

超值全彩
白金版

百味良药 千方妙用

学用中药 养生治病

一本通

孙健◎编著

中医古籍出版社

「认识中药 会用中药」



学用中药 养生治病

一本通

孙健 主编



中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

学用中药养生治病一本通/孙健主编. - 北京: 中医古籍出版社, 2015.7
ISBN 978-7-5152-0892-3

I. ①学… II. ①孙… III. ①中草药-养生(中医)
IV. ①R212②R243

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 113581 号

学用中药养生治病一本通

主 编 孙 健

责任编辑 刘 婷

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷 北京彩虹伟业印刷有限公司

开 本 720mm × 1020mm 1/16

印 张 28

字 数 408 千字

版 次 2015 年 7 月第 1 版 2015 年 7 月第 1 次印刷

印 数 0001 ~ 5000 册

标准书号 ISBN 978-7-5152-0892-3

定 价 68.00 元

前言



中药是中国传统医学的重要组成部分，历经数千年的应用而不朽。随着现代临床医学的发展，中药的各种效用越来越多地被证实，人们对中药的认识和关注度也在大大提高，中药逐渐深入普通百姓的日常生活，除了被用于对症治疗，还常被用到餐桌上，煲汤、煮粥、泡茶、泡酒……

无论是养生，还是治病，选用中药最关键的一点是要辨证施治，只有用对中药，才能增强体质、提高免疫力、改善亚健康，起到防治疾病和养生保健的功效。那么，怎样才能辨证用药呢？这就需要我们掌握药物的四气五味、归经、升降浮沉、配伍、禁忌，懂得常见中药的功能、主治，懂得如何对症选择中药，懂得如何将中药加入药膳、药粥中去治疗一些小病小痛，增强体质，提高身体免疫力。

生活中学一点中医，懂一些中药药理和基本常识，并不难。《学用中药养生治病一本通》将生活中常见的数百种中药药材按照各自不同的功效分为补气中药、补血中药、补阳中药、滋阴中药、解表发散中药、清热药、活血化瘀中药、理气行气药、止血药、收涩药、安神药、利水消肿药、化痰止咳中药、消食化积中药、祛暑中药、泻下中药、平肝息风中药、祛风寒湿中药、驱虫药等，用通俗易懂的语言深入浅出地介绍了每味中药的性味归经、功效主治、用法用量、保健药膳、现代研究、选购要点、贮藏方法等，还介绍了中药的起源、性能、配伍、炮制、禁忌，不同体质和不同时节中药养生宜忌等。

懂得随季节变化用中药调剂饮食，能够运用药膳为家人治



疗或预防常见病和较轻的外科创伤，这些对于普通百姓来说，是至关重要的。生活中，多识得一些中草药，认识中药的功效和用法，不仅在生病的时候能灵活运用中草药治病疗疾，在平时还可以起到良好的保健作用，远离疾病的干扰。

本书图文并茂，深入浅出地讲解了中药知识和运用，每个读者都可以一看就懂，一学就会，一用就灵。深奥中医简单学，学以致用，帮助读者从生活细节开始，治病防病，延年益寿。



目录



第一章 认识中药 1

第一节 中草药的分类	2
第二节 中草药的产地	4
第三节 中草药的四性五味	5
第四节 中草药的归经	8
第五节 中草药的升降沉浮	9
第六节 中药五味的宜忌	11

第二章 中药配伍中的宜忌 13

第一节 中药配伍	14
第二节 君臣佐使，搭配有道	15
第三节 中药“十八反”	16
第四节 中药“十九畏”	16
第五节 药方的组成变化	17

第三章 中药的煎煮 19

第一节 中药煎熬前要进行浸泡	20
第二节 煎煮容器精挑细选	20
第三节 煎药用水很关键	21
第四节 煎煮的火候及时间	22
第五节 煎煮次数有窍门	23
第六节 常用的人药方法	23

第四章 中药养生辨清体质 25

第一节 平和体质首选的中药及药膳	26
第二节 气虚体质首选的中药及药膳	27
第三节 阳虚体质首选的中药及药膳	29



第四节 阴虚体质首选的中药及药膳	30
第五节 血瘀体质首选的中药及药膳	32
第六节 痰湿体质首选的中药及药膳	33
第七节 湿热体质首选的中药及药膳	35
第八节 气郁体质首选的中药及药膳	36
第九节 特禀体质首选的中药及药膳	38

第五章 中药养生四时有别 39

第一节 春季滋补养生的中药及药膳	40
第二节 夏季清热解暑的中药及药膳	42
第三节 秋季滋阴润肺的中药及药膳	43
第四节 冬季温润补元的中药及药膳	45

第六章 补气中药 47

第一节 人参——补气第一圣药	48
第二节 党参——补中益气养肝血	51
第三节 西洋参——补气养阴清虚火	54
第四节 太子参——补气生津润肺燥	57
第五节 黄芪——补气固表利尿排毒	59
第六节 白术——补气健脾第一要药	62
第七节 山药——补脾益气，生津益肺	65
第八节 白扁豆——补虚止泻，药食两用的佳品	68
第九节 甘草——调和诸药，药中“国老”	71
第十节 刺五加——益气健脾，延年益寿	73
第十一节 绞股蓝——补气延寿，“秦巴人参”	76

第七章 补血中药 79

第一节 当归——血虚能补，血枯能润	80
第二节 何首乌——养血填精补肝肾	82
第三节 阿胶——补血活血，补虚润肺	85
第四节 鸡血藤——通筋活络，补血养血	88
第五节 熟地黄——补血养阴，填精益髓	91
第六节 白芍——养血敛阴，柔肝止痛	93
第七节 龙眼肉——补益心脾，养血安神	96

第八章 补阳中药 99

第一节 鹿茸——补肾阳，益精血	100
第二节 冬虫夏草——益肺止血，补肾阳	103



第三节 肉苁蓉——润肠通便，益精血.....	105
第四节 杜仲——安胎强筋，补肝肾.....	108
第五节 巴戟天——补肾壮阳，祛风除湿.....	111
第六节 补骨脂——补肾壮阳，温脾止泻.....	113
第七节 蛤蚧——助阳益精，补肺益肾.....	116
第八节 淫羊藿——补肾壮阳，祛风除湿.....	119
第九节 韭菜子——强筋壮骨，壮阳固精.....	121
第十节 蛤蟆油——补肾益精，养阴润肺.....	124

第九章 滋阴中药..... 127

第一节 女贞子——滋补阴血第一圣物.....	128
第二节 银耳——滋阴润燥益肾阴.....	130
第三节 北沙参——养阴清肺，益胃生津.....	133
第四节 南沙参——养阴清肺，补气化痰.....	136
第五节 枸杞子——明目润肺，补肝肾.....	138
第六节 百合——养阴润肺，安心神.....	141
第七节 麦冬——养阴生津，润肺清心.....	144
第八节 天冬——滋阴润燥，清火生津.....	147
第九节 石斛——养阴清热，益胃生津.....	149
第十节 玉竹——滋肺阴，养胃阴.....	152
第十一节 黄精——补气养阴，健脾润肺.....	155
第十二节 龟甲——滋阴潜阳，益肾健骨.....	158

第十章 解表发散中药..... 161

第一节 麻黄——疗伤寒，解肌第一药.....	162
第二节 桂枝——发汗解肌，温通经脉.....	164
第三节 紫苏——发表散寒，解鱼蟹毒.....	167
第四节 白芷——解表散寒，祛风止痛.....	169
第五节 葛根——解肌透热，生津止渴.....	172
第六节 桑叶——疏风清热，清肝明目.....	175
第七节 蝉蜕——疏散风热，利咽开音.....	177
第八节 薄荷——疏散风热，清利头目.....	180

第十一章 清热药..... 183

第一节 栀子——泻火除烦，清热利湿.....	184
第二节 决明子——清热明目，清肠通便.....	186
第三节 黄芩——清热燥湿，泻火解毒.....	189
第四节 金银花——清热解毒，疏散风热.....	192



第五节 连翘——清热解毒，消肿散结.....	194
第六节 蒲公英——解毒消肿，清肝热.....	197
第七节 大青叶——清热解毒，凉血消斑.....	199
第八节 紫草——清热凉血，解毒透疹.....	202
第九节 玄参——清热凉血，泻火解毒.....	204
第十节 牡丹皮——清热凉血，活血祛瘀.....	207
第十一节 知母——清热泻火，生津润燥.....	210

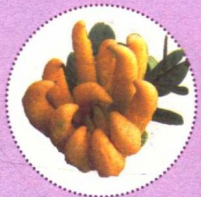


第十二章 活血化瘀中药 213

第一节 川芎——活血行气，止疼痛.....	214
第二节 郁金——血分之气药.....	216
第三节 姜黄——活血行气，通经之痛.....	219
第四节 丹参——活血调经，祛瘀止痛.....	222
第五节 红花——活血通经，散瘀痛.....	225
第六节 桃仁——活血化瘀，润肠通便.....	227
第七节 益母草——活血调经，消水肿.....	230
第八节 王不留行——活血通经，下乳消痈.....	233

第十三章 理气行气中药 235

第一节 陈皮——理气健脾，燥湿化痰.....	236
第二节 枳实——破气除痞，化痰消积.....	238
第三节 香附——疏肝解郁，调经止痛.....	241
第四节 佛手——疏肝解郁，理气和中.....	244
第五节 玫瑰花——疏肝解郁，活血止痛.....	246
第六节 木香——行气止痛，健脾消食.....	249
第七节 薤白——通阳散结，行气导滞.....	251
第八节 小茴香——理气止痛，温阳散寒.....	254
第九节 槟榔——下气消食，通利水道.....	257



第十四章 止血中药 259

第一节 小蓟——凉血止血，散瘀解毒.....	260
第二节 仙鹤草——收敛止血，止痢.....	262
第三节 紫珠草——散瘀止血，消肿止痛.....	265
第四节 大蓟——凉血止血，散瘀消痈.....	267
第五节 地榆——凉血止血，解毒敛疮.....	270
第六节 白茅根——凉血止血，清热利尿.....	272
第七节 三七——化瘀止血，活血定痛.....	275
第八节 茜草——活血行血，通经脉.....	278

第九节 蒲黄——止血化瘀，利尿.....	280
第十节 白及——止血，消肿，生肌.....	283

第十五章 收涩中药..... 285

第一节 浮小麦——除虚热，止汗.....	286
第二节 五味子——收敛固涩，益气生津.....	288
第三节 乌梅——敛肺止咳，涩肠止泻.....	291
第四节 诃子——涩肠止泻，利咽开音.....	294
第五节 山茱萸——补益肝肾，收敛固涩.....	296
第六节 覆盆子——益肝肾明目，固精缩尿.....	299
第七节 芡实——益肾固精，健脾止泻.....	302
第八节 糯稻根须——退虚热，止盗汗.....	304
第九节 麻黄根——止汗，实表气，固虚.....	306

第十六章 安神中药..... 309

第一节 灵芝——养心轻身，抗衰老.....	310
第二节 柏子仁——养心安神，通大肠.....	312
第三节 合欢皮——解郁安神，和五脏.....	315
第四节 酸枣仁——养心益肝，安神，敛汗.....	317
第五节 首乌藤——养血安神，祛风通络.....	320
第六节 远志——安神益智，祛痰开窍.....	323

第十七章 利水消肿中药..... 325

第一节 茯苓——利水渗湿，健脾，安神.....	326
第二节 薏苡仁——利水渗湿，健脾，除痹.....	329
第三节 五加皮——祛风湿，强筋骨，消水肿.....	331
第四节 泽泻——利水消肿，渗湿泄热.....	334
第五节 猪苓——利水消肿，渗湿.....	337
第六节 冬瓜皮——利水消肿，清热解暑.....	339
第七节 玉米须——利水消肿，利湿退黄.....	342
第八节 荠菜——利水消肿，明目，止血.....	344
第九节 车前子——利尿通淋，渗湿止泻.....	347

第十八章 化痰止咳中药..... 351

第一节 半夏——降逆止呕，消痞散结.....	352
第二节 罗汉果——清肺利咽，化痰止咳.....	354
第三节 柴胡——和解退热，升举阳气.....	356
第四节 川贝母——清热润肺，化痰止咳.....	359



第五节 苦杏仁——润肺，消食积，散滞气.....	362
第六节 芥子——温肺化痰，利气，散结消肿.....	365
第七节 皂荚——祛顽痰，通窍开闭.....	367
第八节 旋覆花——降气行水化痰，降逆止呕.....	370
第九节 白前——降气化痰.....	372
第十节 竹茹——清热化痰，除烦止呕.....	375
第十一节 桔梗——宣肺祛痰，利气宽胸.....	377



第十九章 消食化积中药 381

第一节 神曲——消食之最.....	382
第二节 山楂——消食化积益脾胃.....	384
第三节 鸡内金——消食健胃止遗尿.....	387
第四节 鸡屎藤——消食健脾，化痰止咳.....	389
第五节 隔山消——消食健脾，理气止痛.....	392

第二十章 祛暑中药 395

第一节 苦瓜——清热祛暑.....	396
第二节 荷叶——治疗暑热病症.....	398
第三节 绿豆——清热解毒，消暑，利水.....	401
第四节 藿香——化湿，止呕，解暑.....	403
第五节 黄连——清热燥湿，泻火解暑.....	406
第六节 青蒿——凉血除蒸，解暑截疟.....	409

第二十一章 泻下中药 413

第一节 紫菀——润肺下气，消痰止咳.....	414
第二节 香薷——发汗解表，“夏月解表之药”.....	415
第三节 大黄——通利水谷，安和五脏.....	417
第四节 竹子——治消渴，利水道，清肺化痰.....	419
第五节 芦荟——泻下通便，清肝，杀虫.....	420
第六节 芫花——泻水逐饮，祛痰止咳.....	422
第七节 商陆——泻下逐水，消肿散结.....	424
第八节 巴豆——逐水消肿，祛痰利咽.....	425

第二十二章 涌吐中药 427

第一节 瓜蒂——催吐涌吐，退黄.....	428
第二节 藜芦——祛痰，催吐，杀虫.....	429
第三节 常山——辛开苦泄，宣可去壅，善开痰结.....	431
第四节 胆矾——涌吐痰涎，解毒收湿，祛腐蚀疮.....	433

第一章

认识中药



中草药的分类

中药材不仅品种繁多，而且来源广泛，性状功效各异。从《神农本草经》的 365 种，至现代《中华本草》的 9551 种（包括备考药），中药的种类增加了 20 多倍。汉代郑玄注“五药，草、木、虫、石、谷也”，可以认为是最早的药物分类法。随着本草学的产生和发展，中药的分类亦不断充实、改进，日臻完善，逐渐形成了以下几种分类方法。

三品分类法

这是本草学中最早的中药分类法，《神农本草经》载，“上药养命，中药养性，下药治病”，此分类法主要依据药物的作用和毒性进行分类。

有补益作用、无毒性、具有补虚养命功效，可以久服的 120 种药物被列为上品。如人参、甘草、地黄、山茱萸、芒硝、牛黄、黄芪、肉苁蓉、阿胶、石斛等。

能治病补虚，有毒或无毒，具有补虚治病功效，当斟酌使用的 120 种药物被列为中品。如苦参、槟榔、干姜、雄黄、麻黄、当归、芍药、吴茱萸、厚朴、鳖甲等。

祛病治病，多有毒性，不可久服的 125 种药物被列为下品。如苦杏仁、连翘、附子、半夏、大黄、钩藤、甘遂、狼毒、巴豆、蜈蚣等。

这种分类法有助于区别药物功效、毒性的一般特性，但过于粗略，既不利于查阅，也不符合临床实际需要，故后世不用此法。

自然属性分类法

《本草纲目》在三品分类法的基础上又将中草药分为水、火、土、金石、草、谷、菜、果、木、服器、虫、鳞、介、禽、兽、人等 16 部 62 类，16 部为纲，62 类为目，其分部的原则为“从微至巨，从贱至贵”。

属水部的有：泉水、露水、夏冰等。

属火部的有：炭火、艾火、针火等。

属土部的有：白垩、黄土、胡燕巢土、土蜂窝等。

属金石部的有：银、自然铜、铜青、铅、粉锡等。

属草部的有：甘草、黄芪、人参、桔梗、肉苁蓉等。

属谷类的有：胡麻、大麻、小麦、大麦、荞麦、粱等。

属菜类的有：韭、葱、薤、蒜、葫、莱菔等。

属果类的有：李、杏、梅、桃、吴芋、梨、木瓜等。

属木类的有：柏、丁香、松、杉、桂、木兰、辛夷、樟等。

属服器类的有：帛、布、绵等。

属虫类的有：蜜蜂、艺翁、虫白蜡、蚕、斑蝥、地胆等。

属鳞类的有：龙、吊、鳄鱼、鲛鲤、石龙子、守宫、蛤蚧等。

属介类的有：水龟、玳瑁、鳖、蟹、牡蛎、蚌、珍珠等。

属禽类的有：鹤、鹅、鳧、鸡、鸽、雉、雀、伏翼等。

属兽类的有：豕、狗、牛、阿胶、驼、牛黄、鲛鮫、鹿、麋等。

属人类的有：人中黄、人尿、乱发、溺白泝、秋石、人胞。

此种分类方法的优点是对药物来源、属性、药用部位等一目了然，调理清晰，便于查阅。但没有反映出药物之间功能主治的相关性，不便于临床应用者学习掌握。

功效分类法

功效分类法即依据药物的功效、应用进行分类的一种方法。《神农本草经》最早采用了功效分类法。目前全国高等医药院校教材将所列药物分为解表药、清热药、补虚药、化痰药、泻下药、祛风湿药等 20 类。

功效分类法一目了然，根据药物功效主治、临床应用的特点，能直接指导临床用药。如麻黄、桂枝、紫苏、柴胡、防风、薄荷、柴胡等均属于解表药一类，具有疏散风邪的功效，主治外感风邪表证。这类药物又依辛温、辛凉之性分为两类，麻黄、桂枝、细辛、紫苏等属于辛温解表而治风寒表证，薄荷、牛蒡子、蝉蜕、柴胡、桑叶等属辛凉解表而治风热表证。

功效分类法也揭示了同类药物功效的共性及本质联系，有利于指导相须配伍和相互代用。如石膏、知母皆能清热泻火，用于治疗气分实热证，人们常将二药相须为用；人参、党参皆能补中益气，治疗一般气虚证可以用党参代人参。

这种分类方法还便于同类药物功用的学习理解和比较记忆。如川芎、红花均具活血化瘀、止痛的共性，以此为纲，对二者功效的不同点分别阐述更易于区别和掌握。然而，功效是客观的，归类是人为的，功效分类法也有不足。如多功效的药物只能归入某一类，这就容易导致对其他功效的忽视或遗忘；有一些药物究竟应归于哪一类目前尚有不同的意见，等等。另外，此种方法亦不能反映出药物来源、药用部位等的相互联系，也不便于查检。

脏腑经络分类法

即依据药物作用于某脏腑或经络进行分类的一种方法。采用这种分类法的本草著作较少，《本草害利》采用脏腑经络分类法，分别列述了药物的利害与修治。现在有些中药书籍除了按功用分类外，还附有脏腑用药一章。此类分类法虽然不常见，但对临床用药具有一定的指导意义。

脏腑经络分类法突出反映了药物的作用部位和范围，可作为功效分类的补充，但不全面。

药理作用分类法

即依据中药的现代药理作用来分类的一种方法。此类分法是将中药分为解热、镇痛、抗风湿、麻醉、镇静催眠、抗惊厥、补益、利尿药，主要用于心血管、消化、呼吸、内分泌、血液及造血系统、子宫用药等共 18 种。

此种方法与西药分类方法相类似，便于西医学者掌握与应用。但是，目前中药现代药理作用的研究成果有限，结论尚不完全成熟，而且大多数常用中药的现代化药理作用均复杂而广泛，此种归类有待进一步提高。

化学成分分类法

即依据中药的主要化学成分或药效成分进行分类的一种方法。按此种方法分类的中药多见于现代中药化学成分分析、鉴定、制剂有关的书籍。此方法将中药按照含糖类、苷、油脂素、甾体、挥发油、脂类、生物碱、鞣质及多元酚、氨基酸(等)、有机酸、无机化合物、其他成分等共分成12类。

此种分类方法有利于进行中药化学成分分析、鉴定、提取、分离、纯化、制剂等现代研究与新药开发,但需参考有关临床中药、中药药理等方面的内容才更加全面。

笔画分类法

即依据药名的笔画顺序进行排列分类的一种方法。一些工具书或带有工具书性质的中药学著作多采用此种分类方法,如《中药大辞典》《全国中草药汇编》《中华人民共和国药典》(一部)等,皆以笔画进行分类。

这种分类法与药物自身的属性、功效、作用、成分均无关,不便于临床用药的参考,只是以笔画多少为序,便于查阅。

第二节

中草药的产地

俗话说一方水土养育一方人,动植物的生长也是需要特定的自然条件,所以天然药材的分布与生长环境具有一定的地域性。我国幅员辽阔,自然地理条件又复杂多样,各地区的水土、气候、日照等生态环境差异很大,北方寒冷而无霜期短,南方炎热而夏季漫长,西部高原干燥少雨,东部沿海潮湿多雨,这些都决定着各地区植物的分布特征。植物类和动物类中药材的产地分布与其产量、质量有密切关系,即使是生长分布较广的药材,也由于自然条件的不同,各地所产的质和量也不一样。因此,自古以来医家非常重视中药的“道地药材”。

所谓道地药材,是指某一特定产区出产的质量优秀、疗效显著、历史悠久的药材。中药的处方名称中有许多前面加有产地的名称,如潞党参、怀地黄、川黄连、川贝母、广陈皮、辽细辛等,即是强调产地对药材质量的重要性。现将各地所产道地药材举例如下:

四川: 川连、川芎、川乌、附子、川续断、川朴、川牛膝、川楝子、川贝母、杜仲等。

浙江: 杭白芍、杭菊龙、象贝母、杭白芷、台乌药、于白术、延胡索、山茱萸等。

河南: 怀地黄、怀牛膝、怀山药、怀菊花、禹白附、天南星等。

广东: 砂仁、广陈皮、广藿香、高良姜、草豆蔻等。

东北: 人参、细辛、五味子等。

其他如云南的三七、茯苓;山东的阿胶、北沙参;宁夏的枸杞;甘肃的当归;山西的党参等,历来就是道地药材。

第三节

中草药的四性五味

中草药的四性

四性，又称“四气”，是指药物效果所反映出来的寒、热、温、凉四种作用特性。

食物有酸、苦、甘、辛、咸五味，但也有寒热之性。同样，药物也有各自的性味，从而具有各自不同的治疗作用。所以，在使用药物之前，应先了解各种药材的性味，然后针对自己的体质来选择药材，这样才能使药材真正发挥作用，达到预期效果。

中医认为，四性的寒凉与温热，从阴阳来分，属于两类不同的性质，寒凉为阴，温热属阳，二者作用相反。而温与热，寒与凉之间具有共性；温次于热，凉次于寒，在本草著作中，对于某些药物，还标以大热、大寒、微温、微寒等，是为了区别药物在共性之中的程度差异。除了寒、热、温、凉外，还有一种“平性”药物。平性的含义是指药性平和，作用和缓，寒热之性不甚明显，或微有偏温、偏凉，平性也与大热、大寒等相同，都是属于“四性”中程度上的差异，故医家仍称“四性”而不称“五性”。

“四性”的寒、热、温、凉是从药物作用于机体后所发生的反应概括出来的，是与所治疾病的寒热性质相对而言：能够减轻或消除热证的药物，属于寒性或凉性，如对于发热、口渴、咽痛等热证有清解作用的连翘、黄芩、板蓝根就属于寒凉性。反之，能够减轻或消除寒证的药物，属于温性或热性，如对腹中冷痛、脉沉无力等寒证有温散作用的附子和干姜等，就属于温热性。具体分析如表格所示：

药性	作用	药品名称
温热性质	具有散寒、温里、化湿、行气、补阳等作用，主要用于寒证或功能减退的症候	肉苁蓉、杜仲、干姜、当归、何首乌、地黄、大枣、桂圆肉、鹿茸、海马
寒凉性质	具有清热、泻火、解毒、凉血、养阴或补阴等作用，主要用于热证或功能亢进的疾病	决明子、紫草、桑叶、葛根、金银花、绿豆、栀子、蒲公英、板蓝根
平性	多为滋补药，常用于体质衰弱或寒凉和温热性质中药所不适应者	冬虫夏草、党参、太子参、灵芝、蛤蚧、蜂蜜、阿胶、甘草、枸杞子

四性的临床意义

中医理论体系将疾病分为寒、热两大类别，药物亦相应分为寒、热二性，这样的分类有利于临床的使用。知晓中药寒、热、温、凉的特性，才能够具体应用到疾病所影响的人体阴阳盛衰或寒热变化。具体说来，温性和热性的药物一般具有发散风寒、温里散寒、补火助阳、温经通络、回阳救逆等作用；而寒性和凉性的药物则有疏散风热、清热泻火、凉

血解毒等作用。

中药的四气，除了治疗作用之外，用之不当亦会产生不良反应，寒凉性易伤阳助寒，温热性易伤阴助火。在使用前应先对身体准确辨证，做到恰当使用。

四性的使用原则

《黄帝内经·素问·至真要大论》说：“寒者热之，热者寒之。”《神农本草经·序例》说：“疗寒以热药，疗热以寒药。”这是中医治疗疾病的基本法则，也是中药四性的使用原则，即根据病症的寒热性质，选用性质相反的药物。因此，运用中药前必须掌握寒、热、温、凉四性，才能针对病情的寒热阴阳准确地选用寒凉药或温热药进行治疗。反之，如果以热性药治热性病，寒性药治寒性病，势必会加重病情，造成不良后果。

临床上有些疾病表现为“真寒假热”“真热假寒”证，当仔细辨证，避开“假寒”“假热”之象，而针对其“真热”“真寒”相应地采用寒药或热药治疗。即所谓“寒因寒用”“热因热用”的反治法，这实际上也是“热者寒之，寒者热之”治疗原则的体现。

中草药的五味

常说的中草药的五味主要是指辛、甘、酸、苦、咸，是与五行、五脏相配属的主要药味。除此之外，还有淡味和涩味。本草著作中所记载的药味，其含义有二：一是反映了部分药物的真实滋味，是通过口尝而得来的感性认识，与实际滋味相符。如甘草的甘味、桃仁的苦味、五味子的酸味、鱼腥草的辛味、硝的咸味。二是代表着药物的某种作用，是在大量临床经验中发现某些药的功效不能用口尝之味来解释，为了便于学习与掌握，即以其实际功效反推其“味”。如葛根、石膏均能透热解肌，即云其辛，实际口尝并无辛味；罂粟壳、禹余粮均能涩肠止泻，即云其涩，口尝并无涩味。

由于药味有上述两种含义，所以药味与实际所尝味道往往并不完全相符。

五味的作用

《黄帝内经》最早归纳了五味的基本作用，辛散、酸收、甘缓、苦坚、咸软，同时还论述了过食、偏嗜五味对五脏系统的损害，故又提出了“五禁”等告诫。到清代汪昂《本草备要·药性总义》中概括为：“凡药酸者能涩能收，苦者能下能软坚，淡者能利窍能渗泄，这些论述对于指导临床用药具有一定的实际意义。综合前人的论述和用药经验，后世对五味的作用作了进一步补充发挥，分述如下。”

辛：能散、能行，有发散、行气、行血等作用。

辛散，是指辛味有发散表邪的作用。表邪即指侵犯人体肌表的六淫之邪。《灵枢·五味论》把辛味药物解表的机制解释为“辛入而与汗皆出”，意为辛味发散表邪之性，主要由发汗的方式来完成。如枳实、木香、佛手、陈皮、香附等具有行气消滞，活血化瘀的作用。姜黄、桃仁、当归、丹参、红花等能消除脏腑经络气机壅滞、缓解气滞疼痛、胀满等病证。因辛味药多辛散燥烈、易耗气伤阴（津），故气虚、阴（津）亏，表虚多汗等不宜用。

甘：能补、能缓、能和，具有补益、缓急止痛、调和药性、和中的作用。

甘补，指甘味药具有补益作用，补益人体的气血阴阳，或扶助人体正气，振奋脏腑功能。治虚证多为选用甘味药物：如人参、黄芪、白术等甘温补气，当归、熟地、阿胶