

编著◎邱德文 林余霖 胡炳义

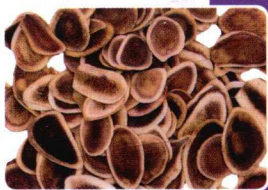
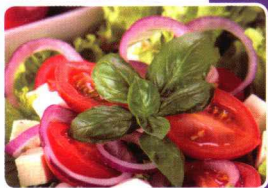
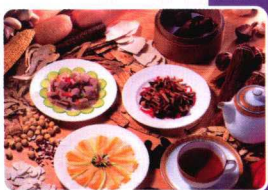
一部药物和食物的养生大全，打造饮食健康的第一要书

本书秉承前人药物食物研究基础，集古今药物、食物、方疗于一体，将药物与食物根据各自的特性与功效进行了一定的分类，以方便读者学习和选择。每种药物、食物名为纲，以其来源、产地、性味、功效、成分、用法和用量等，作深入浅出的介绍，每种药物食物都有配图。具有较强的实用性和可读性。

中国药物食物

ZHONGGUO YAOWU SHI WU
YANGSHENG DAQUAN

养生大全



中医古籍出版社
Publishing House of Ancient Chinese Medical Books

编著◎邱德文 林余霖 胡炳义

中国药物食物

ZHONGGUO YAO WU SHI WU
YANG SHENG DA QUAN

养生大全

(第四卷)



中医古籍出版社
Publishing House of Ancient Chinese Medical Books

图书在版编目（CIP）数据

中国药物食物养生大全 / 邱德文，林余霖，胡炳义编著. —北京：
中医古籍出版社，2014. 8
ISBN 978-7-5152-0676-9

I. 中… II. ①邱…②林…③胡… III. 中草药—养生（中医）
②食物养生 IV. ①R212 ②R243 ③R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第198791号

中国药物食物养生大全

编 著：邱德文 林余霖 胡炳义

责任编辑：于 峥

出版发行：中医古籍出版社

社 址：北京市东直门内南小街16号（100700）

印 刷：北京通州皇家印刷厂

发 行：全国新华书店发行

开 本：889mm×1194mm 1/16

印 张：34

字 数：600千字

版 次：2014年10月第1版 2014年10月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5152-0676-9

定 价：320.00元（全四册）



前言

中国人独具饮食智慧，讲究“药食同源”的养生之道。所谓“药食同源”指的是药物和食物的完美搭配，起到事半功倍的疗效。

药物、食物都是来自自然界的植物、动物和部分矿物，其中人们习惯用来治病的，称作药物类；当作食物来引用的，称作食物类；其中大部分既能治病又能当作食物饮用的，称作药食两用类。总之，药物和食物的共同特点都是防止疾病。

怎样才能更科学、更合理、更全面的了解药物食物养生的相关知识，做好生活中药食补益的每一个细节，以便于我们生活中健康饮食，我们得到了业内专业人士的支持帮助，吸取了中国传统医学及饮食文化的精髓，结合现代人生活习惯和特性，精心策划编辑了《中国药物食物养生大全》一书。全书将药物与食物根据各自的特性与功效进行了一定的分类，以方便读者学习和选择。每种食物、药物名为纲，以其来源、产地、性味、功效主治、主要成分、用法用量为目，作深入浅出的介绍，每种药物、食物都有数幅图片。具有较强的实用性和可读性。

希望广大读者朋友在阅读和使用本书时，根据自身实际情况正确运用，遇到疑难问题参考专业医生的建议。另外，由于编写时间和编者知识水平的原因，书中的错误之处，希望广大读者批评指正。

作者

2014年8月

目
录

(第一卷)

How to use
导 读

一、何谓药食同源.....001

1. 药食同源，古已有之.....001
2. 从两方面理解“药食同源”.....001
3. 中医药食学概述.....001

二、何谓“四气五味”.....002

1. 四气.....002
2. 五味.....003

三、如何根据自己的体质用药.....004

1. 体质类型：寒.....004
2. 体质类型：热.....004
3. 体质类型：实.....004
4. 体质类型：虚.....005

四、中医词汇百宝箱.....005

Part 1
解表篇

辛温解表类.....010

- | | |
|-----|-----|
| 白芷 | 010 |
| 生姜 | 011 |
| 葱白 | 012 |
| 荆芥 | 013 |
| 桂枝 | 015 |
| 细辛 | 016 |
| 防风 | 017 |
| 紫苏叶 | 018 |
| 辛夷 | 019 |
| 麻黄 | 020 |
| 羌活 | 021 |

辛凉解表类.....022

- | | |
|----|-----|
| 薄荷 | 022 |
|----|-----|

- | | |
|-----|-----|
| 蝉蜕 | 023 |
| 桑叶 | 024 |
| 菊花 | 025 |
| 牛蒡子 | 027 |
| 葛根 | 028 |
| 升麻 | 029 |
| 苦丁茶 | 030 |
| 蔓荆子 | 031 |
| 柴胡 | 032 |
| 淡豆豉 | 033 |

Part 2
清热篇

清热泻火类.....036

- | | |
|----|-----|
| 芦根 | 036 |
| 栀子 | 037 |
| 熊胆 | 038 |
| 水芹 | 039 |
| 茭白 | 040 |
| 李子 | 041 |
| 柿子 | 042 |
| 皮蛋 | 043 |

清热明目类.....045

- | | |
|-----|-----|
| 夏枯草 | 045 |
| 决明子 | 046 |
| 木贼草 | 047 |

清热凉血类.....049

- | | |
|-----|-----|
| 生地黄 | 049 |
| 水牛角 | 050 |
| 玄参 | 051 |
| 牡丹皮 | 052 |

清热燥湿类.....054

- | | |
|----|-----|
| 黄芩 | 054 |
|----|-----|



黄连	056
黄柏	058
秦皮	061
垂盆草	062
苦参	063
清热解毒类	065
金银花	065
鱼腥草	066
板蓝根	067
大青叶	068
射干	069
蒲公英	070
紫花地丁	071
白花蛇舌草	072
绞股蓝	073
鸡骨草	074
白鲜皮	075
圣女果	076
杨桃	077
无花果	078
橄榄	079
小白菜	080
竹笋	081
苋菜	083
雪里蕻	084
香椿	085
茶叶	086
河蚌	087
清退虚热类	088
地骨皮	088
青蒿	089
银柴胡	090
白薇	091

art 3 泻下篇

泻下类	094
芦荟	094
火麻仁	096
番泻叶	097
郁李仁	098
香蕉	099

art 4 祛风湿篇

祛风湿类	102
独活	102
威灵仙	103
桑枝	104
虎杖	105
海桐皮	106
蚕沙	107
秦艽	108
苍耳	109
南五加皮	110
木瓜	111

art 5 芳香化湿篇

芳香化湿类	114
草果	114
砂仁	115
佩兰	116
藿香	117
厚朴	118
苍术	119
白豆蔻	120
草豆蔻	121

(第二卷)

art 6 利水渗湿篇

利水消肿类	124
泽泻	124
猪苓	125
半边莲	126
土茯苓	127
茯苓	128
玉米须	129
薏苡仁	130
赤小豆	131
冬瓜	132
芦笋	133

黄花菜	135
黄瓜	137
大白菜	138
鲤鱼	140
鲫鱼	141
鳊鱼	142
鲢鱼	143
鹌鹑	144
利尿通淋类	146
滑石	146
海金沙	147
车前子	148
瞿麦	149
篇蓄	150
冬瓜皮	151
通草	152
灯心草	153
利湿退黄类	155
茵陈蒿	155
金钱草	156

art 7
温里祛寒篇

温里祛寒类	158
肉桂	158
花椒	159
胡椒	160
丁香	161
干姜	162
吴茱萸	163
附子	164
高良姜	165
小茴香	166
八角茴香	167
草鱼	168
鳙鱼	169

art 8
消导篇

消导类	172
山楂	172
神曲	173

鸡内金	174
麦芽	175
谷芽	176
荞麦	177
大麦	178
胡萝卜	179
洋葱	180

art 9
驱虫篇

驱虫类	184
大蒜	184
槟榔	185
使君子	186
南瓜子	187

art 10
理血篇

止血类	190
白茅根	190
艾叶	191
三七	192
小蓟	194
大蓟	195
蒲黄	196
地榆	197
侧柏叶	198
鸡冠花	199
白芨	200
血余炭	201
藕节	202
仙鹤草	203
黑木耳	204
荠菜	206
空心菜	208
活血类	209
丹参	209
丝瓜络	210
益母草	211
鸡血藤	212
红花	213
桃仁	214



川芎	215	山药	258
赤芍	216	大枣	259
穿山甲	219	甘草	260
毛冬青	220	黄精	262
延胡索	221	白扁豆	263
郁金	222	卷心菜	264
姜黄	223	花椰菜	265
泽兰	224	南瓜	266
月季花	225	粳米	267
腊梅花	226	糯米	268
莪术	227	小米	269
乳香	228	燕麦	270
没药	229	马铃薯	271
川牛膝	231	玉米	272
王不留行	232	芋头	273
路路通	233	番薯	274
刘寄奴	234	花生	275
五灵脂	235	栗子	276
三棱	236	蜂蜜	278
苏木	237	牛奶	280
蟹	238	豆浆	281
茄子	239	豆腐	282
		豇豆	283
		樱桃	284
		香菇	285
		猴头菇	286
		平菇	287
		竹荪	288
		金针菇	289
		鳝鱼	291
		泥鳅	292
		鳊鱼	293
		桂鱼	294
		带鱼	295
		银鱼	296
		鲈鱼	297
		黄鱼	298
		鲢鱼	299
		青鱼	300
		猪肉	301
		猪蹄	302
		猪肚	303
		牛肉	304
		牛蹄筋	306

Part 11 平肝熄风篇

平肝熄风类	242
天麻	242
地龙	243
钩藤	244
全蝎	245
羚羊角	247

(第三卷)

Part 12 补益篇

补气类	250
人参	250
党参	252
太子参	254
黄芪	255
白术	257



羊肉	307	荔枝	354
鸡肉	308	鹿肉	355
鹅肉	310	驴肉	356
兔肉	311	猪肝	357
狗肉	312	猪血	358
蛇肉	313	鹌鹑蛋	359
助阳类	314	海参	360
鹿茸	314	菠菜	362
蛤蚧	315	茼蒿菜	363
紫河车	317	滋阴类	364
冬虫夏草	319	北沙参	364
肉苁蓉	321	西洋参	365
锁阳	322	百合	367
续断	323	桑寄生	368
巴戟天	324	旱莲草	369
淫羊藿	325	女贞子	370
骨碎补	326	麦冬	372
牛大力	327	天冬	373
补骨脂	328	石斛	374
核桃仁	329	玉竹	375
松子仁	330	乌龟	376
益智仁	331	龟板	377
仙茅	332	甲鱼	378
杜仲	333	鳖甲	379
菟丝子	334	鲍鱼	380
沙苑子	335	淡菜	381
韭菜籽	336	雪蛤膏	382
狗脊	337	鸽子	383
海马	338	乌骨鸡	384
海狗肾	339	鸡蛋	386
虾	340	鸭肉	386
蚕蛹	341	鸭蛋	387
韭菜	342	银耳	388
养血类	343	黑米	389
何首乌	344	黑豆	390
熟地黄	345	苹果	391
白芍	346	菠萝	392
当归	347	葡萄	393
阿胶	348	甜石榴	394
枸杞子	350	桃子	395
桑葚	351	番茄	397
葵花子	352	山竹	398
龙眼肉	353		

(第四卷)

P art 13 化痰止咳篇

清化热痰类.....400

浙贝母.....	400
前胡.....	401
竹茹.....	402
川贝母.....	403
胖大海.....	404
罗汉果.....	406
天花粉.....	407
昆布.....	408
海蜇.....	410
海带.....	411
紫菜.....	412
荸荠.....	414
丝瓜.....	415
蕨菜.....	416
梨.....	418

温化寒痰类.....419

桔梗.....	419
半夏.....	420
白前.....	421
白芥子.....	422

止咳平喘类.....422

百部.....	424
紫菀.....	425
桑白皮.....	426
款冬花.....	427
海底椰.....	428
枇杷叶.....	429
瓜蒌.....	430
杏.....	431
杏仁.....	432
腐竹.....	433

P art 14 安神篇

重镇安神类.....435

牡蛎.....	435
---------	-----

珍珠.....	436
龙骨.....	437
养心安神类.....	439
灵芝.....	439
酸枣仁.....	441
柏子仁.....	442
远志.....	443
合欢皮.....	444
夜交藤.....	444
小麦.....	445

P art 15 收涩篇

收涩类.....447

山茱萸.....	447
白果.....	448
浮小麦.....	449
五味子.....	450
乌梅.....	452
肉豆蔻.....	453
覆盆子.....	454
金樱子.....	455
芡实.....	456
莲子.....	457
桑螵蛸.....	458
赤石脂.....	459
诃子.....	460
五倍子.....	461
番石榴.....	462

P art 16 祛暑篇

祛暑类.....465

绿豆.....	465
荷叶.....	467
芒果.....	468
柠檬.....	469
猕猴桃.....	470
西瓜.....	471
甜瓜.....	473
哈密瓜.....	474





杨梅	475
甘蔗	476
沙葛	477
苦瓜	478
菱角	479
田螺	480

Part 17 理气篇

理气类	483
木香	483
青皮	484
大腹皮	485
枳实	486
香附	487
檀香	488
乌药	489
薤白	490
玫瑰花	491
川楝子	492
陈皮	493
佛手	496
莴笋	497
橙子	498
柚子	499
枇杷	500
黄大豆	501
四季豆	503
榛子	504

Appendix 附录

经典对症保健方	507
慢性腹泻	507
便秘	507
腹胀	508
感冒	508
气喘	509
心脏病	509

高血压病	509
低血压病	510
阳痿	510
遗精	511
糖尿病	511
痛风	512
高血脂症	512
抑郁症	513
痛经	513
月经不调	514
失眠	514
贫血	515
眼疲劳	515
头痛	516
咳嗽	516
咽喉肿痛	517
冠心病	517
中风	518
尿路感染	518
乙肝	519
肝硬化	519
压力	520
不孕	520
白带多	521
关节炎	521
湿疹	522
青春痘	522
抗衰老	522
痔疮	523
尿失禁	523
慢性支气管炎	524
消化性溃疡	524
失智	525
精神不振	525
小儿腹泻	526
呕吐	526
消化不良	527
男性更年期综合征	527
高温性中暑	528
慢性结肠炎	528

化痰止咳篇

在中医学里，“痰”是指由于病理原因而积留在呼吸道、消化道以及肌肉皮肤之间的黏稠性液体。由于“肺为贮痰之器”，故临床上化痰以治肺为主，但是，痰证并不限于咳嗽、痰多等肺经症状，实际上，其证候表现是多种多样的。痰涎积留于肺，就会咳嗽、喘满，胸闷或胁痛，见于急性、慢性气管炎、肺气肿、支气管扩张，以及肺炎、百日咳、肺结核等。治疗宜宣肺化痰，去除呼吸道内异常的分泌物，减少炎症刺激，消除咳嗽反应，还要选用有祛痰止咳作用的药物。

痰涎积留于肠胃，就会恶心、纳呆、脘闷，亦可兼有咳嗽。可见于胃肠型感冒、胃肠神经官能症、急性消化不良、慢性胃炎等。治疗宜健脾化痰，选用有镇吐、健脾作用的药物，如半夏、旋复花、枇杷叶等。

痰浊滞于经络，会有瘰癧、癭瘤，中医认为是由痰与热结合成“痰火”所致，见于慢性淋巴结炎等，用清热等作用的药物，如昆布、海藻等。

痰浊蒙蔽心窍，会有中风昏迷、痰涎壅阻、牙关紧闭、两手握拳，可见于脑血管意外、癫痫等，治疗宜散风除痰，选用有镇静、镇痉、祛痰作用的药物，如天南星、白附子等。

按照痰的性质，临床辨证上又分风痰、寒痰、湿痰、热痰、燥痰几种类型。

风痰：外感风邪而生痰，症见咳嗽喉痒，或有恶寒发热，脉浮滑或浮数，治疗宜宣肺化痰，在疏散风邪的药物中加用化痰药。

热痰、燥痰：由于风湿、风热、秋燥而引起，或由内热过甚而引起，症见咳吐稠痰、口燥咽干，或有发热汗出、脉滑数。用清化热痰治疗，选用寒性化痰药。这类药物多属寒性，适用于热痰、燥痰以及痰火所致的瘰癧、癭瘤，由痰热所致的惊痫。由于清化热痰药分别具有祛痰、镇咳、抗菌、消炎、镇静、镇惊等作用，故能治疗上述痰证。

寒痰、湿痰：由脾肾阳虚而生痰，症见咳嗽、痰多清稀、畏寒肢冷、气短喘促、脉多弦滑。用温化寒痰和燥湿化痰法治疗，在健脾益肾的基础上选用温性化痰药。温化寒痰药多属于温性，主要用于治疗寒痰、湿痰。作用一般比较强烈，要注意炮制方法和掌握用量。热痰、燥痰者不宜用。止咳平喘药主要用于咳喘证候，它们分别具有镇咳、祛痰、抗菌、利尿、通便等作用，通过不同的途径而收到止咳平喘的效果。外感咳嗽，首选杏仁、款冬花；内伤久咳，首选百部、紫菀；寒咳首选紫菀、苏子；热咳首选桑白皮；燥咳首选枇杷叶；咳而喘者选杏仁；咳嗽而声音嘶哑者选用木蝴蝶，咳而浮者选用桑白皮；咳嗽而胸闷者选用苏子。

一般来说，止咳只是治标，处方时应当注意标本兼顾，配伍适当的药物，就能消除引起咳嗽的病因。

浙贝母

【别名】土贝母、象贝、浙贝、象贝母、大贝母。

开泄肺气、除热散结

来源 百合科植物浙贝母的干燥鳞茎。

主要产地 主产浙江，安徽、江苏亦产。

性味 性寒，味大苦。

功效主治 清热化痰、散结解毒。治风热咳嗽、肺痈喉痹、瘰癧、疮疡肿毒。

主要成分 鳞茎含浙贝母碱、去氢浙贝母碱、贝母醇。此外还有4种含量极少的生物碱：贝母丁碱、贝母芬碱、贝母辛碱和贝母替定碱。

性状特征 ①元贝为鳞茎外层的单瓣鳞片。一面凸出，一面凹入，呈元宝状，瓣长1.7~4厘米，厚7~17毫米。表面白色或带淡黄色，被有白色粉末，质硬而脆，易折断，断面不齐，白色或淡黄色，富粉性。气微，味苦。

②珠贝为完整的鳞茎，呈扁圆球形，高1~1.7厘米，直径2~3.5厘米。表面白色，外层2枚鳞叶肥厚，略似肾脏形，中央为2~3枚皱缩的小鳞叶及残茎，内表面呈淡黄白色。质地、气味同元贝。



选购秘诀 以鳞叶肥厚、表面及断面白色、粉性足者为佳。

药用价值 **镇咳作用** 贝母素甲、乙对小鼠有较明显的镇咳作用。

对平滑肌的作用 可松弛支气管平滑肌，又能使实验动物的瞳孔扩大，促进肠蠕动。

降压作用 本品有一定的降血压的作用。

兴奋子宫 贝母素甲对家兔子宫有较强大的兴奋



特别提示

川贝与浙贝比较，浙贝的清热散结作用比较好，多用于急性风热咳嗽，川贝的润肺化痰作用较好，多用于慢性虚劳咳嗽。

作用，已孕子宫比未孕子宫更敏感。

其他作用 临床应用于治疗热咳，急性者较适宜。如风热感冒、急性上呼吸道感染、气管炎、肺炎之咳嗽，有口干喉痒、痰稠色黄者。治瘰癧（颈淋巴结核、慢性淋巴结炎），配玄参、牡蛎。治胃及十二指肠溃疡病，作为乌贼骨的辅助药。治痈肿，尤其是乳腺炎，作为辅助药用。

贮存要点 置干燥处，防蛀。

用法用量 内服：煎汤，4.5~9克；或入丸、散。外用：研末撒。

使用禁忌 不能与草乌、川乌、附子同用。

● 保健应用

贝母五味子炖猪肺

功效 化痰平喘、敛肺止咳。

原材料 猪肺 200 克，五味子 15 克，浙贝母 5 克，盐、味精、麻油适量。

做法 将猪肺挑除血泡，洗净切块。浙贝母、五味子分别洗净捣碎，用纱布包住，与猪肺同放入砂锅中。锅中注入 600 毫升清水，烧开后，撇去浮沫，加入精盐，小火炖至熟烂，拣出药包，下味精，淋麻油，调匀即可。

用法 趁热食猪肺、喝汤，分 2 次服用。

▶ 前胡

【别名】土当归、野当归。

○ 治风热头痛、痰热咳嗽

来源 为伞形科植物紫花或白花前胡的根。

主要产地 白花前胡主产浙江、湖南、四川。紫花前胡主产浙江、安徽、江西。

性味 性微寒，味苦、辛。

功效主治 宣散风热、下气消痰。治风热头痛、痰热咳嗽、呕逆、胸膈满闷。

主要成分 紫花前胡根含呋喃香豆精类，前胡苷约 1.61%。还含海绵甾醇、甘露醇、挥发油。挥发油的主要成分为爱草脑及柠檬烯。白花前胡根含白花前胡甲素、前胡乙素、前胡丙素、前胡丁素。

性状特征 ①白花前胡又名云前胡、信前胡。主根形状不一，圆锥形、圆柱形或纺锤形，稍弯曲，或有支根，但根端及支根多已除去，根头部有茎痕及残留的粗毛（叶鞘）。根的上端密生环纹，多发黑，下部有纵沟及纵皱纹，并有横列皮孔和须根痕。质较柔软，易折断。有香气，味甘而后苦。

②紫花前胡主根分歧或有侧根。主根圆柱形，侧

根数条，根的表面黑褐色或灰黄色，有细纵皱纹和灰白色的横长皮孔。主根质坚实，不易折断，断面不齐。有香气，味淡而后苦辛。

选购秘诀 白花前胡以条整齐、身长、断面黄白色、香气浓者为佳。紫花前胡以条整齐、身长、质坚实、断面黄白色、香气浓者为佳。



特别提示

与柴胡比较，两者都有驱风邪、解胸腹胀闷的功效，但前胡长于祛痰而除气，故感冒而咳逆明显者适用；柴胡长于解表疏肝，感冒而有寒热往来者适用。一般外感风邪，如表现有咳嗽、气逆、痰黏稠、寒热往来，可前胡、柴胡合用。





药用价值 **祛痰作用** 动物实验证实有显著增加呼吸道分泌的作用，祛痰效力与桔梗相当，但无显著的镇咳作用。

增强冠脉流量作用 离体心脏实验证明，白花前胡丙素能增加心冠脉流量，但不影响心率和心收缩力。此外，还观察到有镇静作用。

其他作用 临床应用治疗肺热咳嗽，表现为痰稠气逆、胸闷烦热、舌苔黄腻（可用于急性支气管炎等情况）。治风热感冒，有头痛、发热、鼻塞、流涕、咳嗽者取其有疏散风热的作用。

贮存要点 置阴凉干燥处，防霉、防蛀。

用法用量 内服：煎汤，4.5～9克；或入丸、散。

使用禁忌 恶皂荚，畏藜芦。气虚血少之病者慎用。

● 保健应用

前胡二母炖水鱼

功效 滋阴退热、降气化痰。主治妇女经期低热不退。

原材料 水鱼500克，贝母、知母、前胡、柴胡、杏仁各6克，黄酒10毫升，盐适量。

做法 将水鱼宰杀，去头和内脏，切块，放大碗中。加贝母、知母、前胡、柴胡、杏仁、黄酒、盐，加水没过肉块，放入蒸锅中蒸1小时即可。

用法 佐餐食用。

▶ 竹茹

【别名】淡竹茹。

○ 缓解胃热、呕吐症状的良药

来源 为禾本科植物青秆竹茎的中间层。

主要产地 主产广东、海南。

性味 性微寒，味甘。

功效主治 清热化痰、除烦止呕。用于痰热咳嗽、胆火挟痰、烦热呕吐、惊悸失眠、中风痰迷、舌强不语、胃热呕吐、妊娠恶阻、胎动不安。

主要成分 竹茹的主要成分为木质素、纤维素等。

性状特征 本品为不规则的丝条，卷曲成团或长条形薄片。宽窄厚薄不等，浅绿色或黄绿色。气微，味淡。



选购秘诀 在选取竹茹的时候以体轻松、质柔韧、有弹性者为佳。

药用价值 临床应用可配伍半夏，一寒一热，健脾燥湿，和胃止呕力彰，主治脾胃不和，胃气上逆，以致恶心、呕吐、呃逆等症。

配枳实，和胃降逆、清热止呕、消积化痰、宽中利膈之力增强，主治胃热痰盛、胃气上逆、恶心呕吐、胸脘满闷等症。

配陈皮，一温一寒、温清相济、和胃降逆，除胃中寒热甚妙，主治脾胃虚弱、气机不调、寒热错杂、脘腹胀满、恶心呕吐、呃逆等症。

配生姜，一寒一温，具和胃止呕，调中降逆之功，主治寒热互结，胃气上逆之呃呃不止。

配黄连，竹茹入胆，黄连入心，心胆并治，可收清心胆、化痰浊之功。

配石斛，共奏清胃热，养胃阴、和胃气、降呕逆之功，清中有补、补中有清，用于治疗胃阴不足，胃虚有热，气失和降所致的饥而不食、反复呕吐，或干呕不止、口干烦渴等。对于妇女妊娠恶阻，胃气受胎热上扰而见的恶心呕吐，也宜用之。

贮存要点 置干燥处，防霉、防蛀。

用法用量 煎汤，4.5～9克。外用：熬膏贴。



竹茹、鲜竹茹、姜竹茹处方中写竹茹指生竹茹，为原药材去杂质晒干入药者，长于清肺化痰。鲜竹茹长于清热化痰。姜竹茹为竹茹用姜汁拌匀后再炒至黄色者，长于化痰止呕。

使用禁忌 胃寒呕吐及感寒、挟食、作呕者忌用。

● 保健应用

鲜芦根竹茹粥

功效 清热化痰、止咳平喘。适用于急性支气管炎、肺炎，症见胸痛、咳嗽气喘、痰稠色黄、发热、烦渴引饮、小便少黄等。

原材料 鲜芦根60克，竹茹15克，粳米50克。

做法 先将粳米洗净加水适量，煮成稀粥，待米将烂时，加入芦根、竹茹药液（提前煮好），以文火煮15分钟左右，调味食用。

用法 佐餐食用。

特别提示

竹茹与竹叶比较，两者都能清热，但竹茹偏于清胃热而止呕吐，竹叶偏于清心火而除烦热。竹茹与半夏比较，两者都能止呕，但半夏化湿痰而止呕，竹茹清热痰而止呕。

▶ 川贝母

【别名】虻、黄虻、苘、贝母、空草、药实、苦花、勤母。

○ 止咳化痰的常用药

来源 为百合科植物卷叶贝母、乌花贝母或棱砂贝母等的鳞茎。

主要产地 分布云南、四川、西藏等地。

性味 性凉，味苦、甘。

功效主治 润肺散结、止咳化痰。治虚劳咳嗽、吐痰咯血、心胸郁结、肺痿、肺痛、癭瘤、瘰疬、喉痹、乳痈。

主要成分 含甾体生物碱（川贝碱）、西贝碱等。

性状特征 ①松贝：呈类圆锥形或近球形，高0.3～0.8厘米，直径0.3～0.9厘米。表面类白色，大瓣紧抱小瓣，未抱部分呈新月形，习称“怀中抱月”。





顶部闭合，内有类圆柱形、顶端稍尖的心芽和小鳞叶1~2枚；先端钝圆或稍尖，底部平，微凹入，中心有1灰褐色的鳞茎盘，偶有残存须根。质硬而脆，断面白色，富粉性。气微，味微苦。

②青贝：呈类扁球形，高0.4~1.4厘米，直径0.4~1.6厘米。外层鳞叶2瓣，大小相近，相对抱合，顶部开裂，内有心芽和小鳞叶2~3枚及细圆柱形的残茎。

③炉贝：呈长圆锥形，高0.7~2.5厘米，直径0.5~2.5厘米。表面类白色或浅棕黄色，有的具棕色斑点。外层鳞叶2瓣，大小相近，顶部开裂而略尖，基部稍尖或较钝。

选购秘诀 以质坚实、粉性足、色白的为佳。

药用价值 川贝母含有川贝母碱、去氢川贝母碱等，有镇咳、化痰、镇痛、降压等药理作用，用于治疗急性慢性支气管炎、上呼吸道感染及肺结核等引起的咳嗽。中医用来治疗痰热咳喘、咯痰黄稠之症；又兼甘味，故善润肺止咳，治燥热之咳嗽、痰少而黏之症，及阴虚燥咳、劳嗽等虚证；还有散结开郁之功，治疗痰热互结所致的胸闷心烦之证及瘰疬痰核等病。此外，川贝母与乌贼骨、甘草合为散剂，即乌贝散，治疗胃溃疡有效。

贮存要点 置通风干燥处。

用法用量 内服：煎汤，3~9克；或入丸、散。外用：研末撒或调敷。

使用禁忌 脾胃虚寒及有湿痰者不宜。

● 保健应用

川贝母蜜枣排骨汤

功效 润肺止咳。

原材料 排骨320克，川贝母30克，蜜枣30粒，姜2片，热水1500毫升，盐适量。

做法 将川贝母泡水约10分钟，将蜜枣冲洗、备用。将排骨洗净后焯烫，再捞出备用。将所有材料放入炖盅里，加入热水，放入蒸笼或蒸锅中炖1.5小时，再加盐调味即可。

用法 佐餐食用。



特别提示

浙贝与川贝比较，浙贝药性较炽烈，而川贝药性较缓和，气味不浓，小儿用之颇合适，浙贝清热散结作用较强，多用于急性风热咳嗽。

▶ 胖大海

【别名】安南子、大洞果、胡大海、大发、通大海、大海子。

○ 化痰通便的清涼药材

来源 为梧桐科植物胖大海的种子。

主要产地 主产于越南、泰国、印度尼西亚、马来西亚等地。