

养生馆

《本草纲目》 养生中药速查



解读药王养生之术，破解常用养生中药的**功效密码**。

每天分享的**养生妙方**，慢养细调的养生方案。

用药宜忌全知道，祛病保健益寿延年。

《养生馆》编委会 编

广东省出版集团

广东科技出版社

全国优秀出版社

· 养生馆 ·

《本草纲目》 养生中药速查

《养生馆》编委会 编



广东省出版集团
广东科技出版社
· 广 州 ·

图书在版编目(CIP)数据

《本草纲目》：养生中药速查/《养生馆》编委会编. —
广州：广东科技出版社，2013.6

(养生馆)

ISBN 978-7-5359-6250-8

I. ①本… II. ①养… III. ①中草药—养生(中医)
IV. ①R212②R243

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第080267号

Bencaogangmu Yangsheng Zhongyao Sucha

责任编辑：曾永琳

特约编辑：蔡霞

责任校对：梁小帆

责任印制：罗华之

出版发行：广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码：510075)

http: //www.gdstp.com.cn

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销：广东新华发行集团股份有限公司

印 刷：北京联兴盛业印刷股份有限公司

(北京市大兴区春林大街16号1幢 邮政编码：100070)

规 格：889mm×1 194mm 1/32 印张6 字数140千

版 次：2013年6月第1版

2013年6月第1次印刷

定 价：19.80元

如发现因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系调换。

目录

绪论

养生中药养全身

- 从《神农本草经》到《本草纲目》 1
- 善用本草延年益寿 ... 4
- 食补是最好的养生之道 6

第一章

养生必先养五脏

养心

- 淡竹叶 9
- 莲子 10
- 柏子仁 11
- 合欢皮 12

保肝

- 代赭石 13
- 冬葵果 14
- 山楂 15
- 石决明 16
- 香附 17

- 荔枝核 18
- 牡蛎 19
- 罗布麻 20
- 白芍 21

润肺

- 乌梅 22
- 前胡 23
- 甘草 24
- 百部 25
- 桔梗 26
- 浙贝母 27
- 瓜蒌 28
- 百合 29
- 川贝母 30

护肾

- 地肤子 31
- 菟丝子 32
- 淫羊藿 33
- 覆盆子 34
- 山茱萸 35
- 沙苑子 36

补脾

- 山药 37
- 鸡矢藤 38
- 茯苓 39
- 白扁豆 40

第二章

滋养补益防衰老

养血

- 三七 41
- 当归 42
- 熟地黄 43
- 阿胶 44

补气

- 人参 45
- 西洋参 46
- 太子参 47
- 黄芪 48

滋阴

- 麦冬 49
- 黄精 50
- 墨旱莲 51
- 鳖甲 52
- 桑椹 53
- 知母 54

- 龟甲 55
- 北沙参 56
- 南沙参 57
- 玉竹 58

壮阳

- 鹿茸 59
- 巴戟天 60
- 海狗肾 61
- 海马 62
- 肉苁蓉 63
- 核桃仁 64
- 蛤蚧 65
- 冬虫夏草 66
- 紫河车 67

气血双调

- 党参 68
- 大枣 69
- 龙眼肉 70

第三章

养颜调补美人方

美肤养颜

- 芦荟 71
- 白及 72
- 红花 73

• 蜂蜜	74	• 冰片	93
• 枸杞子	75	• 石菖蒲	94
• 杏仁	76	静心安神	
• 白芷	77	• 天麻	95
• 薄荷	78	• 酸枣仁	96
• 金银花	79	• 合欢花	97
明目乌发		• 莲心	98
• 珍珠母	80	• 琥珀	99
• 菊花	81	强筋健骨	
• 决明子	82	• 桑寄生	100
• 何首乌	83	• 五加皮	101
• 黑芝麻	84	• 杜仲	102
• 女贞子	85	• 狗脊	103
• 磁石	86	健脾养胃	
丰胸美体		• 厚朴	104
• 玫瑰花	87	• 檀香	105
• 葛根	88	• 益智仁	106
• 木瓜	89	• 金荞麦	107
• 麦芽	90	• 鸡内金	108
第四章		• 谷芽	109
强身健体不生病		• 肉豆蔻	110
益智健脑		润肠通便	
• 远志	91	• 大黄	111
• 麝香	92	• 芒硝	112

• 番泻叶	113
• 火麻仁	114
• 郁李仁	115
• 牵牛子	116
• 甘遂	117
• 天冬	118

第五章

对证用药祛百病

清热泻火

• 竹叶	119
• 芦根	120
• 天花粉	121
• 鸭跖草	122
• 夏枯草	123
• 石膏	124

清热解毒

• 败酱草	125
• 金钱草	126
• 连翘	127
• 蒲公英	128
• 紫花地丁	129
• 野菊花	130
• 穿心莲	131
• 板蓝根	132

• 鱼腥草	133
• 白头翁	134

清肺化痰

• 半夏	135
• 竹沥	136
• 白芥子	137
• 猪牙皂	138
• 白前	139
• 竹茹	140
• 天竺黄	141
• 胖大海	142

止咳平喘

• 紫苏子	143
• 紫菀	144
• 款冬花	145
• 马兜铃	146
• 枇杷叶	147
• 桑白皮	148
• 葶苈子	149
• 白果	150

敛肺止咳

• 五味子	151
• 五倍子	152

• 罂粟壳	153	• 怀牛膝	168
• 诃子	154	• 鸡血藤	169
祛风化湿		• 王不留行	170
• 独活	155	涩精缩尿止带	
• 秦艽	156	• 桑螵蛸	171
• 桑枝	157	• 海螵蛸	172
• 臭梧桐	158	• 金樱子	173
• 苍术	159	• 鸡冠花	174
• 砂仁	160		
活血止痛		利水利尿	
• 郁金	161	• 荠菜	175
• 姜黄	162	• 薏苡仁	176
• 乳香	163	• 泽泻	177
• 五灵脂	164	• 葫芦	178
活血调经		• 海金沙	179
• 丹参	165	• 车前子	180
• 桃仁	166	• 附录：养生中药速查笔	
• 泽兰	167	画索引	181

特别提示：本书推荐的养生方法仅供辅助治疗，不能代替医师诊治。

绪论

养生中药养全身

从《神农本草经》到《本草纲目》

祖国传统医学历史悠久，源远流长，不仅在国内有非常重要的影响力，在国外也备受推崇。药物学是中医很重要的部分。

【中国两大药物学宝典】

在传统药物学中，《神农本草经》和《本草纲目》占有举足轻重的地位，对人们的生活影响深远。

《神农本草经》成书于东汉，是中国现存最早的药物学专著。书中介绍了365种药物，对每一味药的产地、性质、采集时间、入药部位和主治病症等都有详细记载。另外，书中还介绍了药物之间要相互配合应用等。

《本草纲目》会更熟悉些，小学课本上就讲了李时珍的故事。《本草纲目》是在前人基础上做的总结、修正与补充。全书收录了1892种药物，都是经过实地考察和亲历实践所得。《本草



纲目》对后世的影响最大，也被誉为“东方药学巨典”。

《本草纲目》采用了以纲挈目的体例编写，人们查阅时更方便。“本草纲目”之名也由此而来。

【《本草纲目》的深远影响】

《本草纲目》和《神农本草经》中收录的药物种类相差非常悬殊。在《本草纲目》里就有374种之前没有的新药。这也就是说，更多植物被列入药物的范围内，发挥其价值，从而带给人们更多的福利。《本草纲目》让人们认识到日常生活中有很多宜药宜食的食物，从心理上对“药”的敏感和排斥感也减轻了。

【善用本草保健康】

中国古代关于“神农尝百草”的传说，反映了早在远古时代，中华民族就已开始探索食物和药物的功用，故有“药食同源”之说。西周时期，宫廷医生分为四科，其中的“食医”，即通过调配膳食为帝王的养生、保健服务。约成书于战国时期的中医经典著作《黄帝内经》，载药膳方数则。《神农本草经》中也记载了许多既是



药物又是食物的品种，如红枣、芝麻、山药、葡萄、核桃、百合、生姜、薏苡仁等。

东汉医圣张仲景的《伤寒杂病论》中，亦载有一些药膳方，如当归生姜羊肉汤、百合鸡子黄汤、猪肤汤等，至今仍有实用价值。唐代名医孙思邈的《备急千金要方》和《千金翼方》专列有“食治”、“养老食疗”等内容，药膳方十分丰富。

至宋代，陈直的《养老寿亲书》是中国现存的早期老年医学专著，在其所载的方剂中，药膳方约占70%。该书强调：“凡老人之患，宜先以食治，食治未愈，然后命药。”元代御医忽思慧所著的药膳专书《饮膳正要》，药膳方和食疗药十分丰富，并有妊娠食忌、饮酒避忌等内容。

至明代，李时珍在《本草纲目》中收载了许多药膳方，仅药粥、药酒就各有数十则；明代高濂的养生学专著《遵生八笺》，也载有不少养生保健药膳。清代药膳专著各有特色，如王士雄的《随息居饮食谱》介绍了药用食物300余种，章穆的《调疾饮食辩》所涉及的药用食物更多，曹庭栋的《老老恒言》（又名《养生随笔》）中列出老年保健药粥百种。



❶ 善用本草延年益寿

在《本草纲目》中收集了11096个医方，这些医方是什么，就是看病时医生开的方子，治病用什么药，怎样用药。这些医方是一笔巨大的财富，是中国传统医学的智慧结晶。

【善用本草讲科学】

人体正气，来源于五脏，五脏坚强，血气充实，卫外固密，外邪无从侵入，疾病则不发生，所谓“正气存内，邪不可干”。

因此，本草养生强调五谷为养，如《素问·脏气法时论》载：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。气味合而服之，以补精益气。此五者，有辛酸甘苦咸，各有所利。”指出五谷五味是人赖以生存的必需物质，所以偏食、暴食、过饥、过饱皆不利。

可见，本草养生是以药物为膳食，以膳食为药物，将药物与食物相配伍，烹制成融养生保健为一体的美味佳肴。

【辨证施治】

辨证施治是中医治疗疾病的指导原则，即在临床治疗时要根据病情的寒热虚实，结合患者的

体质进行相应治疗，药膳食物的应用和药物治疗一样，也要在正确辨证的基础上进行选食配膳，才能达到预期的效果。否则，不仅于病无益，反而会加重病情。

中医认为，临床病症不外虚证、实证、寒证、热证。虚证主要表现为：神疲气短、倦怠懒言、舌质淡、脉虚无力等；实证主要表现为：形体壮实、脘腹胀满、大便秘结、舌质红、苔厚苍老、脉实有力等；寒证主要表现为：怕冷喜暖、手足不温、舌淡苔白、脉迟等；热证主要表现为：口渴喜冷、身热出汗、舌红苔黄、脉数等。

根据中医“虚者补之”、“实者泻之”、“热者寒之”、“寒者热之”的治疗原则，虚证患者根据其不同脏腑阴阳气血虚损的差异，分别给予滋阴、补阳、益气、补血的食疗食品治之。

另外，在辨证施膳的时候，还必须考虑个人的体质特点。例如形体肥胖之人多痰湿，不宜过食肥甘厚味，宜多吃清淡化痰的食品；形体消瘦之人多阴虚血亏津少，不宜过食辛燥火热之品，宜多吃滋阴生津的食品。还要根据“天人相应”的整体观念，分析不同季节、气候人体生理病理的差异，及其对饮食养生的影响。



食补是最好的养生之道

中国传统医学十分重视预防保健。通过精神调养、药膳食疗、养生功法等整体、自然、综合地达到增强体质、防治疾病、延缓衰老、延年益寿的目的，即为养生。其中药膳食疗养生是古代养生理论中很重要的一部分。药膳是一种药食相助的特殊食品，由药物、食物、调料三部分组成，既能食用充腹，又可保健养生；既不同于一般的中药方剂，又有别于普通饮食，是通过药食各自的作用及其相互作用，保养身体，调整人体阴阳，补养气血，疏通经络。

【何为食补】

所谓食补，简单来说，就是利用饮食来达到补益身体的目的。一方面要根据食物的营养功效来定；另一方面也要根据身体的情况来定，如体质的阴阳、热寒、虚实等。

【“药食同源”理论】

在中国，“药食同源”理论源远流长。智慧的祖先在生活实践中逐渐发现，许多食物不仅可以充饥、补养身体，而且能够治疗一些简单的疾病。在此基础上无数的中医学大家（尤其是古代食医）、养生学家及道家、佛家等贤哲们又通过不



懈地积累和总结，归纳形成了独特的中医食疗养生体系。

认为“食之偏性为药性”，药物和食物不可分，其分类是相对而言的，药物是食物，食物也是药物，只是食物的作用缓和、不良反应小，药物的作用相对显著、不良反应大。何况，食物同药物一样，也具有四气、五味、归经的特性。

【为什么说食补是最好的养生之道】

食物是人类赖以生存的基础，人体所需的营养主要是通过日常饮食中获取的。唐代大医学家孙思邈认为：“安身之本必资于食”，“不知食宜者，不足以存生也；不明药忌者，不能以除病也”。

合理的膳食安排不只是填饱肚子，更重要的是达到强身健体、延年益寿、治疗疾病等效果。另外，人们日常饮食以食物为主，逐渐地，人体功能对其极为适应，食补能达到最好的效果。

再者，食补和日常饮食不冲突，完全可以结合日常饮食来安排，不用担心是否有服药禁忌等，实行起来极为便利。

【如何食补】

食补和日常饮食不冲突，但食补并不等于日





常饮食，二者不要混淆。如何食补呢？主要从以下几个方面着手：

一是根据个人情况食补。看个人体质，热性体质多食寒凉性食物；寒性体质，就要多食温热性食物。二是根据季节食补。这一点在下面详细介绍。三是根据病情食补。日常有很多大家非常熟悉的例子，如感冒了喝姜汤，咳嗽煮雪梨。当然大夫问诊时还要望、闻、问、切，根据不同的情况来开方，采取不同的饮食策略。四是注意饮食禁忌。食补主要是为了增强体质，如果弄错了，反而损害身体健康，所以，食补时一定要注意一些禁忌，如一些容易过敏的食物，不宜搭配在一起吃的食物等。尤其是孕妇、小儿、老人、体虚多病者更要注意。

【季节性食补】

季节性食补是食补中重要的一部分，影响也最为广泛。季节性食补就是随着春、夏、秋、冬四季的变化来调整饮食，从而达到阴阳平衡、脏腑协调、气血充盛、经络通达、情志舒畅的效果。



第一章

养生必先养五脏

养心 淡竹叶

《本草纲目》记载淡竹叶：“去烦热，利小便，清心。”

【药材档案】

来源：禾本科植物淡竹叶的干燥茎叶。

性味归经：甘、淡，寒。归心、胃、小肠经。

【传统功用】

1. 清心泻火：用于心火口疮、心烦口渴。
2. 利尿通淋：用于热淋涩痛、黄疸。

【药理作用】

解热；利尿；抑菌；升高血糖等。

【应用指南】

治疗心火旺盛之暑热

淡竹叶、木通各12克，生地黄18克，甘草梢6克，水煎服。

治疗尿血

淡竹叶、白茅根各15克，水煎服，每天1剂。