

传承国医医学经典 弘扬古方养生绝学

【刘莹编著】



- ◎解表药 ◎清热药 ◎泻下药 ◎祛风湿药 ◎化湿药
- ◎利水渗湿药 ◎理气药 ◎驱虫药 ◎消食药
- ◎温里药 ◎止血药 ◎活血化瘀药 ◎化痰止咳平喘药
- ◎开窍药 ◎安神药 ◎平肝息风药 ◎补虚药 ◎收涩药
- ◎涌吐药 ◎攻毒杀虫止痒药 ◎拔毒化腐生肌药

古方

古方养生一对一

本草良方

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

本书共收集中药 600 多种，按其主要功效共分为 10 章内容，各章先列述中药的概念，再介绍中药的功效、药理作用、适用范围等内容。每味中药我们都从别名、性味归经、功能主治、来源、药材性状、药理作用以及应用指南等逐项进行详细论述。全书术语规范，内容凝练，突出实用。



古方养生一对一

本草良方

【刘莹◎编著】

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

古方养生一对一本草良方 / 刘莹编著. --石家庄 :
河北科学技术出版社, 2014. 1
ISBN 978-7-5375-6134-1

I. ①古… II. ①刘… III. ①《本草纲目》- 验方 -
汇编 IV. ①R281. 3②R289. 5

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第015542号

古方养生一对一本草良方

刘莹 编著

出版发行：河北出版传媒集团

河北科学技术出版社

地 址：石家庄市友谊北大街330号（邮编：050061）

印 刷：北京潮河印刷有限公司

经 销：新华书店

开 本：710×1000 1 / 16

印 张：27.5

字 数：320千字

版 次：2014年4月第1版

2014年4月第1次印刷

定 价：32.80元



【前言】

中国自古就有“寓医于食，医食同源”之说。本草的产生与食物一样来源于我们祖先的生活实践，从神农尝百草的传说开始，它已经在岁月的长河中流传了数千年，在维系国人的健康和生命中有着巨大的贡献。

为了使大家能够更好地理解和运用本草治病，本书特意精选了大家耳熟能详的本草200多种，并配以精美的图片和常用的良方，方便大家阅读。

分类详细：本书按照本草的主治功能分类，分别介绍了解表药、清热药、泻下药等21大类，并在此基础上细分类，例如解表药又分为辛凉解表药、辛温解表药；清热药又分为清热解毒、清热凉血、清热泻火、清热燥湿、清虚热。

良方可靠：本书所选的本草良方都是经过精心挑选，并有一定治疗效果的效验方，使您在了解本草用途后能够很好地运用本草来治疗身体的疾病，并能通过本草养生来达到健身康体的目的。

药物介绍详细：每味中药分别介绍了别名、性味归经、功能主治、来源、药材性状、药理作用和应用指南，重点对药材的形状和应用指南做了介绍。

本书内容丰富、资料翔实，介绍的方法简便易行、疗效可靠，是基层医务工作者学习、应用中草药很有价值的参考书，亦可供医学院校师生和中医药爱好者参阅。

编者



【目录】



【第一章】本草养生绪论

第一节 认识本草 / 2

第二节 本草的分类 / 3



【第二章】解表药

第一节 辛凉解表药 / 7

葛根 / 7

牛蒡子 / 8

薄荷 / 10

蝉蜕 / 11

桑叶 / 13

菊花 / 14

蔓荆子 / 15

柴胡 / 16

升麻 / 17

淡豆豉 / 19

浮萍 / 19

第二节 辛温解表药 / 21

西河柳 / 21

麻黄 / 21

桂枝 / 23

紫苏叶 / 24

香薷 / 25

生姜 / 26

荆芥 / 27

防风 / 28

羌活 / 29

白芷 / 30

细辛 / 32

苍耳子 / 33

辛夷 / 34

藁本 / 36





【第三章】清热药

第一节 清热解毒药 / 38

四季青 / 38
 金银花 / 39
 连翘 / 40
 蒲公英 / 41
 紫花地丁 / 42
 野菊花 / 43
 穿心莲 / 44
 板蓝根 / 45
 大青叶 / 46
 鱼腥草 / 48
 金荞麦 / 49
 败酱草 / 49
 射干 / 50
 山豆根 / 51
 白头翁 / 52
 马齿苋 / 54
 拳参 / 54
 半边莲 / 55
 白花蛇舌草 / 56
 山慈姑 / 57
 土茯苓 / 59
 漏芦 / 60
 白蔹 / 60
 绿豆 / 61

第二节 清热凉血药 / 63

水牛角 / 63
 生地黄 / 64
 玄参 / 65
 牡丹皮 / 66

赤芍 / 67

紫草 / 68

第三节 清热泻火药 / 70

青箱子 / 70
 知母 / 71
 竹叶 / 72
 淡竹叶 / 73
 芦根 / 74
 天花粉 / 75
 鸭跖草 / 76
 栀子 / 77
 夏枯草 / 78
 决明子 / 79
 石膏 / 81

第四节 清热燥湿药 / 82

白鲜皮 / 82
 黄芩 / 83
 黄连 / 84
 黄柏 / 85
 龙胆 / 86
 秦皮 / 88
 苦参 / 89

第五节 清虚热药 / 90

胡黄连 / 90
 青蒿 / 91
 白薇 / 92
 地骨皮 / 93
 银柴胡 / 94



【第四章】泻下药

第一节 攻下药 / 97

芦荟 / 97

大黄 / 98

芒硝 / 99

番泻叶 / 100

第二节 峻下逐水药 / 101

巴豆 / 101

甘遂 / 102

芫花 / 103

商陆 / 104

牵牛子 / 105

第三节 润下药 / 107

郁李仁 / 107

火麻仁 / 108



【第五章】祛风湿药

第一节 风寒湿药 / 111

雷公藤 / 111

独活 / 112

威灵仙 / 113

川乌 / 114

蕲蛇 / 115

乌梢蛇 / 117

海风藤 / 118

木瓜 / 119

蚕沙 / 120

伸筋草 / 121

松节 / 122

第二节 祛风湿强筋骨药 / 124

狗脊 / 124

五加皮 / 125

桑寄生 / 126

第三节 祛风湿热药 / 128

臭梧桐 / 128

秦艽 / 129

防己 / 130

桑枝 / 132

豨薟草 / 133



【第六章】化湿药

砂仁 / 137

广藿香 / 138

苍术 / 139

豆蔻 / 140

厚朴 / 141

草果 / 143

草豆蔻 / 144



【第七章】利水渗湿药

第一节 利尿通淋药 / 147

灯心草 / 147

海金沙 / 148

车前子 / 149

滑石 / 150

木通 / 152

通草 / 153

萹蓄 / 154

地肤子 / 155

冬葵果 / 157

第二节 利湿退黄药 / 158

虎杖 / 158

茵陈 / 159

金钱草 / 160

第三节 利水消肿药 / 162

泽漆 / 162

荠菜 / 163

茯苓 / 164

薏苡仁 / 165

猪苓 / 166

泽泻 / 167

冬瓜皮 / 168

玉米须 / 169

葫芦 / 171

香加皮 / 172



【第八章】理气药

土木香 / 175

陈皮 / 176

枳实 / 177

木香 / 179

沉香 / 180

檀香 / 181

香附 / 182

川楝子 / 183

乌药 / 184

荔枝核 / 186

佛手 / 187

香橼 / 188

玫瑰花 / 189

薤白 / 190

绿萼梅 / 191

 【第九章】 驱虫药

鹤草芽 / 195

使君子 / 195

苦楝皮 / 196

槟榔 / 197

 【第十章】 消食药

鸡矢藤 / 201

山楂 / 202

麦芽 / 203

谷芽 / 204

鸡内金 / 205

 【第十一章】 温里药

丁香 / 209

干姜 / 210

肉桂 / 211

吴茱萸 / 212

高良姜 / 213

花椒 / 214





【第十二章】止血药

第一节 化瘀止血药 / 217

三七 / 217

茜草 / 218

蒲黄 / 219

第二节 凉血止血药 / 220

白茅根 / 220

大蓟 / 221

小蓟 / 222

地榆 / 223

槐花 / 224

侧柏叶 / 226

第三节 收敛止血药 / 227

白及 / 227

仙鹤草 / 228

紫珠 / 229

第四节 温经止血药 / 231

艾 / 231

炮姜 / 232



【第十三章】活血化瘀药

第一节 活血调经药 / 235

王不留行 / 235

丹参 / 236

红花 / 237

桃仁 / 238

益母草 / 239

泽兰 / 240

怀牛膝 / 242

鸡血藤 / 243

第二节 活血疗伤药 / 245

血竭 / 245

土鳖虫 / 246

自然铜 / 247

苏木 / 248

骨碎补 / 249

马钱子 / 250

第三节 活血止痛药 / 252

五灵脂 / 252

川芎 / 253

延胡索 / 254

郁金 / 255

姜黄 / 256

乳香 / 258

第四节 破血消征药 / 259

虻虫 / 259

莪术 / 259

三棱 / 261



【第十四章】化痰止咳平喘药

第一节 止咳平喘药 / 265

白果 / 265

苦杏仁 / 266

紫苏子 / 267

紫菀 / 268

百部 / 269

款冬花 / 271

马兜铃 / 272

枇杷叶 / 273

桑白皮 / 274

葶苈子 / 275

第二节 化痰药 / 277

胖大海 / 277

半夏 / 278

天南星 / 279

白附子 / 280

白芥子 / 281

猪牙皂 / 282

旋覆花 / 284

白前 / 285

前胡 / 286

桔梗 / 287

浙贝母 / 288

瓜蒌 / 289

竹茹 / 290

竹沥 / 291

天竺黄 / 292

海藻 / 293

昆布 / 295

黄药子 / 296

海蛤壳 / 297

瓦楞子 / 298

礞石 / 299



【第十五章】开窍药

安息香 / 303

麝香 / 303

冰片 / 305

苏合香 / 306

石菖蒲 / 307



【第十六章】安神药

第一节 养心安神药 / 311

合欢皮 / 311

柏子仁 / 312

远志 / 313

第二节 重镇安神药 / 314

琥珀 / 314

朱砂 / 315



【第十七章】平肝息风药

第一节 平肝潜阳药 / 319

罗布麻 / 319
石决明 / 320
珍珠母 / 321
牡蛎 / 322
赭石 / 324
刺蒺藜 / 325

第二节 息风止痉药 / 327

僵蚕 / 327
羚羊角 / 328
牛黄 / 329
天麻 / 331
钩藤 / 332
地龙 / 333
全蝎 / 334
蜈蚣 / 335



【第十八章】补虚药

第一节 补气药 / 339

蜂蜜 / 339
人参 / 340
西洋参 / 341
党参 / 343
太子参 / 344
黄芪 / 345
山药 / 346
甘草 / 347
饴糖 / 349

第二节 补血药 / 350

龙眼 / 350
当归 / 351
白芍 / 352
阿胶 / 353

第三节 补阳药 / 355

紫河车 / 355
鹿茸 / 356
巴戟天 / 357
淫羊藿 / 358
补骨脂 / 360
益智仁 / 361
海狗肾 / 362
海马 / 363
肉苁蓉 / 364
锁阳 / 366
菟丝子 / 367
沙苑子 / 368
杜仲 / 369
续断 / 370
核桃仁 / 371
冬虫夏草 / 372



第四节 补阴药 / 374

- 鳖甲 / 374
- 北沙参 / 375
- 南沙参 / 376
- 百合 / 377
- 麦冬 / 378
- 天冬 / 379
- 石斛 / 380
- 玉竹 / 382
- 枸杞子 / 383
- 女贞子 / 384
- 桑葚 / 385
- 黑芝麻 / 386
- 龟壳 / 387



【第十九章】收涩药

第一节 固表止汗药 / 391

- 浮小麦 / 391
- 麻黄根 / 392

第二节 敛肺止咳药 / 393

- 诃子 / 393
- 五味子 / 394
- 乌梅 / 395
- 五倍子 / 396

第三节 涩肠止泻药 / 398

- 肉豆蔻 / 398
- 石榴皮 / 399

第四节 涩精缩尿止带药 / 400

- 鸡冠花 / 400
- 山茱萸 / 401
- 覆盆子 / 402
- 桑螵蛸 / 403
- 海螵蛸 / 404
- 芡实 / 405



【第二十章】涌吐药

胆矾 / 409

常山 / 410

瓜蒂 / 411



【第二十一章】攻毒杀虫止痒药

大蒜 / 415

雄黄 / 416

硫黄 / 417

蛇床子 / 418

蜂房 / 419



【第二十二章】拔毒化腐生肌药

硼砂 / 423

升药 / 424

轻粉 / 424

砒石 / 425



【第一章】



本草养生绪论

第一节 认识本草



我国古来记载药物的著作，包括图谱之类，称为本草。本草记载的药物有植物、动物、矿物和酿造的饮料食品及少数化学制品等。其中以草类为最多，所以名为本草。本草是我劳动人民几千年来与疾病作斗争的经验总结。它种类多，分布广，是人们通过长期临床验证和反复实践流传下来的瑰宝。

本草的历史悠久，据记载，早在5000年前中华民族就开始利用本草。西汉《史记》有：“神农氏以赭鞭鞭草木，始尝百草，始有医药。”

本草现存最早专著当推东汉末期的《神农本草经》（约公元200年），该书记载中药365种，其中植物药237种、动物药65种、矿物药43种，绝大部分沿用至今。之后明代李时珍所编著《本草纲

目》（公元1578年）已增至1892种，全书共52卷、200余万字，是我国历史上最完善的医学巨著。一直流传至今。《神农本草经》根据性能和功效，将本草为上、中、下三品。

上药120种为君，主养命以应天，无毒，多服、久服不伤人，欲轻身益气、不老延年者，本上经。

中药120种为臣，主养命以应人，无毒有毒，斟酌其宜，欲遏病补虚羸者，本中经。

下药125种为佐使，主治病以应地，多毒不可久服，欲除寒热邪气、破积聚愈疾者，本下经。

随着人类回归大自然的倾向，本草不断地被人们开发、越来越被人们重视，其发展前景将更为广阔。

