

「中医药精品系列丛书」

本草纲目

妙用手册——老年篇

魏献波 邓林/主编



華齡出版社

本草纲目妙用手册 ——老年篇

魏献波 邓 林 主 编



華齡出版社

责任编辑：薛 治 齐 霁 唐 莉

特约编辑：赵白宇

装帧设计：崔 杰

责任印制：李未圻

图书在版编目（CIP）数据

本草纲目妙用手册. 老年篇 / 魏献波, 邓林主编
—北京：华龄出版社，2012.1
ISBN 978-7-80178-907-5

I. ①本… II. ①魏… ②邓… III. ①本草纲目—食物疗法 IV. ①R281.3②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第254443号

书 名：本草纲目妙用手册——老年篇

作 者：魏献波 邓 林 主编

图片摄影：谢 宇 周重建

美术设计：天宇工作室 (xywenhua@yahoo.cn)

图文制作：李建军 崔 杰

出版发行：华龄出版社

印 刷：北京画中画印刷有限公司

版 次：2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

开 本：880×1230毫米 1/32 印 张：8

字 数：350千字

定 价：48.00元

地址：北京西城区鼓楼西大街41号

邮编：100009

电话：84044445（发行部）

传真：84039173

编委会名单

主 编 魏献波 邓 林

副主编 向 云 裴 华 谢 宇 刘 芳

编 委 董 萍 李 翠 张新利 李俊勇 张 琳

吴 晋 田久林 王 俊 王丽梅 徐 娜

商 宁 范海燕 徐 萌 于亚南 王伟伟

张 淼 高 稳 李小儒 周重建 杜 宇

戴 峰 白峻伟 连亚坤 王忆萍 吕秀芳

李建军 刘 凯 李 翔 向 蓉 赵博宇

戴 军 鞠玲霞 李斯瑶 战伟超 周 维

廖秀君 郭红燕 胡海涛 矫清楠 李锋利

前 言

《本草纲目》是我国明代伟大的医学家李时珍（1518～1593）穷毕生精力，广收博采，实地考察，对以往历代本草学进行全面的整理和总结，历时27载编撰而成的。全书共五十二卷，约二百万字，收录药物1 892种（新增374种），附图1 100多幅，附方11 000多种，是集我国16世纪以前的药物学成就之大成，在训诂、语言文字、历史、地理、植物、动物、矿物、冶金等方面也有突出的成就。

《本草纲目》从出书第一版至今，已有四百多年的历史，先后出版过数十种版本，并被美国、前苏联、日本、德国、法国等翻译成英、俄、日、德、法语等出版。李时珍的伟大学术成就还受到世界人民的好评，他还被评为世界上对人类最有贡献的科学家之一，《本草纲目》被誉为“东方药学巨典”，是我国医药宝库中一份珍贵遗产，直至今天还有很多实用价值。

近年来，由于“绿色食品”、“天然药物”的兴起，中医中药备受青睐。随着社会的不断进步和科学技术的飞跃发展，人类的自我保健意识不断增强，回归自然的愿望也越来越强烈，人们更加赏识和注重中医中药预防疾病和养生保健的功效。有鉴于此，为了让更多的读者朋友能够轻松应用经典，能够给广大的医药爱好者及广大家庭提供一部系统的中草药应用读本，更好地继承和发扬我国中草药学的宝贵遗产，使它能够在更大范围内传播和传承，并且能够更好地为中国人民的生活

与健康服务，经过精心的策划和调研，我们特聘请相关专业人员编辑了《本草纲目妙用手册——老年篇》，本书收录了精选自《本草纲目》原著中能够治疗老年人常见疾病的药物一百多种，精编和整合了原著中的精华部分与以《中华人民共和国药典》（2010年版一部）为主的现代中医药知识精华，力求内容更准确，层次更清晰，阅读更方便，操作更简单。我们衷心希望本书能够更好地为现代人们的生活和健康服务。

本书是学习和研究《本草纲目》的理想参考书，对继续发掘和发扬《本草纲目》的价值都会起到不可小视的作用，对于中医临床应用及各种研究都会起到积极的作用。

另外，由于《本草纲目》出版已久，历时较长，书中需要考证的地方也较多，加上编者知识水平所限，书中的错漏之处，还请读者批评指正！同时，我们也希望本书的出版能够起到抛砖引玉的作用，希望有更多的有识之士加入我们的行列，为我国中医药文化的传承和传播出谋划策，读者交流邮箱：xywenhua@yahoo.cn。

编 者

2011年11月

目 录

慢性支气管炎·气虚型

- 三七（《纲目》）/1
人参（《本经上品》）/3
栝楼（《本经中品》）/5
泽漆（《本经下品》）/7
五味子（《本经上品》）/9
知母（《本经中品》）/11
贝母（《本经中品》）/13
补骨脂（宋·《开宝》）/15
天门冬（《本经上品》）/17
莱菔（《唐本草》）/19
杏（《别录下品》）/21
山楂（《唐本草》）/23
胡桃（宋·《开宝》）/25
甘蔗（《别录中品》）/27
射干（《本经下品》）/29
艾（《别录中品》）/31
芫花（《本经下品》）/33

慢性支气管炎·风热型

- 桔梗（《本经下品》）/35
百部（《别录中品》）/37
石韦（《本经中品》）/40
半夏（《本经下品》）/42
天冬（《本经上品》）/44
丝瓜（《纲目》）//45
木芙蓉（《纲目》）//47
白前（《别录中品》）/49
生姜（《别录中品》）/51
银杏（《日用》）/53
皂荚（《本经中品》）/54
知母（《本经中品》）/56
海松子（宋·《开宝》）/57

脾胃·胃气壅滞

- 肉豆蔻（宋·《开宝》）/59
大枣（《本经上品》）/61

橘（《本经上品》）/63

柚（《日华》）/65

诃黎勒（《唐本草》）/67

脾胃·脾胃虚寒

延胡索（宋·《开宝》）/68

术（《本经上品》）/69

苍术/71

高良姜（《别录中品》）/74

艾（《别录中品》）/76

附子（《本经下品》）/76

半夏（《本经下品》）/79

生姜（《别录中品》）/79

胡桃（宋·《开宝》）/80

沉香（《别录上品》）/81

羊（《本经中品》）/83

脾胃·脾胃疼痛

荔枝（宋·《开宝》）/85

吴茱萸（《本经中品》）/86

龙眼（《别录中品》）/88

茯苓（《本经上品》）/90

柳（《本经下品》）/92

鸡（《本经上品》）/94

脾胃·脾虚腹泻

肉豆蔻（宋·《开宝》）/96

术（《本经上品》）/97

补骨脂（宋·《开宝》）/97

薯蓣（《本经上品》）/98

吴茱萸（《本经中品》）/99

莲藕（《本经上品》）/100

五倍子（宋·《开宝》）/100

鸡（《本经上品》）/103

喘急

人参（《本经上品》）/104

桔梗（《本经下品》）/104

葶苈（《本经下品》）/105

栝楼（《本经中品》）/106

防己（《本经中品》）/106

薏苡仁（《本经上品》）/108

莱菔（《唐本草》）//110

薯蓣（《别录下品》）/111

杏（《本经上品》）/111

梨（《别录下品》）/112

皂荚（《本经中品》）/115

榆（《本经上品》）/116

巴豆（《本经下品》）/116

胡椒（《唐本草》）/118

阿胶（《本经上品》）/120

哮喘

- 贝母（《本经中品》）/120
补骨脂（宋·《开宝》）/121
杜衡（《别录中品》）/122
沉香（《别录上品》）/124
胡椒（《唐本草》）/124
胡桃（宋·《开宝》）/125
莱菔（《唐本草》）/126
银杏（《日用》）/126
皂荚（《本经中品》）/127

吐逆

- 人参（《本经上品》）/128
细辛（《本经上品》）/128
半夏（《本经下品》）/131
肉豆蔻（宋·《开宝》）/131
沉香（《别录上品》）/132
丁香（宋·《开宝》）/133
厚朴（《本经中品》）/135
山楂（《唐本草》）/137
茯苓（《本经上品》）/137

大便秘塞

- 黄耆（《唐本草》）/138
决明（《本经上品》）/140
地黄（《本经上品》）/142

- 当归（《本经中品》）/143
沉香（《别录上品》）/145
栝楼（《本经中品》）/145
胡桃（宋·《开宝》）/146
甜瓜（宋·《嘉》）/146
柏（《本经上品》）/148
阿胶（《本经上品》）/150
大黄（《本经下品》）/150
苏（《别录中品》）/153
牵牛子（《别录下品》）/153
巴豆（《本经下品》）/155
昆布（《别录中品》）/156

虚汗自汗

- 黄耆（《本经上品》）/158
地黄（《本经上品》）/159
术（《本经上品》）/160
莲藕（《本经上品》）/161
麻黄（《本经中品》）/162
山茱萸（《本经中品》）/164
枸杞、地骨皮
（《本经上品》）/166
五倍子（宋·《开宝》）/167

寒湿腰痛

- 车前（《本经上品》）/167

橘（《本经上品》）/168
附子（《本经下品》）/169
牛膝（《本经上品》）/170
威灵仙（宋·《开宝》）/172
龙眼（《别录中品》）/173
补骨脂（宋·《开宝》）/173

健忘

菖蒲（《本经上品》）/174
茯苓（《本经上品》）/176

癫痫

贝母（《本经中品》）/176
甘遂（《本经下品》）/177
紫葳（《本经中品》）/179
薯蓣（《本经上品》）/181

高脂血症

黄耆（《本经上品》）/181
人参（《本经上品》）/182
芫胡（《本经上品》）/183
黄精（《别录上品》）/183
三七（《纲目》）/186
丹参（《本经上品》）/187
山楂（《唐本草》）/188
葡萄（《本经上品》）/189

虎杖（《别录中品》）/191
菊（《本经上品》）/193
茵陈蒿（《本经上品》）/194
何首乌（宋·《开宝》）/196
当归（《本经中品》）/197
红蓝花（宋·《开宝》）/198
石耳（《日用》）/200
地黄（《本经上品》）/202
决明（《本经上品》）/203
大黄（《本经下品》）/203
车前（《本经上品》）/204
泽泻（《本经上品》）/205
茯苓（《本经上品》）/207
枸杞、地骨皮
（《本经上品》）/208
银杏（《日用》）/209
龙眼（《别录中品》）/210
麦门冬（宋·《开宝》）/211
胡桃（《本经上品》）/211
大枣（《本经上品》）/212
生姜（《别录中品》）/213
薏苡仁（《本经上品》）/214
薯蓣（《本经上品》）/215
莱菔（《唐本草》）/216
胡麻（《别录上品》）/217
豕（《本经下品》）/218

高血压病

- 防己（《本经中品》）/219
紫堇（宋·《图经》）/220
大枣（《本经上品》）/221
山楂（《唐本草》）/221
女贞（《本经上品》）/222
五味子（《本经上品》）/223
决明（《本经上品》）/224
杜仲（《本经上品》）/225
何首乌（《本经下品》）/226
青葙（宋·《开宝》）/226
菊（《本经上品》）/228
庵摩勒（《唐本草》）/229
吴茱萸（《本经中品》）/230
蒺藜（《本经上品》）/231

- 五加（《本经上品》）/232
龙胆（《本经中品》）/232
夏枯草（《本经下品》）/233
丹参（《本经上品》）/235

糖尿病

- 山茱萸（《本经中品》）/236
薯蓣（《本经上品》）/237
天门冬（《本经上品》）/238
石斛（《本经上品》）/238
黄精（《别录上品》）/241
薏苡仁（《别录上品》）/242
荠（《本经上品》）/242

药名索引/244

慢性支气管炎·气虚型

三七

(《纲目》)

【释名】山漆(《纲目》)，金不换。

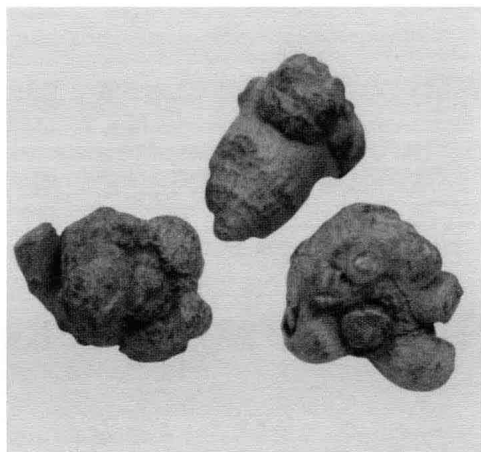
根

【气味】甘，微苦，温，无毒。

【主治】止血散血定痛，金刃箭伤跌打杖疮血出不止者，嚼烂涂，或为末掺之，其血即止。亦主吐血衄血，下血血痢，崩中经水不止，产后恶血不下，血运血痛，赤目痈肿，虎咬蛇伤诸病。

【附方】

吐血衄血：三七一钱，自嚼米汤送下。或以五分，加入八核汤。(《濒湖集简方》)



【别名】田七、出漆、金不换、参三七、铜皮铁骨。

【来源】本品为五加科植物三七的干燥根和根茎。

【形态特征】多年生草本，高达60厘米。根茎短，茎直立，光滑无毛。掌状复叶，具长柄，3~4片轮生长于茎顶；小叶3~7，椭圆形或长圆状倒卵形，边缘有细锯齿。伞形花序顶生，花序梗从茎顶中央抽出，花小，黄绿色。核果浆果状，近肾形，熟时红色。

【采收加工】秋季开花前采挖，洗净，分开主根、支根及茎基，干燥。支根习称“筋条”，茎基习称“剪口”。

【性味归经】甘、微苦，温。归肝、胃经。

【功能主治】散瘀止血，消肿定痛。主治咯血，吐血，衄血，便血，妇人崩漏，胸腹刺痛，外伤出血，跌扑肿痛。

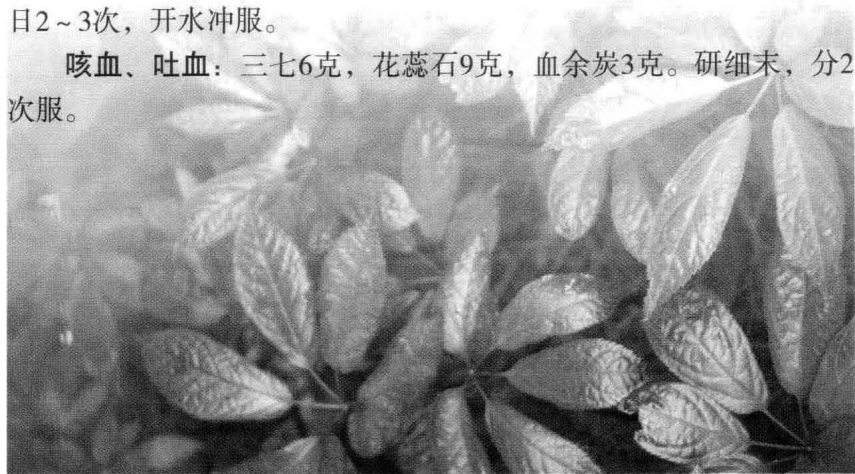
【用量用法】内服：3~10克，煎服；或研粉吞服，一次1~3克。外用：适量，研末外掺或调敷。

【使用禁忌】孕妇慎用。

【精选验方】

咳血：三七粉6克，蒲黄炭10克。将上药混匀，每次3~5克，每日2~3次，开水冲服。

咳血、吐血：三七6克，花蕊石9克，血余炭3克。研细末，分2次服。



人 参

(《本经上品》)

【释名】黄参(《吴普》)，血参(《别录》)，人衔(《本经》)，鬼盖(《本经》)，神草(《别录》)。

根

【气味】甘，微寒，无毒。

【主治】补五脏，安精神，定魂魄，止惊悸，除邪气，明目，开心益智。

芦

【气味】苦，温，无毒。

【主治】吐虚劳痰饮。

【附方】

肺虚久咳：人参末二两，鹿角胶炙研一两。每服三钱，用薄荷、豉汤一盏，葱少许，入桃子煎一二沸，倾入盏内。遇咳时，温呷三五口，甚加。(《食疗本草》)

咳嗽吐血：人参一两，黄耆一两，飞罗面一两，百合五钱，为末，水丸梧子大。每服五十丸，食前茅根汤下。

(《朱氏集验方》)用人参、薰陆香、辰砂等份，为末，乌梅肉和丸弹子大。每白汤化下一丸，日一服。



【别名】山参、元参、人衔、鬼盖、生晒参、别直参、白糖参。

【来源】本品为五加科植物人参的干燥根和根茎。

【形态特征】多年生草本，根状茎（芦头）短，上有茎痕（芦碗）和芽苞；茎单生，直立，高40~60厘米。叶为掌状复叶，2~6枚轮生茎顶，小叶3~5，中部的1片最大，卵形或椭圆形，基部楔形，先端渐尖，边缘有细尖锯齿，上面沿中脉疏被刚毛。伞形花序顶生，花小，花萼钟形；花瓣淡黄绿色。浆果状核果扁球形或肾形，成熟时鲜红色，扁圆形，黄白色。

【生境分布】生长于昼夜温差小的海拔500~1100米山地缓坡或斜坡地的针阔混交林或杂木林中。主产于吉林、辽宁、黑龙江。以吉林抚松县产量最大，质量最好，称吉林参。野生者名“山参”；栽培者称“园参”。

【性味归经】甘、微苦，微温。归脾、肺、心、肾经。

【功能主治】大补元气，复脉固脱，补脾益肺，生津养血，安神益智。主治体虚欲脱，肢冷脉微，脾虚食少，肺虚喘咳，津伤口渴，内热消渴，气血亏虚，惊悸失眠，阳痿宫冷，食少倦怠，妇女崩漏，小儿慢惊及久虚不复。

【用量用法】内服：3~9克，文火另煎兑服；也可研粉吞服，一次2克，每日2次。用于急救15~30克，煎浓汁，数次灌服。

【使用禁忌】实证、热证而正气不虚者忌服。反藜芦，畏五灵脂，萝卜。服人参时不宜喝茶、食萝卜，以免影响药力。

【精选验方】

心肺功能不全：人参、五味子各6克，熟地黄、胡桃肉各12克，熟附子片9克，蛤蚧1对。水煎服。

慢性呼吸衰竭失代偿期：人参、五味子、砂仁、西洋参各9克，

生地黄30克，麦冬12克，黄耆20克。每日1剂，水煎服，分3~5次。

气虚：人参5克，冰糖适量。煎汤常服。

气阴两虚，虚火上炎之咳嗽、口渴、气短乏力：人参、紫苏梗各6克，五味子50克，白糖100克。人参研为细末，五味子、紫苏梗水煎取浓汁，兑入人参粉末，加入白糖后随意饮用。

栝楼

（《本经中品》）

【释名】瓜蒌（《纲目》），天瓜（《别录》），黄瓜（《别录》），地楼（《本经》），泽姑（《别录》）。

实



【气味】苦，寒，无毒。

【主治】胸痹，悦泽人面。润肺燥，降火，治咳嗽，涤痰结，利咽喉，止消渴，利大肠，消痈肿疮毒。

【附方】

胸痹痰嗽：大栝楼去瓢，取子炒熟，和壳研末，面糊丸梧子大。每米饮下二三十丸，日二服。（《杜壬方》）

清痰利膈：用肥大栝楼取子洗净切焙，半夏四十九个汤洗十次捶焙，等份，为末，用洗栝楼水并瓢同熬成膏，和丸梧子大。每姜汤下三五十丸，良。（《杨文蔚方》）



【别名】瓜蒌、天撤、山金匏、药瓜皮。

【来源】本品为葫芦科植物栝楼或双边栝楼的干燥成熟果实。

【形态特征】多年生草质藤本。茎有棱线，卷须2~3歧。叶互生，叶片宽卵状心形，长宽相近，5~14厘米，3~5浅裂至深裂，边缘常再分裂，小裂片较圆，两面稍被毛。雄花生长于上端1/3处，3~8朵成总状花序，有时单生，萼片线形，花冠白色，裂片扇状倒三角形，先端流苏长1.5~2厘米；雌花单生，花梗长约6厘米。果实椭圆形至球形，长7~11厘米，果瓢橙黄色。种子扁椭圆形。

【生境分布】生长于山坡、草丛、林缘半阴处。全国均产，栽培或野生。分布于山东、河北、河南、安徽、浙江等地，以山东产者质量优。

【性味归经】甘、微苦，寒。归肺、胃、大肠经。

【功能主治】清热涤痰，宽胸散结，润燥滑肠。主治肺热咳嗽，痰浊黄稠，胸痹心痛，结胸痞满，乳痈，肺痈，肠痈，热结便秘。

【用量用法】内服：9~15克，煎服。

【使用禁忌】不宜与川乌、制川乌、草乌、制草乌、附子同用。

【精选验方】

虚热咳嗽：栝楼50克，人参9克。研末，每服3克，米汤送服。

支气管炎、肺炎：栝楼15克，生地黄、天冬、麦冬各9克。水煎服，如滋燥饮。

