



汉竹
健康爱家系列

文匯生活館



百味良药，千方妙用
家庭必备的祛病养生药典

家用中药 祛病养生 一本通

著名养生专家
○黄斌 主编



12 大功能
104 味家庭常用中药
15 种常见病选用中药速查
养生剂量和用药禁忌的安全提示
500 余个祛病滋补验方
400 道养生药膳



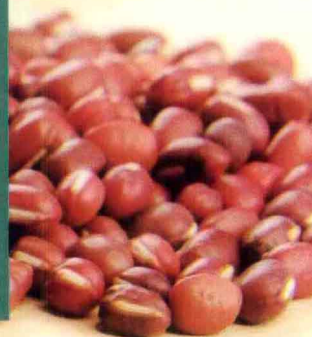
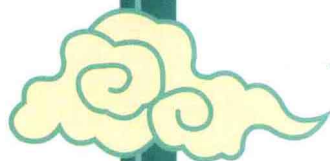
文匯出版社

家用中药

祛病养生

一本通

黄斌 / 主编
汉竹 / 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

家用中药祛病养生一本通 / 黄斌 主编; 汉竹编著. —上海: 文汇出版社, 2009.9

(文汇生活馆·健康爱家系列)

ISBN 978-7-80741-657-9

I. 家… II. ①黄… ②汉… III. 中草药 - 养生 (中医) IV. R212 R234

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 144643 号



汉竹图书

www.homho.com

全案策划

家用中药祛病养生一本通

主 编 / 黄 斌

编 著 / 汉 竹

责任编辑 / 竺振榕

装帧设计 / 胡永强 张亚群 张春艳 辛 琳

出版发行 / **文汇出版社**

上海市威海路 755 号 (邮政编码: 200041)

出 版 人 / 桂国强

经 销 / 全国新华书店

印刷装订 / 北京画中画印刷有限公司

版 次 / 2009 年 11 月第 1 版

印 次 / 2009 年 11 月第 1 次印刷

开 本 / 889 × 1194 1/24

字 数 / 160 千字

印 张 / 10

印 数 / 10000

书 号 / ISBN 978-7-80741-657-9

定 价 / 39.80 元



我们悉心选取 104 味适合家用的常见中药，针对不同疾病详细介绍 1000 余种千古验方和经典药膳，希望您能从中获取中药的日常保健知识，并灵活运用在日常生活中，既可以利用饮食养生的方法达到强身健体的目的，也可以通过饮食疗法治疗一些轻症和慢性疾病。

本书内容丰富，通俗易懂，融科学性与实用性于一体，从治病和补益两个方面谈中药，并将中药的健康保健运用到日常生活中来。作为广大读者自我保健、养生延年的参考读物是非常理想的选择。

前言

目录

常见病选用中药速查 1

【补血】..... 7

阿胶 补虚润肺、补血止血8

当归 补血活血、祛瘀调经 ... 10

白芍 养血调经、敛阴止汗 ... 12

何首乌 养血、益肝、补肾... 14

桂圆肉 开胃益脾、补虚增智 16

熟地黄 滋阴、补血..... 18

【补气】..... 21

人参 大补元气、复脉固脱 ... 22

西洋参 益肺阴、清虚火、生津止渴..... 24

党参 补中益气、生津养血 ... 26

太子参 益气健脾、生津润肺 28

大枣 补脾益气、养血安神 ... 30

山药 益气养阴、补脾固肾 ... 32

黄芪 补中益气、生津养血 ... 34

蜂蜜 清热、补中、解毒、润燥、止痛 36

甘草 补脾益气、滋咳润肺 ... 38

白术 健脾益气、燥湿利水 ... 40

白扁豆 补脾胃、和中化湿... 42

【补阴】..... 45

枸杞子 滋补肝肾、明目、润肺 46

百合 养阴润肺、清心安神 ... 48

桑葚 凉血、补血、益阴 50

石斛 滋阴清热、益胃生津 ... 52

麦冬 养阴生津、润肺清心 ... 54

黄精 补气、养阴、健脾 56

女贞子 补肝滋肾、清热明目 58

鳖甲 养阴清热、平肝熄风 ... 60

天冬 养肺阴、补肾阴 62

黑芝麻 补肝肾、润五脏 64

【补阳】..... 67

鹿茸 壮肾阳、益精血、强筋骨68

冬虫夏草 补肺益肾、止血化痰 70

海马 补肾壮阳、滋补温内 ... 72

肉苁蓉 补肾阳、益精血..... 74

补骨脂 温肾助阳、纳气、止泻 76

淫羊藿 补肾壮阳、祛风除湿 78

仙茅 补肾阳、强筋骨、祛寒湿80

蛤蚧 补肺滋肾、益精壮阳 ... 82

杜仲 补肾阳、强筋骨 84

益智仁 暖肾、固气、涩精... 86

干姜 暖肾壮阳、回阳通脉 ... 87

【活血化瘀】..... 89

三七 活血止血、消肿定痛 ... 90

益母草 活血调经、利尿消肿 92

红花 活血通经、散瘀止痛 ... 94

川芎 活血行气、疏肝解郁 ... 96

丹参 活血祛瘀、安神宁心 ... 98

郁金 行气解郁、凉血破瘀 ...100

月季花 活血调经、消肿.....102

苏木 活血通经、祛瘀止痛 ...104

毛冬青 清热解毒、活血通脉105

【化痰止咳】..... 107

川贝母 清热润肺、化痰止咳108

桔梗 宣肺、利咽、祛痰、排脓110

胖大海 清热润肺、利咽解毒、
润肠通便.....112

紫苏子 下气、清痰、润肺、宽肠114

枇杷叶 清肺止咳、降逆止呕116

苦杏仁 降气止咳平喘、润肠通便118

半夏 燥湿化痰、降逆止呕 ...120

竹茹 清热化痰、除烦止呕 ...121

【疏肝理气】

123

陈皮 理气、调中、燥湿、化痰124

香附 理气解郁、调经止痛 …126

檀香 行气止痛、散寒开胃 …128

玫瑰花 利气、行血、治风痹、
散瘀止痛……………130

佛手 舒肝理气、和胃止痛 …132

荔枝核 行气散结、祛寒止痛134

川楝子 杀虫、行气止痛……135

枳实 破气、散痞、泻痰、消积136

刀豆 温中下气、益肾补元 …137



陈皮

【养心安神】

139

灵芝 补气养血、养心安神 …140

远志 安神益智、祛痰、解郁 142

酸枣仁 养肝、宁心、安神、敛汗144

柏子仁 养心安神、润肠通便146

夜交藤 养心安神、祛风通络148

石菖蒲 开窍宁神、化湿和胃150

合欢皮 解郁安神、活血消肿151



夜交藤

【清热解毒】

153

茯苓 利水渗湿、健脾、安神154

五加皮 祛风湿、补肝肾、强筋骨156

赤小豆 利水消肿、解毒排脓158

薏米 利水消肿、健脾清热 …160

金银花 清热解毒、疏散风热162

决明子 清热、排毒、降血压164

夏枯草 清肝明目、散瘀消瘤166

槐花 凉血止血、清肝泻火 …168

绿豆 清热解毒、消暑、利水170

知母 清热泻火、生津润燥 …172

穿心莲 清热解毒、凉血、消肿173

【健胃消食】

175

山楂 消食健胃、行气散瘀 …176

芦荟 清热、通便、杀虫 ……178

鸡内金 消积滞、健脾胃 ……180

谷芽 健脾开胃、和中消食 …182

麦芽 消食、和中、下气 ……184

槟榔 行气导滞、利水消肿 …186

神曲 健脾和胃、消食化积 …187



鸡内金

【解表化湿】

189

桂枝 发汗解肌、温经通脉 …190

薄荷 疏风散热、辟秽解毒 …192

菊花 散风清热、平肝明目 …194

柴胡 和解表里、疏肝升阳 …196

荆芥 解表散风、透疹 ……198

桑寄生 祛风湿、强筋骨、通调血脉 ……200

葛根 升阳解肌、透疹止泻、除烦止温 ……202

苦丁茶 散风热、清头目、除烦渴 ……203

牛蒡子 宣肺透疹、解毒利咽 204

桑叶 疏散风热、清肺润燥 …205

【收敛固精】

207

莲子 养心益肾、补脾止泻 …208

白果 敛肺定喘、止带浊、缩小便 ……210

芡实 补脾祛湿、益肾固精 …212

覆盆子 益肾、固精、缩尿 …214

五味子 敛肺、滋肾、生津、收汗、涩精 ……216

附录 ……218

中药的四性五味 ……218

煎煮中药之法 ……220

服用中药之法 ……222

贮藏中药之法 ……224

常见病选用中药速查

◆ 糖尿病

肾阴亏虚型

常见症状：尿频量多、腰膝酸软

1. 女贞子、西洋参、五味子
2. 熟地黄、山茱萸、五味子

胃热炽盛型

常见症状：多食易饥、面黄枯瘦

1. 北沙参、麦冬、玉竹、地骨皮
2. 西洋参、生地、葛根、枸杞子

肺热津伤型

常见症状：烦渴多饮、咽干唇燥

1. 西洋参、枸杞子
2. 枸杞子、银耳
3. 生晒参、麦冬、生地



西洋参

◆ 高脂血症

肝肾阴虚型

常见症状：年迈体衰、腰膝酸软、耳鸣眼花

1. 桂枝、何首乌、槐花
2. 何首乌、菊花、决明子
3. 枸杞子、女贞子

痰湿内阻型

常见症状：四肢倦怠、腹胀纳差、咳嗽多痰

1. 陈皮、半夏、厚朴、甘草、茯苓
2. 生晒参、茯苓、陈皮、决明子

◆ 高血压

气滞血瘀型

常见症状：头目昏晕、胸闷、肢体麻木、神倦乏力

1. 杜仲、桂枝、川芎
2. 杜仲、银杏
3. 桂枝、菊花、夏枯草、银杏

4. 银杏、决明子、丹参

肝肾阴虚型

常见症状：头晕耳鸣、目涩、心悸、腰膝酸软、步履不稳

1. 杜仲、决明子、何首乌
2. 熟地黄、何首乌
3. 牛膝、夏枯草、地黄

肝阳上亢型

常见症状：头痛眩晕、面红目赤、口苦烦躁

1. 白芍、怀牛膝、决明子、牡蛎
2. 杜仲、夏枯草
3. 天麻、钩藤、杜仲

肾阳虚衰型

常见症状：头顶冷痛、畏寒肢冷、精神萎靡、腰酸膝软

1. 淫羊藿、杜仲
2. 淫羊藿、夏枯草、川芎
3. 枸杞子、杜仲、决明子



◆冠心病

心阳亏虚型

常见症状：心悸而痛、胸闷气短、自汗、神倦怯寒

1. 淫羊藿、丹参、生晒参
2. 鹿茸
3. 淫羊藿、桂枝、川芎
4. 红参、干姜、桂枝、甘草

心阴不足型

常见症状：心痛憋闷、心悸盗汗、头晕耳鸣、口干便秘

1. 西洋参、丹参、白芍、麦冬、大枣
2. 麦冬、赤芍、丹参、葛根
3. 西洋参、麦冬、五味子、川芎

瘀血痹阻型

常见症状：心胸疼痛、如刺如绞、痛有定处、入夜为甚

1. 三七
2. 三七、川芎、丹参
3. 丹参、桂枝



◆中风及后遗症

预防中风

常见症状：头晕头痛、面红目赤、烦躁易怒、语言不利、半身不遂

1. 丹参、桂枝
2. 丹参、川芎

肝阳上亢型

常见症状：头晕心悸、面黄神疲、气短乏力、偏身麻木

1. 牛膝、天麻、川芎、地龙
2. 三七、川芎、天麻、钩藤
3. 菊花、夏枯草、牛膝、川芎、牡丹皮

◆头痛

外感风寒型

常见症状：痛时连及项背、畏寒发热、骨节酸痛

1. 白芷、荆芥、防风、川芎、生姜、大枣
2. 羌活、防风、细辛、生姜、大枣
3. 白芷、川芎、防风

外感风热型

常见症状：头胀痛、发热、咽喉肿痛、口干渴

1. 柴胡、蔓荆子、葛根
2. 菊花、柴胡、白芷、荆芥
3. 柴胡、升麻、白芷、细辛

肝阳上亢型

常见症状：头晕眩而痛、耳鸣、头重脚轻、心烦易怒

1. 天麻、钩藤、白芍、菊花
2. 决明子、珍珠母、牛膝
3. 天麻、桑寄生、女贞子、白芍

肝火上炎型

常见症状：偏头胀痛、烦躁易怒、面红目赤、尿黄便秘

龙胆草、菊花、桑叶、柴胡、薄荷



◆ 失眠

心脾两虚型

常见症状：多梦易醒、心悸健忘

1. 生晒参、五味子、酸枣仁、大枣
2. 灵芝、西洋参

心阴不足型

常见症状：心烦不寐、头晕耳鸣

1. 黄连、生地、白芍、龙眼肉、大枣
2. 百合、龙眼肉、生晒参、大枣
3. 五味子、龙眼肉、酸枣仁、合欢皮

◆ 消化不良

脾胃气虚型

常见症状：食少便溏、胃纳不佳、体倦乏力

1. 红参、白术、茯苓、甘草、生姜
2. 党参、白术、桂枝、麦芽、大枣

老年人脾虚型

常见症状：食欲不振、脘腹痞胀、大便溏薄

1. 山药、莲子、芡实、薏米、大米
2. 白莲、芡实、糯米、大枣

◆ 慢性前列腺炎

湿热壅阻型

常见症状：会阴、睾丸、小腹部胀痛或刺痛，腰骶部酸痛、小便黄赤

龙胆草、土茯苓、黄柏、白扁豆、车前子

气血瘀滞型

常见症状：痛连小腹、睾丸及下腰部

1. 丹参、赤芍、泽兰、石苇、通草、甘草
2. 香附、元胡、益母草、郁金、泽兰

肝肾阴虚型

常见症状：尿末、大便时尿道滴白，腰膝酸软、五心烦热、失眠多梦

1. 熟地、山药、红藤、冬葵子、金钱草
2. 枸杞子、山茱萸、黄柏、石苇、车前子

◆ 中老年人多尿遗尿

常见症状：尿频，特别是夜尿频多

1. 肉苁蓉、金樱子、大米
2. 杜仲、枸杞子、金樱子、大米
3. 芡实、枸杞子、金樱子、鸭肉

◆ 便秘

气虚型

常见症状：腹胀、暖气、便时汗出气短

黄芪、白术、肉苁蓉

血虚型

常见症状：头晕目眩、心悸失眠、大便无力

当归、生地、何首乌、肉苁蓉、蜂蜜

阳虚型

常见症状：大便艰涩、小便清长、腹中冷痛

当归、牛膝、肉苁蓉、肉桂

阴虚型

常见症状：大便干结、头晕心悸、舌红少津

1. 女贞子、决明子、玄参、何首乌
2. 当归、女贞子、白术



决明子

◆ 腹泻

寒湿型

常见症状：泻清稀便、腹痛肠鸣
苍术、厚朴、陈皮、茯苓、木香

湿热型

常见症状：腹痛即泻、心烦口渴、小便短赤
黄连、黄芩、木香、葛根、甘草

肝脾不和型

常见症状：胸胁脾闷、暖气食少、愤怒而泄泻
1. 白术、白芍、陈皮、柴胡、甘草
2. 青皮、陈皮、白术、木香、白芍

脾虚型

常见症状：不思饮食、面色萎黄、大便时溏时泻
1. 党参、白术、茯苓、山药、甘草
2. 扁豆、莲子、芡实、薏米、大米

肾虚型

常见症状：黎明前肠鸣即泻、腹部畏寒、下肢发冷

1. 补骨脂、肉豆蔻、五味子、茱萸、肉桂
2. 益智仁、补骨脂、白术、神曲、甘草

◆ 慢性胃炎

肝胃不和型

常见症状：胃脘胀满、痛连两胁、胸闷暖气、心烦易怒
1. 佛手、枳壳、青皮、香橼、甘草
2. 柴胡、白芍、陈皮、香附、元胡
3. 香附、木香、元胡、甘草、大枣

胃热内蕴型

常见症状：胃脘满闷、疼痛、口臭
1. 黄芩、黄连、生石膏、香附、枳壳、甘草
2. 黄连、茱萸、白芍、甘草、大枣

瘀血阻络型

常见症状：胃痛较剧，如锥刺，位置固定，或见吐血、便黑
1. 元胡、香附、白芍、赤芍、甘草
2. 大黄、当归、白术、甘草、大枣
3. 三七、党参、白术、香附、甘草

脾胃气虚型

常见症状：胃脘隐隐作痛、食欲不振、腹胀暖气、倦怠乏力
1. 人参、白术、茯苓、甘草、生姜、大枣
2. 党参、白术、黄芪、香附、陈皮、甘草

胃阴不足型

常见症状：胃脘隐隐灼痛，痛则喜按，有烧心感，大便秘结
1. 北沙参、麦冬、生地、佛手、甘草
2. 石斛、玉竹、香橼、天花粉、甘草、大枣
3. 麦冬、天冬、白芍、太子参、甘草、大枣





五味子

◆慢性肝炎

肝郁脾虚型

常见症状：神疲怕冷、脘腹胀闷、眩晕气短、面色晦暗

1. 柴胡、白芍、党参、白术、甘草、大枣
2. 黄芪、太子参、女贞子、五味子、茵陈

肝肾不足型

常见症状：两胁疼痛、腰膝酸软、多梦易醒

1. 枸杞子、西洋参、甘草、蜂蜜
2. 五味子、女贞子、大枣、蜂蜜

肝郁脾虚型

常见症状：胁肋隐痛、头晕目眩、面色苍白

1. 柴胡、白芍、当归、人参、白术
2. 柴胡、郁金、当归、党参、泽泻、甘草

痰湿阻络型

常见症状：恶心厌油、腹胀、大便不畅、小便黄赤

陈皮、半夏、苍术、厚朴、泽泻

气滞血瘀型

常见症状：两胁刺痛、固定有症块、面色晦暗

1. 桂枝、丹参、牛膝、元胡、香附、甘草
2. 柴胡、枳壳、香附、丹参、蒲黄、甘草

◆更年期综合征

肾虚虚型

常见症状：易怒、五心烦热、心悸不寐、女贞子、旱莲草、枸杞子、生地、甘草

肾阳虚型

常见症状：烦躁、面潮红、手足心热、鹿茸粉、枸杞子、益智仁、肉桂、甘草

肾阴阳俱虚型

常见症状：精神萎靡、腰膝酸软、不耐劳动

鹿茸、巴戟天、女贞子、旱莲草

肝肾阴虚型

常见症状：心悸烦闷、失眠多梦、潮热盗汗、暴躁易怒

1. 杜仲、枸杞子、山茱萸、牡丹皮
2. 女贞子、旱莲草、山茱萸、山药

肝气郁结型

常见症状：急躁易怒、胸闷胁痛、腹胀、腰膝酸软

1. 柴胡、白芍、枳壳、元胡、甘草
2. 柴胡、当归、佛手、白术、薄荷

心肾不交型

常见症状：心烦不寐、多梦易惊、记忆力差、潮热汗出

1. 生地、白芍、五味子、夜交藤、黄连
2. 黄连、黄芩、生地、酸枣仁、远志

家用中药
祛病养生
一本通



补血

补血，中医治疗血虚证的方法，又称养血。血不足而使脏腑组织失于濡养，导致血虚证。补血能使脏腑组织得到血液的充分濡养，使脏腑组织的功能恢复正常。常用阿胶、当归、白芍、何首乌、桂圆肉、熟地黄等药。



阿胶

【补虚润肺、补血止血】

阿胶在《本草纲目》中被称为圣药，与人参、鹿茸并称中药三宝。《本草纲目》云：阿胶，大要只是补血与液，故能清肺益阴而治诸证。阿胶能改善血钙平衡，促进红细胞的生成，具有补血、止血、补虚的功效。相传慈禧怀孕时曾胎漏出血，时作时止，后服用阿胶，血止病愈。

* 治 病 方 *

● 功效

养血止血。用于虚劳咳血、便血、吐血等多种出血后的头晕、乏力。滋阴润肺。治疗虚劳肺燥咳嗽、阴血不足的虚热、心烦。

● 禁忌

阿胶滋腻，有碍脾胃消化功能，凡胃部胀满、消化不良、饮食不香等脾胃虚弱者应慎用阿胶。

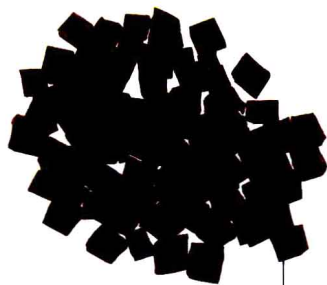
● 治病

虚劳咯血：阿胶10克，生晒参10克，水煎服，每日1剂。

吐血：阿胶10克，白芨、三七各10克，水煎服，每日1剂。

贫血：阿胶5克，红枣5枚，红糖少许。将阿胶打碎，然后将上述材料放入碗中，加水适量，隔水蒸约30分钟后服用。

肺结核咯血：阿胶10克（烔化、冲服），炙甘草4克，马兜铃15克，牛蒡子6克，杏仁9克，糯米30克。每日1剂，水煎服。适用于支气管扩张的咳血。



阿胶为补血佳品，有补血、活血、补虚、治咳嗽之功效。阿胶还能升高血压，防治失血性休克。

【性味】性平，味甘
【归经】归肺、肝、肾经
【饮食养生剂量】3-5克
【用药祛病剂量】5-10克
【适用体质】血虚、阴虚体质

* 补 益 方 *

● 滋补养生

养血安神

阿胶10克，熟地黄20克，丹参15克，茯神10克，白芍10克。放入茶杯中，冲水饮。

补血止血

阿胶适量，打碎，放入杯中，加冰糖适量，冲水喝。

● 养生药膳馆

	药 膳	功 效	做 法
菜点类	凤爪阿胶	补血养颜	鸡爪500克，阿胶50克，香菇30克，姜片3克，盐1小匙。鸡爪处理干净；阿胶用清水浸软后切块；香菇洗净；开水锅中放入鸡爪、阿胶、香菇、姜片；用中火煮至阿胶溶化、鸡爪熟透；加盐调味，分多次食用。
	阿胶枸杞鸡汤	补血养颜， 滋阴补肾	阿胶30~50克，枸杞15克，鸡1只。阿胶砸碎，同煮煲汤，分多次食用。
汤粥类	阿胶八宝粥	滋阴补血、 健脑益智	糯米250克，花生50克，莲子30克，薏米30克，红小豆50克，桂圆10克，冰糖50克，阿胶15克。小火煨粥90分钟。
	阿胶糯米粥	滋阴补虚、 养血安胎	阿胶20克、红糖15克、糯米100克同煮制成粥。
饮品类	阿胶煮红枣	养血健脾	大枣10枚，阿胶6克，红糖适量。大枣加水适量煮熟，阿胶捣碎置锅内，阿胶溶化后，加入适量红糖。
	阿胶参枣汤	可治疗气 血两虚	阿胶15克，红参10克，红枣10枚。阿胶、红参、红枣同放于大瓷碗中，注入300克水，盖好盖，隔水蒸约1小时即可，分2次食参喝汤。