

《人体养生百草彩色图谱》

消食通络

100

种养生本草

主编 道仁



消食活血 · 调经补血 · 通络止血
化痰止咳 · 润肺清肠 · 祛风醒神

中 药 奇 方 药 膳 养 生



《人体养生百草彩色图谱》

消食通络 100 种养生本草

主编 道仁



吉林美术出版社
Jilin Fine Arts Press

图书在版编目(CIP)数据

消食通络 100 种养生本草 / 道仁主编.

— 长春: 吉林美术出版社, 2008.8

(人体养生百草丛书)

ISBN 978-7-5386-2797-8

I. 消… II. 道… III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 089273 号

消食通络 100 种养生本草

出 版 人 / 石志刚

出版策划 / 鄂俊大

选题策划 / 溥 奎

营销策划 / 张国兴

主 编 / 道 仁

责任编辑 / 鄂俊大

中医专家审校 / 李凤珍

技术支持 / 北京天弘济生大药房

设计制作 / 百纳书籍文化

出 版 / 吉林美术出版社

社 址 / 长春市人民大街 4646 号

网 址 / www.jlmspress.com

发 行 / 吉林美术出版社图书经理部

印 刷 / 山东人民印刷厂

版 次 / 2009 年 1 月第 1 版

印 次 / 2009 年 1 月第 1 次印刷

开 本 / 690 × 960mm 1/32

字 数 / 300 千字

印 张 / 7.5

书 号 / ISBN 978-7-5386-2797-8

定 价 / 38.00 元

【序】

草 木虫食谷是中医养生的本源，中华的国医素有“食药同源”之理念。食物的性能与药物的性能一致，包括“气”、“味”、“升降浮沉”、“归经”、“补泻”等内容，并在阴阳、五行、脏腑、经络、病因、病机、治则、治法等中医理论指导下应用于实际生活之中。这对我们当代人在日常生活保健中运用百草养生有着科学的指导意义。

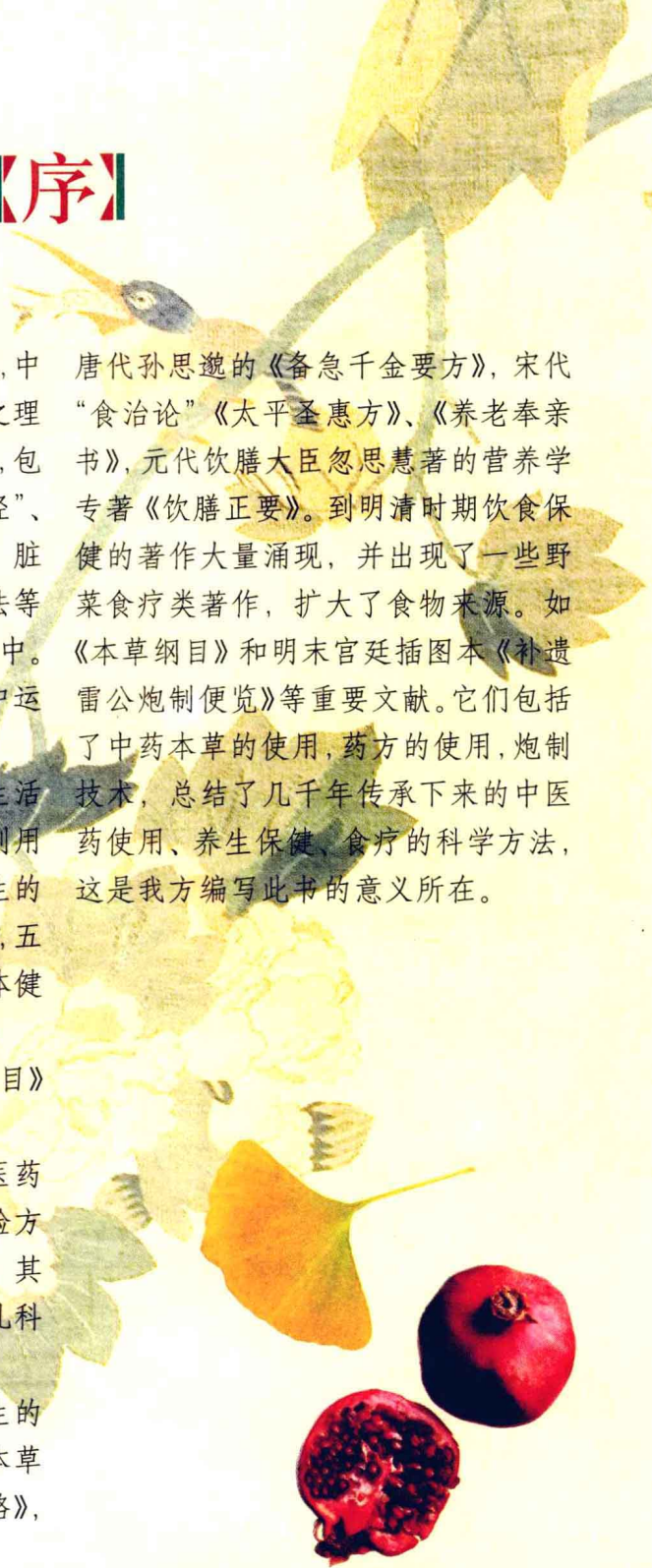
本书旨在让普通百姓在日常生活中认识百草，了解百草，从而科学利用百草养生，通过运用中医百草养生的方式来调养自身，使肌体阴阳平衡，五脏调和，气血畅通，从而达到身体健康，延年益寿。

本草正名：主要依据《本草纲目》等文献。

本草药方：主要参考多种中医药学的谱济方及历史文献，其中有验方和奇方等，中医药方主治病症分类：其中包括内科、外科、男科、妇科，儿科和五官科等。

药膳养生：主要参考历代养生的中医药学文献，如汉代的《神农本草经》张仲景的《伤寒论》、《金匱要略》，

唐代孙思邈的《备急千金要方》，宋代“食治论”《太平圣惠方》、《养老奉亲书》，元代饮膳大臣忽思慧著的营养学专著《饮膳正要》。到明清时期饮食保健的著作大量涌现，并出现了一些野菜食疗类著作，扩大了食物来源。如《本草纲目》和明末宫廷插图本《补遗雷公炮制便览》等重要文献。它们包括了中药本草的使用，药方的使用，炮制技术，总结了几千年传承下来的中医药使用、养生保健、食疗的科学方法，这是我方编写此书的意义所在。



怎样使用这本书

精美的摄影插图，表现本草植物的具体形态特征。

我国素有“食药同源”之理念。食物的性能与药物的性能一致，包括“气”、“味”、“升降浮沉”、“归经”、“补泻”等内容，并在阴阳、五行、脏腑、经络、病因、病机、治则、治法等中医理论指导下应用于实际生活之中。这对我当代人在日常生活保健中运用百草养生有着科学的指导意义。

本书旨在让普通百姓在日常生活中认识百草，了解百草，从而科学利用百草养生，通过运用中医百草养生的方式来调养自身，使肌体阴阳平衡，五脏调和，气血畅通，从而达到身体健康，延年益寿。

本草名称的标准中文读法及植物学拉丁文的标准读写

传统中药记载文献



丁香

学名 *Syzygium aromaticum* (L.) Merr. et Perry

◎《本草纲目》记载丁香：“治虚劳，小儿吐泻，痘疮胃虚，灰白不发。”



中药药材采集加工后的形态识别

中药本草
传统别名

本草性味归经
及功能主治

中药功能分类

温里药

FLOS CARYOPHYLLI Dingxiang

别名 丁香、支解香、瘦香娇、宁极、雄丁香、公丁香、如字香、索馨香、百里馨。

【丁香】

科属 为桃金娘科植物丁香的干燥花蕾。

地理分布 我国海南、广东、广西、云南等地有栽培。原产马来群岛及非洲。

采收加工 当花蕾由绿色转为红色时采摘，晒干。

药理作用 抗胃溃疡，促进胃液分泌，促进胆汁分泌，止泻，镇痛，抗凝血，抗缺氧，抗病原体等。

化学成分 色原酮类：番櫻桃亭，番櫻桃素等；黄酮类：山柰酚，鼠李素等；挥发油类：丁香酚乙酸酯，丁香酚，石竹烯等。其它：齐

墩果酸，丁香萜等。

性味归经 辛，温。归脾、胃、肺、肾经。

功能主治 补肾助阳，温中降逆。用于脾胃虚寒，呃逆呕吐，心腹冷，食少吐泻，肾虚阳痿。



本草药方

1. 主治：梅毒。

丁香、血竭各60g，青木香、广木香、儿茶各30g，巴豆霜12g。共为细末，用葱蒜仁煮粥做成药丸，丸重3g，每次1丸，每天1次。

2. 主治：精神失常症。

丁香5g，广木香8g，薄荷15g(后下)，细辛、沉香、朱砂(研磨，冲)各3g，麝香(冲)0.5g，冰片(研，冲)0.15g。加水煮沸15分钟，滤出药液，再加水煎20分钟，去渣，两煎药液调兑均匀，分服，每天1剂。

3. 主治：牙痛。

丁香20g，细辛12g，白芷80g，高良姜10g，冰片4g。以上各药共研磨细粉，混合均匀。牙痛时将药粉塞入牙缝内。

4. 主治：急性胃肠炎，呕吐腹泻。

公丁香、藿香、茵陈、半夏、佩兰、生姜各10g，白药子、鱼腥草、土茯苓、黄药子各20g。煎服法同2。每天1剂。

药膳养生

丁香煨梨

丁香15粒，大梨1只。梨洗净，挖去核，放入丁香，外用菜叶或湿草纸包裹，在火灰中煨熟食(或将放入丁香的梨封固，蒸熟食)。功能温中止呕，益胃。适用于胃气虚弱或胃寒所致的反胃吐食，药物不下等。

丁香莲子粥

公丁香37粒，糯米250g，煨姜1片，白莲子(去心)37粒。丁香、莲子煮烂后去渣，加入煨姜、糯米煮粥。随量食用。功能温中散寒。对呃逆呕吐等症有疗效。

丁香山楂煎酒

丁香2粒，山楂6g，黄酒50毫升。黄酒放在瓷杯中，加丁香、山楂，把瓷杯放在有水的蒸锅中加热蒸炖10分钟，趁热饮酒。具有温中散寒的功能。适用于感寒腹痛，腹胀，吐泻等症。

植物本草形态

针对不同病症的本草药方、炮制方法及药量不同(为方便不同病症的使用，编者提示：谨遵医嘱使用。)

在日常生活中，药膳养生保健使用的本草炮制方法

目 录

消 食 药

- 山楂 / 11
- 莱菔子 / 13
- 麦芽 / 15
- 谷芽 / 17
- 鸡内金 / 19
- 鸡矢藤 / 21
- 隔山消 / 23
- 阿魏 / 25

温 里 药

- 附子 / 28
- 荜澄茄 / 29
- 肉桂 / 30
- 干姜 / 31
- 吴茱萸 / 33
- 丁香 / 35
- 小茴香 / 37
- 胡椒 / 39
- 高良姜 / 41
- 花椒 / 43
- 荜茇 / 45

止 血 药

【凉血止血药】

- 小蓟 / 49
- 大蓟 / 51
- 地榆 / 53
- 槐花 / 55
- 侧柏叶 / 57
- 白茅根 / 59
- 苈麻根 / 61

羊蹄 / 63

【化瘀止血药】

- 三七 / 65
- 茜草 / 67
- 蒲黄 / 69
- 降香 / 71
- 花蕊石 / 72

【收敛止血药】

- 仙鹤草 / 73
- 白及 / 75
- 紫珠 / 77
- 藕节 / 79
- 棕榈 / 81
- 槲木 / 83

【温经止血药】

- 艾叶 / 84
- 炮姜 / 85

活 血 化 瘀 药

【活血止痛药】

- 川芎 / 89
- 延胡索 / 91
- 郁金 / 93
- 姜黄 / 94
- 没药 / 95
- 五灵脂 / 97
- 夏天无 / 99
- 乳香 / 100

【活血调经药】

- 鸡血藤 / 101
- 丹参 / 103
- 红花 / 105
- 西红花 / 107
- 桃仁 / 109
- 益母草 / 111
- 泽兰 / 113





怀牛膝 / 115
川牛膝 / 117
王不留行 / 119
月季花 / 121
凌霄花 / 123
鬼箭羽 / 125

【活血疗伤药】

土鳖虫 / 127
苏木 / 129
骨碎补 / 131
血竭 / 133
儿茶 / 135
刘寄奴 / 137
马钱子 / 139
自然铜 / 140

【破血消癥药】

莪术 / 141
三棱 / 143
水蛭 / 145
虻虫 / 147
斑蝥 / 149
穿山甲 / 151

化痰止咳平喘药

【化痰药】

半夏 / 155
天南星 / 157
白附子 / 159
芥子 / 161
猪牙皂 / 163
桔梗 / 165
旋覆花 / 167
白前 / 169
猫爪草 / 171
川贝母 / 173
浙贝母 / 175
前胡 / 176

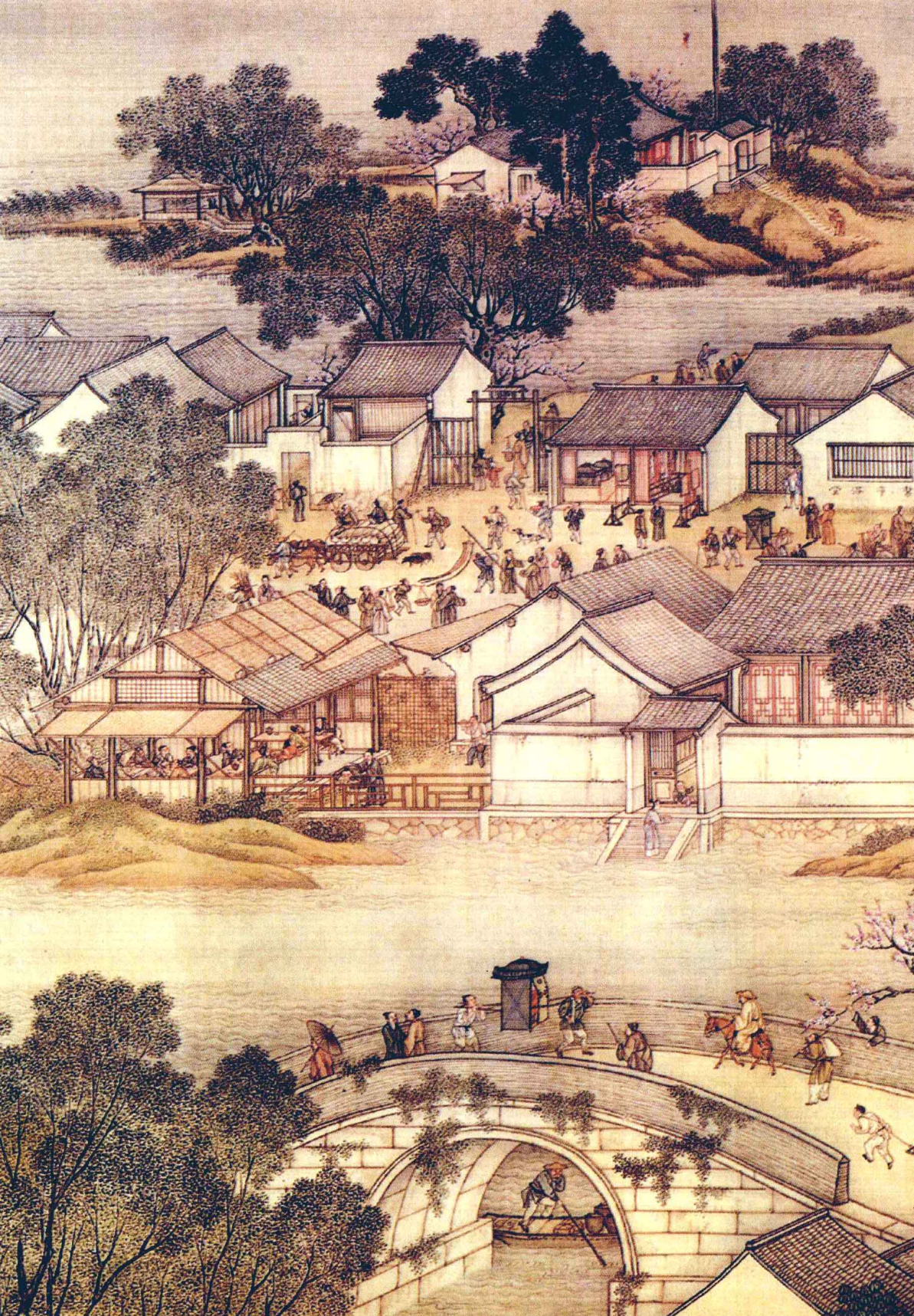
胖大海 / 177
竹茹 / 179
天竺黄 / 181
竹沥 / 182
海浮石 / 183
海蛤壳 / 185
瓦楞子 / 187
海藻 / 189
昆布 / 191
黄药子 / 193
瓜蒌 / 194
礞石 / 195
猴枣 / 197

【止咳平喘药】

苦杏仁 / 199
百部 / 201
紫菀 / 203
款冬花 / 205
满山红 / 207
紫苏子 / 208
桑白皮 / 209
葶苈子 / 211
枇杷叶 / 213
白果 / 215
矮地茶 / 217
华山参 / 218
马兜铃 / 219
洋金花 / 221
罗汉果 / 223
牡荆子 / 225

开窍药

麝香 / 228
冰片 / 229
苏合香 / 231
安息香 / 233
石菖蒲 / 235



消食药

【概念】在中医药理论中凡以消化食积为主要作用，用于治疗饮食积滞的药物，称为消食药，又称消导药或助消化药。

【功效】消食药多性味甘平，主归脾、胃二经，行积导滞，具消食化积，健脾开胃，增进食欲，和中功效。

【药理作用】中医科学研究表明，消食药主要具有兴奋胃肠蠕动、促进消化，排除肠道积气的作用。

【适用范围】消食药主要用治饮食不消，宿食停留所导致的脘腹胀闷，噎腐吞酸，不思饮食，大便失常，恶心呕吐，以及脾胃虚弱，消化不良等症。对十二指肠炎、十二指肠溃疡、胃炎、消化不良及其它胃功能疾患、噎气、肠胃气胀及胀痛等有一定的治疗作用。部分药物用来医治腹股沟疝气、前列腺炎性疾患、泌乳不良等，也可取得良好的治疗效果。莱菔子、山楂、谷芽、隔山消、麦芽、鸡矢藤、鸡内金、阿魏等为中医药方常用的消食药。

【药物分类】山楂：科属为蔷薇科植物山楂或山里红的干燥成熟果实。性味归经：酸、甘，微温。归脾、胃、肝经。功能主治：消食健胃，行气散瘀。用于胃脘胀满，肉食积滞，瘀血经闭，泻痢腹痛，心腹刺痛，产后瘀阻，高脂血症，疝气疼痛。

麦芽：科属为禾本科植物大麦的成熟果实经发芽干燥后而成。性味归经：甘，平。归脾、胃经。功能主治：健脾开胃，行气消食，退乳消胀。用于食积不消，脾虚食少，脘腹胀痛，乳汁郁积，乳房胀痛，妇女断乳。生麦芽健脾和胃，疏肝行气。用于脾虚食少，乳汁郁积。炒麦芽行气消食回乳。用于妇女断

乳，食积不消。焦麦芽消食化滞。用于食积不消，脘腹胀痛。

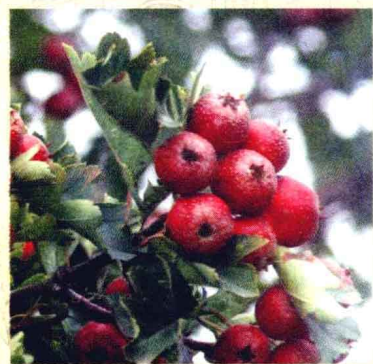
谷芽：科属为禾本科植物粟的成熟果实经发芽干燥而成。性味归经：甘，平。归脾、胃经。功能主治：健脾开胃，消食和中。用于食积不消，脾胃虚弱，腹胀口臭，食少不饥。炒谷芽偏于消食，用于食少不饥。焦谷芽善于化积滞，用于积滞不消。

鸡内金：科属为雉科动物家鸡的干燥沙囊内壁。性味归经：甘、平。归肺、胃、小肠、膀胱经。功能主治：涩精止遗，健胃消食。对食积不消，呕吐泻痢，遗精，小儿疳积，遗尿均有功效。

鸡矢藤：科属为茜草科多年生草质藤本植物鸡矢藤或者毛鸡矢藤的干燥地上部分。性味归经：甘、苦，微寒。归脾、胃、肝、肺经。功能主治：化痰止咳，消食健胃，止痛，清热解毒。用于食积腹痛，小儿疳积，腹泻，热毒泻痢，痰热咳嗽，痈疮疔肿，咽喉肿痛，各种疼痛，烫火伤，神经性皮炎，湿疹，皮肤瘙痒。

阿魏：科属为伞形科植物新疆阿魏或阜康阿魏的树脂。性味归经：苦、辛，温。归脾、胃经。功能主治：散痞，消积，杀虫。用于瘀血瘕瘕，肉食积滞，虫积腹痛，腹中痞块。





植物本草形态

山里红

学名: *Crataegus pinnatifida* Bge.
var. *major* N.E.Br.

◎《本草纲目》记载山楂：

“化饮食，消肉积，瘀瘕，痰饮，痞满，吞酸，滞血痛胀。”



FRUCTUS CRATAEGI Shan zha

别名 鼠查, 赤枣子, 山里红果, 映山红果, 棠梨子, 酸梅子, 山梨。

山楂

科属 为蔷薇科植物山楂或山里红的干燥成熟果实。

地理分布 1. **山里红** 华北及山东、河南、安徽、江苏等地均有栽培。主产于山东、河南、河北等地。

2. **山楂** 海拔100~1500米的溪边、山谷、林缘或灌木丛中多有生长, 东北及内蒙古、河北、山西、河南、山东、江苏、陕西、浙江等地也有分布。平原村庄附近也有栽培。

采收加工 秋季果实成熟时采收, 切成薄片, 干燥。

药理作用 增强心肌收缩力; 促进消化; 降脂; 降压; 镇痛, 镇静; 抗氧化; 利尿; 抗菌; 提高机体免疫力; 抗肿瘤等。

化学成分 黄酮类: 金丝桃苷, 牡荆素, 槲皮素等; 脂肪烷烃类: 庚烷, 3-甲基己烷, 甲基环己烷等。其它: 蛋白质, 糖分, 微量元素, 维生素C等; 有机酸类: 柠檬酸, 山楂酸, 熊果酸, 绿原酸等。

性味归经 酸、甘, 微温。归脾、胃、肝经。

功能主治 消食健胃, 行气散瘀。用于胃脘胀满, 肉食积滞, 瘀血经闭, 泻痢腹痛, 心腹刺痛, 产后瘀阻, 高脂血症, 疝气疼痛。

本草药方

1. 主治: 胃石症, 因食柿子、黑枣所致。

山楂18g, 麦芽、神曲、枳实、鸡内金、白术、苍术各20g, 砂仁10g, 干姜、甘草各5g。加水煎沸15分钟, 滤出药液, 再加水煎20分钟, 去渣, 两煎药液调兑均匀, 分服, 每天1剂。

2. 主治: 胃石症。

山楂18g, 丹参30g, 鸡内金、半夏、莪术、三棱、钩藤、莱菔子各12g, 连翘、陈皮、茯苓、木香各10g, 大黄8g, 甘草5g。煎服法同1。每天1剂。

3. 主治: 胃石症, 因食黑枣所致。

山楂、麦芽、神曲、槟榔各15g, 厚朴、枳实、大黄各8g。煎服法同1。每天1剂。

4. 主治: 动脉硬化。

山楂、丹参、槐花、木贼各25g, 黄精、赤芍、徐长卿、川芎、虎杖、牛膝、何首乌各15g。煎服法同1。每天1剂。

药膳养生

山楂核桃茶

山楂50g, 白砂糖150g, 胡桃仁150g。将胡桃仁洗净, 加适量清水, 用石磨磨成浆, 装瓶加适量清水; 山楂洗净放入锅加适量清水, 用中火煎熬3次, 每次15分钟, 过滤去渣取浓汁约1000毫升; 把锅洗净后放于火上, 倒入山楂汁, 加入冰糖待溶化后, 入核桃浆, 搅拌均匀, 烧到微沸出锅服用。每天150毫升, 分为2次, 代茶饮。▶功能益肾补虚。适用于气喘, 肺虚咳嗽, 腰痛, 肾虚阳痿, 便干食积纳差, 血滞经少, 腹痛等症; 也可作为冠心病, 高血压, 老年便秘之膳食。

山楂神糕

生山楂1000g, 神曲20g, 莱菔子30g, 白糖、琼脂各适量。将3味水煎, 待山楂烂熟后碾碎, 再煮15分钟, 用洁纱布滤出汁液。把琼脂和白糖加入汁液中煎煮, 待粘稠后置凉, 凝结成山楂糕状, 切块分顿食用。▶具有消食化积导滞的功能。适用于食滞肠胃而致之儿童厌食症。



植物本草形态

萝卜

学名: *Raphanus sativus* L.

◎《本草纲目》记载莱菔子:

“下气定喘，治痰，消食，除胀，利大小便，止气痛，下痢后重，发疮疹。”



SEMEN RAPHANE Laifuzi

别名 萝卜子，芦菔子。

莱菔子

科属 为十字花科植物萝卜的干燥成熟种子。

地理分布 全国各地都有出产。

采收加工 夏季果实成熟时采割，晒干，搓出种子，除去杂质，再晒干后使用。

药理作用 促进胃排空；增强回肠收缩力；祛痰，镇咳；抗动脉粥样硬化；降血压；抗菌等。

化学成分 挥发油类：b和r-乙烯醇，a和b-乙烯醛等；其它：莱菔素，芥子碱硫酸氢盐，

多肽，蛋白质，氨基酸，黄酮，生物碱，植物甾醇等；脂肪油类：亚油酸，芥酸，亚麻酸等。

性味归经 辛、甘，平。归肺、脾、胃经。

功能主治 降气化痰，消食除胀。用于脘腹胀痛，饮食停滞，积滞泻痢，大便秘结，痰壅喘咳。

本草药方

1. 主治：咳嗽。

莱菔子18g。研磨成粉末，加水煎，去渣。顿服。每天2剂。

2. 主治：泄泻。

莱菔子、吴茱萸、车前子、五味子、黄药子各5g。加水煎沸15分钟，滤出药液，再加水煎20分钟，去渣，两煎药液兑匀，分服，每天1剂。

3. 主治：食欲不振，食积，胃脘不适。

莱菔子、陈皮、芫荽子各20g。制成细末。每次冲服8g，每天3次。

4. 主治：老年哮喘。

莱菔子100g。研末，炼蜜为丸。每次10g。每天3次。

药膳养生

莱菔子山楂粥

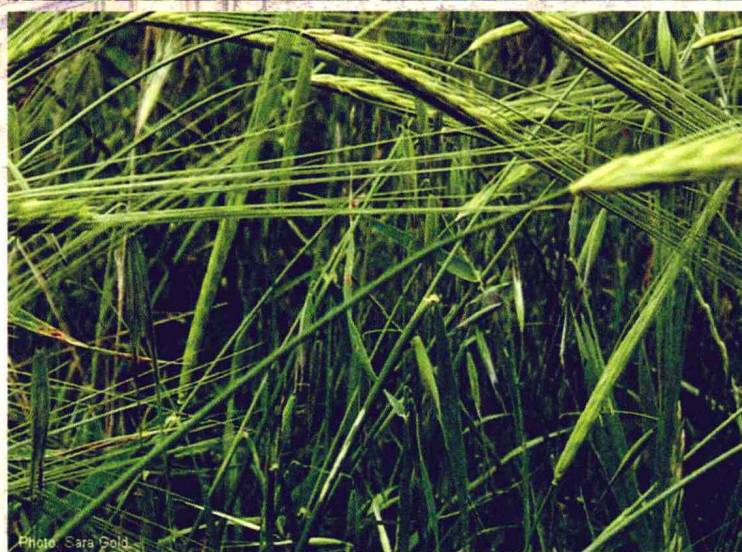
莱菔子15g，生姜3片，山楂20g，红糖15g，大米250g。先将山楂、莱菔子、姜片同煮25分钟，去渣取汁，放入米煮作粥，快要熟时放入红糖。分3次服食，可连服6天。▶功能消食除胀。适用于饮食不节所导致的急性腹泻症。

莱菔子粳米粥

莱菔子30g，粳米50g。先煎莱菔子煮20分钟，去渣，取汁，放粳米煮作粥。空腹食用。▶功能消食化痰，下气定喘。适用于食积气滞，咳嗽痰喘，下痢后重，胸闷腹胀。

莱菔子肉金粥

莱菔子8g，鸡内金15g，白糖4g，淮山药各适量。将淮山药研成粉末。放入莱菔子、鸡内金的煎液中，煮沸成粥，调入白糖服食。周岁以内小儿每天用10g分3次服食；周岁以上小儿酌情加量。连续服用5天。▶适用于伤食所导致的小儿腹泻。



植物本草形态

大麦

学名: *Hordeum vulgare* L.

◎《本草纲目》记载麦芽:

“消化一切米、面、诸果食积。”



FRUCTUS HORDEI GERMINATUS Maiya

【别名】大麦，麦，大麦毛，大麦芽。

【麦芽】

科属 为禾本科植物大麦的成熟果实经发芽干燥后而成。

地理分布 全国各地均有栽培。

采收加工 将麦粒用水浸泡后，保持湿度适宜，待幼芽长到约0.5厘米的时候，晒干或低温干燥。

药理作用 降血糖；促进消化；大剂量抑乳，小剂量催乳等。

化学成分 生物碱类：大麦碱A、B，大麦芽碱，甜菜碱等；其它：维生素B、D、E，糊精，麦芽糖， α -生育三烯酚等；蛋白酶类：转化糖酶，淀粉酶，脂酶等。

性味归经 甘，平。归脾、胃经。

功能主治 健脾开胃，行气消食，退乳消胀。

用于食积不消，脾虚食少，脘腹胀痛，乳汁郁积，乳房胀痛，妇女断乳。

生麦芽健脾和胃，疏肝行气。用于脾虚食少，乳汁郁积。

炒麦芽行气消食回乳。用于妇女断乳，食积不消。

焦麦芽消食化滞。用于食积不消，脘腹胀痛。



本草药方

1. 主治：饮食不节引起的胃痛。

麦芽、神曲、山楂、莱菔子、半夏、陈皮、连翘、茯苓、白术各8g，良姜、木香各2g。加水煎沸15分钟，滤出药液，再加水煎20分钟，去渣，两煎药液兑匀，分服，每天1剂。

2. 主治：异食癖，嗜食泥土。

麦芽、茯苓、党参、山楂、白芍、神曲各8g，甘草5g，黄芪20g，山药、白扁豆、伏龙肝各12g。煎服法同1。每天1剂。

3. 主治：慢性阑尾炎。

麦芽、枳实、栀子、山楂、桃仁、鸡内金、木香各10g，枳壳、神曲、远志、甘草各5g，香附15g。煎服法同1。每天1剂。

药膳养生

麦芽赤豆粥

大麦芽60g，赤小豆40g。煮粥。每天2次服食。

▶功能食积不消，脘腹胀痛。适用于脾肾两虚所导致的小儿水肿。

麦芽山楂饮

炒麦芽10g，炒山楂片6g。水煎取汁，调入红糖。▶功能和胃止呕，消食化滞。适用于呕吐酸腐，饮食停滞，脘腹胀满拒按等症。

麦芽消食粉

麦芽、鸡内金各30g，分别炒黄，研粉，混匀。1岁左右每服3g，白糖调味1g，开水送服，每天3次。3~5岁者酌增量。▶功能消食健脾。适用于小儿消化不良，脘腹胀满，食积不化，泄泻等症。



植物本草形态

粟

学名: *Setaria italica* (L.) Beauv.

◎《本草纲目》记载谷芽:

“快脾开胃，下气和中，消食化积。”

