



《本草纲目》中的

中药养生方



枸杞子

枸杞子「久服坚筋骨，轻身不老，耐寒暑」。



绿豆

绿豆「解诸毒……益气、厚肠胃、通经脉，无久服枯人之忌」。



人参



人参「补五脏，安精神……止惊悸，除邪气，明目」。



鹿茸

鹿茸「生精补髓，养血益阳，强筋健骨，治一切虚损、耳聋、目暗、眩暈、虚痢」。

厚朴「宽中化滞，平胃气之药也」。



厚朴



太子参

太子参「其力不下人参」。



梔子

梔子「治吐血、衄血、血痢、下血、血淋、损伤淋血，及伤寒劳夏、热厥头痛、疟气、痰火灼」。

砂仁



砂仁「补脾醒脾，养胃益肾，理元气，通滞气，散寒饮痞痞，噎膈呕吐，女子崩中，除咽喉口齿浮热，化铜铁骨哽」。

灵芝「疗虚劳」。

灵芝



江苏科学技术出版社



川芎

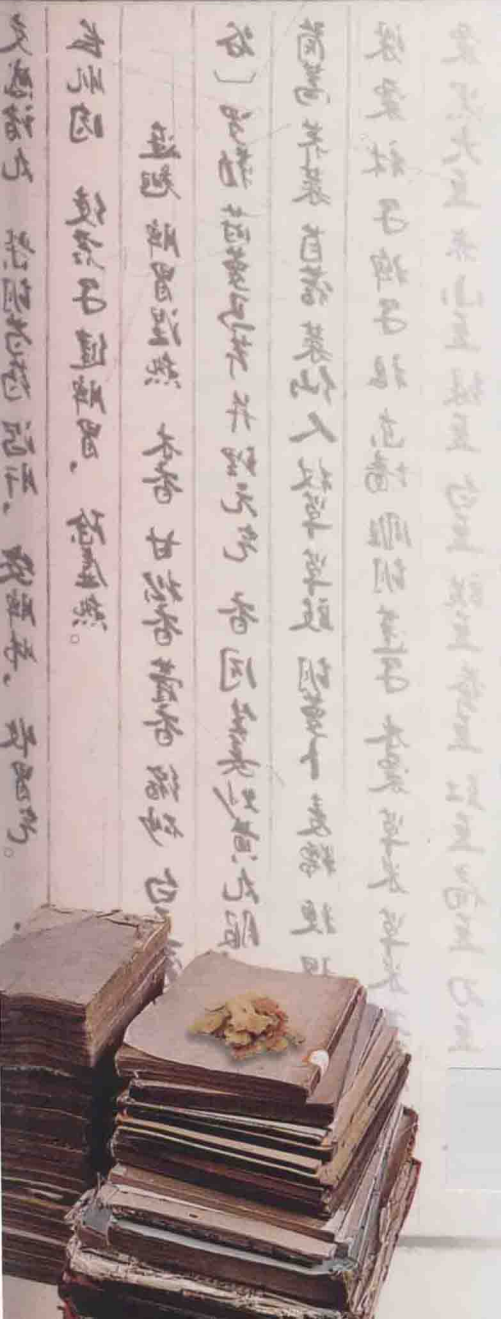
川芎「上行头目，下调经水，中开郁结，血中气药」。



《本草纲目》中的

中药养生方

谢惠民 主编



图书在版编目 (C I P) 数据

《本草纲目》中的中药养生方 / 谢惠民主编. — 南京: 江苏科学技术出版社, 2014.1

(本草养生堂系列)

ISBN 978-7-5537-2238-2

I. ①本… II. ①谢… III. ①《本草纲目》—养生(中医) IV. ①R281.3 ②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 261363 号

《本草纲目》中的中药养生方

主 编	谢惠民
策 划	祝 萍 陈 艺
责任编辑	樊 明 倪 敏
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	广州汉鼎印务有限公司

开 本	710mm × 1000mm 1/16
印 张	18
字 数	200 000
版 次	2014 年 1 月第 1 版
印 次	2014 年 1 月第 1 次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-2238-2
定 价	39.80 元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

前言

中医重内养，自古以来就有“上医治未病”的说法。随着健康养生观念的普及，中药养生开始走进越来越多的寻常百姓家，药膳、药饮等家庭中药补养方式受到广大人民的肯定和喜爱。

《本草纲目》是中国中药介绍的集大成者，可以说是一本古代中药大辞典，历来被医家和普通百姓所推崇。

我们以《本草纲目》和其他一些著名医典为参考，结合现代人的饮食、阅读习惯，以及大家关注的养生防病重点，编写了本书。

中药进补首先要对症，要读懂药理，熟悉中药的四性五味，知道自己的身体最需要哪种中药，以及如何加工烹饪。中药养生必须先读懂中药的这些养生密码。

中医认为，人分九种体质，除了健康的平和体质以外，其他体质的形成，其实都是因为身体出现了某些健康隐患。我们可以通过判断自己的体质类型，来选择最适合自己的中药调养方式。

中医讲究天人合一，人的健康跟自然的变化是息息相关的，尤其是季节的变化，因此，中医养生最重要的原则之一就是“顺天时”，我们在选择中药补养的时候一定要考虑季节、气候因素。

我们按照现代中医的习惯分类，选择了上百种最常见、最安全的中药，分别进行了详细的解析，并且根据病症提供了适合家庭使用的简单中药方和药膳食疗方，让每一个关注养生、关注中医的读者都能轻松使用，从中获益。

注：书中“水煎取汁”一般指用2碗水（约500毫升）煎取1碗药汁（约200毫升）。



目录

上篇

中药是最有效的补养方式…… 1

第一章 解密中药的健康密码…… 3

- 寒、热、温、凉，四气药性调节阴阳…… 4
- 辛、酸、甘、苦、咸，五味中药补五脏…… 6
- 归经，直指药效之所在…… 8
- 升、降、浮、沉，改善脏腑气机…… 10
- 君、臣、佐、使，诸药各尽其责…… 11
- 器、水、火相济，煎煮出十分药效…… 12
- 服药时机，时间、用量、禁忌缺一不可…… 14
- 用药禁忌…… 16





第二章 看体质药补，九种体质药补

全方案..... 19

人体的健康状况，皆归纳于九种体质.....	20
测一测，你是哪种体质.....	22
阳虚体质者的中药调养.....	24
阴虚体质者的中药调养.....	25
气虚体质者的中药调养.....	26
血淤体质者的中药调养.....	27
痰湿体质者的中药调养.....	28
湿热体质者的中药调养.....	29
气郁体质者的中药调养.....	30
特禀体质者的中药调养.....	31
平和体质者的中药调养.....	32

第三章 因时而补，顺四时，适寒暑

..... 35

春——疏理肝气、健脾和胃.....	36
夏——清心解暑、化湿健脾.....	38
秋——滋阴润燥、补养肺气.....	40
冬——滋阴补肾、驱寒护阳.....	42

不同人群的科学进补 44

老年人要注意滋阴补肾.....	44
女性一生都要坚持补血.....	46
儿童当以健脾和胃助运为主.....	47
青少年可适当健脾补脑.....	47
体虚之人不下重药.....	47



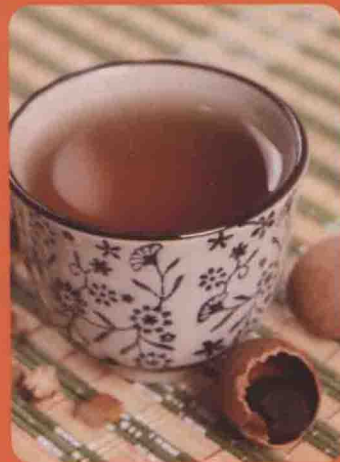
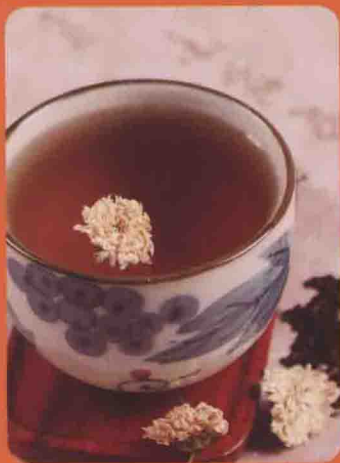
下篇

《本草纲目》中药养生速查.....49

第一章 补益类中药——日常进补最

常用 51

补气中药	52
人参——大补元气、补肺益脾、生津、安神	52
党参——补中益气、健脾益肺、生津养血	54
太子参——补脾肺之气、养阴生津	56
黄芪——补气升阳、益卫固表	58
山药——健脾养胃、补肺益肾	60
红枣——补脾胃、养血安神、缓和药性	62
甘草——补中益气、泻火解毒、润肺祛痰、缓和药性、 缓急定痛	64
灵芝——补气养血、养心安神	66
补血中药	68
当归——补血调经、活血止痛	68
阿胶——补血活血、滋阴润肺	70
何首乌——补血活血、滋阴润肺	72
熟地——补血滋阴、养肝益肾	74
桂圆肉——补心安神、养血益脾	76
白芍——养血敛阴、柔肝止痛、平抑肝阳	78
桑葚——滋阴补血	80
滋阴中药	82
沙参——润肺止咳、养胃生津	82
西洋参——补气养阴、清火生津	84



麦门冬——清心润肺、益胃生津86

女贞子——补肾滋阴、养肝明目88

石斛——养胃生津、滋阴清热90

玉竹——滋养肺胃阴液92

百合——润肺止咳、清心安神94

枸杞子——补肾益精、养肝明目96

龟板——滋阴潜阳、益肾健骨98

补阳中药 100

鹿茸——补肾阳、益精血、强筋骨 100

海马——补肾壮阳、滋补温内 102

冬虫夏草——益肾补肺、止血化痰 104

蛤蚧——补肺气、助肾阳、定咳喘 106

巴戟天——补肾阳、散风寒 108

杜仲——补肝肾、强筋骨、安胎 ... 110

补骨脂——补肾助阳、纳气平喘、固精

缩尿 112

肉苁蓉——补肾阳、润肠通便 114

淫羊藿——温肾壮阳、强筋骨、祛

风湿 115

菟丝子——补肾益精、固精缩尿 ... 116

锁阳——补肾阳、益精血、润燥滑肠 117

第二章 解表类中药 ... 119

发散风寒药 120

紫苏叶——发表散寒、行气宽中、解

鱼蟹毒 120

生姜——温中止呕、发汗解表 122

麻黄——发汗解表、宣肺平喘、利水

消肿 124

防风——祛风解表、胜湿止痉 125

白芷——祛风解表、止痛、消肿排脓 126

葱白——发汗解表、通阳 127

发散风热药 128

薄荷——疏散风热、清头目、利咽喉、

透疹毒 128

桑叶——疏风清热、清肝明目 130

菊花——疏散风热、平肝明目、清热

解毒 132

柴胡——和解退热、疏肝解郁、升举

阳气 134

葛根——解表、透疹、止泻、生津 135

第三章 清热类中药 ... 137

清热泻火药 138

知母——清热泻火、滋阴润燥 138

栀子——清热泻火、利湿、凉血止血 139

芦根——清热除烦、生津止渴 140

夏枯草——清肝火、散郁结、降血压 141

荷叶——解暑清热、升发清阳 142

莲子心——清心热、降血压 143



枸杞子

清热燥湿药	144
黄芩——清热燥湿、清肺火、解毒、	
安胎	144
黄连——清热燥湿、泻火解毒	145
黄柏——清热燥湿、泻火解毒、退	
虚热	146
苦参——清热燥湿、杀虫止痒、利尿	
清肝明目药	148
决明子——清肝明目、润肠通便 ..	148
清热解毒药	150
金银花——清热解毒	150
蒲公英——清热解毒、清肝明目、利尿	
除湿	152
鱼腥草——清热解毒、消痈排脓、利尿	
通淋	154
绿豆——清热解毒、消暑	156
连翘——清热解毒、消痈散结	158
马齿苋——清热解毒、凉血治痢 ..	159
清热凉血药	160
板蓝根——清热解毒、凉血利咽 ..	160
赤芍——清热凉血、活血散瘀	162
生地——清热凉血、生津	164
牡丹皮——清热凉血、活血散瘀 ..	165
白茅根——清热生津、凉血止血 ..	165



黄芪

清退虚热药	166
青蒿——清热解暑、退虚热	166
地骨皮——凉血退蒸、清泻肺热 ..	167

第四章 利水渗湿、化湿类

中药 169

利水渗湿药	170
薏苡仁——利水渗湿、健脾、除痹、	
排脓消痈	170
赤小豆——利水消肿、解毒	172
茯苓——利水渗湿、健脾宁心	174
灯心草——清热利水、清心除烦 ..	175
玉米须——利水消肿	175
芳香化湿药	176
苍术——燥湿健脾、祛风湿、解表、	
明目	176
藿香——化脾醒湿、辟秽和中、解暑、	
发表	177
砂仁——化湿行气、温中止泻、安胎	
厚朴——燥湿行气、降逆平喘	179

第五章 止血、活血类中药

..... 181

止血药	182
三七——散瘀止血、活血止痛	182
槐花——凉血止血	184
白及——收敛止血、消肿生肌	186
艾叶——温经止血、散寒止痛	186
大蓟——凉血、止血	187



地榆——凉血止血、泻火敛疮	187
活血药	188
川芎——活血行气、祛风止痛	188
丹参——祛瘀止痛、活血消肿、清心除烦	190
红花——活血通经、散瘀止痛	192
郁金——活血化淤、疏肝解郁、凉血清心、退 黄疸	193
月季花——活血调经、解毒消肿	194
益母草——活血调经、利尿消肿、凉血消疹	195
鸡血藤——通筋活络、补血养血	196
牛膝——活血去淤、引血下行、强筋骨	197

第六章 化痰、止咳、平喘类中药 199

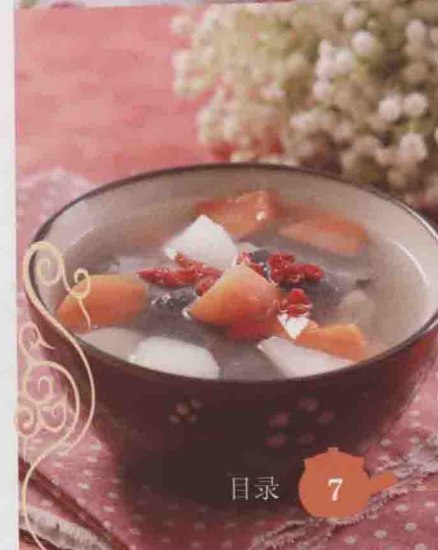
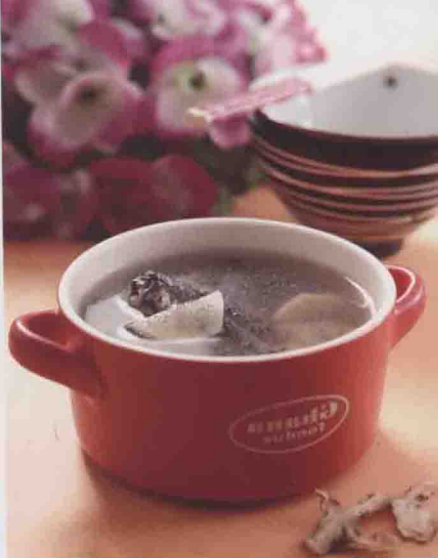
温化寒痰药	200
半夏——燥湿化痰、降逆止呕、消痞散结	200
苏子——降气定喘、消痰、滑肠	202
桔梗——宣肺、利咽、祛痰、排脓	203
清化热痰药	204
川贝母——止咳化痰、清热散结	204
竹茹——清热化痰、除烦止呕	205
瓜蒌——清肺化痰、宽胸散结、润燥滑肠	206
昆布——清热化痰、软坚散结	207
荸荠——化痰消积、清热生津、明目退翳	207
止咳平喘药	208
杏仁——止咳平喘、润肠通便	208
枇杷叶——清肺止咳、降逆止呕	210
桑白皮——泻肺平喘、利水消肿	211
款冬花——止咳化痰	211

第七章 安神、平肝、开窍类中药 213

安神药	214
远志——宁心安神、祛痰、消痈	214
酸枣仁——养心安神、益阴敛汗	215
柏子仁——养心安神、润肠通便	216
合欢皮——安神解郁、活血消肿	217
平肝熄风药	218
羚羊角——平肝熄风、清肝明目	218
石决明——平肝潜阳、清肝明目	219
钩藤——熄风止痉、清热平肝	220
天麻——平肝熄风、通络止痛	221
开窍药	222
麝香——开窍醒神、活血散结、催产下胎	222
冰片——回苏开窍、清热止痛	223
苏合香——开窍辟秽	223

第八章 理气、消食、驱虫类中药 225

理气药	226
陈皮——行气除胀满、燥湿化痰、健脾和中	226
香附——疏肝理气、调经止痛	228
玫瑰花——利气、行血、治风痹、散瘀止痛	229
佛手——舒肝理气、和胃止痛	230
荔枝核——疏肝理气、散结止痛	231
消食药	232
山楂——消食化积、散瘀行滞	232
麦芽——消食和中、回乳	234
谷芽——消食和中、健脾开胃	235
鸡内金——运脾消食、防治结石、防脱发	236
神曲——消食化积、健脾开胃	237



驱虫药	238
川楝子——杀虫、行气止痛	238
使君子——杀虫消积	239
槟榔——杀虫、消积、行水	239

第九章 祛寒、祛风湿类中药

..... 241

温中祛寒药	242
肉桂——温中助阳、散寒止痛	242
干姜——温中散寒、回阳通脉、温肺化痰	243
丁香——温中降逆、补肾助阳	244
胡椒——温中散寒	244
小茴香——理气止痛、调中和胃	245
祛风湿药	246
桑寄生——祛除风湿、补肝肾、强筋骨、养血安胎	246
五加皮——祛风湿、补肝肾、强筋骨、利水消肿	247
独活——祛除风湿、散寒解表	248
防己——祛除风湿、利水消肿	248
接骨木——祛风通络、活血止痛、利水消肿	249
木瓜——除湿利痹、缓急舒筋、消食、治脚气	249



红枣

第十章 泻下、收涩类中药

..... 251

泻下药	251
蜂蜜——滑肠通便、补肺润中、缓急、解毒	252
黑芝麻——润燥滑肠、滋养肝肾	254
枳实——行气除胀满、化痰开痹、消积导滞	256
番泻叶——泻热导滞	257
芦荟——泻热通便、杀虫、凉肝	257
收涩药	258
山茱萸——补益肝肾、涩精固脱	258
五味子——收敛固涩、补肾宁心	259
莲子——补脾止泻、益肾固精、养心安神	260
乌梅——敛肺涩肠、生津安蛔	262
益智仁——补肾固精、缩尿、温脾止泻	264
沙苑子——补肾固精、养肝明目	265
芡实——益肾固精、健脾止泻、祛湿止带	266
肉豆蔻——温中行气、涩肠止泻	267

附录

常见病对症养生中药速查	268
中药与常见西药相忌表	271

上篇

中药是最有效的补养方式

中药治病历史源远流长，又充满神奇。一朵花、一片叶、一段根，通过合理搭配，就能让疾病化于无形。

一味小小的中药，究竟藏着怎样的神奇功效？让我们循着《本草纲目》的指引，去探究其中的奥妙。





《本草纲目》中的
中药养生方





第一章

解密中药的健康密码

中药为什么能治病？怎样正确选用中药养生治病？中药到底该如何煎煮？服用中药有哪些需要注意的地方？怎样在家制作养生药膳？

.....

答案就在本章。



寒、热、温、凉，

四气药性调节阴阳

四气，即指药物具有寒、热、温、凉四种不同的药性，也称中药的四性。它通过调节机体寒热变化来纠正人体阴阳盛衰。因此，性质不同的中药其效用各不相同。



中药的四气药性

四气可大致分为温热与寒凉两大类不同的性质。温热属阳，寒凉属阴。温次于热，凉次于寒，即在共同性质中又有程度上的差异。对于有些药物，通常还标以大热、大寒、微温、微寒等加以区别。这是对中药四气程度不同的进一步区分，以便斟酌使用。

四性以外还有一类平性药，是寒热之性不明显、药性平和、作用较缓和的一类药。平性药的寒热偏性不明显，实际上也有偏温偏凉的不同，称其性平是相对而言的，仍未超出四性的范围。一般平性药物的功效主要通过五味和其他药性反映出来。

药性的寒、热、温、凉，是由药物作用于人体所产生的不同反应和所获得的不同疗效总结而来，这与所治疗疾病的性质是相对而言的。

如病人表现为高热烦渴、面红目赤、咽喉肿痛、脉洪数，这属于阳热证。用石膏、知母、栀子等药物治疗后，上述症状得以缓解或消除，说明它们的药性是寒凉的。反之，如病人表现为四肢厥冷、面色苍白、脘腹冷痛、脉微欲绝，这属于阴寒证。用附子、肉桂、干姜等药物治疗后，上述症状得以缓解或消除，说明它们的药性是温热的。

