



神农氏，上古名医，曾遍尝百草，来辨别药材的性味，以对症下药，是中华医药的始祖。

中医药性分类归经法则中的生活智识

吃可以治病，吃更能伤身

# 大黄妙用是补药 人参误用是毒药

常见食物的性味使用手册

花：味苦，性寒。能清肺止咳，凉血止血。  
治肺热咳嗽，鼻血不止。



叶：味苦、涩，性寒。能活血消肿，清热解毒。  
主治跌打损伤，疗毒肿毒，痔疮。



呈倒卵形，椭圆形或长椭圆形。表面红黄色，有六条隆起的纵棱。果皮薄而脆。剖开后可见扁椭圆形或扁卵圆形，内呈鲜红色。

中医四基典《药性赋》告诉你如何用食物的性味养生

解读国医养生经典 第三辑

中医四基典《药性赋》告诉你如何用食物的性味养生

# 大黄妙用是补药 人参误用是毒药

常见食物的性味使用手册

吃可以治病，吃更能伤身

滕巍 解读



重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

大黄妙用是补药 人参误用是毒药 / 滕巍 解读. — 重庆:  
重庆出版社, 2010.4  
ISBN 978-7-229-01931-0

I.大… II.滕… III.中药性味 IV.R285.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第035369号

大黄妙用是补药 人参误用是毒药


DAHUANGMIAOYONGSHIBUYAO RENSHENWUYONGSHIDUYAO

滕巍 解读

---

出版人: 罗小卫  
策 划: 刘太亨 刘 嘉  
责任编辑: 陈 慧  
责任校对: 刘向东  
技术设计: 日日新

---

 重庆出版集团 出版  
重庆出版社

重庆长江二路205号 邮编: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆市白合印刷厂印刷

(重庆市九龙坡区白桃路10号 邮编: 400039)

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: [fxchu@cqph.com](mailto:fxchu@cqph.com) 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

---

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 16.75 字数: 288千

2010年4月第1版 2010年4月第1次印刷

ISBN 978-7-229-01931-0

定价: 29.80元

---

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

---

版权所有, 侵权必究

卷之三

## 神农氏 医药的发明者

---

神农氏，又称炎帝，湖北随州历山人。据说神农氏时代，粮食缺乏，许多人在找寻食物时，误吃东西而生病，甚至丧命。神农氏不忍百姓饥无所食，病无所医，于是率领部下远离家乡，为百姓找寻医药和粮食。他亲自采摘花草，并一一尝试，曾多次中毒仍不放弃，且将所尝过的物品详加记载。如哪些草药是苦的，哪些是酸的，哪些是热性的，哪些是凉性的，哪些能作食物吃，哪些可以治病，哪些又有毒等。他总共尝出了365种草药，著成了《神农本草经》，并由此开创了中国人特有的饮食养生观念。

---

神農氏



## 出版说明

对疾病和健康的中医理解，如果我们还需要一些系统的知识，需要全面领受中医的纯正和高妙，仅读今人的应市之作是肯定不够的，甚至还可能贻害无穷。人体的结构是那么复杂，五脏机能的运作是那么精细，其有质无形的生克变化又是那么难于把握，不倾其一生详加研习和体悟，绝对难以析其规律、明其博大，更谈不上著书立说了。何况当下，人心浮躁，医风可疑，基本没有大医现世的德性背景和静悟条件，又哪来很多中医大家呢？

少有中医大家，并不等于中医已被西医取代，在起居饮食间，中医的观念和知识无处不在，只是大多数人被伪中医所害而未能深究其理罢了。

要了解中医，深明其对人身护养的道理，掌握其施治的窍妙，重读中医养生的古代经典是唯一的上上之选。那些流传千年、造就了历代名家的经典著作，其知识的可靠、方法的有效、内容的精广不容置疑。或微言大义，或切于日用，或释或道，都没有不把生命视作至贵之体而无妄言胡为的。他们一生行医，都是当世大家，毕其一生研究医养之学，遗世文字大都仅有几万言。或在药，或在按摩，或在脾胃，或在望诊，却无一没有达到学问的极致。

“解读国医养生经典书丛”正是由这类古籍构成。

考虑到中医词汇的古奥难懂，也考虑到今人更习惯白话阅读，该书丛对所辑古籍都进行了严格的注释和今译；对其中常人必须搞懂的重要医理，还进行了适于今天的解读，以使读者能让精深的医理感于日常，或者应身而觉。医养之道与医养之用，两者结合，才能让人既知道医养之法如何施用，又知道为什么要这样施用。知

其然，更知其所以然，是医养必须遵从的大原则。方法的对错，观念的正误，效果的好坏，也只有这样才能真正识别。

对国医养生经典，进行适用于今世的解读，也许还可以纠正人们习以为常的医养谬误，也许还可以减少人们对中医的不正确理解，也许还可以让人们学会做自己的医生。学会做自己的医生，对持久的健康和长寿而言，比一切方法都可靠，因为身体的任何变化，只有自己最清楚，也只有自己最为经意。

该书丛在准确还原中医本来面目的同时，让中医古籍变得人人都能读懂了。源于古籍经典，其解读便不会虚言拟义，这是此书丛敢于面对众多读者的信心所在。而且，该书丛所辑，均为既重方法，又重医理的传世佳作。其中，既有浅近易行的诊治之方、养生之法，更有贯穿于中医医学的中国人特有的世界观。研习中医之理，领悟中医之道，让日常生活进入中医之境，本身便已胜过服用养生大药，这也许正是古代中医大家均为当世寿星的原因所在。

未尽天年者，不足以言医养。在医养类读物泛滥的今天，此言太耐人寻味了。

重庆出版社  
“解读国医养生经典书丛”编辑组  
2010年3月2日



# 序

《大黄妙用是补药 人参误用是毒药》是《药性赋》的现代解读本。

《药性赋》原书没有标明作者，据考证约为金元时期的作品，历来被视为学习中医的启蒙书籍。该书根据药性不同，将常用中药分为寒、热、温、平四大类，且用韵语编写成赋体，易记易诵，朗朗上口。可谓一经铭记，终生受用，颇受历代读者喜爱，传沿至今，长盛不衰。本书正是在前人的基础上，按照现代人的阅读习惯收集整理、重新编译的。

中华医学，源远流长，从神农尝百草开始，相传千年，历久不衰。中医分为“理、法、方、药”四部分，中药是这四部分中最后，也是最关键的环节。药就像一把双刃剑，用得准确，则能治病救人；用偏差了，就会伤己害人。因此，必须清楚准确地了解中药，才能利用中药治病、养生。中医认为人生病后，会导致阴阳失衡、脏腑功能失常，在人体自身无法调节时，必须借助药物来扶持元气、祛除病邪、恢复健康。但中药数量庞杂，怎样才能准确认识、区分和应用这些药材呢？古代医家在长期的医疗实践中，根据用药后人体产生不同的反应和效果，总结出药物的“寒、热、温、凉”四种药性。寒、凉与温、热对立，如同水与火。而寒与凉、热与温之间只是程度不同，并无本质差异。此外还有一类寒热界限不明的药物，即平性药。平性药药性缓和，能治疗寒热不明的疾病，不能简单地以寒、热、温、凉划分。因此，李时珍在《本草纲目》中提出药性应按“寒、热、温、凉、平”五性划分。而寒、凉功用相似，仅程度不同。基于此，《药性赋》将寒、凉并为一类，按“寒、热、温、平”来进行划分。

本书共收录241味药材，之所以较原书少，是因为将原书中相同的药材进行了归并。另外原书在药性的划分上，个别药材的性味划分有误，但为了遵循原书体例，仍旧是采用其归类法。本书每味药材均由十二部分组成，分别为总述、采集、炮制、性味、归经、主治、用法与用量、宜忌、配伍、附方、诸家简述及图与图释文字。

一、总述。总述介绍了药材的异名、来源、产地、生长环境、道地药材及每味药材的最佳质量，这对于辨认和购买药材有很重要的参考价值。

二、采集。这一部分收录的是药材的采集时间。中药材的采集在时间上很有讲究，药材只有在含有有效成分最多时采集，才能确保药材质量，这也是影响疗效的重要因素。

三、炮制。每味药材都介绍了相应的炮制方法。药材炮制后或便于收藏，或降低毒性，或提高药效，或便于服用，或放缓药性，等等。炮制过程详细，操作性强，轻轻松松就可以炮制好药材。

四、性味。《神农本草经》说，药有酸、咸、甘、苦、辛五味，又有寒、热、温、凉四性，讲的就是药材的性味。《黄帝内经》里说，酸能收敛固涩，咸能软化坚硬，甘能缓急止痛、调和药性，苦能清热泻火，辛能解表发散、活血行气。药性划分的重要意义就在于可以使人们快速而又准确地地区分药材，从而对症下药。《神农本草经》说，治疗热病用寒药，治疗寒病用热药。假若热病误用了热药，不仅会加重病情，还可能导致死亡。而且药性的划分也为药物之间的搭配提供了规范的标准，如寒药、热药不能同用，平药则可与大多数药材配伍。甘草就是一个很好的例子，它几乎能与所有药材一同使用，被称为“众药之王”。另外古人认为，用药与时节密切相关。《素问》曾说，春天最好不用温药，夏天最好不用热药，秋天最好不用凉药，而冬天则最好不用寒药。可见，药材的性味是准确用药的重要依据。

五、归经。古人依据人体五脏六腑、经络血脉的特点和临床实践，将药物的疗效按十二正经归类，即归经。如有些药主要是治疗肾病，有些药则是治疗肺病，不一而足。药材归经的意义就在于指明了药物的适用范围，使用药更加准确、安全。

六、主治。很多人认为中医难懂、玄虚，不了解中医病症名也是其中一个原因。所以在主治这部分，多数中医病名都进行了处理，采用描述病症的方法，有时也会借助对应的西医名词，如消渴（糖尿病）、胸痹心痛（心绞痛）、疴病（营养不良）等。

七、用法与用量。本书详细地介绍了每味药材的用法及用量，如治哪些病的药材内服较好，哪些药又只能外用；治哪些病的药应该用水煎，而哪些药又适合制成丸、散服用；药材煎煮时哪些需要先下，或烩化等；治哪些病的药需要炒后再用，而哪些又生用较好，都一一说明。

八、宜忌。药非人人能服，时时能用。就像阴虚的人，不能服食如鹿茸、肉苁蓉这类的壮阳药，否则会导致病情加重，甚至死亡。又如乌头不能与贝母同吃，否则不仅没有疗效，还会产生剧毒，令人丧命。

九、配伍。本书每味药都有配伍的讲解，即一味药配哪些药就可增强疗效，降低毒副作用，从而治疗疾病。比如常山和陈皮一起配伍，治疗疟疾，陈皮就能削弱常山令人恶心呕吐的副作用。

十、附方。在附方中，我们选择的是一些单方、验方，还有秘方。如橘皮6克、生姜12克，水煎，就能治疗呕吐，可说是小方巧治病。

十一、诸家简述。针对每味药材都有精辟的医家简述，了解其他大医家是如何看待这味药材的，从不同角度来阐释每一味药材。

十二、图与图释文字。本书每味药材都有附图，通过精美的图片，可以清楚地

了解药材的原生形态,及制成成药后的样子;而且每味药材都有详细的图释文字,描述药材特点及药材的功能分解。可以说是全方位、多角度地来解析中药材,力求透彻。

本书语言朴实,内容丰富,按照实用原则汇编了这241味常用的食材与药材,使读者朋友能够在日常生活中安全、方便地选用中药来祛病、养生,达到增强体质、防治疾病、延缓衰老、延年益寿的目的。

己丑年三月滕巍于闲居阁

# 目录

出版说明 / 1

序 / 1

## 卷一·性寒之品

犀角：清热、安神、解毒 ……	2	栀子：清肺、凉血、止血 ……	21
羚羊角：清肝、明目、凉血 ……	3	玄参：滋阴、降火、解毒 ……	22
泽泻：利水、除湿、化痰 ……	4	升麻：清热、透疹、解毒 ……	23
海藻：散开结块、利水 ……	5	金箔：镇心、安神 ……	24
菊花：疏风、散热、解毒 ……	6	茵陈蒿：利湿、退黄、疗疮 ……	25
射干：清热、化痰、利咽 ……	7	瞿麦：清热、利尿、活血 ……	26
薏苡仁：利湿、健脾、舒筋 ……	8	朴硝：泻火、清热、消肿 ……	27
藕节：散淤、止血、凉血 ……	9	石膏：清热、泻火、消除烦闷 ……	28
瓜蒌子：清肺、化痰、通便 ……	10	前胡：疏风、散热、化痰 ……	29
车前子：清热、利尿、止泻 ……	11	滑石：利水、清热、解暑 ……	30
黄柏：清热、泻火 ……	12	天门冬：滋阴、润燥、清肺 ……	31
马兜铃：清肺、止咳、排毒 ……	13	麦门冬：清心、滋阴、益胃 ……	32
地骨皮：泻火、凉血、止血 ……	14	竹茹：清热、除烦、利尿 ……	33
薄荷叶：散热、利咽 ……	15	大黄：消除积滞、通便、祛淤 ……	34
枳壳：理气宽胸、消除积滞 ……	16	黄连：清热、祛除寒湿 ……	35
枳实：破气、消除积滞 ……	17	淫羊藿：补肾、壮阳 ……	36
干葛：退热、透疹、生津 ……	18	白茅根：凉血、止血、利尿 ……	37
柴胡：解表、退热 ……	19	石韦：利水、清肺、凉血 ……	38
百部：润肺、止咳、杀虫 ……	20	熟地黄：滋阴、补血 ……	39

生地黄：清热、凉血、滋阴 … 40	瓜蒌根：清肺、化痰、通便 … 54
赤芍药：清热、凉血、祛瘀 … 41	地榆：凉血、止血、清热 …… 55
白芍药：补脾、益肝、养血 … 42	昆布：消痰、软化结块、利水 … 56
牵牛：利水、通便、祛痰 …… 43	淡竹叶：清热、消除烦闷 …… 57
贯众：杀虫、清热、凉血 …… 44	牡丹皮：清热、活血、散瘀 … 58
金铃子：清热、止痛 …… 45	知母：清热、泻火、滋阴 …… 59
萱草根：清热、凉血、止血 … 46	牡蛎：补阴、安神、软化结块 … 60
侧柏叶：止血、祛痰、祛湿 … 47	贝母：化痰、止咳、消肿 …… 61
香附：理气、解郁、调经 …… 48	桔梗：宣通肺气、祛痰、利咽 … 62
地肤子：祛风、止痒、清热 … 49	黄芩：清热、解毒、止血 …… 63
山豆根：清火、解毒、消肿 … 50	槐花：凉血、止血、清肝 …… 64
白鲜皮：祛风除湿、止痒 …… 51	常山：截疟、劫痰 …… 65
旋覆花：化痰、止呕 …… 52	葶苈子：消肿、平喘、利水 … 66
荆芥：祛风、解表、透疹 …… 53	

## 卷二·性热之品

藜蘆：暖胃、行气、散寒 …… 68	卷柏：活血、通经、止血 …… 81
生姜：散寒、止呕、化痰 …… 69	白朮：健脾、益气、祛除寒湿 … 82
五味子：固精止泄、益气安神 … 70	石膏蒲：化痰、开窍、消肿 … 83
膈肭脐：暖肾、壮阳 …… 71	丁香：暖脾、补肾、壮阳 …… 84
川芎：活血、祛瘀、止痛 …… 72	高良姜：暖胃、散寒、理气 … 85
续断：补肾、强筋、养血 …… 73	肉苁蓉：补肾、益精、通便 … 86
麻黄：发汗、解表、平喘 …… 74	硫黄：益气、杀虫、止痒 …… 87
韭子：补肾壮阳、固精止泄 … 75	胡椒：暖胃、散寒、解毒 …… 88
川乌：祛风、除湿、散寒 …… 76	吴茱萸：散寒、止痛、疏肝 … 89
天雄：祛风、散寒、壮阳 …… 77	葶苈茄：暖胃、散寒、行气 … 90
花椒：温暖脾胃、除湿、杀虫 … 78	莪朮：行气、止痛、破血消瘀 … 91
干姜：温暖脾胃、散寒 …… 79	砂仁：健脾、开胃、行气 …… 92
胡芦巴：暖肾、祛寒、止痛 … 80	附子：散寒、止痛 …… 93

白豆蔻：行气、止呕 ……………	94	鹿角胶：补血安胎、补益精气 ……	110
乳香：活血、通经、消肿 ……………	95	白花蛇：祛风、通络、定惊 ……	111
红豆蔻：温暖脾胃、祛除寒湿 ……	96	乌梢蛇：祛风、通络、定惊 ……	112
干漆：破淤、杀虫 ……………	97	乌药：温暖脾胃、理气、消肿 ……	113
鹿茸：补肾、壮阳 ……………	98	禹余粮：止泻、止血、止带 ……	114
虎骨：强筋、祛风、镇惊 ……………	99	巴豆：通便、消肿 ……………	115
檀香：行气、止痛、散寒 ……………	100	独活：祛风、除湿、散寒 ……………	116
鹿角：补阳、强筋、活血 ……………	101	山茱萸：补肝、益肾、固精 ……	117
米醋：散淤、解毒 ……………	102	白石英：温肺、宁神、利尿 ……	118
紫苏：散寒、解表、化痰 ……………	103	厚朴：行气、平喘 ……………	119
白扁豆：健脾、化湿、消暑 ……	104	肉桂：温暖脾胃、散寒、解表 ……	120
麝香：醒神、活血、消肿 ……………	105	鲫鱼：健脾养胃、利尿 ……………	121
五灵脂：化淤、止痛、消积 ……	106	代赭石：平肝、凉血 ……………	122
麒麟竭：止痛止血、愈合伤口 ……	107	沉香：行气、止呕、平喘 ……………	123
当归：补血、活血、调经 ……………	108	橘皮：理气健脾、祛除寒湿 ……	124
乌贼骨：止血、固精止带 ……………	109		

### 卷三·性温之品

木香：行气、止痛、健脾 ……………	126	防风：理气、通络、止痛 ……………	137
半夏：祛除寒湿、化痰止呕 ……	127	苍耳子：祛风、解表、除湿 ……	138
苍术：健脾、明目 ……………	128	威灵仙：祛风、除湿、通络 ……	139
萝卜：消食、下气、化痰 ……………	129	细辛：散寒、止痛、温肺 ……………	140
钟乳石：暖肺、壮阳、下乳 ……	130	艾叶：温经止血、散寒 ……………	141
青盐：泻火、凉血、明目 ……………	131	羌活：散寒、除湿 ……………	142
山药：补脾、养肺、固肾 ……………	132	白芷：祛风、除湿、通窍 ……………	143
阿胶：补血、止血、滋阴 ……………	133	红花：活血、通经、祛淤 ……………	144
赤石脂：止泻、止血 ……………	134	刘寄奴：破淤、通经、止血 ……	145
阳起石：暖肾、壮阳 ……………	135	骨碎补：补肾、健骨、活血 ……	146
紫菀：润肺、消痰、止咳 ……………	136	藿香：祛暑、解表、化湿 ……………	147

草果仁：祛除寒湿、温暖脾胃	148	槟榔：杀虫、消除积食	164
巴戟天：补肾、壮阳、除湿	149	杜仲：补肾、强筋、安胎	165
延胡索：活血、散淤、理气	150	紫石英：安神、温肺、暖宫	166
款冬花：润肺、化痰、止咳	151	橘核仁：理气、散结、止痛	167
肉豆蔻：止泻、消食	152	金樱子：固精止泄、缩尿	168
何首乌：养血、滋阴、通便	153	紫苏子：降气、消痰、通便	169
姜黄：破淤、行气、通经	154	淡豆豉：宣通郁结、消除烦闷	170
防己：祛风、止痛、清热	155	大蓟：凉血、止血、消肿	171
藁本：祛风、散寒、止痛	156	小蓟：凉血、止血、清热	172
仙茅：暖肾、壮阳、祛湿	157	益智仁：温脾、暖肾	173
破故纸：补肾、平喘、温脾	158	麻仁：润燥、通便、利水	174
木瓜：舒筋、活络、养胃	159	黄芪：补气、排脓、利尿	175
杏仁：祛痰、止咳、通便	160	狗脊：补肾、强筋、祛风	176
茴香：温肾、行气、养胃	161	菟丝子：补肾、养肝	177
诃子：止泻、利咽	162	马蔺花：清热、解毒、凉血	178
秦艽：祛风、清热、止痛	163		

## 卷四·性平之品

硃砂：消除积滞、祛除淤血	180	覆盆子：补肝、固精、明目	191
龙齿：安神、清热、消除烦闷	181	琥珀：安神、利水、散淤	192
青皮：疏肝、消除积滞	182	朱砂：安神、清热、解毒	193
芡实：益肾、补脾	183	牛膝：补肾、活血、利尿	194
木贼草：疏风、清热、明目	184	龙骨：安神、平肝	195
花蕊石：化淤、止血	185	甘松：理气、止痛、健脾	196
石决明：清热、明目	186	蒺藜：平肝、活血、祛风	197
天麻：息风、止痉、平肝	187	人参：补气、益肺、生津	198
甘草：益气、止痛、解毒	188	蒲黄：止血、祛淤、利尿	199
石斛：生津、益胃、滋阴	189	天南星：祛风、止痉、化痰	200
商陆：消肿、散结	190	三棱：消除血淤、行气	201

没食子：止泻、固精、止咳 …	202	椿白皮：清热、祛湿、止泻 …	224
皂角：祛痰、开窍、杀虫 ……	203	桑白皮：平喘、利尿、消肿 …	225
桑螵蛸：补肾、缩尿 ……	204	桃仁：破血消瘀、通便 ……	226
鸭头血：补血、解毒 ……	205	神曲：健脾、养胃、消食 ……	227
蛤蚧：益肾、补肺、平喘 ……	206	五加皮：祛风、补肝、强筋 …	228
牛蒡子：疏风、透疹、利咽 …	207	柏子仁：养心、安神、润肠 …	229
全蝎：祛风、止痉、通络 ……	208	安息香：开窍、祛痰、行气 …	230
酸枣仁：宁心、养肝、止汗 …	209	冬瓜仁：清肺、化痰、消肿 …	231
桑寄生：补肝、强筋、祛风 …	210	僵蚕：祛风、止痉 ……	232
远志：安神、祛痰、解毒 ……	211	百合：滋阴、润肺、清心 ……	233
木通：清热、利尿、活血 ……	212	赤小豆：利水、除湿、活血 …	234
猪苓：利尿、渗湿 ……	213	枇杷叶：清肺、止咳、顺气 …	235
莲肉：补脾、益肾、养心 ……	214	连翘：清热、解毒、消肿 ……	236
没药：活血、止痛、消肿 ……	215	石楠叶：祛风、通络、益肾 …	237
郁李仁：通便、理气、利水 …	216	谷芽：消食、健脾、开胃 ……	238
茯神：宁心、安神、利水 ……	217	阿魏：软化结块、杀虫 ……	239
白茯苓：利水、渗湿、健脾 …	218	紫河车：益气、养血、补肾 …	240
赤茯苓：利水、渗湿、泻热 …	219	大枣：补脾、益气、养血 ……	241
麦芽：消食、健脾、回乳 ……	220	鳖甲：滋阴、软化结块、退热 …	242
浮小麦：养心、益肾、除热 …	221	龟甲：滋阴、益肾、养血 ……	243
白附子：祛风、化痰、通经 …	222	乌梅：止咳、止泻、安蛔 ……	244
大腹皮：消胀、利尿、消肿 …	223	竹沥：滋阴、清热 ……	245
中药名词索引 ……	246		



## 卷一 性寒之品

# 寒药清热解毒

寒性药大多苦寒，以清、泻为主，药性迅猛、寒冷、刺激性强，多用于治疗各种热性疾病。具有清热泻火、凉血解毒、平肝息风、利尿通便等功效。如果给体内有热的人服用，就像是用清水浇灭体内的烈火，内火熄灭后，人自然会清爽、健康。但寒药用多了伤胃，因此脾胃虚弱的人要慎用。而且若是阴寒疾病误用了寒性药，必然导致病情加重，甚至死亡。此外，在寒冬时节，若无实热疾病，最好不要用寒性药，以免损伤阳气。