

吴圣贤 中药养生 说

千余年本草之精华
享健康生活之良方

二十载临证之心得
养百岁天年之宝典

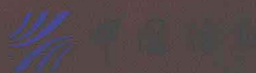


吴圣贤◎编著

中华医学会抗衰老专业学组委员

中华中医药学会脑病专业委员会委员

北京中医药大学东直门医院临床研究中心主任



吴圣贤 中药养生 说

吴圣贤◎编著

中华医学会抗衰老专业学组委员

中华中医药学会脑病专业委员会委员

北京中医药大学东直门医院临床研究中心主任

中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

吴圣贤说中药养生 / 吴圣贤编著. —北京: 中国纺织出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5064-7153-4

I. ①吴… II. ①吴… 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243612号

策划编辑: 李 菁 责任编辑: 张天佐 版式设计: 任珊珊
封面设计: 北京水长流文化发展有限公司 责任印制: 刘 强

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

中国纺织出版社印刷厂印刷 各地新华书店经销

2011年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 15.5

字数: 150千字 定价: 25.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

千年本草精华，点亮健康人生

谈到中药，国人大多会想到神农氏，“神农尝百草，一日遇七十毒”，这是何等的舍己为民、大医精诚的无畏情怀！中药养生保健、防病治病的方法，来自于几千年的经验积累，其中所蕴涵的瑰宝还远远没有被挖掘出来和有效利用。

宇宙之大，浩渺无穷，芸芸众生，不过沧海一粟，人类不可能脱离宇宙、脱离大自然而独善其身。古圣先贤认为，人体与自然，风寒暑湿、春夏秋冬、花草树木、鸟兽鱼虫息息相通。自然万物之间存在着广泛而永恒的相生、相克、相制、相化的关系，所以人体的不适与病痛，自然界中总有一物可以克化之。这正是中药之所以能够保健养生、防病治病的最根本的道理。让我们敞开更广阔的心胸，把自己的身体融入这广袤的大自然之中，体悟万物之间的和谐统一、生克制化，这积累几千年的本草精华，其中就有你在茫茫黑暗中找寻的明灯。

小篆的“药”字，写作“藥”，上面是草，中医主要拿草药来看病；下面是音乐的乐，音乐的本质是和谐和平衡。中药防病治病的本质也是如此，关键在于调节人体的各种平衡，《黄帝内经·素问·生气通天论》说：“阴平阳秘，精神乃治”，就是这个意思。将人体失衡的功能调节过来，发挥人体自身的抗病能力，正是中医“治病必求于本”的根本体现，也是我们用中药保健养生的最可宝贵之处。

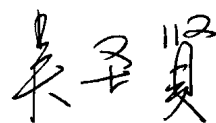
医学的目的不仅仅是治疗疾病，更重要的是让你不生病！这一理念早在两千年前的《黄帝内经》中已经明确提出：“上工不治已病治未病”。中医“治未病”理念包括两层含义：一是未病先防，保健养生，预防疾病；二是既病防变，在生病早期要积极治疗，防止疾病进一步发展、复发或传变。人之禀赋各异，体质殊同，药有四气五味、升降浮沉，如若通达药性，审而详之，宣通补泻，轻重缓急，用之得

当，必能燮理阴阳，条达气血，于养生保健、防病治病之功大矣。

中国古代有“不为良相，即为良医”的说法，还有“秀才学医，笼中捉鸡”的民谚。古代文人、知识分子，很多人都学习中医，一方面可以增加古文知识；另一方面，也可以养生防病，奉亲养老。中医是中国传统文化的瑰宝，蕴含了丰富的传统文化内涵。随着经济的发展，现在传统文化热潮一浪高过一浪，建议大家在休闲的时间，除了古玩字画收藏，学习书法、绘画、篆刻之外，还可以学习一下中医中药，您一定会受用终生的。

正因于此，写写关于中药与养生、中医与文化的冲动油然而生，让读者能够在闲暇之余，沐浴阳光之下，品一杯清茶，在传统中医、诗、书、画、印的文化精神家园中，悠然养生，岂不惬意哉！

本书所涉及的中药养生保健方法，多数是千百年来古人经验的总结，少数是本人临床经验心得，它们有一个共同特质，就是全部来自于临床实践。如果这些方法能对您的身体健康有一点点帮助的话，我心足矣。祝愿大家身体健康、万事如意，清气上升、浊气下降，天天都有好心情，日日充满精气神！



2010年11月26日
于北京东直门医院

目 录

第一篇 杜仲 (4)

关于杜仲的保健作用，简要而言，用4个字可以概括，就是强筋壮骨。中医认为，肝主筋、肾主骨。杜仲善于补肝益肾，所以能强筋壮骨。

- 一、“杜仲”的故事 (3)
- 二、杜仲的功效 (4)
 - 1. 除腰膝之疼 (5)
 - 2. 疗足跟之痛 (6)
 - 3. 治疗夜尿频多 (8)
 - 4. 辅助安胎 (8)
 - 5. 平稳降血压 (10)
 - 6. 延年益寿 (11)
- 三、解字养生——筋 (13)
- 四、历代本草论述精选 (14)

第二篇 肉苁蓉 (15)

肉苁蓉这味药的特点，不但能壮阳，而且能滋养精血，阴阳双补，而且作用和缓，非常适合中老年人保健抗衰老应用。

- 一、沙漠人参 (17)
- 二、肉苁蓉的功效 (17)
 - 1. 补肾壮阳 (18)



2. 补肾强腰	(19)
3. 固肾治尿频	(19)
4. 润肠通便	(20)
5. 平稳血压	(21)
6. 补肾安眠	(22)
7. 消解子宫肌瘤	(23)
8. 延年益寿	(24)
三、解字养生——精	(26)
四、历代本草论述精选	(26)

第三篇 地黄..... (29)

地黄用于养生保健、防病治病，在我国已有数千年历史，备受历代医家推崇。《神农本草经》将地黄列为上品，言其能：“填骨髓，长肌肉，……，久服轻身不老”。

一、名医张熟地	(31)
二、代表方：六味地黄丸	(32)
三、地黄的功效	(33)
1. 防治糖尿病	(34)
2. 改善骨质疏松症	(36)
3. 控制更年期综合征	(37)
4. 治疗复发性口疮	(37)
5. 古方治瘡癤	(38)
6. 凉血止咳血、鼻衄	(39)
7. 清心可安神	(40)
8. 治疗荨麻疹	(40)
9. 治疗类风湿性关节炎	(41)
10. 延年益寿	(41)
四、解字养生——滋	(43)

五、历代本草论述精选 (44)

第四篇 刺五加..... (47)

刺五加和人参同属于五加科，因此有“五加参”的别名，两药功效类似，但也有不同。在最早的中药典籍《神农本草经》中，刺五加已被列为上品。

一、宁得一把刺五加，不用金玉满车拉 (49)

二、刺五加的功效 (49)

 1. 抗疲劳 (50)

 2. 治疗神经衰弱、失眠 (52)

 3. 治疗紧张性头痛 (52)

 4. 辅助治疗抑郁症 (54)

 5. 辅助治疗糖尿病 (56)

 6. 减轻放化疗毒副反应 (57)

 7. 辅助治疗冠心病 (58)

 8. 辅助治疗老年慢性支气管炎 (59)

三、解字养生——志 (61)

四、历代本草论述精选 (62)

第五篇 白芍..... (63)

白芍的核心功效，用4个字就可以概括，就是“养血柔肝”。白芍味酸入肝，能养肝血、敛肝阴、抑肝阳，凡肝血亏虚、肝气过盛之病，皆可主治。

一、白芍的传说 (65)

二、牡丹为王芍为相 (66)

三、养血柔肝话白芍 (66)

 1. 缓中止胃痛 (68)



2. 缓中治腹痛	(69)
3. 调养阴血治头痛	(70)
4. 治疗腓肠肌痉挛	(74)
5. 神功散治消渴	(75)
6. 利小便，消水肿	(76)
7. 通大便，治便秘	(77)
四、解字养生——柔	(77)
五、历代本草论述精选	(78)

第六篇 川芎..... (81)

川芎是中医治病疗疾的一个重要武器，是很有力量的一味中药，入肝胆二经，主要的作用是散风除湿、行气开郁，活血止痛，善于治疗各种疼痛，被历代医家誉为气血病之圣药。中医有4个字是专门给川芎用的，别的药不能用这4个字，就是“血中气药”。

一、药王孙思邈与川芎	(83)
二、血中气药话川芎	(84)
1. 行气治头痛	(85)
2. 治疗三叉神经痛	(86)
3. 治疗牙痛	(87)
4. 治疗足跟痛	(87)
5. 外用治疗腰痛	(88)
6. 治疗颈椎病	(89)
7. 下行血海治疗痛经	(90)
8. 治疗关节痛	(91)
三、解字养生——通	(92)
四、历代本草论述精选	(92)

第七篇 白术..... (95)

白术的独特功效，用4个字可以概括，就是“健脾燥湿”，是补脾专药，简单地理解，这个药有利于胃肠消化、吸收和排泄的功能。白术为健脾之正药，若要通过补益后天来达到延年益寿、养生保健的目的，首选的药物，非白术莫属。

- 一、白术延年传奇 (97)
- 二、补脾妙药说白术 (97)
 - 1. 健脾治腹泻 (99)
 - 2. 补气通便秘 (100)
 - 3. 除湿治腰痛 (101)
 - 4. 益气固表治自汗 (102)
 - 5. 健脾保肝治肝炎 (103)
 - 6. 治疗小儿流涎 (104)
 - 7. 健脾开胃进食 (104)
 - 8. 延年益寿 (105)
- 三、解字养生——脾 (106)
- 四、历代本草论述精选 (107)

第八篇 百合..... (111)

百合是中药里面药、食、花的“三栖明星”，有“云裳仙子”之美誉，又有“百年好合”之寓意。中医早在《神农本草经》中就记载了百合的药用价值，这个药的核心功效是养阴润肺，清心安神，善于治疗心肺疾患，是中医经典的清补之品。

- 一、百人采百合的传说 (113)
- 二、云裳仙子 (113)
- 三、“三栖明星”话百合 (114)



1. 润肺止咳嗽	(116)
2. 安心助眠	(117)
3. 调养身心治疗紧张性头痛	(117)
4. 以药命名的百合病	(119)
5. 辅助治疗肺癌	(121)
6. 百合粥治疗痛风	(122)
7. 延年益寿	(122)
四、虚不受补与清补	(124)
五、解字养生——润	(127)
六、历代本草论述精选	(128)

第九篇 五味子..... (129)

一种中药有一两种味道的很常见，但酸、苦、甘、辛、咸五味俱全的中药，只有一个，就是五味子。它的皮肉甘酸，核中辛苦，整体又有咸味，中医自古就有“五味皆备而五脏皆治”的说法，被历代医家视为养生保健、延年益寿的妙品。

一、长白山下五味之果	(131)
二、五味俱全的五味子	(132)
1. 治咳嗽要药	(134)
2. 补肾宁心治失眠	(135)
3. 益气敛汗治自汗	(136)
4. 治疗苦夏	(136)
5. 降低转氨酶	(137)
6. 健脑	(138)
7. 固肾	(139)
8. 治眩晕验方	(140)
9. 延年益寿	(140)
三、解字养生——敛	(142)

四、历代本草论述精选	(143)
第十篇 麦冬	(147)
麦冬最早见载于汉代的《神农本草经》，被列为“上品”。后人总结麦冬的药用，认为其甘寒质润，具有养阴生津、润肺清心的作用。	
一、清补佳品话麦冬	(149)
二、麦冬的养生功效	(149)
1. 养阴清肺治燥咳	(150)
2. 养阴生津治疗口干口渴	(152)
3. 生脉保神治心悸	(153)
4. 清凉养阴治疗慢性咽炎	(154)
5. 补肺生津治疗声音嘶哑	(155)
6. 治疗口疮	(155)
7. 清肺胃之热治疗流鼻血	(156)
8. 延年益寿	(156)
三、关于麦冬去心	(157)
四、解字养生——生	(158)
五、历代本草论述精选	(159)
第十一篇 决明子	(161)

决明子具有清肝明目功效，自古以来就被视为眼科要药，是目赤肿痛、青盲、雀目、迎风流泪等证的必用药物，也是中医保健眼睛、明目养生的首选药物。

一、老秀才和决明子	(163)
二、清肝明目决明子	(163)
1. 清肝疏风治疗目赤肿痛	(165)



2. 治疗青光眼的首选中药	(165)
3. 治疗早期白内障	(166)
4. 滋养肝肾治疗眼睛干涩	(166)
5. 治疗小儿疳积	(167)
6. 治疗高血压病的经验茶饮	(168)
7. 降低血脂保健茶	(169)
8. 润肠通便	(170)
三、决明子茶	(170)
四、决明子枕	(171)
五、解字养生——眼	(172)
六、历代本草论述精选	(173)

第十二篇 金银花..... (177)

金银花味甘，性寒，自古以来，就被称为“清热解毒之圣药”。金银花能补能攻，少用则补多于攻，多用则攻多于补，这是金银花之所以能够作为养生保健药物使用的关键所在。

一、姐妹花——金银花	(179)
二、解毒圣药金银花	(180)
1. 避秽解毒	(181)
2. 疮家圣药	(182)
3. 消暑佳品	(183)
4. 解毒排毒	(184)
5. 治疗咽喉肿痛	(184)
6. 治疗荨麻疹	(185)
7. 缓解口渴	(186)
三、解字养生——解	(187)
四、历代本草论述精选	(187)

第十三篇 女贞子..... (189)

女贞子的特点，擅长滋补肝肾，但绝不滋腻，对于阴虚有火，不胜腻补、适宜清补的患者最为适宜，因此，自古以来就被视为延年益寿的保健良药。

- 一、忠贞爱情传说——女贞子 (191)
- 二、滋补肝肾之良药 (191)
 - 1. 生发乌发 (193)
 - 2. 补肝肾，治头晕 (194)
 - 3. 治疗更年期综合征 (195)
 - 4. 养血祛斑 (196)
 - 5. 治疗白内障 (197)
 - 6. 治疗白细胞减少 (198)
 - 7. 养心疗心悸 (198)
 - 8. 补肝肾，降血脂 (198)
 - 9. 滋润寒滑治疗虚性便秘 (199)
- 三、解字养生——黑 (200)
- 四、历代本草论述精选 (201)

第十四篇 淫羊藿..... (205)

淫羊藿又名仙灵脾，别号“放杖草”，性味辛、甘、温，入肝肾二经，具有补肾壮阳，强筋健骨，祛风除湿的功效，被称为“天然伟哥”。

- 一、淫羊藿药名的来历 (207)
- 二、补肾壮阳淫羊藿 (207)
 - 1. 治疗阳痿 (208)
 - 2. 治疗遗精、早泄 (209)



3. 治疗夜尿频多	(210)
4. 补肺固肾治疗咳嗽	(210)
5. 祛风湿、强筋骨治疗风寒湿痹	(212)
6. 治疗更年期高血压的首选药	(213)
7. 补肾安神治失眠	(214)
8. 延年益寿	(214)
三、解字养生——壮	(215)
四、历代本草论述精选	(216)

第十五篇 酸枣仁..... (219)

酸枣仁最独特的作用是治疗失眠，它被称为“东方睡果”，是中药治疗失眠的首选药物。这个药治疗失眠，不但疗效卓著，而且不会成瘾，也不会产生任何依赖性。

一、养肝宁心酸枣仁	(221)
二、酸枣仁的功效	(221)
1. 善治失眠	(222)
2. 敛阴治疗盗汗	(227)
3. 治疗顽固自汗	(227)
4. 补肝收敛治疗肝虚多泪	(228)
5. 滋肝养心治疗夜间胃痛	(228)
三、解字养生——寐	(230)
四、历代本草论述精选	(230)

第一篇

杜仲



关于杜仲的保健作用，简要而言，用4个字可以概括，就是强筋壮骨。中医认为，肝主筋、肾主骨。杜仲善于补肝益肾，所以能强筋壮骨。杜仲这味药，主要是用它的树皮入药，如果我们把树皮对折，会发现里面有很多强韧的白丝，很不容易折断。这些白丝，非常类似人体的筋骨。

「养生药性赋」

杜仲最善强筋骨，

腰膝酸痛功效殊；

补肾安胎缩小便，

平稳降压延年寿。

