

中医六大名著

ZHONG YI LIU DA MING ZHU

彩图版

数千年来，中医凭借独特魅力和神奇疗效，为人们的健康保驾护航，在人们的生活中发挥着十分重要的作用，并在世界医学舞台上独领风骚，成为中华民族的优秀文化代表之一。《中医六大名著彩图版》一书全面系统的呈现了中医发展的基本脉络、中医的基本理论，中医保健知识等。

编著 韦桂宁

◎ 神农本草经 ◎ 伤寒论 ◎ 千金方 ◎
◎ 黄帝内经 ◎ 金匮要略 ◎ 温病条辨 ◎



中医古籍出版社

Publishing House of Ancient Chinese Medical Books



图解中医六大名著

上卷

(神农本草经、伤寒论)

韦桂宁◎编著

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解中医六大名著 / 韦桂宁编著. —北京:
中医古籍出版社, 2014. 5
ISBN 978-7-5152-0574-8

I. 图… II. ①韦… ①中国医药学 - 古籍 - 图
解 IV. ①R2-52

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第060019号

图解中医六大名著

编 著: 韦桂宁

责任编辑: 朱定华

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京市东直门内南小街16号 (100700)

印 刷: 北京通州皇家印刷厂

发 行: 全国新华书店发行

开 本: 889mm × 1194mm 1/16

印 张: 39

字 数: 400千字

版 次: 2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5152-0574-8

定 价: 366.00元 (上中下卷)

目录

CONTENTS



神农本草经

本经 上品

合欢	001	杜仲	021
赤箭(天麻)	002	细辛	022
龙眼	003	独活	023
猪苓	004	柴胡	023
茯苓	004	酸枣	024
天门冬	005	槐实	026
麦门冬	006	枸杞	026
白术	007	薏苡仁	028
干地黄	008	车前子	029
菖蒲	009	蛇床子	030
远志	010	菟丝子	031
泽泻	011	蒺藜子	032
薯蓣	012	茜根	033
菊花	013	茵陈蒿	034
甘草	014	漏芦	034
人参	015	王不留行	035
石斛	016	蒲黄	036
络石	017	肉苁蓉	037
龙胆	018	石下长卿	038
牛膝	019	蔓荆实	038
卷柏	020	女贞实	039

辛夷	040	续断	066
葡萄	041	山茱萸	067
蓬藁	042	桑根白皮	068
大枣	043	狗脊	069
鸡头	044	葶藶	070
白瓜子	045	石韦	071
冬葵子	045	通草	072
胡麻	046	瞿麦	072

本经 中品

防风	048	升麻	075
秦艽	049	茱萸实(苍耳)	076
黄芪	049	茅根	076
巴戟天	050	百合	078
吴茱萸	051	酸酱	079
黄连	052	淫羊藿	079
五味子	053	梔子	080
决明子	054	卫矛	081
芍药	055	凌霄花	081
桔梗	056	紫草	082
川芎	057	紫菀	083
葛根	057	白鲜	083
知母	058	五加皮	084
贝母	059	水萍	085
栝楼	060	干姜	086
丹参	061	木香	087
厚朴	062	鹿茸	088
竹叶	063	梅实	089
玄参	064		
沙参	064		
苦参	066		

本经 下品

大黄	091
----------	-----

当归	092	泽兰	105
泽漆	093	紫参	105
旋覆花	093	贯众	106
蚤休	094	青箱子	107
篇蓄	095	藜芦	107
商陆	095	连翘	108
乌头	096	白菽	109
附子	097	白头翁	109
射干	098	白及	110
假苏 (荆芥)	098	败酱	110
积雪草	099	羊桃	111
麻黄	100	羊蹄	112
楝实	100	陆英	112
半夏	101	夏枯草	113
款冬	102	杏核仁	113
牡丹皮	102	桃核仁	114
黄芩	103	瓜蒂	115
地榆	104		

伤寒论

辨脉法.....	116	辨太阳病脉证并治.....	186
平脉法.....	121	辨少阴病脉证并治.....	188
伤寒例.....	131	辨阴阳易差后劳复病脉证并治.....	201
辨、湿、脉证.....	138	辨不可发汗病脉证并治.....	202
辨太阳病脉证并治（上）.....	140	辨可发汗病脉证并治.....	203
辨太阳病脉证并治（中）.....	149	辨发汗后病脉证并治.....	204
辨太阳病脉证并治（下）.....	164	辨不可下病脉证并治.....	205
辨阳明病脉证并治.....	176	辨可下病脉证并治.....	207

合欢

原文：味甘，平。主安五脏，利心志，令人欢乐无忧。久服轻身，明目，得所欲。生山谷。

别名：夜台皮、合昏皮、合欢木皮。

来源：本品为豆科植物合欢的干燥树皮。

采收加工：夏、秋二季剥取，晒干。

性味归经：甘，平。归心、肝、肺经。

功效主治：解郁安神，活血消肿。用于心神不安，忧郁失眠，肺病，疮肿，跌扑伤痛。

用量用法：6～12克。外用适量，研末调敷。

使用禁忌：合欢的花或花蕾，阴虚津伤者慎用。



合欢



精选验方 >>>

心烦失眠：合欢皮9克，夜交藤15克，水煎服。

疮痈肿痛：合欢皮、紫花地丁、蒲公英各10克，水煎服。

神经衰弱、郁闷不乐、失眠健忘：合欢皮或花、夜交藤各15克，酸枣仁30克，柴胡9克，水煎服。

肺病：合欢皮9克，每日1剂，水煎服，连服数日效果好。

少白发：合欢皮、松树皮、熟地各30克，水煎服。

传统药膳

黄花合欢大枣汤

【原料】合欢花10克，黄花菜30克，大枣10枚，蜂蜜适量。

【制法】将黄花菜洗净，与合欢花共入锅内，水煎去渣取汁，再与大枣共炖熟，调入蜂蜜即成。

【用法】每日1～2次，连服7～10日。

【功效】除烦解郁安神。

【适用】肝气不舒引起的惊悸、失眠。

合欢花粥

【原料】合欢花30克（鲜花50克），粳米50克，

红糖适量。

【制法】将合欢花、粳米、红糖同放入锅内，加清水500克，用火烧至粥稠即可。

【用法】于每晚睡前1小时温热顿服。

【功效】安神解郁，活血，消痈肿。

【适用】妇女更年期综合征，症见忧郁忿怒、虚烦不安、健忘失眠等症。

合欢芡实茶

【原料】合欢皮15克，芡实、红糖各30克。

【制法】合欢皮、芡实加水1000毫升，煮沸30分钟，去渣，加入红糖，再煎至300毫升，分3次温服。

【用法】每日1剂。

【功效】益气安神。

【适用】神经衰弱、失眠等症。

合欢大枣茶

【原料】合欢花15克，大枣25克。

【制法】合欢花、大枣加水 350 毫升，煮沸 3 分钟。
【用法】分 2 次温服、食枣，每日服 1 剂。服 10 剂后，改用百合花 15 克，以后交替续服。

【功效】清火安眠。

【适用】神经衰弱、失眠等症。

合欢皮酒

【原料】合欢皮 500 克，黄酒 2500 毫升。

【制法】将合欢皮掰碎，放入酒坛中，倒入黄酒，密封坛口，置于阴凉处，每日摇晃 1 ~ 2 次，15 日后即成。

【用法】每日 2 次，每次饮服 15 ~ 20 毫升。

【功效】安神健脑，止痛消肿。

【适用】健忘、神经衰弱、失眠、头痛、伤口疼痛。

赤箭（天麻）

原文：味辛，温。主杀鬼精物，蛊毒恶气。久服益气力，长阴，肥健，轻身增年。一名离母，一名鬼督邮。生川谷。

别名：神草、离母、赤箭芝、合离草、鬼督邮、明天麻、定风草、白龙皮。

来源：本品为兰科植物天麻的干燥块茎。

采收加工：立冬后至次年清明前采挖，立即洗净，蒸透，敞开低温干燥。

性味归经：甘，平。归肝经。

功效主治：息风止痉，平抑肝阳，祛风通络。用于小儿惊风，癫痫抽搐，破伤风，头痛眩晕，手足不遂，肢体麻木，风湿痹痛。

用量用法：3 ~ 10 克。

使用禁忌：气虚甚者慎服。

精选验方 >>>

头晕、头痛：天麻 15 克，水煎服或天麻 15 克，川芎 60 克，为末，炼蜜为丸，每丸 5 克，饭后服 1 丸。

低血压：天麻、苏梗各 12 克，桂枝 10 克，水煎服。

风湿头痛：天麻、川芎、苍术各 10 克，水煎服。

头发脱落：天麻、当归、黄芪、制何首乌各 10 克，熟地黄 15 克，水煎服。

肢体麻木：天麻、牛膝、当归各 10 克，木瓜 6 克，羌活 3 克，水、酒各半煎服。

传统药膳

天麻竹笋汤

【原料】天麻 20 克，竹笋 150 克。

【制法】先将天麻用温水浸 2 小时，再切成薄片，加水 1000 毫升煎煮 40 分钟，放竹笋（切片）同煮 20 分钟，加调味品少许。

【用法】吃药喝汤，1 次下，连服 5 ~ 7 日。

【功效】凉肝熄风。



赤箭（天麻）

【适用】肝风欲动所致之头晕。

天麻炖猪脑

【原料】天麻 10 克，猪脑 1 付，盐适量。

【制法】上味药洗净，加清水适量，隔水蒸熟调味即可。

【用法】佐餐食用。

【功效】降压安神，软化血管。

【适用】眩晕眼花、头昏痛、耳鸣者。

天麻鱼头

【原料】天麻 25 克，茯苓、川芎各 10 克，鲜鲤鱼 1 尾（1000 克）。

【制法】将川芎、茯苓切片，与天麻一同放入二次米泔水中，浸泡 4 ~ 6 小时，捞出天麻，置米饭上蒸透，切片；再将天麻片放入去鳞、鳃、内脏之鱼腹中，置盆内，加入少量姜、葱、清水，蒸约 30 分钟；再按常规方法制作调味羹汤，浇于鱼上即成。

【用法】佐餐服用。

【功效】平肝宁神，活血止痛。

【适用】肝阳头痛、眩晕、失眠等症。

天麻绿茶

【原料】天麻 3~5 克，绿茶 1 克。

【制法】将天麻、绿茶加沸水冲泡。

【用法】代茶饮用。

【功效】平肝熄风，定惊安神。

【适用】肝阳上亢所致眩晕者。

天麻酒

【原料】天麻（切）、杜仲、牛膝各 60 克，好酒 1500 毫升。

【制法】将天麻等 3 药为细末，以生绢袋盛，用好酒浸经 7 日。

【用法】每服温饮下 15 ~ 30 毫升。

【功效】祛风湿，补肾壮阳。

【适用】妇人风痹、手足不遂。

龙眼

原文：味甘，平。主五脏邪气；安志，厌食。久服强魂聪明，轻身不老，通神明。一名益智。生山谷。

别名：桂圆肉、亚荔枝。

来源：本品为无患子科植物龙眼的假种皮。

采收加工：夏、秋二季采收成熟果实，干燥，除去壳、核，晒至干爽不黏。

性味归经：甘，温。归心、脾经。

功效主治：补益心脾，养血安神。用于气血不足，心悸怔忡，健忘失眠，血虚萎黄。

用量用法：9～15克。

使用禁忌：有上火发炎症状时不宜食用，怀孕后不宜过多食用。

精选验方 >>>

脾虚泄泻：龙眼干十四粒，生姜三片，煎汤服。

月经不调、产后体虚：黄芪、白术各12克，水煎送服龙眼肉10～12克，每日2次。



龙眼

久病体弱，或兼贫血：龙眼肉15～20克，党参、当归、山药、枸杞各10克，水煎服。

心脾两虚，惊悸、失眠：龙眼15～20克，加蜂蜜适量，文火慢炖成羹，每日分3～4次服。

贫血、神经衰弱、心悸怔忡、自汗盗汗：龙眼肉4～6枚和莲子、芡实等，加水炖汤于睡前服。

失眠：龙眼肉、酸枣仁各10克，炖汤睡前服。

小儿盗汗、自汗：龙眼肉10克，小麦25克，红枣5枚。水煎服。

病后耳聋：龙眼肉30克。加葱白15克共煮食。

传统药膳

桂圆红枣汤

【原料】桂圆肉30克，红枣25克，冰糖适量。

【制法】将桂圆肉、红枣洗净，放入沙锅中，加水适量，用大火烧沸后改用小火煎煮片刻，加冰糖调味即成。

【用法】睡前食用。

【功效】健脾养心，益气补血。

【适用】心脾两虚所致贫血等症。

圆肉猪心汤

【原料】桂圆肉、党参各30克，猪心1个（约300克），红枣5个。

【制法】将猪心切去肥油，洗净，桂圆肉、红枣（去核）、党参洗净，与猪心一齐放入锅内，加清水适量，先以大火煮沸后，再以小火煲2小时，调味即可。

【用法】每日分2次服用。

【功效】补益气血，养心安神。

【适用】气血亏虚引起的失眠健忘者。

桂圆糯米粥

【原料】桂圆肉15克，糯米100克。

【制法】将淘洗干净的糯米入锅，加水1000毫升，用大火烧沸后转用小火熬煮，待粥半熟时加入桂圆肉，搅匀后继续煮至粥成。

【用法】每日晨起和睡前温热食用。

【功效】补益心脾，安神。

【适用】提高记忆力、治疗贫血等症。

桂圆大枣煲鸭

【原料】桂圆肉30克，大枣10枚，陈皮6克，鸭1只。

【制法】将鸭宰杀后去毛及内脏，洗净，切块，与桂圆肉、大枣和陈皮共入锅，用武火煮沸后，改用文火煲至鸭熟透，调味即可。

【用法】食肉饮汤，分次食完。

【功效】健脾补血，补心安神，滋阴清热。

【适用】心血不足引起的心悸、失眠者。



猪苓

原文：味甘，平。主痲疰；解毒；蛊注疰不祥；利水道。久服轻身耐老。一名段（犬旁）*猪矢。生山谷。

别名：野猪食、猪屎苓、地乌桃。

来源：本品为多孔菌科真菌猪苓的干燥菌核。

采收加工：春、秋二季采挖，除去泥沙，干燥。

性味归经：甘、淡，平。归肾、膀胱经。

功效主治：利水渗湿。用于小便不利，水肿，泄泻，淋浊，带下。

用量用法：6~12克。

使用禁忌：无水湿者忌服。

精选验方 >>>

水肿、小便不利：猪苓、茯苓各12克，水煎服。

受暑水泻：猪苓、白术、茯苓、白扁豆各12克，水煎服。

渴欲饮水、水入则吐：猪苓（去皮）10克，白术、茯苓各9克，泽泻12克，水煎服，每日2次。

热淋、尿急、尿频、尿道痛：猪苓、篇蓄、车前子各10克，水煎服，每日2次。

妊娠水肿：猪苓30克，压碾成细面，每次5克，每日1次，用温开水调服，连服3~5日。

水肿：猪苓15克，每日1剂，水煎，分2次服。

妊娠小便不通：猪苓30克，去皮研末，开水冲，5次分服（每日3次，夜服2次）。

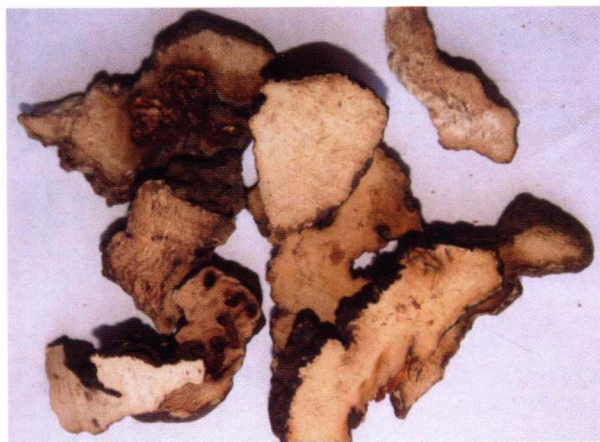
传统药膳

猪苓粥

【原料】猪苓10克，大米100克，白糖少许。

【制法】将猪苓择净，放入锅中，加清水适量，水煎取汁，加大米煮粥，待熟时调入白糖，再煮一、二沸即成。

【用法】每日1剂。



猪苓

【功效】利水渗湿。

【适用】小便不利、水肿、泄泻、淋浊、带下等。

猪苓瓜皮鲫鱼汤

【原料】猪苓、冬瓜皮各30克，鲫鱼500克，生姜4片。

【制法】鲫鱼去鳞、鳃及内脏，洗净；猪苓、冬瓜皮、生姜洗净，与鲫鱼一齐放入沙煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲2小时，调味食用即可。

【用法】佐餐食用。

【功效】健脾去湿，消肿利水。

【适用】肝硬化腹水、营养不良性水肿属脾虚水湿内停者。

茯苓

原文：味甘，平。主胸肋逆气忧恚；惊邪恐悸；心下结痛，寒热烦满，咳逆，口焦舌干，利小便；久服安魂养神，不饥延年。一名茯菟。生山谷。

别名：茯菟、茯灵。

来源：本品为多孔菌科真菌茯苓的干燥菌核。

采收加工：多于7~9月采挖，挖出后除去泥沙，堆置“发汗”后，摊开晾至表面干燥，再“发汗”，反复数次至现皱纹、内部水分大部散失后，阴干，称为“茯苓个”；或将鲜茯苓按不同部位切制，阴干，分别称为“茯苓皮”及“茯苓块”。

性味归经：甘、淡，平。归心、肺、脾、肾经。

功效主治：利水渗湿，健脾，宁心。用于水肿尿少，痰饮眩悸，脾虚食少，便溏泄泻，心神不安，惊悸失眠。

用量用法：10~15克。

使用禁忌：虚寒精滑或气虚下陷者忌服。

精选验方 >>>

斑秃：茯苓粉，每日2次，每次6克或临睡前10克吞服，或用茯苓煎水内服也可。

消渴：茯苓、熟地黄各30克，天花粉12克，加清水1000毫升，浸泡30分钟，上火煎煮20分钟，滤渣取汁，二煎加水适量，煎煮15分钟，滤液混合，分2次温服，每日1剂。

遗精：茯苓、五倍子各60克，蜂蜜适量。先将五倍子盐水煮后晒干，与茯苓共为细末，炼蜜为丸，每丸重6克，每日3次，每次1丸。

呕吐：茯苓30克，生姜、半夏各15克，水煎服，每日一剂。

低血压：茯苓15克，甘草、五味子各6~12克，每日1剂，分2次煎服或泡茶饮。

慢性气管炎，咳嗽痰多：茯苓、制半夏、陈皮各10克，甘草6克，水煎服。

百日咳: 茯苓、牛蒡子各10克, 荆芥穗6克, 水煎服。
脾虚食少或腹泻: 茯苓、白术、党参、陈皮、炙甘草各10克, 水煎服。

小儿夜啼: 茯苓10~20克, 远志3~6克, 共压碾成细末, 每次1克, 每日服1~2次。

口疮: 茯苓12克, 白术5克, 每日1剂, 水煎, 分2~3次服。

传统药膳

茯苓益胃粥

【原料】白茯苓15克, 粳米100克, 清水适量。

【制法】将白茯苓磨成细粉, 同淘净的粳米一同入锅煮粥, 至米烂汁粘稠即可。

【用法】早餐食用。

【功效】健脾益胃, 利水消肿。

【适用】脾胃不和、小便不利者。

茯苓大枣粥

【原料】茯苓粉、白米各30克, 红枣20枚。

【制法】如常法煮粥。

【用法】当早点或餐间加餐经常食用。

【功效】健脾利湿。

茯苓赤小豆粥

【原料】茯苓25克, 赤小豆30克, 大枣10枚, 粳米100克。

【制法】先将赤小豆冷水浸泡半日后同茯苓、大枣、粳米煮粥。

【用法】早、晚餐温热服食。

【功效】利水消肿, 健脾益胃。

【适用】水肿病、肥胖症以及大便溏薄等。

白茯苓泽泻粥

【原料】白茯苓30克, 泽泻15克, 粟米60克。

【制法】将白茯苓、泽泻洗净, 晒干或烘干, 研成极细末, 备用。将粟米淘洗干净, 放入砂锅, 加适量水, 大火煮沸, 改用小火煨煮30分钟, 调入白茯苓、泽泻粉, 拌和均匀, 继续用小火煨煮至粟米酥烂、粥稠粘即成。

【用法】早、晚分食。

【功效】利水渗湿, 健脾泻热。

茯苓红枣粥

【原料】茯苓细粉、粳米各30克, 红枣7枚, 白糖适量。

【制法】先将粳米、红枣加水适量煮粥, 粥将成时, 加入茯苓粉, 搅匀煮沸, 加少量白糖调味。

【用法】早、晚餐温热服食。

【功效】健脾渗湿, 调中止泻。

【适用】脾虚泄泻。

茯苓饼

【原料】茯苓、粳米各100克, 白糖适量。

【制法】将茯苓、粳米研为细面, 放入容器内, 加水适量, 调成糊状, 再加入白糖搅匀, 做成小薄饼, 用小火烙熟即可。

【用法】早、晚当点心食之。

【功效】健脾利水。



茯苓

【适用】脾虚湿盛之水肿。

茯苓粉粥

【原料】茯苓粉30克, 粳米100克。

【制法】先以粳米加水如常法煮粥, 快熟时加入茯苓粉。

【用法】每日1碗, 连服7日。

【功效】健脾利湿。

天门冬

原文: 味苦, 平。主诸暴风湿偏痹; 强骨髓, 杀三虫, 去伏尸久服轻身益气延年。一名颠勒。生山谷。

别名: 天冬、武竹。

来源: 本品为百合科植物天门冬的干燥块根。

采收加工: 秋、冬二季采挖, 洗净, 除去茎基和须根。置沸水中煮或蒸至透心, 趁热除去外皮, 洗净, 干燥。

性味归经: 甘、苦, 寒。归肺、肾经。

功效主治: 养阴润燥, 清肺生津。用于肺燥干咳, 顿咳痰黏, 腰膝酸痛, 骨蒸潮热, 内热消渴, 热病津伤, 咽干口渴, 肠燥便秘。

用量用法: 6~12克。

使用禁忌: 虚寒泄泻及外感风寒致嗽者, 皆忌服。

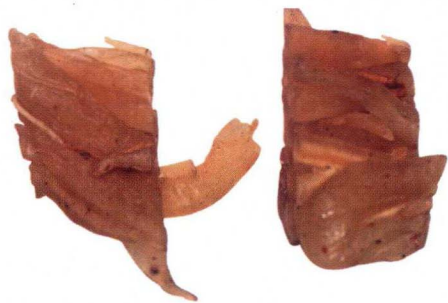
精选验方 >>>

秋季咳嗽: 天门冬15~20克, 加冰糖少许煎, 每日3~4次服。

夜盲、体弱癆咳: 天门冬60克, 水皂角30克, 炖肉吃。
疝气肿痛: 鲜天门冬(去皮)15~30克, 乌药8克, 水煎, 临服加酒少许为引。

心烦: 天门冬、麦门冬各15克, 水煎服。

小肠偏坠: 天门冬15克, 乌药10克, 水煎服。



天门冬

扁桃体炎、咽喉肿痛：天门冬、山豆根、桔梗各9克，甘草6克，水煎服。

传统药膳

天门冬粥

【原料】天门冬20克，粳米100克。

【制法】将天门冬熬水，约20分钟，去渣留汁，备用。将粳米洗净，锅内加药汁及水适量，煮粥，待粥汁稠粘时停火起锅。

【用法】每食适量。

【功效】润肾燥，益肌肤，悦颜色，清肺，降火。

【适用】老年痰嗽、少年干咳、风湿不仁、冷痹、心腹积聚、耳聋等症。

天门冬润肺粥

【原料】天门冬20克，粳米100克，冰糖少许。

【制法】将天门冬水煎，去渣取汁，将粳米洗净加入药汁煮粥，粥熟后加入少许冰糖稍煮即可。

【用法】早、晚分食。

【功效】养阴清热，润肺滋肾。

【适用】肺肾阴虚、咳嗽吐血、阴虚发热、肺萎肺痈、咽喉肿痛、消渴便秘等症。

天门冬枸杞粥

【原料】天门冬30克，枸杞子15克，粳米90克。

【制法】将天门冬、枸杞子用温开水浸泡5分钟，清水冲洗干净，加水煎取浓汁，待用。把粳米清洗干净，倒入锅内，加入天门冬、枸杞汁，置于火上煮成粥，食之。

【用法】每日分2次服食。

【功效】益肾养阴。

【适用】肺肾阴虚者。

麦门冬

原文：味甘，平。主心腹结气伤中，伤饱胃络脉绝，羸瘦短气。久服轻身，不老，不饥。生川谷及堤阪。

别名：麦冬、沿阶草。

来源：本品为百合科植物麦门冬的干燥块根。夏季采挖，洗净，反复暴晒、堆置，至七八成干，除去须根，干燥。

采收加工：拣净杂质，用水浸泡，捞出，润透后抽去心，再洗净晒干。

性味归经：甘、微苦，微寒。归心、肺、胃经。

功效主治：养阴生津，润肺清心。用于肺燥干咳，阴虚癆嗽，喉痹咽痛，津伤口渴，内热消渴，心烦失眠，肠燥便秘。

用量用法：6~12克。

使用禁忌：与款冬、苦瓠、苦参、青囊相克。

精选验方 >>>

咽喉干痛：麦门冬12克，胖大海10克，甘草6克，水煎服。

热伤津液、自汗口渴、阴虚盗汗：麦门冬30克，党参10克，五味子6克，水煎服。

支气管炎：麦门冬、川贝母各10克，北沙参12克，甘草6克，水煎服。

热病伤津口渴：鲜麦门冬、鲜芦根各30克，水煎代茶饮。



麦门冬

胃热口臭, 牙龈肿痛: 麦门冬(麦冬)、熟地黄、知母、牛膝各10克, 生石膏15克, 水煎服。

消渴不止, 小便多: 麦门冬、冬瓜子、黄连各6克, 水煎服。

传统药膳

麦门冬竹叶粥

【原料】麦门冬30克, 淡竹叶15克, 粳米100克, 大枣6枚。

【制法】先将麦门冬、炙甘草、淡竹叶、大枣煎水, 去渣取汁, 入粳米一同煮粥。

【用法】随意食用。

【功效】甘淡清热, 益气 and 胃。

【适用】暑热口渴、气短乏力、不思纳食等症。

麦冬粥

【原料】麦冬30克, 粳米50克。

【制法】先将麦冬捣烂, 加水煮成浓汁, 去渣, 取汁煮米做粥。

【用法】作早餐食用。

【功效】滋阴养心, 生津止渴。

麦门冬汤

【原料】麦门冬(去心)10克, 大枣2枚, 大米50克, 冰糖适量。

【制法】麦门冬温水浸泡片刻, 合大枣、大米及冰糖同入锅后, 加水如常法煮粥, 煮至麦门冬熟烂、米花粥稠即可。

【用法】每日温热服用, 连服半个月。

【功效】润肺养胃, 养阴清心。

麦门冬酒

【原料】麦门冬30克, 适量白酒。

【制法】将麦门冬洗净, 切片, 放入酒瓶内, 注酒满瓶, 浸泡1月即可饮用。

【用法】每日1次。

【功效】养阴润肺, 疏筋活血。

【适用】降血糖、泽肤延年。

麦冬石斛茶

【原料】麦冬10克, 石斛6克, 绿茶3克。

【制法】将麦冬、石斛共研成粗末, 与绿茶一同放入大杯中, 用沸水冲泡, 加盖焖10分钟即成。

【用法】当茶频频饮用, 一般可冲泡3~5次。

【功效】养胃阴, 调胃气。



白术

别名: 山蓊、山芥、日蓊、山姜、山精、山连、冬白术、枹杨。

来源: 本品为菊科植物白术的干燥根茎。

采收加工: 冬季下部叶枯黄、上部叶变脆时采挖, 除去泥沙, 烘干或晒干, 再除去须根。

性味归经: 苦、甘, 温。归脾、胃经。

功效主治: 健脾益气, 燥湿利水, 止汗, 安胎。用于脾虚食少, 腹胀泄泻, 痰饮眩悸, 水肿, 自汗, 胎动不安。

用量用法: 6~12克。

使用禁忌: 阴虚燥渴, 气滞胀闷者忌服。

精选验方 >>>

久泻、久痢: 白术300克, 水煎浓缩成膏, 放一夜, 倾出上面清水, 每服1~2匙, 蜜汤调服。

小儿流涎: 白术9克, 捣碎, 放细小碗中, 加水适量蒸, 再加食糖少许, 分次灌服。

便秘: 白术30~60克, 水煎, 早、晚2次分服, 每日1剂。

气虚自汗, 脱肛, 脾虚食减腹泻: 白术12克, 人参10克, 黄芪15克, 水煎服。

脾虚食少: 白术12克, 陈皮10克, 党参15克, 大枣10只(剖开), 水煎服。

小儿消化不良: 炒白术10克, 车前子15克, 水煎服。

体虚感冒: 白术、生黄芪各15克, 甘草3克, 水煎分2~3次服。

食滞腹痛: 白术6~10克, 枳壳3~5克, 每日1剂, 水煎服。

白术

原文: 味苦, 温。主风寒湿痹死肌, 痉; 疸; 止汗; 除热; 消食, 作煎饵。久服轻身延年, 不饥。一名山蓊。生山谷。

寒湿腰痛：白术、薏苡仁各60克，共水煎服。

妊娠呕吐：白术10克~15克，每日1剂，水煎，分2次服。

传统药膳

白术山药粥

【原料】炒白术、炒山药各30克。

【制法】将上药放入沙锅煎汁，去渣，再加入洗净的粳米，共煮成粥，调入白糖即成。

【用法】温热服食，每日2次。

【功效】健脾燥湿。

【适用】脾虚所致带下腰酸神疲、纳呆食少等症。

白术山药扁豆汤

【原料】白术15克，淮山药18克，白扁豆20克，红糖适量。

【制法】白术煎汤去渣后，入淮山药、白扁豆、红糖煮烂即可。

【用法】每日1剂，连服7~8次。

【功效】健脾化湿，补气益肾。

白术鲫鱼粥

【原料】白术10克，鲫鱼30~60克，粳米30克，调料适量。

【制法】将鲫鱼去掉鳞甲及内脏，白术洗净先煎汁100毫升，然后将鱼与粳米同煮成粥，粥成后入药汁和匀即可。

【用法】根据个人口味加入盐或者糖食用。

【功效】健脾和胃。

【适用】脾胃虚弱型腹胀腹痛，呕恶不食，浑身无力，倦怠思睡，舌质淡、苔白、脉缓滑等症。

白术茯苓粥

【原料】白术12克，茯苓15克，陈皮6克，粳米100克。

【制法】将上药煎汁去渣，加入粳米同煮为稀粥。

【用法】每日2次，早、晚温热服。

【功效】健脾行水。

【适用】脾虚所致妊娠面目、四肢浮肿或遍及全身、小便短少。

干地黄

原文：味甘，寒。主折跌绝筋；伤中，逐血痹，填骨髓，长肌肉，作汤除寒热积聚，除痹；生者尤良。久服轻身不老。一名地髓。生川泽。

别名：山烟、酒壶花、山白菜。

来源：本品为玄参科植物地黄的新鲜或干燥块根。

采收加工：秋季采挖，除去芦头、须根及泥沙，鲜



干地黄

用或将地黄缓缓烘焙至约八成干。前者习称“鲜地黄”，后者习称“生地黄”。

性味归经：鲜地黄：甘、苦，寒。归心、肝、肾经。

生地黄：甘，寒。归心、肝、肾经。

功效主治：鲜地黄：清热生津，凉血，止血。用于热病伤阴，舌绛烦渴，温毒发斑，吐血，衄血，咽喉肿痛。生地黄：清热凉血，养阴生津。用于热入营血，温毒发斑，吐血衄血，热病伤阴，舌绛烦渴，津伤便秘，阴虚发热，骨蒸劳热，内热消渴。

用量用法：鲜地黄：12~30克。生地黄：10~15克。

使用禁忌：地黄性凉，脾虚腹泻、胃虚食少者忌食。

精选验方 >>>

口舌生疮、小便黄赤：生地黄、淡竹叶各10克，木通、甘草各3克，水煎服。

贫血、月经不调：熟地黄15克，当归、白芍10克，川芎3克，水煎服。

各种出血：生地黄、白茅根各30克，仙鹤草15克，小蓟12克，水煎服。

贫血：熟地黄、白芍各12克，当归10克，阿胶10克（另包烊化冲服），鹿角胶（另包烊化冲服）10克，水煎服。

习惯性便秘：生地黄15克，菟丝子25克，槟榔8克。水煎服，每日1剂，连用3周。

胃火牙痛，咽喉肿痛，口舌生疮：生地黄、玄参各10克，升麻5克，生石膏15克，水煎服。

鼻衄：生地黄15克，鲜白茅根30克，水煎冷服。

热病后期，大便秘结不通：生地黄15克，麦冬、玄参各10克，水煎服。

风火牙痛：生地黄 20 克，细辛 3 克，每日 1 剂，水煎，分 2 ~ 3 次服。

产后出血：生地黄、荷叶各 15 克，炒干姜 10 克共水煎服。

传统药膳

生地煲蟹汤

【原料】生地 30 克，鲜螃蟹 1 只。

【制法】上二物洗净，加清水适量煎成 1 碗，去渣饮汤。

【用法】每日 1 次，连服 3 日。

【功效】清热凉血，解结散热。

【适用】急性咽喉炎、咽喉肿痛日久而声嘶者。

二地粥

【原料】生地黄、熟地黄、僵蚕各 20 克，当归 10 克，粳米 100 克。

【制法】将以上四味煎取汁液，与淘洗干净的粳米一同煮粥。

【用法】早、晚分服，每日 1 剂。

【功效】祛风养血止痒。

地黄白蜜粥

【原料】鲜地黄 5000 克，白蜜、酥油、粳米各适量。

【制法】将 10 月份出土的新地黄 5000 克，洗净捣汁，每 500 克汁入白蜜 120 克，熬成膏状收贮，封好备用。将粳米约 50 克煮粥，粥熟后加入地黄膏 10 克及酥油少许。

【用法】每日早、晚空腹食用。

【功效】滋阴，养血，润肺。

【适用】肺肾阴虚、干咳少痰、骨蒸劳热、咯血、血崩、阴伤便秘等症。

生地黄粥

【原料】生地黄汁 150 毫升，陈仓米 30 克。

【制法】先将米淘洗干净，放入锅内加适量清水，煮粥。粥成，加入生地黄汁搅匀即可食用。

【用法】每日早、晚分食。

【功效】调经止血，安胎。

【适用】阴虚发热、消渴、吐血、衄血、血崩、月经不调、胎动不安等症。

生地莲子汤

【原料】生地 9 克，莲子心、甘草各 6 克。

【制法】水煎。

【用法】每日 1 剂，连服数剂。

【功效】养阴生津，清心祛热。

生地石膏粥

【原料】生地 15 克，生石膏、粳米各 30 克。

【制法】生石膏煎煮 1 小时去渣取汁，与生地、粳米煮粥。

【用法】每日 1 次。

【功效】清心降火。

生地山茱萸肉粥

【原料】生地 30 克，山茱萸肉 15 克，粳米 100 克，白糖适量。

【制法】生地、萸肉煎浓汁 500 毫升，取浓汁加粳米同煮粥，用白糖调味。

【用法】每日 1 次，连服 7 日。

【功效】补益肝肾，养阴和胃。

地黄蒸乌鸡

【原料】生地黄 250 克（切丝），饴糖 150 克，雌乌鸡 1 只。

【制法】先将鸡去毛及内脏，洗净，将生地丝、饴糖和匀，放入鸡腹内，缝固，置盆中入蒸锅内蒸熟即可。

【用法】佐餐食用。

【功效】补气血，益精髓。

【适用】气血亏虚骨蒸潮热、疲乏无力者。

生地黄精粥

【原料】生地、黄精（制）、粳米各 30 克。

【制法】先将前二味水煎取汁，用药汁与粳米煮粥食。

【用法】每日早、晚餐温热服。

【功效】补虚养血。

生地银花瘦肉汤

【原料】生地黄、金银花各 30 克，陈皮 15 克，淡竹叶 10 克，猪瘦肉 180 克，精盐适量。

【制法】将以上各味及瘦肉分别用清水洗净备用。砂锅内加入适量清水，先用大火煮至水沸，然后放入以上全部原料，改用中火炖 1 小时左右，加入精盐调味即可。

【用法】渴汤佐餐，每日 1 ~ 2 次。

【功效】祛风凉血清热。

生地木耳汤

【原料】生地黄 15 克，木耳 20 克。

【制法】生地黄加适量水煎 30 分钟，取汁，木耳用冷水浸泡后，放入前汁煮至烂熟，加糖适量。

【用法】分 2 次服用，连服 5 日。

【功效】养阴清热，凉血止血。

菖蒲

原文：味辛，温。主风寒痹；欬逆上气；开心孔，补五脏；通九窍，明耳目，出音声。久服轻身，不忘，不迷惑，延年。一名昌阳。生池泽。

别名：山菖蒲、药菖蒲、金钱蒲、菖蒲叶、水剑草、香菖蒲。

来源：本品为天南星科植物石菖蒲的干燥根茎。

采收加工：秋、冬二季采挖，除去须根及泥沙，晒干。

性味归经：辛、苦，温。归心、胃经。

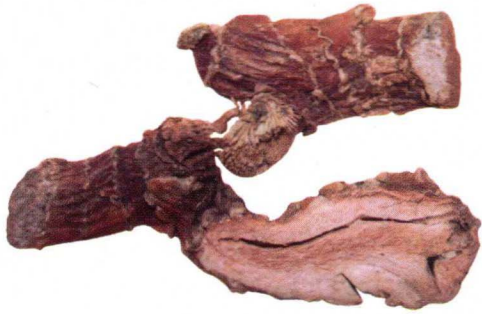
功效主治：开窍豁痰，醒神益智，化湿开胃。用于神昏癫痫，健忘失眠，耳鸣耳聋，脘痞不饥，噤口下痢。

用法用量：3 ~ 10 克。

使用禁忌：阴虚阳亢，汗多、精滑者慎服。

精选验方 >>>

心悸心血不足：菖蒲、远志各 6 克，茯神 9 克。水煎服。



菖蒲

小儿急惊风：鲜菖蒲 10 克，洗净捣烂绞汁 2 ~ 3 茶匙，与几滴老姜汁搅匀灌服，每日 1 ~ 2 次。

小儿惊厥：鲜菖蒲 9 克。捣烂，滤汁取 3 茶匙，加老姜汁数滴，和匀灌服。

传统药膳

菖蒲五味猪肾粥

【原料】菖蒲、五味子各 15 克，粳米 100 克，葱白、姜丝、盐、味精、麻油各适量。

【制法】菖蒲、五味子水煎 2 次，每次用水 600 毫升，煎半小时，2 次混合，去渣留汁于锅中。再将粳米淘净，猪肾剖开，除去腺腺，洗净切片，葱白洗净切段，和姜丝、盐一起放入，慢熬成粥，下味精，淋麻油，调匀。

【用法】分 2 次空腹服用。

【功效】补肾，益智。

【适用】肾虚耳鸣、智力减退。

菖蒲茶

【原料】九节菖蒲 3 克，红枣肉、酸梅肉各 5 枚，赤砂糖适量。

【制法】将上述前 3 味加水煎汤，再加入赤砂糖。

【用法】代茶饮。

【功效】宁心安神。

【适用】惊恐、心悸、失眠、健忘、不思饮食等症。

石菖蒲拌猪心

【原料】石菖蒲 30 克，猪心 1 个。

【制法】石菖蒲研细末，猪心切片，放入沙锅中加水适量煮熟，每次以石菖蒲粉 3 ~ 6 克拌猪心。

【用法】空腹食，每日 1 ~ 2 次。

【功效】化湿豁痰，宁心安神。

【适用】心悸、失眠、健忘等。

菖蒲红枣酒

【原料】石菖蒲 50 克，红枣 100 克，白酒 2000 毫升。

【制法】将石菖蒲洗净，切成薄片，晾干，用纱布袋盛装，扎紧袋口，连同红枣一并置酒坛内，倒入白酒，加盖密封，浸泡 15 日即成。

【用法】弃石菖蒲不用，取白酒饮用。每日 2 次，每次 20 毫升。

【功效】开窍醒脑，安神益智。

适宜：老年人人气不足、精神恍惚、心悸气短、少寐多梦、记忆力下降、食欲不振者。

远志

原文：味苦，温。主欬逆伤中，补不足，除邪气；利九窍，益智慧，耳目聪明，不忘，强志，倍力。久服轻身不老。叶，名小草。一名棘菀，一名萋绕，一名细草。生川谷。

别名：棘菀、细草、小鸡腿、小鸡眼、小草根。

来源：本品为远志科植物远志或卵叶远志的干燥根。



远志

采收加工：春、秋二季采挖，除去须根及泥沙，晒干。

性味归经：苦、辛，温。归心、肾、肺经。

功效主治：安神益智，交通心肾，祛痰，消肿。用于心肾不交引起的失眠多梦、健忘惊悸、神志恍惚，咳痰不爽，疮疡肿毒，乳房肿痛。

用量用法：3 ~ 10 克。

使用禁忌：阴虚火旺、脾胃虚弱者以及孕妇慎服。用量不宜过大，以免引起呕恶。