



第1辑

国医健康绝学

图解本草纲目 养生经

中国家庭必备的国药养生宝典

《国医健康绝学》编委会 编



国医健康绝学



ISBN 978-7-229-01948-8



9 787229 019488 >

定价29.9元

国医 健康绝学

R212-64

图解

◎《国医健康绝学》编委会 编

本草纲目养生经

重庆出版集团 重庆出版社



数据加载失败，请稍后重试！

权威专家为您带来健康生活新理念



国医健康绝学

图解本草纲目养生经

200种保健祛病常用中药全新解读

美术编辑 ● 王道琴

版式设计 ● 孙阳阳 韩少杰

文字撰稿 ● 林 冶 张伟勋 王竹梅

李 蔚 农 艳 那 兰

摄影 ● 王晓鸥

特别鸣谢 ● 北京同仁堂股份有限公司崇文门店

北京长春堂药店

北京鹤年堂药店

图书在版编目(CIP)数据

(图解)本草纲目养生经 / 《国医健康绝学》编委会编.

—重庆:重庆出版社,2010.3

(国医健康绝学)

ISBN 978-7-229-01948-8

I. ①图… II. ①国… III. ①本草纲目—养生(中医)—图解

IV. ①R281.3-64②R212-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第038561号




出版人:罗小卫

策划: 廖 华章同人

责任编辑:陈建军

特约编辑:冷寒风

封面设计:夏 鹏

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

北京威远印刷厂 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话:010-85869375/76/77转810

E-MAIL: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本:787mm×1092mm 1/16 印张:120 字数:3000千字

版印次:2010年4月第1版 2010年4月第1次印刷

定价:299.00元(全10册)

如有印装质量问题,请致电023-68706683

版权所有,侵权必究

前言

Foreword »

源远流长 古为今用

中国医药学源远流长，是华夏文明宝库中一颗璀璨的明珠。随着人们对于自身保健意识的不断增强，中医药以其独特的疗效越来越多地被世人所认知，越来越多的人投身到中医药的世界里来。无病防病，有病治病，中医药在这些过程中越来越显示出优势，引起了全世界的重视。

著名的《本草纲目》是中国明代伟大的医药学家李时珍以其毕生精力和智慧，在对古代本草进行系统全面整理的基础上完成的一部200多万字的中医药科学巨著。这部著作集中国16世纪以前药学之大成，17世纪即流传到海外，先后被译成英、法、德、日等多国文字，成为一部不朽的科学巨著，对中国和世界药学发展作出了不可磨灭的贡献。

本书首先精选了《本草纲目》中金石、草、果、木、虫等诸类的精华，配以古代著名本草著作的相关论述，并按功效进行分类；内容上注重古代文献有关药物功用的记载，对基源、植物形态进行描述，配以精美的药物图谱，以期收到图文并茂的效果，便于读者从药物形态学的角度学习和加深对该药物的理解。其次，参照“新世纪全国高等中医药院校规划教材”《中药学》的相关内容，列举药物的性味归经、功效应用、用量用法、注意事项等，使读者更加全面地了解该药物；并配以单方、验方，便于临床选择使用。因而本书是一部内容简明而实用的本草图书，适合具有一定的中医学理论知识并对中药感兴趣的读者学习和使用，也是每一位关注健康的现代人居家必备的国药常识工具书。

诚挚地希望这部书能为您走向健康之路增添一份微薄之力。



CONTENTS

图解本草纲目
养生经

目录



第一章 解表药

辛温解表药

- 8 · 麻黄
- 9 · 桂枝
- 10 · 紫苏叶
- 11 · 香薷
- 12 · 防风
- 13 · 羌活
- 14 · 白芷
- 15 · 细辛



辛凉解表药

- 16 · 牛蒡子
- 17 · 薄荷
- 18 · 蝉蜕
- 19 · 桑叶
- 20 · 柴胡
- 21 · 升麻
- 22 · 葛根

第二章 清热药

清热泻火药

- 24 · 知母
- 25 · 竹叶
- 26 · 天花粉
- 27 · 鸭跖草
- 28 · 决明子
- 29 · 石膏
- 30 · 青箱子

清热燥湿药

- 31 · 黄芩
- 32 · 黄连
- 33 · 黄柏
- 34 · 苦参
- 35 · 白鲜皮



清热解毒药

- 36 · 金银花
- 37 · 连翘
- 38 · 野菊花
- 39 · 穿心莲
- 40 · 大青叶
- 41 · 板蓝根
- 42 · 鱼腥草
- 43 · 金荞麦

清热凉血药

- 44 · 地黄
- 45 · 玄参
- 46 · 牡丹皮
- 47 · 赤芍

清虚热药

- 48 · 青蒿
- 49 · 白薇
- 50 · 地骨皮
- 51 · 银柴胡
- 52 · 胡黄连



第三章 泻下药

攻下药

- 54 · 大黄
- 55 · 芒硝
- 56 · 番泻叶
- 57 · 芦荟

润下药

- 58 · 火麻仁
- 59 · 郁李仁



峻下逐水药

- 60 · 甘遂
- 61 · 芫花
- 62 · 巴豆

第四章 祛风湿药

祛风寒湿药

- 64 · 独活
- 65 · 威灵仙
- 66 · 川乌
- 67 · 蕲蛇
- 68 · 乌梢蛇
- 69 · 海风藤

祛风湿热药

- 70 · 防己
- 71 · 桑枝
- 72 · 豨莶草
- 73 · 秦艽

祛风湿强筋骨药

- 74 · 五加皮
- 75 · 桑寄生
- 76 · 狗脊

第五章 利水渗湿药

利水消肿药

- 78 · 荠菜
- 79 · 茯苓
- 80 · 薏苡仁
- 81 · 猪苓
- 82 · 玉米须
- 83 · 葫芦



利尿通淋药

- 84 · 海金沙
- 85 · 车前子
- 86 · 滑石
- 87 · 木通
- 88 · 通草
- 89 · 瞿麦

利湿退黄药

- 90 · 茵陈
- 91 · 金钱草
- 92 · 虎杖

第六章 理气药

- 94 · 陈皮
- 95 · 枳实
- 96 · 木香
- 97 · 沉香
- 98 · 檀香
- 99 · 香附
- 100 · 香橼
- 101 · 玫瑰花
- 102 · 土木香

第七章 止血药

凉血止血药

- 104 · 大蓟
- 105 · 小蓟
- 106 · 地榆
- 107 · 槐花
- 108 · 侧柏叶
- 109 · 白茅根

化瘀止血药

- 110 · 三七
- 111 · 茜草

温经止血药

- 112 · 炮姜
- 113 · 艾叶

收敛止血药

- 114 · 白及
- 115 · 仙鹤草
- 116 · 棕榈炭

第八章 活血化瘀药

活血止痛药

- 118 · 川芎
- 119 · 延胡索
- 120 · 郁金
- 121 · 姜黄
- 122 · 乳香
- 123 · 没药



活血调经药

- 124 · 王不留行
- 125 · 丹参
- 126 · 红花
- 127 · 桃仁
- 128 · 益母草
- 129 · 鸡血藤



活血疗伤药

- 130 · 血竭
- 131 · 土鳖虫
- 132 · 自然铜
- 133 · 苏木
- 134 · 骨碎补
- 135 · 马钱子

破血消癥药

- 136 · 莪术
- 137 · 水蛭
- 138 · 三棱

第九章

化痰止咳平喘药

化痰药

- 140 · 半夏
- 141 · 天南星
- 142 · 白附子
- 143 · 芥子
- 144 · 桔梗
- 145 · 川贝母
- 146 · 天竺黄
- 147 · 海藻
- 148 · 昆布
- 149 · 胖大海

止咳平喘药

- 150 · 白果
- 151 · 苦杏仁
- 152 · 紫苏子
- 153 · 百部
- 154 · 紫菀
- 155 · 款冬花
- 156 · 马兜铃



第十章 平肝息风药

平肝潜阳药

- 158 · 石决明
- 159 · 珍珠母
- 160 · 牡蛎
- 161 · 蒺藜
- 162 · 赭石
- 163 · 罗布麻



息风止痉药

- 164 · 牛黄
- 165 · 羚羊角
- 166 · 天麻
- 167 · 钩藤
- 168 · 全蝎
- 169 · 蜈蚣
- 170 · 地龙

第十一章 补虚药

补气药

- 172 · 人参
- 173 · 西洋参
- 174 · 党参
- 175 · 太子参
- 176 · 黄芪
- 177 · 白术



补阳药

- 178 · 鹿茸
- 179 · 巴戟天
- 180 · 补骨脂
- 181 · 益智
- 182 · 海狗肾
- 183 · 海马

补血药

- 184 · 当归
- 185 · 熟地黄
- 186 · 白芍
- 187 · 何首乌

补阴药

- 188 · 北沙参
- 189 · 南沙参
- 190 · 百合
- 191 · 麦冬



第一章



解表药

〔概念〕凡以发散表邪、解除表证为主要作用的药物，称解表药。

〔功效〕解表药多辛散轻扬，能促进人体发汗或微发汗，可以使表邪随汗出而解，故有发汗解表的功效。部分解表药以其宣通透达之性，尚兼有宣肺平喘、宣毒透疹、利水消肿、通痹止痛、活血消痈等功效。

〔药理作用〕近代研究表明，解表药主要具有促进发汗、解热、镇痛、镇咳、祛痰、抗过敏、抗菌、抗病毒、抗炎作用。

〔适应范围〕解表药主要用来治恶寒发热、头疼身痛、无汗或有汗不畅、脉浮之外感表证。对现代临床所称的一般感冒、流行性感冒、上呼吸道感染、流脑及乙脑初起、麻疹、支气管炎、肺炎、哮喘、急性肾炎、风湿性关节炎、化脓性皮肤病等有一定的治疗作用，部分药物还可用来治疗高血压、冠心病、突发性耳聋等。

〔药物分类〕解表药根据药性和作用的不同，主要分为辛温解表药（又称发散风寒药）及辛凉解表药（又称发散风热药）两类。



● MAHUANG

麻黄

《本草纲目》记载麻黄：“散赤目肿痛，水肿，风肿，产后血滞。”《神农本草经》记载麻黄：“主治中风伤寒头痛，温疟，发表出汗，去邪热气，止咳逆上气，除寒热，破癥坚积聚。”



别名 龙沙，卑相，卑盐。

性味归经

辛、微苦，温。归肺、膀胱经。

传统功用

- 1.发汗解表：用于外感风寒、恶寒无汗、发热头痛、脉浮而紧的感冒重症。
- 2.宣肺平喘：用于肺气壅遏的喘咳实证。
- 3.利尿消肿：用于水肿、小便不利兼有表证的风水证。

用量用法

煎服，2~9克。

注意事项

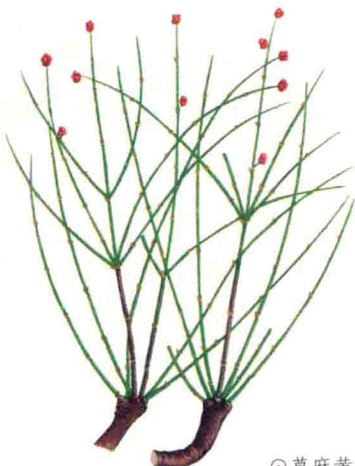
本品辛温发汗力强，凡表虚自汗、阴虚盗汗及肺肾虚喘患者当慎用。

来源 为麻黄科植物草麻黄或中麻黄的干燥草质茎。

药材性状 ①草麻黄 茎细长呈圆柱形，略扁，少分枝，直径1~2毫米，带少量棕色木质茎。表面浅绿或黄绿色，有细纵棱线，节上有膜质鳞叶，长3~4毫米，下部约1/2合生成鞘状，上部2裂，裂片锐三角状披针形，先端灰白色，反曲。

②中麻黄 分枝较多，直径1.5~3毫米，有粗糙感。节间长3~6厘米。膜质鳞叶长2~3毫米，下部约1/3合生成鞘状，裂片3，先端锐尖，微反曲。断面髓部常呈三角状圆形。

药理作用 促进汗腺分泌；解热，抗炎；镇咳，平喘；增强心肌收缩力；升压；抗病原微生物；抗变态反应；兴奋中枢神经等。



◎草麻黄

应用指南

01 治疗流感初起

麻黄2份，甘草1份，共为细末。成人每次6克，小儿酌减，温开水送下。一服汗出热退，勿再服。

02 治疗小儿腹泻

麻黄2~4克，前胡4~8克，水煎后稍加白糖频服，每日一剂。

03 治疗冻疮

麻黄、附子、细辛各25克，大黄、生姜各15克，桂枝10克，制成酊剂，用棉签蘸药小心涂在患处。

桂枝

《珍珠囊》记载桂枝：“主伤风头痛，开腠理，解表发汗，去皮肤风湿。”



别名 柳桂，肉桂枝。

性味归经

辛、甘，温。归心、肺、膀胱经。

传统功用

- 1.发汗解肌：用于外感风寒、表实无汗，或表虚有汗及阳虚受寒。
- 2.温通经脉：用于胸痹心痛、肩背肢节酸疼等。寒凝血滞诸痛均可应用。
- 3.助阳化气：用于痰饮、蓄水证、心悸等。

用量用法

煎服，3~9克。

注意事项

本品辛温助热，容易伤阴动血，凡外感热病、阴虚火旺、血热妄行等证，均当忌用。孕妇及月经过多者慎用。



◎肉桂

应用指南

01 治疗子宫外脱症

补中益气汤加桂枝、白芍、黄芩，适用于阴挺而寒冷、发热汗出，小便黄者。

02 治疗奔豚气

桂枝、白芍各12克，炙甘草9克，肉桂1.5克，生姜6克，大枣10枚，用于体虚受寒，阵阵酸痛，气由少腹上冲，粗如小臂，硬如木棒，咬牙闭目，手足发冷。

03 治疗原发性低血压

以桂枝20克，炙甘草10克为基本方，血虚者加当归，阴虚者加五味子、麦冬。

来源 为樟科植物肉桂的干燥嫩枝。

药材性状 枝长圆柱形，多分枝，长30~70厘米，粗端直径0.3~1厘米。表面棕红色或红棕色，有细皱纹及小疙瘩状叶痕、枝痕和芽痕，皮孔点状或点状椭圆形。质硬而脆，易折断，断面皮部红棕色，可见一淡黄色石细胞环带，木部黄白色至浅黄棕色，髓部略呈方形。有特异香气，味甜、微辛，皮部味较浓。

药理作用 解热，镇痛；抗炎；抗菌，抗病毒；镇静，抗惊厥等。

紫苏叶

《本草纲目》记载紫苏叶：“解肌发表，散风寒，行气宽中，消痰利肺，和血，温中，止痛，定喘，安胎，解鱼蟹毒，治蛇犬伤。”



来源 为姜科植物姜的新鲜根茎。

药材性状 叶片多皱缩卷曲、破碎，完整者展平后呈卵圆形，长4~11厘米，宽2.5~9厘米。先端长尖或急尖，基部圆形或宽楔形，边缘具圆锯齿。两面紫色，或上表面绿色，下表面紫色，疏生灰白色毛，下表面有多数凹点状的腺鳞。叶柄长2~5厘米，紫色或紫绿色。质脆。带嫩枝者，枝的直径2~5毫米，紫绿色，断面中部有髓。气清香，味微辛。

药理作用 解热；镇静；促进消化液分泌，增强胃肠蠕动；祛痰，止咳，平喘；抗凝血；升高血糖；抗病原微生物；抗诱变等。

别名 苏叶。

性味归经

辛，温。归肺、脾经。

传统功用

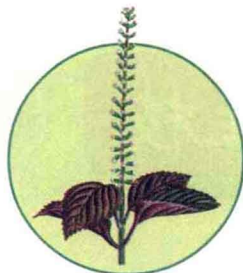
- 1.发汗解表：用于外感风寒、恶寒无汗等表证，还可用于咳嗽痰多。
- 2.行气宽中：用于脾胃气滞、胸闷呕吐，还可安胎。此外，能解鱼蟹中毒引起的腹痛吐泻。

用量用法

煎服，5~9克。不宜久煎。



◎紫苏



附药

紫苏梗 为紫苏的茎。味辛，性微温。归肺、脾、胃经。功能宽胸利膈，顺气安胎。适用于胸腹气滞、痞闷作胀及胎动不安、胸胁胀痛等症。

应用指南

01 治疗妊娠呕吐

紫苏叶3克，黄连1.8克，开水泡，当茶饮。

02 治疗寻常疣

以鲜紫苏叶外擦患处，每日一次，每次擦10~15分钟，一般2~6次可愈。

03 治疗支气管炎

用紫苏叶、生姜按10:1的比例制成25%紫苏叶煎液，每日早晚各服1次，每次100毫升，10天为一个疗程，每2个疗程间隔3天。

04 治疗带状疱疹

将新鲜紫苏叶捣烂，取汁外擦患处，每日6次，每2小时一次。



《本草纲目》记载香薷：“主脚气寒热。”
《名医别录》记载香薷：“主霍乱腹痛吐下；敷水肿。”《食物本草》记载香薷：“春月煮饮代茶，可无热病，调中温胃。含汁漱口，去臭气。”

● XIANGRU

香薷

别名 香薷草，石香薷，香菜。

性味归经

辛，微温。归肺、脾、胃经。

传统功用

- 1.发汗解表，化湿和中：用于夏月乘凉饮冷、外感风寒、内伤暑湿、恶寒发热、头痛无汗、呕吐腹泻的阴暑证。
- 2.利尿消肿：用于小便不利及脚气水肿等。

用量用法

煎服，3~9克。用于水肿脚气，量稍大且须浓煎。

注意事项

本品辛温发汗之力较强，表虚有汗及阳暑证当忌用。

来源 为唇形科植物石香薷的干燥地上部分。

药材性状 全体长30~50厘米，基部紫红色，上部黄绿色或淡黄色，全体密被白色茸毛。茎方柱形，基部类圆形，直径1~2毫米，节明显，节间长4~7厘米，质脆，易折断。叶对生，多皱缩或脱落，叶片展平后呈长卵形或披针形，暗绿色或黄绿色，边缘有3~5锐浅锯齿。穗状花序顶生及腋生，苞片圆卵形或倒卵形，脱落或残存，花萼宿存，钟状，淡紫红色或灰绿色，先端5裂，密被茸毛。气清香而浓，味微辛而凉。



◎石香薷

应用指南

01 治疗水肿

用香薷叶480克，水10升，熬煮极烂后去渣，再熬成膏状，加白术末210克，和丸如梧桐子大，每次用米汤送服10丸，每天日服5次，夜服一次。

02 治疗心烦胁痛

用香薷捣汁1~2升饮服。

03 治疗鼻衄不止

用香薷研末，白开水送服，每服5克。

04 治疗口臭

用香薷一把，水煎取汁含漱。

05 治疗小儿头发稀少

用陈香薷60克，水200毫升，煎汁至12克，加猪油15克和匀，每日涂擦头上。

药理作用 解热，镇痛；镇静；抗菌；抗病毒；抑制肠蠕动；增强免疫功能等。

● FANGFENG

防风

《神农本草经》记载防风：“主大风，头眩痛恶风，风邪目盲无所见，风行周身，骨节疼痛，烦满。”



别名 铜芸，回云，屏风，川防风，云防风。

性味归经

辛、甘，微温。归膀胱、肝、脾经。

传统功用

- 1.发表散风：用于感冒头痛、风疹瘙痒。
- 2.胜湿止痛：用于风寒湿痹、肢节疼痛、筋脉挛急等症。
- 3.止痉止泻：用于破伤风及腹痛泄泻、肠风下血。

用量用法

煎服，4.5~9克；或入丸、散剂。外用，研末调敷。

注意事项

阴虚火旺、血虚发痉者慎用。

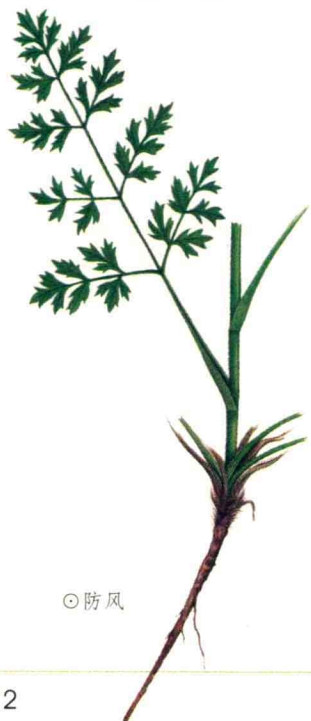
应用指南

01 预防流感

防风、荆芥、川芎、白芷、薄荷（后下）、羌活、广藿香各9克，细辛、辛夷、冰片各3克，雄黄1.5克，共为细末，由早晨开始，每隔3小时闻一次，至睡前止，用2日即可见效。

02 治疗眩晕

以苍术、白术、茯苓、白芍各10克，防风6克，组成升阳除湿防风汤，临证加减。

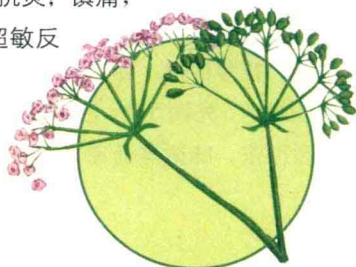


◎ 防风

来源 为伞形科植物防风的干燥根。

药材性状 根呈长圆锥形或长圆柱形，下部渐细，有的略弯曲，长15~30厘米，直径0.5~2厘米。表面灰棕色，粗糙，有纵皱纹、多数横长皮孔及点状突起的细根痕。根头部有明显密集的环纹，有的环纹上残存棕褐色毛状叶基。体轻，质松，易折断，断面不平坦，皮部浅棕色，有裂隙，散生黄棕色油点，木部浅黄色。气特异，味微甘。

药理作用 解热，降温；抗炎；镇痛，镇静，抗惊厥；抑制迟发性超敏反应；抗菌等。



羌活

《药性论》记载羌活：“治贼风失音不语，多痒血癩，手足不遂，口面喎斜，遍身顽痹。”



别名 羌青，胡王使者，羌滑，黑药，退风使者。

性味归经

辛、苦，温。归膀胱、肾经。

传统功用

- 1.散寒祛风：用于风寒感冒、恶寒发热、肌表无汗、头痛项强、肢体酸痛等症。
- 2.胜湿止痛：用于风寒湿痹、肩臂疼痛。善治腰以上风寒湿痹，尤以肩背肢节疼痛者佳。

用量用法

煎服，3~9克；或入丸、散剂。

注意事项

本品气味浓烈，用量过多，易致呕吐，脾胃虚弱者不宜服。血虚痹痛、阴虚头痛者慎用。

应用指南

01 治疗慢性气管炎

羌活9克，红糖15克，加水煎成100毫升，分3~4次服，疗程一周，有镇咳平喘的作用。

02 治疗感冒

防风、羌活、薄荷（后下）、独活、蔓荆子、藁本各9克，水煎服。

03 治疗丛集性头痛

羌活30克，附子10克，延胡索12克，川芎15克，如头顶疼痛甚者加吴茱萸、鹿角霜，额部痛甚者加柴胡，眼眶痛甚者加白芷。水煎服。

来源 为伞形科植物羌活或宽叶羌活的干燥根茎及根。

药材性状 1羌活 根茎为圆柱形，略弯曲，长4~13厘米，直径0.6~2.5厘米，顶端残留茎痕。表面棕褐色至黑褐色，外皮脱落处呈黄色，节间缩短，呈紧密隆起的环状，形似蚕，习称“蚕羌”，或节间延长，形如竹节状，习称“竹节羌”，体轻，质脆，断面不平整，有裂隙，皮部黄棕色至暗棕色，油润，有棕色油点，木部黄白色，具放射状纹理，髓部黄色至黄棕色。气香，味微苦而辛。

2宽叶羌活 根茎类圆柱形，顶端具茎及叶鞘残基。根类圆锥形，有纵皱纹及皮孔，表面棕褐色，根茎节全长8~15厘米，直径1~3厘米，习称“条羌”。有的根茎粗大，结节状，顶部具数个茎基，根较细，习称“大头羌”。质松脆，易折断。断面较平坦，皮部浅棕色，木部黄白色。

药理作用 解热；镇痛；抗炎；抗过敏；扩张冠状动脉，增加冠脉血流量；抗心律失常；抗血栓；抗菌；抗氧化；抗癫痫等。

○羌活

