

滋补养生中药

潘新敏 谢英彪 © 主编



 金盾出版社

滋补养生中药

主 编

潘新敏 谢英彪

副主编

孙剑秋 房斯洋 金泰勋

编著者

杨文武 王弋然 张云凤 卞玉凡

陈泓静 虞丽相 谢萃文

金盾出版社

内 容 提 要

本书收录了家庭常用的滋补养生中药 59 味, 将其分为补气、补血、补阳、补阴 4 大类分别加以论述。每味中药又从一般知识、趣闻传说、适用范围、现代研究、使用方法、应用注意、滋补验方、保存方法几个方面予以介绍, 书中提供的 300 余个滋补验方, 既可滋补养身, 又可防治疾病。本书内容通俗易懂、趣闻性强、科学实用, 适合广大读者阅读, 也可作为临床中医药医务人员参考书。

图书在版编目(CIP)数据

滋补养生中药 / 潘新敏, 谢英彪主编. —北京: 金盾出版社, 2013. 8

ISBN 978-7-5082-8143-8

I. ①滋… II. ①潘…②谢… III. ①中草药—食物养生
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 040652 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码: 100036 电话: 68214039 83219215

传真: 68276683 网址: www.jdcbs.cn

封面印刷: 北京精美彩色印刷有限公司

彩页正文印刷: 北京金盾印刷厂

装订: 永胜装订厂

各地新华书店经销

开本: 850×1168 1/32 印张: 7.5 彩页: 12 字数: 180 千字

2013 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1~8 000 册 定价: 19.00 元

(凡购买金盾出版社的图书, 如有缺页、
倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

前言

滋补养生中药是中医药宝库中的一枝奇葩，为中华民族的繁衍昌盛作出了不可磨灭的贡献。

滋补养生中药系指具有补气、补血、补阳、补阴作用的中药，它们可以“治未病”，纠正人体虚损状况和亚健康状态，达到养生保健、强身健体、旺盛精力、防病治病等目的。希望通过滋补养生中药，尤其是其中一些传统的名贵滋补养生中药和滋补验方来养生、防病、治病，是许多读者的迫切需求。为此，我们组织了中医中药专家，精心编撰了这本《滋补养生中药》，通过此书向读者介绍一些常用滋补养生中药，共计 59 种，同时推荐了经过长期临床验证的 300 余个滋补养生中药验方。

在编撰过程中，我们努力突出了以下特点：一是科学性强，资料新颖，内容翔实可靠；二是可读性强，将比较深奥难懂的中医药理论，采用深入浅出的文字，变成了通俗易懂的中医药科普知识，使读者看得懂、学得会、用得上；三是趣味性强，59 种滋补养生中药全部介绍了有关的传说、趣闻、轶事，让读者读起来津津有味；四是实用性强，所介绍的各种临床验方简便易解，能够被寻常百姓在家庭掌握和使用。还介绍了每种中药的保存方法，可供家庭保存剩余补药时参考。

本书不仅适合一般群众阅读，也可作为中西医临床医务人员

的理想参考书。

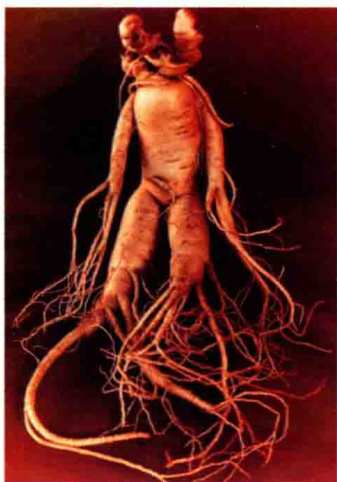
本书在编撰过程中，参考、引用了相关的文献资料，在此谨向有关学者致以衷心的感谢。不当之处，敬请广大读者批评指正。

愿每位读者通过阅读此书，能了解补益中药，认识中医药养生文化，拥有健康的身体，享受快乐的生活。

作 者



(1)



(2)

彩图 1 补气大王——人参



(1)



(2)

彩图 2 补药之长——黄芪



(1)



(2)

彩图 3 人参代用品——党参



(1)



(2)

彩图 4 清补良药——太子参



(1)



(2)

彩图 5 补脾良药——白术



彩图 6 药食上品
——山药



彩图 7 “活维生素丸”
——大枣



彩图 8 药食妙品——莲子



彩图 9 大脑“兴奋剂”——刺五加



彩图 10 “南方人参”
——绞股蓝



彩图 11 清补利湿上品——薏苡仁



彩图 12 “活化石”中药——白果



彩图 13 大自然的恩赐物——蜂蜜



彩图 14 “甜草”——甘草



(1)



(2)

彩图 15 补血珍品——当归



(1)



(2)

彩图 16 养血益精良药——熟地黄



彩图 17 补血止痛上品——白芍



(1)



(2)

彩图 18 美容乌发奇药——何首乌



彩图 19 国药瑰宝——阿胶



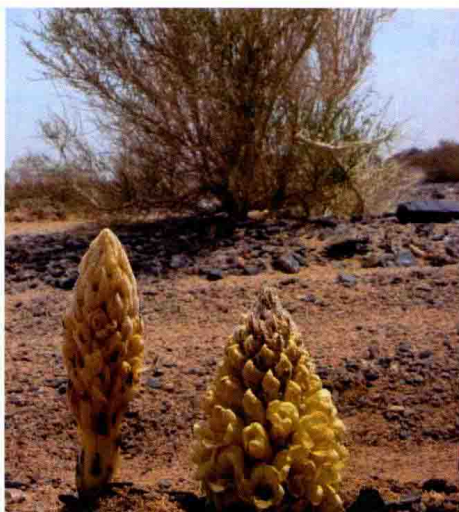
彩图 20 养生良药——龙眼肉



彩图 21 名贵强壮药——鹿茸



彩图 22 补肾壮阳妙药——巴戟天



彩图 23 “沙漠人参”——肉苁蓉



彩图 24 壮阳祛痹神药——仙茅



彩图 25 中药“伟哥”——淫羊藿



彩图 26 稀有植物——杜仲



彩图 27 伤科要药——续断



彩图 28 补骨佳品——骨碎补



(1)



(2)

彩图 29 补肾摄涎妙药——益智仁



彩图 30 益肾补肺上品——蛤蚧



彩图 31 长寿健脑果核——核桃仁



彩图 32 比黄金贵的真菌——冬虫夏草



彩图 33 血肉有情之药——紫河车



彩图 34 平补肝肾良药——菟丝子



彩图 35 补肾益精佳品——沙苑子



(1)



(2)

彩图 36 珍贵补品——蛤蟆油



彩图 37 补火散寒的树皮——肉桂



彩图 38 五更泻良药——肉豆蔻



(1)



(2)

彩图 39 性腺剂——海狗肾



彩图 40 外来中药——西洋参



彩图 41 “长生不老草”——灵芝



彩图 42 滋阴降火上品——玄参



彩图 43 滋阴凉血良药——生地黄



彩图 44 养阴化痰上品
——南沙参



彩图 45 滋阴生津良药——北沙参



彩图 46 养阴妙药——麦冬



彩图 47 肺肾阴虚要药——天冬



彩图 48 清补佳品——石斛



彩图 49 脾胃阴虚珍品——玉竹



彩图 50 “仙人余粮”——黄精



彩图 51 润肺妙品——百合



彩图 52 补肾涩精良药——山茱萸



彩图 53 抗衰明目果——枸杞子



彩图 54 庭院中的补品——女贞子



彩图 55 养血生津佳果——桑葚



彩图 56 滋阴凉血上品——墨旱莲

目 录

- 一、滋补养生中药基础知识 /1
 - (一) 滋补养生中药的分类 /1
 - (二) 滋补养生中药的作用 /2
 - (三) 滋补养生中药的应用 /3
 - (四) 滋补养生中药的用法 /5
 - (五) 滋补养生中药的禁忌 /7
- 二、补气类滋补养生中药 /8
 - (一) 补气大王——人参 /8
 - (二) 补药之长——黄芪 /14
 - (三) 人参代用品——党参 /18
 - (四) 清补佳药——太子参 /22
 - (五) 补脾良药——白术 /25
 - (六) 药食上品——山药 /29
 - (七) “活维生素丸”——大枣 /32
 - (八) 药食妙品——莲子 /36
 - (九) 大脑“兴奋剂”——刺五加 /40
 - (十) “南方人参”——绞股蓝 /44
 - (十一) 清补利湿上品——薏苡仁 /47
 - (十二) “活化石”中药——白果 /50
 - (十三) 大自然的恩赐物——蜂蜜 /54
 - (十四) “甜草”——甘草 /58