

◎ 补益气血
◎ 壮阳滋阴
◎ 通调五脏
◎ 健运六腑

养生中草药

速查图典

滋补强身

主编：徐国钧 王强



汲本草精华 享健康人生

100多味 滋补强身中草药

200多幅 彩色高清 原动植物图 + 药材图

适合家庭使用的 效验良方

便于日常保健的 养生药膳



养生中草药

— 速查图典 —

滋补强身

汲本草精华 享健康人生

主 编	徐国钧	王 强	
编 著	曾金虎	彭治章	张 勤
	刘守金	黄 芸	宋兴华
	崔秀明	汪 红	陈丽红
验方提供	江英志	朱廉溪	华碧春



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

养生中草药速查图典·滋补强身 / 徐国钧, 王强主编. —福州: 福建科学技术出版社, 2014.8
ISBN 978-7-5335-4571-0

I . ①养… II . ①徐… ②王… III . ①中草药 - 养生 (中医) - 图集 ②补益药 - 图集 IV . ① R212-64
② R286-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 124635 号

书 名	养生中草药速查图典·滋补强身
主 编	徐国钧 王 强
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷	福州德安彩色印刷有限公司
开 本	700 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张	16
图 文	256 码
版 次	2014 年 8 月第 1 版
印 次	2014 年 8 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4571-0
定 价	35.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

前言

PREFACE

传说神农尝百草，始有医药。数千年来，中华民族的繁衍昌盛、人民的健康一直都与中草药的发现及应用息息相关。

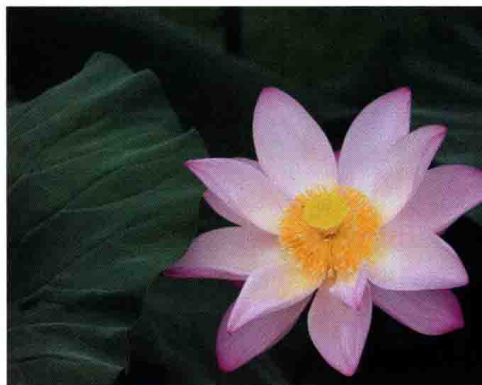
随着现代人自我保健意识的增强，传统中草药日益显示出其在预防疾病和保健养生方面的优势，以廉、简、验、便的特点，得到广大群众的普遍认同，越来越多的人通过中草药寻求养生之法。

为了让忙碌的现代人能够有效、便捷地应用中草药解决日常生活中的小烦恼，我们根据大众养生的热点以及中草药养生的优势，提炼出滋补强身、美容养颜、清热解毒、祛风湿强筋骨四个主题，即四个分册，配以彩色高清原动植物图及药材图，介绍相关中草药的识别和应用知识。在中草药的应用方面，为了迎合家庭需求，我们特地选录了中医药专家推荐的临床行之有效的家庭验方和养生药膳。

需要注意的是，中草药的使用有明显的地域性特征，经常会有“同物异名”或“同名异物”的现象；而且每个人的年龄、性别、体质、生活习惯以及病情等各不相同，用药也应有所差异。所以在使用本书推荐的验方、药膳时，需咨询专业医生，以免延误病情，造成不必要的伤害。

本书在编著过程中，承蒙中国医学科学院药用植物研究所林余霖研究员的支持与帮助，提供缺少的药材图片，在此谨致诚挚谢意。

我们衷心地希望本系列丛书可以让中草药走进千家万户，为健康保驾护航！



如何看懂这本书

古籍摘抄

摘录古今本草著作，印证功效主治，
阐明药性精髓，介绍用药心得

中草药基本信息

介绍药材中文名、
别名、性味、功
效、主治、用法用
量及用药禁忌等

>>> 大补元气，复脉固脱，补脾益肺，生津养血，安神益智

人 参

《本草纲目》记载：“人参能治男女一切虚证，发热自汗，眩暈头痛，反胃吐食……劳倦内伤，中风中暑，痿痹，吐血，嗽血，下血，血淋，血崩，胎前产后诸病。”

别名：园参、生晒参、力参、棒槌。

性味：性微温，味甘、微苦。

用法用量：另煎兑服，3~9克；或研粉吞服，每次2克，每日2次。

主治：体虚欲脱，肢冷脉微，脾虚食少，肺虚喘咳，津伤口渴，内热消渴，气血亏虚，久病虚羸，惊悸失眠，阳痿宫冷。

禁忌：不宜与藜芦、莱菔子同用。

原植物

生于深山阴湿林下；现多栽培

五加科植物人参 *Panax ginseng* C. A. Mey.

原动植物

介绍药材原动植物及其拉丁学名，描述其形态特征，配以高清彩色原动植物图

- ▶ 多年生草本。
- ▶ 茎直立，单一。
- ▶ 掌状复叶轮生茎端，1年生者有1片三出复叶，2年生者有1片五出复叶，以后每年递增1片，4~6年生者有3~5片五出复叶；叶柄长。
- ▶ 伞形花序顶生，花小，淡黄绿色。
- ▶ 果扁球形，熟时鲜红色。
- ▶ 花期6~7月，果期7~9月。



家庭验方

介绍适合家庭使用的、古今医家临床行之有效的验方

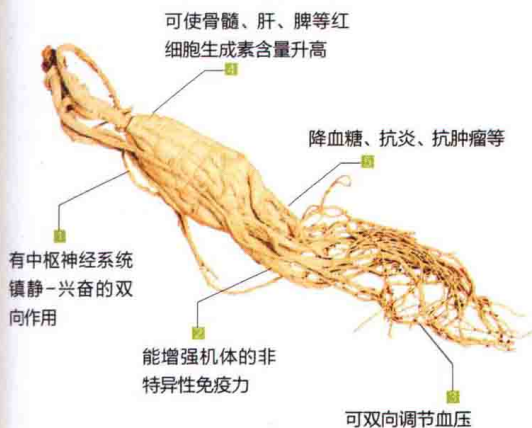
大补元气，复脉固脱，补脾益肺，生津养血，安神益智

人 参

家庭验方

精少不孕，中气不足：人参、白术、杜仲、补骨脂、枳壳各15克，黄芪160克，升麻10克，木香、柴胡各5克，水煎服，每日1剂。

胃下垂：人参6克，炙黄芪20克，白术、茯苓、山药各15克，升麻、当归、百合、乌药各9克，陈皮、木香、砂仁各5克，炙甘草3克，每日1剂，水煎2次，混匀，分次饭前服。



产地 主产于吉林、辽宁、黑龙江。

药用部位 根和根茎。

采制 栽种3~5年后，多于秋季采挖，洗净经晒干或烘干。

附注 栽培的俗称「园参」，亦称「生晒参」；播种在山林野生状态下自然生长的称「林下山参」，习称「籽海」。野生人参根经晒干，称「生晒山参」。

中药材

介绍药材产地、药用部位等，用现代研究成果印证中药功效，配以药材特写图

养生药膳

人参酒（《本草纲目》）

材料：人参全者……1支
酒……500毫升

制作及用法：浸泡于干净瓶中3~5日。每日早、晚空腹饮15~30毫升。

主治：久病气虚，肺虚气喘，津伤口渴，心神不安，失眠多梦。

人参粥（《食鉴本草》）

材料：人参末……3克
粳米……100克

制作及用法：上料同入沙锅煮粥，临熟加少量冰糖调味。宜秋冬季早餐空腹食用。

主治：老年体质虚弱，五脏虚衰，食欲不振，慢性腹泻，心慌气短，失眠健忘等一切气血津液不足的病证。

养生药膳

提供适合日常养生保健的食疗药膳



孩儿参



刺五加



人参



扁豆

目录

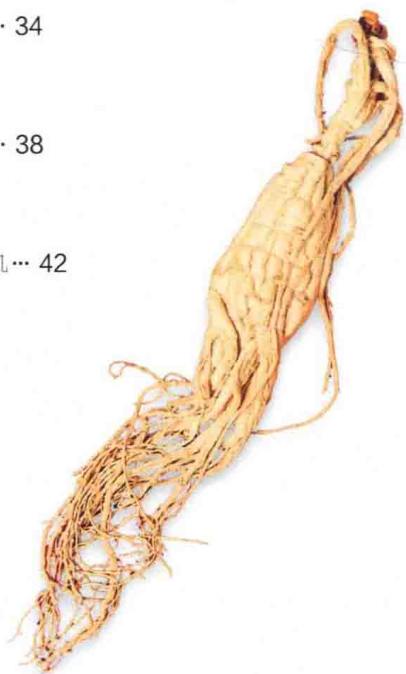
· CONTENT

第一章

补气药

——正气充盛精神好

- 人参 大补元气，复脉固脱，补脾益肺，生津养血，安神益智… 16
- 大枣 补中益气，养血安神… 18
- 山药 补脾养胃，生津益肺，补肾涩精… 20
- 太子参 益气健脾，生津润肺… 22
- 甘草 补脾益气，清热解毒，祛痰止咳，缓急止痛，调和诸药… 24
- 白术 健脾益气，燥湿利水，止汗，安胎… 26
- 白扁豆 健脾化湿，和中消暑… 28
- 西洋参 补气养阴，清热生津… 30
- 红景天 益气活血，通脉平喘… 32
- 沙棘 健脾消食，止咳祛痰，活血散瘀… 34
- 刺五加 益气健脾，补肾安神… 36
- 绞股蓝 益气健脾，消炎解毒，止咳祛痰… 38
- 党参 补中益气，健脾益肺… 40
- 黄芪 补气固表，托毒排脓，利尿，生肌… 42





当归



构树



芍药



何首乌

- 龙眼肉 补益心脾，养血安神… 46
- 白芍 平肝止痛，养血调经，敛阴止汗… 48
- 当归 补血活血，调经止痛，润肠通便… 50
- 制何首乌 补肝肾，益精血，乌须发，壮筋骨… 52
- 阿胶 补血滋阴，润燥，止血… 54
- 楮实子 补肾清肝，明目，利尿… 56
- 熟地黄 滋阴补血，益精填髓… 58

第二章

补血药

面色红润有光泽





黄草石斛



湖北麦冬



金钗石斛



鳢肠

第三章

滋阴药

凉血生津不上火

- 山麦冬 养阴生津，润肺清心 … 62
- 女贞子 滋补肝肾，明目乌发 … 64
- 天冬 养阴生津，润肺清心 … 66
- 玉竹 养阴润燥，生津止渴 … 68
- 石斛 益胃生津，滋阴清热 … 70
- 北沙参 养阴清肺，益胃生津 … 72
- 麦冬 养阴生津，润肺清心 … 74
- 龟甲 滋阴潜阳，益肾强骨，养血补心 … 76
- 明党参 润肺化痰，养阴和胃，平肝，解毒 … 78
- 南沙参 养阴清肺，化痰益气 … 80
- 枸杞子 滋补肝肾，益精明目 … 82
- 桑椹 滋阴补血，生津润燥 … 84
- 黄精 补气养阴，健脾，润肺，益肾 … 86
- 黑芝麻 补肝肾，益精血，润肠燥 … 88
- 墨旱莲 滋补肝肾，凉血止血 … 90
- 鳖甲 滋阴潜阳，软坚散结，退热除蒸 … 92





益智



补骨脂



仙茅



胡芦巴

第四章

补阳药

——强健体魄寿延年



巴戟天 补肾阳，强筋骨，祛风湿 … 96



仙茅 补肾阳，强筋骨，祛寒湿 … 98

冬虫夏草 补肺益肾，止血化痰 … 100

肉苁蓉 补肾阳，益精血，润肠通便 … 102

沙苑子 温补肝肾，固精，缩尿，明目 … 104

补骨脂 温肾助阳，纳气，止泻 … 106

胡芦巴 温肾，祛寒，止痛 … 108

韭菜子 补肝肾，暖腰膝，助阳，固精 … 110

哈蟆油 补肾益精，养阴润肺 … 112

核桃仁 补肾，温肺，润肠 … 114

益智 温脾止泻，摄唾，暖肾，固精缩尿 … 116

海龙 温肾壮阳，散结消肿 … 118





莲



百合



五味子



酸枣

- 海马 温肾壮阳，散结消肿 … 120
- 蛇床子 温肾壮阳，燥湿，祛风，杀虫 … 122
- 鹿茸 壮肾阳，益精血，强筋骨，调冲任，托疮毒 … 124
- 淫羊藿 补肾阳，强筋骨，祛风湿 … 126
- 葱子 补肾明目 … 128
- 蛤蚧 补肺益肾，纳气定喘，助阳益精 … 130
- 锁阳 补肾阳，益精血，润肠通便 … 132

第五章

养心药

养心安神
气色佳

- 五味子 收敛固涩，益气生津，补肾宁心 … 136
- 石菖蒲 开窍醒神，化湿和胃，宁神益智 … 138
- 百合 清心安神，养阴润肺 … 140
- 茯苓 利水渗湿，健脾宁心 … 142
- 莲子心 清心安神，交通心肾，涩精止血 … 144
- 紫石英 镇心安神，温肺，暖宫 … 146
- 酸枣仁 补肝，宁心，敛汗，生津 … 148





天山雪莲



山茱萸



石楠



川续断

- 山茱萸 补益肝肾，涩精固脱… 152
- 天山雪莲 温肾助阳，祛风胜湿，通经活血… 154
- 五加皮 祛风湿，补肝肾，强筋骨… 156
- 牛膝 补肝肾，强筋骨，逐瘀通经，引血下行… 158
- 乌骨鸡 养阴退热，补肝益肾，益气养血… 160
- 石楠叶 祛风补肾… 162
- 白首乌 补肝肾，益精血，强筋骨，止心痛… 164
- 杜仲 补肝肾，强筋骨，安胎… 166
- 狗脊 补肝肾，强腰膝，祛风湿… 168
- 枸骨叶 补肝肾，养气血，祛风湿… 170
- 骨碎补 补肾强骨，续伤止痛… 172
- 桑寄生 补肝肾，强筋骨，祛风湿，安胎元… 174
- 菟丝子 滋补肝肾，固精缩尿，安胎，明目，止泻… 176
- 续断 补肝肾，强筋骨，续折伤，止崩漏… 178
- 槲寄生 祛风湿，补肝肾，强筋骨，安胎… 180

第六章

补肝肾药

补肝益肾筋骨强





无花果



莲



佛手



檀香

第七章

健脾药

健脾和胃消化好

- 丁香 温中降逆，补肾助阳… 184
- 小茴香 散寒止痛，理气和胃… 186
- 山楂 消食健胃，行气散瘀… 188
- 广藿香 芳香化浊，开胃止呕，发表解暑… 190
- 无花果 健脾，止泻… 192
- 木香 行气止痛，健脾消食… 194
- 甘松 理气止痛，开郁醒脾… 196
- 母丁香 温中降逆，补肾助阳… 198
- 红豆蔻 燥湿散寒，醒脾消食… 200
- 苍术 燥湿健脾，祛风，散寒，明目… 202
- 芡实 益肾固精，补脾止泻，祛湿止带… 204
- 豆蔻 化湿消痞，行气温中，开胃消食… 206
- 佛手 疏肝理气，和胃止痛… 208
- 陈皮 理气健脾，燥湿化痰… 210
- 鸡内金 健胃消食，涩精止遗… 212
- 佩兰 芳香化湿，醒脾开胃，发表解暑… 214
- 草豆蔻 燥湿健脾，温胃止呕… 216





木蝴蝶



直立百部



珠子参



紫菀

砂仁 化湿开胃，温脾止泻，理气安胎… 218

莲子 补脾止泻，益肾涩精，养心安神… 220

铁皮石斛 益胃生津，滋阴清热… 222

紫苏叶 解表散寒，行气和胃… 224

薏苡仁 健脾渗湿，除痹止泻，清热排脓… 226

檀香 行气温中，开胃止痛… 228

藿香 祛暑解表，化湿和胃… 230



十大功劳 补肺气，退潮热，益肝肾… 234

川贝母 清热润肺，化痰止咳… 236

木蝴蝶 润肺，利咽，疏肝和胃… 238

石刁柏 润肺镇咳，祛痰杀虫… 240

百部 润肺下气止咳，杀虫灭虱… 242

罗汉果 清热润肺，滑肠通便… 244

胖大海 清热润肺，利咽解毒，润肠通便… 246

珠子参 补肺养阴，祛瘀止痛，止血… 248

紫菀 润肺下气，消痰止咳… 250

附录：药材中文名笔画索引… 252

第八章

润肺药

补肺润肺喘咳消



养生中草药

— 速查图典 —

滋补强身

汲本草精华 享健康人生

主 编 徐国钧 王 强
编 著 曾金虎 彭治章 张 勤
刘守金 黄 芸 宋学华
崔秀明 汪 红 陈丽红
验方提供 江英志 朱廉溪 华碧春



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

养生中草药速查图典·滋补强身 / 徐国钧, 王强主编. —福州: 福建科学技术出版社, 2014.8
ISBN 978-7-5335-4571-0

I . ①养… II . ①徐… ②王… III . ①中草药 - 养生 (中医) - 图集 ②补益药 - 图集 IV . ① R212-64
② R286-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 124635 号

书 名	养生中草药速查图典·滋补强身
主 编	徐国钧 王 强
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷	福州德安彩色印刷有限公司
开 本	700 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张	16
图 文	256 码
版 次	2014 年 8 月第 1 版
印 次	2014 年 8 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4571-0
定 价	35.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

前言

PREFACE

传说神农尝百草，始有医药。数千年来，中华民族的繁衍昌盛、人民的健康一直都与中草药的发现及应用息息相关。

随着现代人自我保健意识的增强，传统中草药日益显示出其在预防疾病和保健养生方面的优势，以廉、简、验、便的特点，得到广大群众的普遍认同，越来越多的人通过中草药寻求养生之法。

为了让忙碌的现代人能够有效、便捷地应用中草药解决日常生活中的小烦恼，我们根据大众养生的热点以及中草药养生的优势，提炼出滋补强身、美容养颜、清热解毒、祛风湿强筋骨四个主题，即四个分册，配以彩色高清原动植物图及药材图，介绍相关中草药的识别和应用知识。在中草药的应用方面，为了迎合家庭需求，我们特地选录了中医药专家推荐的临床行之有效的家庭验方和养生药膳。

需要注意的是，中草药的使用有明显的地域性特征，经常会有“同物异名”或“同名异物”的现象；而且每个人的年龄、性别、体质、生活习惯以及病情等各不相同，用药也应有所差异。所以在使用本书推荐的验方、药膳时，需咨询专业医生，以免延误病情，造成不必要的伤害。

本书在编著过程中，承蒙中国医学科学院药用植物研究所林余霖研究员的支持与帮助，提供缺少的药材图片，在此谨致诚挚谢意。

我们衷心地希望本系列丛书可以让中草药走进千家万户，为健康保驾护航！

