

健康生活智慧

认识中药养生功效

体会药食同源奥秘

樊岚岚◎编著

- 了解中草药的分类及其作用
- 中草药的性味及服用禁忌
- 中草药对人体的养生功效

中草药的 养生智慧



展示中草药的魅力

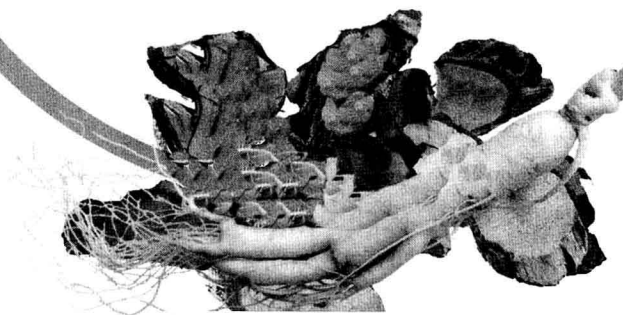
陕西出版集团
陕西科学技术出版社

健康生活智慧

认识中药养生功效 体会药食同源奥秘

樊岚岚◎编著

中草药的 养生智慧



陕西出版集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中草药的养生智慧/樊岚岚编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2011. 12

ISBN 978 - 7 - 5369 - 5258 - 4

I. ①中… II. ①樊… III. ①中草药 - 养生 (中医)

IV. ①R212②R243

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 256392 号

出版者 陕西出版集团 陕西科学技术出版社
西安北大街 131 号 邮编 710003
电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236
[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)

发行者 陕西出版集团 陕西科学技术出版社
电话 (029) 87212206 87260001

印刷 北京市业和印务有限公司

规格 710 × 1000 毫米 16 开本

印张 22.75

字数 275 千字

版次 2012 年 4 月第 1 版
2012 年 4 月第 1 次印刷

定价 28.80 元

版权所有 翻印必究

前言

中医是中国传统文化的一颗璀璨明珠，也是世界医学的一朵奇葩。中药的历史源远流长，从神农氏尝百草而著《神农本草经》到李时珍的《本草纲目》，再到清代医学家赵学敏的《本草纲目拾遗》，中药学经历了几千年的积淀，在二十一世纪的今天已成为中华民族特有的珍贵财富。

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，而且还能治好许多疑难病症，同时由于中草药具有药物易找、使用简便和花钱少等优点，历来深受人民群众的喜爱，所以现代仍有很多人应用中草药进行治疗和美容保健。为了继承和发掘中医药这一宝贵的民族文化遗产，使中草药在疾病防治中更好地为人类服务，我们本着安全、有效、简便、经济和药物易找的原则，广泛搜集各方资料，结合编者的临床实践经验，选择民间常用而且疗效确切的中草药品种，精心编写了这本《中草药的养生智慧》。

本书介绍了常用中草药 170 多种，重点突出了中草药的原产地和特征，并配有图片，使读者能够快速、准确地鉴别常用中草药。

本书的主要内容与特点：

1. 本书按中医的临床疗效将中草药分为 18 类，精选了常用中草药 170 多种，记载内容包括性味归经、产地溯源、养生功效、选购贮藏、用药宜忌、养生药膳等。

2. 所选养生药膳均为临床验证有疗效的验方，操作简单，方便易行，具体应用时可随症加减。

3. 每味中草药我们都配有图片，清晰明了，方便读者识别和应用。



4. 本书以广大临床中西医师、药师为对象，因而与临床关系不大的内容均未记载，旨在简明扼要，便于查找，方便临床，利于应用。

同时，也希望本书能在普及中草药科学知识、提高大众保健水平、保障人民健康、保护和开发中草药资源方面产生积极作用。

由于中医学历史悠久，中草药又浩如烟海，再加上编者水平有限，错误与遗漏之处在所难免，希望广大读者批评指正。

本书在编辑出版过程中，参阅了大量的文献资料和权威著作或杂志，限于篇幅，不能一一注明出处，在此表示感谢。

编 者



第一章

中药概述

中药的起源	2
中药的命名	2
中药的分类及其作用	4
中药的炮制与制剂	9
中药的用量与用法	10
中药的性味	12
中药的服用禁忌	14

第二章

补虚药

补气药

人参	16
黄芪	18
党参	20
太子参	22
甘草	24





白术	26
山药	28
大枣	30
白扁豆	32
灵芝	33

补血药

当归	36
阿胶	38
何首乌	40
熟地黄	42
桂圆肉	44
白芍	46

补阳药

鹿茸	49
冬虫夏草	51
巴戟天	53
淫羊藿	55
杜仲	57
仙茅	59
蛤蚧	61
海马	63
菟丝子	65
肉苁蓉	67
补骨脂	69
益智仁	71

补阴药

枸杞子	73
沙参	75
百合	77
桑椹	79
麦冬	82
黑芝麻	84
女贞子	85
天冬	87
黄精	89
石斛	91
鳖甲	93
玉竹	94

第三章

解表药

白芷	98
荆芥	100
桂枝	101
香薷	103
紫苏	105
柴胡	107
薄荷	109
菊花	111
升麻	113
葛根	115
桑叶	117
牛蒡子	119

目

录



第四章

清热药

决明子	122
夏枯草	124
知母	126
栀子	127
石膏	129
玄参	131
紫草	133
牡丹皮	134
黄芩	136
黄连	138
黄柏	140
金银花	142
鱼腥草	144
土茯苓	146
连翘	147

第五章

温里祛寒药

附子	150
肉桂	151



花椒	153
丁香	155
吴茱萸	157
高良姜	159

第 六 章

理气药

陈皮	162
枳壳	164
枳实	166
香附	168
川楝子	169
荔枝核	171
玫瑰花	172
佛手	174
薤白	176
木香	178
刀豆	180

第 七 章

消食药

山楂	184
神曲	186



麦芽	188
谷芽	190
鸡内金	191
莱菔子	193

第 八 章

收涩药

莲子	196
芡实	198
肉豆蔻	200
五味子	202
覆盆子	204
山茱萸	206
乌梅	208

第 九 章

泻下药

大黄	212
芦荟	213
番泻叶	215
郁李仁	217
火麻仁	219
巴豆	221



第十章

祛风湿药

五加皮	224
桑寄生	226
千年健	229
独活	230
威灵仙	232
木瓜	234
秦艽	236

第十一章

芳香化湿药

藿香	240
厚朴	242
砂仁	244
苍术	246

第十二章

利水渗湿药

茯苓	250
----------	-----



泽泻	252
薏苡仁	254
海金沙	256
车前子	258
金钱草	259
茵陈	261

第十三章

止血药

艾叶	264
白及	265
仙鹤草	267
三七	269
蒲黄	271
大蓟	273
白茅根	274

第十四章

活血化瘀药

川芎	278
延胡索	280
郁金	281
月季花	283
苏木	284
鸡血藤	286



丹参	288
红花	290
桃仁	292
牛膝	294
益母草	296

第 十五 章

化痰止咳平喘药

胖大海	300
紫苏子	302
桑白皮	303
枇杷叶	305
杏仁	307
白果	309
半夏	311
桔梗	313
川贝母	315
竹茹	316

第 十六 章

平肝息风药

天麻	320
钩藤	322
僵蚕	324



全蝎	326
牡蛎	327

第十七章

养心安神药

远志	330
酸枣仁	332
柏子仁	334
合欢皮	336
朱砂	337

第十八章

开窍药

麝香	340
冰片	341
石菖蒲	342
苏合香	344

第十九章

驱虫药

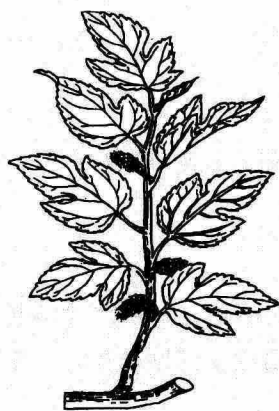
槟榔	346
使君子	347



第一章

中药概述

中国自古就有「寓医于食，医食同源」之说。中草药的产生与食物一样来源于我们祖先的生活实践，从神农尝百草的传说开始，它已经在岁月的长河中流传了数千年，在维系国人的健康和生命中有巨大的贡献。古老的中草药到底有着怎样的神奇，现在就让我们近距离的去了解一下吧！



中草药的养生智慧



中药的起源

中药有着悠久的历史，是我国历代劳动人民同疾病斗争的经验结晶。据记载，早在 5000 年前中华民族就开始利用中药。西汉《史记》有：“神农氏以赭鞭鞭草木，始尝百草，始有医药。”

中药现存最早专著当推东汉末期的《神农本草经》（约公元 200 年），该书记载中药 365 种，其中植物药 237 种、动物药 65 种、矿物药 43 种，绝大部分延用至今。之后明代李时珍所编著《本草纲目》（公元 1578 年）已增至 1892 种，全书共 52 卷、200 余万字，是我国历史上最完善的医学巨著。一直流传至今。《神农本草经》根据性能和功效，将中药分为上、中、下三品。

①上药 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，本上经。

②中药 120 种为臣，主养命以应人，无毒有毒，斟酌其宜，欲遏病补虚羸者，本中经。

③下药 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，本下经。

随着人类回归大自然的倾向，中药不断地被人们开发、越来越被人们重视，其发展前景将更为广阔。

中药的命名

中药的命名，绝大多数都有一定的来历和意义，大致可以从以下几个方面来说明。

（1）以产地命名

如党参以上党所产者佳而得名，川芎、川贝、川连等都因产于四川而得名，阿胶原产地在山东阿县。此外，尚有巴豆、蜀椒及辽细辛等，也都是以产地命名。

如诃黎勒、曼陀罗、婆罗得、庵摩勒等，但也有冠以番、胡字样的，如