



国医大师李济仁
亲自主审

本草妙用系列丛书

妙用山楂治百病

黄芳 王惟恒 编著



山楂妙用始见于《新修本草》
《本草衍义补遗》称其“大能克化饮食”

本书精选山楂验方和食疗验方 300 余首
行气散瘀健脾胃 降压降脂护心脑



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



黄芳 王惟恒 编著

妙用山楂治百病

消食化积 健脾胃
化痰降脂 抗衰老



人民军医出版社

最适合咱百姓使用的中药书
让您终于可以读懂的中药书
真正由中医专家审定的中药书

用·新用·妙用



本·草·妙·用

图书在版编目(CIP)数据

妙用山楂治百病/黄芳,王惟恒编著. —北京:人民军医出版社,2014.1
(本草妙用)
ISBN 978-7-5091-7228-5

I. ①妙… II. ①黄… ②王… III. ①山楂—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 288969 号

策划编辑:焦健姿 文字编辑:刘颖 韩志 责任审读:赵晶辉
出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店
通信地址:北京市100036信箱188分箱 邮编:100036
质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283
邮购电话:(010)51927252
策划编辑电话:(010)51927271
网址:www.pmmp.com.cn

印、装:京南印刷厂
开本:850mm×1168mm 1/24
印张:5.5 字数:70千字
版、印次:2014年1月第1版第1次印刷
印数:0001—5000
定价:19.50元

版权所有 侵权必究
购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



系列丛书

活学巧用本草 妙治各科百病

《本草妙用系列丛书》 丛书编委会

主 编 黄 芳 王惟恒
副主编 周重建 强 刚 胡顺强
编 委 (以姓氏笔画为序)
王惟恒 王 君 王晓瑛 李 艳
汪 文 陆霞英 周重建 胡顺强
胡 芳 柳丽霞 黄 芳 强 刚
谭洪福



内 容 提 要

山楂味酸甜，性微温，具有开胃消食、化滞消积、活血化瘀、收敛止痢、驱虫解毒等功效，是很常用的消导药物，为消油腻肉积之要药。

本书分上、下两篇，上篇介绍了山楂的性味、功效及药养常识等，下篇介绍了多种疾病的山楂疗法，列举了300余首巧用山楂防病治病良方，凸显“简、便、廉、验”之特色，对于每一个家庭都非常实用，诚为广大读者防病强身、康复养生的良师益友。



妙本
用学
系列丛书

活学巧用本草 妙治各科百病

山 楂 妙 用



国医大师序

消食化积健脾胃
化痰降脂抗衰老

本草指的就是中药。说中药，人人知道。说本草，就有不少人知道了。为什么要把中药说成本草？因为中药虽然泛指一切植物的、动物的、矿物的药物，但使用最早、最多的还是植物类药，所以本草一词最早指的就是中草药，后来才扩大到所有中药。现在人们都知道“中医药是个伟大宝库”，这个伟大宝库中最重要的宝贝就是中药。

中药与人们的日常生活息息相关。过去西医不普及的时候，人们主要靠中医药来保健与治疗。需要预防疾病时，一般群众也知道找几味特效药煎汤喝下去。现在中药材的价格年年上涨，就说明吃中药的人越来越多。中药是中医治疗与保健的重要媒介，其中的学问很深，因为我们的先人，把他们对药物的理解，都记载到了本草学著作里。比如我早年学习时就熟读了《本草备要》，几十年下来，我觉得书里的许多认识还是非常正确的。比如《本草备要》论黄芪说：“生用固表，无汗能发，有汗能止。生血生肌，排脓内托，疮痈圣药。痘症不起，阳虚无热者宜之。”这只是对一种药物的纲领性的概括，其实还有很多记载，绝非一书所能穷尽。所以说，包括了大量古人研究心得在内的



中草药知识，要想全部掌握，就是专门的临床医生也是做不到的。王惟恒先生挑选了平常人最容易接触到的作用广泛的中药，设计成一药一书，非常有眼光。因为现代人的文化水平大大提高了，完全有能力有针对性地吸纳自己所需要掌握的药物应用知识。

《本草妙用系列丛书》将所涉及药物的全面知识罗列出来，用以古引今、以今证古的方式，以文化与实用的角度，很有情趣地介绍了药物的性味、功能、应用价值及古今治疗疾病的简便验方。同时，合理而巧妙地穿插了真伪鉴别、家庭贮藏、保健用法等有益科学常识。对读者来说，在学习到有用知识的同时，也上了一堂生动的传统文化课。我想，这些知识不仅对一般人有用，就是我这种做了一辈子临床工作的人，也能从中学到很多东西。

新安 李济仁

壬辰年仲秋

李济仁：生于1931年。皖南医学院教授、附属弋矶山医院主任医师，首批“全国500名老中医”、首批国家名老中医学术经验继承人指导老师、首批中国百年百名中医临床家、首批国务院特殊津贴获得者，国家级非物质文化遗产“张一帖内科”代表性传承人，2009年被授予“国医大师”荣誉称号。精擅内、妇科疑难杂症，尤擅痹病、痿病、肿瘤等顽疾治疗，有《济仁医录》等专著10余部，论文百余篇，并参编《内经知要通俗讲义》《中医基础理论》等高等学校规划教材。

妙本
用学
系列丛书

活学巧用本草 妙治各科百病

山 楂 妙 用



前 言

消食化积健脾胃
化痰降脂抗衰老

小时候，听到“卖冰糖葫芦”的吆喝声，我们就会吵闹着让父母给买山楂做的冰糖葫芦吃，酸甜可口的冰糖葫芦勾起我们太多儿时的回忆。相信 20 世纪六七十年代出生的人都会记得童年时代的山楂丸，在那个物质极其匮乏的年代，在常胀肚的小孩子们眼里，山楂丸不是什么苦药，它就像一串极为难得的糖葫芦，酸酸甜甜，让人回味三秋。山楂不仅吃着酸甜可口，还有一定的养生功效，中药方中常见到“山楂”两字，可见山楂不仅好吃，而且还能治病。

山楂，又称红果、山里红，是我国的特有果品，为秋冬两季供应时间较长的一种鲜果。食之酸甜、味美、爽口。其营养丰富，深受人们喜爱。中医学认为，山楂味酸甘，性微温，具有开胃消食、化滞消积、活血化痰、收敛止痢、驱虫解毒等功效，是很常用的消导药物，为消油腻肉积之要药。药理研究证明，山楂具有促进脂肪消化、增加胃消化酶分泌的作用；山楂对心血管系统有多方面的药理作用，能扩张冠状动脉、舒张血管、增加冠状动脉血流量、改善心脏活力、兴奋



中枢神经系统，具有降血脂、降血压、强心、抗心律失常等作用；此外，山楂还有收缩子宫及抑菌、止痢、止血、防暑、提神等作用。中医许多成药如焦三仙、保和丸、山楂丸等均以山楂为主要成分，临床应用相当广泛。

“老人吃块山楂糕，长寿敢把神仙超”，这句民间流传的俗语，说的是中老年人常吃山楂，有益于防病疗疾、延年益寿。山楂营养丰富，酸甜可口，除了具有极高的营养价值外，还具有重要的药用价值，集食品、药品于一身，自古至今广泛受到人们的重视，被认为是老少咸宜的理想的食疗果品。

本书分上、下两篇，上篇介绍了山楂的性味、功效及药养常识等，下篇介绍了多种疾病的山楂疗法，列举了近 300 余首巧用山楂防病治病良方，凸显“简、便、廉、验”之特色，对于每一个家庭都非常实用，诚为广大读者防病强身、康复养生的良师益友。

王惟恒

癸巳年秋



系列丛书

活学巧用本草 妙治各科百病

山 楂 妙 用



目 录

消食化积健脾胃
化痰降脂抗衰老

性 味 · 功 效 · 选 购 贮 藏 · 食 用 与 保 健 养 生 常 识



上篇 山楂古今纵横谈

-  美丽的传说——山楂名称的由来 3
-  百家盛赞山楂功 6
 - 山楂健脾消食化肉积 9
 - 山楂和中化滞擅治痢 12
 - 山楂行气散瘀是要药 14
 - 山楂降压降脂护心脑 15
-  老少咸宜的山楂美食 18
 - 酸甜适口的冰糖葫芦 19
 - 蜜饯山楂老少健胃消食佳 22



山楂鸡内金饼消食健胃好补品	23
山楂糕降脂降压更美容	23
山楂酱营养健身助消化	24
山楂酒活血通经能健脾	26
山楂枸杞粥补肾强腰膝	26
山楂核桃饮养生好补品	27
核桃山楂蜜健脑又益智	28
 山楂的采收、选购与贮藏	29

下篇 妙用山楂治百病


 妙用山楂治胃肠病	35
嚼咽山楂治呃逆	35
脾泄丸治急性胃炎	35
神曲汤治食积胃炎	36
萎必生治萎缩性胃炎	36
养胃理气汤治胃病	37
消食清郁汤治食管癌	38
三仙阿魏丸治胃癌	38
保和丸治伤食积滞	39



妙用山楂治百病

消食化积健脾胃 化痰降脂抗衰老



焦氏保和汤治胃肠病	41
加味保和丸治实热反胃	42
越鞠保和丸治气郁食积	42
消食丸治食积停滞	43
山楂山药丸开胃助消化	44
山楂术神丸治一切食积	44
重用山楂治食肉不消	44
山楂茶治急性菌痢	45
治痢散治痢疾初起	45
马齿苋山楂饮治虚寒痢	46
分疏饮治赤白痢	46
加减建中汤治休息痢	47
保和丸加味方治泄泻	47
温肾健脾止泻方治久泻	48
山楂五味子散治腹泻	49
焦楂石榴皮茶治食积腹泻	50
肠疡宁合剂治慢性直肠炎	50
内服外治并举治肠癌	52
 妙用山楂治肝胆病	53
山楂粉治肝炎	53
山楂核桃萝卜汤治肝炎	53



茵陈山楂退黄汤治肝炎	53
赤芍大黄山楂汤治肝炎	54
清肝化滞汤治脂肪肝	54
消脂饮治脂肪肝	55
化浊降脂汤治脂肪肝	55
消脂保肝汤治脂肪肝	56
核桃山楂羹调治脂肪肝	56
解醒保肝汤治酒精性肝病	57
酒康汤治酒精性脂肪肝	58
山楂三金理胆汤治胆囊炎	58
山楂大黄雪金汤治胆囊炎	59
柴胡山楂枳附汤治胆囊炎	59
化瘀养肝蜜治胆囊炎	60
民间茶疗方治胆囊炎	61
茵陈三黄汤治胆结石	61
 妙用山楂降脂减肥	62
宁脂方治高脂血症	62
山丹方治高脂血症	63
调脂汤治高脂血症	63
三仙降脂方治高脂血症	64
山楂首乌黄芪汤治高脂血症	64



茵陈山楂降脂方治高血脂	65
降脂合剂治高脂血症	65
山楂三七汤治高脂血症	65
消脂益寿茶降脂减肥	66
柿叶山楂茶降脂降压	67
山楂毛冬青煎剂降脂降压	67
玉米山楂散降脂减肥	68
山楂粥降脂好	68
山楂牛蒡汤消脂瘦身	69
消脂酒活血降脂	69
山楂薏仁荷叶茶治肥胖症	70
山楂银菊茶治肥胖症	70
消胖灵治肥胖症	71
窈窕绿茶降脂减肥	71
二根汤治血脂过高症	71
外用妙方治肥胖症	72
 妙用山楂治高血压	75
双降汤治高血压	76
山楂首乌茶降压降脂	77
山楂菊花茶降压降脂	78



	妙用山楂治冠心病	80
	山楂丁郁四神散治冠心病	81
	加味益心汤治冠心病	82
	参七山楂散治冠心病	82
	益心健脑汤治冠心病	83
	山楂桃红饮治冠心病	85
	山楂麦芽汤治冠心病	85
	山楂益母茶辅治冠心病	85
	单味山楂治冠心病	86
	双参山楂酒辅治冠心病	86
	桃仁山楂粥辅治冠心病	86
	山楂当归红花膏治冠心病	87
	灵芝山楂膏治冠心病	87
	妙用山楂治妇科病	88
	山楂乌药酒治痛经	88
	山楂葵仁饮治痛经	88
	山楂桃红汤治闭经	89
	理气活血汤治月经不调	89
	清肝调经汤治月经过多	89
	化瘀止漏汤治崩漏	90



妙用山楂治百病

消食化积健脾胃 化痰降脂抗衰老



清热调经汤治月经先期不孕	91
山楂丹参膏治产后恶露不绝	92
当归山楂膏治恶露不绝	92
山楂佛手元胡汤治产后血晕	93
独圣散治产后心腹绞痛	93
通瘀煎治妇人瘀血腹痛	94
山楂香附止痛饮治产后腹痛	94
失笑山楂饮治产后腹痛	94
清透活血汤治产后瘀热	95
妇宁丸治妇科杂病	95
 妙用山楂治男科病	97
山楂韭菜子治男子阳痿	97
血郁汤治阳强	97
温阳化痰汤治精液不液化	98
加味三核汤治急性睾丸炎	98
山楂香橘散治睾丸偏坠	98
茴香山楂散治睾丸肿痛	99
山楂茴香丸治偏坠下气	99
立效散治疝气疼痛	100
山楂泡茶饮治慢性前列腺炎	100



妙用山楂治小儿病 101

消积散治小儿厌食症 101

温中运脾汤治小儿厌食症 101

山楂敷脐方治小儿厌食症 102

山楂神曲粥治小儿伤食呕吐 102

山楂粥治小儿消化不良 103

山楂消食茶治小儿积滞 103

消食清肠汤治小儿食积腹泻 104

山楂车前汤治小儿腹泻 104

止泻方治小儿腹泻 105

山楂炭米汤治小儿腹泻 105

五肉汤治婴幼儿脾虚泻 106

姜楂散治婴幼儿腹泻 106

山楂建曲饮治小儿泻痢 107

山楂炭饮治小儿痢下脓血 107

蜜饯山楂调治小儿肥胖 108



山楂治杂病精方选粹 109

葛根山楂煎治偏头痛 109

山楂乌梅菊花饮治眩晕 109

山花汤治高凝血症 110



妙用山楂治百病

消食化积健脾胃 化痰降脂抗衰老



扶脾消渴汤治糖尿病	111
健脾益气法治糖尿病性腹泻	111
山楂槟榔治绦虫病	112
山楂苍耳茶治鼻窦炎	113
养阴清热汤治酒渣鼻	113
山楂石上柏瘦肉汤治鼻咽癌	114
山楂红糖饮治耳鸣耳聋	114
山楂饮治热淋	114
山楂鹿茸丸治腰腿痛	115
血郁汤治挫伤跌仆	115
山楂细辛治软组织损伤	115
山楂冰片治压疮	116
山楂散治冻疮	116