



山东电视台《养生》系列
《养生》栏目组 编著
罗大中（笔名罗大伦）主讲

家中有本草， 健康无烦恼

罗大伦解读

《神农本草经》千年养生智慧

中药是传统中医的精华所在

- 用来养生，它可以补气血，通经络，调五脏
- 用来治病，它可以疗沉痾，除痼疾，活人命

别小看任何一味药材，
只要用好，时刻都能养生救命

 广西科学技术出版社



《养生》栏目组 编著

罗大中（笔名罗大伦）主讲

家中有本草， 健康无烦恼

罗大伦解读

《神农本草经》千年养生智慧

图书在版编目 (CIP) 数据

家中有本草, 健康无烦恼 / 《养生》栏目组编著; 罗大中主讲. —南宁: 广西科学技术出版社, 2011.8

ISBN 978-7-80763-663-2

I. ①家… II. ①养…②罗… III. ①中草药—基本知识 IV. ①R282

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第 134258 号

JIA ZHONG YOU BENCAO, JIANKANG WU FANNAO

家中有本草, 健康无烦恼

作 者: 《养生》栏目组编著, 罗大中主讲

责任编辑: 冯靖城 李 佳

装帧设计: 华夏视觉

策 划: 陈恒达

责任校对: 曾高兴 田 芳

责任印制: 韦文印

出 版 人: 韦鸿学

社 址: 广西南宁市东葛路66号

电 话: 010-85893724 (北京)

传 真: 010-85894367 (北京)

网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店

刷: 中国农业出版社印刷厂

地 址: 北京市通州区北苑南路16号

邮政编码: 101149

开 本: 710mm×980mm 1/16

字 数: 134千字

印张: 14.25

版 次: 2011年8月第1版

印 次: 2011年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80763-663-2/R·178

定 价: 29.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-85893724 85893722

学本草，为自己，更为家人

我应山东卫视《养生》栏目之约，去济南录制了这个《〈神农本草经〉的养生智慧》系列节目。在济南，我领略了“四面荷花三面柳，一城山色半城湖”的美丽景色，同时也感受到了山东卫视工作人员的热情与严谨，对山东的印象无比深刻。

《神农本草经》是中医本草学的经典著作，是中国最早研究中草药的专著，但其编写年代和编写者至今仍然是个谜团。值得注意的是，从这个著作开始，中医的本草学开始发展起来，其功可谓伟矣！

在我们的日常生活中，每个人都可能会与疾病打交道，每当我们看到家人被病痛折磨的时候，心中都会无比难过。古人云：“为人子者不可不知医。”这句话的意思是，我们做孩子的，一定要懂得一些医药的道理，并以此来保护长辈，这才是真正的孝顺。

虽然，我们学习了医药知识也不能变成医生，但是至少能

帮助我们观察家人出现的一些疾病征兆。而且，学习一些医药知识后，我们或家人身体出现的一些小问题，我们就可以自己处理了；稍微大一点的疾患，我们也可以及时发现，并送家人去医院就诊，把疾病消除在萌芽状态。这样才能保证我们家人的健康，家庭也才能够真正幸福！

其实，我们每个人学习医学知识的动力，正是这种对家人、对他人深深的爱。因此，也可以说医学是一门爱的学问，是一门慈悲的学问，人生一世，对此不可不加以了解。

古人以万物为药，来调整自己的身体，所以我们学习中医，更要学习中医里面那种“天人相应”的自然和谐观，学会如何与大自然相处，顺应天地运行之道。明白了这些道理，不但我们身体的健康有所保障，我们为人做事，都会获得更大的进境。

最后，需要提醒大家的是，因为中药有寒热温凉之偏性，适应人类不同的体质状态，所以我们介绍的这些中药，大家一定要在咨询过医生、了解自己的体质以后，才能妥当使用。切记，切记。

是为序。

罗大伦

2011年6月14日



作者：余浩、郑黎

定价：29.00元

《万病从根治》

- 传奇中医师多年临床经验的感悟与总结
- 天涯社区、丁香园社区，数十万网友鼎力推荐

一件生活小事揭示一种疾病的真相。用心去感悟，每个人都能找到自己的病根。俗话说，治病要治本，一旦病根找到了，那无论是养生保健，还是康复治疗，都将变得轻而易举。



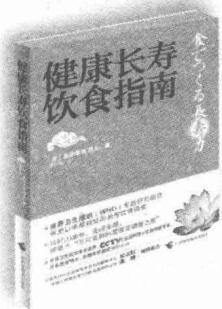
作者：[韩]吕嫫利

定价：28.00元

《孩子，我只要你健康长大》

顶级·营养师·健康·育儿法
养一个传说中的身体智力都出色的孩子

- ★ 让孩子学会照顾自己的健康吃饭法
- ★ 正确喂养0~13岁孩子的7大要点
- ★ 孩子一定要吃的食物
- ★ 提高孩子学习能力的菜单



作者：[日]家森幸男

定价：29.00元

《健康长寿饮食指南》

● 世界卫生组织（WHO）专题研究项目，有史以来最权威的长寿饮食调查

● 世界卫生组织专业委员、中央电视台《走进科学》栏目特邀专家、日本医学博士、京都大学教授领衔主持

● 历时20余年，走遍全球，被誉为“不可复制的营养学调查之旅”

● 国内著名营养学家范志红、张晔倾情推荐



作者：王焱葵
定价：29.00

《健康靠血养》

无论是常见病，还是男女科疾病，都能从血液上找到原因。而要拥有健康的血液，我们就得从血液产生的最直接源头——食物上下工夫，不单选择合适的食物，还要有讲究的做法，这样可以保证生血之源。中医的按摩可以直接活血化淤，推动血液的流动，是既简单又没有任何花费的保健方法。

本书主要借助药食和按摩疗法，辅以其他简便的中医疗法为大家解决血寒、血热、血虚、血淤带来的健康问题，让我们的血液更健康，身体更强壮！



作者：[韩] 廉龙河
定价：28.00

《血净百病消》

血是生命的根基，干净的血是健康的保障。

血液是百病之源，本书告诉我们怎样通过对日常症状的观察来界定自己血液的污染程度。针对淤血最易引起的疾病进行详细说明，并且告诉我们各种情况下的治疗方法。其中药茶和按摩、拔罐等都是对付淤血最有效的方法。



作者：养东居士
(胥荣东)
定价：29.00

《筋柔百病消》

百病从筋生 很多我们熟知的疾病，比如冠心病、高血压、神经衰弱、哮喘、鼻炎等，归根结底，都是筋出问题而引起的。

百病由筋治 治病必须求本，只有找到疾病的根源，对症施治，疗效才能又快又好。因此，理筋是治愈以上疾病最简单、最快捷、最安全、最有效的方法。

理筋三绝招 理筋的方法有很多，其中效果最出色的是按揉、艾灸和站桩。通过这些方式来调理我们的筋，常常能达到事半功倍的效果。

张其成教授国学养生系列

• 《〈黄帝内经〉养生大道》（修订版）



作者：张其成
定价：29.80元

- ★领悟千古第一医书的养生智慧
 - ★造就健康快乐安泰的美好人生
 - ★流传千年、行之有效的食疗秘诀尽在《黄帝内经》
- 我国首位黄帝内经博士后讲读《黄帝内经》养生智慧升级版，新增饮食养生，展示中华食疗魅力。

• 《〈易经〉养生大道》



作者：张其成
定价：29.80元

- ★天人合一生命大智慧
 - ★千古奇书终极养生法
- 每一个人都是与众不同的，所以养生自然也就要因人而异。人出生的地点时辰，决定了一个人先天的身体禀赋。而人的一生又可以分为八个阶段，每个阶段都有不同的养生要务。

《〈易经〉养生大道》，揭示正确而实用的养生之法。
每一个人，都可以找到属于自己的养生法。

• 《道家养生大道》



作者：张其成
定价：29.80元

- 用医家治病，用佛家修心，用道家养生。
- 朱伯崑、钱超尘、王洪图之高足，国医大师李济仁之子——张其成为大家讲述：
- ★流传2000年之久的道家辟谷究竟如何神奇
 - ★五石散、金丹、养生方，是虚无缥缈还是确实可行
 - ★道家长生不老的九种仙药，普通生活中如何应用
 - ★道家养生粥、养生酒、养生茶怎样制作



序 学本草，为自己，更为家人

第一章 导语

- 初识《神农本草经》/ 3
- 《神农本草经》里的奥秘/ 4
- 《神农本草经》的贡献/ 6

第二章 阿胶

- 昔日皇族之贡品，
而今走入百姓家/ 11
- 阿胶——女人的驻颜汤/ 13
- 阿胶陪你度过更年期/ 15
- 阿胶并非所有人都适合吃/ 16
- 男士也能服阿胶/ 18

第三章 人参

- 乾隆皇帝最钟爱的保健药/ 21

- 有灵性的人参
——来自远古的传说/ 22
- 延年益寿不是梦/ 23
- 揭开人参的神秘面纱/ 25
- 不上火的补药
——西洋参/ 27
- 食之有道
——人参的服用方法/ 29
- 服用人参有禁忌/ 31
- 与人参功能相似的中药
——三七/ 32

第四章 丹参

- “丹心”的美丽传说/ 37
- 心脑血管病人的福音/ 38



- 让粉刺无影无踪/ 41
- 丹参治疗失眠/ 41
- 丹参治疗肾炎/ 42
- 服用丹参有禁忌/ 43

第五章 鹿茸

- 鹿茸从何而来/ 47
- 鹿茸的功效/ 49
- 鹿角胶的功效/ 51
- 鹿角霜的功效/ 52
- 鹿肉的功效/ 52
- 因人而异服鹿茸/ 53

第六章 当归

- 当归的美丽传说/ 57

- 产后便秘用当归/ 58
- 养血补血显神效/ 59
- 活血化淤的桃红四物汤/ 61
- 青春永驻有方法/ 62
- 当归不可乱用/ 63

第七章 山药

- 古代名医缪希雍的养生秘方/ 67
- 健脾生血的治病方法/ 68
- 山药功效知多少/ 70
- 实用的山药食疗方/ 71
- 食之有道——山药的食用方法/ 74

第八章 黄芪

- 名医张锡纯的急救方/ 77
- 人体卫气的好兄弟——黄芪/ 78



- 慢性肾病黄芪医/ 80
- 食之有道——黄芪的使用方法/ 80
- 用黄芪要选对人/ 82

第九章 大枣

- 大枣不可小瞧/ 87
- 小柴胡汤里的智慧/ 88
- 大枣可以治疗鼻炎吗/ 90
- 学会用大枣解酒护肝/ 91
- 食用大枣防肿瘤/ 91
- 大枣让你童颜永驻/ 93
- 哪些人适合吃大枣/ 94

第十章 枸杞

- 关于“西河女子”的奇人异事/ 99
- 补肝明目用枸杞/ 100

- 能够“悦容颜”的枸杞子/ 102
- 枸杞带给男人的幸福/ 103
- 食用枸杞，控制糖尿病/ 105
- 枸杞根叶皆是宝/ 106
- 食之有道——枸杞的食用方法/ 107

第十一章 地黄

- 名医张景岳与熟地的不解之缘/ 111
- 滋阴凉血用生地/ 112
- 生地治疗手脱皮/ 114
- 生地治疗风湿病/ 115
- 地黄在生活中的应用/ 116
- 熟地黄的药用价值/ 116
- 肾气丸和六味地黄丸的渊源/ 118



第十二章 苍术

- 巧用苍术治怪病/ 123
- 苍术治疗风湿病/ 124
- 苍术治疗糖尿病/ 125

第十三章 白术

- 状似如意的白术/ 129
- 白术的“君子风范”/ 130
- 薛立斋妙用白术/ 131
- 小孩流口水，白术来治疗/ 134
- 清宫里的养生食疗方
——八珍糕/ 134

第十四章 茯苓

- “茯苓”此名的由来/ 139
- 北京特产茯苓夹饼的传说/ 140

- 四时神药——茯苓/ 140
- 健脾利湿用茯苓/ 141
- 与茯苓有关的祛湿方/ 144
- 茯苓治脱发/ 147
- 用茯苓治疗失眠/ 148
- 食之有道——茯苓的食用方法/ 148

第十五章 连翘

- 关于连翘的历史记载/ 153
- 连翘的养生功效/ 154
- 连翘治疗小儿急性肾炎/ 155
- 连翘治疗痈肿/ 156
- 连翘治疗感冒/ 158

第十六章 姜

- 李东垣妙用姜/ 163
- 姜，不仅仅是作料/ 164
- 姜是寒邪的克星/ 165
- 干姜治疗脾肾阳虚/ 167
- 古人的急救药——干姜/ 168
- 生姜治感冒/ 169
- 止呕的生姜汁/ 170
- 小妙方，大作用/ 172

第十七章 荷花

- 关于荷花的美丽传说/ 175
- 荷花，通身是宝/ 176
- 枳术丸的巧妙制法/ 177

- 没有副作用的减肥茶——荷叶/ 178
- 降血脂的食疗方——荷叶粥/ 179
- 莲子心的功用/ 180
- 补脾滋阴莲子肉/ 181
- 莲藕用处多/ 181
- 美貌与药用并存——莲花/ 182
- 莲蓬的功用/ 183

第十八章 竹子

- 王孟英医案/ 187
- 竹叶的两大功效/ 188
- 竹叶治疗热性病/ 189



- 竹子其他部位的药用/ 191
- 食之有道
 - 竹叶的服用方法/ 192

第十九章 赤小豆

- 关于赤小豆的传说/ 197
- 赤小豆治疗疥腮/ 198
- 赤小豆的利尿作用/ 199
- 赤小豆消水肿/ 200
- 新妈妈的通乳良药/ 201
- 食之有道
 - 赤小豆的食用方法/ 202

第二十章 薏苡仁

- 薏苡仁的历史传说/ 207
- 祛湿良药——薏苡仁/ 208
- 治疗桑拿天感冒的良药
 - 三仁汤/ 210
- 薏苡仁治疗扁平疣/ 211
- 薏苡仁治疗尖锐湿疣/ 212
- 薏苡仁的解毒作用/ 213
- 食之有道
 - 薏苡仁的食用方法/ 213



第一章 导语

《神农本草经》

是我国现存最早的药
物学专著，它收载药
物三百六十五种，分
上、中、下三品，与
天、地、人三界相
应，反映了古代朴素
的天人合一思想。

初识《神农本草经》

《神农本草经》又名《神农本草》，简称《本草经》或《本经》，是我国现存最早的药理学专著。它是我国早期临床用药经验的第一次系统总结，历代被誉为中药学经典著作。在我国古代，大部分药物是植物药，所以“本草”成了中药的代名词，这部书也就以“本草经”命名。汉代托古之风盛行，人们尊古薄今，为了提高该书的地位，增强人们对它的信任感，就借用神农遍尝百草，发现药物这个妇孺皆知的传说，将神农冠于书名之首，定名为《神农本草经》。就像《内经》冠以黄帝之名一样，都是出于托名古代圣贤的意图。《神农本草经》成书于公元前1世纪左右，即秦汉时期；它并非出自一时一人之手，而是秦汉时期众多医学家总结、搜集、整理当时药理学经验成果的专著，这已经是医学史学界比较公认的结论。

全书分三卷，记载药物365种（其中植物药252种，动物药67种，矿物药46种），分上、中、下三品，文字简练古朴，是中药理论的精髓。

书中对每一味药的产地、性质、采集时间、入药部位和主治