

国医绝学一日通系列丛书

14

居家常用

60种保健祛病中药

过日子、保健康的药食同源自助指南

GUO YI JUE XUE YI RI TONG XILIE CONG SHU

《国医绝学一日通系列丛书》编委会◎编



中国中医药出版社

国医绝学一日通系列丛书 14

居家常用60种保健祛病中药

《国医绝学一日通系列丛书》编委会◎编





目录

第一章 中药，千年不衰的养生智慧

认识中药材.....	5
了解药材的四性五味.....	6
中药的煎煮方法.....	8
择时服中药.....	10
根据体质选择中药.....	12

第二章 养生祛病必用的60种中药

□补血类中药.....	15	淫羊藿.....	28
阿胶.....	15	冬虫夏草.....	29
当归.....	16	杜仲.....	30
何首乌.....	18	肉苁蓉.....	31
□补气类中药.....	19	蛤蚧.....	32
甘草.....	19	□补阴类中药.....	33
山药.....	20	百合.....	33
大枣.....	22	麦冬.....	34
黄芪.....	24	天冬.....	35
蜂蜜.....	25	枸杞子.....	36
□补阳类中药.....	26	□止咳平喘类中药.....	38
鹿茸.....	26	枇杷叶.....	38

杏仁.....	40	蒲公英.....	68
百部.....	42	板蓝根.....	69
□化痰类中药.....	43	绿豆.....	70
桔梗.....	43	白花蛇舌草.....	71
胖大海.....	44	穿心莲.....	72
贝母.....	46	□清热凉血类中药.....	73
□消食类中药.....	47	赤芍.....	73
鸡内金.....	47	玄参.....	74
山楂.....	48	紫草.....	75
麦芽.....	50	□利水消肿类中药.....	76
莱菔子.....	52	茯苓.....	76
□安神类中药.....	53	玉米须.....	77
远志.....	53	薏米.....	78
酸枣仁.....	54	□理气类中药.....	80
合欢皮.....	56	橘皮.....	80
□活血化淤类中药.....	57	玫瑰花.....	81
红花.....	57	佛手.....	82
川芎.....	58	檀香.....	83
益母草.....	60	□祛风湿类中药.....	84
王不留行.....	61	木瓜.....	84
□止血类中药.....	62	五加皮.....	85
白茅根.....	62	路路通.....	86
地榆.....	64	□泻下类中药.....	87
□清热解毒类中药.....	65	大黄.....	87
连翘.....	65	番泻叶.....	88
金银花.....	66	芦荟.....	89

第三章



用药禁忌大盘点

药食配伍禁忌.....	91
不同人群的用药禁忌.....	94

第一章

中药， 千年不老 的养生智慧



很多人对中药并不是十分了解，例如中药的四性五味、煎煮药材的器具和时间、什么时间服药疗效最好以及怎样根据自己的体质来选择适合自己的药材。要想最大程度地发挥中药的养生祛病功效，我们就要对这些问题有更进一步地了解。

认识中药材

什么是中药及中药材

中医将用来防治疾病的天然药物与加工制品称为中药，而还将没有加工制成中药的称为中药材，自然界中的植物、动物、矿物都是中药材的主要来源，其中又以植物类中药材的数量为最多。

药材的悠久历史

一般情况下我们都将中药的起源时间从战国时期出现的《黄帝内经》算起。当然其他医书中也有关于中药起源的各种说法。如西汉刘安著的《淮南子》中就有“神农尝百草之滋味……”的记载，这也是关于中药起源的一种说法。另外，成书于东汉末年的《神农本草经》中也有比较完整的中药基础理论。在这本书中记载了许多既是中药又是食物的材料，很多我们到现在都一直在使用。到宋代的时候，《经史证类备急本》已经将《神农本草经》的内容具体细化，收录药材多达1700多种。而到了明代李时珍的《本草纲目》已经是集大成了。《本草纲目》收录药材近2000种，并有大量的药方。随着中医药的发展，我们现在可以使用的药材已经多达5000多种。

上、中、下品药材解析

上、中、下品的说法是源自《神农本草经》，书中将365种药材分为上品、中品、下品三种。

上品120种：古书中记载当时认为无毒、可久服多服的药材为上品，如人参、大枣、枸杞子、当归等，一般多具有滋养强壮的功效。

中品120种：例如沙参、五味子、百合、黄连等，有治疗疾病、补虚的作用，有的有毒，有的无毒，要斟酌使用。

下品125种：例如巴豆、附子等，专主治病，多有毒，不宜久服。



了解药材的四性五味



什么是四性

四性是归纳药物作用在人体内发生的反应得来的，即寒、热、温、凉。此外，有些药物的特性不明显，称为平性，不论寒证、热证患者都能使用。如果熟悉了各种药物的药性，就能依据“热者寒之、寒者热之”的原则，来对症治疗各种疾病。

四性

四性	属性	常见药材	适合体质	治病原理
寒	阴	金银花、大黄、黄柏、黄连、绿豆、百合	适合热性体质，或热、实证患者使用	具有清热泻火、消除热证的作用
凉		菊花、薏米、薄荷、桑葚	适合热性体质，或热、实证患者使用	具有降火清凉、减轻热证的作用
温	阳	杜仲、大枣、黄芪、当归、五味子、人参	适合寒性体质，或寒、虚证患者使用	具有祛寒、消除寒证的作用
热		干姜、肉桂	适合寒性体质，或寒、虚证患者使用	具有祛寒补虚、健脾和胃、兴奋身体机能的作用



什么是五味

五味，就是辛、甘、酸、苦、咸五种味道，主要是由味觉器官辨别出来的，还包括了淡味与涩味，不过淡味常附于甘味，涩味多附于酸味，因

此一般仍称为五味。中药材的味十分复杂，有些药材具有两种或两种以上的味道，因此也就有了多种疗效。

五味			
五味	对应脏腑	常见药材	治病原理
辛	肺	木香、紫苏、肉桂、茴香、干姜	可以活血行气、发散风寒，并能促进血液循环与新陈代谢
甘	脾	大枣、人参、薏米	可以补虚止痛、调和脾胃、缓和药性，并能补养身体
酸	肝	乌梅、五味子、五倍子、山楂	可以收敛止汗、生津开胃、帮助消化，并能增强肝脏功能
苦	心	黄连、杏仁、大黄、黄芩	可以清热降火、燥湿泻下、消除烦躁、解毒活血，并有利尿通便的作用
咸	肾	草决明、牡蛎、玉米须、芒硝	可以软坚散结、润燥通便，并有温补肝肾的功效

四性五味的作用

了解了药材的四性五味之后，人们便可以以此来选择药物，真正达到对症治疗的目的。

药材的性味不同，对人体的作用自然也就不会相同。一般来说，辛入肺，甘脾，酸入肝，苦入心，咸入肾。

每种药物都有自己的性味，而性与味都各有作用，而性与味的关系又十分密争，所以当选择药材时要把性味一起考虑进去，这样才能选到最适合自己的药材。



选择药材时要考虑它的性与味



中药的煎煮方法

煎煮中药首选沙锅

煎煮中药首选沙锅，因为沙锅的材质比较稳定不会与药物成分发生化学反应，其传热均匀缓和，这也是沙锅自古沿用至今的原因之一。此外，也可选用搪瓷锅、不锈钢锅和玻璃煎器。但是不能用铁锅、铜锅这类器材煎煮中药，主要是因为铁或铜的化学性质不稳定，易氧化，在煎煮药时会与中药中的某些化学成分发生反应而影响药效。



中药煎煮器材

煎药如何用水

- ◎煎药用的水必须无异味，洁净澄清，含矿物质及杂质少。一般可用纯净水或者自来水。
- ◎用水量为将饮片适当加压后，液面淹没过饮片约2厘米为宜。质地坚硬、黏稠或需久煎的药物加水量可比一般药物略多，质地疏松、煎煮时间较短的药物，则液面淹没药物即可。
- ◎多数药物宜用冷水浸泡。
- ◎一般药物可浸泡30分钟左右，以种子、果实为主的药物可浸泡1小时。夏天气温高，浸泡时间不宜过长，以免腐败变质。

煎煮火候及时间

火候和时间的控制，主要取决于不同药物的性质和质地，通常解表药及其他芳香性药物，先用大火迅速煮沸，再改用小火煎煮10~15分钟左右即可；而滋补药则应在煮沸后再用小火煎煮30~40分钟，使有效成分充分溶出；像贝壳及化石等多数矿物药则宜煎煮更长时间。

煎煮次数

一般一剂药煎两次，补益药煎三次。因为煎药时药物的有效成分首先溶解在进入药材组织的水液中，然后再扩散到药材外部的水中。

入药方法

◎先煎——贝壳、甲壳、化石以及多数矿物药，如牡蛎、磁石等，因其有效成分不易煎出，应先煎30分钟左右再加入其他药同煎。还有一些中药毒性较大，如附子、生半夏、马钱子等，这些药物也应先煎，以减少其毒性，保证用药安全。

◎后下——如薄荷、藏红花、大黄、番泻叶等，入药宜后下，等其他药煎煮完毕再将其放入，煎沸5~10分钟即可。

◎包煎——将某种药用纱布包起来，再和其他药一起煎。车前子、葶苈子、青箱子等，煎药时特别黏腻，如不包煎，容易粘锅，药汁也不容易滤除；蒲黄、海金沙、灶心土等，煎时容易溢出或沉淀，需要包起来煎煮；旋覆花、枇杷叶等，如不包煎，煎煮后不易滤除，服后会刺激咽喉，引起咳嗽、呕吐等副作用。

◎另煎——一些名贵中药，如人参、冬虫夏草、鹿茸等宜单煎或研细冲服，否则易造成浪费。

◎烊化——鹿角胶、阿胶如与其他一般药共煎，需要另放入容器内隔水炖化，或用少量水煮化，再加入其他药物同服。

中医指导

<根据器材决定煮药膳的时间和办法>

如果是用电饭锅炖煮，可将所有材料一同放入锅中炖煮30~50分钟左右，时间的长短一般根据食材和药材性质而定；如果用煤气炖煮，可先将药材和肉类材料以大火煮开，再以小火煮20~30分钟。



择时服中药

中药的疗效除了和药物的质量、是否对症、煎煮方法是否得当有关外，还与服药时间有关。治疗的疾病不同，服药时间也不同。



饭前服用的中药

□化痰止咳平喘药

- ◎在饭前服用，祛痰镇咳作用更容易发挥，疗效显著。
- ◎常见中药：胖大海、桔梗等。
- ◎常见中成药：川贝枇杷膏、急支糖浆、鲜竹沥口服液、蛇胆川贝散等。

□驱虫药

- ◎在饭前服用，胃中空虚，药物更容易作用到虫体。
- ◎常见中药：使君子、南瓜子等。
- ◎常见中成药：化虫丸、乌梅丸等。

□泻下药

- ◎在饭前服用，避免与食物混合导致药物疗效降低。
- ◎常见中药：大黄、芒硝等。
- ◎常见中成药：大承气汤、麻子仁丸等。



服药的时间很重要



饭后服用的中药

□解表药

- ◎在饭后服用，以防出汗过多引发虚脱。
- ◎常见中药：麻黄、桂枝、荆芥、防风、生姜、薄荷、桑叶、菊花。
- ◎常见中成药：双黄连口服液、桑菊感冒片、银柴颗粒、板蓝根冲剂等。

□健胃药

- ◎在饭后服用，有利于药物充分接触食物，从而健脾和胃、消食化积。
- ◎常见中成药：保和丸、健胃消食片、补脾益肠丸等。

□辛辣刺激性药物

◎在饭后服用，有利于减少对胃黏膜的刺激。

◎常见中药：川椒、干姜、旋覆花、乳香等。

□清热泻火药

◎在饭后服用，这类药物药性偏寒凉，对胃有一定的刺激，可造成腹胀、不思饮食、腹泻等不良反应，饭后服用可减少这些不良反应的发生。

◎常见中药：石膏、知母、栀子、黄连、黄柏、黄芩、龙胆草等。

◎常见中成药：牛黄解毒片、三黄片、黄连上清片、清热解毒口服液。

□补益药

◎在饭后服用，补益药滋腻碍胃，影响胃肠功能，降低食欲，饭后服用可减少对胃肠的副作用。

◎常见中药：人参、黄芪等。

◎常见中成药：六味地黄丸、补中益气丸、生脉散、左归丸、西洋参口服液、人参系列中成药。



睡前服用的中药

□安神药

◎在睡前30~60分钟服用，有利于提高睡眠质量。

◎常见中成药：甜梦口服液、归脾丸、枣仁胶囊、天王补心丹等。

□润肠药

◎在睡前服用有利于消除肠胃积滞，使排便更轻松。

◎常见中药：麻仁、郁李仁、蜂蜜、核桃仁、柏子仁等。

◎常见中成药：麻仁润肠丸、济川煎等。



不定时服用的中药

治疗急性病、呕吐、惊厥及石淋、咽喉病的药物或须煎汤代茶饮的药物，均可不定时服用。治疗疟疾的药物宜在疟疾发作前的2小时或者半天服用。

◎常见中药：常山。

◎常见中成药：截疟七宝饮。



根据体质选择中药

中医中的体质是指人们受先天、后天因素影响，在生长发育和衰老的过程中，形成的相对稳定的特征。体质往往决定人们身体对致病因素的易感性、疾病过程的倾向性。也就是人们都有自己的体质特点，这种体质特点也就决定了患病、病愈的不同倾向性。下面就为人们重点介绍几种常见体质的选药方法，可供人们参考。



要根据自己的体质选择药材

气虚体质

◎常见症状：疲乏无力、容易疲倦、多汗、健忘、身体消瘦或者肥胖、舌淡、舌苔白，除上述症状外还可见胃痛、腹胀、呕吐、恶心、食欲不振、气虚等症状。

◎常见症形：脾气虚、心气虚、肺气虚。

◎选药原则：补气。

◎可选中药：人参、白术、黄芪、党参、山药、太子参、白扁豆、西洋参、大枣、甘草。

◎可选中成药：四君子丸(脾气虚体质者)、参苓白术散(脾气虚体质者)、玉屏风散(肺气虚体质者)。

血虚体质

◎常见症状：面色苍白或萎黄、口唇淡白、容易失眠、舌淡白常见症型肝血虚。除上述血虚体质常见症状外，还可见眩晕耳鸣、视物模糊、肢体麻木、女子月经不调或闭经等。

◎常见症形：肝血虚、心血虚。



◎可选中药：当归、熟地黄、白芍、何首乌、阿胶。

◎可选中成药：当归补血口服液(心血虚体质者)。



阳虚体质

◎常见症状：面色淡白、怕冷、喜暖、手脚不温、大便偏稀、易出汗、舌苔白，除上述阳虚体质常见症状外，还可见腰膝酸软冷痛、下肢怕冷、男性阳痿早泄、女性不孕及白带增多等症。

◎常见症形：肾阳虚、脾阳虚、心阳虚。

◎选药原则：补阳祛寒。

◎可选中药：鹿茸、蛤蚧、冬虫夏草、补骨脂、杜仲、肉苁蓉、菟丝子、续断、淫羊藿。

◎可选中成药：金匮肾气丸(肾阳虚体质者)、全鹿丸(肾阳虚体质者)、右归丸(肾阳虚体质者)、理中丸(脾阳虚体质者)。



阴虚体质

◎常见症状：身体消瘦、下午面色潮红、口干咽燥、手脚心热、睡眠较少、大便偏干、小便发黄、喜欢冷饮、舌体颜色发红、舌苔较少。

◎常见症形：肾阴虚、肝阴虚、心阴虚、肺阴虚。

◎选药原则：滋阴清热。

◎可选中药：女贞子、山茱萸、五味子、旱莲草、麦冬、天冬、玉竹、枸杞子、桑葚、龟板、北沙参、南沙参、黄精。

◎可选中成药：六味地黄丸(肾阴虚体质者)、一贯煎(肝阴虚体质者)、天王补心丹(心阴虚体质者)、百合固金丸(肺阴虚体质者)。



阳盛体质

◎常见症状：身体壮实、面红、声高气粗、小便黄、大便臭、喜冷怕热。

◎选药原则：清热、泻火、解毒。

◎可选中药：黄连、黄芩、大黄、石膏、知母。

◎可选中成药：牛黄解毒丸、黄连上清片。

第二章

养生祛病必用的60种中药



根据药效的不同，中药被分成了补血药、补气药、补阳药、止咳平喘药、化痰药、消食药等16大类。在本章中，每一大类都选择了极具代表性的药材进行了详细地阐述，以便于读者在选择药材时有更强的针对性。



【滋阴润肺 补血圣品】

性味归经 性平，味甘；归肺、肝、肾经。

功效 阿胶有补血滋阴、补肺润燥、益气止血、化痰定喘、止血安胎等功效。阿胶能生血，加速血液中血红蛋白的生长，有抗休克、止血的作用，还能促进钙吸收，预防及缓解骨质疏松。此外，阿胶对于各种癌肿引起的虚劳羸弱、咳嗽咯血、大便下血也有疗效。

【临床主治】

- ◎用于治疗血虚引起的面色发黄、头晕眼花、心慌等。
- ◎用于治疗吐血、便血、咳血、崩漏、妊娠尿血等多种出血症。
- ◎用于治疗妊娠期胎动不安、先兆流产、习惯性流产等。

【用法用量】

阿胶内服前须经过烊化(熔化)，可将阿胶、酒、水一起放入锅中隔水加热，或把阿胶放入煎好的药汁中，利用药汁的热量，让它完全熔化在药汁中，以便服用；也可将阿胶制成丸、散使用。

【注意事项】

- ◎本品滋腻，消化不良，大便稀薄者慎用。
- ◎进服新鲜阿胶会出现火气亢盛及各种肿毒症状。

【养生药膳】

〈阿胶蒸鸡〉

【材料】 阿胶 20 克，鸡肉块 150 克，桂圆肉 15 克，去核大枣 5 枚，姜、盐、料酒各适量，香油少许

【做法】 将上述食材放在一起蒸熟后加少许香油即可。

健康便条： 本品适用于血虚眩晕、心慌、崩漏、月经过多、妊娠下血。

当归

【补血之良药 妇科之佳品】

性味归经 性温，味甘、辛；归肝、心、脾经。

功效 当归的滋补效力尤佳，它不仅防治贫血、改善血液循环、增加冠状动脉血流量、预防心肌缺血、缓解动脉粥样硬化、调理月经不调，还能保护肝脏。另外，当归还能刺激细胞增生、活化皮肤细胞、抵抗衰老，令人面色红润有光泽。爱美的女性朋友可用当归来达到美容及保健效果。

【临床主治】

- ◎用于治疗血虚或血虚兼血瘀引起的女性月经不调、痛经、闭经等症。
- ◎用于治疗血虚引起的面色发黄、头晕眼花、心慌失眠等症。
- ◎用于治疗血虚便秘等症。

【用法用量】

当归以内服居多，可煎煮成药汤服用。常用量约6~12克。

【注意事项】

大便稀薄或腹泻者慎用，女性崩漏者慎用。

国医有话说

从古至今，当归皆被视为妇科调经补血之圣药。《本草纲目》中记载，“古人娶妻，为嗣续也。当归调血，为女人要药，有思夫之意，故有当归之名”。当归的疗效会随着使用部位的不同及煎煮时间长短的不同而有所差异。例如，当归的头部主要作用是补血；身则长于行血；整个当归可用来当做补血活血的要药。而当归的煎煮时间长达50分钟左右时，主要作用是增强子宫收缩，而煎煮的时间稍短则主要用于治疗子宫弛缓。