

中医经典养生文库

权威诠释传承久远的医学名著
经典再现博大精深的中医文化

养生中草药

彩色图鉴

谢 宇 主编

本书以药食同源为原则，以日常养生保健为目的，按中草药实用部位分为5大类，选取具有养生效果的中草药325种，收录680幅高清彩色照片，验方1519首，传统保健药膳 524例，传递自然、绿色、健康、生态的养生知识。



CSS 湖南科学技术出版社

中医经典养生文库

养生中草药

彩色图鉴

谢 宇 主编



CSK 湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

养生中草药彩色图鉴 / 谢宇主编. — 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2017.9
(中医经典养生文库)

ISBN 978-7-5357-9378-2

I. ①养… II. ①谢… III. ①中草药—养生(中医)—图集
IV. ①R212-64②R286-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 163625 号

中医经典养生文库

YANGSHENG ZHONGCAOYAO CAISE TUJIAN

养生中草药彩色图鉴

主 编: 谢 宇

责任编辑: 李 忠

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

网 址: <http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcbbs.tmall.com>

印 刷: 湖南立信彩印有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市湘雅路文昌阁 66 号

邮 编: 410008

版 次: 2017 年 9 月第 1 版第 1 次

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 16

书 号: ISBN 978-7-5357-9378-2

定 价: 58.00 元

(版权所有·翻印必究)

编委会名单

主 编	谢 宇				
副 主 编	刘卫华	周 芳	裴 华	谢军成	全继红
编 委	李 妍	卢 月	路 臻	向 蓉	冷艳燕
	吕凤涛	魏献波	王 俊	王丽梅	徐 娜
	李美桥	战伟超	张广伟	于亚南	耿赫兵
	连亚坤	李斯瑶	邹 江	马 华	戴 峰
	高楠楠	邓西安	李兴华	李小儒	戴晓波
	胡海涛	戴 军	董 萍	鞠玲霞	单伟超
	王郁松	刘明慧	吕秀芳	段洪刚	刘士勋
	刘云生	余海文	郑小玲	马 楠	张新利
	王 芳	王 旭	李 惠	矫清楠	蒋思琪
	周重建	赵白宇	仇笑文	张亚萍	朱 岩
	赵梅红	孙 玉	吴 晋	杨冬华	苏晓廷
	宋 伟	王小丹	吴碧辉	李晏莹	林 恒
	蒋红涛	翟文慧	张海峰	高洪波	孙瑗琨
	刘金玲	于 淼	朱 进	龚晶予	周 尚
	李 广	胡 静	白峻伟	高 稳	范海燕
	李桂方	段其民	姜燕妮	李 聪	李俊勇
	梁 浩	廖秀军	刘 凯	马丹丹	李建军
	王忆萍	魏丽军	徐莎莎	张 琳	冯 倩



PREFACE

前言

中草药是中华民族几千年来与疾病作斗争的过程中总结出来的瑰宝，是中华民族的智慧结晶，不论是预防保健还是治疗疾病，都有其独特的功效。在中草药学形成和发展的漫长历史进程中，它为中华民族的繁衍昌盛以及人民的健康长寿做出了积极贡献。近年来，由于世界上“绿色食品”“天然药物”的兴起，中草药备受青睐。随着社会的不断进步和科学技术的飞跃发展，人类的自我保健意识不断增强，回归自然的愿望也越来越强烈，人们更加赏识和注重中草药预防疾病和养生保健的功效。

中医素有“药食同源”之说，表明医药与饮食属同一个起源。实际上，饮食的出现，比医药要早得多，因为人类为了生存、繁衍后代，就必须摄取食物，以维持身体代谢的需要。经过长期的生活实践，人们逐渐了解了哪些食物有益，可以进食；哪些食物有害，不宜进食。通过讲究饮食，使某些疾病得到医治，而逐渐形成了药膳食疗学。

传统药膳是中医学知识与烹调经验相结合的产物，是以药物和食物为原料，经过烹饪加工制成的一种具有食疗作用的膳食。它“寓医于食”，既将药物作为食物，又将食物赋以药用；既具有营养价值，又可防病治病、强身健体、延年益寿。因此，药膳是一种兼有药物功效和食品美味的特殊膳食。它可以使食用者得到美食享受，又在享受中，使其身体得到滋补，疾病得到治疗。

中医治病最主要的手段是中药和针灸。中药多属天然药物，包括植物、动物和矿物，而可供人类饮食的食物，同样来源于自然界的动物、植物及部分矿物质，因此，中药和食物的来源是相同的。有些东西，只能用来治病，就称药物；有些东西只能作饮食之用，就称饮食物。但其中的大部分东西，既有治病的作用，也能当做饮食使用，称药食两用。由于它们都有治病功能，所以药物和食物的界限不是十分清楚。如橘子、粳米、赤小豆、龙眼肉、山楂、乌梅、核桃、杏仁、饴糖、花椒、小茴香、桂皮、砂仁、南瓜子、蜂蜜等，它们既属于中药，有良好的治病疗效，又

是大家经常吃的，富有营养的可口食品。

为了达到健康之道，人们除了需要注意日常生活习惯的调整外，饮食的调整也可达到养生目的。中国数千年来的生活体验，经历了《神农本草经》《食疗本草》甚至《本草纲目》等，已经将食物及医药溶成一体，演化出“药食同源”文化。中医学发展过程中首重预防，而预防之道在于遵循自然治疗之原则，因此食疗须注意其所宜，其所忌，且中医治病相当重视“对证下药”，所以在选择适当的中药进行食补前应先了解体质，才不至选择偏差太多，反而失去其意义。

鉴于以上原因，我们经过精心策划和分析，决定编辑《养生中草药彩色图鉴》一书，将中国的传统医学与现代人的养生保健需要紧紧结合起来，以便使中医学及药膳能够更好地为现代人的生活服务！

《养生中草药彩色图鉴》药品种近300种，全书所配高清彩色照片均是此种药物的鲜药照片或饮片照片。本书是迄今为止最系统、最通俗、最实用的介绍养生中草药的普及版彩色图文书。全书内容全面，观点新颖，实用性、可操作性强，是现代家庭养生保健、防病治病的必备参考书，对中医临床应用及各种研究也会起到积极的作用，并可作为相关专业教师和学生的参考资料。相信通过本书的阅读，读者朋友可以更加深入地了解 and 更加轻松地掌握中医药知识，从而对传播和传承中医传统文化起到积极作用。需要特别声明的是：广大读者朋友在阅读和使用本书时，如果需要应用书中所列的部分内容，必须要在专业医师的指导下使用，以免造成不必要的伤害！

我们衷心希望本书的出版能够起到抛砖引玉的作用，希望有更多的有识之士加入我们的行列，为我国中医药文化的传承和传播出谋划策，读者交流邮箱：xywenhua@aliyun.com。

本书编委会

于北京



CONTENTS

目录

一、全草类

三白草	1	马齿苋	34
广藿香	2	翻白草	35
木贼	4	败酱草	37
车前草	5	青蒿	39
仙鹤草	6	豨莶草	40
白及	7	茵陈	42
半边莲	9	大蓟	44
垂盆草	10	小蓟	46
委陵菜	11	篇蓄	47
佩兰	13	荠菜	49
鱼腥草	14	泽漆	51
卷柏	16	香薷	53
泽兰	17	鹅不食草	54
穿心莲	18	浮萍	56
益母草	20	紫花地丁	58
淫羊藿	22	地锦草	59
蒲公英	23	千里光	61
墨旱莲	25	马鞭草	62
薄荷	26	天山雪莲	64
瞿麦	28		
夏枯草	29		
胡荽	31		
鸭跖草	32		

二、根和根茎类

人参	66
干姜	68
大黄	69

山药·····	70	白芷·····	117
千年健·····	72	白附子·····	119
川木通·····	74	白茅根·····	121
川贝母·····	75	白前·····	123
川牛膝·····	76	白薇·····	125
川乌·····	77	玄参·····	127
川芎·····	79	半夏·····	128
天仙藤·····	80	西洋参·····	130
天冬·····	82	百合·····	131
天花粉·····	83	百部·····	132
天南星·····	85	当归·····	134
天麻·····	86	延胡索·····	135
天葵子·····	87	防己·····	136
木香·····	89	防风·····	138
木通·····	90	麦冬·····	140
太子参·····	91	远志·····	141
牛膝·····	93	苍术·····	143
升麻·····	95	两面针·····	145
丹参·····	97	何首乌·····	146
乌药·····	99	忍冬藤·····	148
巴戟天·····	100	鸡血藤·····	149
玉竹·····	102	苦参·····	151
功劳木·····	103	板蓝根·····	152
甘草·····	104	刺五加·····	153
甘遂·····	106	郁金·····	155
石菖蒲·····	108	虎杖·····	156
石斛·····	109	知母·····	157
龙胆·····	111	狗脊·····	158
白术·····	113	泽泻·····	159
白头翁·····	114	草乌·····	163
白芍·····	116	骨碎补·····	165

钩藤·····	166	桑枝·····	216
南沙参·····	168	桂枝·····	218
威灵仙·····	170	附子·····	220
重楼·····	171	细辛·····	222
独活·····	173	紫草·····	223
前胡·····	175	贯众·····	225
秦艽·····	176	土茯苓·····	227
莪术·····	178	白薇·····	228
桔梗·····	179	灯心草·····	230
柴胡·····	181	地榆·····	231
党参·····	182	三七·····	233
射干·····	184	熟地黄·····	235
徐长卿·····	186	肉苁蓉·····	237
高良姜·····	187	黄药子·····	239
拳参·····	189	茜草·····	240
黄芩·····	190	香附·····	242
黄芪·····	192	羊蹄·····	243
黄连·····	194	仙茅·····	245
黄精·····	196	苘麻根·····	247
常山·····	198	金荞麦·····	249
银柴胡·····	199	木香·····	250
麻黄·····	200	通草·····	252
商陆·····	202	白鲜皮·····	254
续断·····	204	桑寄生·····	256
葛根·····	205	络石藤·····	257
紫花前胡·····	206	青风藤·····	259
紫菀·····	208	芦根·····	260
锁阳·····	210	山豆根·····	261
薤白·····	211	漏芦·····	263
藁本·····	213	北沙参·····	264
藕节·····	215	生姜·····	266

三、果实和种子类

八角茴香·····	268	吴茱萸·····	311
山茱萸·····	269	余甘子·····	312
山楂·····	271	佛手·····	313
千金子·····	272	补骨脂·····	315
川楝子·····	274	青果·····	316
广枣·····	275	苦杏仁·····	318
女贞子·····	276	郁李仁·····	320
小茴香·····	277	罗汉果·····	321
马钱子·····	279	使君子·····	323
马兜铃·····	280	金樱子·····	324
天仙子·····	281	葶苈·····	326
木瓜·····	282	草豆蔻·····	328
木蝴蝶·····	284	茺蔚子·····	329
木鳖子·····	286	胡椒·····	331
五味子·····	287	枳壳·····	332
车前子·····	288	枳实·····	334
牛蒡子·····	290	柏子仁·····	335
乌梅·····	291	枸杞子·····	337
火麻仁·····	292	砂仁·····	338
巴豆·····	294	牵牛子·····	340
龙眼肉·····	295	鸦胆子·····	341
白果·····	296	香橼·····	343
白扁豆·····	299	锦灯笼·····	344
瓜蒌·····	300	胖大海·····	346
肉豆蔻·····	302	急性子·····	347
决明子·····	303	桃仁·····	349
苍耳子·····	305	核桃仁·····	351
芡实·····	306	益智·····	352
连翘·····	309	娑罗子·····	354
		预知子·····	355
		桑椹·····	356

四、花叶类

楮实子	358
紫苏子	359
蔓荆子	360
榧子	362
槟榔	363
薏苡仁	365
梔子	367
绿豆	368
刀豆	370
王不留行	372
覆盆子	374
诃子	375
枳椇子	377
葫芦巴	379
大枣	380
松子仁	381
葶苈子	383
皂荚	384
芥子	386
冬葵果	388
地肤子	390
草果	391
豆蔻	393
黑芝麻	395
淡豆豉	397
青箱子	398
柿蒂	399
莲子	401
沙苑子	402

丁香	404
合欢花	405
红花	407
辛夷	408
鸡冠花	410
玫瑰花	411
金银花	413
闹羊花	414
洋金花	415
凌霄花	417
菊花	418
梅花	420
野菊花	421
旋覆花	422
密蒙花	423
款冬花	425
芫花	426
月季花	427
蒲黄	429
槐花	430
玉米须	431
谷精草	433
大青叶	434
石韦	435
枇杷叶	437
罗布麻叶	438
侧柏叶	440
枸骨叶	441
荷叶	442

桑叶·····	443	香加皮·····	470
银杏叶·····	445	桑白皮·····	471
紫苏叶·····	446	黄柏·····	472
桤柳·····	448	陈皮·····	474
淡竹叶·····	449	秦皮·····	475
石楠叶·····	450	壶卢·····	477
紫珠叶·····	452	海桐皮·····	478
艾叶·····	453	儿茶·····	480

五、皮类及其他类

大腹皮·····	456	冬虫夏草·····	481
五加皮·····	457	安息香·····	482
石榴皮·····	459	苏木·····	484
地骨皮·····	460	皂角刺·····	485
肉桂·····	462	沉香·····	487
合欢皮·····	463	灵芝·····	488
杜仲·····	464	青黛·····	490
牡丹皮·····	466	檀香·····	492
苦楝皮·····	467	神曲·····	494
厚朴·····	469	饴糖·····	496
		樟脑·····	497
		海藻·····	499

一、全草类

三白草

San Bai Cao

别名
来源

水木通、白水鸡、三点白。

本品为白草科植物三白草 *Saururus chinensis* (Lour.) Baill. 的全草或干燥根茎。

形态特征 多年生草本，高30~80厘米。根茎较粗，白色。茎直立，下部匍匐状。叶互生，纸质，叶柄长1~3厘米，基部与托叶合生为鞘状，略抱茎；叶片卵形或卵状披针形，长4~15厘米，宽3~6厘米，先端渐尖或短尖，基部心形或耳形，全缘，两面无毛，基出脉5。总状花序1~2枝顶生，花序具2~3片乳白色叶状总苞；花小，无花被，生长于苞片腋内；雄蕊6，花丝与花药等长；雌蕊1，由4个合生的心皮组成，子房上位，圆形，柱头4。果实分裂为4个果瓣，分果近球形，表面具多疣状突起，不开裂。种子球形。花期4~8月，果期8~9月。

生境分布 生长于沟旁、沼泽等低湿及近水的地方。分布于河北、山东、安徽、江苏、浙江、广东、湖南、湖北、江西、四川、重庆等地。

采收加工 根茎秋季采挖。全草全年均可采挖，洗净，晒干。

性味归经 甘，辛，寒。归肺、膀胱经。

功效主治 清热解毒，利尿消肿。主治小便不利，淋漓涩痛，白带，尿路感染，肾炎性水肿。外治疮疡肿毒，湿疹。

用法用量 煎服，15~30克。外用：适量，捣烂敷患处。



实用指南

精选验方

①**乳汁不足**：鲜三白草根50克，猪前脚1节。水煎，服汤食肉，每日1剂。②**妇女白带**：鲜三白草根100克，猪瘦肉200克。水煎，服汤食肉，每日1剂。③**风湿痹痛**：三白草根、牛膝根、白茅根、毛竹根各9~15克。水煎服，红糖、米酒为引。④**月经不调、白带过多**：三白草根、杜鹃花根各15克，猪肉汤适量。水煎煮数沸后，留汁去渣，兑猪肉汤服。

传统药膳

三白五草茶

原料：三白草、白花蛇舌草各50克，鱼腥草、车前草、金钱草各20克，金银花、蒲公英、白茅根各30克。

制法：将以上各种原料加适量水，煮沸后晾凉即可。

用法：每日1剂，分2次服。

功效：清热解毒，利湿。

适用：急性淋病。



温馨提示

脾胃虚寒者慎服。

广藿香

Guang Huo Xiang

别名 藿香、海藿香。

来源 本品为唇形科植物广藿香 *Pogostemon cablin* (Blanco) Benth. 的干燥地上部分。

形态特征 一年生草本，高30~60厘米。直立，分枝，被毛，老茎外表木栓化。叶对生；叶柄长2~4厘米，揉之有清淡的特异香气；叶片卵圆形或长椭圆形，长5.7~10厘米，宽4.5~7.5厘米，先端短尖或钝圆，基部阔而钝或楔形而稍不对称，叶



缘具不整齐的粗钝齿，两面皆被毛茸，下面较密，叶脉于下面凸起，上面稍凹下，有的呈紫红色；没有叶脉通过的叶肉部分则于上面稍隆起，故叶面不平坦。轮伞花序密集，基部有间断，组成顶生和腋生的穗状花序，长2~6厘米，直径1~1.5厘米，具总花梗；苞片长约13毫米；花萼筒状；花冠筒伸出萼外，冠檐近二唇形，上唇3裂，下唇全缘；雄蕊4，外伸，花丝被染色。花期4月。我国产者绝少开花。

生境分布 生长于向阳山坡。分布于广东、海南、台湾、广西、云南等地。

采收加工 枝叶茂盛时采割，日晒夜闷，反复至干。

性味归经 辛，微温。归脾、胃、肺经。

功效主治 芳香化浊，开胃止呕，发表解暑。用于湿浊中阻，脘痞呕吐，暑湿表证，发热倦怠，胸闷不舒，寒湿闭暑，腹痛吐泻，鼻渊头痛。

用法用量 煎服，3~10克。

实用指南

精选验方

①**胎气不安**：广藿香、香附、甘草各10克。研末，每次10克，入盐少许，沸汤服之。②**口臭**：广藿香适量。洗净，煎汤，漱口。③**冷露疮烂**：广藿香叶、细茶各等份。烧灰，油调涂贴之。④**变应性鼻炎**：广藿香、苍耳子、辛夷、连翘各10克，升麻6克。将药材浸泡于水中，约半小时，用大火煮开，每日1~2次。

传统药膳

薄荷藿香茶

原料：薄荷、广藿香、紫苏叶各10克，生姜3克。

制法：用沸水冲泡5分钟。

用法：代茶饮。

适用：夏季暑湿感冒。



木贼

Mu Zei

别名 擦草、锉草、无心草、节骨草、木贼草、节节草。
来源 本品为木贼科植物木贼*Equisetum hiemale* L.的干燥地上部分。

形态特征 一年或多年生草本蕨类植物，根茎短，棕黑色，匍匐丛生；植株高达100厘米。枝端产生孢子叶球，矩形，顶端尖，形如毛笔头。地上茎单一不分枝，中空，有纵列的脊，脊上有疣状突起2行，极粗糙。叶呈鞘状，紧包节上，顶部及基部各有1黑圈，鞘上的齿极易脱落。孢子囊生长于茎顶，长圆形，无柄，具小尖头。

生境分布 生长于河岸湿地、坡林下阴湿处、溪边等阴湿的环境。分布于陕西、吉林、辽宁、湖北、黑龙江等地。以陕西产者量大，辽宁所产者品质好。均为野生。

采收加工 夏、秋两季采割，除去杂质，晒干或阴干。

性味归经 甘、苦，平。归肺、肝经。

功效主治 疏散风热，明目退翳。用于风热目赤，迎风流泪，目生云翳。

用法用量 煎服，3~9克。外用：适量，研末撒。



实用指南

精选验方

- ① **肠风下血**：炒木贼（去节）30克，炒木馒头、制枳壳、炒槐角、茯苓、荆芥各15克。上研为末，每次6克，浓煎枣汤调下。
- ② **翳膜遮睛**：木贼6克，蝉蜕、谷精草、黄芩、苍术各9克，蛇蜕、甘草各3克。水煎服。
- ③ **目昏多泪**：木贼、苍术各等份。共研为末，温开水调服，每次6克，或为蜜丸服。
- ④ **胎动不安**：木贼（去节）、川芎各等份。研为末，每次9克，水1盏，入金银花3克煎服。
- ⑤ **风热目赤、急性黄疸型肝炎**：木贼30克，板蓝根、茵陈各15克。水煎服。

传统药膳

木贼蒸羊肝

原料：木贼（研末）2克，羊肝（切薄片）10克。

制法：将上2味和匀，隔水蒸熟即可。

用法：早、晚各1次，每次适量。

功效：清肝热，疏风热，明目退翳。

适用：肝热或风热目疾、目赤肿痛、翳膜遮睛、羞明流泪等。



温馨提示

气血虚者慎服。

车前草

Che Qian Cao

别名 车轮菜、车舌草、五根草、猪耳草。

来源 本品为车前科植物车前 *Plantago asiatica* L. 等的干燥全草。

形态特征 多年生草本，连花茎高达50厘米，具须根。叶根生，具长柄，几与叶片等长或长于叶片，基部扩大；叶片卵形或椭圆形，长4~12厘米，宽2~7厘米，先端尖或钝，基部狭窄成长柄，全缘或呈不规则波状浅齿，通常有5~7条弧形脉。花茎数个，高12~50厘米，具棱角，被疏毛；穗状花序为花茎的2/5~1/2；花淡绿色，每花有宿存苞片1，三角形；花萼4，基部稍合生，椭圆形或卵圆形，宿存；花冠小，膜质，花冠管卵形，先端4裂，裂片三角形，向外反卷；雄蕊4，着生在花冠筒近基部处，与花冠裂片互生，花药长圆形，2室，先端有三角形突出物，花丝线形；雌蕊1，子房上位，卵圆形，2室（假4室），花柱1，线形，有毛。蒴果卵状圆锥形，成熟后约在下方2/5处周裂，下方2/5宿存。种子4~8或9，近椭圆形，黑褐色。花期6~9月，果期7~10月。

