

本草纲目

养生治病一本通

养肾、补脾、美颜怎么吃？
咳嗽、便秘、失眠……怎么治？

药就在你身边，就在餐桌上，本草养生治病，想健康就能“享健康”。

张伟（主任医师） 主编
满江（主任医师）

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

枸杞养肾

补肾生精、养肝明目



枸杞

芹菜养肝

清热平肝、凉血降压



芹菜

茴香健胃

暖胃驱寒、理气止痛



茴香

莲藕护心

补中养心，除百病



莲藕

香菇补脾

防癌抗癌、延缓衰老



香菇

杏仁润肺

消食、散滞气



杏仁



被誉为“天下第一药典”的《本草纲目》，是我国伟大的医药学家李时珍集毕生精力所著，是中国医学史上一颗璀璨的明珠，也是一部具有世界性影响的博物学著作。

本书从实用方便、养生治病的角度，将其内容重新精编，所涉本草配以精美插图，双色印刷，不仅视觉美观，更便于读者识别鉴赏，使这部千古巨著发挥更大的作用。

图书在版编目(CIP)数据

本草纲目养生治病一本通 / 张伟, 满江主编. —— 石家庄: 河北科学技术出版社, 2012. 4
ISBN 978 - 7 - 5375 - 5149 - 6

I. ①本… II. ①张… ②满… III. ①养生(中医)
IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 030582 号

本草纲目养生治病一本通

张 伟 满 江 主 编

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: 北京中创彩色印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 170×240 1/16

印 张: 19.25

字 数: 225 千字

版 次: 2012 年 6 月第 1 版

2012 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元



前言 Foreword

前言

小小本草，缔造健康生活

随着人们对于养生保健意识的不断增强，中医本草也以其独特的疗效越来越多地被世人所认知，越来越多的人不再单一依靠医药来解决自身的身体不适，而是通过药膳食疗，搭配药物，采用中西药结合的方法，来治愈病症，强身健体。

很多家庭在烹饪时，会加入一两味中药，可以养生保健，还能帮助调味。例如，茴香是很多家庭炒肉时都会放的香料，用茴香炒出的肉可增强肉香气，而且吃起来也更加香嫩可口，而茴香本身具有暖胃驱寒、疏肝理气的功效，这对长期胃寒的患者非常有益。

中华民族自古就是一个注重养生的民族，“食”与“药”是日常生活中不可或缺的两件事，当然也是养生的重中之重。自古就有“药食同源”之说，有些食物不仅可以充饥，而且还具有治疗疾病的作用，而药物不仅能治病还能养生。例如，山药，日常生活中它是一种美味的蔬菜，而在中医药中，山药又具有补中益气、健脾止泻的功效。它肉质细嫩，口感类似芋头，脾胃不和时食用山药制成的汤粥，既可缓解病情，也可“填饱肚皮”，是补养脾胃的最佳食材之一。

看来，这小小本草不仅可以治病救人，而且还可用于养生，真是一举两得的事。但是，药膳食疗学问颇多，不可盲从跟风，毕竟“药”、“食”都有其各自的偏性，用对了可以一味补全家，用错了却会损伤身体。



为了让人们更多地了解本草，善用本草，我们编写了这本《本草纲目养生治病一本通》，本书从中医的角度出发，结合古籍和现代人的阅读习惯，从本草的功效出发，通过对本草的药性、主治疾病、应用指南、养生药膳等多方面的解析，让你在了解本草的同时，懂得该如何运用。无论是调补五脏、对症疗病，还是舒畅气血、改善精神状态、养颜美体，都能让你找到相应的中草药，帮助你按照自身的状况，选择适合自己的治病及保健方法，了解药食养生并提高生活质量。

读《本草纲目养生治病一本通》，品神奇养生药膳，让小小本草，缔造你的健康生活！

编者



◀ 目录 Contents

目 录

第一章 不可不知的本草知识

- 辨证施治，药食同补 / 004
- 中医本草中的五味宜忌 / 004
- 中药药物的偏性 / 006
- 6步教你如何鉴别中草药 / 008
- 中药的煎煮与服用 / 011
- 了解中医古今剂量的换算 / 013

第二章 补益健体，调理五脏机能

补益脾胃与本草 / 018

- 山药——调养脾胃的最佳食物 / 018
- 大枣——养脾气、平胃气的“天然维生素丸” / 020
- 豆蔻——健脾消食的调味佳品 / 022
- 鸡内金——消食健脾，治疗厌食的良药 / 024
- 刀豆——调养肠胃的美味佳肴 / 026
- 泥鳅——暖中益气，调补中焦脾胃 / 028
- 茴香——暖胃驱寒、理气止痛的香料 / 030
- 佛手——芳香理气，健脾止呕 / 032
- 高良姜——益脾胃、助消化、止呕的良药 / 034
- 吴茱萸——温暖脾胃的驱寒药 / 036





大麦——平胃止渴，治疗腹胀 / 038

甘松——开胃醒脾、理气止痛的良药 / 040

胡椒——健脾养胃，善解食物毒 / 042

橘——止渴开胃，除胸中膈气 / 044

大蒜——消食理气，温中健胃 / 046

丁香——温中散寒治呕逆 / 048

润肺益气与本草 / 050

杏仁——润肺，消食积，散滞气 / 050

枇杷——润肺燥，降火，治咳嗽，涤痰结 / 052

川贝母——止咳消痰的药中之宝 / 054

知母——润肺滋阴，清肺泻火 / 056

柿霜——润心肺，散瘀血 / 058

百合——秋季季节性疾病的防火墙 / 060

麦冬——养阴润肺，养胃生津 / 062

沙参——千万不能用错的补阴药 / 064

养护肝脏与本草 / 066

李子——清肝除热，消肿除热 / 066

香附——疏肝理气，调经止痛 / 068

芍药——清肝泄火、祛湿热的良药 / 070

沙仁——温暖肝肾，止血消肿 / 072

芹菜——清热平肝，凉血降压 / 074

养护心脏与本草 / 076

莲藕——补中养心、除百病的滋补佳珍 / 076

苦参——既可清热，又可护心的良药 / 078

檀香——开窍解郁的佛家圣品 / 080



目录



温补肾脏与本草 / 082

- 五味子——五味俱全，补养五脏 / 082
- 肉桂——补益五脏，散寒止痛 / 084
- 花椒——厨房里的芳香之宝 / 086
- 附子——回阳救逆第一品 / 088
- 枸杞——药食两用的进补佳品 / 090
- 黄精——补中益气、除风湿安五脏的圣药 / 092

第三章 舒畅气血，补虚固本

气血不足与本草 / 096

- 人参——大补元气的“百草之王” / 096
- 黄芪——益气壮骨的调补圣药 / 098
- 当归——通治全身疾病的补血圣药 / 100
- 熟地黄——生精补血的天赐良药 / 102
- 西洋参——静心凝神、消除疲劳的补气药 / 104

头晕耳鸣与本草 / 106

- 川芎——血虚头痛必用川芎 / 106
- 柴胡——聪耳明目，祛除寒邪之气 / 108
- 苍耳——路边拾来的风寒头痛药 / 110
- 香薷——赶走身体里的不正之气 / 112
- 天麻——平肝息风，祛风止痛 / 114
- 女贞子——滋补肝肾，治疗头痛耳鸣 / 116

腰痛尿频与本草 / 118

- 补骨脂——补肾助阳，温脾止泻 / 118



杜仲——补肾虚，远离腰背酸痛 / 120

覆盆子——强阴健阳，温中补虚 / 122

仙茅——强壮腰膝、缓解尿频的常用药 / 124

蛤蚧——止咳定喘，益精补肾 / 126

韭菜籽——温补肝肾，壮阳固精 / 128

金樱子——外敷消痈，内服固精 / 130

玉竹——能代替人参的补虚良药 / 132

丝瓜络——通经活络，祛寒利湿 / 134

自汗盗汗与本草 / 136

白术——除湿益气，和中补阳 / 136

艾叶——回阳理气治百病 / 138

龙胆——驱散一切盗汗、自汗 / 140

防风——帮助身体抵御风邪的屏障 / 142

肾虚遗精与本草 / 144

海参——补肾、养血、壮阳的圣药 / 144

芡实——固肾涩精，补脾止泻 / 146

肉苁蓉——帮男性补肾壮阳的“沙漠人参” / 148

菟丝子——缠绕在树枝上的补肾药 / 150

早泄阳痿与本草 / 152

淫羊藿——补肾阳，壮筋骨，祛风湿 / 152

韭菜——全身都是宝的“起阳草” / 154

牛膝——活血通经、补肝肾强筋骨的良药 / 156

蛇床子——温肾壮阳、散寒祛风的灵药 / 158



第四章 日常保健，对症治疗

清热解毒与本草 / 162

- 黄连——清热燥湿，泻火解毒 / 162
玄参——凉血滋阴，清热泻火 / 164
连翘——消肿解毒，“疮家圣药” / 166
地榆——清火明目的凉血药 / 168
青蒿——酷夏必备的泻暑热良药 / 170
夏枯草——清火降压的凉茶原料 / 172

止咳化痰与本草 / 174

- 半夏——养胃健脾，化痰功能极佳 / 174
桔梗——餐桌上的宣肺祛痰药 / 176
银杏——止咳定喘的佳品 / 178
芦根——小儿肺热咳嗽的常用药 / 180
梨——止咳化痰的美味水果 / 182
百部——内服止咳、外用止痒的两用药 / 184
款冬花——久咳不愈用款冬 / 186
甘草——解百毒、调众药的“药中之王” / 188

改善便秘与本草 / 190

- 大黄——峻猛“将军”，泻下有奇功 / 190
巴豆——泻下通便的“大力水手” / 192
甜瓜子——清肺润肠，止渴和中气 / 194
火麻仁——润肠通便，改善便秘 / 196
莱菔子——消食除胀、润肠通便的“能手” / 198





通利小便与本草 / 200

牵牛子——泻下驱虫的胃肠“清洁工” / 200

甘遂——性味苦寒的泄水圣药 / 202

车前草——治疗泌尿系统疾病的妙药 / 204

祛除风湿与本草 / 206

虎杖——祛风利湿、散瘀定痛的常用药 / 206

食盐——凉血润燥，祛风利湿 / 208

海松子——祛风湿、润五脏，治疗关节痛 / 210

木瓜——关节酸痛，一网打尽 / 212

威灵仙——祛风湿，治疗腰膝冷痛 / 214

天麻——利腰膝，强筋骨，治疗腰腿痛 / 216

消除腹胀与本草 / 218

芫花——泻水行气，消除胀满 / 218

薄荷——消除腹胀，清新口气 / 220

山楂——健胃消食的灵丹妙药 / 222

陈皮——健脾行气、消食除积的芳香药 / 224

木香——行气止痛，健脾消食 / 226

枳实——消积食，破胀满 / 228

荞麦——降气宽肠，消积滞，止泻痢 / 230

活血化瘀与本草 / 232

郁金——既能活血又能解郁的良药 / 232

鸡血藤——妇女活血补血的良药 / 234

桃仁——补中益气、活血化瘀的鲜果仁 / 236

月季花——调经止痛，女人经期必备 / 238

红花——活血美容的中药名花 / 240



丹参——轻松赶走痛经的烦恼 / 242

杀虫驱虫与本草 / 244

石榴皮——涩肠收敛，止血杀虫 / 244

槟榔——绦虫蛔虫，一个都跑不了 / 246

麻油——利大肠、杀蛔虫的良药 / 248

乌梅——敛肺涩肠，消肿杀虫 / 250

薏苡根——肠虫无地躲 / 252

第五章 改善精神状态，提高生活质量

改善失眠与本草 / 256

酸枣仁——补益肝气，治疗失眠的良药 / 256

远志——赶走失眠健忘，还你清醒的头脑 / 258

柏子仁——养心安神全靠它 / 260

灵芝——神经衰弱和失眠患者的必备佳品 / 262

益智仁——益气安神，利三焦，调气 / 264

醒脑提神与本草 / 266

菖蒲——补五脏，开九窍，醒神益脑 / 266

苏合香——通窍醒脑，驱一切不正之气 / 268

茯苓——开心益志，补劳乏、养精神 / 270

第六章 养颜美体，增强活力

美容养颜与本草 / 274

桂花——温补阳气，活血润肤 / 274



玫瑰花——行气和血，养颜美容 / 276

紫草——排毒养颜的女性美容佳品 / 278

蒲公英——清热消肿，排毒养颜 / 280

降脂减肥与本草 / 282

荷叶——去油减脂的最佳中药材 / 282

马鞭草——瘦腿养颜，消除下半身水肿 / 284

明目乌发与本草 / 286

菊花——疏风散寒，养肝明目 / 286

芦荟——清热除烦，明目祛翳 / 288

何首乌——乌须发，壮筋骨，固精气 / 290

黑芝麻——乌发护肝肾的浓香食物 / 292



BENCAOGANGMU YANGSHENGZHIBING
YIBENTONG

第一章

不可不知的本草知识

中国传统医学源远流长，中医巨著《本草纲目》更是中国药理学、植物学等学科的宝贵遗产。在《本草纲目》中收集了11096个医药良方，这些良方中的本草不仅可以治病，还具有养生作用。中医学认为，药食同源，食疗是最好的养生之道，只要我们能辨证施治，了解药物的偏性、五味宜忌，合理地运用、善用本草，那么本草一定是你健康长寿的秘密武器。下面就让我们先了解一下本草知识吧！



本章看点



- 辨证施治，药食同补
- 中医本草中的五味宜忌
- 中医药物的偏性
- 6步教你如何鉴别中草药
- 中药的煎煮与服用
- 了解中医古今剂量的换算





辨证施治，药食同补

▼

本草纲目养生治病一本通

▲

中医讲究辨证施治，无论是养生疗方，还是治病医方，都需要根据每个人不同的体质、不同的症状表现加以施治，这样才能做到“药到病除”。否则不仅对病症无益，而且还会损伤身体，加重病情。在中医临床中，人体各种病症不外为虚证、实证、寒证、热证。

虚证主要表现为：神疲气短、倦怠懒言、舌质淡、脉虚无力等。

实证主要表现为：形体壮实、脘腹胀满、大便秘结、舌质红、苔厚苍老、脉实有力等。

寒证主要表现为：怕冷喜暖、手足不温、舌淡苔白、脉迟等。

热证主要表现为：口渴喜冷、身热出汗、舌红苔黄、脉数等。

根据中医“虚者补之”、“实者泻之”、“热者寒之”、“寒者热之”的治疗原则，不同症状的患者根据其不同脏腑阴阳气血虚损的差异，分别给予滋阴、补阳、益气、补血的食疗治之，从而使身体恢复健康。在辨证施膳的同时，还需考虑个人的体质特点。例如，形体消瘦之人多阴虚血亏津少，不宜过食辛燥火热之品，宜多吃滋阴生津的食品；形体肥胖之人多痰湿，不宜过食肥甘厚味，宜多吃清淡化痰的食品。

此外，再通过季节性食补，随着春夏秋冬四时的变化来调整饮食，从而达到阴阳平衡、脏腑协调、气血充盛、经络通达、情志舒畅的效果。

中医本草中的五味宜忌

五行相生相克，生生不息，五行又生五味，五味对五脏各有其