

本草养生智慧
家庭养生妙方



小木草

妙用养全家

土荣华 陈尚岳 / 编著



妙用本草——让健康如影随形



韭菜——益骨壮阳的「起阳草」



黄芪——五脏皆补的「补气圣药」



贝母——止咳消痰的「药中之宝」



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

小木草

妙用养全家

土荣华 陈尚岳 / 编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

小本草妙用养全家 / 土荣华, 陈尚岳编著. -- 北京:
中国人口出版社, 2017.9

ISBN 978-7-5101-5101-9

I. ①小… II. ①土… ②陈… III. ①本草—基本知
识 IV. ① R281.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 119526 号

小本草妙用养全家

土荣华 陈尚岳 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	三河市双升印务有限公司
开 本	710 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张	17.25
字 数	220 千字
版 次	2017 年 9 月第 1 版
印 次	2017 年 9 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-5101-9
定 价	36.80 元

社 长	邱 立
网 址	www.rkchs.net
电子信箱	rkchs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83538190
地 址	北京市西城区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



前言

没啥别没钱，有啥别有病。但怎么才能不生病？生病了，要怎么才能不打针少吃药，少花冤枉钱，让疾病消于无形呢？

有这好事？有，这就是本草。无论养生还是治病，都可以用本草妙用之：家中有本草，健康无烦恼。

鉴于很多养生爱好者没有从事医学的经历，《小本草妙用养全家》从零起步，介绍了本草的平、温、热、寒、凉的特性，从本草的酸、苦、甘、辛、咸五味角度，将各味本草做了功效说明。为了防止广大读者在本草使用时搭配错误，还特别就本草典型的错误搭配做了说明。

本书在对本草养生做了常识性介绍的基础上，从家庭成员构成的角度，结合老人、男人、女人、小儿不同的养生特点，择其重点，分别做了养生调养说明。比如，老人要祛痰、化湿、壮骨，男人要补虚、理气、壮阳，女人要滋阴、活血、化瘀，小儿要健脾、解表、驱虫，不仅如此，还就日常容易出现的“上火”做了心火、脾火、肺火、肾火、肝火





调治进行了说明。

作为《小本草妙用养全家》的重点，本书就老年常见病、男科常见病、妇科常见病、儿科常见病以及其他易患常见病做了本草调治说明。每种疾病都尽可能从疾病分型的角度罗列出相应本草调治方，不仅方便查阅，而且针对性强，便于患者对症选用。



最后，结合本草养生里实实在在的美容养颜经，本书专门就美容、塑身做了说明，让你不仅健健康康，而且漂亮亮。

全家受益的养生方，这里找得到；典籍里才能查得到的传世经典方，这里信手拈来。还等什么？求人不如求己，翻开本书，一定使你受益匪浅。



编者

2017年6月





目 录

第 1 章 养生要道，抓住属于你的小本草

知本性，明了平、温、热、寒、凉五性…………… 2

平性药食：开胃健脾，强身补虚…………… 2

温热药食：温经助阳，活血通络…………… 3

寒凉药食：清热泻火，凉血解毒…………… 4

本草五味——酸、苦、甘、辛、咸…………… 6

酸味药食：收敛固涩，开胃消食…………… 6

苦味药食：清心泻火，消暑祛湿…………… 7

甘味药食：温中补虚，缓急止痛…………… 7

辛味药食：发散行气，活血通络…………… 8

咸味药食：软坚散结，补肾养血…………… 9





第2章 祛痰、化湿、壮骨，老人的“养生宝”

祛 痰..... 12

贝母：止咳消痰的“药中之宝” 12

款冬花：久咳不愈用款冬 14

半夏：养胃健脾，化痰功能极佳 15

桔梗：宣肺祛痰，利咽排脓效果好 16

梨：止咳化痰的美味水果 17

化 湿..... 18

冬瓜：祛湿利尿，减肥降压效果好 18

威灵仙：祛风除湿，通络止痛 20

防己：利水消肿，祛风止痛 21

独活：祛风湿，止痹痛 22

秦艽：养血荣筋，散风泻血 23

木瓜：除湿和胃，舒筋活络 24

壮 骨..... 25

桑寄生：强健筋骨，老当益壮 25

杜仲：强筋骨，防治腰膝酸痛 27

巴戟天：补肾阳，步履不再艰难 28

五加皮：壮筋骨，四肢不拘挛 29

鹌鹑：滋补肝肾，强筋健骨 30



第 3 章 补虚、理气、壮阳，男过四十离不了

补 虚 32

菟丝子：缠绕在树枝上的补肾药 32

海参：补肾、养血的“八珍”之一 34

黑豆：补肾益阴，补血安神 35

肉苁蓉：强阴益精的“沙漠人参” 36

理 气 37

人参：大补元气的“百草之王” 37

黄芪：五脏皆补的“补气圣药” 39

枳实：化痰散痞，破气消积 40

陈皮：理气健脾，宣散风痰 41

竹叶：清热生津，益气和胃 42

壮 阳 43

淫羊藿：补肾阳，壮筋骨，祛风湿 43

韭菜：全身都是宝的“起阳草” 45

仙茅：补肾壮阳，散寒除痹 46

补骨脂：乌发壮骨，补益肝肾 47

锁阳：清热补阴，滋阴降火 48





第4章 滋阴、活血、化瘀，女过三十的养生法

滋 阴..... 50

- 天门冬：养阴清热，补益肺肾 50
- 石斛：生津益胃，养阴清热 52
- 银耳：润肺补气，滋阴补肾 53
- 女贞子：补养肝肾，清热明目 54
- 百合：滋肾保肺，止咳化痰 55
- 黄精：补脾润肺，养阴生津 56

活 血..... 57

- 当归：补血活血，调经止痛 57
- 大枣：补虚益气，养血安神 59
- 红糖：益气补血，健脾暖胃 60
- 乌鸡：补血养颜，益精明目 61
- 荔枝：补脾益肝，理气补血 62
- 龙眼：养血安神，润肤美容 63
- 鸡血藤：补血，活血，通络 64

化 瘀..... 66

- 三七：散瘀止血，消肿止痛 66
- 益母草：活血祛瘀 68
- 薤白：通阳散结，气血走得顺 69
- 红花：去瘀止痛，活血通经 70
- 莪术：破血祛瘀，行气止痛 71



第5章 健脾、解表、驱虫，小儿健康不可少

健 脾..... 74

- 白术：健脾益气，小儿健康用得上 74
- 薏苡仁：和中健脾的“健康之谷” 76
- 荷兰豆：健脾、利湿“双管齐下” 77
- 芡实：补脾止泻的养胃药 78
- 麦芽：健脾胃、消胀气的佳品 79
- 丁香：散寒止呕 80
- 党参：健脾运、滋胃阴 81
- 甘草：补脾益气的“甜味草” 82

解 表..... 84

- 麻黄：发汗解表的第一药 84
- 防风：祛风解表，渗湿止痛 86
- 生姜：发汗解表，温中散寒 87
- 藿香：祛湿解表，化湿和胃 88
- 紫苏：散寒发汗，解郁止呕 89

驱 虫..... 90

- 槟榔：杀虫驱蛔，理气醒脾 90
- 牵牛子：泻下驱虫的胃肠“清洁工” 92
- 石榴皮：涩肠收敛，止血杀虫 93





麻油：利大肠、杀蛔虫	94
乌梅：敛肺涩肠，消肿杀虫	95
薏苡根：蛔虫腹痛消得快	96

第6章 本草除“内火”，全家百病消

火 象..... 98

认识“心火”，辨清心火旺的症状	98
认识“肝火”，辨清肝火旺的症状	99
认识“脾胃火”，辨清脾胃火旺的症状	104
认识“肺火”，辨清肺火旺的症状	106
认识“肾火”，辨清肾火旺的症状	108

心 火..... 110

莲子：补中养神祛心火，重担一肩挑	110
赤小豆：解热毒，小便“尿得出”	112
淡竹叶：祛除心火保安康	113
白茅根：清热止血的“卫士”	114
金银花：疏风解表、除烦躁的良药	115

肝 火..... 116

苦瓜：一根小苦瓜，清热解毒就用它	116
菊花：疏散风热，好看又好用	118
芹菜：营养好，清热解烦疾病少	119
猪肝：猪肝是个宝，祛火补肝离不了	120
丝瓜：清热化痰、凉血解毒的上品	121



脾 火..... 122

- 绿豆：祛除脾火的“济世之良谷” 122
- 红薯：“长寿少疾”的治热佳品 124
- 黄瓜：清热祛火，利水消肿 125
- 蘑菇：天天吃蘑菇，脾火自然降 126



肺 火..... 128

- 枇杷：润肺止咳、利尿清热的佳品 128
- 柿子：降火又润肺，身体健康能翻倍 130
- 竹笋：清热化痰解便秘的菜中珍品 131
- 茼蒿：润肺补肝，增强记忆力 132
- 白萝卜：止咳祛火，“蔬中最有利者” 134



肾 火..... 135

- 枸杞子：生津润肺止咳 135
- 猪腰：补肾强腰，益气祛火 137
- 黑芝麻：补肝肾，润五脏，解肠燥 138
- 葡萄：止咳防盗汗的“水果之神” 139
- 黄连：清热燥湿，泻火解毒 140



第 7 章 用对本草方，老年常见病一扫光

高血压..... 142

- 方1：松花淡菜粥..... 143
- 方2：番茄白糖..... 143





方3: 菊槐绿茶饮····· 143

方4: 莲心代茶饮····· 143

动脉硬化····· 144

方1: 瓜苓汤····· 144

方2: 玉竹汤····· 145

方3: 山楂汤····· 145

方4: 桃仁汤····· 145

糖尿病····· 146

方1: 绿茶伴鲫鱼····· 146

方2: 酒服猪小肚····· 147

方3: 冬瓜子麦冬汤····· 147

方4: 元参知母汤····· 147

冠心病····· 148

方1: 葛根汤····· 148

方2: 丹参茶····· 148

方3: 川芎茶····· 149

方4: 香蕉茶····· 149

方5: 首乌丹参汤····· 149

哮喘····· 150

方1: 白糖水煮白果····· 150

方2: 豆浆饴糖饮····· 151



方3: 核桃仁饴·····	151
方4: 月季花汤·····	151
方5: 百合枸杞丸·····	151

风湿性关节炎····· 152

方1: 老桑枝煲鸡·····	152
方2: 木瓜薏苡仁粥·····	152
方3: 四枝一草熏汤·····	153
方4: 川乌头粳米粥·····	153

尿 频····· 154

方1: 大枣干姜饮·····	154
方2: 杏仁厚朴·····	155
方3: 党参白术汤·····	155
方4: 鸡肠饮黄酒·····	155
方5: 调服韭菜籽·····	155

高脂血症····· 156

方1: 芹菜茭白拌海带·····	156
方2: 三鲜冬瓜·····	156
方3: 山楂首乌饮·····	157
方4: 绿豆萝卜灌莲藕·····	157

皮肤瘙痒····· 158

方1: 泥鳅煲大枣·····	158
方2: 鸡血藤冰糖膏·····	158





方3: 杏菊饮..... 159

方4: 肉皮粥..... 159

肝硬化..... 160

方1: 党参白术汤..... 160

方2: 舒肝饮..... 161

方3: 补肝汤..... 161

方4: 鳖甲生地汤..... 161

中 风..... 162

方1: 天麻藤蝎汤..... 162

方2: 石斛泡酒..... 163

方3: 葛粉面条..... 163

方4: 人参附片粥..... 163

方5: 秦艽白术饮..... 164

方6: 龙骨天冬饮..... 164

方7: 白附子僵蚕汤..... 164

第 8 章 男人有病先莫慌，小小本草是良方

遗 精..... 166

方1: 沙果蜂蜜片..... 166

方2: 人参山药粉..... 167



方3: 五倍子茯苓丸·····	167
方4: 荷叶饮·····	167
方5: 核桃仁炒韭菜·····	167

早 泄····· 168

方1: 龙胆甘草汤·····	168
方2: 山药牡蛎汤·····	168
方3: 人参茶叶汤·····	169
方4: 肉桂山药汤·····	169
方5: 人参甘草饮·····	169

阳 痿····· 170

方1: 柴胡当归汤·····	170
方2: 淫羊藿汤·····	170
方3: 宣志汤·····	171
方4: 龙胆泻肝汤·····	171
方5: 天一汤·····	171
方6: 起阴汤·····	171

前列腺炎····· 172

方1: 化阴煎·····	172
方2: 劳淋汤·····	173
方3: 丹参泽兰汁·····	173
方4: 爵床大枣汤·····	173
方5: 知母车前子汤·····	173





前列腺增生..... 174

方1：双仁牛膝粥..... 175

方2：参芪糖饮..... 175

方3：车前发菜饮..... 175

方4：补髓汤..... 176

第9章 中年女性病莫扛，用对本草帮大忙



痛经..... 178

方1：生姜大枣汤..... 178

方2：红酒泡苹果..... 179

方3：姜艾薏苡仁粥..... 179

方4：益母草煮鸡蛋..... 179



月经不调..... 180

方1：母鸡胶艾汤..... 180

方2：黑豆苏木红糖饮..... 180

方3：豆腐羊肉汤..... 181

方4：当归姜汤..... 181

方5：生姜艾糖饮..... 181



闭经..... 182

方1：木耳苏木汤..... 182