



饮食本草 养疗速查 图典

◎ 88种常用中药对人体的功效速览
◎ 66大传承千年的养生保健汤剂丸散
◎ 21例常见病的本草养疗秘诀

◎ 呵护身体，乐享生活，就从本书起步
◎ 安全的饮食配伍，方便的操作让你轻松实现延年益寿、强身健体的梦想



YINSHIBENCAOYAN

DIAN

崔晓丽 编著

北京京城岐黄国医馆 馆长
中国针灸协会 会员
中国中医药协会 会员
中国国际减肥美体行业协会 常务理事



精选日常生活中常见的药食同源本草食材，结合功效显著的常用中药，精制而成各种美味汤剂，自己轻松解决小疾病、小不适。



饮食本草养疗是中医学的基础保健法，具有安全、无毒副作用等优点，非常适合广大读者居家使用。



图书在版编目(CIP)数据

饮食本草养疗速查图典/崔晓丽编著. —北京: 中国纺织出版社, 2010.9
(优品生活)

ISBN 978-7-5064-6679-0

I. ①饮… II. ①崔… III. ①本草纲目-养生(中医)-图解②本草纲目-食物疗法-图解 IV. ①R281.3-64②R212-64③R247.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第148905号

策划编辑: 尚雅 舒文慧 责任编辑: 舒文慧 特约编辑: 吴桂岩
责任印制: 刘强 装帧设计: 刘金华 旭晖 吴慧英 美术编辑: 杨瑜

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京天顺鸿彩印有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年9月第1版第1次印刷

开本: 635×965 1/12 印张: 16

字数: 200千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



惟愿世上人无恙
哪怕人间药生尘



 中国纺织出版社



本草 / 第一章 / 坚持“本草”生活，进行绿色养生 9

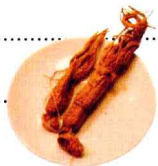
☐ 千年本草史，一脉养生经.....	10	☐ 中药煎煮的诀窍.....	18
☐ 饮食本草的养生功效.....	11	首先要对中药进行浸泡.....	18
☐ 饮食本草的养生理念.....	12	煎煮容器精挑细选.....	18
未病先防，胜似求医讨药方.....	12	煎药用水很关键.....	18
求医也要求己，食疗更胜药疗.....	13	把控好煎煮的火候及时间.....	19
提高防病意识，增强保健知识.....	13	煎煮次数有窍门.....	19
☐ 养生要知“彼”，先认识本草的性能.....	14	了解一些常用的入药方法.....	19
本草的四性、五味.....	14	☐ 本草配伍要有“章”可循.....	20
本草的归经.....	15	本草为什么要进行配伍.....	20
本草的升降浮沉.....	15	本草配伍中的“君臣佐使”.....	21
☐ 本草养生要辨清体质.....	16	本草配伍之后的意义何在.....	21
实性体质者如何养生.....	16	☐ 《本草纲目》中的本草养生经.....	23
虚性体质者如何养生.....	16	☐ 药食同源——善用常见的食物养生.....	24
寒性体质者如何养生.....	17	葱、姜、蒜.....	24
热性体质者如何养生.....	17	辣椒.....	24

胡椒.....	24	苦瓜.....	25	橘子.....	26
芹菜.....	24	黑芝麻.....	25	菠菜.....	26
扁豆.....	25	百合.....	25	韭菜.....	27
洋葱.....	25	荷叶.....	26	白菜.....	27
黄豆.....	25	茴香.....	26	樱桃.....	27
红小豆.....	25	甘蓝.....	26	南瓜.....	27
黑豆.....	25	丝瓜.....	26	□如何贮藏一些名贵的中药	28
绿豆.....	25	香菇.....	26		



第二章 / 漫游本草世界，了解本草“性情” 29

□补气类.....	30	□补血类.....	42	连翘.....	54
人参.....	30	何首乌.....	42	板蓝根.....	55
淮山.....	31	当归.....	43	决明子.....	56
甘草.....	32	阿胶.....	44	马齿苋.....	57
白扁豆.....	33	熟地黄.....	45	黄连.....	58
蜂蜜.....	34	桂圆.....	46	夏枯草.....	59
黄芪.....	35	□滋阴类.....	47	□利水渗湿类.....	60
白术.....	36	桑葚.....	47	车前子.....	60
□补阳类.....	37	枸杞子.....	48	薏仁.....	61
鹿茸.....	37	百合.....	49	茯苓.....	62
冬虫夏草.....	38	黑芝麻.....	50	□温里类.....	63
紫河车.....	39	天门冬.....	51	肉桂.....	63
淫羊藿.....	40	麦门冬.....	52	丁香.....	64
杜仲.....	41	□清热类.....	53	小茴香.....	65
		金银花.....	53		





□安神类	66	郁金.....	74	葛根.....	83
酸枣仁.....	66	川芎.....	75	柴胡.....	84
柏子仁.....	67	艾叶.....	76	菊花.....	85
合欢皮.....	68	三七.....	77	□止咳平喘类	86
灵芝.....	69	□消食类	78	杏仁.....	86
□理气类	70	山楂.....	78	白果.....	87
玫瑰花.....	70	鸡内金.....	79	□泻下类	88
□理血类	71	麦芽.....	80	大黄.....	88
红花.....	71	□解表类	81		
益母草.....	72	香薷.....	81		
月季花.....	73	薄荷.....	82		



/ 第三章 /

最具价值的护生养命秘笈——中国家庭传用千年的 48 大汤剂丸散 89

□气血双补剂	90	□补气剂	91	射干麻黄汤.....	93
归脾汤.....	90	四君子汤.....	91	辛夷散.....	93
十全大补汤.....	90	香砂六君子汤.....	92	□和解剂	94
八珍汤.....	90	生脉散.....	92	小柴胡汤.....	94
□补阴剂	90	参苓白术散.....	92	加味逍遥散.....	94
六味地黄丸.....	90	补中益气汤.....	92	半夏泻心汤.....	94
知柏地黄丸.....	90	□解表剂	92	□安神剂	94
一贯煎.....	91	小青龙汤.....	92	酸枣仁汤.....	94
□补血剂	91	葛根汤.....	92	甘麦红枣汤.....	94
四物汤.....	91	银翘散.....	93	天王补心丹.....	95
炙甘草汤.....	91	荆防败毒散.....	93	□理血剂	95
		麻黄汤.....	93	生化汤.....	95
		桂枝汤.....	93	血府逐瘀汤.....	95

疏经活血汤.....	95	甘露饮.....	96	独活寄生汤.....	97
补阳还五汤.....	95	☐ 固涩剂.....	97	小活络丹.....	98
少腹逐瘀汤.....	96	桂枝龙骨牡蛎汤.....	97	三痹汤.....	98
桂枝茯苓丸.....	96	玉屏风散.....	97	☐ 泻下剂.....	98
当归芍药散.....	96	金锁固精丸.....	97	麻子仁丸.....	98
☐ 清热剂.....	96	完带汤.....	97	☐ 祛湿剂.....	98
白虎汤.....	96	☐ 治风剂.....	97	当归拈痛汤.....	98
龙胆泻肝汤.....	96	消风散.....	97	平胃散.....	98



/ 第四章 /

享受健康人生，本草助你幸福到天年

99

☐ 呼吸系统疾病.....	100	胃及十二指肠溃疡.....	113	☐ 神经系统疾病.....	127
感冒.....	100	胃下垂.....	114	神经衰弱.....	127
发烧.....	101	胃酸过多.....	115	头痛.....	128
咳嗽.....	102	呃逆.....	116	坐骨神经痛.....	129
哮喘.....	103	腹泻.....	117	三叉神经痛.....	130
支气管炎.....	104	胆囊炎.....	118	老年性痴呆.....	131
肺气肿.....	105	胆结石.....	119	面神经麻痹.....	132
肺结核.....	106	便秘.....	120	☐ 感觉系统疾病.....	133
肺炎.....	107	☐ 循环系统疾病.....	121	沙眼.....	133
☐ 消化系统疾病.....	108	高血压.....	121	青光眼.....	134
口腔溃疡.....	108	低血压.....	122	夜盲症.....	135
慢性结肠炎.....	109	脑卒中.....	123	麦粒肿.....	136
食欲不振.....	110	动脉粥样硬化.....	124	结膜炎.....	137
消化不良.....	111	心悸.....	125	白内障.....	138
胃炎.....	112	心脏病.....	126	近视.....	139





老花眼.....	140	股骨头坏死.....	151	阳痿.....	161
耳鸣.....	141	☐ 内分泌及代谢系统疾病	152	早泄.....	162
美尼尔氏综合征.....	142	高血脂.....	152	遗精.....	163
中耳炎.....	143	糖尿病.....	153	☐ 泌尿系统疾病	164
过敏性鼻炎.....	144	贫血.....	154	尿道炎.....	164
鼻窦炎.....	145	甲状腺功能亢进.....	155	膀胱炎.....	165
☐ 运动系统疾病	146	更年期综合征.....	156	肾炎.....	166
小腿抽筋.....	146	☐ 生殖系统疾病	157	☐ 儿科疾病	167
肩周炎.....	147	月经不调.....	157	小儿厌食.....	167
关节炎.....	148	宫颈糜烂.....	158	小儿腹泻.....	168
腰腿疼痛.....	149	子宫脱垂.....	159	小儿便秘.....	169
骨质疏松.....	150	前列腺炎.....	160	小儿百日咳.....	170

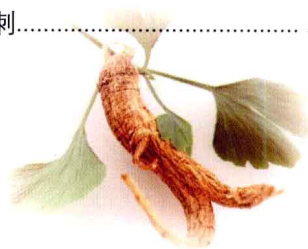


/ 第五章 /

本草来“支招”，赶走小毛病

171

疲劳.....	172	白发、脱发.....	177	头皮屑.....	182
失眠.....	173	消瘦.....	178	皮肤过敏.....	183
手脚冰冷.....	174	肥胖.....	179	粉刺.....	184
盗汗.....	175	皮肤粗糙.....	180		
免疫力低下.....	176	色斑.....	181		



附录 1：居家生活需常备的中成药.....	185
附录 2：中医知识小锦囊——常用中医术语.....	186
附录 3：服用中药剂量有讲究.....	187
附录 4：必知的中西药联用禁忌.....	188
附录 5：漫话中药命名之趣.....	190

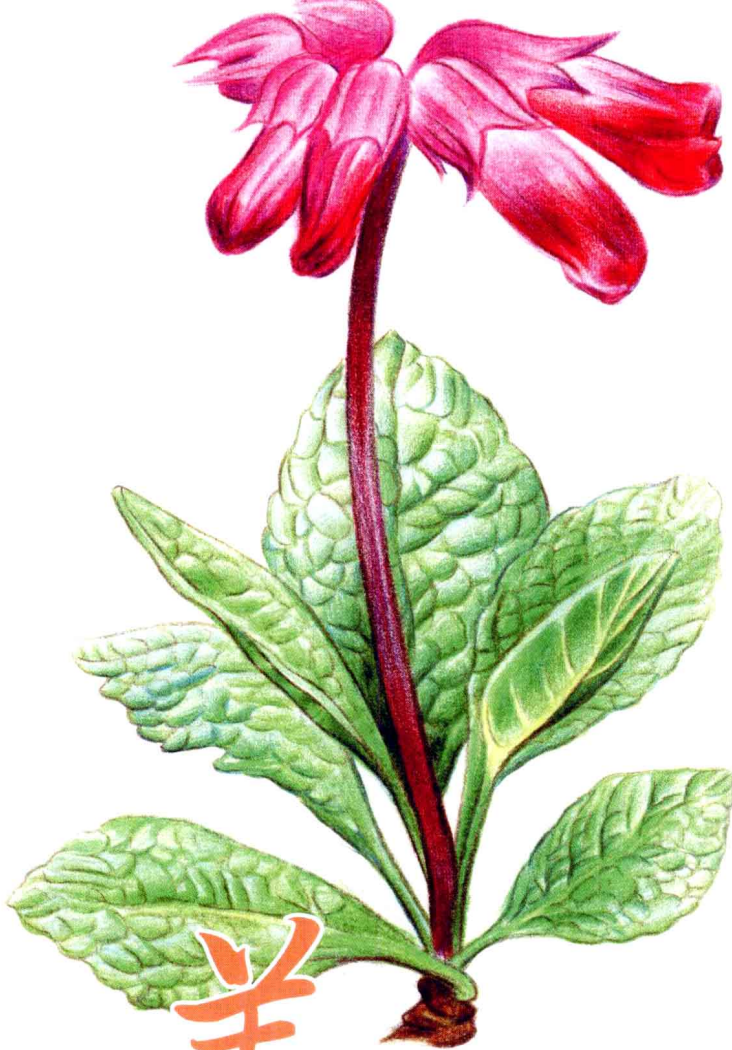
读者公告

本书旨在为广大读者提供养生保健的参考读本，并非医疗手册。本书所提供的信息是帮读者树立自我保健的决心，而不是代替医生开治疗处方。如果您怀疑自己身患疾病，建议您及时接受必要的医药治疗。

第一章

坚持『本草』生活，进行绿色养生

千年本草史，一脉养生经。从远古时期的《黄帝内经》到明朝时期的《本草纲目》，从神农尝百草到本草逐渐成为国际美肤品牌的诉求重点……五千年的传承，让本草养生成为当今社会最为流行的绿色养生保健方式之一。



养





千年本草史，一脉养生经

中医本草食疗养生学源远流长。五千年的传承，让本草养生成为当今社会最为流行的养生保健方式之一。本草食疗既是我国中医学宝库中一块璀璨艳丽的瑰宝，也是我国养生学宝库中一颗光辉夺目的明珠，更是中华民族几千年来一脉相承的绿色养生经。

我国现存最早的药学专著《神农本草经》记载了许多可以用来进行食疗养生的本草材料，如红枣、生姜、薏仁等，为食疗养生奠定了丰富的理论基础。

到战国时期，我国医学典籍《黄帝内经》则对如何利用本草进行食疗养生有了更为详细的记载。

东汉时期，人们对如何利用食疗进行养生有了新的发展。东汉名医张仲景所著的《伤寒杂病论》中就记载了很多用食疗进行养生的名方，如桃花汤等。

隋唐时期的医学家更是秉承了前人的医学传统，将食疗养生的方法继续发扬光大。药王孙思邈博采群经和各家方书撰成的《备急千金要方》和《千金翼方》中均记载了一些食疗方。如“五十以上，四时勿缺补药，如此乃可延年，得养生之术尔”。这强调服用补益中药可以达到保健养生的目的。

明清是本草食疗养生发展的鼎盛时期，也是其内容创新最多、发展速度最快的时期。在这一时期，人们对于本草食疗养生的理论有了更进一步的阐述，具体方法也日趋完善。如明代名医李时珍通过总结前人的医学理论，长期走访民间百姓，并结合自己的从医经验，编著了《本草纲目》一书，收录了更多本草食疗方。

如今，本草养生已经发展为一种流行趋势，被越来越多的人谈论并运用着。

你听说过吗？当归补血又通脉，人参扶元把气转，泽泻能把血脂减，鹿茸又把精血添……

你注意到了吗？曾几何时，汉方本草成分开始成为国际美肤品牌的诉求重点，中国古老的药材，比如人参、灵芝、黄芩等，被广泛地运用在欧美、韩日的知名护肤品牌中；连好莱坞明星也赶搭潮

↓ 本草养生是中华民族几千年来一脉相承的绿色养生方式。



流，纷纷热衷于探究东方的传统养生智慧……

你参与其中了吗？国内的都市白领也都开始追逐本草生活，不论是使用本草饮品的人，还是使用本草护肤的人，或者种种利用本草来保健养生的人都越来越多……

你意识到了吗？不少女性朋友在每月最难熬的那几天，都会煮一碗热腾腾的生姜红糖水，可见本草养生食疗早已进入我们的生活。



饮食本草的养生功效

魏晋南北朝时期，王充在《论衡·道虚篇》中就已经提出：“夫服食中药，轻身益气，颇有其验。百药愈病，病愈而气复，气复而身轻矣。”可见利用饮食本草养生功效非常显著，我们不妨来具体了解一下。

◎**养心安神，增强免疫力。**人的精神、意识、思维活动都受大脑支配，而大脑与心脏功能密切相关。当心脏的功能失常时，就会出现心气不足、血液流动缓慢、脉象无力、面色苍白、血压低、恍惚健忘、失眠多梦、神不守舍等症，若能常食具有养心安神功效的食物就能较好地改善这些症状，从而达到延年益寿的目的。特别值得注意的是，具有延年益寿作用的膳食多需一些中草药的配合来制作成药膳，以达到提高免疫力、抵抗衰老、健康长寿的目的。人参、枸杞子等就是不错的选择，可以用这些本草制成药膳。

◎**调和阴阳，调理气血。**食疗养生重在滋补与调理，特别是儿童、中老年人、孕产妇及体弱多病者更需要日常的饮食调理。比如，可以根据这些人群的年龄特点、体质特征及身体各个器官的具体状况用食疗

来进行调理，从而达到保健与养生的目的。再比如虚性体质的人需要滋补，但如果能配以一些相关的食物进行对症调理，并坚持长期服用，通过阴阳气血的调和，就会取得意想不到的效果。

◎**美容养颜，永葆青春。**美容养颜是很多女性追求本草食疗的目的之一。中医认为，美容养颜与人体的五脏六腑、气、血、津液都有着密切的联系。因此，要想达到美容养颜的目的，就必须从内部调理入手。虽然人从出生到终了是一个逐渐衰老的过程，但根据自身的体质与机体状况进行食疗，可在一定程度

上清除让机体衰老的自由基，从而保持年轻，留住美丽的容颜。

◎**未病先治，强身健体。**疾病重在

预防，人们在不同的季节所患的疾病通常是不一样的，但如果每个季节都能做到合理膳食，就能达到提高免疫力、预防疾病的目的。例如，春季常食菠菜、菊花可以起到养护肝脏的作用；夏季吃荷叶、莲子、绿豆可清热解暑；秋季吃沙参、玉竹可以利脾养胃；冬季吃生姜可提高抗寒能力。因此，常用对身体有益的材料烹制膳食，在一定程度上可起到预防疾病、强身健体的作用。

一用本草食疗方进行养生，可以起到强身健体的功效。





饮食本草的养生理念

俗话说：“未病先防，胜似求医讨药方”、“求医也要求己，食疗更胜药疗”。可见，治未病、利用本草进行保健、养生已经逐渐成为人们生活中重要的养生理念之一。



未病先防，胜似求医讨药方

未病先防、治未病首要的一点是摆正求医治疗疾病与求己防病的位置。只重视求医治病，不重视求己防病，等于给疾病打开了一个入侵的方便门，等病已成疾，求医就为时已晚了。

“治未病”这一养生理念是名医李时珍一生所奉行不渝的信念之一，也是至今为止我国医学界专家们所遵守的“预防为主”战略的最古老而又最先进的理念之一，它揽括了未病先防、已病防变、已变防渐等多方面的内容。也就是说，它要求人们不但要治病，而且要防病；不但要防病，而且要注意减缓病变发生的趋势，并在病变未产生之前就要想好能够采用的救急方法，这样才能掌控改善疾病的主动权，起到治未病的目的。

定期进行健康体检是治未病理念的具体体现，是早期发现疾病及一些亚健康症状的重要途径。现代医学也提倡平时常做健康体检，这样就能及早发现人体内正在萌发、但尚未表现出来的疾病，如果再配以及时的治疗，就能将疾病扼杀于摇篮之中，真正做到早发现、早治疗，彻底消灭潜藏在体内的定时炸弹，达到治未病的目的。另外，在平常的生活中还要注意加强运动锻炼，身体免疫力增强了，自然就会少得病甚至不得病了。

治未病并不是只有中医可以讲，西医同样可以讲，甚至社会上的万事万物皆可以此为信条。事实上，到了求医治病的地步，那已是万般无奈了，再好的药物有时也无回天之力。大凡明智者，都是在积累财富的同时更注重储存健康，只有在拥有健康身体的前提下，财富的积累才会给自己带来幸福和满足。

本草经

为什么说“补在三伏”

中医非常讲究夏季进补，有“补在三伏”之说。这是因为在夏季，尤其是7月下旬到8月中旬是一年中最热的时节。此时暑邪易伤津耗气，出汗过多可导致气随津脱，形成气津两虚。因此，在三伏天进补，既可以补充营养，又可以补充体力，以便于维持人体的正常功能。

→ 定期进行健康体检是未病先防的具体体现，胜似求医讨药方。





求医也要求己， 食疗更胜药疗

在中医理论中，不仅人与自然是有机结合的整体，人自身也是一个整体，一切都应从宏观与整体着眼，进行辨证施治。中医强调在日常生活中通过利用饮食本草等方法来进行调理，起到强身健体、防病和缓疾的效果。所以利用饮食本草进行食疗也是中医一个重要的养生理念。

据研究证明，中医所应用的本草之中，绝大多数都曾经被当作食物或菜肴来食用过，并经过千百年的临床试验，医学家们才将这些有养生保健功效的食物归纳出功能主

治、性味归经等，且总结成系统的中草药知识。

由此可说明一个事实，即人们日常生活中几乎所有的食物，如果应用得当、烹调合理都可以作为防缓疾病的首选来应用，这远比等到生病之后再吃药治疗更加有效。

中医理论中认为生病是由于身体与自然状态相违背而产生的。而本草食疗正是取法于自然，在日常生活中用普通而简易的方法调节人体功能，进而使人体适应自然法则，消除不良状态，起到食疗防病的效果。

求医也要求己，食疗有时也会胜过药疗。在日常生活中，有时候很小的一杯茶、一碗粥就可以使机

体恢复平衡，改善人体自身的调节功能，在不知不觉中预防可能存在的疾病隐患，这也正是饮食本草防病缓疾的妙处所在。



提高防病意识， 增强保健知识

人们对防病保健往往是“说起来重要，做起来次要，忙起来不要”。健康的人很少珍惜健康，亚健康的人向往健康，完全失去了健康的人才会认识到健康的宝贵。长期以来，我国人民的健康意识越来越淡薄。在没有疾病征兆时，很少有人拿钱向健康投资，而当疾病缠身时，又不得不将大把的钱送进医院。这就是营养知识和保健知识严重缺乏的后果。

据卫生部统计：我国每年心脑血管发病人数达200万人次，死于脑卒中者平均150万人左右。最近几年冠心病患者的死亡率在城市中又升高了许多，这些疾病造成的经济损失接近1000亿元人民币。

有人认为这些疾病的增加，都是由经济发达、生活富裕造成的，其实这是错误的思维，这些病都是因缺乏健康知识造成的，均由错误的生活方式和不懂得预防造成的。

↓ 药茶是一种很好的保健饮品。





养生要知“彼”，先认识本草的性能

本草的性能包括本草的四性、五味、归经及升降沉浮等，这些性能是本草入药的理论基础。只有详细地了解本草的性能，并结合自身的身体状况有针对性地进行食疗，才能做到知己知“彼”，百战百胜。下面我们先来了解一下本草的性能。



本草的四性、五味

本草的四性是指寒、凉、温、热四种属性，寒热偏性不明显的则归于平性，但习惯上仍称为四性。本草的四性是根据吃完本草后对身体产生的作用来划分的。一般来说，寒、凉性的本草能减轻或消除体内热象，清热解渴；而吃完后有

明显地消除或减轻身体寒象的就归于温、热性。其实，所谓寒、凉、温、热的区分都只是程度上的差别，寒性的程度比较轻就归凉，温、热也是如此。中医理论认为本草有改善疾病症状的功效，所以人们可根据自身的体质来选择合适的本草。《黄帝内经》说：“寒者热之，热者寒之。”即凡是寒性的疾

病应该多食用性质温、热的本草；凡是热性的疾病应该多食用性质寒、凉的本草。

本草的五味即甘、辛、苦、酸、咸，主要由味觉器官辨别，还包括淡味与涩味。不过，淡味常附于甘味，涩味多附于酸味，一般仍称为五味。

◎甘。甘味即甜味，有补益身体、

↓在服用本草前，首先要了解其四性、五味及归经。





调和脾胃的作用，对应器官为脾。代表性本草为糯米、荞麦、豌豆等。

◎**辛**。辛味即辣味，能散能行。可发散风寒、行气活血，缓解肌肉疼痛及关节病、偏头痛等症状，对应器官为肺。

◎**苦**。苦味能燥能泄，还具有清热、泻火、生津液的作用，对应器官为心。

◎**酸**。酸味能收能涩，常用于辅助治疗虚汗外泻、泻痢不止、遗精、带下等症，有生津开胃、收敛止汗等作用，对应器官为肝。

◎**咸**。咸味能软能下，有温补肝肾的功效，对应器官为肾。



本草的归经

医药学家在使用本草的过程中逐渐发现，某种本草常常对于某个或数个脏腑或经络有特殊的功效，而对其他的脏腑或经络则不具有显著功效。医药学家根据这一发现对本草进行了归经。

由于很多本草可以作用于多个脏腑或多条经络，因此，很多本草往往不单归一经。例如甘草归心、肺、脾、胃经，说明甘草不仅可以作用于心脏，也能补脾健胃等。此外，还有一些本草不能进行具体的归经，但其具有引导其他本草进入

别经的作用，故称为“引经药”。如桂枝为心经的引经药，适用于胸闷、心悸等症。

运用本草的归经用药是中医用药的原则之一。但是由于脏腑、经络之间互相关联，因此，运用归经用药也要综合考虑辨证施药，做到真正对症下药。再者，同样是清热的本草，有的归肺经，能清热燥火，如知母；有的归心经，能消心火，如黄连。因此使用本草改善疾病时，在了解本草归经的基础上还要综合考虑其性味等。



本草的升降浮沉

除了性味归经之外，本草还具有升降浮沉的性能。升降浮沉指的是其作用的趋向性。升是上升、升提的意思，指能治病势下陷的本草；降是下降的意思，指能治病势上逆的本草；浮是发散的意思，指能治病位在表的本草；沉是收敛泄利的意思，指能治病位在里的本草。人体的病势除了有上、下、表、里的区别，还有向上、向下、向外、向内四种病势的变化：向上，如呕吐、咳嗽、气喘等；向下，如腹泻、脱肛、女性阴道不正常出血等；向外，如盗汗、自汗等；向内，如头痛、梦遗等。这些疾病的用药都要参考本草的升降浮

沉来决定。

需要进一步指出的是，升降浮沉一般又与本草的性味、质地相关，因此虽有四种含义，但通常归纳为升浮本草和沉降本草两类。

◎升浮本草的作用方向是上行、向外，属阳，有升阳、发表、开窍、祛风、散寒、催吐等疗效。其大部分都是味辛甘、性温热且质地较轻的本草。其代表本草为菊花、桂枝、柴胡、辛麦、升麻等。

◎沉降本草的作用方向是下行、向里，属阴，有清热、降逆、泻下、利水、安神、消导、收敛、平喘、止呃等作用。其大部分都是味苦、酸、咸，性寒凉且质地较重的本草。其代表本草为大黄、紫苏子、枳实、芒硝等。

本草除了性味、归经，还有升降沉浮的性能。