流：《太平惠民和剂局方》理气方。

中药组成：沉香、香附、砂仁、人参各 30 克，白术 60 克，木香、青皮、白豆蔻、肉豆蔻、麦槎各 15 克，藿香、厚朴各 23 克，丁香、甘草各 45 克，神曲、草果、半夏各 8 克，陈皮 23 克。

炮制方法：上药共研为粗末，每服 12～15 克，加生姜、大枣水煎服，日服 2 次。亦可作饮片水煎服，用量酌减。

功能主治：理气降逆，温中散寒，健脾燥湿。适用于气滞胃反，脘腹胀痛，消化不良，食后恶心呕吐，吐后即觉舒服，全身乏力，肢体酸痛，舌淡苔白腻，脉濡弱等症。



本草纲目附方

肾虚目黑

用沉香一两，蜀椒去子，炒出汗，取四两研末，再用酒糊成梧桐子大的丸，每次服三十九，空腹盐汤送服。

骨冷久呃

用沉香、白豆蔻仁、紫苏各一钱，研末，每次用柿蒂汤送服五七分。

诸虚寒热

冷香汤：沉香、附子（炮）等分，加水一盞，煎至七分，露一夜，空腹温服。

心神不足

朱雀丸：用沉香五钱，茯神二两，研末，炼蜜和成小豆大的丸。饭后以人参汤送服三十九，一日两次。





北马兜铃

(天仙藤)

【天仙藤】 别名/兜铃苗·马兜铃藤·青木香藤·香藤
 ◎《本草纲目》记载天仙藤：『主治解风劳。同麻黄，治伤寒，发汗。同大黄，堕胎气。流气活血，治心腹痛。』

科属 马兜铃科植物马兜铃或北马兜铃，其地上干燥部分入药。

地理分布 1. 马兜铃 生于海拔 200 ~ 1 500 米的沟边、山谷、路旁湿处以及山坡灌木丛中。主产于我国长江流域以南各省区及山东、河南，广东、广西常有栽培。

2. 北马兜铃 海拔 500 ~ 1 200 米的山坡灌木丛、沟谷两旁以及林缘多有生长，喜气候湿润、较温暖、肥沃的沙壤中。主产于我国东北及河北、内蒙古、河南、陕西、山东、甘肃。

用法用量 煎服，4.5 ~ 9 克。

采收加工 霜降前未落叶时割取地上部分，晒干打捆。

药理作用 抗肿瘤；抑菌；降血压。

性味归经 苦，温。归肝、脾、肾经。

功能主治 利水消肿，行气活血。用于关节痹痛，脘腹刺痛，妊娠水肿。





四季药膳养生

天仙藤散

天仙藤（炒焦）150克研为细末。每服6克，产后腹痛用生姜和酒调下，常患血气用温酒调服。❶❷ 功能通经络。适用于产后腹痛不止等症。

痹痛汤

天仙藤、南川芎、海风藤各6克，络石藤、鸡血藤、酒桑枝、全当归、川牛膝各9克。水煎服。或头煎内服，二煎局部热敷。❶❷ 功能行气活血，祛风湿。适用于风湿阻滞，肌肉筋骨酸痛等症。

天仙藤酒

天仙藤、丁公藤、铭勾藤、桑络藤、菟丝藤、忍冬藤、五味子藤各3两。将以上材料切细，放入棉布袋中，置入罐中，倒入白酒漫过药材，封口。1个月即可饮用。每次5毫升空腹温服。❶❷ 功能行气活血，祛风湿。适用于筋脉拘急、痛风等症。



中医传世药方

天仙藤利水行气散

方选源流：《校注妇人良方》理气方。

中药组成：天仙藤12克，陈皮、甘草、乌药、木瓜、香附、生姜、苏叶各6克。

炮制方法：水煎服。

功能主治：利水消肿，行气活血。适用于妊娠浮肿，行步艰难，胸闷胁胀，饮食减少，苔薄腻，脉弦滑等症。



本草纲目附方

水肿喘急

用马兜铃煎汤，每日服。

肺气喘急

马兜铃二两，去壳及膜，酥半两，一起拌匀慢火炒干，加甘草（炙）一两，共研为末。每次取一钱，用水一碗，煎取六成，温服或噙口中咽服。

痔瘻肿痛

把马兜铃放入瓶中，烧烟熏患处，有效。





槟榔

(大腹皮)

科属 棕榈科植物槟榔，其干燥果皮入药。

地理分布 原产于马来西亚。栽培于我国台湾、福建、海南、广东、云南等地。主产于云南、海南。

采收加工 冬季至第二年春季采收未成熟的果实，煮后干燥，纵剖两瓣，剥取果皮，习称“大腹皮”；春末到秋初采收成熟果实，煮后干燥，剥取果皮，打松，晒干，习称“大腹毛”。

用法用量 煎服，4.5～9克。

药理作用 促进纤维蛋白溶解，增强胃肠平滑肌收缩力等。

性味归经 辛，微温。归脾、胃、大肠、小肠经。

功能主治 行水消肿，下气宽中。用于脘腹胀闷，湿阻气滞，水肿胀满，大便不爽，小便不利，脚气浮肿。



大腹皮

别名/槟榔皮·槟榔壳·大腹毛·茯毛·槟榔衣·大腹绒

◎《本草纲目》记载大腹皮：『主治冷热气攻心腹，大肠壅毒，痰膈醋心。并以姜、盐同煎，入疏气药用之，良。下一切气，止霍乱，通大小肠，健脾开胃调中。降逆气，消肌肤中水气浮肿，脚气壅逆，瘴疟痞满，胎气恶阻胀闷。』



四季药膳养生

瓜蒌大腹皮炖猪肚

大腹皮 30 克，瓜蒌 20 克，猪肚 1 个，姜、葱、盐各 6 克，大蒜 10 克。把大腹皮、瓜蒌洗净。猪肚洗净后，放沸水焯透，捞起待用。姜切片，葱切段，大蒜去皮切段。把猪肚放炖锅内，大腹皮、瓜蒌放在猪肚内，加水 1500 毫升，放入盐、姜、葱。把炖锅置大火上烧沸，再用小火炖煮 1 小时即可。每天 1 次，每次吃猪肚 30 克，随意喝汤。

功能行水消肿，下气宽中，宽胸散结，利水疏肝。适用于肝硬化患者。

酢浆草腹皮汤

大腹皮、酢浆草各 15 克，火炭母 30 克，瘦猪肉 150 克，陈皮 6 克，生姜 10 克，大枣 5 枚。将瘦猪肉洗净，斩成小块，葱、盐各 6 克，大蒜 10 克。备用。全部用料放入锅内，加水适量，小火煮 2 小时，加盐调味，随量饮用。功能清热利湿，理气消滞。适用于无黄疸型乙肝、肝胆湿热者，头身困重，脘腹胀满，舌苔黄微腻，脉濡数等症。



中医传世药方

五皮理气健脾散

方选源流：《华氏中藏经》祛湿方。

中药组成：大腹皮、陈橘皮、桑白皮、生姜皮、茯苓皮各 9 克。

炮制方法：上药共研为粗末，每服 9 克，水煎去渣，温服。

功能主治：行水消肿，理气健脾。适用于脾虚脾湿。全身浮肿，肢体沉重，脘腹胀闷，上气喘急，小便不利，大便不爽，以及妊娠水肿，苔白腻，脉沉缓等症。

廓清化湿饮

方选源流：《景岳全书》祛湿方。

中药组成：大腹皮、枳壳各 6 克，厚朴 4.5 克，茯苓、泽泻各 9 克，陈皮、萝卜子（生捣）各 3 克，白芥子 2 克。

炮制方法：水煎服。

功能主治：理气消肿，化湿利水。适用于三焦壅滞，胸闷气胀，气道不通，小便不利，全身肿胀，肚腹单胀者。





川楝子

(川楝子)

◎《本草纲目》记载川楝子：『治诸疝、虫、痔。』『导小肠、膀胱之热，因引心包相火下行，故心腹痛及疝气为要药。』

【川楝子】 别名 / 川楝实·川楝树子·楝实·金铃子·仁枣·石茱萸

科属 楝科植物川楝，其干燥成熟果实入药。楝属植物全世界约有 3 种，分布于东半球热带及亚热带地区。中国有 2 种，均可入药。

地理分布 野生于丘陵地带湿润处及平坝，栽培于村旁以及公路边。我国甘肃、河南、湖南、湖北、四川、广西、云南多有分布。主产于四川、贵州、甘肃、云南、湖北。

采收加工 11 ~ 12 月果皮呈浅黄色的时候采摘，晒干或烘干。

用法用量 煎服，4.5 ~ 9 克。

药理作用 抑菌，驱蛔等。

性味归经 苦，寒；有小毒。归肝、小肠、膀胱经。

功能主治 舒肝行气止痛，驱虫。对于胸胁满痛、脘腹胀痛、虫积腹痛、疝痛有疗效。





四季药膳养生

金铃子散酒调剂

川楝子、延胡索各30克,共研为细末备用。胁痛胀满、痛经、疝气者,如食热物则痛增,便可作为常备品。每有发作迹象,可以黄酒调6克;每有疼痛增剧,可以黄酒调9克。



中医传世药方

舒肝行气汤

方选源流:《沈氏尊生书》理气方。

中药组成:川楝子12克、木香9克、吴茱萸3克、小茴香6克。

炮制方法:水煎服。

功能主治:行气疏肝,散寒止痛。适用于疝痛,脘腹胀痛,苔薄白,脉弦等症。

