

图解本草纲目

中药蔬果养生

速查全书

李健 编著

武汉出版社

安石榴释名

李时珍说：榴，即瘤，果实累累如赘瘤。《博物志》载，汉朝张骞出使西域，得安石榴树种带回来，故名安石榴。

安石榴
Anshiliu

旋覆花

又名：盗庚（《尔雅》）
上陶，唐为金，旋覆花
在夏天开黄花，盗庚金
气，所以叫盗庚。

梨 Li

槟榔
Binglang

槟榔四大功效

使人兴奋如醉；醒酒；使饥饿的人感觉饱；使饱食的人觉得饥饿。

大豆
Dadou

大豆功效

能消水肿，除胃中热毒，治伤寒淋露，能去瘀血，散五脏内寒。将它炒成粉未服用，能清胃中热，除痹消肿，止腹胀。

杜仲
Duzhong

肾虚腰痛

杜仲去皮，炙黄，取一斤，分作十剂。每夜用一剂，在一升水中浸至五更，煎至三分之二，去渣留汁，放入羊肾三四片，煮开几次，加上椒盐做羹，一次服下。

肉豆蔻
Roudoukou

小儿泄泻：肉豆蔻五钱，乳香二钱半，生姜五片，同炒成黑色，去粗姜，研为膏，制成绿豆大的药丸，依年龄大小酌量服用，用米汤下。

老人虚泻：肉豆蔻三钱，用蜜煨熟后，去面研为末，加乳香两，研末，用米粉调糊做成梧子大的丸子，每次用米汤送服五十至七十丸。

暖胃除痰，促进食欲

肉豆蔻二个，半夏（姜汁炒）五钱，木香二钱半，共研末，蒸饼，制成如芥子大的丸子，每次饭后用津液下咽五至十丸。

莲实的功效

益心肾，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，女子带下崩中各种血症。

莲 Lian

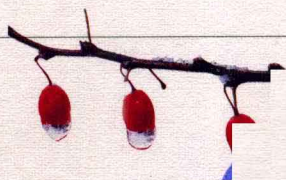
性味：味甘、涩，性平，无毒。

慈姑
Cigu

李时珍说：慈姑生长在浅水中，它在三月生苗，茎为青色，中间空心，茎上有棱，叶如燕尾，霜后叶枯萎，根硬结，冬未春初，掘出来果吃，但须去皮在汤内煮熟，不然会麻涩。

图解本草纲目 中药蔬果 养生速查全书

李健 编著



 武汉出版社

(鄂)新登字08号

图书在版编目(CIP)数据

图解本草纲目中药蔬果养生速查全书 / 李健编著. — 武汉: 武汉出版社, 2010.11

ISBN 978-7-5430-5394-6

I. ①图… II. ①李… III. ①本草纲目-蔬菜-食物养生-图解②本草纲目-水果-食物养生-图解 IV. ①R281.3-64 ②R247.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第207760号

书 名 图解本草纲目中药蔬果养生速查全书

编 著: 李 健

责任编辑: 王圆圆 时新华

特约策划: 徐金凤

特约编辑: 徐金凤

装帧设计: 

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华下路103号

邮 编: 430015

电 话: (027) 85606403 85600625

http: //www.whcbs.com

E-mail: zbs@whcbs.com

印 刷: 北京蓝图印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 889mm × 1194mm 1/16

印 张: 15

字 数: 300千字

版 次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

定 价: 45.00元

版权所有·翻印必究

如有质量问题, 由承印厂负责调换。



天然植物的智慧



中医药是东方传统的智慧结晶，也是中华民族最高的哲学智慧，它包含了以人为小宇宙的现代观念，结合其阴阳五行互生互长的道理，以天然的植物，利用其成分，属性，互相搭配成保养自己的好方法，甚至以此滋养自己与家人。补者，补其所不足也。养者，栽培之，将护之。使得生遂条达，而不受疾病之患也。

现在养生风大为流行，食补已经是种趋势，中医所强调的“药食同源”，就是在吸取中药蔬果的营养物质从而达到延年益寿，保养生命，增强体质，预防疾病的目的，也就是用最天然的植物和方法，照顾自己的身体，符合现代人所倡导流行的“药活”养生之道。

《神农本草经》记载，药分上中下三品，上药可常用，选为四季保健养

生最适宜，可常吃，故中药药膳最适合忙碌的现代人养生之用。这是因为人之气禀，罕得其平。有偏于阳而阴不足者，有偏于阴而阳不足者，故必假于药膳以资助之。使气血归于平和，乃能形神俱茂，而疾病不生也。《黄帝内经》说：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不宜晚乎？”由此可知，应先补养，然补养非旦夕可成，故古人发明药膳以补养之。

本书以《本草纲目》为底本，精选了八十八种日常生活最常用的中药蔬果，并补充中药蔬果的学名、性味、主治、现代营养素和挑选方法，而且每种中药蔬果都附上精美的手绘插图，以牵线的方式图解草药各部位的性味和主治，同时精选出了一百多种常见的药膳，适合所有想以更温和的方法预防和治疗疾病的现代人。

笔者自幼学习草药，深感中药对健康的助益良多，今特与含章行文共同出版《图解本草纲目中药蔬果养生速查全书》，一来是为了让现代人能够认识中医药草的“真面目”，经由较为白话且科学的方式说明，以更加了解植物中的天然成分与作用，也希望藉由书中的相关建议，让读者更亲近天然草药。另外，由于紧张忙碌的生活，慢慢衍生出现代人才有的文明病，包括鼻炎、皮肤病、妇女病等，所以本书针对不同症状精选出适用药材，讲解其功效，让您随手翻，随时看，无病养生、有病便成为对症下药的草药指南。然而，由于每个人的体质不同，所处的环境各异，并非所有药材都适用，因此仍须经过医师针对个人情况调配方剂，才能达到真正防病治病的效果。

目录

阅读导航 / 12

药材适用症速查表 / 14

健康时尚，养生保健9大中药 / 18

第一章

中医草药知识入门



● 甘草
补益五脏·调理气血

药方组方原则“君、臣、佐使” / 30

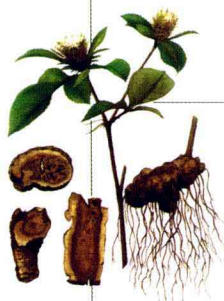
中药气味有阴阳 / 32

中药五味的宜忌 / 34

药方的组成变化 / 36

中草药的鉴别 / 38

中药的煎煮及服用 / 40



● 白术
止汗止呕·帮助消化

第二章

调补五脏篇

甘草 补益五脏·调理气血 / 44

白术 止汗止呕·帮助消化 / 46

目录



肉豆蔻
暖胃除痰·促进食欲



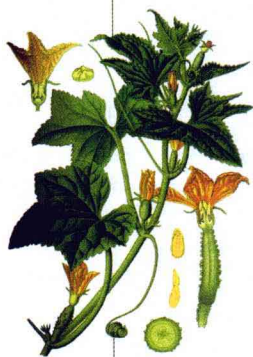
茉莉
润燥利湿·清热解表

- 芍药 通利血脉·补益肾气 / 48
- 草豆蔻 调中补胃·治疗呕吐 / 50
- 肉豆蔻 暖胃除痰·促进食欲 / 52
- 知母 清心除热·生津润燥 / 54
- 香附 除胸中热·濡润肌肤 / 56
- 茉莉 润燥利湿·清热解表 / 58
- 藿香 开胃止吐·增加食欲 / 60
- 菊花 能补肺肾·益肝补阴 / 62
- 芭蕉 止渴润肺·眩晕心闷 / 64
- 麦门冬 调养脾胃·安魂定魄 / 66
- 小麦 养心益肾·除热止渴 / 68
- 薏苡 健脾利湿·补肺清热 / 70
- 大豆 健脾宽中·润燥消水 / 72
- 葱 主治养肺·治疗痔疮 / 74
- 大蒜 强健脾胃·治疗毒疮 / 76
- 黄瓜 清热利水·生津止渴 / 78
- 栗 滋阴补肾·令人耐饥 / 80
- 梨 可助消化·润肺清心 / 82
- 橄榄 开胃下气·解各种毒 / 84
- 槟榔 生肉止痛·健脾调中 / 86
- 椰子 补脾益肾·面容光泽 / 88
- 胡椒 温中散气·开胃解毒 / 90
- 桑 利通血气·可补肝肾 / 92
- 私房养生药膳 / 94

目录

第三章

调养五官篇

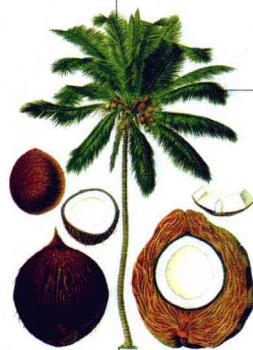


● 黄瓜
清热利水·生津止渴

- 人参 安定精神·明目益智 / 98
- 茺蔚 解百药毒·明目止痛 / 100
- 黄精 补肝明目·强健筋骨 / 102
- 地榆 除渴明目·疗刀箭伤 / 104
- 防风 安神定志·疏肝理气 / 106
- 艾 主治明目·止血安胎 / 108
- 茺蔚 活血调经·清肝明目 / 110
- 恶实 明目补中·润肺散气 / 112
- 决明 降压润肠·清肝明目 / 114
- 私房养生药膳 / 116

第四章

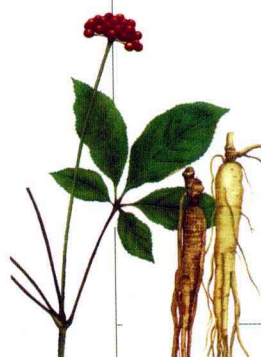
益气补虚篇



● 椰子
补脾益肾·面容光泽

- 沙参 补中益气·排脓消肿 / 120
- 黄耆 生肌补血·益气壮骨 / 122
- 蕨蕤 治疗虚损·祛除虚劳 / 124
- 稻 益气止泄·可止消渴 / 126

目录



● 人参
安定精神·明目益智



● 防风
安神定志·疏肝理气

- 枣 润泽心肺·补中益气 / 128
- 荸荠 开胃消食·温中益气 / 130
- 莲 镇心益色·养颜轻身 / 132
- 私房养生药膳 / 134

第五章

润肠利尿篇

- 肉苁蓉 润肠通便·延年益寿 / 138
- 淫羊藿 能利小便·能益精气 / 140
- 紫苏 润肺宽肠·利大小便 / 142
- 灯心草 清心降火·利尿通淋 / 144
- 车前 清热利尿·凉血解毒 / 146
- 泽泻 能消肿胀·有利小便 / 148
- 豌豆 清凉解暑·利尿止泻 / 150
- 胡麻 滋润肌肤·解毒润肠 / 152
- 菠菜 补血止血·止渴润肠 / 154
- 苜蓿 清健脾胃·利大小肠 / 156
- 海带 泄热利水·祛脂降压 / 158
- 桃 润肠通便·面色润泽 / 160

目录



● 莲
镇心益色·养颜轻身

- 石榴 治疗泻痢·便血脱肛 / 162
- 葡萄 除肠间水·调中治淋 / 164
- 香瓜 清肺润肠·有利小便 / 166
- 菱角 利尿通乳·可解酒毒 / 168
- 丁香 泄泻虚滑·水谷不消 / 170
- 私房养生药膳 / 172

第六章

止咳化痰篇



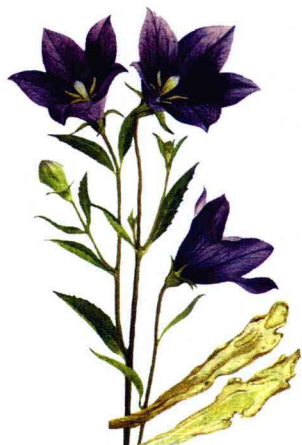
● 石榴
治疗泻痢·便血脱肛

- 远志 稳定心气·祛痰消肿 / 176
- 桔梗 补劳养气·疗咽喉痛 / 178
- 柴胡 除痰疏表·解热透邪 / 180
- 黄芩 主治发热·利气消痰 / 182
- 贝母 滋润心肺·化痰止咳 / 184
- 海藻 消痰利水·可治瘰气 / 186
- 生姜 治嗽温中·治疗腹痛 / 188
- 私房养生药膳 / 190

目录

第七章

解毒止痛篇



桔梗
补劳养气·疗咽喉痛

- 紫草 解毒透疹·活血凉血 / 194
- 黄连 清热燥湿·泻火解毒 / 196
- 秦艽 祛除风湿·可止痹痛 / 198
- 细辛 祛风散寒·通窍止痛 / 200
- 薄荷 疏风散热·辟秽解毒 / 202
- 蒲公英 化解热毒·消除恶肿 / 204
- 茄子 散血止疼·解毒消肿 / 206
- 杏 止渴生津·清热去毒 / 208
- 菖蒲 祛除烦闷·止心腹痛 / 210
- 杜仲 治腰膝痛·增强意志 / 212
- 私房养生药膳 / 214

第八章

活血通经篇

- 番红花 活血化瘀·解郁安神 / 218
- 当归 活血补血·调经止痛 / 220

目录



● 贝母
滋润心肺 · 化痰止咳

王不留行 活血通经 · 下乳消肿 / 222

地黄 清热生津 · 生精补血 / 224

牛膝 逐瘀通经 · 引血下行 / 226

马鞭草 活血通经 · 利水消肿 / 228

丝瓜 解暑除烦 · 通经活络 / 230

山楂 增强心肌 · 调节血脂 / 232

荔枝 治疝气痛 · 做活血药 / 234

慈姑 产后血瘀 · 胞衣不下 / 236

私房养生药膳 / 238

重量单位对照表

一厘	约等于0.03克
一分	约等于十厘 (0.3克)
一钱	约等于十分 (3克)
一两	约等于十钱 (30克)

我们在此特别设置了阅读导航这一单元，对内文中各个部分的功能、特点等逐一说明，这必然会大大地提高读者在阅读本书时的效率。

药材成品

用牵线的方式为读者注解药材的释名、性味、现代营养素和临床应用。

药材功效

速查标识

简单方便的速查标识，让您查找不再费事。

医家调理

历代医学大家对草药的性味或功效的阐释。

养生药膳

以草药配制的药膳，不仅可以养生还可以防病治病。

生姜

现代营养素
姜辣素、姜烯、姜白烯、倍酚、铁、磷、钾、淀粉、维生素C

性味
味辛，性微温，无毒

临床应用
胃虚呕吐，寒结痰喘，平喘，解表药，刀伤仍，手足风扭，两耳流脓

治嗽温中·治疗腹痛

速查标识

简单方便的速查标识，让您查找不再费事。

医家调理

历代医学大家对草药的性味或功效的阐释。

养生药膳

以草药配制的药膳，不仅可以养生还可以防病治病。

药材成品

用牵线的方式为读者注解药材的释名、性味、现代营养素和临床应用。

药材功效

生姜小档案

生姜根——
顺逆气咳，止呕吐

趣味小传说

“生姜”是神农氏发明的。有一次神农氏在山下种了一棵毒蘑菇，肚子疼得厉害，倒在一棵树下。当时，发现自己在树下有一片，散发浓浓的香气。原来，味让自己醒过来的。神农氏，拿出它的块根放在嘴里，又辣又清凉。过了一会，了。他想：“这种草能够我帮助它取个好名字。”生姜，我把这实叶草取名为姜，是能使自己树死回生。

本品良品严选

详细地介绍了草药的形态特征，便于读者鉴别和挑选药材。



生姜根

“生姜”是神农氏发明的。有一次神农氏在山下种了一棵毒蘑菇，肚子疼得厉害，倒在一棵树下。当时，发现自己在树下有一片，散发浓浓的香气。原来，味让自己醒过来的。神农氏，拿出它的块根放在嘴里，又辣又清凉。过了一会，了。他想：“这种草能够我帮助它取个好名字。”生姜，我把这实叶草取名为姜，是能使自己树死回生。

良品严选

详细地介绍了草药的形态特征，便于读者鉴别和挑选药材。

草药植株

手工精心绘制的草药植株图，让读者对草药有直观的认识。

生姜叶
归五脏，恶风邪寒热，伤寒
头痛鼻塞。



主产地



成熟周期



形态特征：生姜根茎肉质肥厚，扁平，有芳香和辛辣味。

功效：治寒湿中，治胀满，霍乱不止，腹痛，冷痢，血闭。

药理延伸

- 生姜的功用有四：一能制半夏、厚朴毒；二能发散风寒；三是与枣同食，辛温益脾胃元气，能温中去湿；四是与芍药同用，能温经散寒。孙思邈说，姜是治呕吐的圣药，可能是因辛能散之。而呕吐正是由于气逆不散所致，此药行阳而散气。俗话说，“上床萝卜下床姜”，意指姜能开胃，萝卜能消食。
- 除壮热，治痰喘胀满，冷痢腹痛，转筋胸闷，去胸中臭气、狐臭，杀腹内寄生虫。

国新本草纲目
中药蔬菜养生速查全书

趣味小传说

以考证、典故和历史故事等方式对草药的内在文化价值进行了挖掘。

第六章 止咳化痰篇

草药主产地

以地图的形式直观而形象地展示该种草药的主产地。

成熟周期

以数轴的形式为读者呈现草药的成熟周期。

药理延伸

深入讲解草药的药理知识。

药材适用症速查表



本书并针对不同症状精选出适用药材，讲解其功效，让您随手翻，随时看，无病养生、有病便成为对症下药的草药指南。

养生保健之大中药蔬果



在此，我们特别推荐几种日常生活常用，具有保健养生的特效中药蔬果，希望读者会喜欢。

私房养生药膳



在每一章的最后，我们都会两个中医推荐的“私房养生药膳”，读者可以自己动手制作美味可口而又健康养生的药膳。

最适用的感冒药材

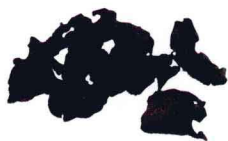
一般人感冒习惯吃西药治疗，但西药的化学成分容易产生抗药性及副作用，若用中药材慢慢调理，就不容易伤身。然而，许多人通常都有一种误解，认为中药的疗效较慢，其实一般的感冒中药治疗通常3~5天就可痊愈。不过，依病患者体质及所处环境的不同，其恢复状况也会各有所异。

草药的主治功效



甘草

主治：治慢性咽喉炎…〈P44〉



黄精

主治：耳鸣、耳聋…〈P102〉



黄耆

主治：过敏性鼻炎…〈P122〉



泽泻

主治：中耳炎…〈P148〉



当归

主治：耳鸣、耳聋…〈P220〉



蒲公英

主治：急性扁桃腺炎…〈P204〉

最适用的肠胃疾病药材

肠胃疾病是现代人常有的问题，选用合适的药草才能滋润肠胃，逐渐改变消化系统的环境。其实，当肠胃改善后，新陈代谢也会更加顺畅。若服用中药，也要配合饮食习惯的改变，才能常保肠胃健康。

草药的主治功效



白术

主治：习惯性下痢…〈P46〉



桑葚

主治：便秘、清除宿便…〈P92〉



决明

主治：一般便秘…〈P114〉



黄芩

主治：慢性胃炎…〈P182〉



黄连

主治：急性细菌性下痢…〈P196〉



蒲公英

主治：习惯性便秘…〈P204〉

最适用的心血管疾病药材

有心血管方面问题的患者，血压和胆固醇的控制都要注意。若要预防心血管疾病，也可选用活血化瘀的药材，从根本上改善体质。

➤ 草药的主治功效



麦
门
冬

主治：心肌梗塞…〈P66〉



桑

主治：治高血压、动脉硬化、强身、降低胆固醇…〈P92〉



决
明

主治：降血压、控制胆固醇吸收…〈P114〉



枣

主治：扩张血管、增强心肌收缩力…〈P128〉



当
归

主治：心律不齐、脑动脉硬化…〈P220〉



山
楂

主治：降血压、降血脂…〈P232〉

最适用的糖尿病药材

糖尿病的患者需要注意血糖和伤口不易愈合的问题，糖尿病在中医叫做“消渴证”，大部分是因为饮食失调，或是久病体虚所引起，与内脏的功能失调也有关系，由于中药的药性比西药温和，故以清热、益肾为治疗要点。

➤ 草药的主治功效



椰
子

主治：减缓口干舌燥…〈P88〉



泽
泻

主治：降血糖…〈P148〉



黄
芩

主治：减轻疼痛…〈P182〉



黄
连

主治：控制血糖…〈P196〉



麦
门
冬

主治：降血糖…〈P66〉



荔
枝
核

主治：止烦渴…〈P234〉

最适用的青春期调理药材

正值发育的孩子是最需要调理身体的时候，故列选各种青春期的壮骨药材，帮助孩子调整体质。同时，也要注意营养的均衡，配合正常的睡眠，由于熬夜或睡眠质量不好，都会影响生长激素分泌与发育，故尽量维持正常作息。

草药的主治功效



白术

主治：调整肠胃功能 … (P46)



黄耆

主治：益增高 … (P122)



肉苁蓉

主治：壮骨、减压 … (P138)



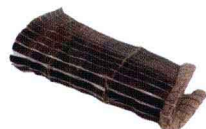
远志

主治：增强记忆 … (P176)



当归

主治：调经止痛、活血 … (P220)



杜仲

主治：强健骨骼、增高 … (P212)

最适用的妇科疾病药材

女性多爱用中药材调补身体，不论是平时的进补，还是缓解生理痛，甚至产后坐月子的调理，中药材都发挥了巨大的作用。不过，仍要根据个人体质的不同，避免燥热时吃到偏热性的药材，而没有达到调理的效果。

草药的主治功效



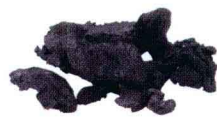
茺蔚

主治：促进子宫收缩、减缓经痛、月经不调 … (P110)



黄芩

主治：孕妇呕吐 … (P182)



地黄

主治：贫血、子宫出血 … (P224)



山楂

主治：缓解经痛 … (P232)



当归

主治：减缓经痛、月经不调、活血 … (P220)



艾

主治：改善经期血量过多、经期过长、子宫出血 … (P108)