



中草药速查速用 彩色图鉴 (详解版)

中国中医科学院西苑医院 庞颖 · 主编



- 源自经典 品读中华传世药典《本草纲目》
- 实图呈现 原植物图 + 饮片图 + 优劣对比图
- 家庭实用 认对药，选对方，轻松对症治疗
- 屡试屡效 经验方，食疗方，用之效如桴鼓



人民卫生出版社

中草药

速查速用

彩色图鉴

(详解版)

主编 庞颖



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中草药速查速用彩色图鉴：详解版 / 庞颖主编. —
北京：人民卫生出版社，2018
ISBN 978-7-117-25408-3

I. ①中… II. ①庞… III. ①中草药—图谱 IV.
①R282-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 259114 号

人卫智网 www.ipmph.com 医学教育、学术、考试、健康，
购书智慧智能综合服务平台
人卫官网 www.pmph.com 人卫官方资讯发布平台

版权所有，侵权必究！

中草药速查速用彩色图鉴 (详解版)

主 编：庞 颖

出版发行：人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址：北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编：100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线：010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

经 销：新华书店

开 本：889 × 1194 1/32 印张：9

字 数：234 千字

版 次：2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-117-25408-3/R · 25409

定 价：49.80 元

打击盗版举报电话：010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

内容简介



本书是一位中医临床药师日常实践的总结与体会，从家庭实用的角度出发，按照功效主治分类，详细解读了 14 类百余味药食同源中药的性味归经、功效、炮制方法、用法用量、适应证、注意事项、选购秘笈、家用妙方、治病验方与用法详解及食疗养生等方面的内容。既有鲜活的植物照片，也有中药房的中药饮片照片，更有中药材的优劣鉴别图片对比，帮您选购优质中药材。每味中药都活灵活现，特征鲜明，让您全面认识中草药，抓住每味中草药最本质的特性，避免误服误用。本书图文双解，讲解深入浅出，既有屡试屡效的经验方，也有流传于世，功效卓著的食疗养生方，是广大读者自我学习、自我保养的好助手。希望本书能成为中医药爱好者和养生爱好者调理辅养、健体延年、疗疾祛病的好帮手。

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。“神农尝百草”，所谓“尝”，指的就是当时用药都是通过人体自身试验来了解其治疗作用的。中药不仅可用于预防和治疗疾病，它也是一种传统文化，而中药养生更是民族文化的瑰宝，历史悠久且经验丰富，中药养生的形成和发展与中医药学的形成和发展是同步的。千百年来，人们在中医药理论和实践的指导与启发下，将有药用功效的食物、适当的中药与普通食材相结合，运用各种烹调技术，制成具有形、色、香、味、特定功效的食物来服用，以此达到养生的目的。这种养生方法，深受民众的欢迎。

随着时代的发展，中药养生和应用得到了前所未有的发展，民众在防治疾病和保健养生中越来越重视中药养生的应用。中药除了具有治疗疾病的功效，还具有预防疾病、强健身体、延年益寿的作用。利用食物和中药来防治疾病、增寿延年已有悠久的历史。《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！”这说明疾病的预防十分重要，不能等到疾病发生以后再去治疗，而是应该在日常生活中注重饮食、起居、精神等方面的调养，进行适当的文体活动，再加之中药养生，从而达到防病于未然、养生延年益寿的目的。

从古至今，无论是帝王将相，还是平民百姓，都希望自己能够体健长寿、青春永驻。为了达成这个愿望，人类也进行了不懈的努力和探索。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。采用适宜中药养生疗法，可以起到祛病防病、调和阴阳、调理气血、协调脏腑功能的作用，从而祛除病痛、延缓衰老、益寿延年。有些人认为，养生只是中老年人和病人的专利，殊不知人的衰老是贯穿于人体生命各个阶段的，这种认识是很不全面的。无论是先天不足、素体虚弱、慢病缠身、病后体虚、产后虚弱，还是健体防病、养生抗老，都可以根据自身的情况选择中药养生。还有些人认为，只有在冬季才需要养生，哪里知道这种想法也是片面的。每个季节都有各自的气候特点，人体在春、夏、秋、冬也有各自易出现的问题，例如春季易过敏、夏季湿热盛、秋季易燥咳、冬季流感多发等。因此，根据自身的身体状况，在不同的季节进行适当的养生调理，是有必要的，也是有利于身体健康的。

国家经济繁荣富强，民众的文化水平及生活水平也在不断提高，越来越多的人开始注重中药养生之道。作为一名中药学工作者，能够将自己所学知识运用到写作中，为广大读者在中药养生方面提供些许帮助，我感到万分荣幸。本书内容力求简洁、明确、具体，文字力求清新、通俗、易懂，但纰漏之处在所难免，恳请广大读者斧正。

中国中医科学院西苑医院 庞颖

2018 新年伊始于北京



目录

解表药

- | | | |
|----|-----|------------------|
| 2 | 紫苏叶 | 叶面上绿下紫，解表宽中安胎 |
| 4 | 生姜 | 家家都有的散寒止呕圣药 |
| 6 | 香薷 | 专治暑月感冒的香草 |
| 8 | 白芷 | 走阳明，通鼻窍，止疼痛 |
| 10 | 薄荷 | 质轻解表，辛凉散热 |
| 12 | 菊花 | 散肺热，平肝阳，黄菊白菊各有专长 |
| 14 | 葛根 | 兼治高血压的解表药 |
| 16 | 淡豆豉 | 可食可药，解表除烦 |

清热药

- | | | |
|----|-----|--------------------|
| 20 | 知母 | 入肺、胃、肾三经的清热泻火药 |
| 22 | 天花粉 | 中药里的格列本脲（优降糖） |
| 24 | 决明子 | 明目佳品，润肠能手 |
| 26 | 金银花 | 专治细菌 / 病毒感染的漂亮小花 |
| 28 | 蒲公英 | 乳痈终结者，解毒力量强 |
| 30 | 鱼腥草 | 专入肺经，利尿消痈 |
| 33 | 马齿苋 | 可以当菜吃的清热解毒药 |
| 36 | 青果 | 咽喉炎 / 口腔炎 / 牙龈炎的克星 |
| 38 | 地黄 | 气阴两虚 2 型糖尿病的首选 |
| 41 | 玄参 | 虽然叫“参”却不补，凉血润燥兼泻火 |



44 牡丹皮 凉血活血两不误

46 赤芍 血液的活力分子



祛风湿药

50 木瓜 我不是水果，我是祛湿专家

52 丝瓜络 全身布网格，善祛风通络

化湿药

56 广藿香 鲜品清化暑湿，干品和胃止呕

58 佩兰 别名“醒头草”，化湿醒脾我最行

61 苍术 温燥辛烈，祛湿力强

64 砂仁 行气安胎两不误，化湿和胃止泻吐

利水渗湿药

68 茯苓 不是淀粉而是菌，利水健脾保睡眠

70 薏苡仁 健脾除湿又排脓，药食两用功效同

73 赤小豆 被李时珍称为“心之谷”的利水药

75 冬瓜皮 解暑热，利水液，不可小觑

77 车前子 辨别清浊治腹泻，利水不是我唯一的本领

温里药



- | | | |
|----|-----|-----------------|
| 82 | 肉桂 | 治命门火衰之要药 |
| 85 | 吴茱萸 | 肝寒气滞就找我 |
| 88 | 花椒 | 香飘万里家家有，既是佐料又是药 |
| 91 | 小茴香 | 身小力不小，治疝气如神 |

理气药

- | | | |
|-----|-----|-----------------|
| 96 | 陈皮 | 芳香醒脾行气滞，燥湿和中兼化痰 |
| 98 | 薤白 | 别名小根蒜，通阳治胸痹 |
| 101 | 佛手 | 辛温苦燥，疏肝调胃 |
| 104 | 玫瑰花 | 芳香怡人把郁解，醒脾和胃兼活血 |

消食药

- | | | |
|-----|-----|-----------------|
| 108 | 山楂 | 消食化瘀两不误 |
| 111 | 麦芽 | 专治米面薯芋所致食积 |
| 114 | 莱菔子 | 萝卜种子一粒粒，降气化痰止咳喘 |
| 117 | 鸡内金 | 消食消石 |

止血药

- | | | |
|-----|----|-----------------|
| 122 | 槐花 | 只闻五月槐花香，不知槐花把药当 |
|-----|----|-----------------|

- 125 **三七** 入心肝经走血分，止血化瘀疗外伤
- 128 **白及** 内服收敛止血，外用消肿生肌

活血化瘀药

- 132 **川芎** 血中气药就是我
- 135 **丹参** 一味丹参饮，功同四物汤
- 138 **益母草** 并非女人专用药
- 141 **骨碎补** 伤科要药，续筋接骨



化痰止咳平喘药

- 146 **川贝母** 大众最熟悉的清热化痰药
- 149 **桔梗** 入药苦桔梗，肺经之要药
- 152 **胖大海** 上利咽喉，下润肠道
- 154 **白果** 敛肺定喘化痰，收涩止带缩尿



安神药

- 158 **酸枣仁** 益肝血，养心神
- 160 **柏子仁** 养心安神，润肠通便
- 162 **灵芝** 安神益寿的仙草
- 164 **首乌藤** 补血养心可安神，藤茎入药善祛风

补虚药

- 168 人参 根似人形补元气，虚劳内伤第一药
- 170 西洋参 外来的凉性补益药
- 172 党参 脾肺气虚证的首选
- 174 太子参 药力和缓的清补佳品
- 176 黄芪 补气之长，疮痍圣药
- 179 白术 香气浓郁健脾胃，止汗安胎兼利水
- 182 山药 并补脾肺肾三脏
- 184 白扁豆 化脾湿，消暑湿
- 186 甘草 别名国老，调和百药
- 189 大枣 调补脾胃的常用辅药
- 191 蜂蜜 晶莹剔透的食疗佳品
- 193 鹿茸 雄鹿幼角来入药，益精填髓显功效
- 196 巴戟天 补肾助阳益精，强筋健骨祛风
- 199 杜仲 本为粗树皮，入药显神通
- 202 肉苁蓉 沙漠人参，益肾润肠
- 205 菟丝子 水中可吐丝，补肾又养肝
- 208 冬虫夏草 众人为之高原跑，价格昂贵效堪夸
- 211 当归 补血活血一良药
- 214 熟地黄 酒制之后药性改，填精益髓补虚劳
- 216 何首乌 补肾乌发一法宝
- 219 白芍 芍药花开芳满园，根主肝脾阴血虚
- 222 阿胶 血肉有情驴皮熬，补血佳品价更高



- 225 **龙眼肉** 味美香甜，补心益脾
- 227 **北沙参** 妙补肺胃阴虚
- 229 **百合** 甘寒清心，润肺养阴
- 231 **麦冬** 滋养清润除心烦
- 233 **石斛** 作花赏心悦目，作药养胃滋肾
- 236 **玉竹** 蕙蕤一美人，入药养肺胃
- 238 **黄精** 甘甜美味的补阴药
- 241 **枸杞子** 最普及的补益中药
- 243 **女贞子** 形似肾脏，以形补形
- 246 **桑椹** 小小一粒黑果穗，滋阴补血生津液
- 248 **黑芝麻** 肝肾并补，精血共益
- 251 **龟甲** 腹甲背甲皆入药，益肾健骨安心神
- 254 **鳖甲** 腹甲作药八肋骨，滋阴潜阳退虚热



收涩药

- 258 **五味子** 一果具五味，补益兼收敛
- 261 **乌梅** 味酸性平敛功强，安蛔止痛消疮毒
- 263 **肉豆蔻** 玉果肉果都指它，温中暖胃固大肠
- 265 **山茱萸** 阴虚阳虚皆可用，固精缩尿益肝肾
- 267 **覆盆子** 固肾与膀胱的良品
- 270 **金樱子** 状如石榴而长，收涩之力较强
- 272 **芡实** 别名“鸡头米”，固精止带行



解表药

性效

解表药大多味辛、质轻，入肺经、膀胱经为主。善走肌表，能疏解肌腠，促使汗出，使外邪从汗而解，发散表邪，表证可除。部分解表药还兼有开宣肺气、止咳平喘、透疹、利水消肿、祛风止痛、消痈等功效，可用于治疗咳嗽气喘、水肿、风疹、痹痛、头痛、身痛、疮疡初起等。

分类

根据解表药的药性、功效及主治证分为两类。

1. **辛温解表药** 药性温，味多属辛，亦称发散风寒药。功能发散风寒，主治风寒表证，症见恶寒重，发热，无汗，头身痛，鼻塞流涕，苔薄白，脉浮紧。如书中介绍的紫苏叶、生姜、香薷、白芷。
2. **辛凉解表药** 药性凉，以辛味为主，亦称疏散风热药。功能疏散风热，主治风热表证或温病初起，症见发热重，恶寒轻，咽干，咽痛，口渴，苔薄黄，脉浮数。如书中介绍的薄荷、菊花、葛根、淡豆豉。

紫苏叶

《本草纲目》记载：
「行气宽中，消痰利肺，和血，温中，
止痛，定喘，安胎。」



【性味归经】辛，温。归肺、脾经。

功能主治 解表散寒，行气和胃。用于风寒感冒，咳嗽呕恶，妊娠呕吐，鱼蟹中毒。

炮制方法 除去杂质和老梗；或喷淋清水，切碎，干燥。

用法用量 多用生品，水煎服，5～10克。不宜久煎，治疗感冒应温服。

使用注意 适用于风寒感冒轻证，气滞之胎动不安，以及中焦气滞脘腹胀满、恶心呕吐。需注意以下几点：① 外感风热或温病卫分证忌用；② 气虚、表虚不固者慎用；③ 溃疡病、糖尿病患者不宜大量或长期服用。

选购秘笈 紫苏叶一定要在夏季枝叶茂盛时采叶，叶片两面紫色或上表面绿色，下表面紫色。以叶片大、无枝梗、香气浓郁者为佳品。为保持药效，请存放于阴凉干燥处。另有白苏叶，功效与紫苏叶略有差异，应注意区分。白苏叶叶片下表面有多数凹陷小点。



优质紫苏叶



质差紫苏叶——叶梗（非药用部位）过多

家用妙方

经验方：治风寒感冒

生姜洗净去皮、切丝；紫苏叶洗净、沥干。一并装入茶杯内，加适量开水，加盖浸泡 5 ~ 10 分钟，再放入红糖，搅匀即可。当茶饮用，每日 2 次，热服。

食疗养生

紫苏叶鱼片汤

暖胃和中，解表祛湿

紫苏叶 10 克，砂仁 5 克，鲫鱼 100 克。生姜 5 片，盐、酱油、味精、香菜各适量。

将香菜洗净切段；紫苏叶洗净，切丝。鱼肉洗净切薄片，用盐、姜片、紫苏叶丝、酱油拌匀，腌渍 10 分钟。锅内放水煮沸，放入腌好的鱼片、砂仁，煮熟，最后加盐、味精，撒香菜即可。适用于风寒感冒及妊娠呕恶。风热感冒者忌食。

生姜

《本草纲目》记载：
「生用发散，熟用和中。
解食野禽中毒成喉痹。
浸汁，点赤眼。捣汁和
黄明胶熬，贴风湿痛。」



【性味归经】辛，微温。归肺、脾、胃经。

功能主治 解表散寒，温中止呕，化痰止咳，解鱼蟹毒。用于风寒感冒，胃寒呕吐，寒痰咳嗽，鱼蟹中毒。

炮制方法 除去杂质，洗净。用时切厚片。

用法用量 用鲜品，水煎服，3～10克，亦可捣汁服；外用捣敷穴位或炒热熨、擦患处。不宜久煎，治疗感冒应温服。

使用注意 生姜适用于风寒感冒、胃痛、呕吐患者，使用时需注意以下两点：① 阴虚内热及热盛者忌用；② 表虚自汗者忌用。

选购秘笈 生姜并非越鲜嫩越好，过于鲜亮的生姜可能用硫黄熏过。优质的生姜比较干，颜色发黄，皮不易搓落，闻起来姜特有的香味很浓，尝一尝辛辣十足。硫黄熏过的生姜颜色浅，皮易掉，闻着有异味或硫黄味，口尝姜味不浓。姜应该存放于阴凉潮湿处，或埋入湿砂中，防冻。不要把生姜放入冰箱冷冻室贮存，会影响疗效。

家用妙方

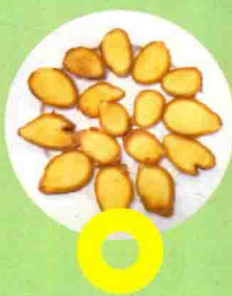
经验方 1：温中和胃，降逆止呕

鲜姜 60 克，醋、红糖各适量。

将鲜姜洗净切片，以醋浸泡一昼夜。用时取姜 3 片，加红糖，用沸水泡 5 分钟即可。适用于食欲不振、反胃呕吐以及由胃寒引起的胃脘痛等。阴虚热盛者忌服。



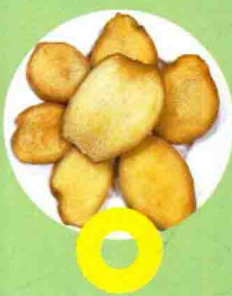
优质生姜



优质生姜片



一般生姜



一般生姜片

家用妙方

经验方 2：消炎、杀菌

老姜 50 克，陈茶叶、艾叶各 6 克，紫皮大蒜 2 头，食盐少许。

将老姜、陈茶叶、艾叶、紫皮大蒜一起放入锅中，加适量水浸泡 30 分钟。再酌情加少量水，煎煮 20 分钟，滤出药汤。外洗患处，可用于缓解神经性皮炎。

食疗养生

姜汁豇豆

益气健脾，开胃和中

豇豆角 400 克，香油 50 毫升，生姜（取汁）80 克，蒜泥、芥末汁各适量。

先将豇豆角洗净，除去蒂、筋，切成段，入沸水锅中，在大火上煮至断生，即可捞起，趁热撒上精盐和匀，晾凉后沥去水分。再将生姜去皮，洗净，捣碎取其汁，蒜捣烂做成蒜泥。食用时将酱油、醋、食油、姜汁、蒜泥、芥末汁、味精调匀，加入豇豆盘中拌匀即可。适用于脾虚食欲差，脘腹胀满，大便溏泻等症。有实热者忌服。