

内科疾病、外科疾病、五官科疾病、妇产科疾病、儿科疾病，一味中药能搞定！

蔡向红
编著

单味 中药 补养速查

DANWEI ZHONGYAO BUYANG SUCHA

所选药物取材容易，制作简便，疗效确切，可供家庭医疗保健之用

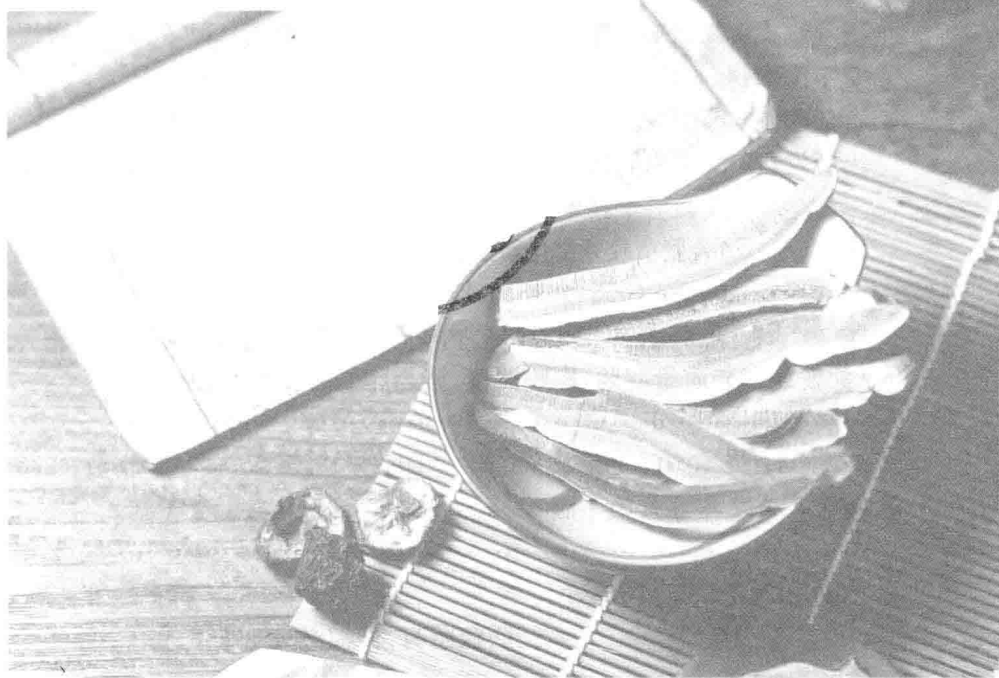
ARTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

单味 中药 补养速查

蔡向红 编著

DANWEI ZHONGYAO BUYANG SUCHA



APCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

单味中药补养速查 / 蔡向红编著. —合肥:安徽科学技术出版社, 2017. 3

ISBN 978-7-5337-7078-5

I. ①单… II. ①蔡… III. ①单方(中药)-中药疗法 IV. ①R243

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 303019 号

单味中药补养速查

蔡向红 编著

出版人: 黄和平 选题策划: 徐浩瀚 责任编辑: 翟巧燕 聂媛媛 杨洋

文字编辑: 张枫

责任校对: 盛东

责任印制: 廖小青

封面设计: 胡椒设计

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551)63533323

印制: 北京建泰印刷有限公司 电话: (010)89580799

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 720×1010 1/16

印张: 19.5

字数: 270 千

版次: 2017 年 3 月第 1 版

2017 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-7078-5

定价: 25.80 元

版权所有, 侵权必究



FOREWORD

前
言

在几千年与疾病斗争的过程中，中国古代劳动人民积累了丰富的医学经验。起初，由于文字的缺失，只能通过师承口授来传播。文字产生之后，医学书籍便自然而然地出现了。在不断流传过程中，前人的经验在实践中得到了检验与丰富，使得中国医学更加繁盛。早期阶段，药物中的草类占据大多数，便将专门记载药物的书籍称为“本草”。

秦汉之际，本草虽多流行，但大多已亡佚，无可查考。目前，现存最早的本草著作为《神农本草经》，作者不详。《神农本草经》全书分为3卷，药物包括动物、植物、矿物三大类，共365种，记录了药物的性味、主治以及基本原理，为后世医学的发展奠定了良好的基础。

到了南北朝，著名医学家陶弘景对《神农本草经》进行了整理与补充，著成《本草经集注》一书，增加了药物的产地、加工方法和采集时间等内容，极大地丰富了中医医药学。

到了唐代，随着生产力的发展与对外交流的繁盛，在政府的统一规划下，对前世本草进行了增修，著成《新修本草》一书。鉴于唐朝政府积极对外开放的政策，《新修本草》得以成为中国乃至世界上最早的一部药典，意义重大。它记载的药物有844种，附有众多药物图谱，开创了中国本草著作图文对照的先河。《新修本草》不仅对中国医药学产生了重大影响，也为世界医药的发展做出了卓越的贡献。

近代以来，西医药的逐渐盛行，近代更多的医家探索将中医药与西医药



相结合，中医药更以其独特的优势显现出更加璀璨的光芒。事实证明，古人长期实践所积累的中医药遗产是极为丰富与宝贵的，必须正确对待，并利用现代医学工具，使其服务于人民，造福人类。

本书从服务于读者的角度出发，分为中药治病、养生、美容三大类，更加贴合读者的需求。在中药治病中，列出内科、外科、五官科、妇产科和儿科五大类；在中药养生中，根据体质的不同，分为阴虚、阳虚、气虚、血虚、气郁、血瘀六大类；在中医美容中，依据现实需求，列出十个要点。总之，本书本着弘扬传统中药文化、服务读者的原则，尽可能为现代人的养生保健做出切实的贡献。

编 者

目 录

单味中药补养速查



CONTENTS



第一章

中药概述——解说中药养生的奥秘

第一节 中药的起源与分类 003

中药的起源 003 | 中药的类别 004

第二节 中药的特点与应用 005

中药的性能 005 | 中药的服用 008

中药的配伍 007 | 中药的禁忌 009

第二章

中药治病——气血冲和，百病不生

第一节 内科疾病 013

感 冒 013 | 慢性支气管炎 016

板蓝根 013 | 川贝母 016

麻 黄 015 | 桔 梗 018



目 录

单味中药补养速查

急性支气管炎	019	生 姜	046
枇杷叶	019	消化不良	048
苦杏仁	021	山 楂	048
肺 炎	022	莱菔子	050
芦 根	023	便 秘	051
鱼腥草	024	大 黄	052
哮 喘	025	火麻仁	053
白 果	026	腹 泻	055
桑白皮	027	山 药	055
肺结核	029	干 姜	057
地骨皮	029	慢性胃炎	058
天葵子	030	丁 香	058
头 痛	032	肉 桂	059
川 芎	032	急性胃肠炎	061
龙 胆	034	木 香	061
眩 晕	035	藿 香	063
天 麻	036	胃及十二指肠溃疡	064
珍珠母	038	柴 胡	065
失 眠	039	高良姜	066
酸枣仁	039	痢 疾	068
柏子仁	041	马齿苋	068
健忘症	042	黄 柏	070
远 志	042	贫 血	071
合欢皮	044	阿 胶	071
恶心、呕吐	045	大 枣	072
半 夏	045		



冠心病	074	阳 痿	095
丹 参	074	巴戟天	096
红 花	076	鹿 茸	097
高血压	077	早 泄	098
刺蒺藜	078	肉苁蓉	099
桑寄生	079	淫羊藿	100
低血压	080	遗 精	101
人 参	080	芡 实	102
甘 草	082	肾 炎	104
糖尿病	084	车前子	104
天花粉	084	薏苡仁	106
葛 根	086	肩周炎	107
高脂血症	087	姜 黄	107
何首乌	087	秦 艽	109
肝 炎	089	风湿性关节炎、类风湿关节炎 ...	110
茵 陈	089	独 活	111
梔 子	091	五加皮	112
胆囊炎与胆石症	092	骨质疏松	113
金钱草	092	威灵仙	114
积雪草	094	杜 仲	115

第二节 外科疾病 117

疖	117	痈	120
菊 花	117	金银花	121
连 翘	119	白花蛇舌草	122



目 录

湿 疹	124	续 断	138
苦 参	124	急性阑尾炎	139
苍耳子	126	败酱草	139
烧烫伤	127	半枝莲	140
紫 草	127	急性乳腺炎	141
虎 杖	128	蒲公英	142
破伤风	130	赤 芍	143
防 风	130	脱 肛	144
蝉 蛻	132	升 麻	144
跌打损伤	133	木 贼	146
三 七	133	痔 疮	147
苏 木	135	槐 花	147
骨 折	136	地 榆	149
骨碎补	136		

第三节 五官科疾病 151

眼疲劳	151	口腔溃疡	160
枸杞子	151	黄 连	161
决明子	153	草珊瑚	162
结膜炎	154	牙 痛	163
夏枯草	154	荜 拔	163
鼻 炎	155	露蜂房	164
辛 夷	156	咽 炎	166
苍耳子	157	胖大海	166
口 臭	158	淡竹叶	167
薄 荷	159	中耳炎	168
		蛇 蛻	169
		虎耳草	170



第四节 妇产科疾病 171

白带异常	171	茜 草	185
白扁豆	172	阴道炎	186
鸡冠花	173	蛇床子	187
月经不调	174	百 部	188
当 归	174	不孕症	189
香 附	176	仙 茅	189
痛 经	177	海 马	191
五灵脂	177	更年期综合征	192
延胡索	179	何首乌	193
闭 经	180	黑芝麻	194
益母草	181	产后缺乳	195
马鞭草	182	王不留行	196
崩 漏	183	穿山甲	197
艾 叶	184		

第五节 儿科疾病 199

麻 疹	199	芦 荟	206
胡 荽	199	小儿遗尿	207
牛蒡子	200	鸡内金	207
百日咳	202	韭菜子	208
桑 叶	202	小儿夜啼	209
罗汉果	203	灯心草	209
小儿疳积	204	川木通	210
麦 芽	205		



小儿惊厥	211	小儿肺炎	214
钩 藤	212	荆 芥	214
僵 蚕	213		

第三章

中药养生——阴平阳秘，精神乃治

第一节 阴虚体质宜滋阴益阳

219

鳖甲	219	百合	224
女贞子	220	黄精	225
天冬	222		

第二节 阳虚体质宜补阳固精

227

覆盆子	227	锁阳	233
肉苁蓉	229	益智仁	234
杜仲	230	蛤蚧	236
补骨脂	232		

第三节 气虚体质宜益气补元

238

紫河车	238	黄芪	243
山药	240	白术	244
灵芝	241	党参	246



第四节 血虚体质宜养血安神 248

阿胶	248	鸡血藤	253
当归	250	熟地	254
龙眼肉	251	白芍	256

第五节 气郁体质宜理气宽中 258

香橼	258	玫瑰花	262
佛手	259	乌药	263
郁金	261		

第六节 血瘀体质宜活血化瘀 265

丹参	265	三七	268
水蛭	267	川芎	269

第四章

中药美容——元真通畅，人即安和

第一节 生发类中药 273

第二节 润肤祛皱类中药 275

第三节 消疣除赘类中药 277

第四节 祛风止痒类中药 280

第五节 美白类中药 282



第六节 祛风类中药 284

第七节 减肥瘦身类中药 286

第八节 香口利咽类中药 289

第九节 行气宽心类中药 291

第十节 疏肝类中药 294

附 录 295

目 录

单味中药补养速查

第一章

中药概述

——解说中药养生的奥秘

《神农本草经》是我国现存最早的一部药学专著，共载药物 365 种，分为上、中、下三品，即上药、中药、下药，分别归于上、中、下三经，“上药主养命以应天，中药主养性以应人，下药主养病以应地”。

南北朝著名医学家陶弘景认为：上品药性，亦能遣病，但势力和厚，不为速效，岁月常服，必获大益，是以延命为主，兼可愈疾，符合“天道仁育”之德，故谓“应天”；中品药性，“疗病之辞渐深，轻身之说稍薄，祛患为速，延龄为缓”，既能祛病，又可调补，与“人怀性情”相合，故谓“应人”；下品药性，“专主攻击，毒烈之气倾损中和”，只能治病，不可常服，病祛即止，犹如“地体收杀”，故谓“应地”。



第一节

中药的起源与分类

中药的起源

中药的起源可追溯至原始社会人类的生产劳动、生活和医疗活动。中药发展至今已有数千年的悠久历史。《淮南子·修务训》中云：“神农乃教民播种五谷……百草之滋味……当此之时，一日而遇七十毒。”《史记·补三皇本纪》有：“神农氏以赭鞭鞭草木，始尝百草，始有医药。”

中药现存最早的专著当推东汉末期的《神农本草经》（约公元 200 年），该书记载中药 365 种；明代李时珍著《本草纲目》（公元 1578 年）增药至 1 892 种；清乾隆三十年，浙江医学家赵学敏编著的《本草纲目拾遗》在《本草纲目》的基础上，增加新药 716 种，故中药种类非常丰富。《神农本草经》根据中药的性能和功效，将其分为上品、中品、下品。

1. 上品：120 种

上药 120 种为君药，主养命以应天，无毒，多服、久服不伤人，欲轻身益气、不老延年者，本上经。

2. 中品：120 种

中药 120 种为臣药，主养性以应人，无毒有毒，斟酌其宜，欲遏病补虚羸者，本中经。

3. 下品：125 种

下药 125 种为佐使药，主治病以应地，多毒，不可久服，欲除寒热邪气、破积聚、愈疾者，本下经。



中药的类别

中医学将能够补益人体正气、改善脏腑功能、提高机体抗病能力、增强体质、治疗虚证的药物称为补虚药或补益药，即通常所说的滋补中药，并将其分为补气药、补血药、补阴药及补阳药四大类。

1. 补气药

可增强人体的功能活动，尤其对脾、肺两脏的生理功能具有显著的滋补强壮功效，因此多用于治疗脾肺虚弱证。

对于脾肺虚弱者，可选用人参、西洋参、党参、太子参、黄芪、白术、灵芝、甘草、大枣、山药、白扁豆、蜂蜜进行滋补。

2. 补血药

可滋补阴血，促进心、肝、脾、肾诸脏的功能，以滋生血液。

中医认为，心主血脉，肝藏血，脾统血，肾藏精，精血同源，因此，心、肝、脾、肾诸脏的功能均与血液能否正常生成有关。

3. 补阴药

阴虚者多表现为虚火妄动、手足心热、口燥咽干、阴液不足、大便干燥等，可选用补阴药进行滋养，如沙参、天冬、麦冬、百合、枸杞子、玉竹、石斛、黄精、桑葚、女贞子、墨旱莲、龟板、鳖甲、黑芝麻等。

4. 补阳药

可扶助人体阳气，促进机体气化功能，尤其对肾阳不足有显著的增强效果。肾阳是人体阳气的根本，全身各脏腑器官的阳气均有赖于肾阳的温煦和鼓舞。肾阳虚，会出现畏寒怕冷、四肢不温及性功能减退等，可选用补阳药进行滋补，如鹿茸、冬虫夏草、巴戟天、淫羊藿、紫河车、肉苁蓉、锁阳、黄狗肾、仙茅、杜仲、续断、狗脊、骨碎补、沙苑子、菟丝子、韭菜子、补骨脂、益智仁、葫芦巴、阳起石、蛤蚧、核桃仁等。