

名医 本草良方

实用中医养生大全

【经典珍藏版】

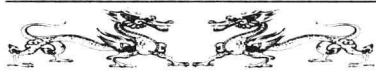
MINGYI BENCAO LIANGFANG

老中医百家秘籍经典 家庭养生保健秘验良方

本书精心选取了两百多种常见中草药，分别从形态特征、性味归经、功效主治等方面予以详细介绍，并配以精美图谱，以期达到图文并茂的效果，使人们在日常生活中便于识别和应用。

王梅 / 编著





名 医

本草良方

实用中医养生大全

【经典珍藏版】

MINGYI BENCAO LIANGFANG

老中医百家秘籍经典 家庭养生保健秘验良方

王梅 / 编著

中医古籍出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

实用中医养生大全/王梅编著. —北京: 中医古籍出版社, 2009.9

ISBN 978 - 7 - 80174 - 738 - 9

I. 实… II. 王… III. 养生 (中医) —基本知识
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 073911 号

实用中医养生大全
名医本草良方

编 著: 王 梅

责任编辑: 刘克勤 轩宇鹏

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京市兆成印刷有限公司

开 本: 700mm × 1000mm 1/16

印 张: 23.25

字 数: 250 千字

版 次: 2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 次印刷

印 数: 0001 ~ 3000 册

书 号: ISBN 978 - 7 - 80174 - 738 - 9

定 价: 26.80 元 (全套 160.80 元)

名 医 本 草 良 方



● MING YI BEN CAO LIANG FANG
前
言

FOREWORD

前 言



《简明中医辞典》谓：“本草，中药的统称或原始符号。”五代·韩保升谓：“按药有玉石、草木、虫兽，而直云本草者，为诸药中草药最多也。”本草疗法即运用中草药治疗疾病的方法。

神农尝百草，实际上就是尝中草药，他充分地说明了我国民间使用中草药治疗各种疾患的历史渊源。各地民间名人辈出，从扁鹊、华佗，到明代李时珍著作的《本草纲目》，都表明了我国民间蕴藏着极为丰富的中草药验方、秘方用以疗疾医伤。

中医使用的中草药具有疗效确切、副作用小等特点，不仅对防治常见病、多发病有较好的疗效，而且还能治好一些疑难杂症，历来深受群众喜爱。为了继承和发掘中国医药学遗产，使中草药在防治疾病中更好的为人类健康服务，我们本着安全、有效、简便、经济和药物易找的原则，选择了民间常用而且疗效确切的中草药品种，结合编者的临床实践经验，并参考有关文献，编著成了这本《名医本草良方》。

本书精心地选取了最为常见的两百多种中草药，分别从形态特征、性味归经、功效主治等几个方面予以详细介绍，并将每种本草配以精美的实物图谱，以期达到图文并茂的效果，使人们在日常生活中便于识别和应用。同时，我们还精选了民间广为流传确有疗效的良方两千余条，以期在运用中能做到的放矢，具有针对性。

名医本草良方



● MING YI BEN CAO LIANG FANG
前 言

总而言之，打开这本书，您会发现使用本草治疗疾病并不像您所想象的那么难以做到，健康其实就是那么简单。

诚挚地希望这本书能够为您的健康之路增添一份微薄之力。

编 者

CONTENTS 目录

解表药类

一、辛温解表药	003
麻 黄	003
桂 枝	004
紫 苏	005
荆 芥	007
防 风	008
白 芷	009
细 辛	011
辛 夷	012
生 姜	013
葱 白	014
香 薷	016
胡 荽	017
苍耳子	018
鹅不食草	019

名医本草良方



MING YI BEN CAO LIANG FANG
目录

名医本草良方



● MING YI BEN CAO LIANG FANG
目 录

二、辛凉解表药

021

薄 荷	021
牛 蒡 子	022
菊 花	024
桑 叶	025
蝉 蜕	026
葛 根	028
浮 萍	029
木 贼	030
升 麻	031
柴 胡	033

清热药类

一、清热燥湿药

037

黄 柏	037
龙 胆	038
苦 参	040
茵 陈	041
鸡矢藤	042

二、清热泻火药

044

黄 芩	044
黄 连	045
石 膏	046
知 母	048
芦 根	049

名医本草良方



MING YI BEN CAO LIANG FANG
目 录

梔 子	050
夏枯草	051
决明子	053
青葙子	054
野菊花	055
三、清热解毒药	056
金银花	056
连 翘	058
胖大海	059
蒲公英	060
鱼腥草	062
板蓝根	063
大青叶	064
射 干	065
马齿苋	067
绿 豆	068
鸭跖草	069
凤尾草	070
大 蒜	072
蜂 蜜	073
白花蛇舌草	074
山豆根	075
爵 床	077
蟾 酥	078
四、清热凉血药	079
地 黄	079

名医本草良方



MING YI BEN CAO LIANG FANG
目 录

紫 草	081
青 蒿	082
天花粉	083
贯 众	084
木槿花	085
罗汉果	087

五、清热解暑药 088

西 瓜	088
荷 叶	089

温里祛寒类

附 子	093
干 姜	094
肉 桂	095
吴茱萸	096
高良姜	098
小茴香	099
丁 香	100
花 椒	101
肉豆蔻	102
八角茴香	103

活血化淤类

红 花	107
-----------	-----

益母草	108
丹参	109
川芎	111
桃仁	112
牛膝	113
莪术	115
姜黄	116
路路通	117
王不留行	118
鸡血藤	120
苏木	121
泽兰	122
赤芍	124
月季花	125
六月雪	126
五灵脂	127

名医

本草良方



MING YI BEN CAO LIANG FANG
目 录

止咳平喘类

枇杷叶	131
百部	132
白果	133
桔梗	135
千日红	136
瓜子金	137
筋骨草	139

名医本草良方



MING YI BEN CAO LIANG FANG
目 录

渗水利湿类

茯苓	143
泽泻	144
车前草	145
篇蓄	147
瞿麦	148
薏苡仁	150
石韦	151
淡竹叶	152
海金沙	154
金钱草	155
赤小豆	156
防己	158
玉米须	159
猪殃殃	160
泽漆	161
连钱草	163

芳香化湿类

佩兰	167
苍术	168
厚朴	170
砂仁	171

名医本草良方



● MING YI BEN CAO LIANG FANG
目 录

芳香开窍类

麝香	175
冰片	176
菖蒲	177

平肝息风类

羚羊角	181
珍珠母	182
天麻	183
钩藤	185
全蝎	186
蜈蚣	188
地龙	189
蒺藜	190

祛风湿类

独活	195
五加皮	196
威灵仙	197
木瓜	199
蛇蜕	200
马钱子	201

名医本草良方



MING YI BEN CAO LIANG FANG
目 录

伸筋草	203
白附子	204
海风藤	205
络石藤	207
九里香	208
徐长卿	209

止血药类

白茅根	213
大 蓟	214
小 蓟	215
侧柏叶	217
槐 花	218
鸡冠花	219
墨旱莲	221
铁苋菜	222
地 榆	223
白 及	224
蒲 黄	226
茜 草	227
三 七	228
仙鹤草	230
艾 叶	231
地锦草	232
石榴皮	234
紫珠叶	235



消导药类

山 楂	239
莱 菔 子	240
鸡 内 金	241
橄 榄	243

理气药类

陈 皮	247
枳 实	248
沉 香	249
香 附	251
乌 药	252
薤 白	254
柿 蒂	255
玫瑰花	256

泻下药类

大 黄	261
芦 荟	262
商 陆	263
巴 豆	264
乌 柏	265

名医本草良方



● MING YI BEN CAO LIANG FANG
目 录

收涩药类

五味子	269
芡 实	270
金樱子	272
乌 梅	273
诃 子	274
海螵蛸	275

化痰药类

半 夏	279
天南星	280
瓜 蒌	282
川贝母	283
前 胡	284

安神药类

一、养血安神药	289
酸枣仁	289
远 志	290
合欢皮	291
首乌藤	293

二、镇静安神药 294

- 朱砂 294
牡蛎 295

补益药类

一、补气药 299

- 人参 299
党参 300
黄芪 302
山药 303
大枣 305
甘草 307
黄精 308
刺五加 310
灵芝 311

二、补血药 312

- 何首乌 312
白芍 314
当归 315
阿胶 316
龙眼肉 318
枸杞子 319
桑椹 320

三、补阴药 322

- 天冬 322

名医本草良方



MING YI BEN CAO LIANG FANG
目录

名医本草良方



● MING YI BEN CAO LIANG FANG
目 录

麦冬	323
石斛	324
百合	326
玉竹	327
玄参	329
女贞子	330
桑寄生	331
核桃仁	333

四、补阳药 334

鹿茸	334
肉苁蓉	336
巴戟天	337
骨碎补	339
续断	340
杜仲	342
补骨脂	343
菟丝子	345
淫羊藿	346
锁阳	348
仙茅	349
冬虫夏草	350
蛇床子	352
沙苑子	353
山茱萸	355