

本草养生 今古同脉 因人而异 顺时而变 养重于治 合理进补 持久不懈 怡乐百

本草养生堂

赵冰清 主编

理气温里

持久不懈 怡

养重于治

化痰止咳

清热解毒

安神补血

理气温里

因人而异

本草养生

持久不懈

养重于治

合理进补

活血化痰

补阳

变

红筋

衣

变



廣東省出版集團
廣東人民出版社

本草养生堂

BENCAO YANGSHENG TANG

本草养生
古同脉
气温里
湿筋
神补血
解表
毒
阳
咳
淤
异
变
治
王
陈艺军
林佳慧
祝渊
赵冰清
黄进强
游之宇
蔡光辉

主编 赵冰清

参编人员(按姓氏笔画顺序)

王 眇 陈艺军 林佳慧 祝 渊 赵冰清 黄进强 游之宇 蔡光辉

广东省出版集团
广东经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

本草养生堂之理气温里 / 赵冰清主编, —广州: 广东经济出版社, 2005. 6
(本草养生堂丛书)

ISBN 7-80728-059-X

I. 本… II. 赵… III. ①本草—汇编②理气药—汇编③祛寒药—汇编 IV. R281.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第071680号

出版 发行	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号)
经 销	广东新华发行集团
印 刷	广东金冠印刷实业有限公司
开 本	889毫米×1194毫米 1/40
印 张	2
版 次	2005年8月第1版
印 次	2005年8月第1次
印 数	1~10 000册
书 号	ISBN 7-80728-059-X/R·81
定 价	全套(1~8)定价: 64.00元

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号

电话: (020)83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路永胜中沙4—5号6楼 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心)电话: (020)83781210

图书网址: <http://www.gebook.com>

• 版权所有 翻版必究 •

导 读



《本草养生堂之理气温里》介绍了35种最常见的理气温里类中草药，并将其分为理气药和温里药2个部分，从各种药物的别名、成分、性味归经、功效、禁忌、选购贮存、验方、药膳等8个方面进行深入分析。书中所收录的每一味中草药均为编者精挑细选之品，皆取材容易、安全有效；书中所介绍的验方、药膳，更是煎制方便，制作简单，读者可因地制宜，灵活应用。



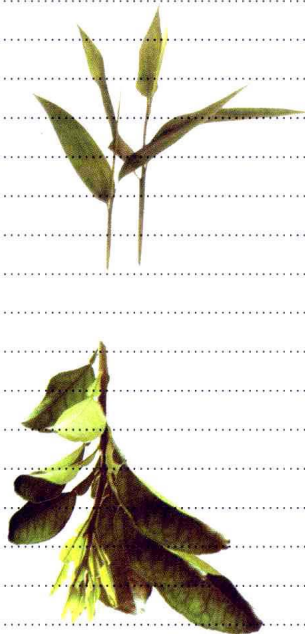


目录

CONTENTS

理气药

陈皮	2
佛手	4
橘红	6
枳实	8
乌药	10
荔枝核	12
延胡索	14
香橼	16
木香	18
降香	20
厚朴	22
沉香	24
香附	26
檀香	28
青皮	30
玫瑰	32
刀豆	34
柿蒂	36



薤白	38
川楝子	40
九香虫	42
大腹皮	44
绿萼梅	46



温里药

细辛	50
小茴香	52
干姜	54
附子	56
肉桂	58
丁香	60
高良姜	62
胡椒	64
花椒	66
荜茇	68
吴茱萸	70
荜澄茄	72



理气药

理气药又称为行气药，以调理人体气机、治疗气滞或气逆症为主要功能。理气药多为辛苦温香之品，味辛能散，苦能泄，性温以通，香善走窜，故有疏理气机的功效。本类常见药物为陈皮、枳实、佛手等。理气药多辛温燥散，易耗气伤阴，故气虚阴亏者不宜多用。

陈皮



别名 橘皮、新皮、广陈皮、贵老、黄橘皮、红皮。

成分 本品含柠檬烯、 β -蒎烯、 α -松油烯、维生素B₁、维生素C、肌醇等成分。

性味归经 性温，味辛、苦。归脾、肺经。

功效 理气和胃，行风健脾，燥湿化痰，降逆止呕。适用于胸腹胀满、咳嗽痰多等症。

禁忌 素体气虚津少者不宜多服；吐血证慎用。

选购贮存 选购时以片大整齐、颜色鲜艳、油性大、干燥、没有霉蛀、无斑点、香气浓者为佳。
贮存时置阴凉干燥处，防潮，防霉，防蛀。

【验方】

① 主治脾胃虚寒

黄芪30克，白芍20克，饴糖20克，桂枝10克，炙甘草10克，吴茱萸6克，陈皮10克，半夏10克，茯苓15克，砂仁2克，生姜3片，大枣6枚。水煎服。

② 治疗急性乳腺炎

陈皮60克，赤芍60克，瓜蒌30克。轻者每日1剂，重者每日2剂；每次30分钟，每日3~4次。

③ 治疗消化不良

陈皮、厚朴、各6克，枳壳、白术各9克，生姜3片。水煎服。

④ 治疗多囊卵巢综合征

茯苓15克，半夏10克，陈皮10克，甘草10克，苍术12克，香附10克，南星10克，枳壳15克，生



姜3片，神曲15克。水煎服。

⑤主治咳嗽痰多

陈皮、茯苓、桔梗各9克，甘草6克。水煎服。

【药膳】.....

陈皮粥

【原料】陈皮25克，粳米50克。

【制法】陈皮切块，与粳米同煮熬成粥。

【用法】每日服用1次，可作早餐。

【功效】理气健脾，和胃止呕，化痰止咳。

陈皮良姜粥

【原料】陈皮6克，高良姜15克，粳米100克。

【制法】先将高良姜、陈皮共入锅中，水煎去渣取汁，同粳米共煮成粥。

【用法】空腹食用，每日1剂。

【功效】理气和胃。



陈皮

陈皮木香瘦肉汤

【原料】陈皮3克，木香3克，瘦猪肉200克，细盐、食用油适量。

【制法】先将陈皮、木香焙干后，研成末，猪肉切片，备用；取锅放食油少许，放入猪肉，炒片刻，加清水煮5~8分钟，放入陈皮、木香末及食盐，稍炖即成。



木香

【用法】吃肉，喝汤。

【功效】行气止痛，健脾安胎。

生姜陈皮椒鱼羹

【原料】生姜30克，陈皮10克，胡椒3克，鲜鲫鱼1条(约250克)，食盐适量。

【制法】将鲜鲫鱼去鳞，剖腹去内脏，洗净；将生姜洗净，切片，与陈皮、胡椒共装入纱布袋内，包扎好后填入鱼腹中，加水适量，用小火煨熟即成。

【用法】食用时，除去腹中的药袋，加食盐少许，可单食。

【功效】理气和胃。

佛手



别名 佛手片、佛手柑、手瓜、洋丝瓜、福寿柑。

成分 本品果皮的外部含挥发油，还含有黄酮类化合物，主要为布枯叶甙和橙皮甙。

性味归经 性温，味辛、苦。归肝、脾、肺、胃经。

功效 和中理气，行气止痛，和胃化痰。用于肝胃不和之胸胁胀满、喘咳胸闷、痰多等症。

禁忌 阴虚火旺、肝阳上亢或肝火上炎、胃阴不足、无气滞者均不宜使用。

选购贮存 选购时以肥大、个整、绿边白瓢、质坚、油润、气清香而醇者为佳。

佛手易霉烂，须防潮，保存时需置于干燥通风处。

【 验 方 】

①主治咳嗽

取佛手6~9克，加清水200毫升煎为100毫升。每日1次服用，连续用药5~7日。

②主治咽喉梗塞不畅

取佛手30克，用白酒泡于碗内，放在锅内隔水蒸1个半小时，取出后覆盖上一层白糖。稍凉片刻，吃佛手，饮酒适量。

③主治小儿传染性肝炎

1~3岁每日取佛手10~15克；3~5岁取15~20克；5~7岁取20~25克；7~10岁取30克；加败酱草。每周岁增加1克，10周岁以上每2周岁增加1克，加清水



佛手

150~200毫升，煎煮10~15分钟后，分3次服用。
7~10日为1个疗程，一般用药2~5个疗程。

④主治妇女白带过多

取佛手20克，猪小肠约30厘米长，加入清水500毫升，煎至200毫升。口服，每日1次，连服3~5日显效。

⑤主治咳嗽痰多

取佛手3~10克，加入清水370毫升煎至200毫升。口服，每日1次，一般连服3~5日便能痊愈。

【药膳】

佛手姜汤

【原料】佛手10克，生姜6克，白糖适量。

【制法】用水煮佛手、生姜20分钟，去渣，放入白糖。

【用法】温服，不拘时。

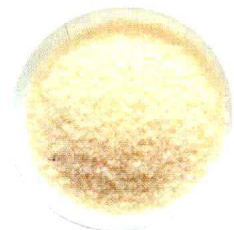
【功效】疏肝理气，和中止呕。



生姜

佛手粳米粥

【原料】佛手10~15克，粳米50~100克，冰糖适量。



粳米

【制法】将佛手柑煎汤去渣，再入粳米、冰糖同煮为粥。

【用法】可作早晚餐或作点心食用。温热食用。

【功效】健脾养胃，理气止痛。

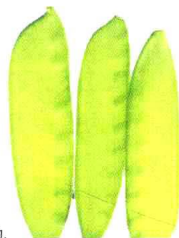
佛手山药豆仁粥

【原料】佛手12克，薏苡仁30克，白扁豆30克，山药30克。

【制法】先将佛手水煎去渣取汁，再同薏苡仁、扁豆、山药共入锅中，加水适量煮烂成粥。

【用法】每日1剂，连服7~10日。

【功效】补脾健胃，清利湿热。



白扁豆

橘 红



别 名 化州橘红、化橘红、化州陈皮、柚皮橘红、毛化。

成 分 本品含合橙皮甙、川陈皮素、肌醇、挥发油等。

性味归经 性温，味苦、辛。归肝、大肠经。

功 效 化痰理气，健胃消食。适用于胸中痰滞、咳嗽气喘、呕吐呃逆、饮食积滞等症。

禁 忌 阴虚者慎用。

选购贮存 选购时以果皮外表褐绿色、干燥、果肉厚、质坚实、香气浓者为佳。
贮存于阴凉干燥处，注意防潮。

【 验 方 】

① 主治妇女产后尿少、小便不通

取橘红适量研为细末，每次6克于饭前半小时用温黄酒送服。一般用药1~2日见效。

② 主治腹泻

取橘红适量，用糖腌制数日后，取少许放置碗中，倒入滚开水，加盖，待水温后

饮汁并嚼橘红。每日1~2次，一般用药1~2日便能痊愈。

③ 主治大便秘结

取橘红适量，用黄酒浸泡至发软，焙晒后再微火炒干，研为细末。每次6克以温黄酒调服，每日2~3次，一般用药1~2日即生效。



橘红叶

④主治干呕不止、手足生冷

取适量的橘红和生姜，加入适量清水煎为浓汁。每日1次或多次服用，即可显效。

⑤主治咳气喘

取橘红3~6克，以开水泡服，分数次饮用，其症状能逐渐消去。

【药膳】.....

白糖酿藕

【原料】鲜藕500克，橘红15克，薏苡仁15克，百合15克，芡实15克，糯米125克，蜜樱桃30克，瓜片15克，白砂糖50克，猪网油60克。

【制作】橘红、薏苡仁、百合、芡实分别择净，冲洗后装于碗中，加清水上笼蒸透待用；取鲜藕粗壮部位，削去一头，内外洗净，用竹筷通孔眼；糯米淘洗干净，塞进藕孔中，用刀背敲拍孔口，使之封闭不漏；加水煮把后放入清水中漂起，刮去外面粗皮，切成6毫米厚圆片待用；将猪网油修成一方形，铺于碗内，蜜樱桃随意摆成花纹图案，同时将藕片摆成风车形，放好后洒入白糖放笼上蒸熟，翻于圆盆内，揭去网油，将其余白糖收成糖汁挂上即成。

【用法】作点心食用。

【功效】理气止呕。



鲜藕

橘红清炖鸡

【原料】雏母鸡1只，橘红25克，油菜心100克，盐、味精、葱、姜各适量。

【制法】橘红用温水浸软，洗净泥沙；油菜取其嫩心修整后洗净，用沸水氽烫后过凉待用；葱切段，姜切片；母鸡开膛去五脏，净鸡毛，清洗干净。取砂锅注满清水放入鸡，烧沸打去血沫，再下入橘红、葱、姜，改用文火炖3~4小时，视鸡烂时下入调味品和烫过的油菜心；挑出葱、姜，待两次烧沸即可。

【用法】佐餐食用。

【功效】化痰理气。

橘红粥

【原料】橘红12克，杏仁6克，粳米50克。

【制法】加粳米及适量水，同煮为粥。

【用法】每日服1~2次。

【功效】化痰理气，健胃消食。

枳实



别名 小枳实、陈枳实、江枳实、川枳实。

成分 本品含有挥发油、橙皮甙、新橙皮甙、柠檬酸、维生素C、维生素P、无机盐等。

性味归经 性微寒，味苦、辛。归脾、胃、大肠经。

功效 化痰散痞，破气消积。用于脘腹满闷、饮食不消腹胀满痛、子宫脱垂、脱肛等症。

禁忌 脾胃虚弱者及孕妇慎用。

选购贮存 选购时以果实外皮褐绿色、果肉厚而色白、瓢小、质坚实、香气浓、干燥者为佳。
置阴凉干燥处，注意通风和防潮。

【验方】

① 主治消化不良

枳实10克，加清水150毫升煎至80毫升。每日服1次。

② 主治胃下垂

取枳实20克，加清水200毫升煎为60毫升。每日早、午、晚分3次服，每



白术

次服30毫升，于饭前半小时服，连服数日。

③ 主治腹痛便秘

枳实、大黄、六曲各9克，茯苓、黄芩、黄连、白术、泽泻各6克。水煎服。

④主治胸胁痰饮

核实、陈皮、半夏、茯苓各9克，胆星6克。水煎服。



陈皮

⑤主治胸腹胀满

枳实、厚朴、半夏、党参、白术、茯苓各9克，黄连、干姜各6克。水煎服。



半夏

【药膳】

黄芪炖兔肉

【原料】黄芪30克，升麻15克，枳实5克，兔肉250克，调料各适量。

【制法】将洗净的兔肉切块待用；将药物装入布袋中，放于烧锅内，加水适量，煮沸后用文火煮20分钟，去除药渣；将兔肉放于锅中，加葱花、姜丝、酒、盐适量焖酥即可。

【用法】吃肉喝汤。可长期服食。

【功效】和胃理气。



升麻

蘑菇导痰汤

【原料】蘑菇10克，陈皮10克，云苓10克，枳实6克，羊肾250克，葱、姜、盐、酱油、植物油各适量。

【制法】先将陈皮、云苓、枳实放入砂锅内，加清水适量，煮40分钟，去渣；再加热，浓缩成稠药汁；将羊肾洗净，去筋膜腺腺，切成腰花，放入碗内，同药汁拌匀备用；蘑菇温水浸泡，洗净备用；烧热锅，放入植物油，将腰花下锅，爆炒至嫩熟，烹酱油加水适量煮沸，放入蘑菇、葱、生姜，煮沸出锅即可。



蘑菇

【用法】佐餐食用。

【功效】化痰散结，理气止痛。

乌药



别名 旁其、白叶柴、吹风散、青竹香、钱柴头、盐鱼子柴。

成分 本品含挥发油，油中主成分为香樟烯、异乌药内酯、生物碱劳罗立新碱等。

性味归经 性温，味辛。归脾、肾、胃、膀胱经。

功效 顺气止痛，温肾散寒。用于胸腹胀痛、气逆喘急、疝气、痛经等症。

禁忌 气虚或有内热者忌服。

选购贮存 选购时，乌药个以断面色白质嫩者为佳；乌药片以无黑色斑点、香气浓者为佳。
置阴凉干燥处，防潮，防蛀。

【验方】

①主治小儿疳积

天台乌药、鸡内金、五谷虫各等份，加入青黛5%，共研细末，和匀。每晨空腹用温开水送服3~6克，连服1月。

②主治胃痛

乌药根、南五味子根皮各等份，共研成细末。温开水送服，每次3克，每日3次。



③主治慢性胃炎

百合30克，乌药、木香各10克，煎服。每日2次。

④主治肾虚头痛

生硫黄18克，乌药12克，研末蒸熟制成小丸子。每日3次，每次3~5丸，饭后用3克茶叶冲泡茶汤送服。