

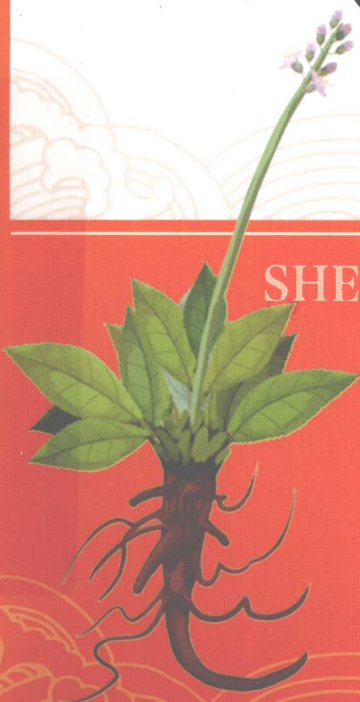
生活中的300种 【道地药材】

SHENGHUOZHONG DE
300 ZHONG DAODI YAOCAI

I 崔磊 主编



化学工业出版社
生物·医药出版分社



生活中^的300种 【道地药材】

崔磊 主编



化学工业出版社
生物·医药出版分社

· 北京 ·

本书以药材功效为纲，分18类，精心地挑选了最常用的300种道地药材，并详细介绍了每种药材的性味归经、功能主治、挑选与保存、配伍宜忌、养生禁忌等基础知识，而且还搜集了相应的古今验方和养生药膳。

本书广泛参考众多名家名典，内容通俗易懂、实用性强，无论是中药妙方，还是养生药膳，都力求操作步骤易懂易学、全面覆盖生活中的常见病及不适反应。

图书在版编目(CIP)数据

生活中的300种道地药材 / 崔磊主编. —北京: 化学工业出版社, 2011.5

ISBN 978-7-122-10403-8

I. 生… II. 崔… III. 中药材-基本知识 IV. R282

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第007810号



责任编辑: 杨燕玲
责任校对: 洪雅姝

文字编辑: 李 瑾
装帧设计: 韩 飞

出版发行: 化学工业出版社 生物·医药出版分社
(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 化学工业出版社印刷厂

880mm×1230mm 1/24 印张16 字数540千字 2011年6月北京第1版第1次印刷

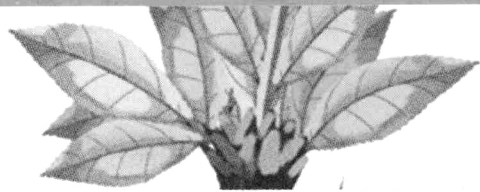
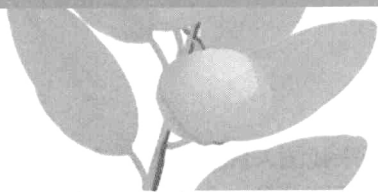
购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究



编写人员名单

主编 崔磊

编写人员

崔磊	王佳	许政芳	鲁蒂	史丹	李华艳	张恒	徐苗	徐述
史春生	曾精华	魏晨	张巍耀	郎嘉彬	苏娜	廖国华	高思伟	王永军
崔曦月	代潘新	任春	贲翔南	李爽	邬旭	吕巧玲	傅德才	王国成
秦卫星	刘长平	臧金卷	胡伟伟	赵淑芳	沈占雨	郑红华	杨艳梁	孙绍力
谢翠花	徐琼	杨慧	苑广彩	赵凤玲	李连玉	李雪梅	孙鹏	杨博
冯晓娟	郭桂珍	刘继才	白虎	时中贵	焦来春	吴扎娣	杨国利	杨焕平
王春佩	张长林	赵光亮	刘庆宁	刘丽安	逯岭	赵相林		

前言

FOREWORD

中医药是一个巨大的宝库，中药则是这一宝库中的重要组成部分，也是几千年来我国人民防病治病的有力武器。可是，在中医处方笺上，很多人对许多药名前标注的“川”、“云”、“广”等文字往往会一头雾水。其实，这里的“川”即四川，“云”即云南，“广”即广东、广西，而这些药物大多就是道地药材。

所谓道地药材，是指在特定的自然条件、生态环境和气候等诸因素的综合作用下所产的药材，这些药材因生产较为集中，在栽培技术、采收、加工等方面都有一定的讲究，所以，与其他地区所产的同种药材相比，具有品质佳、疗效好、副作用小等特点。

早在东汉时期，《神农本草经》对道地药材就有过记载：药有“土地所出，真伪新陈……”此话强调了区分药材的产地、讲究道地的重要性。《本草纲目》对此也有详细的记载：凡用药必须择土地所宜者，则药力具，用之有据……凡诸草、木、昆虫，产之有地；根、叶、花、实，采之有时。失其地，则性味少异；失其时，则气味不全。《本草经集注》在总结前人药学成就的基础上，进一步论述了“道地”的重要性：“诸药所生，皆有境界。多出近道，气力性理，不及本邦。所以疗病不及往人，亦当缘此故也。蜀药北药，虽有未来，亦复非精者。上党人参，殆不复售。华阴细辛，弃之如芥。”而且，该书还采用“第一”、“最佳”、“最胜”、“为佳”、“为良”、“为胜”等词来描述常用中药的道地性。由此可见，道地药材之功效的确是地道实在、确切可靠，不愧为“道地”、“地道”之称。

通常，道地药材在其药名前多冠以地名，以示其道地产区。比如，“四大怀药”（怀地黄、怀菊花、怀牛膝、怀山药）和“浙八味”（杭麦冬、杭菊花、浙元参、延胡索、白术、山茱萸、白芍、浙贝母）就是闻名遐迩的道地药材。此外，还有山东阿胶、山东莱阳沙参、安徽凤凰山丹皮、广东阳春砂仁、广东新会陈皮、四川康定炉贝、宁夏中宁枸杞等道地药材。

可以说，道地药材就是中药中的精华，是中药在其长期复杂的系统进化过程中形成的最优化、最高级的物质形式。本书以中药材的功效为纲，收录了300种道地药材。所以，当你面对中医开出的药方，一头雾水的时候；当你想为自己获得更多“健康保证”的时候，当你想多受一点医药学熏染的时候，不妨选择本书，在这里你会领悟“药材好，药才好”的真正内涵。读罢此书，相信每一位读者都可以成为名副其实的“中药通”。

编者

2011年3月1日

第壹章 补虚药

补气药

人参：补脾益肺，安神益智	1
党参：生津养血，补中益气	2
太子参：补益脾肺，益气生津	4
西洋参：清火生津，补气养阴	5
黄芪：补气固表，利尿托毒	6
白术：益气健脾，燥湿利水，止汗，安胎	8
山药：健脾补气，固肾益精，除湿，益肺	9
甘草：补脾益气，清热解毒，祛痰止咳，止痛	10
灵芝：补益五脏，益气养血，养心安神	12
松花粉：祛风，益气，止血	13
绞股蓝：安神养性，降血压，降血脂，降血糖	14
红景天：滋补元气，养肺利肺，清热退烧	16
刀豆：温中和气，益肾补元	17
白扁豆：补脾暖胃，补虚止泻，利尿消肿，清肝明目	18
蜂蜜：益气补中，润肺止咳，清热解毒	19

补血药

白芍：养血敛阴，平抑肝阳，止痛	21
何首乌：补肝肾，益精血，乌须发，强筋骨	22
阿胶：补血止血，滋阴润燥	23
当归：补血活血，调经止痛，润肠通便	25
熟地黄：滋阴补血，益精填髓	26
龙眼：益气血，补心脾	27

紫河车（胎盘）：益气养血，润肺止咳，温肾补精	28
桑葚：补血滋阴，生津止渴，润肠燥	30
饴糖：补益中气，润肺止咳，缓急止痛	31
大枣：养血安神，补中益气	32

补阳药

刺五加：滋补强壮，扶正固本，养血安神	33
巴戟天：补肾阳，壮筋骨，祛风湿	34
淫羊藿：补肾壮阳，祛风除湿	36
鹿茸：壮元阳，补气血，益精髓，强筋骨	37
杜仲：补肝肾，强筋骨，安胎	38
补骨脂：补肾助阳，纳气平喘，温脾止泻	40
蛤蚧：补肺肾，定喘嗽	41
肉苁蓉：补肾阳，益精血，润肠通便	42
狗脊：强腰膝，祛风湿，固肾气	43
骨碎补：补肾强骨，续伤止痛	45
益智仁：固精缩尿，温脾止泻，暖肾	46
胡桃：健身益寿，补肾补肺，抗衰老	47
菟丝子：补肝肾，益精髓，明目	49
锁阳：壮阳固精，养血强筋	50
冬虫夏草：益肾补肺，补虚滋阴	51
鳖甲：滋阴潜阳，散结消痞	53
鹿鞭：滋阴壮阳，补肾益精	54
海马：补肾壮阳，调气活血	55
覆盆子：益肾，固精，缩尿	56
海狗肾：暖肾壮阳，益精补髓	57
雪莲花：补肾助阳，调补冲任	59
仙茅：补肾阳，强筋骨，祛寒湿	60

目录

CONTENTS

蛇床子：温肾助阳，祛风，燥湿..... 61

补阴药

枸杞子：补肾益精，养肝明目，补血安神，生津止渴..... 63

北沙参：养阴清肺，祛痰止咳..... 64

明党参：平肝和胃，清肺化痰，解毒..... 65

南沙参：养阴清肺，祛痰止咳..... 67

女贞子：补阴滋肾，补脾益气..... 68

麦冬：滋阴生津，润肺止咳，清心除烦..... 69

百合：补中益气，健脾和胃，润肺止咳，清心安神，
凉血止血..... 70

石斛：益胃生津，滋阴清热..... 71

龟板：滋阴潜阳，补肾健骨，养血补心，止血..... 73

黄精：补气养阴，健脾润肺，益肾..... 74

天冬：滋阴润燥，清肺降火..... 75

玉竹：滋阴润燥，除烦止渴..... 77

旱莲草：养阴补肾，凉血止血..... 78

牡蛎：敛阴，潜阳，止汗，涩精，化痰，软坚..... 79

银耳：补肾强精，清热润肺，补气和血，安神补脑..... 81

第貳章 解表药

发散风寒药

麻黄：发汗散寒，宣肺平喘，行水消肿，散阴疽，
消症结..... 82

桂枝：发汗解肌，温经通脉..... 83

紫苏：解表散寒，行气和中，止咳平喘，利膈宽肠，
解诸毒..... 85

生姜：温中，回阳，温肺化饮..... 86

荆芥：解热，镇痛，止血..... 87

防风：解表止泻，祛风镇痉..... 88

羌活：散表寒，祛风湿，利关节..... 89

白芷：祛风燥湿，消肿止痛..... 90

细辛：祛风散寒，通窍止痛，温肺化饮..... 92

发散风热药

薄荷：疏散风热，疏肝解郁，清利头目..... 93

蝉蜕：疏风散热，利咽开音，明目止痒..... 94

牛蒡子：疏散风热，宣肺利咽，解毒消肿..... 95

牛蒡根：祛风热，消肿毒..... 97

淡豆豉：解表除烦，宣发郁热..... 98

木贼：清热养肝，明目退翳..... 99

桑叶：疏散风热，清肺润燥，清肝明目..... 100

菊花：散风清热，平肝明目..... 101

柴胡（北柴胡）：和解少阳，舒肝和胃，升阳举陷..... 102

升麻（川升麻）：发表透疹，清热解毒，升举阳气..... 104

葛根：升阳解肌，透疹止泻，除烦止渴..... 105

第叁章 清热药

清热泻火药

石膏：解肌清热，除烦止渴..... 107

知母：滋阴降火，润燥滑肠	108
芦根：清热生津，除烦止呕	109
天花粉：生津止渴，润燥降火，排脓消肿	111
淡竹叶：清热除烦，利尿	112
栀子：泻火除烦，清热利尿，凉血解毒	113
夏枯草：清热肝火，散结消瘰	114
决明子：清肝明目，润肠通便，降脂瘦身	116
罗汉果：润肺止咳，生津止渴	117
蔓荆子：疏散风热，清利头目	118
灯心草：清心火，利小便	120

清热凉血药

生地黄：清热生津，凉血止血	121
玄参：清热凉血，泻火解毒，滋阴	122
牡丹皮：清热凉血，活血散瘀	124
赤芍：活血通经，凉血散瘀，清热解毒	125

清热燥湿药

黄芩：清热燥湿，泻火解毒，止血，安胎	126
黄连：清热解毒，燥湿泻火	128
黄柏（川黄柏）：清热燥湿，泻火除蒸，解毒疗疮	129
秦皮：清热燥湿，清肝明目	130
苦参：清热燥湿，祛风杀虫	132
谷精草：疏散风热，明目退翳	133
龙胆草：清热燥湿，泻肝胆火	134

清热解毒药

金银花：清热解毒，凉散风热	136
---------------	-----

大青叶：清热解毒，凉血止血	137
板蓝根：清热解毒，凉血利咽	138
青黛：清热解毒，凉血止血	139
贯众：清热解毒，止血杀虫	140
蒲公英：消痈散结，利胆利尿	141
连翘：清热解毒，散结消肿	143
野菊花：清热解毒，消肿，降血压	144
紫花地丁：清热解毒，凉血消肿	145
鱼腥草：清热破毒，利尿消肿	146
败酱：清热解毒，排脓破瘀	147
红藤：清热解毒，活血祛风	148
土茯苓：除湿解毒，通利关节	150
白花蛇舌草：清热解毒，活血利尿	151
白头翁：清热燥湿，凉血解毒	152
马齿苋：清热解毒，散血消肿	153
射干：清热去火，清咽消痰	154
山豆根：清热消肿，杀虫治癣，败毒抗癌	155
马勃：清肺利咽，止血	156
羊蹄：清热止血，通便，杀虫	157
无花果：清热生津，健脾开胃，解毒消肿	158
蟾蜍：行水湿，化毒，杀虫，定痛	159

清虚热药

青蒿：清热解暑，除蒸，截疟	160
地骨皮：清热凉血	162
银柴胡：清虚热，除疳热	163
胡黄连：清热解毒，凉血止血，除燥湿	164

目录

CONTENTS

第肆章 温里药

附子：回阳救逆，补火助阳，散寒止痛	165
干姜：温中散寒，回阳通脉，温肺化饮	166
肉桂：补元阳，暖脾胃，除积冷，通血脉	167
吴茱萸：祛寒止痛，降逆止呕，助阳止泻	169
小茴香：散寒，和胃，止痛，理气	170
高良姜：祛寒止痛，温中止呕	171
丁香：温中降逆，散寒止痛，温肾助阳	172
胡椒：温中，下气，消痰，解毒	174

第伍章 理气药

陈皮：理气降逆，调中开胃，燥湿化痰	176
金橘：理气解郁，化痰止渴，消食，醒酒	177
佛手：舒肝理气，和胃止痛	179
枳实：化痰散痞，破气消积	180
木香：行气止痛，理气疏肝，健脾消滞	181
沉香：行气止痛，温中止呕，纳气平喘	182
川楝子：舒肝行气，止痛，驱虫	183
香附：理气解郁，止痛调经	184
乌药：顺气止痛，散寒温肾	185
荔枝：补脾益肝，健脑益智，生津止呕	186
薤白：理气宽胸，通阳，散结	187
柿蒂：降逆下气，开胸止呕	188
甘松：理气止痛，醒脾健胃	189

第陆章 消食药

山楂：消食积，散瘀血，驱绦虫	191
神曲：消食调中，健脾和胃	192
麦芽：行气消食，健脾开胃，退乳消胀	193
谷芽：健脾开胃，和中消食	194
莱菔子：消积化食，清热祛痰，下气宽中	195
鸡内金：消食健脾，固精止遗	196
橘红：健脾消食，止咳化痰，理气宽中，燥湿	198

第柒章 收敛药

固表止汗药	
麻黄根：固表止汗	199
浮小麦：止汗，退热除烦	200
敛肺涩肠药	
五味子：收敛固涩，益气生津，补肾宁心	201
五倍子：敛肺降火，涩肠止泻，敛汗止血，收湿敛疮	203
乌梅：收敛生津，安蛔驱虫，止咳	204
诃子：敛肺，涩肠，下气，利咽	205
肉豆蔻：温中行气，涩肠止泻，化湿消痞，开胃消食	207
赤石脂：涩肠，止血，收湿，生肌	208
固精缩尿止带药	
山茱萸：补益肝肾，涩精固脱	209

桑螵蛸: 补肾, 固精	210
金樱子: 收涩, 固精, 止泻	212
海螵蛸: 除湿, 制酸, 止血, 敛疮	213
莲子: 滋阴润肺, 补脑安神, 养胃生津, 益气强心	214
芡实: 固肾涩精, 补脾止泄	215

第捌章 祛风湿药

祛风湿散寒药

独活: 祛风, 胜湿, 散寒, 止痛	217
威灵仙: 祛风湿, 通经络, 消骨哽	218
川乌: 祛风除湿, 温经止痛	219
乌梢蛇: 祛风通络, 定惊止痉	221
木瓜: 清热祛风, 舒筋活络, 平肝和胃, 降血压	222

祛风湿清热药

秦艽: 祛风湿, 舒筋络, 清虚热	223
防己: 利水消肿, 祛风止痛	225
桑枝: 祛风湿, 利关节, 行水气	226

祛风湿强筋骨药

五加皮: 祛风, 补肝肾, 强筋骨	227
桑寄生: 祛风湿, 强筋骨, 安胎元, 补肝肾	228
玫瑰花: 止痛和血, 行气解郁	229

第玖章 芳香化湿药

藿香: 祛暑解表, 化湿脾, 理气和胃	231
---------------------	-----

苍术: 祛风散寒, 健脾燥湿	232
厚朴: 行气消积, 燥湿除满, 降逆平喘	233
砂仁: 化湿开胃, 温脾止泻, 理气安胎	234

第拾章 利水渗湿药

利水消肿药

茯苓: 利水渗湿, 健脾宁心	236
薏苡仁: 健脾渗湿, 除痹止泻	237
猪苓: 利尿渗湿	238
泽泻: 祛湿, 利尿, 消肿	239

利尿通淋药

车前子: 清热解毒, 利尿渗湿, 祛痰明目	241
石韦: 利水通淋, 凉血止血	242
川木通: 泻火行水, 通利血脉	243
通草: 清热利尿, 通气下乳	244
滑石: 利尿通淋, 清热解暑, 祛湿敛疮	245
瞿麦: 利小便, 清湿热, 活血通经	247
地肤子: 清热利湿, 祛风止痒	247
海金沙: 清热, 利水, 通淋	248
萆薢: 祛风湿, 利湿浊	249

利湿退黄药

茵陈: 清热利湿, 退黄	250
金钱草: 清利湿热, 通淋, 消肿	251
虎杖: 祛风, 利湿, 破瘀, 通经	253

目录

CONTENTS

第拾壹章 化痰止咳平喘药

化痰药

半夏: 燥湿化痰, 降逆止呕, 消痞散结	254
天南星: 燥湿化痰, 祛风定惊, 消肿散结	255
白芥子: 化痰逐饮, 散结消肿	256
瓜蒌: 清热涤痰, 宽胸散结, 润肠	258
川贝母(贝母): 止烦, 安五脏, 止咳消痰	259
浙贝母: 清热化痰, 散结消肿, 降气止咳	260
竹茹: 清热化痰, 除烦止呕	261
竹沥: 清热降火, 滑痰利窍	262
桔梗: 祛痰利咽, 补气养血, 宣肺排脓, 利五脏	263
海藻: 软坚散结, 消痰, 利水	264
昆布: 消痰软坚, 泄热利水, 止咳平喘, 祛脂降压, 散结抗癌	265

止咳平喘药

苦杏仁: 降气, 止咳平喘, 润肠通便	266
百部: 润肺止咳, 杀虫灭虱	268
紫菀: 温肺下气, 消痰止咳	269
款冬花: 润肺下气, 化痰止咳	270
枇杷叶: 清肺止咳, 降逆止呕	271
桑白皮: 泻肺平喘, 行水消肿	272
葶苈子: 泻肺平喘, 行水消肿	274
白果: 益脾止泻, 敛肺平喘, 滋肾益阳	275
胖大海: 清热润肺, 利咽止痛, 解毒	276

第拾贰章 安神药

养心安神药

酸枣仁: 宁心安神, 养肝, 敛汗	277
柏子仁: 养心安神, 润肠通便	278
远志: 安神益智, 散痰消肿	279
合欢皮: 解郁安神, 活血消肿	281
夜交藤: 养心安神, 祛风通络	282

重镇安神药

朱砂: 清心镇惊, 安神解毒	283
磁石: 平肝潜阳, 安神镇惊, 聪耳明目, 纳气平喘	285
龙骨: 敛气逐湿, 重镇安神	286
琥珀: 镇静, 利尿, 活血	287

第拾叁章 平肝息风药

平抑肝阳药

石决明: 平肝潜阳, 明目养肝	289
珍珠母: 平肝潜阳, 定惊明目	290
代赭石: 平肝潜阳, 重镇降逆, 凉血止血	291
刺蒺藜: 散风, 明目, 下气, 行血	292

息风止痉药

羚羊角: 平肝熄风, 清热镇惊, 解毒	293
钩藤: 清热平肝, 息风定惊	295
天麻: 活血, 行气, 健脾和胃, 利湿	296

地龙：清热定惊，通络，平喘，利尿	297
全蝎：息风止痉，通经活络，消肿止痛，攻毒散结	299
蜈蚣：祛风，定惊，攻毒，散结	300
白僵蚕：祛风定惊，化痰散结，美容养颜	301

第拾肆章 活血祛瘀药

活血止痛药

川芎：祛风止痛，辛散温通，活血行气	303
郁金：行气活血，清心开窍，疏肝解郁，清热凉血	304
姜黄：破血行气，通经止痛	306
延胡索：活血散瘀，行气止痛	307
乳香：活血行气，通经止痛，消肿生肌	308
没药：散瘀止痛，外用消肿生肌	310
五灵脂：行血止痛，活血止血，解毒，健脾消积	311

活血调经药

凌霄花：行血去瘀，凉血祛风	312
丹参：益气养血，养神定志，安胎，排脓止痛，活血通络	313
红花：活血通经，散瘀去痛	315
月季花：活血，消肿解毒	316
桃仁：破血行瘀，润燥滑肠	317
益母草：活血破血，调精解毒	318
牛膝：补肝肾，强筋骨，逐瘀通经，引血下行	320
鸡血藤：补血活血，疏通经络	321

活血疗伤药

马钱子：通络止痛，散结消肿	323
骨碎补：补肾强骨，续伤止痛	324
苏木：活血祛瘀，消肿定痛	325
自然铜：散瘀，接骨，止痛	326

破血消症药

三棱：破血行气，消积止痛	327
水蛭：破血逐瘀，通经止痛	328
穿山甲：活血散结，通经下乳，消痈通络	329
王不留行：活血通经，下乳消肿	331

第拾伍章 止血药

凉血止血药

大蓟：凉血止血，祛瘀消肿	332
小蓟：凉血止血，清热消肿	333
地榆：凉血止血，泻火解毒	335
侧柏叶：凉血止血，生发乌发	336
槐花：凉血止血，清肝泻火	337
白茅根：凉血止血，清热利尿	338
苎麻根：止血，安胎，清热，利尿	339
滇紫草：止血凉血，补中益气，清热解毒	340
白薇：清热凉血，利尿通淋，解毒疗疮	342

化瘀止血药

三七：化瘀止血，消肿止痛	343
茜草：凉血止血，祛瘀通经	344

目录

CONTENTS

蒲黄：止血，化瘀，通淋····· 345

收敛止血药

白及：收敛止血，消肿生肌····· 346

仙鹤草：解毒抗癌，凉血止血，养伤消肿····· 348

温经止血药

艾叶：散寒止痛，温经止血····· 349

炮姜：温中止泻，温经止血····· 350

第拾陆章 泻下药

攻下药

大黄：解毒凉血，通经散瘀，通肠泻热····· 351

芒硝：泻热，润燥，软坚····· 352

芦荟：泻下，清肝，杀虫····· 353

润下药

火麻仁：润燥滑肠，通淋，活血····· 355

郁李仁：润燥滑肠，下气利水····· 356

峻下逐水药

甘遂：泻水逐饮，消肿散结····· 357

芫花：逐水，涤痰····· 358

巴豆：泻下寒积，逐水退肿，祛痰利咽····· 359

牵牛子：泻水，下气，杀虫····· 360

第拾柒章 驱虫药

使君子：杀虫，消积，健脾····· 362

苦楝皮：清热，燥湿，杀虫····· 363

槟榔：杀虫，破积，下气，行水····· 364

南瓜子：杀虫，下乳，利水消肿····· 365

第拾捌章 芳香开窍药

麝香：开窍醒神，活血通经，止痛，催产····· 367

冰片：开窍醒神，清热止痛····· 368

苏合香：通窍，辟秽，解郁····· 369

石菖蒲：开窍，豁痰，理气活血，散风去湿····· 370

参考文献····· 372

第壹章 补虚药

补气药

【人参】



【性味归经】 性微温，味甘、微苦，无毒；归肺、脾、心、肾经。

【功能主治】 大补元气、复脉固脱、补脾益肺、生津、安神。治劳伤虚损、食少、倦怠、反胃吐食、大便滑泄、虚咳喘促、自汗暴脱、惊悸、健忘、神经衰弱、眩晕头痛、阳痿、尿频、糖尿病、妇女崩漏等久虚不复者疗效好。

【挑选与保存】 东北长白山所产人参质最优。新鲜人参以枝大、浆足、皮细、色嫩黄、脖长、无疤痕、无破损；品尝时，苦中略带甜为佳。干品以身长、枝大、芦（根茎）长、无霉变、无虫蛀、无折损者为佳。枝瘦小、芦短、糖重者为次。须干燥、密封，置于阴凉处，防虫蛀和霉变。

【配伍宜忌】 与莱菔子、白术、茯苓、甘草配伍，补中益气。与藜芦配伍，会增强毒性；与皂角、卤碱、黑豆、动紫石英、五灵脂等合用会降低疗效，故忌配伍同用。

【养生禁忌】 禁止滥用，实热证、湿热证及正气不虚者禁服。服用人参后忌食茶叶、咖啡、萝卜。无论是煎服还是炖服，忌用五金炊具。

【妙方集锦】

治营卫气血不足：人参（去芦）、白术、茯苓（去皮）、甘草（炙）各等分，共研为末，每服6克，以适量水煎，不拘时服。

治吐血：人参末适量，加入一枚鸡蛋清和适量水调匀，服用。

治胸闷：人参、白术、干姜、甘草各94克，加水8升，煎至3升。每服1升，一天服三次。

治阴虚尿血：人参（焙）、黄芪（盐水炙）等分，共研为末，红皮萝卜一个，切成四片蜜炙两次，以用尽二两蜂蜜为止。每次以一片萝卜，蘸药末吃，用盐水送服即可。

人参莲肉汤

原料：白人参（糖参）10克，莲实（去皮去芯）10枚，冰糖30克。

做法：①先将白人参、莲实放入碗内，用适量的清水泡发，再加入一些冰糖。②再把盛有人参和莲实的碗放入锅内隔水蒸1小时即可。③食莲实，喝汤。人参可以连续用3次，其他两味可取第一次的量，并且制法相同。第三次连同人参一起吃完即可。

药膳功效：补气益脾。可用于中老年人病后体虚、气弱、脾虚，食少，疲倦，自汗，泄泻等症。

人参炖老母鸡汤

原料：人参15克，老母鸡（乌鸡也可）1只，姜、葱、米酒、盐各适量。

做法：①先将人参切成薄薄的小片。②杀鸡并去除内脏，洗净后切成小块。③接着，将上述二味共入砂锅，加入适量的水后，放姜、葱、米酒、盐。④先用武火烧开，可随时把汤面上的浮沫去除，再改用文火慢炖2~3小时后即可食用。

药膳功效：大补元气、健脾养胃。久病或体虚神疲乏力者可常食以求强身延年。

【党参】

【性味归经】 性平，味甘；归脾、肺经。

【功能主治】 补中益气、健脾益肺。治脾肺虚弱、倦怠乏力、气虚不足、气急喘促、脾虚食少、面目浮肿、久泻脱肛等症。

【挑选与保存】 山西上党为优，潞党参次之。以条大粗壮、皮松肉紧、横纹多、肉色黄褐、有香气、甜味浓者为佳。保存宜放于凉爽干燥处，避免虫蛀。

【配伍宜忌】 党参配伍禁忌不明显，可随证配伍。通常在服用中药藜芦时，忌再吃党参。此外，党参也忌与五灵脂配食。

【养生禁忌】 实证、热证禁止服用；正虚邪实证不宜单独服用。宜与鸡肉、兔肉、大米等食用，忌与萝卜、茶同食。

【妙方集锦】

治心律失常：党参20克，麦冬、五味子各6克，放入沸水中冲泡，代茶饮。

治大小便失禁：党参15克，胡桃肉10克，加入适量水浓煎，饮汁食肉即可。

治下痢泄泻：老党参1只，酒500克，先将党参拍出裂缝，再置于干净的瓶子中，倒入酒浸封口，7天后方可取用。

治冠心病：党参、黄芪各25克，当归、丹参、酸枣仁各15克，大枣10枚，水煎服，每日1剂。1个月为1个疗程，用1~3个疗程。

【养生药膳】

玉竹党参炖生鱼

原料：黑鱼500克，党参20克，玉竹15克，大枣8克，姜3克，盐3克，味精1克。

做法：①先将鱼宰杀，去鳞、鳃及内脏，洗干净后剁成大块。②清洗党参、玉竹、大枣。③随后，在锅内放入清水，烧沸后，把剁好的鱼块焯一下；将鱼块与姜片一同放入炖盅内；加入鸡汤（无鸡汤用清水代替），烧开。④最后，将党参、玉竹、大枣都放入炖盅内小火炖至鱼肉熟，加入精盐、味精即成。

药膳功效：补中益气，适用于气血两虚、头昏、面色苍白、倦怠乏力等患者。

党参炖猪肝

原料：猪肝200克，党参5克，枸杞子2克，姜2片，黄酒6克，精盐适量。

做法：①先将猪肝漂洗干净，切成小块放在盅内。②再将药物冲洗后，加入高汤熬半小时，成汁后与姜片、黄酒一同注入盅内，用橡皮筋封住盅。③随后放入蒸箱中蒸40分钟，加适量精盐调味即可食用。

药膳功效：益气生津、养肝明目、补脾益肺。适合脾虚便溏、体虚乏力、面色萎黄，贫血致头昏目眩、视物昏花，易疲劳，肝功能异常，浮肿等患者食用。

【太子参】

【性味归经】 性温，味甘、微苦，无毒；归心、脾、肺经。

【功能主治】 补益脾肺、益气生津。治脾气虚弱的食少、倦怠、小儿清瘦、肺虚咳嗽、自汗心悸、津液不足的口渴，及病后气阴两亏等症。

【挑选与保存】 江苏太子参最佳。以条粗肥润、有粉性，气微、味微甘，黄白色，无须根者为佳。密封，干燥保存。

【配伍宜忌】 与沙参、百合、麦冬、贝母等配伍，起到益气生津润肺燥、益气养阴的功效。与黄芪、白术、麦冬等同用，具益气补脾的功效。忌与藜芦同服。

【养生禁忌】 凡有邪实之证者忌服太子参。除此，在服用期间，忌刺激性食物，如烟等。

【妙方集锦】

治糖尿病：太子参、葛根、天花粉各15克，生鸡内金10克，古瓦（打碎）150克（房上陈旧的老瓦、年代越久越好）。先煎古瓦1小时，取其水煎液，再合其他药同煎，每日1次。

治盗汗症：太子参24克，浮小麦30克，大枣5枚，上述三味水煎服，每日1次。

治病后气血亏虚，神疲乏力：太子参15克，黄芪12克，五味子3克，白扁豆（炒）9克，大枣4枚。水煎，代茶饮。

治神经衰弱、失眠：太子参15克，当归、酸枣仁、远志、炙甘草各9克。水煎服。

【养生药膳】

太子参百合田鸡汤

原料：田鸡500克，瘦猪肉1000克，太子参600克，百合30克，罗汉果半个。

做法：①先将田鸡去皮、内脏，清洗干净后切成小块。②再把瘦猪肉洗净，切成小块。③接着，洗太子参、百合、罗汉果，洗后放入锅内，加入适量清水，先用武火煮沸，放入瘦猪肉、田鸡，再用文火煲1~2小时，调味即食。

药膳功效：本品清润肺燥、益肺生津。多用于气虚肺燥引起的咳喘气短、口干渴饮等症。