

七彩生活 02



🌿 生活中 🌿

常用养生本草



李兴广 主编

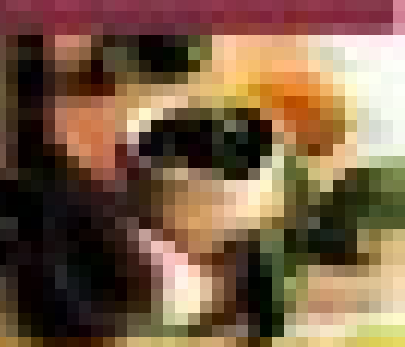
北京中医药大学中药教研室教授、主任医师

 吉林出版集团有限责任公司



● 生活中 ●

常用养生本草



生活·养生

中国轻工业出版社 1111111111

11111111111111111111

七彩生活

生活中

常用养生本草

李兴广 主编



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目 (CIP) 数据

生活中常用养生本草 / 李兴广主编. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2010.11
(七彩生活)

ISBN 978-7-5463-4017-3

I. ①生… II. ①李… III. ①中草药—养生(中医)

IV. ①R212②R243

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第210172号



生活中常用 养生本草...

出版策划: 孙亚飞

封面设计: 李自茹 孙阳阳

责任编辑: 杨冬絮 吴昊

版式设计: 李自茹

文图编辑: 蔡霞

出版: 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)
(长春市人民大街4646号, 邮政编码 130021)

发行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司
(<http://shop34896900.taobao.com>)

电话: 总编办 0431-85656961 营销部 0431-85671728

制作:  (www.rzbook.com)

印刷: 北京联兴盛业印刷股份有限公司

开本: 889×1194mm 1/16

印张: 12

字数: 260千字

版次: 2010年12月第1版

印次: 2010年12月第1次印刷

定价: 19.80元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



在古老的东方，神奇的中医药曾经治愈了无数身患重疾甚至濒临死亡的人，《本草纲目》这一被誉为“东方医学巨典”的中医药巨著，对中医药的发展及流传影响深远。它不仅是一部药典、一部植物百科全书，更是一部养生的秘籍，指导人们用传统养生的方法来保健。

《本草纲目》原书篇幅浩繁，且各流传版本质量不一，阅读起来有一定困难。本书全面解析《本草纲目》及中医诊疗养生文化，从中医的医药理论，到各种药材的药性、功效、服药宜忌，再到日常的食疗养生，一一解析。清晰、浅显的解读，使更多读者能了解中医养生文化，形式清晰呈现，囊括了《本草纲目》中所有适合现代人养生保健的内容，将《本草纲目》的精华引入到现代家庭生活的应用中来，通俗易懂，贴近生活，也使得这一古老的巨著重新绽放出时代的魅力。从流传千年、功效显著的中药材，到人们熟悉的各种饮食、蔬菜、水果，再到百病的治疗方法，本书无不淋漓尽致。

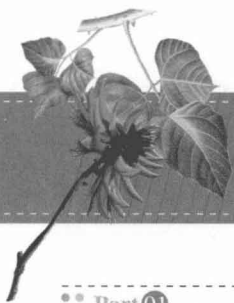
读《本草纲目》，认识中医药，应用中医药养生保健，让东方的医药尽显天然、顺应人体与四时的独特魅力，进入到每一个热爱健康的家庭之中。在空闲时间，用平常的中药给家人煲一锅暖暖的滋补汤，不也是一种简单的幸福吗？

前言

Foreword

李时

北京中医药大学中药教研室教授、主任医师



contents 目录...

Part 01

流传千年的本草养生智慧

8 从《神农本草经》到
《本草纲目》

10 善用本草 延年益寿

11 食补是最好的养生
之道

Part 02

安抚五脏 调养身心

◆ 养心 ◆

淡竹叶 / 14

莲子 / 15

柏子仁 / 16

合欢皮 / 17

◆ 保肝 ◆

代赭石 / 18

冬葵果 / 19

山楂 / 20

石决明 / 21

香附 / 22

荔枝核 / 23

牡蛎 / 24

罗布麻 / 25

白芍药 / 26

◆ 润肺 ◆

乌梅 / 27

前胡 / 28

甘草 / 29

百部 / 30

桔梗 / 31

浙贝母 / 32

瓜蒌 / 33

百合 / 34

川贝母 / 35

◆ 护肾 ◆

地肤子 / 36

菟丝子 / 37

灯心草 / 38

覆盆子 / 39

山茱萸 / 40



◆ 补脾 ◆

山药 / 41

鸡矢藤 / 42

茯苓 / 43

扁豆 / 44

Part 03

舒畅气血 补虚固本

◆ 养血 ◆

三七 / 46

当归 / 47

熟地黄 / 48

阿胶 / 49

◆ 补气 ◆

人参 / 50

西洋参 / 51

太子参 / 52

黄芪 / 53

白术 / 54

饴糖 / 55

◆ 滋阴 ◆

麦冬 / 56

黄精 / 57

墨旱莲 / 58

鳖甲 / 59

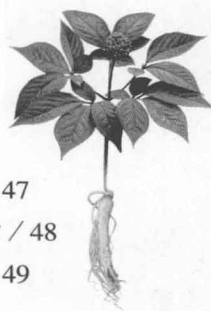
桑葚 / 60

知母 / 61

◆ 壮阳 ◆

鹿茸 / 62

巴戟天 / 63



海狗肾 / 64
 海马 / 65
 肉苁蓉 / 66
 核桃仁 / 67
 蛤蚧 / 68
 冬虫夏草 / 69

◆ 气血双调 ◆

党参 / 70
 大枣 / 71
 龙眼肉 / 72



Part 04

美容美体 提高活力

◆ 美肤养颜 ◆

芦荟 / 74
 白及 / 75
 红花 / 76
 蜂蜜 / 77
 枸杞子 / 78
 杏仁 / 79
 白芷 / 80
 薄荷 / 81
 金银花 / 82

◆ 明目乌发 ◆

珍珠母 / 83



菊花 / 84
 决明子 / 85
 何首乌 / 86
 黑芝麻 / 87
 女贞子 / 88
 磁石 / 89
 羚羊角 / 90

◆ 丰胸美体 ◆

玫瑰花 / 91
 葛根 / 92
 木瓜 / 93
 麦芽 / 94

Part 05

日常保养 强身健体

◆ 益智健脑 ◆

远志 / 96
 麝香 / 97
 冰片 / 98
 石菖蒲 / 99

◆ 静心安神 ◆

天麻 / 100
 酸枣仁 / 101
 柴胡 / 102
 朱砂 / 103
 琥珀 / 104

◆ 强筋健骨 ◆

桑寄生 / 105
 五加皮 / 106
 杜仲 / 107
 狗脊 / 108

◆ 健脾养胃 ◆

厚朴 / 109
 檀香 / 110
 益智仁 / 111
 金荞麦 / 112
 鸡内金 / 113
 谷芽 / 114
 肉豆蔻 / 115

◆ 润肠通便 ◆

大黄 / 116
 芒硝 / 117
 番泻叶 / 118
 火麻仁 / 119
 郁李仁 / 120
 牵牛子 / 121
 巴豆 / 122





◆ Part 06

对症选材 防病治病

◆ 清热泻火 ◆

竹叶 / 124
芦根 / 125
天花粉 / 126
鸭跖草 / 127
夏枯草 / 128
石膏 / 129

◆ 清热解毒 ◆

败酱草 / 130
金钱草 / 131
连翘 / 132
蒲公英 / 133
地丁 / 134
野菊花 / 135
穿心莲 / 136
板蓝根 / 137
鱼腥草 / 138
白头翁 / 139

◆ 清肺化痰 ◆

天南星 / 140
白附子 / 141
白芥子 / 142
猪牙皂 / 143
白前 / 144

竹茹 / 145
天竺黄 / 146
胖大海 / 147

◆ 止咳平喘 ◆

紫苏子 / 148
紫菀 / 149
款冬花 / 150
马兜铃 / 151
枇杷叶 / 152
桑白皮 / 153
葶苈子 / 154
白果 / 155

◆ 敛肺止咳 ◆

五味子 / 156
五倍子 / 157
罂粟壳 / 158
诃子 / 159



◆ 祛风化湿 ◆

独活 / 160
秦艽 / 161
桑枝 / 162
臭梧桐 / 163
苍术 / 164
砂仁 / 165

◆ 活血止痛 ◆

郁金 / 166

姜黄 / 167
乳香 / 168
五灵脂 / 169

◆ 活血调经 ◆

丹参 / 170
桃仁 / 171
泽兰 / 172
怀牛膝 / 173
鸡血藤 / 174
王不留行 / 175

◆ 涩精缩尿止带 ◆

桑螵蛸 / 176
海螵蛸 / 177
金樱子 / 178
鸡冠花 / 179

◆ 利水利尿 ◆

荠菜 / 180
薏苡仁 / 181
泽泻 / 182
葫芦 / 183
海金沙 / 184
车前子 / 185

附录

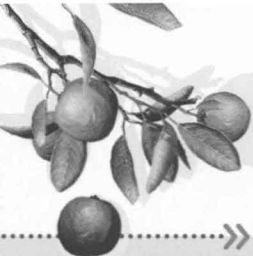
女性日常养生本草经 / 186



Part 01

流传千年的 本草养生智慧





从《神农本草经》到《本草纲目》



中国传统医学历史悠久，源远流长，不仅在国内有非常重要的影响力，在国外备受推崇。药物学是中医里很重要的部分。中草药不仅用于治疗各种疾病，还用于养生，制作药膳。很多家庭在烹饪的时候会加入一二味中药，可以养生保健，还能帮助调味！

◆ 中国两大药物学宝典： 《神农本草经》和《本草纲目》

在传统药物学中，《神农本草经》和《本草纲目》占有举足轻重的地位，对人们生活的影响也最深。

《神农本草经》成书于东汉，是中国现存最早的药物学专著。书中介绍了365种药物，对每一味药的产地、性质、采集时间、入药部位和主治病症等都有详细记载。另外，书中还介绍了药物之间要相互配合应用等。

《本草纲目》会更熟悉些，小学课本上就讲了李时

珍的故事。《本草纲目》是在前人基础上做的总结、修正与补充。全书收录了

1892种药物，都是经过实地考察和亲历实践所得。《本草纲

目》对后世影响最大，被誉为“东方药物巨典”。

《本草纲目》采用了“以纲挈目”的体例编写，人们查阅时更方便。“本草纲目”之名也由此而来。

◆ 《本草纲目》的深远影响

《本草纲目》和《神农本草经》中收录的药物种类相差非常悬殊。在《本草纲目》里就有374种之前没有的新药。这也就是说，更多植物被列入药物的范围内，发挥其价值，从而带给人们更多的福利。《本草纲目》让人们认识到日常中有很多宜药宜食的食物，从心理上对“药”的敏感和排斥感也减轻了。

◆ 善用本草保健康

中国古代关于“神农尝百草”的传说，反映了早在远古时代，中华民族就已开始探索食物和药物的功用，故有“药食同源”之说。西周时期，宫廷医生分为四科，其中的“食医”，即通过调配膳食为帝王的养



生、保健服务。约成书于战国时期的中医经典著作《黄帝内经》，载药膳方数则。约成书于秦汉时期、中国现存最早的药学专著《神农本草经》，记载了许多既是药物又是食物的品种，如红枣、芝麻、山药、葡萄、核桃、百合、生姜、薏米等。

东汉医圣张仲景的《伤寒杂病论》中，亦载有一些药膳方，如当归生姜羊肉汤、百合鸡子黄汤等，至今仍有实用价值。唐代名医孙思邈的《备急千金要方》和《千金翼方》专列有“食治”、“养老食疗”等内容，药膳方十分丰富。

据史书记载，至隋唐时期，中国已有食疗专著约60余种，惜多散佚。唐代孟诜所著《食疗本草》是中国现存最早的食疗专著，对后世影响较大。

至宋代，陈直的《养老寿亲书》是中国现存的早期老年医学专著，在其所载的方剂中，药膳方约占70%。该书强调：“凡老人之患，宜先以食治，食治未愈，然后命药。”

元代御医忽思慧所著的药膳专著《饮膳正要》，药膳方和食疗药十分丰富，并有妊娠食忌、乳母食忌、饮食避忌等内容。

至明代，李时珍在《本草纲目》中收载了许多药膳方，仅药粥、药酒就各有数十则；明代高濂的养生学专著《遵生八笺》，也载有不少养生保健药膳。

清代的药膳专著各有特色，如王士雄的《随息居饮食谱》介绍了药用食物300余种，章穆的《调疾饮食辩》所涉及的药用食物更多，曹庭栋的《老老恒言》（又名《养生随笔》）中则列出老年保健药粥百种。

随着人们健康观念的增强，人们对于本草的认识和利用和越来越多。尤其《本草纲目》备受推崇。本草养生具有千年的历史，经过千百代人的验证，尤其影响深远。值得注意的是，中医知识非常深厚复杂，在日常养生食疗时要根据自身的情况来进行治疗，如体质、症状、禁忌等，以达到最佳的效果。





《善用本草》

延年益寿

在

《本草纲目》中收集了11096个医方，这些医方是什么，就是看病时医生开的方子，治病用什么药，怎样用药。这些医方是一笔巨大的财富，是中国传统医学的智慧结晶。

◆ 善用本草讲科学

人体正气，来源于五脏，五脏坚强，血气充实，卫外固密，外邪无从侵入，疾病则不发生，所谓“正气存内，邪不可干”。因此，本草养生强调五谷为养，如《黄帝内经·素问·脏器法时论》载：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。此五者，辛酸甘苦咸各有所利。”指出五谷五味是人赖以生存的必需物质，所以偏食、暴食、过饥、过饱皆不利。可见，本草养生是以药物为膳食，以膳食为药物，将药物与食物相配伍，烹制成融养生保健为一体的美味佳肴。

◆ 辨证施治

辨证施治是中医治疗疾病的指导原则，即在临床治疗时要根据病情的寒热虚实，结合病人的体质进行相应治疗，药膳食物的应用和药物治疗一样，也要在正确辨证的基础上进行选食配膳，才能达到预期的效果。否则，不仅于病无益，反而会加重病情。中医认为，临床病症不外虚证、

实证、寒证、热证。虚证主要表现为：神疲气短、倦怠懒言、舌质淡、脉虚无力等；实证主要表现为：形体壮实、脘腹胀满、大便秘结、舌质红、苔厚苍老、脉实有力等；寒证主要表现为：怕冷喜暖、手足不温、舌淡苔白、脉迟等；热证主要表现为：口渴喜冷、身热出汗、舌红苔黄、脉数等。根据中医“虚者补之”、“实者泻之”、“热者寒之”、“寒者热之”的治疗原则，虚证患者根据其不同脏腑阴阳气血虚损的差异，分别给予滋阴、补阳、益气、补血的食疗食品治之。

另外，在辨证施膳的时候，还必须考虑个人的体质特点。例如形体肥胖之人多痰湿，不宜过食肥甘厚味，宜多吃清淡化痰的食品；形体消瘦之人多阴虚血亏津少，不宜过食辛燥火热之品，宜多吃滋阴生津的食品。还要根据“天人相应”的整体观念，分析不同季节、气候人体生理病理的差异，及其对饮食养生的影响。

《食补》是最好的养生之道



中国传统医学十分重视预防保健。通过精神调养、药膳食疗、养生功法等整体、自然、综合地达到增强体质、防治疾病、延缓衰老、延年益寿的目的，即为养生。其中药膳食疗养生是古代养生理论中很重要的一部分，药膳是一种药食相助的特殊食品，由药物、食物、调料三部分组成，既能食用充腹，又可保健养生；既不同于一般的中药方剂，又有别于普通饮食，而是通过药食各自的作用及其相互作用，保养身体，调整人体阴阳，补养气血，疏通经络。

◆ 何为食补

所谓食补，简单来说，就是利用饮食来达到补益身体的目的。一方面要根据食物的营养功效来定；另一方面也要根据身体的情况来定，如体质阴阳、热寒、虚实等。

◆ “药食同源”理论

在中国，“药食同源”理论源远流长。智慧的祖先在生活实践中逐渐发现，许多食物不仅可以充饥、补养身体，而且能够治疗一些简单的疾病。在此基础上无数的中医学大家（尤其是古代食医）、养生学家及道家、佛家等贤哲们又通过不懈的积累、总结，归纳形成了独特的中医食疗养生体系。认为“食之偏性为药性”，药物和食物不可分，其分类是相对而言的，药物是食物，食物也是药物，只是食物的作用缓和、不良反应小；药物的作用相对显著、不良反应大。何

况，食物同药物一样，也具有四气五味归经的特性。

◆ 为什么说食补是最好的养生之道

食物是人类赖以生存的基础，人体所需的营养主要是通过日常饮食中获取的。唐代大医学家孙思邈认为：“安身之本必之于食”，“不知食者不足以存生；不明药忌者不能以除病也”。



合理的膳食安排不只是填饱肚子，更重要的是达到强身健体、延年益寿、治疗疾病等作用。另外，人们日常饮食以食物为主，逐渐地，人体机能对其极为适应，食补能达到最好的效果。再者，食补的和日常饮食不冲突，完全可以结合日常饮食来安排，不用担心是否有服药禁忌等，实行起来极为便利。

◆ 如何食补

食补和日常饮食不冲突，但食补不等于日常饮食，二者不要混淆。如何食补呢？主要从以下几个方面着手：

一是根据个人情况食补。看个人的体质，热性体质多食寒凉性食物；寒性体质，就要多食温热性食物。

二是根据季节食补。这一点在下面详细介绍。

三是根据病情食补。日常有很多大家非常熟悉的例子，如感冒了喝姜汤，咳嗽煮雪梨。当然大夫

问诊时还要望闻问切，根据不同的情况来开

方，采取不同的

饮食策略。

四是注意饮

食禁忌。食补主要是

为了增强体质，如果弄

错了，反而损害身体健康，

所以，食补时一定要注意一些禁忌，如一些容易过敏的食物，不宜搭配在一起吃的食物等。尤其是孕妇、小儿、老人、体虚多病者更要注意。

◆ 季节性食补

季节性食补是食补中非常重要的一部分，影响也是最为广泛。季节性食补就是随着春夏秋冬四时的变化来调整饮食，从而达到阴阳平衡、脏腑协调、气血充盛、经络通达、情志舒畅的效果。

元代忽思慧在《饮膳正要》说：“春气温宜多食麦以凉之，夏气热，宜食菽以寒之，秋气燥，宜食麻以润之，冬气寒，宜食黍，以热性治其寒。”

长期以来，人们根据四时气候的特点总结出五脏调养法：春养肝、夏养心、夏养脾、秋养肺、冬养肾的五脏调养法。可以根据自己的情况依季节调整。一般而言，秋天是丰收的季节，食物的种类多，很适合调理补益身体。

万物进化发展自有其道理，一般来说，大自然中生长的植物能充分满足人们当季应该补益的食物。古人讲的“顺四时之气”是非常有道理的。有人倡导少吃反季食物也不无道理。



Part 02

安抚五脏 调养身心



淡竹叶

Dan zhu ye

《本草纲目》记载淡竹叶：“去烦热，利小便，清心。”

●别名：竹叶门冬青、迷身草、山鸡米、长竹叶、山冬、地竹、林下竹等。

●来源：禾本科植物淡竹叶的干燥茎叶。

●性味归经：甘、淡，寒。归心、胃、小肠经。

传统功用

- 1.清心泻火，除烦：用于心火口疮，热病津伤，心烦口渴。
- 2.利尿通淋：用于热淋涩痛，水肿黄疸。

用量用法

煎服，6~9克。

药材性状 茎圆柱形，长25~30厘米，直径1.5~2毫米，表面淡黄绿色，有节，节上抱有叶鞘，断面中空。叶多皱缩卷曲，叶片披针形，长5~20厘米，宽1~3.5厘米，表面浅绿色或黄绿色，叶脉平行，具横行小脉，形成长方形的网格状，下表面尤为明显，叶鞘长约5厘米，开裂，外具纵条纹，沿叶鞘边缘有白色长柔毛。体轻，质柔韧。气微，味淡。

药理作用 解热；利尿；抑菌；升高血糖等。



◎淡竹叶



应/用/指/南

01 | 治疗尿血

淡竹叶、白茅根各15克，水煎服，每日1剂。

02 | 治疗热淋

淡竹叶20克，灯芯草、海金沙各10克，

水煎服，每日1剂。

03 | 治疗心火旺盛之暑热

淡竹叶、木通各12克，生地18克，甘草梢6克，水煎服。

莲子

Lian zi

- 别名：藕实、水芝丹、莲蓬子、莲实。
- 来源：睡莲科植物莲的干燥成熟种子。
- 性味归经：甘、涩，平。归脾、肾、心经。

《本草纲目》记载莲子：“交心肾，厚肠胃，固精气，强筋骨，补虚损，利耳目，除寒湿，止脾泄久痢，赤白浊，女人带下崩中诸血病。”



传统功用

1. 补脾，止泻，止带：用于脾虚久泻、带下清稀等。
2. 益肾固精：用于下元虚损所致小便白浊、遗精滑泄等。
3. 养心安神：用于气阴不足、心失所养、失眠多梦等。



用量用法

煎服，10~15克，去心打碎用。

药材性状 种子略呈椭圆形或类球形，长1.2~1.7厘米，直径0.8~1.5厘米。表面浅黄棕色至红棕色，有细纵纹和较宽的脉纹，顶端中央呈乳头状突起，深棕色，常有裂口，其周围及下方略下陷，种皮菲薄，紧贴于子叶，不易剥离。质硬，破开后可见黄白色肥厚子叶2枚，中心成槽形，具绿色莲子心。气微，味微甜。

药理作用 收敛；镇静；延缓衰老等。

附药

荷叶为莲的干燥叶。味苦，性平。归肝、脾、胃经。清热解暑，升发清阳，凉血止血。用于暑热烦渴、暑湿泄泻等。煎服，3~9克；鲜品15~30克；荷叶炭3~6克。

荷梗为莲的干燥叶柄及花柄。味苦，性平。功能通气宽胸，和胃安胎。用于外感暑湿、胎动不安。煎服，10~15克。

莲子心为莲的成熟种子中的干燥幼叶及胚根。味苦，性寒。归心、肾经。清心安神，交通心肾，涩精止血。用于热入心包、失眠遗精、血热吐血等。煎服，2~5克。



应/用/指/南

[01] 治疗萎缩性胃炎

莲子、糯米各50克，红糖1匙。莲子用开水泡胀，削皮去心，倒入锅内，加水，小火先煮半小时备用。再将糯米洗净倒入锅内，加水，大火10分钟后倒入莲肉及汤，加糖，改用小火炖半小时即可。作早餐或下午当点心吃。

[02] 治疗小儿缺铁性贫血

莲子、粳米、大米各30克，党参15克，大枣20克。将党参切成片，大枣洗净，剖开去核，莲子打碎。将粳米淘洗干净，与党参、大枣、莲子一起放入锅中，加清水适量，煮至米烂熟即可。婴幼儿食粥浆，儿童食粥及大枣，每日1剂，分2次服，食至贫血痊愈。