

彩读大生活

LIFE WISDOM SHARING

家有国医系列

从千年药典中找到最实用的养生大智慧

本草对症养生 食疗经

【 养生堂国医保健课题组 编著 】

——常见病食疗药膳调养手册

详解60种居家必备药材；170余种好学易操作的单方独味、民间偏方；400余种经年流传的中药复方、验方、经方、中成药……

让千年药典成为您的居家养疗护生枕边书



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

本草对症养生食疗经: 常见病食疗药膳调养手册/养生堂国医保健课题组编著. —北京: 中国纺织出版社, 2010.1

(家有国医系列)

ISBN 978-7-5064-6141-2

I. ①本… II. ①养… III. ①常见病-食物疗法-食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第217659号

策划编辑: 尚雅 舒文慧	责任编辑: 曹昌虹
责任印制: 刘 强	装帧设计: 刘金华 旭 晖
美术编辑: 成 馨	

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京鑫益晖印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年1月第1版第1次印刷

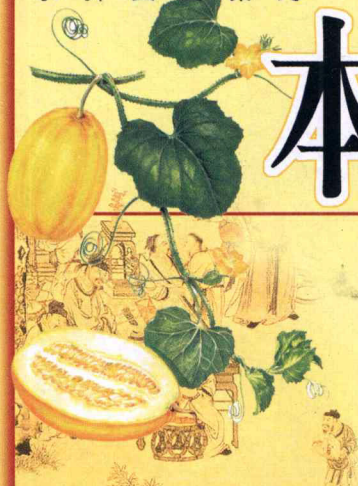
开本: 635×965 1/12 印张: 20

字数: 250千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

彩读大生活

家有国医系列



本草对症养生 食疗经



——常见病食疗药膳调养手册

【养生堂国医保健课题组 编著】

编委会成员：

刘 昆（北京中医药大学东方学院）

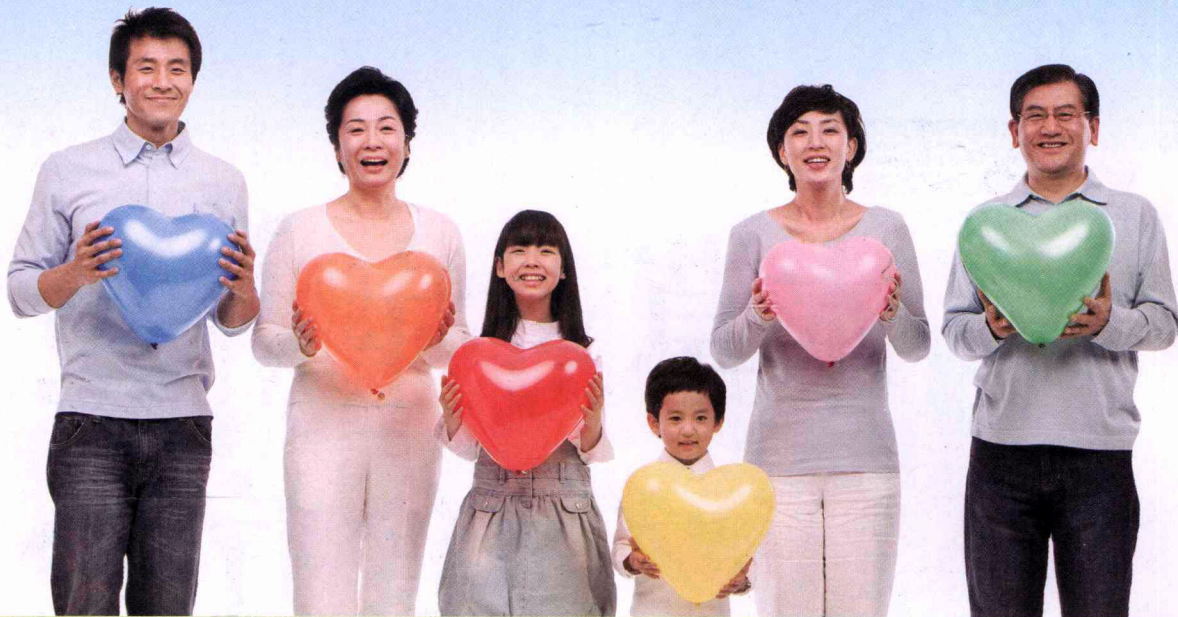
张 琳（北京中医药大学东方学院）

孙亚男（北京中医药大学东方学院）

刘 霖（北京中医药大学东方学院）

柴 升（北京中医药大学东方学院）

中国纺织出版社



本书使用说明

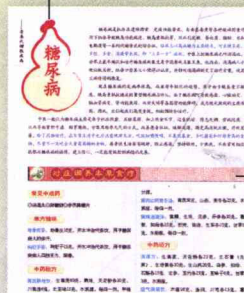
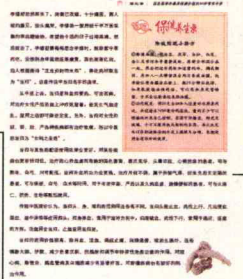
◎了解中药的性味归经，方便读者根据体质选用中药

◎精选日常生活中常见常用的60种养生中药

◎解析常见中药的别名，方便读者选购

◎精选日常常见疾病，帮助读者了解自己的身体，预防及改善病情

◎了解绿色草本养生、疗疾秘方



◎关于药材的使用、储存等方面方方面面的注意事项

◎趣味耐读的小故事，使读者在愉悦的心情下掌握药材的相关知识

◎为患者推荐最具食疗功效的美味食谱，并配以真实烹调拍摄的精品图片，奉献更直观的本草养生方

◎专家推荐的用法用量，可令读者了解药效，科学用药

◎帮读者买到货真价实、上等的中药材

◎盘点中药的各大功效及主治病症，为读者对症选药提供依据

“彩读大生活”的时代来临啦!

彩读大生活

——和谐社会的幸福生活彩色读本!

I 我们是谁 —— About Us

中医名家、营养保健专家、药学专家、烹饪大师、妇产专家、育儿专家、美容专家、时尚摄影师、时尚造型师、资深编辑……组合成了“彩读大生活”的策划创作团队，我们携手最优质的人才，打造最强势的生活图书创作阵容。

I 我们为您做了什么 —— Our Purpose

1 □ “彩读大生活”，从 **美食** 开始

民以食为天！厨房里的锅碗瓢盆、油盐酱醋到底该怎样打理，才是我们优质人生的美味开始？“彩读大生活”首推“美食好管家”系列，期待能助您吃得健康、吃得科学、吃得美味。

□ “彩读大生活”，从 **健康** 开始

健康是幸福的基石，“彩读大生活”中的“家有国医”系列，从日常保健到常见病痛的自诊自疗，从饮食起居到运动护理，从祖国的传统中医养生秘诀到立竿见影的西医理疗……力求将中、西医专家请到您家，为您家准备一位常年的国医健康养生顾问。

3 □ “彩读大生活”，从 **孕育** 开始

孕产、母婴、亲子、幼教……下一代是我们生命的延续，“老婆孩子”是我们中国人家庭观念的核心，“彩读大生活”重磅推出“完美母婴”系列，让妈咪和宝贝像我们期望的那么完美。

4 □ “彩读大生活”，从 **美丽** 开始

美容美体、塑身减肥、中医养颜、瑜伽排毒、有氧运动……生活类图书怎能缺少美丽，“彩读大生活”中的“时尚佳人”系列，总结最具人气的时尚美丽话题，专为优质女性的优质生活……

□ 生活，从 **“彩读大生活”** 开始

我们奉献的图书作品，
期待和您的生活，一起精彩！

5

——耿潇男

(丛书策划人)

我们的期望

Our Specialty

有质、有美、有幸福、
有健康的“彩读大生活”
系列丛书，静候每一个中
国家庭的翻阅，温柔贴近
您的生活。

目录

< 第一章 >



《本草纲目》中的养生智慧

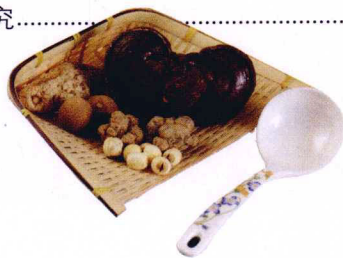
传承千年的绿色本草养生食疗	10
药圣李时珍的养生精华	15
善用本草、获益于本草的名人	18
本草中的药食禁忌	20
中药方剂知识链接	22
从本草中得来的补血四宝	24

< 第二章 >



药食同源话本草

绿色有效的粥膳养生	26
源远流长的茶疗	28
解忧又疗疾的酒疗	30
最喜闻乐见的药食两用的食物	32
养生食物，给女性从头到脚的健康与美丽	36
烹制药膳有讲究	38



< 第三章 >



国医推荐的最具保健价值的60种常用中药

□名贵中药本草经	40
冬虫夏草	40
人参	42
鹿茸	44
沉香	46
燕窝	47
灵芝	48
□强健体魄本草库	50
当归	50
红花	52
益母草	53
阿胶	54
五味子	56
紫河车	58
鸡内金	59
肉桂	60
艾叶	61
熟地黄	62

酸枣仁.....	63
何首乌.....	64
三七.....	66
车前子.....	68
□清热解表本草园.....	69
金荞麦.....	69
板蓝根.....	70
黄连.....	71
甘草.....	72
柴胡.....	74
菊花.....	75
薄荷.....	76
决明子.....	77
金银花.....	78
栀子.....	80
荆芥.....	81
连翘.....	82
夏枯草.....	83
香薷.....	84
葛根.....	85
□药食同源本草家.....	86
枸杞子.....	86
桑葚.....	88
冬瓜子.....	89
马齿苋.....	90
麦芽.....	92
小茴香.....	93



杏仁.....	94
紫苏.....	95
山楂.....	96
陈皮.....	98
淮山.....	99
丁香.....	100
□美容养颜本草堂.....	102
柏子仁.....	102
瓜蒌.....	103
木瓜.....	104
芦荟.....	106
康乃馨.....	108
月季花.....	110
百合.....	111
珍珠粉.....	112
芝麻.....	114



合欢.....	115
苦丁茶.....	116
罗汉果.....	117
柠檬.....	118

< 第四章 >



从头到脚、内外兼养的本草养生调护经

养脑.....	120
养肺.....	121
养心.....	122
养肝.....	124
养脾胃.....	126
养肾.....	128
养气血.....	130



< 第五章 >



上医治未病——日常防病保健、强身健体的本草疗方

增强免疫力.....	132
吃出男子汉.....	134
延年益寿.....	136
益智健脑.....	138
改善亚健康.....	140
保持精力充沛.....	142

< 第六章 >



小病不求医，科学自治本草疗方

口臭.....	144
牙疼.....	145
上火.....	146
便秘.....	147
呃逆.....	148
口腔溃疡.....	149
神经衰弱.....	150
痔疮.....	151
体癣.....	152

皮肤瘙痒.....	153
脱发.....	154
青春痘.....	155
中暑.....	156
孕吐.....	157
手足皲裂.....	158
冻疮.....	159
老花眼.....	160
消瘦.....	161
慢性咽炎.....	162
外阴瘙痒.....	163
遗尿症.....	164



< 第七章 >



奉献给两性最温柔、最绿色的本草呵护

乳腺增生.....	166
月经不调.....	168
痛经.....	169
更年期综合征.....	170
不孕.....	171
宫颈糜烂.....	172
老年性阴道炎.....	173
丰胸.....	174
阳痿、早泄.....	176

前列腺保养.....	178
不育症.....	180

< 第八章 >



千年药典中的养生祛病智慧——常见慢性病的对症防治本草疗方

□ 呼吸系统疾病.....	182
慢性支气管炎.....	182
支气管哮喘.....	183
慢性扁桃体炎.....	184
□ 消化系统疾病.....	185
慢性胃炎.....	185
反流性食管炎.....	186
消化性溃疡.....	187
慢性结肠炎.....	188
□ 泌尿系统疾病.....	189
尿毒症.....	189
慢性肾盂肾炎.....	190
肾结石.....	191
尿道炎.....	192
慢性肾功能衰竭.....	193
□ 营养代谢性疾病.....	194
糖尿病.....	194
甲状腺功能亢进症.....	196
痛风.....	197
高血脂.....	198

肥胖症.....	199
□心血管疾病.....	200
高血压.....	200
冠心病.....	202
心肌炎.....	204
风湿性心脏病.....	205
□眼科疾病.....	206
白内障.....	206
青光眼.....	207
近视.....	208
沙眼.....	209
□运动系统疾病.....	210
腰椎间盘突出.....	210
颈椎病.....	211
股骨头坏死.....	212
肩周炎.....	213
□免疫系统疾病.....	214
系统性红斑狼疮.....	214
强直性脊柱炎.....	215
类风湿性关节炎.....	216



□神经系统疾病.....	217
中风.....	217
癫痫.....	218
老年性痴呆.....	219
三叉神经痛.....	220
坐骨神经痛.....	221
□造血系统疾病.....	222
缺铁性贫血.....	222
再生障碍性贫血.....	223
□耳鼻喉疾病.....	224
鼻窦炎.....	224
过敏性鼻炎.....	225
美尼尔氏综合征.....	226
□皮肤病.....	227
带状疱疹.....	227
神经性皮炎.....	228
白癜风.....	229
□婴幼儿疾病.....	230
小儿腹泻.....	230
婴幼儿便秘.....	231
小儿厌食症.....	232

< 第九章 >



吟诵传承千年的中药歌诀，让
养生护命大智慧更加好记好用

中医基础理论.....	234
中药歌诀.....	235

第

一

章

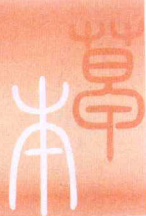
《本草纲目》中的养生智慧

《本草纲目》是大明圣医李时珍集毕生精力编写的一部药学名著，载有近两千种中药材。其中，很多种药材一直沿用至今，具有很好的临床疗效。另外，《本草纲目》中还包含了李时珍用一生的实践经验总结出的治病养生秘方，是我国医学宝库中一笔巨大的财富。





传承千年的绿色本草养生食疗



您听说过吗：当归补血又通脉，人参扶元把气转；泽泻能把血脂减，鹿茸又把精血添……

您注意到了吗：曾几何时，汉方本草成分开始成为国际美肤品牌的诉求重点，中国古老的药材比如人参、灵芝、黄芩、甚至是姜、米、红糖



✿ 目前，食疗养生已不再是古人的专例，该养生观念已融入现代人的生活中，且被发挥得淋漓尽致。

等食材，广泛地被运用在欧美、韩日知名品牌中；连好莱坞明星也赶搭潮流，纷纷热衷于探究东方传统养生智慧……

您参与其中了吗：国内的都市一族也都开始追逐本草生活，不论是本草饮品，还是草本护肤，或者种种利用中药本草来保健养生的人越来越多……

您意识到了吗：不少女性朋友在每月最难熬的那几天，都会煮一碗热腾腾的生姜红糖水……其实本草养生食疗早已进入我们的生活，那些我们的祖先千百年来用自己的身体试验过的本草方，安全、亲切、美味、便于制作……

在林林总总的养生术中，本草养生因其治标治本、副作用相对低、简便易行、经济价廉而应用广泛，被推为首选。当今，中草药独特的功效日益被人们所关注，采用中草药保健养生也颇为流行。人人都渴求健康，而健康要有科学的医药学知识做向导。本书精选出生活中最常见、最实用的60种本草中药材，从其性味归经、奇闻轶事、功效主治、禁忌、现代药理研究等方面入手，用最通俗的语言，让您认识本草、了解本



草。另外，再针对几十种常见病、亚健康症状、日常养生保健需求；精选出营养美味、好学易做又颇具疗效的中药本草疗方。这些疗方中囊括了单方独味、中药复方、中药经方、中药验方、民间偏方、美味药膳等。希望我们的努力能最终为您奉献一部真正实用的、对您全家人的健康有所助益的《本草对症养生食疗经》！

现在，就让我们从祖国药学史上的几部经典开始，来认识本草养生吧——



我国最权威的6部养生护命本草药典

◎《神农本草经》：本书是由东汉末年，托名“神农”所著。书中收录的药物仅365种，按上、中、下分为三品。上品120种，所收录的药物无毒，主要用于养生，长时间服用，也不会对人体造成伤害；中品12种，无毒或有毒，主养性，具补养及治疗疾病之功效；下品125种，多有毒，久服伤身。

◎《本草纲目》：是明朝医学家李时珍30余年心血的结晶。全书共记载了1892种药物，分成60类。绘图1100多幅，并附有11000多个药方。它是16世纪之前祖国药物学的总结。这本药典，不论从它严密的科学分类，或是从它包含药物的数目之多和流畅生动的文笔来看，都远远超过古代任何一部本草著作。

保健养生录

《本草纲目》中蕴含的平衡之道

◎虚则补之，实则泻之：养生讲究平衡，“补”的同时不要忘了“泻”。我们可以用“以泻为补”排除身体垃圾的方法来维持身体的平衡，所以“泻”也是一种很好的养生之道。中医讲究辨证施治，比如，对于阴证系列的证型，应采用具有“补其不足”功能的中药；对于阳证系列的证型，应采用具有“泻其有余”功能的中药。这是用药的基本原则。这个原则也同样适用于药膳的制作。若食用者属于慢性的明显的阴证，就应该使用“补其不足”提高新陈代谢的中药和饮食素材，比如黄芪、当归、人参(人参食品)等中药以及胡萝卜、韭菜、肉类等能温阳的食品。

◎生命在于平衡：中医有句话叫做“孤阴不生，独阳不活”就是这个道理。中国传统宗教——道教中的太极就完美诠释了生命在于平衡的道理。太极两仪互生互克，阴阳互相依存。其实人们的生活中也需要建立这种平衡才能得到健康，油腻食物需要清淡的食物来平衡；过于激动的情绪需要冷静来平衡。

◎《千金要方》：此书又可称之为《备急千金要方》，是唐代孙思邈所著。作者认为人命比千金还重，所以取此名字。

◎《千金翼方》：本书为著名医学大家孙思邈集晚年近三十年之经验所著，此书的主要目的是弥补其早期巨著《千金要方》的不足之处，因此改名为翼方。

◎《伤寒论》：本书是东汉末年张仲景所著，是

中国第一部理法方药较为完善、理论联系实际的中医临床著作。此书既是一部研究外感热病的专著，又包括了部分杂病辨治内容。其辨治理论，为中医临床各科奠定了坚实的基础。

◎《黄帝内经》：本书是现存最早的中医理论著作，约成书于战国时期。相传是黄帝与岐伯、雷宫、伯高、俞跗、少师、鬼臾区、少俞等多位大臣讨论医学的记述，实乃后人托名黄帝的中医学的奠基之作，是中国传统科学中探讨生命规律及其医学应用的系统学问，为后来的医学发展奠定了坚实的基础。

其实，承传千年的医学著作并非仅以上几种，还有许多，此处只罗列以上6种。不过，在众多的医学著作中，我们要隆重为你推出的是《本草纲目》，它概述了以本草养生食疗的真理，为现代人的养生保健，提供了有利的科学依据。



《本草纲目》养生细谈

□简述《本草纲目》

《本草纲目》是我国医药宝库中的一份珍贵遗产，被誉为“东方药物巨典”，对人类近代科学以及医学方面影响最大。明朝伟大的医药学家李时珍为了修改古代医书的错误，以毕生的经历、亲历实践、广收博采、实地考察对本草学进行了全面的整理总结，历时30余年编成《本草纲目》。提及《本草纲目》的成就，首先在药物分类上改变了原有上、中、下三品分类法，采取了“析族区类，振纲分目”的科学分类。它把药物分矿物药、植物药、动物药。又将矿物药分为金部、玉部、石部、卤部四部。这种分类法，已经过渡到按自然演化的系统来进行了。从无机到有机，从简单到复杂，从低级到高级，这种分类法在当时是十分先进的。尤其对植物的科学分类，要比瑞典的分类学家林奈早二百年。

《本草纲目》不仅在药理学方面有巨大成就，在训诂、语言文字、历史、地理、植物、动物、矿物、冶金等方面也有突出成就，不愧是我国古代的百科全书。

□《本草纲目》的养生心法

李时珍在撰写《本草纲目》过程中，注入了自己的养生心法，归纳起来共八个字，即：四性五味、药食同源。他认为，食物和药物一样，同样存在着四性：寒、热、



虚、实及五味：辛、甘、酸、苦、咸。这就说明，食物也具备一定的养生保健功效，只要根据自身情况，选对食物，科学食疗，食物也可发挥出药物的功效，达到祛病养生的目的。所以，李时珍也将许多食物收录到了本草当中。

□《本草纲目》中经典的本草养生方

>>便秘本草疗法

传说有一次，李时珍接诊了一个大便秘结的患者，经过诊治以后，李时珍判断该患者是因高热引起的便秘。当时，患者催促李时珍为他开一副泻火的药，而李时珍的做法却让患者大吃一惊，他不但没有给患者开出任何药方，且做出了让人意想不到的举动。他把蜂蜜煎干，并捏成细细的长条，慢慢地塞进患者的肛门。煎干的蜂蜜进入肠道以后，很快融化了，干结的大便也被溶解了，不一会患者就产生了便意，热邪也随着大便排出了体外，患者的病情慢慢好转了。

>>红颜不老方

为了撰写《本草纲目》李时珍走访了全国各地去寻访。传说，有一次，李时珍在寻访期间遇到了一位鹤发童颜的老人，李时珍对此感到十分诧异，经过与老人交谈后才发现，老人是隐居在深山里的一位隐士，虽然已一百多岁，但却眼不花、耳不聋、腿不瘸，身无任何疾患。当李时珍问及老人的养生保健秘方，老者指着竹篓里的木耳和胡萝卜说：“就是常吃胡萝卜烩木耳”，李时珍顿时意识到食疗的重要性，于是将此方记录

了下来。



保健养生录

《本草纲目》书名的由来

关于《本草纲目》这部书名字由来还有一段有趣的插曲。公元1578年，年届六旬的李时珍完成了《本草纲目》，可是当时书名的拟定让李时珍大伤脑筋，他反复研究都没有做出决定。一天，他出诊归来，习惯地坐在桌前。当他一眼看到昨天读过的《通鉴纲目》还摆放在案头时，突然心中一动，立即提起笔来，蘸饱了墨汁，在洁白的书稿封面上写下了“本草纲目”四个苍劲有力的大字。然后他反复琢磨着这四个字的含义，不禁兴奋地自言自语道：“对，就叫《本草纲目》吧！”本草纲目的书名就由此诞生了。



本草养生食疗时刻陪伴我们的生活

上文说过，女性朋友经常用红糖姜汤来缓解经痛；还有，高血糖、高血压的朋友会经常饮用玉米须泡的茶；皮肤上的痘痘、色斑可以用珍珠粉做面膜，焕肤消炎的功效可以说立竿见影；何首乌煎煮的药水用来洗头可以乌发养颜；红花、牛膝、杜仲等活血通络、强壮筋骨的药材在被煎煮饮用后，药渣不要扔掉，用来泡脚，可以缓解疲劳，畅通血脉、强身抗寒；长盛不衰的冰糖川贝蒸雪梨是止咳平喘、润肺生津的传统药膳；“四物汤”更是作为补血补气、滋养保健、安全

美味的民间验方，大大的有名，已经被我们喝过上千年啦。

其实生活中常见的、来自本草宝库的妙方秘笈远远不止这些，本书将一一为您介绍，慢慢品读吧。



本草养生食疗需找对方法

虽说食疗养生、祛病方便又有效，但食用起来也要小心谨慎，要选对本草、合理搭配才行，因为，药材与药材、药材与食材、食材与疾病之间存在着搭配禁忌，一旦选错药材或食材，就可能加重病情。中药材、普通食物的安全性、天然性、副作用低等等特性都是相对而言的，大家一定要在科学的方法理论指导下，科学烹制、科学服用。



保健养生录

本草养生必知的4大原则

◎阴虚体质食疗宜忌：阴虚体质大多是由久病阴伤、房事不节、过食温热香燥性食物等，导致阴液亏损，人体脏腑、经脉得不到滋养，导致出现身体羸瘦、形容憔悴、口干喉燥、咽痛咽干、口渴喜冷饮等不适症状。此类人宜多吃些清补类食物，少吃或不吃辣刺激、温热香燥性食品。

◎阳虚体质食疗宜忌：阳虚是指人体内的阳气不足，主要表现是畏寒肢冷、体温偏低、手足发凉、大便稀薄不成形，小便清长等此类体质的人，宜吃些温热性食物，有助于温热散寒。忌吃性寒生冷之物，忌吃各种冷饮，忌吃各种生冷瓜果。

◎气虚体质食疗宜忌：所谓气虚一般是指体质素虚或久病之后所引起的一系列不适反应，如倦怠无力、语言低微、懒言少动、动则气短、呼吸少气、面色发白、头面四肢浮肿等，此体质的人忌吃破气耗气、生冷、油腻厚味、辛辣性食物。宜吃性平味甘或甘温之物，宜吃营养丰富、容易消化的平补食品。

◎血虚体质食疗宜忌：血虚体质常因失血过多，或脾胃消化吸收功能低下，造成营养不良、七情过度，导致经脉得不到滋养，而出现面色苍白、头眩目花、耳鸣耳聋、心悸失眠等不适症状。血虚体质的人宜多吃具有补血作用的食物及药物，忌吃生冷性食物及药物。



科学地选择药材或食材，是养生保健、疗疾的前提。



药圣李时珍的养生精华



不治已病治未病

俗话说：“未病先防胜似求医讨药方。”未病先防，首要的一点是摆正求医治疗疾病与求己防病的位置。只重视求医治病，不重视求己防病，等于给疾病打开了一个入侵的方便门，等病已成疾，求医也为时已晚。

被后人尊称为药圣的李时珍一生奉行的中医养生理念——“不治已病治未病”。这一养生理念是李时珍一生所奉行不渝的信条之一，这一养生谋略思想也融入了其毕生从医为学的主张。同时，这也是至今为止我国医学界所遵守的“预防为主”战略的最古老又最先进的理念，它揽括了未病先防、已病防变、已变防渐等多个方面的内容，相应地就要求人们不但要治病，而且要防病；不但要防病，而且要注意阻挡病变发生的趋势、并在病变未产生之前就想好能够采用的救急方法，这样才能掌控疾病的主动权。

定期进行健康体检是李时珍治未病理念的具体体现，是早期发现疾病、亚健康的重要途径。

现代医学也提倡，平时常做健康体检，能及早发



保健养生录

名医历程

少年时代的李时珍，就随父亲和兄长采集草药、抄写药方，听父亲讲解药物学知识。在他三十八岁时，被武昌的楚王召去任王府“奉祠正”，兼管良医所事务。三年后，又被推荐上京任太医院判。李时珍还是一个富有求实精神的医药家。在太医院的几年当中，他看了很多医学书籍，搜集到了不少科学的资料。同时他发现古代医书上的记载有不少的错误，又陆续的发现了许多古代书上没有记载过的药草。所以他就决心编写一本新的完备的药书。为了完成修改本草书的艰巨任务，他花了将近三十年的时间，终于写成了著名的医药著作《本草纲目》。并在临终时嘱人将《本草纲目》进奉于朝廷，福泽天下后世。后来又在他的学生、儿子、孙子的帮助下，使《本草纲目》更加完整，更加精美。《本草纲目》包含着李时珍将近30年的心血，记录着李时珍饱尝艰辛的艰难历程。

现人体内正在萌发，但尚未表现出来的疾病，配以及时的治疗，就能将疾病扼杀于摇篮之中，真正做到早发现、早治疗，彻底消灭潜藏在体内的定时炸弹，达到治未病的目的。另外，还要加强