



《正本清源》系列丛书

正本清源

——讲述经典中药，解密养生之道

ZHENG BEN QINGYUAN

CCTV 发现之旅频道《正本清源》栏目 编著

数千年来，中医以其神奇的疗效，在世界医学舞台上独树一帜。
本书带您走进中医的世界，感受古老中医的独特魅力，解密养生之道。

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社



《正本清源》系列丛书



正本清源

——讲述经典中药 解密养生之道

ZHENG BEN QINGYUAN

CCTV 发现之旅频道《正本清源》栏目 编著

中国中医药出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

正本清源: 讲述经典中药, 解密养生之道 / CCTV 发现之旅频道《正本清源》栏目
编著. —北京: 中国中医药出版社, 2012.8

ISBN 978-7-5132-0957-1

I . ①正… II . ①C… III . ①中药学—普及读物 IV . ①R28-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 109463 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京联兴盛业印刷股份有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 787 × 1092 1/16 印张 11.5 字数 197 千字

2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-0957-1

*

定价 39.80 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

新浪官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

张 序

溯古寻今，追问中医药

中医、中药，对每个中国人来说都不陌生，恐怕谁都不敢说从来没有接触过中医药，因此，我们无法想象假如没有中医药人们的生活会是什么样子。然而，这并不意味着大家都知道中华传统医学和医药的来龙去脉，也并不排除有些挂羊头卖狗肉的滥竽充数者混杂其中，以致有关中医是否可信、中药是否有效的争论从来就没消停过。尽管有扁鹊、华佗和李时珍，有《黄帝内经》和《本草纲目》，但也有鲁迅、胡适这样社会公认的大师都曾对中医表示怀疑，因此，虽说有中国人的地方就有中医药，却还是有必要把它的历史演变、理论依据、功效，以及与西方医学的同与不同展示出来，分析清楚，达到去粗取精、去伪存真的目的。从根本上说，就是要对中华医药进行“正本清源”的工作。

《正本清源》正是这样一档在“发现之旅”频道中播出的电视栏目，涉及中医中药的方方面面，包括养生保健等内容，不可谓不全面，但它更重要的使命还是“正本清源”，还中华传统医学的本来面目。追根溯源，人们往往把中医的源头上溯到史前的炎黄时代，所以有《黄帝内经》的存在，尽管这是后人的推断，但仍能体现中医学的悠久历史。此外，到底什么是中医和中药？有人说它最大的优势是几千年来中医学经验的结晶，是通过不断实践一脉相承下来的财富，所以有很强的实用性，但也正因为如此，一些人认为中医缺少理论基础、缺少科学验证，而中药又缺少量化标准、缺少提炼萃取，最多只能叫中草药。许多打着中医旗

号行骗的人钻的也是这个空子。且不说上述说法是否有理，至少可以证明一点，就是为中华医药“正本清源”的工作已经迫在眉睫、时不我待。

当然，这项责任之大，并非一个电视栏目可以全部承担的，但如果人人都不做，不仅中医会越来越模糊不清，而且会到处挂满吊瓶，动辄就把抗生素当糖吃，最终会直接损害人们的身体健康。如果从医生到患者，从政府到媒体，人人关心、人人思考、人人宣传有关中医中药的知识，它们才不会衰落，反而可以发扬光大。

在《正本清源》的电视节目中，中医到底是怎样治病的，它的原理和方法是什么？中药是由什么构成的，它的药性是什么，又如何发挥作用？中华保健养生用品虽然不是药，却又如何达到保健、养生的作用？既深刻又通俗，既严肃又轻松，但还不够，除电视之外，纸媒在今天仍然起着很大的作用，所以要把《正本清源》的内容进行精心整理，增加更丰富的内容，再汇集成书，也就是我们看到的这本书。这样，从传统纸媒到影视媒体，再到新媒体，对中医学的宣传与推广就是立体的、多层次的。

我们有充分的理由相信，有关中医、中药的故事不会停止，还会继续下去。

中央电视台《发现之旅》频道总监



2012年6月

殷 序

沟通带来的文化传承

传奇总有着曲折的经历和神妙的结局，在中药里不乏这样的传奇。

在中国，中药的历史久远，有些中药的配方甚至我们无从考证出它们的年代，它们中的历史、文化已跨越了千百年。从遥远的过去开始，它就在治疗我们的身体，创造了神奇，流传至今，它们仍然历久弥新。“君、臣、佐、使”、“丸、散、膏、丹”，这些字眼和中药历史的脉络丝丝入扣。从神农氏尝百草到神医华佗发明麻沸散，从《黄帝内经》到《本草纲目》，时间已经跨越千百年。历史长河流淌而过，将中医精髓沉淀得更深，其中历代医者的艰辛探索已无法言说，但留下的中药方剂、典籍，成为了后世永恒的珍宝。

我们今天看到的这本书——由中央电视台发现之旅频道《正本清源》栏目出品的专著，就是把中药的历史、文化、工艺、传承作了部分解析。

中医的专业知识不可能人人皆懂，但中药的来源、工艺、用途却是人们希望知道的。“治病必先识病，识病然后议药，药者所以胜病者也。”中医的治疗理念和用药的方法，基本原则之一就是根据不同的病症辨证施治，这种方法更适合人们不同的需求和病情各个阶段的需要，是十分科学的。如今，在自动化、数字化的现代化制药厂里，早已不再使用手工生产的工具，制药方法与古时候有很大的不同。在同仁堂亦庄生产基地还保存了手工生产安宫牛黄丸的车间，在同仁堂博物馆也保存了供展览用的传统制药工具，它们呈现的模样充满了神奇，这也是保存传统医

药文化的一种方式，可以给人们对中医药文化的历史以更完整、更全面的认知。我们在《正本清源》里能够寻找到它的描述，把传统传承下去，这是一件有意义的事情。

一个好的电视节目，能够引领正确的导向，可以广泛、迅速地达到帮助人们增长知识的目的。中央电视台发现之旅频道《正本清源》节目讲述了中国传统医药的制作工艺和历史文化，告诉人们中医的名药名方究竟从何而来，有什么渊源、故事，又对人们的健康有什么帮助，让人们了解中医药文化精髓及其具象的意义。

中医药的历史、理念、发展、制药工艺，这都是中医药文化的具象表达。中医治病需望、闻、问、切，普通人对其只是一知半解，甚至还有怀疑或误解，而对由古至今我们用的中药究竟如何配方、如何制得，更是一无所知，所以，就需要这样一个权威的机构或平台来为老百姓答疑解惑，成为一个历史与当下、中医药与老百姓、药厂和观众之间沟通的桥梁，让传统文化与当代社会相适应，并不断发展。

中央电视台发现之旅频道《正本清源》节目取精华段落出版成册，文字虽然与直观的视频讲解不同，但信息量更大，对药品的历史、制药工艺和药理作用等方面也有更加详细的说明。没有晦涩难懂的语言，没有避而不谈的配方，追求真实、完整、易懂。《正本清源》系列丛书既是对中医药文化很好地记载与保存，也可以成为人们生活中选择药品的“参考书”。

中国北京同仁堂（集团）有限责任公司董事长



2012年6月

目 录

CONTENTS

名贵中药，强身健体的法宝

女人养颜离不开它——阿胶	2
浑身都是宝——三七	5
人间仙草——灵芝	9
龙落子——海马	12
濒临灭绝的珍贵仙草——铁皮石斛	15
中药里的黄金——冬虫夏草	22
生命的结石——牛黄	25
血家百病此药通——当归	28
补气圣品——黄芪	31

养生经方，我的健康我做主

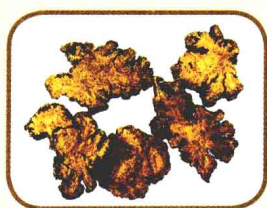
防治感冒的经典方——银翘散	36
解表清里的妙方——小柴胡汤	39
疏肝解郁的中医名方——逍遥散	42
以毒攻毒的“灭火专家”——黄连解毒汤	45
补益胃气的良药——补中益气汤	47
女性美容养颜的经典方——四物汤	50



养血安神需要它——归脾汤	52
滋补肾阴的秘方——六味地黄丸	55
滋阴降火的八味丸——知柏地黄丸	58
养肝明目的代表方——杞菊地黄丸	61
医圣首创的“肾气丸”——金匱肾气丸	64
古代皇宫秘制配方——安宫牛黄丸	67
“科学凉茶”——牛黄清心丸	71
活血化痰功效高——血府逐瘀汤	74
解暑名方——藿香正气散	76
提高胃动力——加味保和丸	80

中成药，家庭常备不可少

鸣蝉声声——黄氏响声丸	84
最方便的止咳办法——川贝枇杷胶囊	89
竹子的秘密——复方鲜竹沥液	92
清热利咽之品——复方瓜子金颗粒	95
补药之长——黄芪生脉饮	97
女性健康的守护者——复方丹参片	100
降压良药——复方钩藤片	103
恢复腰腿灵便——丹鹿通督片	106
更年期女性的常备药——坤宝丸	109
控制血糖的好帮手——泰怡康胶囊	112
内病外治——通络祛痛膏	114
安睡伴侣——百乐眠胶囊	120
温和调养治肾虚——健安平胶囊	123
提高生命的质量——金水宝金胶囊	125



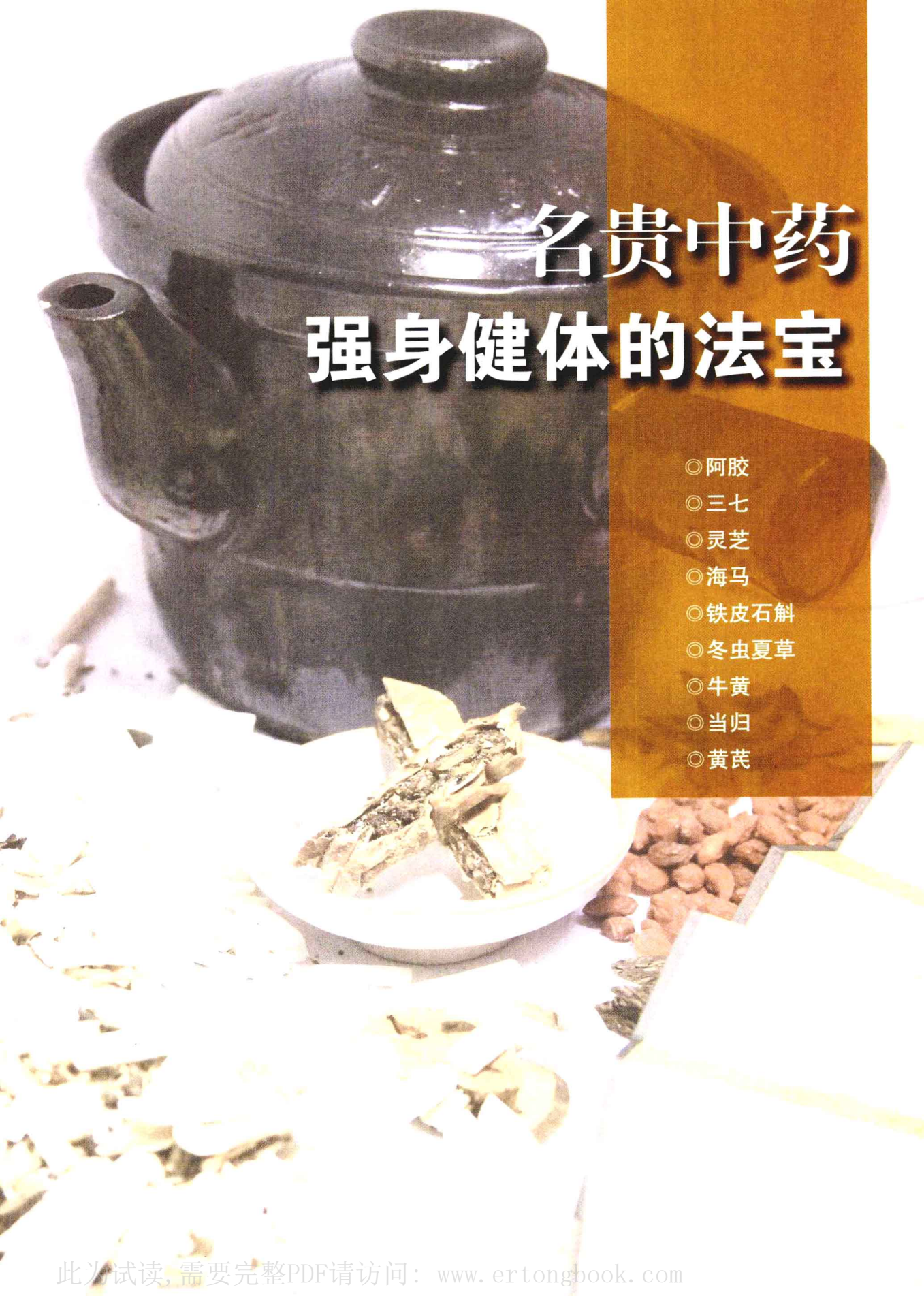
咽喉灭火器——蓝苓口服液	128
补髓养脑——培元通脑胶囊	131
拥有健康的好肤色——皮肤病血毒丸	134
上清下降，远离炎症——清肺抑火丸	136
去积驱虫助消化——小儿疳积糖	138
最懂女人心——益血膏	140

保健品，延年益寿的秘诀



排出体内毒素——灵芝软胶囊	144
增加人体的免疫力——灵芝蒜颗粒	147
理想的营养食品——螺旋藻片	150
护肝先锋——香黄片	153
补充人体的必需营养素——大豆磷脂软胶囊	155
让年龄成为秘密——胶原蛋白片	157
“维生素 C 之王”——针叶樱桃片	159
“血管清道夫”——鱼油软胶囊	162
宝宝的守护天使——叶酸片	165

后 记



名贵中药 强身健体的法宝

- ◎ 阿胶
- ◎ 三七
- ◎ 灵芝
- ◎ 海马
- ◎ 铁皮石斛
- ◎ 冬虫夏草
- ◎ 牛黄
- ◎ 当归
- ◎ 黄芪

女人养颜离不开它——阿胶



民间自古有这样一句谚语“天上龙肉，地上驴肉”，驴肉的肉质鲜香可口，其营养价值大家都是知道的，这驴皮大家也不陌生，不过可能更喜欢它的另一形式——阿胶。

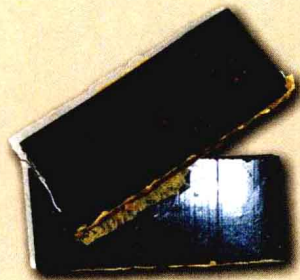
“小黑驴，白肚皮，粉鼻子粉眼粉蹄子，狮耳山上啃草，狼溪河里去喝水，永济桥上遛三遭，魏家场里打个滚，至冬宰杀取其皮，制胶还得阴阳水。”

这首民谣，唱的就是古人制备阿胶的事，产地、工艺、时间等都可从中找到答案。在阿胶的发源地东阿镇，可谓是无人不晓。

阿胶的历史可以追溯到 2000 年前，记载于《神农本草经》，并被列为上品。最初阿胶并不是用驴皮熬制的，而是由牛皮熬制，到唐代，人们发现用驴皮熬制阿胶，药物功效更佳，从此便改用驴皮，并沿用至今。现代已将牛皮胶单列为一种药材，即黄明胶，1990 年版、1995 年版、2000 年版《中华人民共和国药典》均规定以驴皮熬制的胶为阿胶正品。

民谣中指出，冬季宰杀取其皮，不过，阿胶的加工是全年都可以的，制法是很讲究的。首先要浸泡，将驴皮浸入清水内 2~3 天，待其软化后刮去驴毛，切成小块，用清水洗净，放入沸水中煮约一刻钟，当皮卷起时，方可取出。之后，加水浸没驴皮，再加盖煎熬约三天三夜，看到液汁稠厚时加水再煮，如此反复 5~6 次，直至大部分胶质都已溶出为止。

所得液汁要用细铜丝筛过滤，滤液中加入少量白矾粉搅拌，静置数小时，待杂质沉淀后，取上层溶液加热浓缩。在出胶前 2 小时加入矫臭剂及矫味剂，也就是我



【阿胶】

们熟悉的黄酒和砂糖，出胶前半小时还要加入豆油，这样可以减低胶的黏性。

至用铲挑取时黏成一团并不再落入锅中即可出胶。放入衬有铅皮的木盘中，待胶凝固后取出，切成小块。置网架上晾，每隔2~3天翻动1次，以免两面凹凸不平，7~8天后整齐地排入木箱中，密闭闷箱并压平，待外皮回软再取出摊晾，干后再闷，再晾干。在包装前用湿布拭去外面的沫状物，即为成品。

阿胶从古至今都是滋补的上品，性甘味平，归肺、肝、肾经。说到阿胶的功效，除了是补血佳品和妇科圣药外，还有很多其他的作用。

明代著名药物学家李时珍总结了前人经验，强调阿胶的主要功用在于滋阴补血。阿胶是补肺要药，而肺为血之上源，这是因为全身的血液都通过百脉流经于肺，经过肺的呼吸运动，进行体内外清浊之气的交换，然后再通过肺气的作用，将富有清气的血液通过百脉输送到全身。所以，补肺可以从根本上解决血的源泉不足问题，能收到良好的补益气血效果。

阿胶不仅可以滋阴补血，还可以滋阴养血。中医所说的阴，指的是机体的主要物质成分。阿胶含有丰富的蛋白质，而且属于动物类胶原蛋白，对人体有亲和力，对补阴养血有特殊的作用。现代实验显示，坚持长期小剂量地服用阿胶，能增强体质，提高机体的抗病能力。

阿胶具有滋阴补血、补肺润燥的功能，更有利于滋润肌肤，美容养颜，所以历代将其作为女性美容佳品。长期服用阿胶可以使肌肤有光泽，并能促进钙的吸收。阿胶是由动物驴的皮熬制的，含有丰富的胶原蛋白，可作为人体必需氨基酸和微量元素的重要补充来源，起到延缓皮肤衰老的作用。

除了补血外，阿胶在治疗贫血、咯血（咳嗽而出血，痰少血多，或大量咯吐鲜血的表现）、恢复血色素、妇女崩漏带下、再生障碍性贫血、白细胞减少症、产前产后血虚、血小板减少症及功能性子宫出血等均有较高的疗效，还具有显著的抗贫血作用，能显著缩短体外的凝血时间，治疗失血性贫血，对骨髓造血系统的造血功能有促进和保护的作用，疗效优于铁剂。

贫血的现象可表现为疲倦无力、面色苍白、心慌气短、失眠头晕等，阿胶为血肉之品，单取阿胶用黄酒炖服，就可以有明显的效果。若再搭配党参、黄芪、当



【明代著名药物学家李时珍】

归、熟地黄等补气养血药物一同服用，效果会更好。



虽然阿胶有很好的补血作用，但是女性在经期切记别吃阿胶红枣。

月经是女性大失气血的时期，月经前应及时调和气血，不能吃太热性的食物，可以服用一点铁皮枫斗、子排、山药（健脾胃）、当归、藕（补铁）等。

到了经期，阴血下泄，阳气偏旺，这时就不能吃温补的东西，例如红枣、阿胶等。



月经后要滋阴养血，补充之前流失的气血，这时就可以用阿胶补充，可以煲一些滋补的汤，例如乌骨鸡加枸杞子、红枣汤等，也可以吃山药、藕等，当然，最好是能够服用滋阴养气血的中药。同时，在此期间也可以多吃一些“黑色”的食物，例如黑木耳、黑豆、黑鱼、泥鳅。

【小贴士】

服用阿胶的方法很多，用于一般性调补，通常是用阿胶 5~10 克，加适量黄酒，隔水蒸炖，烊化成液体后服用。

为了便于粉碎，又常炒用，炒用者称阿胶珠。

阿胶质地黏腻，消化能力弱的人不宜应用；身体内热较重，有口干舌燥、潮热盗汗时也不适宜服用阿胶。

阿胶并不是只有女人才可以服用，事实上，男性每天适量服用阿胶可以增强体质，提高抗病能力，尤其对于体力和脑力劳动量较大者非常合适。

在食用阿胶的过程中，要注意服用量不要太大，每人每天 3~9 克为宜。另外，感冒、腹泻、消化不良时不要吃，女性月经期间不要吃。

浑身都是宝——三七



一棵奇异的红花，它非常脆弱，只能生长在我国西南边陲，海拔在 1200 米、1700 米的高山上。它需要沙质黑壤土的山坡，喜欢三成透光、七成庇荫的阳光。生长三至七年，只为三个叶柄和每个叶柄上的七个叶片。可就是有人为了它甘愿付出，而且亲力亲为，它就是——三七。

被誉为神草的“三七”

关于这种草，千百年来一直传诵着许许多多神奇的故事：猎手不慎坠崖骨折，他们将一种野草嚼烂敷在出血处，伤口就像漆黏物一样被封住了，出血停止，猎人居然能拄着猎枪步行回家。石匠砸伤脚掌，疼痛难忍，将这种草捶烂包扎于伤处，马上止血止痛。产妇雪崩，生命垂危，一把



【三七植株】

草就把她从死神手中夺回。这种草，苗族的祖先将其叫做“山漆”，它的神奇功效在民间代代相传，被人们称作“神草”。因为“山漆”与“三七”谐音，在后世的流传中就记作了“三七”。

以讹传讹的故事往往都有夸大其词的嫌疑，名著中的详细记载才是最具权威性的。

在明代，著名的药学家李时珍对三七就有过这样的称谓——“金不换”，可见三七的不一般，是中药材中的一颗明珠。在清朝药学著作《本草纲目拾遗》中记载：“人参补气第一，三七补血第一，味同而功亦等，故称人参三七，为中药中之



【本草纲目拾遗】

最珍贵者。”能和人参相媲美，可见三七就是中药材中的一颗明珠。

“云南白药”和“片仔黄”是我们再熟悉不过的药了吧！它们二位可是扬名中外的中成药。但是，它们二位谁离了三七都不可能成名。美国朱其岩博士也给予了三七很高的评价——“人参之王”。因为产于我国西南部，故有“南国明珠”之美誉。

买三七不得不知道的那些事

三七又名田七，起源于古老的第三纪，属于古热带残遗植物，具有活血化瘀、降低血压、增强机体免疫功能等作用。它分为：三七花、三七头（三七粉）、三七根，这三类都是三七中药用价值极高的，而且功能也有所不同。



【三七花】

三七花：每年6~8月份采摘，是整株三七中药用价值最高的，三七皂苷含量最高，高达13%以上。当然，年份越长的三七越好，如三年花、四年花等，主要用于降血压、降血脂。

三七头：三七的根头部，药用价值仅次于三七花，主要用于心脑血管疾病。

三七根：植于三七土部，味苦涩，性凉。功用是理气、收涩、消肿，主治痢疾、腹泻、喉炎、劳伤、跌打损伤、红肿疼痛、痛痒。

在功能上，三七可与人参相媲美，其实，它的真实“身份”就是人参，只不过是五加科人参，意思就是假人参的变种。三七历来不仅是伤科金疮药，也是很不错的补品。

三七根可以干燥后切片，碾成粉后和水吞服，如果能与肉和鸡煲汤，那简直是完美，功效倍增，还很美味。

“三七汽锅鸡”就是云南传统名菜，食后有养气补虚之功。如果您曾经服用过许多名贵中成药和滋补品，那您知道在其中扮演着主要角色的就是三七吗？听听这个数据您就明白了，目前国内300多种中成药都有三七的配伍。

既然是极好的东西，那我们就来看看它的样子吧！主根类似圆锥形或圆柱形，长度为1~6厘米，直径是1~4厘米。颜色灰黄色的是“年轻者”，灰褐色的是“年



【三七根】

长者”，全身有断续的纵皱纹及支根痕。头顶有茎痕，周围还有瘤状突起。体重，质坚实，切开又是另一番“风景”，灰绿色、黄绿色或灰白色都是它内部的颜色。皮与里面的木质部分很容易分离，听听它的头衔——“铜皮铁骨”，还是很形象的。木部微呈放射状排列，尝一下，味苦但回甜。

三七虽然是假人参的变种，但是，它依然沿着人参越老越有价值的“规则”。以个头圆大饱满、身干、个大、体重坚实、断面灰黑色、无裂隙者为佳。实际上，市面上生长年份很长的三七块已经不多，这就给了黑心商贩钻空子的机会，给三七“化妆添色”成了业内的“潜规则”。

用大号电池里面的石墨棒磨成粉，石蜡炭灰、铅笔芯粉加到三七里面。这样加工过的三七颜色会变深，变身成老三七的颜色，看上去更光滑、更亮。这种假象吸引了很多人的眼球，拿在手中仔细端详，简直是无懈可击。但是想要蒙混过关，也没那么容易，用手用力摸一摸表层和夹缝，看看有否沾上黑色的粉末，或者浸到水里观察是否有黑色的粉状物漂出，如果有，就有可能是加工过的。也会有这种情况发生：几十块钱一公斤的三棱或莪术通过机器打磨伪装成三七块的样子，遇到这种情况，看看它的头顶上，如果没有茎痕，“身体”表面有刀工痕迹的就可能是莪术。还有一种方法，用小锤子敲一敲，如果三七块皮部和木质部容易分离且敲碎后呈颗粒状，说明是真的；反之，敲下去不易分离且碎后是纤维状的就是三棱。



【三七根断面】

吃三七还要注意这些

尽管三七粉属于纯天然的药食同源特产食品，与西药有一定的区别，但是在吃三七的时候，还是有一定的使用禁忌的，尤其是女性朋友。吃什么都得有个度，用量上，三七粉每人每天不要超过10克，一次不要超过5克，如果是外用止血那就另当别论了。女性月经期间不要用，别忘了，三七粉活血化瘀可是第一圣药，会导致出血过多，但如果是血瘀型月经不调，就可以用三七粉活血化瘀来调理月经。要分清状况，气血亏虚所致的痛经、月经失



【三七粉】