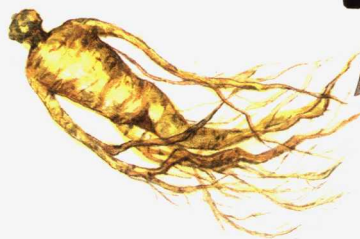


同仁堂養生館

中藥養生叢典



自然之物  
食藥同源

《同仁堂養生館》編委會 編

北京出版社

中药养生集

《同仁堂养生馆》编委会

编

北京出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

中药养生事典/《同仁堂养生馆》编委会编. —北京:北京出版社, 2004  
(同仁堂养生馆)

ISBN 7-200-05815-7

I. 药… II. 同… III. 中草药—养生(中医)

IV. ①R212②R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第126032号

同仁堂养生馆

**中药养生事典**

ZHONGYAO YANGSHENG SHIDIAN

《同仁堂养生馆》编委会 编

出 版:北京出版社出版集团

北 京 出 版 社

地 址:北京北三环中路6号

邮政编码:100011

网 址:www.bph.com.cn

总 发 行:北京出版社出版集团

经 销:新华书店

印 刷:北京四季青印刷厂印刷

开 本:880×1230 1/32开

字 数:218千字

印 张:8.125

版 次:2005年5月第1版

2005年5月第1次印刷

印 数:1-8000

书 号:ISBN 7-200-05815-7/R·271

定 价:15.80元

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

质量投诉电话:010-58572393

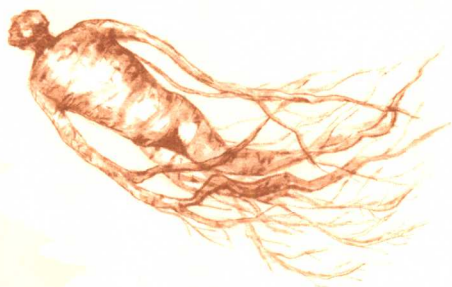
编辑业务电话:010-58572288



## 编委会名单

丛书主编：田大方 李成卫  
丛书副主编：张明泉 韩学杰 高峰  
刘洋 胡凯文 许榕仙

本书主编：李成卫 李博安  
本书副主编：胡凯文 李泉旺  
本书编委：卞玉琳 李成卫 李泉旺  
李博安 刘洋 韩学杰  
张印生 连智华



SBU73/07

# 目 录

## 【第一章】 中药养生总论/1

### 中药的历史渊源/1

中药、本草、药石与药材/1

中药溯源：从神农尝百草到《本草纲目》/2

中药的剂型：丸、散、膏、丹、酒及其他/4

中药起名的文化/5

### 中药的日常应用/5

根据体质选择药膳/5

科学使用补品补药/6

中药养生因时制宜/8



## 【第二章】 根据体质选择中药养生法/11

### 适合气虚质体质人的中药养生法/11

人参/11

太子参/16

西洋参/18

党参/19

黄芪/21

山药/23

茯苓/27

黄精/30



莲子/33

## 适宜阳虚体质人的中药养生法/35

肉桂/36

鹿茸/38

鹿鞭/40

肉苁蓉/42

海马/44

海狗肾/46

冬虫夏草/47

杜仲/50

雪莲花/52

蛤蚧/54



## 适宜血虚体质人的中药养生法/55

当归/56

枸杞/58

地黄/61

何首乌/63

灵芝/66

阿胶/67



## 适合阴虚体质人的中药养生法/69

麦冬/70

百合/72

乌梅/74

## 适合气郁质体质人的中药养生法/76

- 陈皮/77
- 砂仁/78
- 薤白/80
- 玫瑰花/82
- 茉莉花/85

## 适合瘀血质体质人的中药养生法/87

- 川芎/87
- 丹参/89
- 山楂/91
- 三七/93
- 桂花/94



## 适合痰湿质体质人的中药养生法/97

- 薏苡仁/97
- 玉米须/99
- 蛇肉/101
- 木瓜/105
- 肉豆蔻/106

## 适合阳盛质体质人的中药养生法/108

- 金银花/108
- 菊花/110
- 鱼腥草/113
- 柏子仁/115
- 胖大海/117



白茅根/119

莲子心/121

荷叶/122

## 【第三章】 常见病中药养生法/125

### 呼吸科疾病中药养生法/125

感冒/125

急性气管、支气管炎/127

慢性支气管炎/129

支气管哮喘/131

肺炎/133

肺结核/134

### 消化科疾病中药养生法/136

急性胃炎/136

慢性胃炎/137

胃黏膜脱垂/138

消化性溃疡/139

呃逆/140

病毒性肝炎/142

肝硬化/144

脂肪肝/146

急性胆囊炎/147

慢性胆囊炎/148

胆石症/149





- 慢性胰腺炎/151
- 溃疡性结肠炎/151
- 细菌性痢疾/153
- 腹泻/154
- 便秘/156

## 心脑血管疾病中药养生法/158

- 原发性高血压/158
- 冠状动脉粥样硬化性心脏病/160
- 病毒性心肌炎/162
- 短暂性脑缺血发作/164
- 蛛网膜下腔出血/165

## 血液系统疾病中药养生法/166

- 再生障碍性贫血/166
- 缺铁性贫血/169
- 过敏性紫癜/171
- 特发性血小板减少性紫癜/171



## 泌尿系疾病中药养生法/173

- 急性肾小球肾炎/173
- 慢性肾小球肾炎/175
- 慢性肾功能衰竭/178
- 肾病综合征/182
- 泌尿系感染/185
- 慢性前列腺炎/187



## 免疫、内分泌、代谢疾病中药养生法/189

痛风/189

类风湿性关节炎/190

糖尿病/191

甲状腺功能亢进症/193

甲状腺功能减退症/195

红斑狼疮/196

## 神经科疾病中药养生法/197

头痛/197



## 外科、骨伤科疾病中药养生法/200

疔疮/200

肩关节周围炎/201

颈椎病/202

腰椎间盘突出症/203

骨性关节炎/204

## 皮肤科疾病中药养生法/207

湿疹/207

痤疮/207

皮肤瘙痒症/208

接触性皮炎/209

牛皮癣/209

黄褐斑/210

白癜风/211

脂溢性皮炎/212

酒渣鼻 / 212

## 妇科疾病中药养生法 / 213

痛经 / 213

月经不调 / 215

更年期综合征 / 217

带下 / 219

阴痒 / 220

先兆流产 / 221

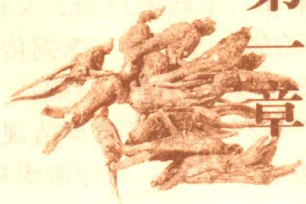
产后乳少 / 224



## 其他疾病中药养生法 / 226

癌症 / 226

# 第一章 中药养生总论



## 中药的历史渊源

### 中药、本草、药石与药材

中药的称谓，并不仅仅是与西药相区别，也不完全是由于以草药治病为中国所创始，更不因为这些药用植物多产于中国，其含义还在于：“中药的治疗之所以有效，就在于掌握各味药物和病理的整体观念，运用‘寒热虚实’等辨证方法，根据客观情况的反应而决定如何配药施治。因此，在中药的理论和经验的指导下，按照药物的‘四气五味、君臣佐使’进行的配伍处方，就称为‘中药’。”中药又叫药材。《避暑杂录》中说：“过江后难得药材。每记素向，劳逸有常，饮食有节，似胜服药也。”

药，“治病草也。凡物可以治病者，皆谓之药，古以草木虫石谷为五药”。又称谓“草药”，是因为五药构成的大部分主要是取材于草本植物的根、茎、叶、花、果。但是也包括动物如蜈蚣、犀牛角、虎骨、鹿茸等，有时还包括矿物如朱砂、磁石、雄黄等，甚至包括器用物如火漆、刀鞘等。“凡药有天生，有人造”。

中药的统称，又谓之“本草”，见于《汉书·平帝记》。五代韩保



升说：“按药有玉石、草木、虫兽，而直云本草者，为诸药中草类最多也。”所以，凡是记载中药的书籍，多称本草。中药的泛指，又称“药石”。药，方药也；石，砭石也。皆所以治病，《周书·李弼传》有“药石”的记述：“辉（弼子）常卧疾期年，太祖忧之，日赐钱一千，供其药石之费。”而佛教徒则称晚食为“药石”，如《黄檗清规》中说：“药石，晚食也。比丘过午不食，故晚食名药石，为疗饿渴病也。”

我国用药历史悠久，《诗经·板》有“不可救药”的记述。《庄子·天地》中记述：“有虞氏之药疡也。秃而施髻（也）（假发），病而求医。”

## 中药溯源：从神农尝百草到《本草纲目》

中药溯源，自然会联想到“神农尝百草，始作方书以疗民疾”。其实，并不只是神农最先尝百草，还有上古的伏羲、岐伯，中世的扁鹊、秦和，明代李时珍等很多人，都尝过各种各样的植物和动物。上古人这样做，并不是专门为了治病求药，主要目的是觅食充饥、驯化农作物。

我国现存较早的一部重要医学文献是《黄帝内经》，简称《内经》，分为《素问》、《灵枢》两书，成书年代约在战国时期。它汇集了古人长期与疾病作斗争的临床经验和理论知识，奠定了祖国医学的体系基础。《黄帝内经》中记有草药的各种药性，如“温凉寒热”及“升降沉浮”等，并指出药之五味：酸、苦、甘、辛、咸，各主其经。

随着医药科学的开发，秦汉年间出现了《神农本草经》，为秦汉时人托名“神农”所作。这是我国最早的一部药物学专著。可惜原书佚失，其内容由于历代本草书籍的转引，得以保存。传世的《神农本草经》，共收载药物 365 种，对各药的性味、功用、主治、配伍、制

剂、禁忌、用法都有所评述。此书把药分为“上、中、下”三品：无毒的称上品，为“君”；毒性小的称中品，为“臣”；毒性剧烈的称下品，为“佐使”。并介绍了药物的临床使用，如大黄泻下、麻黄平喘、常山治疟疾、当归调月经等。

1974年发掘的公元前2世纪的马王堆汉墓，出土有随葬的《五十二病方》，用药243种，是我国现存最早的中药处方。

南北朝时期出现一部《神农本草集注》，也叫《本草经集注》七卷，为南朝齐、梁时期道教思想家、医学家陶弘景辑著，所载药物730种。首创以玉石、草木、虫、兽、果、菜、米实分类，比秦汉的《神农本草经》增收魏晋名医所用新药一倍，并且对“药物真伪鉴别及采集炮制”都多有创新，对本草学的发展有一定的影响（原书已佚，近在敦煌发现残本）。

我国历史上第一部以政府名义颁行的药典是唐代官修的《唐本草》，亦称《新修本草》，由苏敬等20余人编撰，历经3年，于显庆四年（659）成书颁行。本书是在《本草经集注》的基础上补充校勘，并新增药物114种，共收载药物850余种，广收当时各地的药物知识，并首创按药物自然来源的分类方法。还收集全国郡县所产的药物标本，绘制成图，为最早的药物图谱，对中药学的发展贡献很大。这不但是我国的第一部药典，也是世界上的第一部药典。国外最早的药典是1542年的《纽伦堡药典》，要比我国这部药典迟后883年。

金人李东垣著有一部《珍珠囊补遗药性赋》，简称《药性赋》。首列药性总赋四篇，分“寒、热、温、平”四类。扼要地叙述320种药物的主要作用，次载“用药发明”、“主治指掌”、“用药须知”等，最后将药物品类以韵文形式说明主治与功用，内容简明扼要，便于诵记，为古时学习中药学的启蒙书籍。

明代出现一位杰出的医药学家李时珍，字东璧，号濒湖，蕲州人，世业医，继承家学，更着重研究药物，重视临床实践，主张革新。他参考历代医药及有关书籍800余种，对药物加以鉴别考证，纠正了古



代本草书籍中存在的药名、品种、产地等某些错误，并收集整理宋、元以来民间新发现的很多药物。历经27年的艰苦劳动，著成《本草纲目》，此外还著有《濒湖脉学》、《奇经八脉考》，流传于世。

《本草纲目》共五十二卷，书成于万历六年（1578）。全书共分十六部、六十类，收载药物1892种，属李时珍新增药物374种。对每种药物，以“释名”确定名称；“集解”叙述产地、形态、栽培及采集方法等；“辨疑”、“正误”考订药物品种真伪和纠正历史文献记载的错误；“修治”说明炮炙法；“气味”、“主治”、“发明”分析药物的性味与功用；“附方”搜集古代医家和民间流传的方剂共11000余条，并附有1100余幅药物形态图。内容极为丰富，系统地总结了我国16世纪以前药物学的经验，是我国药理学、植物学等的宝贵遗产，对我国药理学的发展起着重大作用。《本草纲目》刊于万历十八年（1590），复刻甚多，并有多种外文译本，深受世界药物学者、植物学者重视。

清代赵学敏编著一部《本草纲目拾遗》十卷，成书于1765年。本书采录药物921种，其中716种药物为补充李时珍《本草纲目》中未收录的民间草药，其余则对《本草纲目》所叙述的形态、主治等不够详尽之处加以补充，并纠正同名异物、同物异名等讹误。书中附录很多方剂，还收集一些当时国外的药物资料，是继《本草纲目》以后较好的一部药理学著作。

## 中药的剂型：丸、散、膏、丹、酒及其他

中药在临床上的应用是以一定的剂型来体现效果的。早在战国前已出现了汤剂和丸剂，不久，《黄帝内经》中又记述了丸、散、膏、丹、酒等剂型。后又经过汉、唐、宋等朝代的不断发展，到明代时已达30余种剂型，它们是丸、散、膏、丹、酒、锭、栓、香、砂、粉、

饮、软膏、洗剂、胶剂、酊剂、烟剂、露剂、药捻、干掺、炙熨、点眼、吹喉、干浸膏、铅硬膏、外涂剂、舌下含剂以及红升丹、白降汞等。这些剂型都有特定的制作工艺，被称为传统的中药剂型。

2001年中药的方剂已增到几十万种以上。与此同时，剂型也在不断地增加和改进。像肌肉注射剂、浸膏剂、糖浆剂、冲剂、片剂、膜剂、滴丸、胶丸、肠溶丸、浓缩丸、肠溶片、搽剂、软膏剂、眼膏剂、口服剂、糊剂、栓剂、气雾剂、静脉滴注剂等，这些都是在中医药理论的基础上，以现代科学为手段，考虑了药物的吸收分布与代谢排泄等过程的机制，结合确保疗效的药理临床实践而研制出来的新剂型。

## 中药起名的文化

中药名称十分有趣，名目繁多，但若依律分类，却也有条不紊：以使用部位命名，如菊花、桑叶、桂枝、陈皮、葛根、虎骨、熊胆、羚羊角；以色泽命名，如白术、赤芍、青黛、大黄；以气味命名，如麝香、苦参、甘草、酸枣仁；以生长时节命名，如半夏、夏枯草、万年青；以产地命名，如川连、巴豆、阿胶、藏花；还有以形态、功效、传说命名的，如人参、白头翁、益母草、合欢花、牵头子、菟丝子、何首乌、刘寄奴、威灵仙、天花粉、地骨皮、云南白药等。

## 中药的日常应用



### 根据体质选择药膳

中医强调“天人相应”，选择药膳时，也要根据季节和人的体质而进行。如春夏温热，宜选择清凉性质的药膳；秋冬寒凉，宜选择温





热性质的药膳。以药粥为例，春天可选芹菜粥，夏天可选绿豆粥，秋天宜为藕煮粥，冬天则易食用羊肉粥。人的体质有强有弱，即使是体质虚弱者，又有阳虚阴虚的不同，所以选用药膳也应有别。体强壮者不能盲目食用滋补药膳；阳虚者喜温怕冷，宜选用温补的药膳；阴虚者喜凉怕热，则宜选用甘凉滋润的药膳。



## 科学使用补品补药

### 1. 分清体质，对症下药

中医治病用药的原则是“虚则补之”、“实则泻之”。如果身体健康，没有虚证的表现，就没有进补的必要；假如乱吃补品，反而有害无益。因为正常人体内各种物质的含量，保持在一定的平衡范围内，即中医所说的气血阴阳是平衡的。如果乱吃补品，使体内某种物质含量过高，反而会引起身体的不舒服，出现药源性疾病。

至于每个病人的日常饮食，不应该，也不可能是一个模式，要因人、因地、因时、因病而有所不同，就是说要因时而异、因地而异、因季节而异、因病而异。如阳旺热盛之人不能吃狗肉或羊肉；夏天不能过食生姜煨红枣；冬天不宜进寒凉性食物；老年人以多食清淡食品为主，如需补益，也宜进食平补、清补之品。

### 2. 不盲目服用人参

自古人们就有一种偏见，“人参杀人无过，大黄治病无功。”可见人参在人们心目中的地位。它是古今中外人们喜欢服用的高级补品。人参补气作用较强，对气虚欲绝、短气神疲、大汗淋漓、面色苍白、休克或失血过多、血压下降以及肺脾气虚之食少便溏、心悸失眠等病症较为适宜。临床上多单用或配伍使用。当然，用之得当，确能起到救死扶伤，强壮身体，延缓衰老的作用；然而，服用不当或滥用，则适得其反，正所谓“参可益人，也可害人”。