

岐黄医术养生精华系列

宏观展现中医学文化 权威性诠释经典著作



品本草 不生病

吸收《本草纲目》之精华，造福亿万家庭之读本。
集传统中医治病智慧，一部不生病百科全书。

国宝级中医马宝亮倾心推荐

经典版
健康生命
必备书

中国医药报 2013 年 12 月 10 日

中国医药报 2013 年 12 月 10 日



品本草

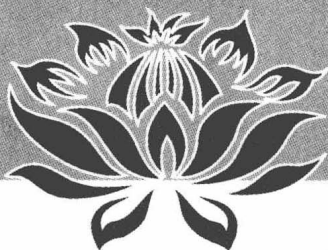
不生病

中国医药报 2013 年 12 月 10 日

中国医药报 2013 年 12 月 10 日



岐黄医术养生精华系列



品本草不生病

沈阳出版社

图书在版编目(CIP)数据

品本草不生病 / 君子编著. - 沈阳: 沈阳出版社,
2010. 7

ISBN 978-7-5441-4204-5

I. ①品… II. ①君… III. ①本草纲目-养生(中医)
IV. ①R281.3②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 141477 号

出 版 者: 沈阳出版社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路 10 号 邮编 110011)

印 刷 者: 北京中达兴雅印刷有限公司

发 行 者: 沈阳出版社

幅面尺寸: 170mm×240mm

印 张: 17.375

字 数: 230 千字

出版时间: 2010 年 10 月第 1 版

印刷时间: 2010 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑: 李 峰 夏景军

特约编辑: 秋 阳

装帧设计: 郑文祥

责任校对: 珊 朔 陈 原

责任监印: 杨 旭

书 号: ISBN 978-7-5441-4204-5

定 价: 33.80 元

前 言

《本草纲目》是中医史上承前启后的经典著作,是几乎所有成名医家共同推崇的重要的典籍,自问世以来,一直以其前无古人、后无来者之势独占中国古代药学之鳌头,成为中国古代药学史上篇幅最大、内容最丰富的巨著。

本书正是以《本草纲目》为蓝本,以《中华人民共和国药典》(2005年版)作参考,集古代医学典籍之附方,将《本草纲目》的精华与中医文化的神奇之处得以展现的综合性书籍。

《品本草不生病》从各种药材的药性、功效、服药宜忌,再到日常的食疗养生,都用浅显易懂的文字将博大精深的养生知识清晰地呈现。它既是医学工作者及热爱中医人士的参考书,又可以作为人们生活中必备的自我保健、自我诊疗的家用手册。

本书结构中包含以下八个方面的内容:

- 1.【释名】罗列典籍中关于此种药物的异名。
- 2.【集解】集录对该药产地、形态、栽培、采集等的论述。为了更好地方便读者阅读和使用本书,对药材有更加全面而深入的了解。
- 3.【气味】介绍该药的药性。
- 4.【附方】主要记录的是这种药物在现实中对同一类疾病的一个或多个食用验方。
- 5.【功效主治】描述所适应的和主治的疾病。
- 6.【用法用量】描述了这种药物的应用方法和用量。
- 7.【使用禁忌】描述在服用该种药物时应该注意的禁忌。
- 8.【备注】对一些比较难懂的中医病症名称或是中医小知识作细致的阐述。如果您是一个细心而又懂得生活的人,那么就会发现,这本精心编排的《品

《本草不生病》会带给您许多意想不到的快乐、欣喜与提示。无论您是会生活还是不会生活的人,希望本书能够为您提供一种全新的健康生活之道,成为您生活中便利而又值得信赖的帮手。本书具有以下特点:

全面

《品本草不生病》囊括了现代人的常见疾病,并从可医治此病的延用千年、功效显著的中药材,到人们熟悉的各种饮食、蔬菜、水果,再到此病的治疗方法,都在书中作了详细的介绍,在书中的最后还附上了饮食相克、中药配伍、孕妇禁忌等日常生活中不可不知的基本常识。

深入

《品本草不生病》不仅是一本中医入门级的读物,同时也适合医学工作者和热爱中医的人士阅读。书中对中医的服药禁忌、治病验方、饮食宜忌等内容,都进行了深入的解读。

易懂

对许多读者来说,《本草纲目》原书篇幅浩繁,文字生涩难懂,阅读起来有一定困难。《品本草不生病》系统翔实地介绍了《本草纲目》中的精华所在,对中医文化作出清晰、浅显的解读,使更多读者能够更好地理解中医养生文化。

精美

《品本草不生病》选录了大量精美的图片,以便读者对药材或是植物形态特征有更加直观的了解。图文并茂的形式也便于小读者的阅读,同时提高了本书的精美度和鉴赏价值。

实用

《品本草不生病》所收录都是男女老幼以及办公室人员的常见疾病,无论您是身为父母、子女,还是以朋友的身份,只要翻看本书都会为您身边的亲朋好友提供最实用的帮助。

另外,由于书中须要考证的地方较多,加上编者知识水平所限,书中的错漏之处,请广大读者批评指正。特别声明:广大读者朋友在阅读和使用本书时,如果须要应用书中所列的附方,必须在专业医师的指导下使用。

目 录

第一章 男性常见疾病本草治疗

阴囊囊肿	2
➡ 栝楼、杉、蝉蜕	
湿疹	5
➡ 银朱、槐	
五淋	7
➡ 消石、苡麻、榆、莱菔、牛、人参、槟榔、螳螂、桑螵蛸	
虚劳	16
➡ 龙眼、干姜、五加、麦门冬	
肾虚	20
➡ 鹿、豕	

遗精	24
➡ 菟丝子、五味子、金樱子	
滑精	27
➡ 槲木、天雄	
遗尿	29
➡ 韭、鸡	
阳痿	32
➡ 露蜂房、鲮鱼	
尿频	34
➡ 胡桃、茴香	
小便白浊	37
➡ 厚朴	
小便不通	38
➡ 续随子、王瓜、蜗牛	
疝气	42
➡ 木香、木贼	

第二章 女性常见疾病本草治疗

血崩	46
➡ 地黄、芍药、悬钩子	
经血不止	49
➡ 阿胶、牡蛎、鸡冠花	
经闭	53
➡ 当归、马鞭草、恶实	
月经不调	57
➡ 丹参、吴茱萸、莎草、香附子	
赤白带下	60
➡ 苦参、豆蔻、食茱萸	
女子白带	63
➡ 沙参、冬瓜、木槿	

胎动不安	66
➡ 藿香、续断、蛇蜕	
胎死腹中	70
➡ 真珠、瞿麦	
妊娠子烦	72
➡ 知母、黄连	
妊娠腹痛	74
➡ 桔梗、姜黄	
妊娠浮肿	77
➡ 独活、鲤鱼、猪苓	
妊娠呕吐	80
➡ 荔枝、扁豆	
产后中风	82
➡ 假苏、茵芋、白鲜	
产后恶露不尽	85
➡ 升麻、卫矛	
产后恶露不下	87
➡ 郁金、败酱、寒号虫	
产后腹痛	90
➡ 泽兰、枳	
产后浮肿	92
➡ 漆	
产后盗汗	93
➡ 马齿苋	
乳汁不下	95
➡ 漏芦、王不留行、赤小豆	
阴痒	98
➡ 梔子、百部、贯众	
阴部肿痛	101
➡ 柳、芜菁	
宫颈癌	103
➡ 没药、紫石英、茄	

乳腺癌 107

→ 山慈菇、黄耆

膀胱癌 109

→ 灯心草、蒲公英

第三章

老年人常见疾病本草治疗

慢性支气管炎 114

气虚型支气管炎 114

→ 三七、贝母、甘蔗

风热型支气管炎 117

→ 葶苈、皂荚、石韦

风湿型支气管炎 120

→ 黄芩、蚌

风燥型支气管炎 122

→ 海松子

脾胃虚寒 123

→ 沉香、草澄茄

哮喘 125

→ 杜衡、补骨脂

痢疾 128

→ 艾、白藜、鬼针草

中风 131

→ 木香、荆三棱

紫癜风 133

→ 山茱萸、大枣

健忘 135

→ 预知子、菖蒲

风湿 137

→ 凤仙、杏、防己

高脂血 141

→ 黄精、葡萄、石耳

高血压 144

→ 山楂、龙胆、海带、蒺藜

糖尿病 149

→ 薯蓣、石斛、芥

肝癌 153

→ 天门冬、车前

胃癌 155

→ 甘草

肺癌 156

→ 蝎、楮

第四章 儿童常见疾病本草治疗

初生胎毒 160

→ 橄榄、壺卢

小儿吐乳 162

→ 大黄、丁香

小儿流涎 164

→ 益智子、白术

小儿夜啼 166

→ 牵牛子、青黛、前胡

百日咳 170

→ 甘遂、大青、绿豆

小儿肺炎 173

→ 黄芩、菟蔚

小儿遗尿 175

→ 银杏、女贞

小儿惊风	177
➡ 半夏、钩藤	
小儿癫痫	180
➡ 鳖、莽草、安石榴	
腮腺炎	183
➡ 射干、泉耳	
小儿麻痹	186
➡ 淫羊藿	
小儿厌食	187
➡ 藜米、缩砂仁、薏苡仁	
消化不良	191
➡ 粟、葱	
小儿口疮	193
➡ 乌芋、葵、黄蜀葵	
小儿软骨	196
➡ 骨碎补	

第五章 上班族常见疾病本草治疗

结膜炎	199
➡ 忍冬、紫草、夏枯草、薄荷	
沙眼	203
➡ 决明、蚯蚓	
葡萄膜炎	206
➡ 石膏、玄参	
眼痛	208
➡ 谷精草、石胡荽	
急性胃炎	210
➡ 半边莲、高良姜、乌药	

慢性胃炎	214
➡ 百合、蒜、胡萝卜	
溃疡	217
➡ 地榆、熏陆香、白芷	
十二指肠炎	220
➡ 蒲黄、橘、胡椒	
坐骨神经痛	223
➡ 细辛、蜈蚣	
肩周炎	227
➡ 秦艽	
焦虑症	228
➡ 龙、芫胡	
抑郁症	230
➡ 合欢	
神经衰弱	232
➡ 附子、羊	
偏头痛	236
➡ 川芎、石硫磺	
神经性头痛	238
➡ 代赭石	
急性支气管炎	240
➡ 蛤蚧	
慢性支气管炎	242
➡ 茜草、梅	
神经性皮炎	245
➡ 巴豆、水蛭	
痤疮	247
➡ 枇杷、芦荟、虎杖	
感冒	252
➡ 苏	
附录：	
食物的宜忌	254

食用相克饮食须知	255
中药忌食	260
中药配伍禁忌	262
孕妇中药禁忌	265
古今计量单位对照与换算	266

第一章

男性常见疾病本草治疗



阴囊囊肿

阴囊囊肿：阴囊囊肿原因很多，归纳起来不外乎如下几种：1. 阴囊皮肤疾病引起的阴囊囊肿，如皮肤水肿、炎症、外伤、淤血及阴囊皮肤病；2. 睾丸鞘膜积水引起的阴囊囊肿，较多的积水可影响睾丸的血液循环，使睾丸萎缩甚至造成不育，这种情况应做手术治疗；3. 精索静脉曲张引起的阴囊囊肿，也可引起不育，须及时治疗。

栝楼（《本经中品》）

【释名】

瓜蒌（《纲目》），天瓜（《别录》），地楼（《本经》），泽姑（《别录》）。

【集解】

多年生草质藤本。块根肥大，圆柱形。茎多分枝，卷须细长。单叶互生，具长柄。雌雄异株，花白色，雄花成总状花序；雌花单生于叶腋，果实近球形，成熟时金黄色。种子多数呈扁长椭圆形。花期7月至8月，果熟



期9月至10月。生长于山坡草丛、林边、阴湿山谷中。亦有人工栽培。我国大部分地区均有分布。全国大部分地区有产。主产于山东、安徽、河南等地。

【气味】

根：甘，微苦，寒。

【附方】

囊肿：栝楼一两，炙甘草一钱半，水煎，入酒服。（《全幼心鉴》）

囊肿：栝楼实一枚，生粉草五钱，当归五钱，熏陆香一钱，没药一钱，黄酒适量。将栝楼捣烂，生粉草、当归切碎，连同熏陆香、没药一起放入沙锅内，倒入白酒，煎取药酒服下，良久再服。

【功效主治】

清热化痰，润肠通便。主治肺热咳嗽，咳中带痰，消渴，胸痹心痛，乳疽，肺疽，大便干燥。

【用法用量】

栝楼的用法与入药部位不同，其功效也各有不同。生用润肠通便，生津止渴作用显著；炒用祛痰清肺效果佳。“皮”可以化痰利气，“子”有利于润肠通便，“全瓜蒌”宜用来散结消疽。内服：煎汤，9~15克。

【使用禁忌】

脾胃虚寒，大便不实，有寒痰、湿痰者慎服。不宜与乌头同用。

【备注】

消渴：以多饮、多食、多尿、身体消瘦或尿有甜味为特征的疾病。又

称消瘴、肺消、消中。

乳疽：指乳腺深部化脓性感染，属于阴证。由于肝气胃热蕴结而成，主要症状为乳房结块，坚硬微痛，皮色不变，肿块渐渐增大，成脓较慢，化脓时有恶寒发热，溃后流出黄色脓液，溃孔较深。

寒痰：以痰质清稀色白的痰为特征。如由外感风寒而致病的，必伴有恶寒、发热、头痛、喉痒、咳嗽等症。由脾肾虚寒引起的，则出现恶寒肢冷，精神萎靡，脉沉缓等症状。

杉（《别录中品》）

【释名】

沙木（《纲目》），槩木。

【集解】

常绿乔木，高达30米，胸径可达2.5~3米。幼树树冠尖塔形，大树树冠圆锥形。树皮灰褐色，裂成长条

