

图解

中药滋补

养生手册

审订推荐

● 长庚纪念医院中医一般内科主任 杨贤鸿 医师

● 长庚纪念医院中药局 邱秀丽 药师

三采文化 / 编著 汕头大学出版社

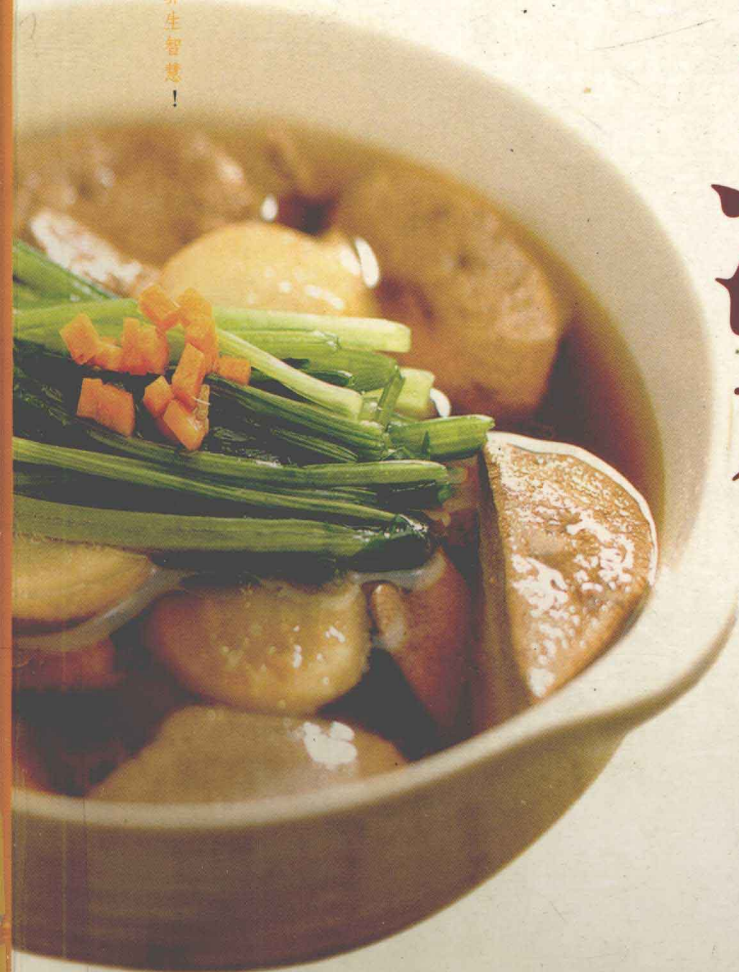
100种地道中药材的养生方法

最全面、最权威、最实用的品质生活指南！

健康的身心，从养生开始！

看得见的养生指导，做得到的养生方法，值得学的养生智慧！

图解
养生

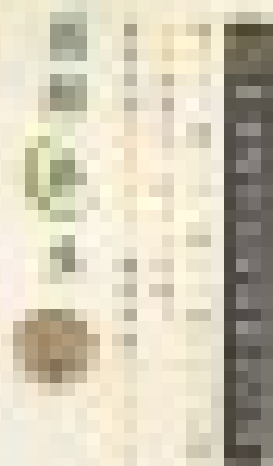




中药

滋补

●●●●●



图解
养生

图解
中药
滋补
养生
手册

三采文化
编著

汕头
大學
出版
社

中文简体字版 ©2005 由汕头大学出版社发行

本书经台湾三采文化出版事业有限公司授权,同意经由汕头大学出版社出版中文简体字版本。
非经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。

图书在版编目(CIP)数据

图解中药滋补养生手册 / 三采文化编著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2008.1

ISBN 978-7-81036-779-0

I. 图… II. 三… III. 中草药—养生(中医) IV. (1) R212 (2) R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 011877 号



出品策划:

网 址: <http://www.xinhuabookstore.com>

图解中药滋补养生手册

编 著: 三采文化

责任编辑: 廖醒梦 李小平 梁志英

封面设计: 王勇 蒋宏工作室

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内

经 销: 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

版 次: 2008 年 1 月第 2 版

印 次: 2008 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

ISBN 978-7-81036-779-0

责任技编: 姚健燕 米海鹏 王庆

整体设计: 蒋宏工作室

邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126

印 张: 15.5

字 数: 200 千字

发行 / 广州发行中心 通讯地址 / 广州市越秀区水荫路 56 号大院 3 栋 9A

邮编: 510075

电话 / 020-22232999

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

长庚医院中医一般内科主任 杨贤鸿

在健康导向的现代社会中，中药药膳是一般民众常使用来改善体质的补养方法，然而中药材种类繁多，且药材参差不齐，因此服用药膳前不可不知所吃者为何物！但是现代人太忙碌了，常没有多余的时间去凡事都请教医师，如果此时手中有一本良好及方便的中药工具书，可让想养生的你节省不少的时间及力气！



本书将日常生活中最常用的一百种中药材归类整理出，分别叙述各种中药的四性五味及特性，书中以轻松简单的方式来教导读者如何DIY健康养生。此外，也针对四季分别叙述不同季节的补养之道，实为一本难能可贵的好书，值得向你推荐！

杨贤鸿

长庚大学中医系专任讲师
长庚纪念医院中医一般内科主任

长庚纪念医院中药局药师 邱秀丽

在现今社会，随着社会形态的转变，养生实成为一项大家重视的课题；市面上举凡健康取向之运动专书、SPA、精油疗法莫不受到重视，而从古代传衍至今腔中医药养生药膳，还是健康养生最为普遍的方法。

本书参阅各方书籍，汇聚平日众多精华中药资料，在不能失去其原意，又要符合现代实用的原则下，校稿时着实费了一番功夫。举凡一些性味、归经、作用、禁忌等等，除了有古书之记载可循，更增加一些现代药理研究后的科学验证，以推翻中医药不科学的论述。而关于一些中医专用术语，也用现今易懂或与西医相类似之言语比拟，为的是让民众更觉此书之平易近人、浅显易懂，从而达到实用之目的。

而有鉴于各人体质之不同，也许同样的药材会对不同人有不同之反应，因而仍希望是以医师看诊：望、闻、问、切之后，才予以处方，由药师调配适合个人之药膳，并接受病人咨询，以臻最好之效果。

邱秀丽

台湾医药学院药学系学士
阳明大学传统医学研究所硕士
林口长庚医院中药局咨询药师



邱秀丽

在现代人忙碌快速的脚步下，健康其实是最常、也最容易被忽略的！但，若是等到身体的机能与能量都被耗损殆尽，亮起了红灯的警讯之后，才来治疗，其实已经有些迟了！

中医学是中国人几千年的智慧结晶，强调一种适性积极的养生法，来保持身体的健康，而不是等到身体一病疾了，才消极地治疗！

本书不是艰涩难懂的医学专书，而是使用最深入浅出的用语，来介绍 100 种日常生活中最常被使用来保健养生的中药材，并提供丰富的中医药常识；此外，本书也归纳出数种最易查寻与索阅的方式，希望能帮助你使用起来更加得心应手！



本书的六大特色

1. 精选 100 种最常使用的中药材

如枸杞、红枣、莲子等。此外，本书详细介绍各味药材的别名、性味、功效、主治、如何选购与保存、不能不知的使用禁忌等。

2. 按笔画分类，索阅方便

方便的检索方式，使入门者可以直接查阅自己想了解的药材。

3. 每味药材均附 1~6 道食谱

丰富药材知识的同时，更可利用这些药材，便于食疗养生！

4. 药材典故小故事

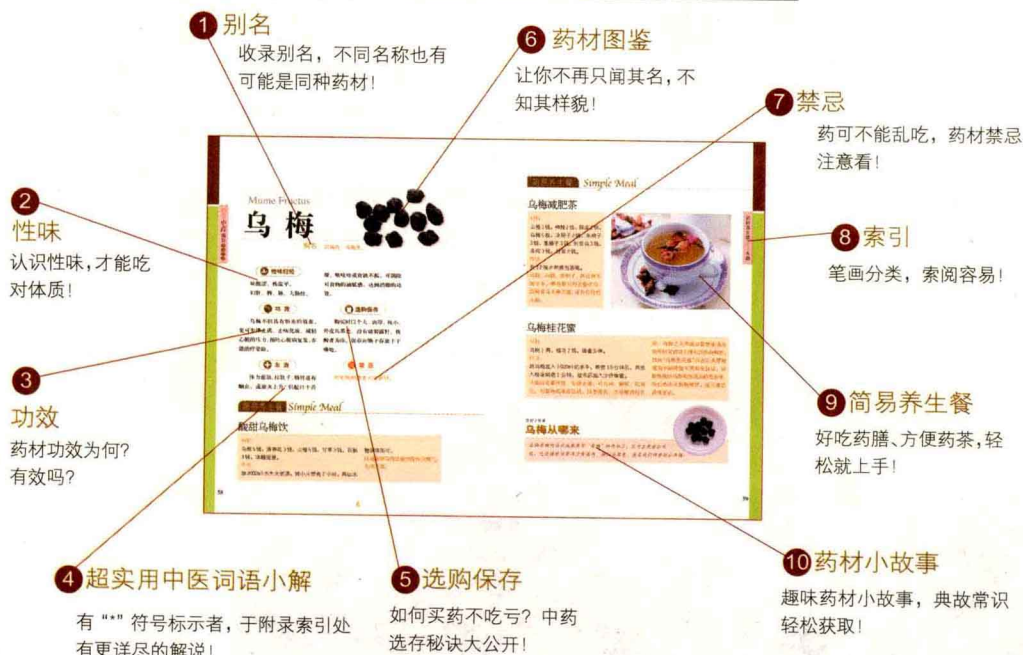
不仅有轻松有趣的药材典故，更有应用小秘方，多渠道丰富药材知识。

5. 增加使用药材的基本常识

告诉你如何煎煮中药才最健康、不可不知的用药禁忌、药材的特性功能大解析等实用基本知识，让你得心应手地使用中药材！

6. 内文全彩图解，享受阅读

全书图文并茂，全彩色印刷，通过图解的形式讲述，阅读更加轻松便利，真正做到了享受阅读。



目 录

第一篇 *About Traditional Chinese Medicine*

药材纵横谈

有趣的药材命名故事 / 2

认识药材的特性功能 / 4

不可不知的用药禁忌 / 9

科学中药知多少 / 12

找出你的体质，才能用对中药 / 13

这样煎煮中药最健康 / 16

四季补养秘诀—春 / 19

四季补养秘诀—夏 / 20

四季补养秘诀—秋 / 21

四季补养秘诀—冬 / 22



第二篇 Medicine House

药材养生馆

2 画

24/ 人参

27/ 丁香

28/ 九层塔

3 画

29/ 山药

32/ 大黄

34/ 山楂

36/ 川芎

38/ 川贝母

40/ 三七

42/ 干姜

4 画

44/ 五味子

46/ 五加皮

48/ 天麻

50/ 天门冬

52/ 牛蒡子

54/ 牛膝

55/ 化石草

56/ 丹参

58/ 乌梅

5 画

60/ 玉竹

62/ 冬虫夏草

65/ 白豆蔻

66/ 白术

68/ 白芍

70/ 白果

73/ 白花蛇舌草

74/ 白茅根

76/ 白木耳

79/ 玄参

80/ 甘草

82/ 生地黄

84/ 半枝莲

85/ 东洋参

86/ 龙眼肉

6 画

- | | |
|---------|----------|
| 89/ 当归 | 98/ 西洋参 |
| 92/ 百合 | 100/ 红枣 |
| 94/ 肉桂 | 103/ 红花 |
| 96/ 肉苁蓉 | 104/ 决明子 |

7 画

- | | |
|----------|----------|
| 107/ 沙参 | 119/ 花椒 |
| 108/ 何首乌 | 120/ 陈皮 |
| 110/ 杜仲 | 122/ 麦门冬 |
| 112/ 牡丹皮 | 125/ 麦芽 |
| 114/ 杏仁 | 126/ 灵芝 |
| 116/ 芡实 | |

8 画

- | | |
|----------|----------|
| 128/ 金银花 | 134/ 参须 |
| 130/ 玫瑰 | 136/ 罗汉果 |
| 133/ 枇杷叶 | |

9 画

- | | |
|----------|----------|
| 138/ 枸杞 | 150/ 荔枝核 |
| 141/ 故纸花 | 151/ 茯苓 |
| 142/ 胖大海 | 154/ 茵陈蒿 |
| 144/ 胡桃 | 156/ 草果 |
| 147/ 厚朴 | 157/ 茴香 |
| 148/ 洛神花 | 158/ 荞麦 |

10 画

- | | |
|----------|----------|
| 159/ 荷叶 | 167/ 益母草 |
| 162/ 夏枯草 | 168/ 桑叶 |
| 164/ 莲子 | 169/ 桑椹 |

170/ 桂枝

172/ 倒地蜈蚣

173/ 柴胡

174/ 通草

176/ 党参

11 画

179/ 菊花

182/ 黄芪

185/ 续断

186/ 淡竹叶

188/ 黄连

190/ 黄精

192/ 银杏叶

194/ 绿豆

196/ 菟丝子

12 画

197/ 紫苏叶

200/ 黑芝麻

202/ 黑枣

204/ 黑木耳

206/ 锁阳

14 画

208/ 酸枣仁

15 画

210/ 熟地黄

16 画

212/ 薏仁

215/ 薄荷

18 画

218/ 藕节



第三篇 Index

附录索引

超实用中医词语小解 / 220

四性归类索引 / 229

药材功能分类索引 / 233

药材纵横谈



药材的寒、凉、温、热和体质有什么关系？

该如何判别自己的体质，找出合适的药材来养生？

中药，又该如何炖煮？如何煮养生茶？

这些关于使用中药的种种常见问题，

是许多人好像知道，却又似是而非的观念。

而我们要提醒你，

在利用任何一种中药来养生时，

一定要先知道这些观念，

这样，中药的滋补与药性，

才能符和自己的体质与需要，

并调理到最恰当合适哦！

有趣的药材命名故事

中药材的名称可不是乱命名的喔，每个名称背后可都有它有趣的故事呢！

你知道“锁阳”是因什么而命名的吗？而人参为什么称为人参呢？若是走一趟中药房，你会发现各式各样有趣的中药材名称，有的是按药用部位而命名，有的是依照功效来称呼，你想知道这其中的命名趣闻吗？

以产地命名

- 川芎、川乌：原产于四川。
- 浙贝母：原产地在浙江。
- 阿胶：原产地在山东阿县。
- 怀牛膝：原产于河南怀庆。

以形状命名

- 牛膝：其茎节膨大如牛的膝关节。
- 人参：像人的形状。
- 冰片：是龙脑树脂的结晶体，成薄片状，白暂透明如冰。
- 大腹皮：形似大腹，善治大腹水肿。

以生长环境命名

- 泽泻：生长于水泽地旁边，又

有利水泻热的功效。

- 沙参：生长于沙地之上，而其功能如参。

以颜色命名

- 红花、赤芍：以色赤得名，主入心经。
- 大黄、黄连：以色黄得名，主入脾经。
- 玄参、黑丑：以色黑得名，主入肾经。
- 青皮、青黛：以色青得名，主入肝经。
- 白芷、白及：以色白得名，主入肺经。



由此可知药材颜色与归经、功效有一定的关系。

以气味命名

- 五味子：酸苦甘辛咸五味皆具。
- 甘草：有甘甜味，因而得名。
- 鱼腥草：有特殊的鱼腥味。



以功效命名

- 益母草：效用主要针对妇女容易有的疾病。
- 续断：接骨续筋，多用于治筋骨扭伤。
- 锁阳、淫羊藿：具有壮阳、强精的效果。



以人名故事命名

- 杜仲：杜仲服此药材而得道，因此命名。
- 何首乌：相传有何姓祖孙三代长服此药，而长寿多子且头发特别乌黑亮丽，所以将此药命名为何首乌。
- 使君子：有一医生名为郭使君，善于用此种药材治疗疾病，为这味药材的命名由来。



以药用部位而命名

- 桂枝、桑枝：茎枝部位入药。
- 大青叶、荷叶：叶片部位入药。
- 葛根、板蓝根：根部入药。
- 菊花、金银花：花朵部位入药。
- 莲子、枸杞子：以种子果实入药。



因采收季节及生长特性而命名

- 半夏：在农历五月成熟，刚好夏天过了一半。
- 夏枯草：夏至后便枯萎，因此得名。



认识药材的特性功能

想要喝杯人参茶来养生，却不知道自己的体质合不合适？中药里一堆艰涩难懂的名词搞得你一头雾水吗？现在，就来认识一些在使用中药前须具备的常识，认识一下中药的特性与功能吧！

所谓“工欲善其事，必先利其器”，所以想借着中药材来养生的你，有一些常识，你不可不备！你知道“君臣佐使”是什么吗？什么是药材的“四性”、“五味”呢？又何谓“归经”？那“升降浮沉”呢？这些名词是否听来难懂？其实不难！让我们用轻松易懂的文字，一起来了解有趣的药材性能！

什么是“君臣佐使”

“君臣佐使”的观念是根据现存最早的医学专书《神农本草经》，其中所记载的365种中药，按性能及功效分成上品、中品、下品。

■ 上品 120 种——为君，主养命以应天，无毒，多服久服不伤人，欲轻身益气，不老延年者。属于营养强身药材，如人参、枸杞、红枣、当归等，可以经常服用的药材。

■ 中品 120 种——为臣，主养性以应人，有毒无毒，斟酌为宜，欲遏病补虚羸者。

有抑制疾病及保护生理机能作用的药材，如丹参、沙参、五味子、黄连、麻黄、百合等，有毒或无毒，必须斟酌使用。

■ 下品 125 种——为佐使，主治病以应地，多毒不可久服，欲除寒热邪气、破积聚、愈疾者。有毒而性烈的药物，如大戟、巴豆、附子、甘遂、羊蹄躑等。



什么是四性五味

在选购中药材时，常会听到“喔！你是冷底的体质，所以要用比较温热的药材。”这就牵涉到药材的四性了。而你知道药材的滋味也和它的性能有关吗？这就是所谓的“五味”。了解药材的性味，针对你的体质来选择药材养生，才能发挥药材的最大功效！

■ **四性：**即是寒、凉、温、热四种药性，寒热偏性不明显的即为平性。

寒凉药材多具有清热泻火作用，适用于热性病症；温热药材多具有温里散寒的特性，适用于寒性病症。

■ **五味：**即是通称的辛、酸、甘、苦、咸五种药材滋味，另还有淡味。

五味作用特点在于“辛散、酸收、甘缓、苦坚、咸软”。



四性	属性	作用	代表中药材
温	阳	祛寒补虚。	红枣、黄芪、当归、川芎、龙眼肉。
热		祛寒，消除寒症。	肉桂。
寒	阴	清热解暑，消除热症。	金银花、黄连、大黄、生地黄。
凉		降火气，减轻热症。	薏仁、菊花、西洋参、罗汉果。
平		健胃开脾，强壮补虚。	枸杞、芝麻、芡实、甘草、白木耳。