

超值全彩
白金版
29.80

中国家庭必备工具书

家用补益 中药速查全书

炖汤 煮粥 泡茶 会吃中药真养人

贴近生活 操作简单 省钱省力

精选近百种最常用的中药，并附有精美手绘插图，以牵线方式图解补益中药的性味和主治，同时精选出百种养生药膳，适合想以温和方法预防和治疗疾病的现代人。

张彩山 编著

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

家用补益中药

速查全书

张彩山 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家用补益中药速查全书 / 张彩山编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社 , 2013.11
ISBN 978-7-5308-8434-8

I . ①家… II . ①张… III . ①补益药 - 基本知识 IV . ① R286.79

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 250328 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 袁向远

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团



天津科学技术出版社

出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京缤索印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 12.5 字数 170 000

2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元

前言



中药在我国的应用已有3000多年历史，它是我国古代劳动人民在长期生产劳动、生活实践与医疗实践中积累的成果。在当今社会，人们更加热衷于利用中药补益身体，从人们热衷的养生图书、中药养颜、食疗药膳等即可见端倪。

补益中药除了具有治疗疾病的功效，还可以“治未病”，纠正人体虚损状况和亚健康状态，达到强身健体、养生保健、旺盛精力、防病治病等目的。我国人民利用补益中药和食物来滋补身体、防治疾病、益寿延年已有悠久的历史，历代医书均有记载。例如，《黄帝内经·素问》中记载：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”这主要强调了疾病的预防十分重要，不能等到疾病发生以后再进行治疗，而应该在日常生活中就要关注饮食、起居、精神等方面的调养，进行适当的体育锻炼，再加以中药滋补，从而实现防病于未然和延年益寿的目的。

从古至今，无论是帝王将相，还是平民百姓，都希望自己能够长命百岁、青春永驻。现代医学研究表明，人体的衰老是一个复杂而又缓慢的过程，是各个脏腑功能逐渐衰退的过程。而选用适宜的中药与食物，对身体进行适当的调养，便可以起到调和阴阳、调理气血、补养精髓、协调脏腑功能的作用，从而达到延缓衰老、益寿延年的目的。多数人认为，调补身体只是中老年人和病人的专利，殊不知人的衰老贯穿于生命的各个阶段，因此无论是想调养先天不足、病后体虚、疾病缠身、产后虚弱，还是想健体防病、养生抗老，都可以根据自身的体质特征选择适合的补益中药进行滋补。

本书以《本草纲目》为底本，精选日常生活中最常用的补益中药，详解了每种中药的学名、性味、主治、现代营养素和药理延伸，同时每种补益中药都附上了精美的手绘插图，以牵线的方式图解中药各部位的性味和主治，而且精选出了一百多种常见的药膳，适合想以温和的方法预防和治疗疾病的现代人。本书知识点简单易懂，可供您随手翻，随时看，是一本难得的无病养生、有病便成为对症下药的草药指南。然而，由于每个人的体质不同，所处的环境各异，并非所有药材都适用，因此仍须经过医师针对个人情况调配方剂，才能达到真正防病治病的效果。

使用说明

中药小档案

对常见中药进行具体介绍，
营养特性一目了然。

中药简介

综述常见中药的基本信息，
并对其进行归类，阅读时省
时方便。

茺蔚

草部/山草类

活血调经·清肝明目

李时珍说：此草及于都无盛密蔚，故名茺蔚。它不仅对妇人
有益，还能明目益精，所以有益母、益明的名称。



释名

益母、益明、贞蔚、野天麻、猪麻、郁臭草、苦
低草、益母草、土陈汗。

性味

叶、茎：性寒。籽：味辛、甘，性微温，无毒。

现代营养素

益母草碱、水苏碱、芸香甙、延胡索酸等。

临床应用

治产妇诸疾及内伤瘀血，带下赤白，赤白痢，
新生儿预防生疥疮。

高清图片

全书收录数百幅高清照片，
生动美观，有很高的鉴赏价
值和收藏价值。

医家调理

《神农本草经》：主明目益精，除水气，久服轻身。治荨麻疹，可作汤洗浴。

唐代医学家·陈藏器：用来作驻颜的药，可令人容颜光泽，除粉刺。

明朝医学家·李时珍：活血破血，调经解毒。治流产及难产，胎盘不下，产后大出血，血
分湿热、血痛，非经期大出血或出血不断，尿血、泄血，有铜痔疾，跌打后内伤瘀血，大小
便不通。

医家调理

汇集历代名医、古籍对中药
介绍的收录。

养生药膳

五子下水汤

材料：

茺蔚子、蒺藜子、覆盆子、车前子、
菟丝子各10克，鸡内脏（含鸡胗、鸡
心、鸡肝）适量。

制作方法：

- 1.将所有鸡内脏洗净，切片备用；姜洗
净，切丝；葱去根须，洗净，切丝。
- 2.将药材放入纱布包中，扎紧，放入锅
中；锅中加适量水，至水盖住所有材
料，用大火煮沸，再转成文火继续炖
煮约20分钟。
- 3.转中火，放入鸡内脏、姜丝、葱丝等
调味，待汤沸后，加入盐调味即可。

温肾固精+清热



24 ▶ 家用补益中药速查全书

养生药膳

根据常见中药的特性选取合适的养
生膳食。

产品选鉴

介绍草药的形态并对其功效进行分析，详细讲解怎样鉴别和挑选草药。

 茺蔚小档案

形态特征：茺蔚呈三棱形。表面呈灰棕色至灰褐色，有深色斑点，一端稍宽，呈平截状，另一端渐窄而钝尖。果皮薄，子叶类呈白色，富油性。无臭，味苦。

功效：活血调经，清肝明目。

 本草良品严选

茺蔚在近水湿处生长繁茂。初春生苗，像嫩蒿，到夏天长至99—132厘米高，茎是方的，像麻黄茎。它的叶子像艾叶，但叶背为青色，一梗有3叶，叶子有尖尖的分叉。此草每节长3厘米左右，节生穗，从簇抱茎。四五月间，穗内开小花，花为红紫色，也有淡白色的。每个花萼内有细子4粒，大小像茺蒿子，有3萼，有褐子。其草生长期可有臭气，夏至后即枯萎，根为白色。

趣味小传说

在离西地区伊洛河畔的小村中，有一个名叫羌野的小孩，他的母亲在他时，得了“月子病”，久治不愈。小羌野懂事之后，就外出为母亲问病求药。一晚，他借宿庙里，庙内老僧见他教母心切，便送了他四句诗：诗云：“草茎方似黄麻藤，花生节间结生花，三棱黑子似似豆，能医母疾可夸。”小羌野就照着诗句，顺着河水找药，终于发现了那种茎呈四方形，节间开满紫红色小花，结有黑色三棱形小果实的植物。母亲服用后竟痊愈了。由于这种草是羌野为医治母亲的病而找到的，于是人们就把它取名为母草，其种子就叫做羌野子。



中醫藥知識入門

第五卷

第九十三册

通達利康

王德山

圖書一覽

北國北哀

同平、同江

精品图鉴

手工精心绘制的草药植株图，让读者对草药有直观的认识。

 药理延伸

● 茺蔚子味甘微辛，性温，茺蔚开白花者入气分，开紫花者入血分。能治疗妇女经脉不调及胎产一切血气诸病，是一种非常好的药物，但医方中很少知道此应用方式。

● 茺蔚 (益母草) 的根、茎、花、叶、实, 都可以入药。如治手、足厥阴血分风热, 明目益精, 调女人经脉, 则单用茺蔚子为佳。如果治肿毒疮疡, 消水行血, 妇人胎产诸病, 则适宜一同使用。其根茎花叶专于行, 而籽则是行中有补的作用。

药理延伸

深入讲解草药的药理知识。

趣味小传说

以考证、典故和历史故事等方式对草药的内在文化价值进行挖掘。

最适用的感冒药材

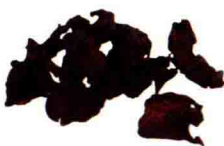
一般人感冒习惯吃西药治疗，但西药的化学成分容易产生抗药性及副作用，若用中药材慢慢调理，就不容易伤身。然而，许多人通常都有一种误解，认为中药的疗效较慢，其实一般的感冒中药治疗通常3~5天就可痊愈。不过，依病患者体质及所处环境的不同，其恢复状况也会各有所异。

❶ 草药的主治功效



甘草

主治：治慢性咽喉炎



黄精

主治：耳鸣、耳聋



黄芪

主治：过敏性鼻炎



泽泻

主治：中耳炎



当归

主治：耳鸣、耳聋



蒲公英

主治：急性扁桃体炎

最适用的肠胃疾病药材

肠胃疾病是现代入常有的问题，选用合适的药草才能滋润肠胃，逐渐改变消化系统的环境。其实，当肠胃改善后，新陈代谢也会更加顺畅。若服用中药，也要配合饮食习惯的改变，才能常保肠胃健康。

❶ 草药的主治功效



白术

主治：习惯性下痢



桑葚

主治：便秘、清除宿便



决明

主治：一般便秘



黄芩

主治：慢性胃炎



黄连

主治：急性细菌性下痢



蒲公英

主治：习惯性便秘

最适用的心血管疾病药材

有心血管方面问题的患者，血压和胆固醇的控制都要注意。若要预防心血管疾病，也可选用活血化瘀的药材，从根本上改善体质。

❶ 草药的主治功效



麦门冬

主治：心肌梗死



桑叶

主治：治高血压、动脉硬化、强身、降低胆固醇



决明

主治：降血压、控制胆固醇吸收



枣

主治：扩张血管、增强心肌收缩力



当归

主治：心律不齐、脑动脉硬化



山楂

主治：降血压、降血脂

最适用的糖尿病药材

糖尿病的患者需要注意血糖和伤口不易愈合的问题，糖尿病在中医叫作“消渴证”，大部分是因为饮食失调，或是久病体虚所引起，与内脏的功能失调也有关系，由于中药的药性比西药温和，故以清热、益肾为治疗要点。

❶ 草药的主治功效



椰子

主治：减缓口干舌燥



泽泻

主治：降血糖



黄芩

主治：减轻疼痛



黄连

主治：控制血糖



麦门冬

主治：降血糖



荔枝核

主治：止烦渴

最适用的青春期调理药材

正值发育的孩子是最需要调理身体的时候，故列选各种青春期的壮骨药材，帮助孩子调整体质。同时，也要注意营养的均衡，配合正常的睡眠，由于熬夜或睡眠质量不好，都会影响生长激素分泌与发育，故尽量维持正常作息。

草药的主治功效

 白术 主治：健脾益气	 黄芪 主治：益增高	 肉苁蓉 主治：壮骨、减压
 远志 主治：增强记忆力	 当归 主治：增强免疫力	 杜仲 主治：强健骨骼、增高

最适用的妇科疾病药材

女性多爱用中药材调补身体，不论是平时的进补，还是缓解生理痛，甚至产后坐月子的调理，中药材都发挥了巨大的作用。不过，仍要根据个人体质的不同，避免燥热时吃到偏热性的药材，而达不到调理的效果。

草药的主治功效

 菟蔚 主治：促进子宫收缩、减缓经痛、月经不调	 黄芩 主治：孕妇呕吐	 地黄 主治：贫血、子宫出血
 山楂 主治：缓解痛经	 当归 主治：减缓痛经、月经不调、活血	 艾 主治：改善经期血量过多、经期过长、子宫出血

最适用的过敏药材

过敏者应避免食用寒性食物，如白菜、黄瓜、西瓜、柚子及各式茶饮。此外，早上起床后，应先进行暖身运动，早餐应以热食为佳。

草药的主治功效



姜

主治：改善过敏和花粉症



细辛

主治：抗炎、抗过敏的作用



枣

主治：减少过敏原的释放



黄芪

主治：改善过敏体质



葱

主治：过敏性鼻炎

最适用的皮肤病药材

中药材不仅性质天然，副作用低，更是中医治疗的重点。并不是只医好皮肤病的症状即可，而是要改变体质，治标也要治本，故选择中医治疗，就需要有长期抗战的耐心。

草药的主治功效



甘草

主治：皮肤瘙痒和干燥



菊花

主治：缓解荨麻疹症状



薏苡

主治：缓和扁平疣



黄芪

主治：红斑性疮



当归

主治：带状疱疹



地黄

主治：养血润燥

最适用的补血药材

血虚指体内阴血亏损的病理现象。可由失血过多，或久病阴血虚耗，或脾胃功能失常，水谷精微不能化生血液等所致。针对这种情况患者应该以健脾养胃、益气生血、祛瘀生血、解毒生血为原则，加强补血的力度。

草药的主治功效

 主治：脾胃虚弱	 主治：气血不通	 主治：贫血
 主治：血虚发热	 主治：促进血液循环	 主治：瘀血阻滞

最适用的便秘药材

随着人们饮食结构的改变，便秘发病率有增高趋势。便秘在人群中的患病率高达27%，而且影响各年龄段的人。女性多于男性，老年多于青、壮年。因便秘发病率高、病因复杂，给人们带来许多苦恼，严重时会影响生活质量。

草药的主治功效

 主治：腹肋胀痛	 主治：缓解腹内结聚	 主治：习惯性便秘
 主治：大便涩滞	 主治：便血脱肛	 主治：大便不畅

目录



第一章 中医草药知识入门

- 药方组方原则 ...2
- 中药气味有阴阳 ...4
- 中药五味的宜忌 ...6
- 药方的组成变化 ...8
- 中草药的鉴别 ...10
- 中药的煎煮及服用 ...12

第二章 调养五官

- 决明 降压润肠·清肝明目 ...16
- 艾 主治明目·止血安胎 ...18
- 人参 安定精神·明目益智 ...20
- 防风 安神定志·疏肝理气 ...22
- 茺蔚 活血调经·清肝明目 ...24
- 黄精 补肝明目·强健筋骨 ...26
- 牛蒡 明目补中·润肺散气 ...28
- 地榆 除渴明目·疗刀箭伤 ...30
- 私房养生药膳 ...32



第三章 调养五脏

- 甘草 补益五脏·调理气血 ...34
- 草豆蔻 调中补胃·治疗呕吐 ...36
- 芍药 通利血脉·补益肾气 ...38



- 肉豆蔻** 暖胃除痰·促进食欲 ...40
- 香附** 除胸中热·润泽肌肤 ...42
- 白术** 止汗止呕·帮助消化 ...44
- 茉莉** 润燥利湿·清热解表 ...46
- 麦门冬** 养阴生津·润肺止咳 ...48
- 藿香** 开胃止吐·增加食欲 ...50
- 菊花** 能补肺肾·益肝补阴 ...52
- 知母** 清心除热·生津润燥 ...54
- 桑叶** 利通血气·可补肝肾 ...56
- 芭蕉** 止渴润肺·眩晕心闷 ...58
- 小麦** 养心益肾·除热止渴 ...60
- 薏苡** 健脾利湿·补肺清热 ...62
- 大豆** 健脾宽中·润燥消水 ...64
- 葱** 主治伤寒·治疗痔疮 ...66
- 大蒜** 强健脾胃·治疗毒疮 ...68
- 黄瓜** 清热利水·生津止渴 ...70
- 栗** 滋阴补肾·令人耐饥 ...72
- 梨** 可助消化·润肺清心 ...74
- 橄榄** 开胃下气·解各种毒 ...76
- 槟榔** 生肉止痛·健脾调中 ...78
- 椰子** 补脾益肾·面容光泽 ...80
- 胡椒** 温中散气·开胃解毒 ...82
- 私房养生药膳** ...84



第四章 润肠利尿

- 淫羊藿** 能利小便·能益精气 ...86
- 肉苁蓉** 润肠通便·延年益寿 ...88
- 紫苏** 润肺宽肠·利大小便 ...90
- 车前子** 清热利尿·凉血解毒 ...92
- 泽泻** 能消肿胀·能利小便 ...94



- 豌豆 清凉解暑·利尿止泻 … 96
- 海带 泄热利水·祛脂降压 … 98
- 芝麻 滋润肌肤·解毒润肠 … 100
- 苜蓿 清健脾胃·利大小肠 … 102
- 灯芯草 清心降火·利尿通淋 … 104
- 桃 润肠通便·面色润泽 … 106
- 菠菜 补血止血·止渴润肠 … 108
- 石榴 治疗泻痢·便血脱肛 … 110
- 香瓜 清肺润肠·有利小便 … 112
- 葡萄 除肠间水·调中治淋 … 114
- 菱角 利尿通乳·可解酒毒 … 116
- 私房养生药膳 … 118



第五章 活血通经

- 当归 活血补血·调经止痛 … 120
- 牛膝 逐瘀通经·引血下行 … 122
- 番红花 活血化瘀·解郁安神 … 124
- 地黄 清热生津·生精补血 … 126
- 王不留行 活血通经·下乳消肿 … 128
- 马鞭草 活血通经·利水消肿 … 130
- 丝瓜 解暑除烦·通经活络 … 132
- 荔枝 治疝气痛·做活血药 … 134
- 山楂 增强心肌·调节血脂 … 136
- 慈姑 产后血瘀·胞衣不下 … 138
- 私房养生药膳 … 140



第六章 解毒止痛

- 黄连 清热燥湿·泻火解毒 … 142
- 紫草 解毒透疹·活血凉血 … 144



- 茄子 散血止疼·解毒消肿 ...146
- 秦艽 祛除风湿·可止痹痛 ...148
- 细辛 祛风散寒·通窍止痛 ...150
- 杏 止渴生津·清热去毒 ...152
- 薄荷 疏风散热·辟秽解毒 ...154
- 蒲公英 化解热毒·消除恶肿 ...156
- 私房养生药膳 ...158



第七章 止咳化痰

- 贝母 滋润心肺·化痰止咳 ...160
- 黄芩 主治发热·利气消痰 ...162
- 远志 稳定心气·祛痰消肿 ...164
- 桔梗 补劳养气·疗咽喉痛 ...166
- 柴胡 除痰疏表·解热透邪 ...168
- 生姜 治嗽温中·治疗腹痛 ...170
- 私房养生药膳 ...172



第八章 益气补虚

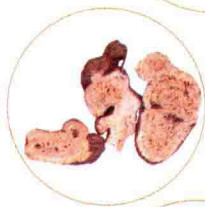
- 黄芪 生肌补血·益气壮骨 ...174
- 枣 润泽心肺·补中益气 ...176
- 沙参 补中益气·排脓消肿 ...178
- 荸荠 开胃消食·温中益气 ...180
- 私房养生药膳 ...182



第一章

中医草药知识入门

《神农本草经》将药物分成365种，是古人治病、养生的智慧精粹。但是，依据各个药物的性味、阴阳的不同，还必须搭配四季时节、五脏六腑的所属气味，才能达到确实的养生效果。所以本章先行介绍药物的上品、中品、下品，升降沉浮、十剂、气味阴阳等，另外，再补充中药的简易鉴别与煎药常识，以帮助现代人了解中草药的基本使用原则。



药方组方原则

药方组方原则最早源于《内经》。《素问·至真要大论》说：“主病之谓君，佐君之谓臣，应臣之谓使。”元代李杲在《脾胃论》中再次申明：“君药分量最多，臣药次之，使药又次之。不可令臣过于君，君臣有序，相与宣摄，则可以御邪除病矣。”药中有君、臣、佐、使，彼此相互配合、制约。一般的配置是君药一味、臣药两味、佐药三味、使药五味，也可以君药一味、臣药三味、佐使药九味。

上、中、下三品共计三百六十五种，法三百六十五度，一度应一日，以成一年。把此数翻倍，合七百三十种。上药一百二十种为君，主养命以顺应上天，无毒，长期服用不伤人。想要轻身益气、延年益寿者以上经为本。中药一百二十种为臣，主养性以顺应人事，有的无毒，有的有毒，须斟酌服用。想要遏病、滋补，虚弱者以中经为本。下药一百二十五种，为佐、使，主治病以顺应土地，大多有毒，不能长期服用。想要除寒热邪气、破积聚疗疾病者以下经为本。

药有阴阳相配、母子兄弟，根、茎、花、实、苗、皮、骨、肉。不同药物之间，药性不同，有单行的、相须的、相使的、相畏的、相恶的、相反的、相杀的。医生对这七种情形，要从药性方面来观察。要用药性相须、相使的，不要用药性相恶、相反的。如果药物有毒但能相互制约，可以用相畏、相杀的；否则不能合用。

李时珍说药有七情：独行的，指的是单方，不需辅药；相须的，指药物药性相同，配合使用，不可分离，如人参、甘草，黄柏、知母等；相使的，指主药的佐使；相恶的，指药物夺取彼此药效；相畏的，指药物彼此制约；相反的，指药物不相合；相杀的，指药物制约彼此的毒性。

药物有酸、咸、甘、苦、辛五味，还有寒、热、温、凉四气以及有毒无毒。药物阴干、曝干，采收、炮制的时间，生熟，出于何种土壤，药物的真、伪、陈、新，都各有方法。药性有适宜制丸的，有适宜制散的，有适宜水煎煮的，有适宜用酒浸泡的。凡此种种，都要顺从药性，不能违反逾越。