

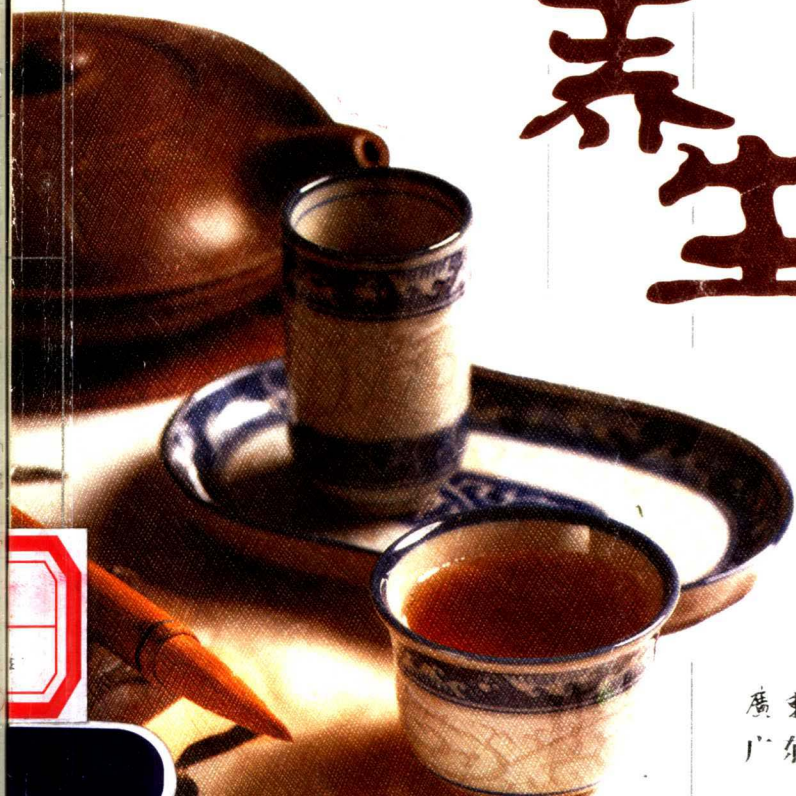
中藥材養生坊

趙冰清
主編

中藥材

單味養生

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 單味養生

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

中药材单味养生 / 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. 单方(中药)—养生(中医)
IV. ①R212 ②R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第100516号

出版	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号)
发行	广东新华发行集团
经销	广东金冠科技发展有限公司
印刷	(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

神农尝百草，辨味而知性。中草药单味养生是遵循中医药理的基本知识、用单一种药养生的一种方式，它是历代医家用药养生的智慧结晶和经验提炼。

本书以中草药单味养生为研究对象，分为解表、祛风湿、利水渗湿、芳香化湿、泻下、化痰止咳、温里、理气、清热、固涩、平肝息风、活血化淤、消食、补益、止血、安神等16类。同时，精选常用中药143味，结合传统中医理论与现代药理知识，分析每单味药材的成分、性味归经、功效、选购储存、养生禁忌等，且撷取古今中药单味养生方例共700余例。

全书内容丰富，资料翔实，所选的中药材，皆随时随地可取；所选的养生方例，经过长期中医临床验证，养生功效明显，且具验、廉、简、便之优点。它不失为一本较为全面、系统的中药单味养生的生活用书。

本草养生，今古同脉。读者读阅此书，可以了解中药单味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

公元二00五年（乙酉年）·秋

目 录

第一章 解表药	1
麻黄	1
生姜	3
菊花	4
野菊花	6
葛根	8
桂枝	9
白芷	10
荆芥	11
薄荷	13
紫苏	14
辛夷花	15
葱白	17
第二章 祛风湿药	19
桑枝	19
桑寄生	20
五加皮	21

独活	23
木瓜	24
白花蛇	26
威灵仙	27

第三章 利水渗湿药

茯苓	29
薏仁	31
茵陈	32
车前子	33
瞿麦	35
金钱草	37
灯心草	38
泽泻	39

第四章 芳香化湿药

厚朴	41
砂仁	42
佩兰	43
藿香	45

第五章 泻下药

大黄	47
芦荟	49
火麻仁	50
甘遂	52
巴豆	53

第六章 化痰止咳药 55

半夏 55

桔梗 57

川贝 58

胖大海 59

枇杷叶 60

白果 62

杏仁 63

白芥子 65

第七章 温里药 67

细辛 67

干姜 69

胡椒 70

花椒 72

茴香 74

丁香 76

吴茱萸 78

第八章 理气药 81

陈皮 81

橘红 83

枳实 84

香附 85

佛手 87

玫瑰 88

木香 90

第九章 清热药..... 91

生地.....	91
黄连.....	92
梔子.....	94
芦根.....	95
玄参.....	97
黄柏.....	98
淡竹叶.....	100
牡丹皮.....	101
板蓝根.....	103
穿心莲.....	104
鱼腥草.....	105
败酱草.....	107
夏枯草.....	109
白花蛇胆草.....	111
马齿苋.....	113
金银花.....	115
蒲公英.....	116

第十章 固涩药..... 119

莲子.....	119
五味子.....	121
金樱子.....	122
芡实.....	124
乌梅.....	125
石榴皮.....	127
乌贼骨.....	128

第十一章 平肝息风药 131

天麻 131

远志 133

蒺藜 134

冰片 135

石菖蒲 137

第十二章 活血化淤药 139

川芎 139

丹参 141

牛膝 142

郁金 144

益母草 145

腊梅花 147

第十三章 消食药 149

莱菔子 149

山楂 150

麦芽 152

鸡内金 153

第十四章 补益药 155

当归 155

人参 157

黄芪 158

白术 160

红枣	161
杜仲	163
山药	164
党参	165
西洋参	166
甘草	168
灵芝	170
玉竹	171
何首乌	172
蜂蜜	173
益智	175
阿胶	176
补骨脂	177
麦冬	179
天冬	180
熟地	181
肉苁蓉	182
白木耳	183
黑木耳	184
黑芝麻	186
百合	187
肉桂	188
龙眼	189
核桃	191
沙参	192
枸杞子	193
菟丝子	195
旱莲草	196
乌龟	198
龟板	199

第十五章 止血药.....	201
大蓟.....	201
白芨.....	202
三七.....	204
槐花.....	206
艾叶.....	207
藕节.....	209
仙鹤草.....	210
第十六章 安神药.....	213
珍珠.....	213
酸枣仁.....	214
朱砂.....	216
合欢皮.....	218



第一章 解表药

解表药物的主要作用是解肌、发汗、开腠。根据其药物的温凉属性不同，分为辛温和辛凉两大类。解表药大多味辛、质轻。

本类药物常用于感受外邪，临床表现为发热恶寒、身疼头痛、脉浮等症，其中大部分药物都有宣肺的功效，所以能止咳平喘，部分药物也有祛风寒湿邪的作用，因而可兼治风寒湿邪所引发的肢体疼痛。对斑疹初起诱发不畅，疮疡初起营卫不调的发冷发热、身体水肿等，亦可用之。

使用解表药时，要分清外感表邪是风寒还是风热，且要根据四季的气候变化、患者体质的强弱，适当配伍用药。常用的解表药有麻黄、荆芥、香薷、白芷、生姜、薄荷、菊花等。

|| 麻 黄 ||

麻黄为麻黄科小灌木质麻黄的草质茎；别名生麻黄、西麻黄、净麻黄、麻黄绒。

【成分】麻黄茎与根的化学成分不同，茎含麻黄型生物碱，根含大环精胺等几种类型生物碱。

【性味归经】性温；味辛、微苦；归肺、膀胱经。

【功能】作用重在开宣肺气，以外散风寒，内平喘咳，下通水道，且宣散之力颇强，故只适于风寒表实证、肺气壅遏的实喘



及风水水肿而无汗者。麻黄能发汗、缓解支气管平滑肌的痉挛而有平喘作用；另外还有明显的利尿、抑菌、抗流感病毒作用等。

【选购保存】麻黄以茎粗、干燥、色淡绿、内心充实、味苦涩者为佳。宜贮存于通风干燥处，需防潮，防尘。

养生方例

☞ 主治酒渣鼻

取生麻黄根、节各80克，切碎，用水冲洗干净，放入干净铝壶内；加入白酒1500毫升，加盖，用武火煎30分钟后置于阴凉处3小时，用纱布过滤装入瓶内备用。早晚各服250毫升，10日为1个疗程。一般服药5~8日后，患部出现黄白色分泌物，随后分泌物结痂、脱落，局部变成红色。20~30日后，皮肤逐渐变为正常，其他症状随之消失。

☞ 主治感冒

取麻黄15克、生姜10克、甘草5克，加入清水200毫升煎为100毫升。每日2次，趁热服，一般用药2~3日见效。

☞ 主治感冒无汗、头身疼痛

取麻黄、绿豆各等份，研为细末。每次5克，每日2次用温开水送服。

养生禁忌

麻黄发汗力强，故用量不宜过大。体虚多汗、肺肾虚喘、虚性水肿者忌用；高血压病患者不宜使用。

|| 生 姜 ||

生姜为姜科植物姜的根茎；别名生姜片。

【成分】生姜的主要成分是挥发油、姜辣素和淀粉。

【性味归经】性微温；味辛；归肺、脾经。

【功能】外能发汗，内能化痰，善治风寒咳嗽；又善温中止呕，治多种呕吐。

【选购保存】生姜以块大、丰满、质嫩者为佳。保存于阴凉通风处即可。

养生方例

☞ 主治急性附睾炎

取肥大老生姜一个，用清水洗净，横切成约0.2厘米厚的均匀薄片。每次用6~10片外敷于患侧阴囊，盖土纱布，兜起阴囊。每日更换1~2次，至痊愈为止。

☞ 主治儿童髋关节滑膜炎

取生姜200克、辣椒1个切碎，加大粒食盐200克，用铁锅武火拌炒姜盐辣椒，升烟后加入适量食盐，炒姜至稍焦，装布袋中热敷使用。患儿俯卧热敷臀部，仰卧热敷腹股沟各20分钟，敷药凉后加温再用，每日2次。

☞ 主治急性细菌性痢疾

取鲜生姜45克、红糖30克，共捣为糊状，每日分3次服。7日为1个疗程，一般1~5日内痊愈。

☞ 主治胃、十二指肠溃疡

取鲜生姜50克，洗净切碎，加清水300毫升，煎30分钟。

每日3次，分2日服完。

✎ 主治白癜风

取生姜1块，切去1片，在患处揩擦。姜汁擦干后，再切去1片，连续擦至皮肤局部觉热为度。每日3~4次，至皮色正常为止。一般须连续治疗2~3个月，中途勿断。

✎ 主治急性扭伤

取生姜适量，捣烂去汁，加入食盐少许拌匀，外敷患处。可用绷带固定，每日1次。

✎ 主治头痛

取生姜50克，用清水洗净后，切成片状，放入盆中，加热水1000毫升浸泡15分钟，擦洗前额及太阳穴。每次15~20分钟，每日2次，3~5日为1个疗程。一般用药1~2个疗程见效。此法适用于风寒头痛，尤以症见头痛时作、痛连项背、恶风畏寒、遇风尤剧者为佳。

养生禁忌

阴虚内热者忌服。

|| 菊花 ||

菊花为菊科植物菊的头状花序；别名杭菊、贡菊、白菊花、菊花炭、滁菊花、黄菊花。

【成分】含有挥发油，其成分为菊油环酮、单龙脑酞酸酯、菊醇、龙脑和乙酸龙脑酯，以及木犀草甙、大波斯菊甙等。

【性味归经】性微寒；味甘、苦；归肝、肺经。



【功能】菊花是辛凉解表药，主要有疏风散热、清肝明目、清热解毒的功效，因此常食用菊花，不仅可明目、健脑，还可抗衰老。一般说来，白菊花养肝明目的功效较好；滁菊花较长于镇痛镇静；黄菊花疏散风热的作用最佳。

经现代医学证实，菊花可抗癌、防心血管疾病，用于冠心病、高血压，同时还有抗菌作用。

【选购保存】挑选时以身干、花朵完整、颜色鲜艳、气清香、无杂质者为佳。存放时放在阴凉干燥处，防霉坏，防虫蛀，尤其夏秋要勤查看。储存菊花有霉蛀，宜烘干，不宜烈日暴晒，以防散瓣变色。

养生方例

☞ 主治高血压、动脉硬化

取菊花、银花各30克，头晕者加桑叶12克，加清水300毫升煎或泡茶服。

☞ 主治寻常疣

取菊花30克，放入30度白酒100毫升中，浸3日后去渣，浸出液可加适量开水、白糖炖服。

每日1次，连服3日为1个疗程。停药观察3日，若效果不明显再服第2个疗程。

☞ 主治冠心病

取菊花30克，加清水250毫升煎为100毫升，每日分2次服。2个月为1个疗程。

养生禁忌

气虚胃寒、食量少、腹泻的患者应少用。

|| 野菊花 ||

野菊花为菊科植物野菊的头状花序；别名野菊、甘菊花。

【成分】含有挥发油、氨基酸、维生素A和B等。

【性味归经】性凉、有小毒；味苦、辛；归肺、肝经。

【功能】清热解毒作用显著，兼有降血压作用，可用于治疗高血压。

【选购保存】野菊花以完整、色黄、香气浓者为佳。秋季花盛开时采收，晒干或烘干。宜贮存于阴凉干燥处，注意防蛀防潮。



养生方例

☞ 主治预防感冒

取野菊花12~15克，用沸水浸泡1小时后，加清水100毫升煎30分钟。

分早、午、晚3次服用，连服2~3日。

☞ 主治流行性腮腺炎

取野菊花15克，用清水250毫升煎至100毫升。每日1剂，连服1周。

☞ 主治再生障碍性贫血

取野菊花根茎、猪瘦肉各30克，加清水300毫升煎为100毫升。每日1剂，去渣，喝汤吃肉。一般用药30~90日痊愈。