

种花、种草弱爆了，《养生堂》带你领略“种鲜药”热潮

养生堂·大健康读本

国家中医药管理局·北京市中医管理局联袂推荐

阳台上的 鲜药房

姜良铎

中央保健委员会会诊专家
排毒养颜胶囊、绿原胶囊
发明人

张海滨

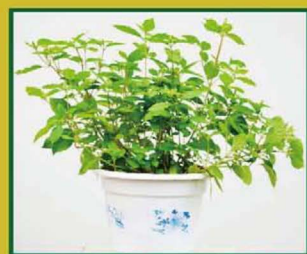
北京卫视养生堂 鲜药专家
中国中医科学院二站博士后
北京广阳博海医院院长

主编

60种 随处可以买到的鲜药种子
点缀你的阳台，保养你的健康

泡水喝、嚼着吃、抹身上
一日三餐，顿顿美食疗方，
百吃不厌，阳台鲜药最天然
鲜药巧搭配，吃好吃对更能不生病

赠送
价值50元
鲜药礼品券
专家预约卡



吉林科学技术出版社

作者简介

姜良铎

中华中医药学会内科分会副主任委员，中华中医药学会急诊分会副主任委员，教育部重点学科中医内科学学科带头人，卫生部卫生技术职称评审委员，国家自然科学基金委评审专家、中央保健委员会会诊专家。排毒养颜胶囊、绿原胶囊发明人，2003年中医预防非典方发明人。1991年获国务院学位委员会“有突出贡献的中国博士学位获得者”荣誉称号。2005年获北京市科学技术奖三等奖。2009年获北京市防治甲流特殊贡献奖。同年获卫生部、国家食品药品监督管理局、国家中医药管理局授予的全国卫生系统先进个人奖。

张海滨

鲜药系统临床应用专家。师从著名中医学家姜良铎教授攻读呼吸内科博士学位，现为北京广阳博海医院院长，北京中医药大学中药学院生产、加工、实习基地负责人。擅长运用中医药理论融汇中西医方法并形成独特的承继体系，采用新鲜中药治疗痤疮、湿疹、银屑病等皮肤病，肺纤维化、尘肺、肺动脉高压、慢阻肺等肺系疾病。做客北京卫视《养生堂》、广东卫视《健康来了》、北京电视台生活频道《健康生活》、北京科教频道《我爱中国节》等栏目，做新鲜中药的治疗、养生、科普知识介绍。

扫一扫，关注“悦智传媒”
融合热点，聚焦健康



微信号: yuezhiMEDIA

凭此券免费领取

价值 50元新鲜的应季药食两用礼品一份

或 免50元挂号费北京广阳博海医院鲜药应用专家张海滨主任医师切脉诊疗

或 购买新鲜药食两用产品达300元以上抵现金50元



010-6035 2900



- ❶ 本券为一次性使用有偿凭证
- ❷ 本券不记名、不挂失、不补办、不兑换现金
- ❸ 本券有效期至2015年12月31日，逾期无效
- ❹ 本券数据涂改、破损无效，伪造者依法必究
- ❺ 本券需现场使用，不接收邮寄服务
- ❻ 使用本券购买鲜药需提前3天电话预约
- ❼ 使用本券免挂号费看病需提前1周电话预约



地址：北京市房山区长阳镇夏场1号

网址：<http://www.gybhyy.net>

<http://www.xianyaowang.com>

（本券最终解释权归北京广阳博海医院所有）

“三高”的治疗佳品 ——丹参

[活血化瘀 调经止血 凉血消痈 清心除烦 养血安神]



栽培:

选一年生的健壮无病虫害的鲜根作种，侧根为好。在18℃~22℃情况下栽种，保持一定湿度，约2周左右可出苗，1周左右发新根，20天左右发不定芽。

适用人群:

冠心病、高血压、高血脂、痈肿丹毒、心绞痛等。

- 60余种常见中草药全彩种植食用攻略，一分耕耘，装点您的阳台；一份用心，益养您的脾胃。
- 跟随时下的“种菜热”，打造阳台种药的健康生活。鲜药种植达人指路：最好的种子怎么买，传授您最棒的阳台栽培攻略。自己种鲜药，不再为找药店而跑断腿。
- 如今中药市场上也充斥着不少“黑心药”，而鲜药种着吃可以很好地保证家用鲜药的绿色、纯正。养生也好，防病也好，种鲜药，吃鲜药，用您的汗水和收获，打造最绿色的健康生活。



强力推荐



用心出版·创意生活



策划责任编辑：吴文凯 赵洪博
执行责任编辑：姜脉松
特约编辑：李树泽 陈雪娇
封面设计：彭颖

上架建议：生活·健康

ISBN 978-7-5384-7262-2



定价：35.00元

种花、种草弱爆了，《养生堂》带你领略“种鲜药”热潮

养生堂·大健康读本

国家中医药管理局·北京市中医管理局联袂推荐

阳台上的 鲜药房

姜良铎

中央保健委员会会诊专家
排毒养颜胶囊、绿原胶囊
发明人

张海滨

北京卫视养生堂 鲜药专家
中国中医科学院二站博士后
北京广阳博医院院长

主编



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

阳台上的鲜药房 / 姜良铎, 张海滨主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2013. 11
ISBN 978-7-5384-7262-2
I. ①阳… II. ①张… III. ①药用植物—栽培技术
IV. ①S567

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第267578号

阳台上的鲜药房

主 审: 杨冬立 任占利
主 编: 姜良铎 张海滨
副 主 编: 林瑞超 康 佳 冯传有 张新荣 周英武
编写人员: 程华尧 代菲菲 付东瑞 葛永潮 郭志琴 蓝海冰 梁丽香 刘晓光
刘彦峰 马 骥 齐国田 肖遵香 徐伟超 杨俊卿 王丹丹 王伟东
郭金洋 张 海 张浩军 张 喆 赵 宸 (按照姓氏首字母排序)

出版人: 李 梁

策划责任编辑: 吴文凯 赵洪博

执行责任编辑: 姜脉松

封面设计: 彭 颖 夏文娟 徐 雁

制 版: 长春创意广告图文制作有限责任公司

开 本: 710mm×1000mm 16开

印 张: 13.5

印 数: 1-8 000册

字 数: 200千字

版 次: 2015年5月第1版 2015年5月第1次印刷

出版发行: 吉林科学技术出版社

社 址: 长春市人民大街464号

邮 编: 130021

发行部电话/传真: 0431-85635177 85651759

85651628 85677817

85600611 85670016

编辑部电话: 0431-85630195

储运部电话: 0431-84612872

网 址: <http://www.jlstp.com>

实 名: 吉林科学技术出版社

印 刷: 沈阳新华印刷有限公司

书 号: ISBN 978-7-5384-7262-2

定 价: 35.00元

版权所有 翻版必究

如有印装质量问题 可寄出版社调换

北京市自采、自种、自用中草药

示范基地建设单位

北京市中医管理局



推荐序



浩瀚五千年中华文明史，勤劳勇敢的中华民族生生不息。中医源远流长，博大精深，华夏子孙受益数千载。上古神农尝百草，令民知所避就。黄帝与岐伯论医道，开创中医理论之滥觞。16世纪，李时珍耗时27载写成传世巨著《本草纲目》，在世界医药史上勾勒出了浓墨重彩的一笔。世界上的传统医学只有中医学最系统、最完整地保存了下来，应用范围最广，影响最大。中医药对日本的汉方医学、韩国的韩医学的发展，都做出了开创性的引领作用。当前，中医药不仅对13亿全国人民防病祛疾的健康事业继续发挥着重要作用，且不断地在全球扩大着影响力。

国家主席习近平同志指出：“中医学凝聚着深邃的哲学智慧和中华民族几千年的健康养生理念及其实践经验，是中国古代科学的瑰宝，也是打开中华文明宝库的钥匙，更是中华文化伟大复兴的先行者。”中医药事业的发展已经成为提升民族自豪感、增强国家竞争软实力以及担负中华民族伟大复兴的重大历史任务。进入21世纪，国家前所未有地大力支持中医药事业发展，先后有《中国中医药条例》等一大批法规出台。国务院“十二五”重点规划明确了中医药在国民健康保障体系中的重要地位，将中医药事业的发展提升到振兴中华、保障国计民生的战略地位。现今《中国中医药法》正呼之欲出，党和政府对中医药事业的空前支持力度前所未有。

2012年澳大利亚联邦政府立法确认了中医药的合法地位，再次彰显出了中医药的强大国际竞争力。同时也再次向世人展示了中医药技术的确切疗效。实践出真知，疗效是检验一切医学活动最终成败的客观标准。几千年来，一代代中医药的继承者通过实践努力探索，不断将中医药事业发扬光

大。当代中医药人需要承担更多的使命，我们要责无旁贷地去肩负传承和发展中医药事业的重担。

中医上能治未病，下能治已病。但是在老百姓心目中，往往解决问题的时候，迫切需求的是治已病。实际上中医不仅能治未病，也能治已病，同时能治大病、难病、急病。

新时期，为了进一步探索和提高中医药的临床疗效，攻克各种疑难杂症，缓解中药资源短缺等棘手问题，中国中医科学院博士后、北京中医药大学新鲜中药基地负责人、北京广阳博海医院院长张海滨博士，立足于北京市房山区，创建了北京市新鲜中药自采、自种、自用示范基地。经过多年研究探索，张博士利用新鲜中药为主要治疗手段，在治疗肺动脉高压、肺纤维化、硬皮病等世界性疑难杂症方面取得了很好的疗效。从古至今，新鲜中药备受中医药专家推崇，其有效成分保存完整，疗效相较于干燥中药饮片更加显著。如新鲜北沙参、地黄、石斛等中药汁液丰富，滋阴作用更加突出；新鲜藿香、佩兰、薄荷等芳香中药气味明显比干燥饮片浓厚，挥发性有效成分含量更高。同时，新鲜中药的用药部位广泛、灵活，应用方法多样，疗效和安全度更高。新鲜中药开发应用的成功实践，彰显出了中医药的巨大潜力，必将推动更多的中医药界人士努力去探索研究。

北京中医药大学校长 徐安龙

2015年1月9日

前言



养生，涉及能进厨房的菜蔬、果实，都讲究一个“鲜”字。而那些身在中草药阵列当中数量非常多的“药材”植物，往往具备这样的使用共性，既能作为主药配伍出现于经典验方，也能经人们的巧手厨艺转化，让花、果、叶、茎、根变身，走上餐桌，成为色、香、味俱佳的养生药膳。

鲜药养生、治病的历史，自神农“尝百草”以来几千年诸多医家经过行之有效的长期探索，经一批批“悬壶”济世者对药之“鲜”方面诸多神效手法使用，中草药植物的鲜药养生调补，已经成为中医施诊治病不可缺少的组成部分。

求得一口“鲜”，养出大健康，现代人因为工作、家庭的忙碌，在对大自然少有亲近的情形下，愈加放大了这种以自然之鲜呵护身心健康的情趣，由此，近年来的阳台种植之风兴起，菜蔬、鲜药进入阳台、窗台、露台和庭院等生活空间，成为不少有幸福梦想追求的小夫妻与父母们品质生活的一部分。

你眼前的这本书，是以北京卫视《养生堂》栏目《阳台上的鲜药房》3期节目为内容创意，由《阳台上的鲜药房》3期节目嘉宾、黑龙江中医药大学博士后、北京中医药大学医学博士、中国中医科学院二站博士后、北京广阳博海医院院长张海滨编写。作者针对现代人生活中一些常见不适表现，有针对性地精心选取33种适合家庭空间栽培种植、具备养生调补功效的鲜药，全面展示了这些鲜药落户家庭后的生长情况、储存方法、药用价值，全面、有序地引导读者朋友们更便捷、更有

效地用好身边的阳台鲜药房。

本书内容通俗易懂并充满阅读情趣，图文对应更拉近了鲜药与身体的关系，也拉近了鲜药与我们生活的距离，相信本书，定会为你带来更健康的生活。

目录

Contents



Part 1 与鲜药奇妙地结缘

关于本书中的鲜药及其使用····· 15

Part 2 在鲜活中培植健康的乐趣

以“鲜”为概念的养生——鲜药篇····· 20

“爱种”粉丝种鲜药——阳台篇····· 22

“爱种”粉丝种鲜药——种子篇····· 24

“爱种”粉丝种鲜药——浇水篇····· 25

“爱种”粉丝种鲜药——施肥篇····· 27

“爱种”粉丝种鲜药——防病虫害篇····· 29

“爱种”粉丝种鲜药——工具选择篇····· 31

“爱种”粉丝种鲜药——盆栽容器篇····· 32





Part 3 最适合阳台种植的健康鲜药

白 术	专补脾胃之气·····	36
板蓝根	清热解毒必备品·····	42
北沙参	滋阴润肺防雾霾佳品·····	48
丹 参	活血化瘀又养肝·····	54
当 归	补血圣药·····	60
党 参	补养全家人的脾胃·····	66
地 黄	益肾精，长肌肉·····	72
地 锦	家有清热止血药·····	78
地 榆	凉血止血妙药·····	84
瓜 蒌	补虚润心肺·····	90
合 欢	久服安神，快乐无虑·····	96

景 天	调血止血的美人草·····	102
桔 梗	止咳化痰的好帮手·····	108
瞿 麦	利尿通经明目·····	114
牛 蒡	全身是宝的保健品·····	120
桑 葚	抗衰防癌强身体·····	126
射 干	清热利咽功效强·····	132
石 榴	甘甜解酒亦防癌·····	136
丝 瓜	药食两用，活血通络·····	142
玄 参	滋阴降火，赶走咽痛·····	148





夜交藤	养血安神睡得香·····	154
益母草	女性一生的好朋友·····	160
知 母	清胃火，润肠通便·····	166
蒲公英	净血消炎抗感染·····	172
葱 白	缓解感冒的不二选择·····	178
鱼腥草	纯绿色的抗生素·····	184
生 姜	止呕圣药·····	190
百 合	润肺止咳，补虚强身·····	196
仙人掌	养颜护肤，消肿止痛·····	202
荷 花	清心益肾，补中安神·····	208
后 记	·····	214



Part 1

与鲜药奇妙地结缘

