



Zhongyao Yangsheng

中药养生

张国玺 著

家里有个大长今

青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE



中药养生

张国玺◎著

家里有个大药箱

Zhongyao Yangsheng

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

中药养生/张国玺著. —青岛:青岛出版社, 2005.

ISBN 7-5436-3025-7

I. 张... II. 张... III. 中草药—养生(中医)

IV. ①R212 ②R28

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第 120318 号

书 名 中药养生——家里有个大长今

著 者 张国玺

丛 书 名 家庭好管家

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532)85814750(兼传真) 85814611—8664

责任编辑 傅 刚 E-mail: fg@qdpub.com

装帧设计 申 尧

绘 图 李子妹

照 排 青岛达德印刷有限公司

印 刷 青岛海尔丰彩印刷有限公司

出版日期 2005 年 12 月第 2 版第 2 次印刷

开 本 20 开(889mm×1194mm)

印 张 8.3

字 数 150 千字

印 数 5001—10000

书 号 ISBN 7-5436-3025-7

定 价 16.80 元

盗版举报电话 0532-5814926

青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回承印厂调换。

厂址: 青岛市重庆南路99号 邮编: 266032 电话: (0532)82773478

本书建议陈列类别: 保健



本书是向中老年朋友介绍如何应用补益中药进行养生保健的较为实用的一本书籍。该书依据传统中医药与养生理论,并结合现代医学的研究成果,对我国传统的滋补中药进行了较详细的介绍。

本书的前两讲,分别介绍中药应用的理论与特点以及如何选择补益药,使中老年朋友对中药学有一些了解,以便在选择补益中药时心中有数,可以根据自己的体质情况合理地选择药物,以避免误服误用,不但白花了钱还添了病。

本书的第三讲至第十七讲,根据中药补血、补血、补阳、补阴的顺序分别介绍常用的补益中药,主要适用于以虚证为主的中老年人群,介绍的药物包括植物科属、产地、品种、如何鉴别药材质量的优劣、药物的功效主治、药物的应用和服用方法、注意事项及如何保存等方面的知识。

本书的第十八、十九讲,介绍几种常用的非补益类中药的养生保健知识,较适合以本虚标实的中老年人,介绍方法与补益中药同。

本书的第二十讲,根据各个病种分别介绍可以应用的中药、验方及中医方剂与中成药,以便选用。

本书的第二十一讲,根据现代药理学知识将中药进行分类,以供参考。

愿本书对增进中老年朋友的健康有所裨益。

张国玺

2005. 10



第一讲 让我们了解一些中药知识	(1)
1 什么是中药	(1)
2 中药的起源	(1)
3 中药的产地	(2)
4 中药的炮制	(3)
5 中药的药性(四气)	(3)
6 中药的五味	(4)
7 中药的毒性	(5)
8 中药的配伍	(6)
9 中药配伍的禁忌	(7)
10 中药的“十八反”	(7)
11 中药的“十九畏”	(7)
12 中药的饮食禁忌	(8)
13 中药的煎煮方法	(8)
14 特殊中药的煎煮方法	(9)
15 中药的服法	(10)



第二讲 中老年人如何正确服用补益中药	(11)
1 补益中药适合于哪些人群?	(11)
2 为什么补益中药只适用于体质虚弱的中老年人?	(12)
3 中老年人体质虚弱的常见原因	(12)
4 中老年人虚证的临床表现及用药	(13)
5 补益中药的分类治疗特点	(14)
第三讲 闻名遐迩的补益药——人参	(16)
1 人参的家族	(16)
2 人参的品种与名称	(17)
3 人参的质量鉴别	(19)
4 人参的性味归经、功效与主治	(19)
5 人参的现代医学研究	(20)
6 人参的应用	(22)
7 人参的服用方法	(22)
8 人参的药膳方	(23)
9 服用人参的注意事项及保存知识	(24)
第四讲 五加科植物家族的双子星座——西洋参与刺五加	(25)
西洋参	(25)
1 西洋参的发现	(25)
2 西洋参的品种与名称	(26)
3 西洋参的质量鉴别	(27)
4 西洋参的性味归经、功效与主治	(27)
5 西洋参的现代医学研究	(27)



6 西洋参与人参的异同	(28)
7 西洋参的应用及服用方法	(29)
刺五加	(30)
1 刺五加的性味归经、功效与主治	(30)
2 刺五加的应用和服用方法	(31)
第五讲 补气良药——党参与黄芪	(32)
党 参	(32)
1 党参的品种与名称	(32)
2 党参的性味归经、功效与主治	(33)
3 党参的现代医学研究	(34)
4 党参的应用及服用方法	(35)
黄 芪	(36)
1 黄芪的性味归经、功效与主治	(36)
2 黄芪的现代医学研究	(37)
3 黄芪的应用及服用方法	(38)
第六讲 人间仙草——灵芝	(40)
1 灵芝的科属及应用历史	(40)
2 灵芝的品种与名称	(41)
3 灵芝的应用及机理研究	(43)
4 灵芝应用的展望	(44)
第七讲 药食两用的补气佳品——山药与大枣	(45)
山 药	(45)
1 山药的品种与名称	(45)



2 山药的性味归经、功效与主治	(46)
3 山药的应用及服用方法	(46)
大枣	(48)
1 大枣的性味归经、功效与主治	(48)
2 大枣的应用及服用方法	(49)
第八讲 延年益寿的滋补品——蜂蜜与王浆	(52)
蜂蜜	(52)
1 蜂蜜的品种与名称	(52)
2 蜂蜜的质量鉴别	(53)
3 蜂蜜的性味归经、功效与主治	(54)
4 蜂蜜的应用及服用方法	(54)
王浆	(56)
1 王浆的品种与质量鉴别	(57)
2 王浆的性味归经、功效与主治	(57)
3 王浆的应用及服用方法	(58)
第九讲 补血良药——当归与白芍	(59)
当归	(59)
1 当归的品种、名称与质量鉴别	(59)
2 当归的性味归经、功效与主治	(60)
3 当归的应用及服用方法	(60)
白芍	(62)
1 白芍的品种与质量鉴别	(62)
2 白芍的性味归经、功效与主治	(63)



3 白芍的应用及服用方法	(64)
第十讲 补血益精药物——何首乌与熟地黄	(65)
何首乌	(65)
1 何首乌的品种与名称	(66)
2 何首乌的性味归经、功效与主治	(66)
3 何首乌的应用及服用方法	(67)
熟地黄	(69)
1 地黄的品种与名称	(69)
2 熟地黄的性味归经、功效与主治	(70)
3 熟地黄的应用及服用方法	(70)
第十一讲 补血佳品——阿胶与龙眼肉	(72)
阿胶	(72)
1 阿胶的品种、名称及鉴别	(72)
2 阿胶的性味归经、功效与主治	(73)
3 阿胶的应用及服用方法	(74)
龙眼肉	(75)
1 龙眼肉的性味归经、功效与主治	(76)
2 龙眼肉的应用及服用方法	(76)
第十二讲 补阳药中的珍品——鹿茸	(78)
1 鹿茸的品种、名称与质量鉴别	(78)
2 鹿茸的性味归经、功效与主治	(80)
3 鹿茸的应用及服用方法	(81)
第十三讲 神奇的助阳滋补药——冬虫夏草	(83)
1 冬虫夏草的品种与鉴别	(83)
2 冬虫夏草的性味归经、功效与主治	(84)
3 冬虫夏草的应用及服用方法	(85)
第十四讲 补肝肾,强筋骨良药——杜仲与杜仲叶	(87)
1 杜仲的性味归经、功效与主治	(88)



2 杜仲的应用及服用方法	(89)
第十五讲 助阳补肾药——淫羊藿与肉苁蓉	(91)
淫羊藿	(91)
1 淫羊藿的性味归经、功效与主治	(92)
2 淫羊藿的应用及服用方法	(92)
肉苁蓉	(93)
1 肉苁蓉的性味归经、功效与主治	(94)
2 肉苁蓉的应用及服用方法	(95)
第十六讲 药食两用的滋阴佳品——银耳与百合	(96)
银耳	(96)
1 银耳的性味归经、功效与主治	(97)
2 银耳的应用及服用方法	(97)
百合	(98)
1 百合的性味归经、功效与主治	(99)
2 百合的应用及服用方法	(99)
第十七讲 延年益寿的滋阴药——枸杞子与女贞子	(102)
枸杞子	(102)
1 枸杞子的品种与质量鉴别	(102)
2 枸杞子的性味归经、功效与主治	(103)
3 枸杞子的应用及服用方法	(103)
女贞子	(106)
1 女贞子的性味归经、功效与主治	(107)
2 女贞子的应用及服用方法	(107)
第十八讲 健脾益寿药——茯苓、薏米、莲子、芡实	(110)
茯苓	(110)
1 茯苓的性味归经、功效主治与服用方法	(111)
薏米	(112)
1 薏米的性味归经、功效主治及服用方法	(113)
莲子	(115)

1 莲子的性味归经、功效主治及服用方法	(116)
芡实	(118)
1 芡实的性味归经、功效主治及服用方法	(118)
第十九讲 其他养生保健药——三七、丹参、山楂、五味子	(120)
三七	(120)
1 三七的性味归经、功效主治及服用方法	(122)
丹参	(124)
1 丹参的性味归经、功效主治及服用方法	(124)
山楂	(126)
1 山楂的性味归经、功效主治及服用方法	(126)
五味子	(128)
1 五味子的性味归经、功效主治及服用方法	(129)
第二十讲 常见疾病的验方及食疗方	(131)
1 中医虚证	(131)
气虚证	(131)
血虚证	(132)
气血两虚证	(132)
脾胃虚弱证	(133)
心脾亏虚证	(134)
肺阴亏损证	(134)
肝肾虚损证	(134)
2 心血管系统疾病	(136)
高血压病	(136)
冠心病	(137)
3 脑血管疾病(中风及中风后遗症)	(138)
4 呼吸系统疾病	(138)
慢性气管炎	(138)
支气管哮喘	(139)
肺结核病的辅助治疗	(139)



5	消化系统疾病	(139)
	消化不良	(139)
	胃溃疡及十二指肠溃疡	(140)
	慢性肝炎的辅助治疗	(140)
6	泌尿系统疾病	(141)
	慢性肾炎的辅助治疗	(141)
	中老年人多尿遗尿	(141)
	老年性前列腺增生症	(141)
7	机体代谢失调性疾病	(142)
	高脂血症	(142)
	糖尿病	(142)
8	骨质疏松症	(143)
9	失眠	(143)
10	便秘	(144)
11	肿瘤患者的辅助治疗	(145)
第二十一讲 常用中药的中医学和药理学分类		(146)
1	用于中医学虚证的常用中药	(146)
2	根据中医脏腑学说特点所选择的常用中药	(146)
	心脏	(146)
	肺脏	(147)
	脾脏	(148)
	肝脏	(148)
	肾脏	(149)
3	根据中医学常见临床症状所选择的常用中药	(149)
	外感发热	(149)
	内伤发热	(149)
	外感头痛	(150)
	内伤头痛	(150)
	眩晕	(150)



外感咳嗽	(151)
内伤咳嗽	(151)
气喘	(151)
心悸	(152)
胃脘痛	(152)
失眠	(152)
便秘	(153)
4 根据现代药理学作用对常用中药的分类	(153)
抗细菌的中药	(153)
抗病毒的中药	(153)
抗肿瘤的中药	(153)
扩张冠状动脉的中药	(153)
抗心肌缺血的中药	(153)
抗心律失常的中药	(153)
抗动脉粥样硬化的中药	(154)
降血压的中药	(154)
抗血栓的中药	(154)
降血脂的中药	(154)
降血糖的中药	(154)
镇静催眠的中药	(154)
促进学习记忆的中药	(154)
止咳化痰平喘的中药	(154)
增强消化功效的中药	(154)
增强免疫功能的中药	(154)
增强机体耐受能力的中药	(154)

第 1 讲

让我们了解一些中药知识

1 什么是中药

众所周知,当人们患了疾病以后,就会到医院去诊治。医生经过各种检查之后,便确定患者是患了何种疾病,然后给予适当的治疗,其中应用药物进行治疗是最主要的方法。在我国药物治疗主要分为西药和中药两大类,西药是指西医学应用的以化学性药物为主的药物,而中药主要是天然性药物,包括植物药、动物药及矿物药三大类。

中药,是指在中医理论指导下,用于防治疾病的传统药物的总称。有时人们常常将“中药”与“中草药”混为一谈,其实“中药”与“中草药”不完全相同。

中药,是指中医药学家经过几千年的实践,将治疗疾病效果确切并能应用中药学理论进行较详细论述的,中医临床应用较普遍并被中药学教材所收载的中药材习称“中药”,约 500 余种。一般情况下,中医的临床医师在临床上经常应用的中药仅约 200 种。

中草药,是指所有具有一定治疗作用的植物药、动物药及矿物药等,约有 10000 余种。中草药中包括中药,而中药不包括绝大多数的中草药,所以说两者不完全相同。

2 中药的起源

中药起源很早,可以追溯到原始社会,有数千年的悠久历史。中医药是我国人民在长期的生产劳

让我们了解一些中药知识





动,生活实践与医疗实践中不断地进行积累总结的结果。

根据古代文字的记载,中药起源于原始社会,是当时的人们在从事生产活动、生活实践过程中逐渐发现和发展起来的。如古书中就有伏羲氏“尝味百药”、神农氏尝百草“一日而遇七十毒”的记载。在原始社会时期,人们在采集可食用性植物时,常会误食一些所谓的“毒物”,而引起呕吐、泄泻,甚至昏迷、死亡等情况,这就迫使人们不得不小心翼翼地辨认这些植物,以防发生意外。但是,当人们发生疾病时,可能又想到利用这些植物治疗某些疾病,于是便开展了早期的医疗实践活动。

春秋战国时期是我国文学、哲学及自然科学等各方面迅速发展的时期,同时也带动了医学的发展,此时期具有代表性的中医典籍《黄帝内经》问世,标志着中医学独特理论体系已经形成。至东汉末年,我国的第一部中药学专著《神农本草经》出版,奠定了中药学的理论基础。自《神农本草经》问世至今,历代有关中药学的专著有数百种之多,均对我国中药学的发展做出了较大的贡献,其中明代李时珍的《本草纲目》更是誉满全球的中药学专著。

3 中药的产地

中药属于天然药物,所以中药材的质量与其产地有关。因为中药材多为植物性药物,它的分布和生长,与其地理环境和自然环境有密切的关系。我国幅员辽阔,自然地理环境复杂多样,各地的水土、气候、日照等生态环境有很大差异。植物或动物对其生长的自然条件有各自的特定要求,而最适宜的生长条件所生产的药材就好,所以某地区出产的特定药材为道地药材。

所谓“道地药材”,是指通过长期的使用、观察和比较,确定某地区所产的特定药材,质量与疗效优于其他产区,即对名产地出产的特定药材的称谓。如东北所产的人参、五味子;四川的川芎、黄连;浙江的杭白芍、杭菊花;河南的四大怀药(怀地黄、怀牛膝、怀山药、怀菊花);云南的三七、茯苓;广西的蛤蚧;山东的阿胶;山西的党参;宁夏的枸杞子;甘肃的当归;西藏的冬虫夏草、麝香等均被称为道地药材。

名老中医师在用中药时十分注重使用道地药材,因为应用道地药材治疗疾病的疗效明显优于一般药材。但由于各地区的地域资源有限,所能出产的道地药材较少,而临床对中药材的需要量很大,故难以保证需要,所以也不可过分强调使用道地药材。



4 中药的炮制

中药的炮制对于提高临床的治疗效果很重要。所谓“炮制”，是指中药在应用前或制成各种剂型以前必要的加工处理过程。中药炮制的目的是：

- (1) 消除或降低药物的毒性、烈性和副作用，以保证用药安全；
- (2) 增强药物的作用，提高临床疗效；
- (3) 改变药物的性能，使之更能适应病情的需要；
- (4) 改变药物的某些性状，便于制剂和贮藏；
- (5) 除去杂质和非药用部分，纯净药材，保证质量，用量准确；
- (6) 矫味矫臭，以便服用。

炮制方法主要分为修制、水制、火制、水火共制及其他制法五大类。

5 中药的药性(四气)

《神农本草经》在序例中指出：“药有酸苦甘辛咸五味，又有寒热温凉四气”，首次提出药的气味之说，并一直沿用至今。实际上，应该将寒热温凉称为药性更为确切，故现代中药学著作即将“气味”改为“性味”。

——中药的药性，是指中药所具有的寒、热、温、凉四种性质。实际上中药中还有平性药，也就是说中药的性质可以分为寒、凉、平、温、热五种性质。中药的性质主要是根据药物作用于人体的治疗效应概括而来，依据疾病的寒热性质相对而言。凡是能够减轻或消除热证，扶阴抑阳的药物，便认为是寒性或凉性中药；反之，能够减轻或消除寒证，扶阳消阴的药物，便认为是热性或温性中药。

——中药不同药性的作用：

- (1) 寒凉性质的中药，具有清热、泻火、解毒、凉血、养阴或补阴等作用，主要用于热证或机能亢进的疾病。
- (2) 温热性质的中药，具有散寒、温里、化湿、行气、补阳等作用，主要用于寒证或机能减退的证候。
- (3) 平性中药，药性平和，多为滋补药，用于体质衰弱，用寒凉或温热性质中药所不能适应者。



中药的五味,是指中药具有辛甘酸苦咸五味。所以中药的五味有两种意义,一是指药物本身的滋味,二是指药物的作用范围。

中药学认为,中药具有“辛散、酸收、甘缓、苦坚、咸软”的特点。

辛味药

“能散能行”,是指具有辛味的中药具有发散、行气、行血的作用,用于治疗外感表证、气血淤滞等疾病。所谓“辛散”,指辛味中药(如麻黄)具有发散表邪的作用,可用于治疗外感性疾病;“辛行”,是指辛味中药(如木香、川芎等)具有行气行血的作用,用于治疗气滞血淤性疾病。

酸味药

“能收能涩”,是指其有收敛、固涩作用,用于治疗虚汗、久泻、尿频及出血证等。另外,酸味药尚有生津、开胃、消食的作用,用于食积、燥渴、胃阴不足等疾病。

甘味药

“能补能和能缓”,是指其具有补益、和中、缓急等作用,用于治疗虚证,脾胃不和,拘急疼痛等证。所谓“能补”,是指甘味中药多具有补益作用,主要用于体质虚弱的疾病;所谓“能和”,是指具有调和脾胃及调和药性等的作用;所谓“能缓”,是指具有缓和脘腹及四肢拘急疼痛,缓和药性的作用。

苦味药

“能泄能燥能坚”,是指其具有泄(泻)下,燥湿和坚阴等作用。所谓“能泄”,是指苦味中药具有通泄、降泄、清泄的作用,主要用于热结便秘、气逆咳喘、热盛心烦等疾病;所谓“能燥”,是指苦味中药具有燥湿的作用,主要用于寒湿或湿热性疾病;所谓“能坚”,是指苦味药能泻火坚阴,即通过泻火而达到存阴的目的。另外,轻度的苦味还具有开胃作用,如欧洲人饭前饮用的开胃酒,即有少量的苦味药大黄,有促进胃液分泌,增强消化能力的作用。但苦味药用量过大,不但能引起恶心呕吐,抑制胃液分泌,影响食欲,而且还能伤胃。

咸味药

“能下能软”,是指其具有润下和软坚散结的作用。所谓“能下”,是指咸味药有润下通便的作用,可以用于大便干结;所谓“能软”,是指咸味药有软坚散结的作用,用于治疗瘰癧痰核等疾病。

中药的归经

中药的归经理论最早起源于《黄帝内经》,所谓五色、五味归五脏,即为归经之萌芽。《神农本草经》

让我们了解一些中药知识