

中药

北京中医药大学东直门医院临床研究中心主任
中华中医药学会脑病专业委员会委员
中华医学会抗衰老专业学组委员

吴圣贤◎编著

养生堂



中医药文化传播丛书

北京电视台《养生堂》栏目特邀专家
讲述千年本草精华 点亮百岁健康人生



北京出版社

中医药文化传播丛书

中药

北京中医药大学东直门医院临床研究中心主任
中华中医药学会脑病专业委员会委员
中华医学学会抗衰老专业学组委员

吴圣贤◎编著

养生堂



北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中药养生堂/吴圣贤编著. —北京: 北京出版社,
2009. 5

(中医药文化传播丛书)

ISBN 978 - 7 - 200 - 07715 - 5

I. 中… II. 吴… III. 中草药—养生(中医)—基本知
识 IV. R212 R243

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 059169 号

中医药文化传播丛书

中药养生堂

ZHONGYAO YANGSHENG TANG

吴圣贤 编著

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100120

网 址 : [www. bph. com. cn](http://www.bph.com.cn)

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京金秋豪印刷有限责任公司印刷

*

787 × 1092 16 开本 12. 25 印张 185 千字

2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 200 - 07715 - 5

R · 369 定价: 24. 50 元

质量监督电话: 010 - 58572393



千年本草精华， 点亮健康人生

谈到中药，国人大多会想到神农氏，“神农尝百草，一日遇七十毒”，这是何等的舍己为民、大医精诚的无畏情怀！中药养生保健、防病治病的方法，来自于几千年的经验积累，其中所蕴含的瑰宝还远远没有被挖掘出来和有效利用。

宇宙之大，浩渺无穷，芸芸众生，不过沧海一粟，人类不可能脱离宇宙、脱离大自然而独善其身。古圣先贤认为，人体与自然，风寒暑湿、春夏秋冬、花草树木、鸟兽鱼虫息息相通。自然万物之间存在着广泛而永恒的相生、相克、相制、相化的关系，所以人体的不适与病痛，自然界中总有一物可以克化之。这正是中药之所以能够保健养生、防病治病的最根本的道理。让我们敞开更广阔的心胸，把自己的身体融入这广袤的大自然之中，体悟万物之间的和谐统一、生克制化，这积累几千年的本草精华，其中就有你在茫茫黑暗中找寻的明灯。

小篆的“药”字，写作“



”，上面是草，中医主要拿草药来

看病；下面是音乐的乐，音乐的本质是和谐和平衡。中药防病治病的本质也是如此，关键在于调节人体的各种平衡，《黄帝内经·生气通天论》说：“阴平阳秘，精神乃治”，就是这个意思。将人体失衡的功能调节过来，发挥人体自身的抗病能力，正是中医“治病必求其本”的根本体现，也是我们用中药保健养生的可贵之处。

医学的目的不仅仅是治疗疾病，更重要的是让你不生病！这一理念早在两千年前的《黄帝内经》中已经明确提出：“上工不治已病治未病。”中医“治未病”理念包括两层含义：一是未病先防，保健养生，预防疾病；二是既病防变，在生病早期要积极治疗，防止疾病进一步发展、复发或传





变。人之禀赋各异，体质殊同，药有四气五味、升降浮沉，如若通达药性，审而详之，宣通补泻，轻重缓急，用之得当，必能燮理阴阳，条达气血，于养生保健、防病治病之功大矣。

中华民族在漫长历史发展中形成的独具特色的文化传统和知识体系，包括国学、书画、中医、京剧、相声、各种民间文化在内的传统文化瑰宝，深深影响了华夏大地乃至世界各国。中医中药堪称中华文化的璀璨明珠，自古就与其他传统文化水乳交融。

中国古代有“不为良相，即为良医”的说法，还有“秀才学医，笼中捉鸡”的民谚。古代文人，很多人都学习中医，一方面可以加大古文知识面；另一方面，也可以养生防病，奉亲养老。中医还专门有一本著作，叫《儒门事亲》，讲如何用中医中药奉亲养老。很多著名中医大夫也是先学文，再学医的，比如超凡脱俗的傅青主；许多中医大家也都有深厚的传统文化功底，比如京城四大名医之一的秦伯未，有“诗、书、画、印、医”五绝的称号。中医是中国传统文化的瑰宝，蕴含了丰富的传统文化内涵。随着经济的发展，现在传统文化热潮一浪高过一浪，建议大家在休闲的时间，除了收藏古玩字画，学习书法绘画篆刻，还可以学习一些中医中药知识，您一定会受用终生的。

正因于此，写写关于中药与养生、中医与文化的冲动油然而生，让读者能够在闲暇之余，沐浴阳光之下，品一杯清茶，在传统中医、诗、书、画、印的文化精神家园中，悠然养生，岂不惬意乎！

本书所涉及的中药养生保健方法，多数是千百年来古人经验的总结，少数是本人临床经验心得，它们有一个共同特质，就是全部来自于临床实践。如果这些方法对您的身体健康能有一点点帮助的话，我心足矣。祝愿大家身体健康、万事如意，清气上升、浊气下降，天天都有好心情，日日充满精气神！

吴圣贤

2009年2月26日

于北京东直门医院



目 录

第一篇 荷叶——减肥瘦身调血脂

单独用荷叶一味药，就能起到减肥瘦身和调节血脂的作用。另外，荷叶还能辅助降血压、预防动脉硬化、治疗脂肪肝、解暑清心、消退水肿、止血等，有较好的养生保健作用。

- 一、朱元璋与荷叶减肥 (002)
- 二、荷叶的两大保健功效 (004)
- 三、荷叶为什么能减肥 (004)
- 四、推荐 5 个荷叶减肥方法 (007)
- 五、荷叶减肥 10 问 (010)
- 六、荷叶调血脂 (011)
- 七、荷叶养生的 5 个注意事项 (013)
- 八、教你一招——减肥小窍门 (014)
- 九、说字解病——肥 (014)

第二篇 何首乌——延年益寿抗衰老

经过几千年的临床实践表明，何首乌有两大独特功效，一是延年益寿，抗衰老；二是久服令人多子，治疗男性不育。

- 一、何首乌传奇 (016)
- 二、何首乌的两大功效 (019)
- 三、中医对养生抗衰老的认识 (019)
- 四、如何应用何首乌最有效 (021)
- 五、何首乌丸的制法和用法 (021)





六、疗效出自细节	(023)
七、生用和制用大不相同	(024)
八、人形何首乌最有效吗	(024)
九、何首乌能让白发变黑吗	(025)
十、何首乌养生的5个注意事项	(025)
十一、教你一招——按摩补肝肾	(026)
十二、说字解病——乌	(026)

第三篇 当归——活血补血又调经

当归和女人可以说有不解之缘。经过配伍组方，当归对妇女的经、带、胎、产各种疾病都有治疗效果，在治疗妇科病的中医方剂中，有“十方九归”的说法。

一、当归药名的来历	(028)
二、女科圣药	(030)
三、如何用当归养生保健	(030)
四、名医张锡纯与当归	(032)
五、当归补血	(032)
六、当归治疗痛经	(033)
七、当归养生的注意事项	(035)
八、教你一招——女性调气小窍门	(035)
九、说字解病——养	(036)

第四篇 冬虫夏草——止咳化痰益精气

冬虫夏草有很好的保健功效，它和人参、何首乌、灵芝并称四大仙草，和人参、鹿茸并称三大滋补品。

一、奇特的生物	(038)
二、冬虫夏草治疗咳嗽	(039)
三、冬虫夏草治疗自汗、盗汗	(041)



四、冬虫夏草治疗腰痛	(041)
五、冬虫夏草辅助治疗慢性肾炎	(042)
六、冬虫夏草减轻化疗毒副反应	(042)
七、冬虫夏草抗疲劳，滋补强身	(043)
八、冬虫夏草药膳	(044)
九、虫草养生的注意事项	(045)
十、教你一招——止咳化痰小窍门	(046)
十一、说字解病——咳	(046)

第五篇 天麻——平肝熄风止头痛

关于天麻有没有毒性的问题，有人说有小的毒性，有的医家说没有。根据我们的临床观察，天麻这味药基本没有什么毒性，但是，会有极少数人，服用天麻以后，出现胸闷气促、恶心呕吐、心跳及呼吸加快、皮肤瘙痒等症状。所以，为慎重起见，建议大家用天麻养生保健的时候，要从小剂量开始，没有出现什么反应，再慢慢加大剂量。

一、天麻奇特的生长方式	(048)
二、天麻有毒吗	(049)
三、天麻防治高血压	(050)
四、天麻治疗美尼尔氏病	(051)
五、天麻药膳治疗头痛	(052)
六、天麻治疗半身不遂	(052)
七、天麻防治老年痴呆	(053)
八、天麻药膳治疗颤证	(053)
九、天麻治疗肢体麻木	(054)
十、天麻养生注意事项	(055)
十一、教你一招——降压小窍门	(055)
十二、说字解病——眩	(056)





第六篇 三七——活血止血不留淤

三七具有“生打熟补”的功效，即服用生三七可以活血化淤，消肿止痛，治疗跌打损伤；服用熟三七，可以益气养血，强身健体。

- 一、三七的故事 (058)
- 二、三七治疗跌打损伤 (059)
- 三、三七治疗出血 (060)
- 四、三七与云南白药 (061)
- 五、三七与片仔癀 (062)
- 六、三七防治脑梗塞 (063)
- 七、三七养生抗衰老 (065)
- 八、三七养生注意事项 (066)
- 九、教你一招——三七养生小窍门 (066)
- 十、说字解病——药 (066)

第七篇 丹参——活血补血安神志

丹参这味药集养血、生血、活血、化淤、止痛于一体，功效全面，有补有散，和四物汤的作用差不多，所以中医有“一味丹参，功同四物”的说法。

- 一、丹参的故事 (070)
- 二、丹参防治冠心病 (071)
- 三、丹参治疗血栓闭塞性脉管炎 (075)
- 四、丹参治疗月经不调 (075)
- 五、丹参治疗神经衰弱失眠 (075)
- 六、丹参养生注意事项 (076)
- 七、教你一招——安睡小窍门 (077)
- 八、说字解病——心 (077)



第八篇 人参——补气益智强心脉

人参的作用，用“大补元气”四个字就能概括。因为元气是一切脏腑经络之气的根本，所以人参的保健作用相当广泛。

- 一、揭开人参神秘的面纱 (080)
- 二、人参抗疲劳、强身健体、益寿延年 (082)
- 三、人参的用法 (084)
- 四、人参治疗心衰和心律不齐 (085)
- 五、人参治疗冠心病 (085)
- 六、人参辅助降血糖 (086)
- 七、人参治疗消化不良 (087)
- 八、人参改善记忆力 (087)
- 九、人参的品种 (088)
- 十、人参与西洋参的区别 (088)
- 十一、人参和党参的区别 (088)
- 十二、人参养生注意事项 (089)
- 十三、教你一招——唾液养生小窍门 (089)
- 十四、说字解病——疲 (090)

第九篇 黄芪——补气托腐消水肿

黄芪粥是中国传统的药粥，在宋代已经风行，苏轼有诗：“白发欹簪羞彩胜，黄芪煮粥荐春盘。”苏轼是经常食用黄芪粥的。

- 一、胡适与黄芪 (092)
- 二、黄芪强身健体的用法 (093)
- 三、什么样的人适合用黄芪养生 (094)
- 四、黄芪预防感冒 (094)
- 五、黄芪治疗水肿 (095)
- 六、黄芪治疗心脑血管疾病 (095)
- 七、黄芪治疗久败疮 (096)





八、黄芪治疗内脏下垂	(096)
九、黄芪和人参的区别	(097)
十、服用黄芪的注意事项	(097)
十一、教你一招——黄芪养生小窍门	(097)
十二、说字解病——气	(098)

第十篇 鹿茸——补肾壮阳强筋骨

中国早在两千多年前就开始用鹿茸保健、养生、治病。《神农本草经》将其列为中品。《本草纲目》说鹿茸能：“生精补髓，养血益阳，强健筋骨，治一切虚损。”

一、鹿茸的传说	(100)
二、为什么补肾壮阳首选鹿茸	(101)
三、鹿茸通过补肾壮阳能起到什么作用	(102)
四、女性可以用鹿茸养生吗	(102)
五、儿童可以服用鹿茸吗	(103)
六、鹿茸强筋健骨	(103)
七、鹿茸补髓生血	(103)
八、鹿茸养生的正确用法	(104)
九、整只鹿茸怎么加工处理	(105)
十、鹿茸养生注意事项	(105)
十一、教你一招——鹿茸养生小窍门	(105)
十二、说字解病——阳	(106)

第十一篇 石斛——润喉明目延年寿

石斛生于石上，常年饱受云雾雨露滋润，如果把它用沙石栽于盆中，或以器具盛挂于屋下，频浇以水，经年不死，因而俗称“千年润”。石斛是生津润喉的首选中药，最经典的用法就是石斛茶。

一、梅兰芳与石斛	(108)
----------------	-------



二、生津润喉石斛茶	(109)
三、石斛茶的正确饮用	(111)
四、石斛补虚延年	(111)
五、石斛明目	(112)
六、石斛养胃	(112)
七、石斛退高热	(113)
八、石斛养生注意事项	(114)
九、教你一招——石斛养生小窍门	(114)
十、说字解病——喉	(114)

第十二篇 枸杞——养肝益肾生津液

国人服食枸杞的历史，至少已有三千多年了，比如《诗经》里就有关于采摘枸杞的诗句，《神农本草经》将枸杞列为上品，药王孙思邈因为长期饮用枸杞酒而长寿，苏东坡自己在庭院中种植枸杞，用以做菜，招待宾朋。

一、枸杞药名来历	(118)
二、枸杞延年益寿	(119)
三、枸杞治疗男性不育	(120)
四、枸杞明目	(121)
五、枸杞保肝	(122)
六、枸杞治疗口干	(123)
七、枸杞养生的主要用法	(123)
八、为什么有人服枸杞没有疗效	(124)
九、教你一招——养生小窍门	(125)
十、说字解病——寿	(125)





第十三篇 山药——健脾益肾平咳喘

“神仙粥”是关于山药做粥的最早记载，后世医家受此启发，非常重视用山药粥养生、防病、治病，形成了各式各样的山药粥配方，充分发挥了山药的独特功效，真可谓异彩纷呈。

- 一、寻常食物大功效 (128)
- 二、山药补虚神仙粥 (129)
- 三、止泻一味薯蓣粥 (130)
- 四、止咳平喘的珠玉二宝粥 (131)
- 五、治疗久泻不止的薯蓣鸡子黄粥 (131)
- 六、健脾养胃的山药黄芪粥 (132)
- 七、治疗老年皮肤干燥瘙痒的山药首乌粥 (132)
- 八、治疗夜尿频多的山药茯苓粥 (133)
- 九、日常养生的珠玉大枣粥 (133)
- 十、老太太赏的山药膏 (133)
- 十一、山药养生注意事项 (134)
- 十二、教你一招——治疗冻疮小窍门 (134)
- 十三、说字解病——虚 (135)

第十四篇 茯苓——健脾安神养容颜

从古至今，茯苓一向被认为是美容上品，可以净面、养颜，去除皮肤的黑斑和色素。《肘后方》中记载，食用茯苓“至百日肌体润泽，延年耐老，面若童颜”。

- 一、从慈禧用茯苓养生说起 (138)
- 二、茯苓安神治失眠 (140)
- 三、茯苓消水肿 (140)
- 四、茯苓治疗夜尿频多 (141)
- 五、茯苓美容驻颜 (141)
- 六、茯苓生发 (142)





七、《红楼梦》美食茯苓霜	(142)
八、茯苓饼	(143)
九、茯苓养生注意事项	(144)
十、教你一招——银玉面膜	(144)
十一、说字解病——颜	(144)

第十五篇 阿胶——补血安胎润肺燥

阿胶这味药大名鼎鼎，与人参、鹿茸并称“补药三宝”，人参补气，鹿茸壮阳，阿胶有什么作用呢？补血，这是阿胶的核心作用。就人体而言，通常情况下，男性属阳，以阳气为根本，适合人参、鹿茸补养；女性属阴，以阴血为本，适合阿胶补养。应当说，阿胶是女性滋补养生的首选药物，被称为补血之圣药。

一、从杨贵妃养颜说起	(148)
二、补血圣药属阿胶	(149)
三、阿胶的服用方法	(150)
四、吃了阿胶为什么不管用	(150)
五、月经量多能不能用阿胶	(152)
六、更年期能不能用阿胶	(152)
七、咳嗽能不能用阿胶	(152)
八、能不能用阿胶保胎	(153)
九、吃了阿胶上火怎么办	(153)
十、吃了阿胶胃口不好怎么办	(154)
十一、阿胶养生注意事项	(154)
十二、教你一招——阿胶养生小窍门	(154)
十三、说字解病——血	(155)





第十六篇 鱼腥草——排毒解毒养生宜

如果说人参、鹿茸、冬虫夏草能养生的话，大家没有什么异议，但是，如果说鱼腥草也能养生，很多人恐怕不太认同。鱼腥草不过是一种普通野菜，能有什么养生功效呢？鱼腥草的关键养生功效是“排毒解毒”。

- 一、对“偏方治大病”的看法 (158)
- 二、排脓堪称神奇 (158)
- 三、天然抗生素 (159)
- 四、排毒解毒，养生佳品 (160)
- 五、鱼腥草怎么吃 (161)
- 六、怎样去掉腥味 (162)
- 七、吃鱼腥草会过敏吗 (162)
- 八、治疗肺热咳嗽和治疗尿路感染 (163)
- 九、治疗痔疮 (163)
- 十、治疗无名肿毒、蚊虫叮咬 (164)
- 十一、鱼腥草养生注意事项 (164)
- 十二、教你一招——排毒小窍门 (164)
- 十三、说字解病——毒 (165)

第十七篇 中药养生宜忌

中医认为，人之所以长寿，全赖阴阳气血平衡，也就是《黄帝内经》中所说：“阴平阳秘、精神乃治。”运用中药养生，其基本点就在于整理阴阳，调整阴阳气血的偏盛和偏衰。

- 一、补益中药养生的应用原则 (168)
- 二、虚不受补怎么办 (169)
- 三、并非只有补药才能养生 (171)
- 四、中药煎煮有讲究 (174)
- 五、中药配伍学问大 (176)
- 六、妊娠中药禁忌 (179)

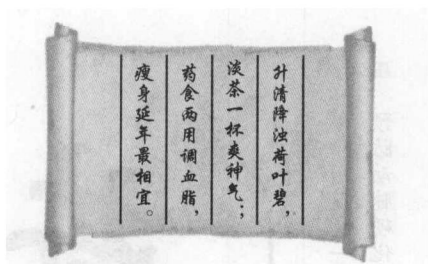
第一篇

荷叶

——减肥瘦身调血脂

单独用荷叶一味药，就能起到减肥瘦身和调节血脂的作用。另外，荷叶还能辅助降血压、预防动脉硬化、治疗脂肪肝、解暑清心、消退水肿、止血等，有较好的养生保健作用。





一、朱元璋与荷叶减肥

明太祖朱元璋千辛万苦，通过无数次战争，终于统一全国，建立大明王朝，年号洪武。他亲眼所见，元代官吏贪污腐败以至亡国，决心整顿吏治，制定了一系列的法规和严酷刑罚。有一天，朱元璋在翻阅一批处死贪官的卷宗时突发奇想，觉得对那些百姓痛恨的贪官一刀斩首太便宜他们了，于是创造了一个酷刑叫“剥皮囊草”。什么意思呢？就是把罪行严重的贪官污吏活着剥下整张人皮，制成皮囊，装满稻草，挂在公堂，以警示继任官员不要重蹈覆辙，否则，这个“臭皮囊”就是他的下场。办法之严酷真是史所罕见。当时每个府、州、县都设有“皮场庙”，专门用于剥皮酷刑。

更可怕的是，他还特别设立锦衣卫特务机构，专门搜集大臣的犯罪证据，弄得人心惶惶。武侠电影中无恶不作的锦衣卫就是朱元璋创立的。整顿吏治本是利国利民的好事，但朱元璋生性猜忌多疑，滥杀了不少无辜。比如右丞相胡惟庸一案，胡惟庸结党营私，草菅人命，威胁皇权，该杀，但牵连被杀者多达三万余人，大部分都是罪不至死的，甚至是蒙受不白之冤的。

最严重的时候，朱元璋那些大臣们上朝前都是愁眉苦脸地跟亲人告别：今天说不定会受到什么事情牵连，或者锦衣卫跟皇上说了什么，皇上一生气，就把我给杀了。这样，五点钟下班，我要是回不来（当时也没有电话，更别说短信了），你们就收拾金银细软，带着孩子，逃回