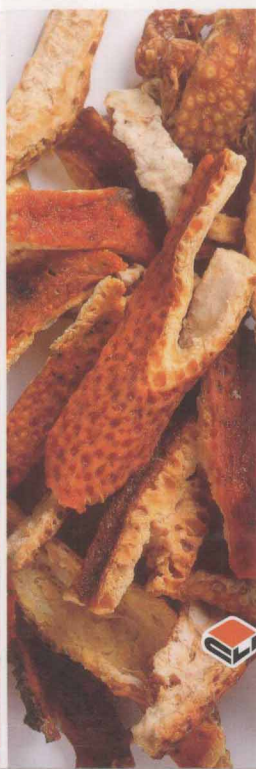


养生堂

《本草纲目》

中药养生速查全书

辛海
王永荣 编著



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生堂《本草纲目》中药养生速查全书/辛海,王永荣编著.
—北京:中国轻工业出版社,2012.5

ISBN 978-7-5019-8661-3

I. ①养… II. ①辛…②王… III. ①本草纲目—中草药—养生
(中医) IV. ①R282 ②R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第031435号



责任编辑:张弘

策划编辑:张弘

版式设计:逗号张文化创意

责任终审:张乃束

责任监印:马金路

封面设计:逗号张文化创意

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

印刷:北京画中画印刷有限公司

经销:各地新华书店

版次:2012年5月第1版第1次印刷

开本:720×1000 1/16 印张:18

字数:300千字

书号:ISBN 978-7-5019-8661-3 定价:39.80元

邮购电话:010-65241695 传真:65128352

发行电话:010-85119835 85119793 传真:85113293

网址:<http://www.chlip.com.cn>

Email:club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

111510S2X101ZBW

百余味中药的养生妙用
常见病和慢性病的
对症养生中药材索引





一年四季的

养生中药和药膳推荐

九种体质人群的

调养方案

养生堂 《本草纲目》

中药养生 速查全书

辛海 王永荣 编著



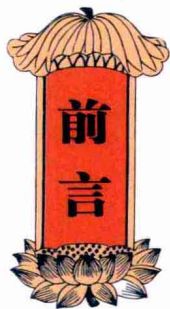
 中国轻工业出版社

养生堂《本草纲目》

中药养生速查全书



香加皮	刺五加	藏青果	桑白皮	地骨皮	橘白皮	土贝母	白前	金果榄	木蝴蝶	桔梗	百部	炙紫苑	炙枇杷叶	生冬花	炙冬花	炙百部	炙紫苑	炙白前	白附子	天南星
天麻	白茯苓	钩藤	川贝母	浙贝母	知母	麦冬	天冬	青皮	陈皮	法半夏	清半夏	姜半夏	杏仁	天竺黄	胆南星	枳实	枳壳	厚朴	瓜蒌皮	瓜蒌仁



日常生活中，我们总会被各种各样的健康问题困扰，其实，只要懂得一些基本的防病养生方法，就能帮助我们摆脱健康困境。其中，最简单有效的方法之一就是中药膳食养生。

古代医家认为，人体与自然的风寒暑湿、春夏秋冬、花草树木、鸟兽鱼虫息息相通，自然万物之间存在着广泛而永恒的相生、相克、相制、相化的关系，所以人体的不适与病痛，自然界中总有一物可以化之。这正是中药之所以能够保健养生、防病治病的最根本的道理。

以中药为基础的食疗药膳是中国传统医学与美食的完美结合，一碗粥、一勺汤、一道菜，只要加入适当的药材，就成了滋补身体的药膳，让您健康与美味兼得。如今，越来越多的人开始注重传统养生，选择用中药来调补、滋养身体。

本书在深入研究《本草纲目》的基础上，从书中所述几百种传统中药里精心挑选最常见、最常用、最有效的中药，从药理、药效、家庭用法、养生功效、药膳制作、选购保存、使用宜忌等方面做了详细介绍，并针对不同人群、不同体质、不同症状、不同季节，给出了相应的中药食疗养生对策。

不论你是哪种体质、哪种症状，也不论你是要食疗养生，还是要化解症状……相信本书介绍的中药养生方案总有一款适合你。

养生堂《本草纲目》

中药养生 速查全书





第一篇

小中药 大功效13

第一章 中药里的养生密码 15

温、热、寒、凉，四性用不同 16

辛、酸、甘、苦、咸，五味入五脏 18

科学煎煮效更强 20

正确服用增药效 24

配伍宜忌不能忘 26

药膳养生功效大 28

第二章 四季养生，中药调理31

春季养生首选中药及药膳 32

夏季养生首选中药及药膳 33

秋季养生首选中药及药膳 34

冬季养生首选中药及药膳 35

第三章 辨清体质，因人施养37

辨清体质，因人施养 38

测一测你是哪种体质 40

平和体质首选中药及药膳 42

阳虚体质首选中药及药膳 43

气虚体质首选中药及药膳 44

阴虚体质首选中药及药膳 45

血瘀体质首选中药及药膳 46

痰湿体质首选中药及药膳 47

湿热体质首选中药及药膳 48

气郁体质首选中药及药膳 49

特禀体质首选中药及药膳 50



太子参



川贝母



灵芝



陈皮

第二篇

一味中药 补养全家 51

第一章 益气中药 53

- 人参——补气第一圣药，补脾益肺，生津止渴 54
- 党参——补中益气，健脾益肺，生津养血 56
- 太子参——补脾肺之气，养阴生津 58
- 西洋参——补气养阴，清火生津 60
- 黄芪——补气升阳，益卫固表 62
- 山药——益气养阴，补脾、润肺、益肾 64
- 灵芝——补气养血，养心安神 66
- 蜂蜜——润肺止咳，润燥通便，补中缓急，解毒 68
- 莲子——养心安神，益肾固精，健脾止泻 70
- 甘草——祛邪热，坚筋骨，健脾胃，长肌肉 72
- 五味子——益气生津，补肾宁心 74
- 绞股蓝——益气安神，清热降压 76



第二章 补血中药 79

- 当归——血虚能补，血枯能润 80
- 阿胶——补血活血，补虚润肺 82
- 何首乌——养血，益肝，补肾 84
- 地黄——滋阴养血，补精益髓 86
- 大枣——补中益气，养血安神，缓和药性 88
- 桂圆肉——补心脾，益气血 90
- 白芍——养血敛阴，平抑肝阳 92
- 鸡血藤——通筋活络，补血养血 94

第三章 滋阴中药 97

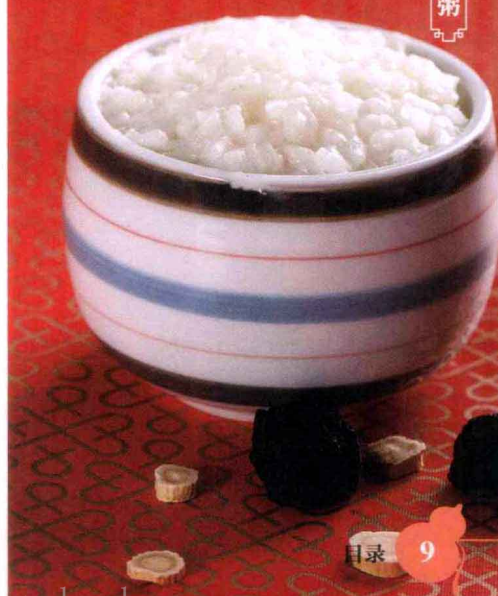
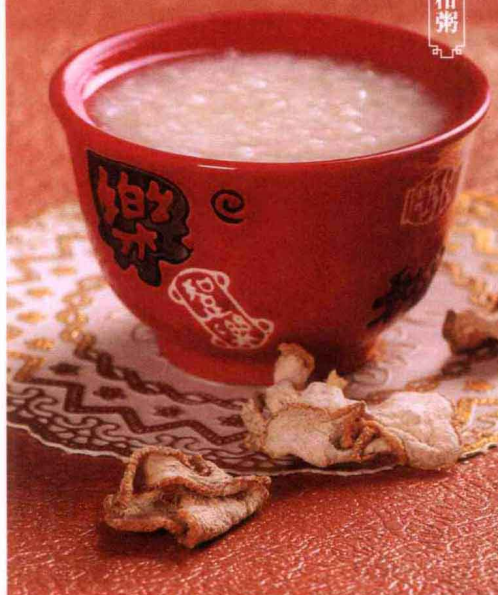
- 枸杞子——滋补肝肾，明目，润肺 98
- 百合——润肺止咳，清心安神 100
- 黄精——补肝滋肾，气阴双补 102
- 麦门冬——润肺养阴，益胃生津 104
- 天门冬——养阴清热，润燥生津 106
- 女贞子——补肝滋肾，清热明目 108
- 石斛——养胃生津，滋阴清热 110
- 桑葚——滋补阴血，生津润肠 112
- 银耳——滋阴润肺，养胃生津 114
- 黑芝麻——补肝肾精血，润燥滑肠 116
- 沙参——清肺养阴，润肺生津 118
- 玉竹——滋养肺胃阴液 120
- 龟甲——滋阴抑阳，养血补心，益肾健骨 122

第四章 壮阳中药 125

- 鹿茸——补肾阳，益精血，强筋健骨126
- 海马——补肾壮阳，滋补温内128
- 杜仲——补肝肾，补精血，强筋骨，安胎130
- 冬虫夏草——益肾补肺，阴阳双补，止血化痰... 132
- 肉苁蓉——补肾阳，润肠通便134
- 蛤蚧——补肺气，助肾阳，益精血，止咳喘 136
- 淫羊藿——温肾壮阳，强筋骨，祛风湿138
- 锁阳——补肾阳，益精血140
- 肉桂——补心肾阳气，散寒止痛，温通经脉，
引火归元142
- 干姜——温中散寒，回阳通络，温肺化水 ...144
- 菟丝子——补肾益精，养肝明目，阴阳双补，
固精缩尿，止泻145
- 巴戟天——补肾阳，强筋骨146
- 补骨脂——助肾补阳，纳气平喘，固精缩尿 148
- 益智仁——补肾壮阳，温脾固精150
- 山茱萸——补益肝肾，涩精固脱152

第五章 活血化淤中药 155

- 丹参——活血化淤，止痛，凉血清心，安神，
消痈156
- 三七——活血止血，消肿定痛158
- 川芎——活血行气，祛风止痛160
- 益母草——活血化淤，利尿消肿，调经止痛，
解毒162
- 红花——活血通经，散淤止痛164
- 赤芍——清热凉血，散淤止痛166
- 月季花——活血调经，解毒消肿168
- 牛膝——活血去淤，引血下行，强筋骨170



郁金——活血化淤，行气解郁，凉血清心
开窍，退黄疸 172

骨碎补——活血，化血，止血，补肾 174

第六章 解表祛湿中药 177

茯苓——利水渗湿，健脾，安神 178

薏米——利水渗湿，消肿排脓，健脾，
美容 180

红小豆——利水消肿，解毒 182

桑寄生——祛风湿，补肝肾，强筋骨 184

生姜——温中散寒，发汗解表 186

藿香——祛湿解表，化湿和胃 188

桑叶——疏风清热，清肝明目 190

紫苏——发表散寒，行气宽中，解鱼蟹毒 192

防风——祛风解表，止痛解痉 194

葛根——解表退热，生津，止泻，降血糖 196

柴胡——和解退热，疏肝解郁，升举阳气 198

白芷——祛风解表，燥湿止带，消肿排
脓，止痛 199

第七章 清热解毒中药 201

金银花——清热解毒 202

绿豆——清热解毒，消暑 204

决明子——清肝明目，润肠通便 206

夏枯草——清肝火，散郁结，降血压 208

槐米——凉血止血，清肝降火 210



决明子



桔梗



芦根

栀子——泻火除烦，清热利湿，凉血解毒
..... 212

蒲公英——解毒消肿，清肝热 214

板蓝根——清热解毒，凉血利咽 216

薄荷——疏散风热，清利头目，利咽，
透疹 218

菊花——疏散风热，平肝解毒 220

鱼腥草——清热散毒，消肿祛淤 222

马齿苋——清热利湿，解毒消肿 224

芦根——止呕除烦，利尿解毒 226

知母——清热泻火，生津润燥 227

第八章 止咳化痰中药 229

川贝母——清热润肺，化痰止咳 230

桔梗——宣肺，利咽，祛痰，排脓 ... 232

胖大海——清热润肺，利咽解毒，润肠
通便 234

紫苏子——下气，化痰，润肺，宽肠 236

枇杷叶——清肺止咳，降逆止呕 237

苦杏仁——降气，止咳平喘，润肠通便	238
竹茹——清热化痰，除烦止呕	240
白果——敛肺定喘	241

第九章 理气调中中药 243

陈皮——理气，调中，燥湿，化痰	244
肉豆蔻——温中行气，涩肠止泻	246
佛手——舒肝理气，和胃止痛	248
白术——健脾益气，消食利水	250
香附——疏肝理气，调经止痛	252
玫瑰花——利气、行血，治风痹，散瘀止痛	254
荔枝核——行气散结，祛寒止痛	256
川楝子——杀虫，行气止痛	257
小茴香——疏肝理气，祛寒止痛	258
砂仁——化湿行气，温脾胃，安胎	259

第十章 健胃消食中药 261

山楂——消食化积，活血散瘀	262
麦芽——消食和中，回乳	264
谷芽——消食和中，健脾开胃	266
鸡内金——运脾消食，防治结石，防脱发	268
木瓜——舒筋活络、化湿和胃	270
乌梅——生津止渴，开胃消食	272
厚朴——行气消积，燥湿除满	274
神曲——消食化积，健脾开胃	275

附录 276

中药与常见食物相克表	276
中药与常见西药相忌表	277
对症养生中药材索引	278
养生药膳索引	281





以中药为基础的食疗药膳
是中国传统医学与美食的完美结合，
一碗粥、一勺汤、一道菜，
只要加入适当的药材，
就成了滋补身体的药膳，
让您健康与美味兼得。

第一篇

小中药 大功效



你知道中药里面隐藏怎样的养生密码吗？
你知道什么样的中药食疗适合你的体质吗？
你想跟随四季的循环来养生吗？
一朵花、一片叶、一段根，
小小的中药到底有着怎样的神奇功效？
走进《本草纲目》，
寻找千百年来百试不爽的养生秘诀！

养生堂《本草纲目》

中药养生 速查全书





第一章

中药里的养生密码

什么是中药的四气五味？

中药到底该怎样煎煮？

怎样服用中药才能起到最好的效果？

哪些药不能同服？

什么样的药膳才真正适合你的养生需求？

.....

本章将一一为你揭开答案。

