

中藥材養生坊

赵冰清 主编

中藥材 配對養生

本草養生 今古同脈
因人而異 順時而變
養重于治 合理進補
持久不懈 怡樂百年



廣東省出版集團
廣東人民出版社

中藥材養生坊

中藥材

配對養生

趙冰清 主編



廣東省出版集團
廣東人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

中药材配对养生 / 赵冰清编著. —广州: 广东经济出版社,
2005. 8

(中药材养生坊丛书)

ISBN 7-80728-101-4

I. 中… II. 赵… III. ①中药配伍②中草药—养生(中医)
IV. ①R289.1 ②R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第100515号

出版 发行	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号)
经销	广东新华发行集团
印刷	广东金冠科技发展有限公司 (广州市黄埔区南岗云埔工业区骏丰路111号)
开本	880毫米×1230毫米 1/32
印张	7.25
字数	181 000
版次	2005年10月第1版
印次	2005年10月第1次
印数	1~10 000册
书号	ISBN 7-80728-101-4/R·84
定价	全套(1~2册)定价: 32.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号

电话: (020) 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路永胜中沙4-5号6楼 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心) 电话: (020) 83781210

图书网址: <http://www.gebook.com>

• 版权所有 翻版必究 •

导 读

伊尹作汤液，随时而制宜；雷公配药对，方渐成雏形。中药配对，简称药对，即两味中药的配对应用，而将这种配对用于养生即为中药材配对养生。古今中医名家大多精于中药材配对养生之道，同类相求，异类相使，相反相成，相得益彰。然从古至今中药材配对养生多是重于诵，疏于传，历代对药对之研究较寡，其文献散见于各医书，而对药对养生的研究则寡之又寡。

本书以药对养生为研究对象，内容包括：清热、补益、化痰止咳、解表、祛湿、理气、温里、活血去瘀、平肝息风、消食、泻下等 11 类。同时，将常用中草药 57 味及药对 200 余例进行系统地整理和分析，每一药对，揭示其配对机理，阐述其配对应用，勾玄其使用禁忌，精选其养生方例，力求做到传统中医理论与现代药理有机结合。

全书编写本着“师古不薄今，参西不背中”的原则，简明精炼，科学实用，内容丰富，资料翔实，它不失为一本较为全面、系统的中药材配对养生生活用书。

本草养生，今古同脉。读者读阅此书，可以了解中药材配对养生的基本知识及它对养生的重要作用。学以致用，安康幸福。

编者于静心斋

公元二〇〇五年（乙酉年）·秋



目 录

第一章 清热药 1

- 黄连 (配对: 厚朴、大黄、黄芩、麦冬、枳实、龙胆草、
肉桂、升麻、附子、生姜、木香、乌梅、干姜) 1
- 知母 (配对: 百合、贝母、石膏) 13
- 黄芩 (配对: 白芷、白芍、白术、栀子、槐花) 15
- 黄柏 (配对: 栀子、苍术、干姜、甘草、黄连、知母、
大黄、细辛) 19
- 石膏 (配对: 滑石、代赭石、细辛、黄连、牡蛎) 27
- 栀子 (配对: 槐花、川乌、高良姜、干姜) 31
- 赤芍 (配对: 丹参、大黄、黄芩、虎杖、甘草、黄柏、
槟榔、香附) 34
- 生地黄 (配对: 大黄、黄连、附子、百合、玄参、白术、
牛膝、熟地黄) 40
- 金银花 (配对: 贝母、人参、当归、夏枯草、甘草、蒲
公英) 47
- 地骨皮 (配对: 红花、生地黄、柴胡、五加皮、石菖蒲) ... 51

第二章 补益药 55

- 白芍 (配对: 侧柏叶、荷叶、白薇) 55
- 当归 (配对: 白芍、赤芍、赤小豆、荆芥) 57
- 人参 (配对: 黄芪、莲子、甘草、鹿茸、蛤蚧、三七) 60
- 黄芪 (配对: 甘草、牡蛎、党参) 66

白术 (配对: 人参、黄芪、白芍、红枣)	69
熟地黄 (配对: 细辛、干地黄、当归)	72

第三章 化痰止咳药

桔梗 (配对: 桂枝、甘草、鱼腥草)	75
半夏 (配对: 黄芩、陈皮、生姜、天南星)	78
杏仁 (配对: 苏子、厚朴、川贝、茯苓)	81
贝母 (配对: 陈皮、白芷、半夏)	84
瓜蒌 (配对: 乳香、甘草、桂枝、青黛、穿山甲、枳壳) ...	86
葶苈子 (配对: 大黄、人参、杏仁、桃仁、苏子)	90

第四章 解表药

桂枝 (配对: 姜黄、甘草、柴胡、人参、生姜、白芍、 生石膏)	95
麻黄 (配对: 桂枝、杏仁、附子、石膏、五味子、甘草、 前胡、苍术)	101
菊花 (配对: 桑叶、防风、金银花、蝉蜕)	107
柴胡 (配对: 葛根、甘草、五味子)	110
羌活 (配对: 黄连、板蓝根、防风)	112
防风 (配对: 天南星、白芷、苍术、黄芪)	115

第五章 祛湿药

茯苓 (配对: 黄连、黄芪、白术、猪苓、半夏、人参、 僵蚕、滑石)	119
滑石 (配对: 黄柏、海金沙、甘草)	125
苍术 (配对: 白术、神曲、当归、橘皮、茯苓、花椒) ...	128
藿香 (配对: 香附、大黄、陈皮)	132
砂仁 (配对: 白蔻仁、鹿茸、枳壳、五灵脂、荆芥)	135

第六章 理气药 139

- 陈皮 (配对: 竹茹、当归、人参、甘草、生姜、丁香、杏仁) 139
- 香附 (配对: 川芎、黄连、乌药、当归) 146
- 沉香 (配对: 乌药、木香、陈皮、肉桂、丁香、槟榔) ... 150
- 枳实 (配对: 白术、陈皮、芍药、肉桂、槟榔) 154

第七章 止血药 159

- 白芨 (配对: 煅石膏、青黛、龙骨、乌贼骨、三七、阿胶) ... 159
- 三七 (配对: 血竭、丹参、大黄) 164
- 川芎 (配对: 白芷、乌药、当归、黄芪、附子、川楝子、生地黄) 166
- 桃仁 (配对: 当归、杏仁、大黄) 172
- 牛膝 (配对: 威灵仙、何首乌、菟丝子、益母草) 175

第八章 温里药 179

- 附子 (配对: 干姜、人参、甘草、黄芪、白术、当归、细辛) 179
- 干姜 (配对: 人参、高良姜、赤石脂、厚朴) 187
- 吴茱萸 (配对: 党参、木瓜、细辛、当归) 191

第九章 平肝息风药 195

- 地龙 (配对: 僵蚕、川芎、漏芦、苦参) 195
- 钩藤 (配对: 紫草、薄荷、龙胆草、蝉蜕) 198
- 石决明 (配对: 紫石英、赤石脂、冰片) 202

第十章 消食药 205

- 山楂 (配对: 神曲、桃仁、麦芽、桂皮) 205

中药材配对养生

莱菔子（配对：白芥子、木香、朴硝、皂荚、栀子）..... 208

鸡内金（配对：黄连、槟榔、芒硝）..... 213

第十一章 泻下药 215

大黄（配对：巴豆、白芷、赤芍、荆芥、升麻）..... 215

甘遂（配对：大戟、白芷、甘草）..... 219

火麻仁（配对：郁李仁、黄柏、何首乌、当归）..... 221

第一章 清热药

凡以清解里热为主要作用的药物谓清热药，其药性寒凉，具有清热泻火、燥湿、凉血、解毒及清虚热等功效。本类药物主要用于表邪已解、里热炽盛，而无积滞的里热病证，如外感热病、高热烦渴、温热泄痢、温毒发斑、痈肿疮毒及阴虚发热等。清热药是以《内经》“热者寒之”及《本经》“疗热以寒药”的原则指导用药的。

|| 黄 连 ||

黄连—厚朴

【配伍机制】黄连苦寒，善清心胃二经火热，不仅能燥泄胃肠之湿热，又能清泻心胃之实火；厚朴辛苦且温，芳香温燥，入脾胃经既能燥化脾胃之湿，又能行脾胃之气滞。二药配对，辛开苦降，温清并施，使湿热得清，脾胃调和，清升浊降，中焦气机得以调畅。

【应用】适用于外感湿温、暑湿停



◎ 厚朴

滞中焦，内伤湿热泻痢、腹胀等症；适用于湿热霍乱，症见上吐下泻，胸脘痞闷，心烦躁扰，小便短赤，舌苔黄腻，脉滑数；适用于急性胃肠炎，肠伤寒，菌痢等症。

【养生方例】

✎ 用于治疗伤寒

黄连 30 克，厚朴 6 克，切片，用生姜一小块，切碎，同药和为一处，以酒拌均匀，沙锅内慢火炒药，以酒干为度，去生姜，用水一盞半，煎七分，去滓温服，滓再煎服。

✎ 用于治疗水谷痢久不愈，肠中鸣

厚朴 90 克，黄连 90 克，上锉，水 3000 毫升，煎取 1000 毫升，空腹服。

养生禁忌

二药配对性苦，孕妇慎用，寒霍乱忌用，对于霍乱吐泻失水严重者，可结合补液。

黄连—大黄

【配伍机制】二药均苦寒泄热，但功效不尽相同。黄连清热燥湿、泻火解毒，偏重于心、胃上、中焦，守而不走；大黄沉降，力猛善行，走而不守，直达下焦，善能荡涤胃肠实热积滞而长驱直

下，入血分既能泻血分实热而凉血，又能通利血脉以消散瘀血。二药配对，相须为用，一走一守，泻火、清热、解毒、凉血之力大增，既清气分实热，又泻血分火毒，同时，还具有下结除滞、涤肠通便之功。



◎ 大黃

【应用】适用于肠胃湿热积滞，痢疾初起，腹痛里急后重者；适用于血热妄行之吐血、衄血、咯血者；适用于火邪上炎所致的目赤肿痛，咽喉肿痛，牙龈肿痛等症。

【养生方例】

✎ 用于治疗心下痞

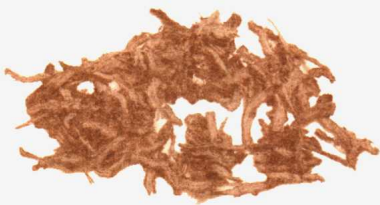
大黄 60 克，黄连 30 克，以麻沸汤 2000 毫升渍之，须臾绞去滓，待温再服。

养生禁忌

二药配对性苦寒，脾胃虚弱者慎用，孕妇、月经期、哺乳期应忌用。

黄连—黄芩

【配伍机制】黄连大苦大寒，为泻实火，解热毒之要药；黄芩苦寒，苦能燥湿，寒能清热，为清泻实火之常用药物。二药皆为苦寒之品，黄连长于泻心胃实热，止湿热痢疾，黄芩善清肺火且行肌表，清大肠之热，两药配对，以泄中、上二焦邪热为见长，清热燥湿，泻火解毒之功益甚。另外，黄连具凉血安胎之功，黄芩有清热止呕之能，二药相合，共奏清热安胎之功。



◎ 黄连

【应用】适用于热病高热烦躁，神昏谵语者；适用于湿热中阻，气机不畅，脘腹痞满，恶心呕吐者；适用于湿热泻痢，腹痛，里急后重者；适用于痈肿疮疡，肠风下血者；适用于妊娠恶阻或胎动不安者。

【养生方例】

☞ 用于治疗痢疾腹痛

黄连、黄芩各 2.4 克，以水 2000 毫升，煎取 1000 毫升，分 2 服。

养生禁忌

二药配对性苦寒，过服久服伤脾胃，脾胃虚寒者忌用。

黄连—麦冬

【配伍机制】黄连苦寒清燥，清泄心胃之火以祛邪；麦冬味甘性润，入肺胃既能清补肺胃阴虚，又归心以清心除烦安神。二药配对，清补结合，燥润并用，既清心胃之火而不伤阴，又养阴而不留邪，扶正祛邪，合奏清心胃、养阴液之功。

【应用】适用于心阴不足，心经有热之烦躁口苦，胆怯心惊；适用于胃中嘈杂似饥，恶呕欲吐，烦渴引饮，胃阴不足，火旺盛者；适用于消渴不止，小便数，四肢无力者。



◎ 麦冬

【养生方例】

☞ 用于治疗心经有热，烦热口干

黄连 15 克，去须，麦门冬 30 克，去心，上为散，每服 15 克，以水 1 大盏，煎至 5 分，去滓，食后温服。

👉 用于消渴

麦门冬 60 克，黄连 30 克，上为末，以肥苦瓜汁浸麦门冬经宿，然后去心，即于臼中捣烂，纳黄连臼中，合捣为丸，如梧桐子大，每服 50 丸，食后饮送下，1 日 3 次，连服 2 日。

👉 用于虚热上攻，脾肺有热，咽喉生疮

麦门冬 30 克，黄连 15 克，上为末，炼为丸，如梧桐子大，每服 30 丸，食前送服。

养生禁忌

二药配对性苦寒，脾虚便溏者忌用。

黄连—枳实

【配伍机制】黄连味苦性寒，泻火解毒，上清心胃之热，下泄肠之毒；枳实辛苦微寒，上能破气除痞，下可宽肠理气。二药配对，清消结合，从上而治，一泄心胃之热，一破气消积，共收泄热清痞之功；从下而治，一除大肠湿热火毒，一宽肠调气，合奏泻火宽肠疗痔之用。

【应用】适用于湿热积滞致泻痢腹痛，里急后重，泻痢不止，苔黄腻者；适用于痰湿中阻致胸阳痹塞、胸痛，心下痞者；适用于痔疮、瘰管、便秘等症。

【养生方例】

👉 用于肠风下血

枳壳 60 克，好黄连 60 克，上为细末，以猪脏入光草乌头 2 个

在内，线结定两头，将2碗醋煮烂，去草乌，将猪脏研成膏，和前药末为丸，如梧桐子大，每服50丸，空腹米饮汤送下。

养生禁忌

二药配对性苦寒，非邪实胀满者不宜用之，孕妇忌用。

黄连—龙胆草

【配伍机制】黄连苦寒，清热燥湿，泻火解毒，尤长于泻心胃实热；龙胆草苦寒，清热燥湿，
气味厚重而沉降下行，既长于泻肝胆实火，又善于清泄肝胆及下焦湿热。二药配对，相须为用，
清热泻火解毒之功大增；另外，
龙胆草清下焦湿热之功，有助于黄连清热燥湿，祛除肠胃湿热。



◎ 龙胆草

【应用】适用于肝经热盛、热极生风所致高热惊厥、手足抽搐；适用于肝火上炎所致目赤肿痛、视物不清或暑行目涩、赤眼暴发等症；适用于湿热痢疾。

【养生方例】

用于暑行目涩

生龙胆草捣汁，取100毫升，黄连，浸汁，取1匙，调和后，点于眼部。

养生禁忌

二药配对性苦寒，脾胃虚寒、阴虚津伤者忌用。

黄连—肉桂

【配伍机制】黄连苦寒，入上焦泻心火，制阳亢，驱心中之阳下降至肾而不独盛于上；肉桂辛甘大热，气厚纯阳，入下焦，能助肾中阳气益命门之火，蒸肾中之阴得以气化而上济于心。二药配对，一寒一热，一阴一阳，相反相成，可使肾水和心火升降协调，彼此交通。

【应用】适用于心肾不交之心悸怔忡，入夜尤甚，多梦失眠，心烦不安，难以入睡等症；适用于神经官能症。

【养生方例】

☞ 用于治疗心肾不交，怔忡无寐

川黄连 15 克，肉桂心 1.5 克，上为末，炼蜜为丸，空腹淡盐水送下。

☞ 用于治疗神经官能症

黄连、肉桂各等份，或黄连与肉桂以 3:2 的比例，研末和匀装胶囊，每囊重 0.3 克，每服 4 粒，睡前半小时服用。

—— 养生禁忌 ——

二药配对，心火上炎、阴血不足之失眠者，肝血不足、心失所养的虚烦失眠者忌用。

黄连—升麻

【配伍机制】黄连苦降性寒，清热解毒，长于泻胃之火；升麻

甘辛微寒，升散透解，入肺经，长于透散肌表风邪疹毒；入脾胃经，既能解阳明热毒，又能升脾胃清阳之气。二药配对，清中有散，升中有降，升麻疏散风热载黄连上行以解毒，黄连苦降制升麻轻升之性无升太过之弊，使上炎之火得散、内郁之热得降，共奏清热解毒、疏散风热之效。

【应用】适用于外感风邪疫毒，壅于头面致头面红肿热痛，火气上攻致上下牙痛不可忍，口舌生疮、腮肿作痛者。

【养生方例】

✎ 用于小儿口疮

升麻、黄连各 15 克，上为末，干掺之。

✎ 用于口热生疮

升麻 35 克，黄连 22 克，上为末，绵裹含，咽汁，亦可去之。

养生禁忌

二药配对性寒辛凉，阴虚、气虚者慎用。

黄连—附子

【配伍机制】黄连为苦寒泻火解毒之要药。尤长于泻心胃实热，止湿热痢疾；附子辛温燥烈，气味俱厚，走而不守，通行十二经，上有助心阳以通脉，中暖脾胃以健运，下补肾阳以追复散失之阳气，外固卫阳以祛寒。二药配对，辛苦相投，寒热并用，以附子之热制黄连之苦寒败胃之弊或伐胃之过，以黄连之寒制附子走而不守之性，阴阳相济，共奏清热泻火，温经散寒之功。

【应用】适用于寒热互结所致的心下痞满，脘腹胀闷作痛，泄