

二十一世纪自助健康经典

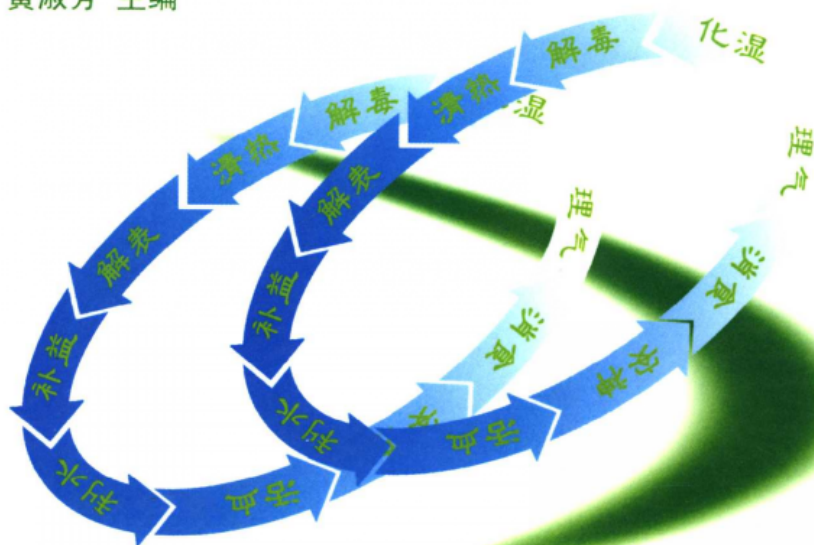
天然药草 养生治病

谨以此书献给珍爱生命的人们

一本好书可以改变一个人的命运

一个全新的理念可以保障一个人的一生健康

黄淑芳 主编



内蒙古人民出版社

跨入 21 世纪，人民生活水平、健康需求不断提高，传统药草的医疗保健功效日益受到重视。本书重点介绍了 200 多种常用传统药草的成分、治疗功效、配伍应用、偏方验方、药膳及使用禁忌，方便人们按照个人的体质和健康需求选择应用，可以起到安全用药、药到病除、祛病强身的作用。



科学使用天然药草
可以在膳食平衡
调理养生中起
到四两拨千
斤的作用

ISBN 7-204-05531-4



9 787204 055319 >

ISBN 7-204-05531-4

R·163 定价：25.00 元

天然药草养生治病

黄淑芳 主编



二十一世纪自助健康经典

天然药草养生治病

黄淑芳 主编

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街20号)

内蒙古地矿印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:14.75 字数:344千

2003年9月第一版 2003年9月第一次印刷

印数:1-4000册

ISBN7-204-05531-4/R·163 定价:25.00元

电话:(0471)6291173(总编室) 6292144(发行部)

电子邮件:dzbjs@163.com

如发现印装质量问题可随时退换

内蒙古人民出版社图书,版权所有,盗版必究!

前言

科学使用天然药草,为健康生命保驾护航

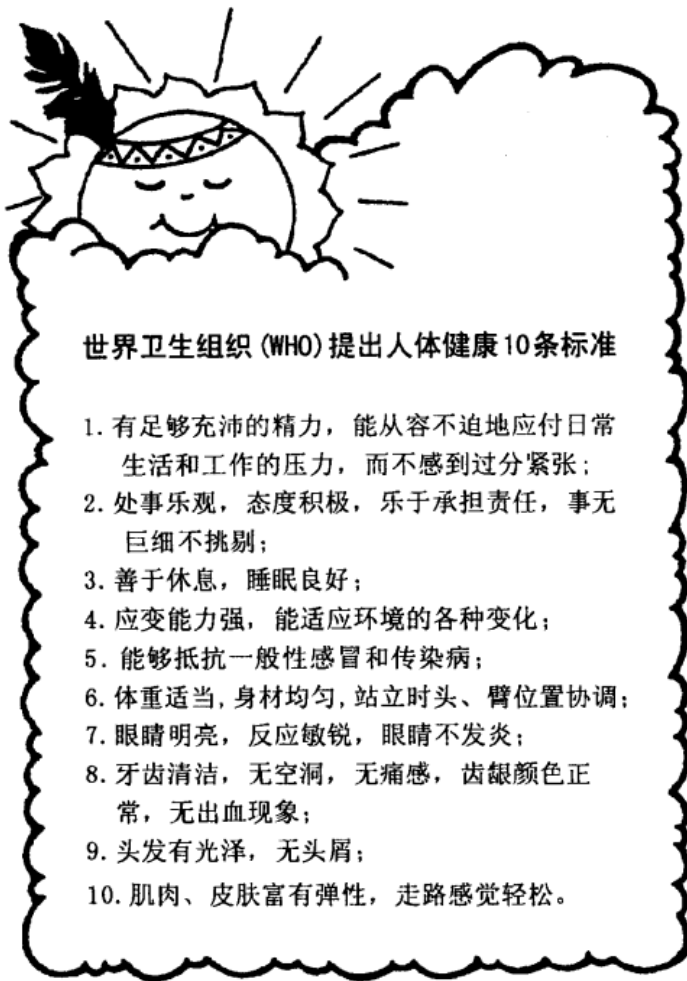
传统药草伴随着中华民族的繁衍兴衰,为中国人民的医疗保健事业做出了巨大的贡献。在世界跨入 21 世纪,全国人民生活水平、健康需求不断提高的今天,传统药草的医疗保健功效正日益受到人们的重视。本书重点介绍了 200 多种常用传统药草的成分、治疗功效、配伍应用、偏方验方、药膳及使用禁忌,以使人们能按照个人的体质和健康需求选择应用,起到安全用药、药到病除、祛病强身的作用。本书用较大的篇幅介绍了传统药草的成分、功效、配伍及使用禁忌,目的是为了增强民众对传统药草的了解和认识,以提高药草使用的安全性并增强民众的自我保护意识。偏方验方是我国劳动人民长期同疾病作斗争的经验总结,也是历代医家治病救人的临证精华。偏方验方具有药味不多、药源广泛、材料易得、配置简便、省钱省时等诸多优点,不

仅对常见病、多发病,而且对疑难杂症也有一定的治疗效果。本文采用的偏方验方包括古典验方及本文作者导师、同仁数十年的治疗经验总结。药膳是祖国传统医学的精华。在中医理论的指导下,将药草与食物相配伍,运用饮食烹调技艺,制成具有保健作用的食物,通过增强营养、改善体质、调节人体阴阳平衡等途径,可起到健身、强体、防病、祛病、美容的作用。传统医学讲究天人合一,因此在应用药膳时要注意四时季节不同、体质强弱、人体阴阳偏盛偏衰、药草性味特点等,以使药膳符合自己身体的需要,达到保健、医疗的作用。本书建议读者,在选择偏方或药膳时,要在医生的指导下,认真阅读药草的毒副作用及禁忌症,避免因盲目使用而产生的不良反应,同时,还要注意由于存在个体差异而导致在服用过程中发生的某些身体不适。

科学使用天然药草,可以在膳食平衡、调理养生中起到四两拨千斤的作用,为健康生命保驾护航。

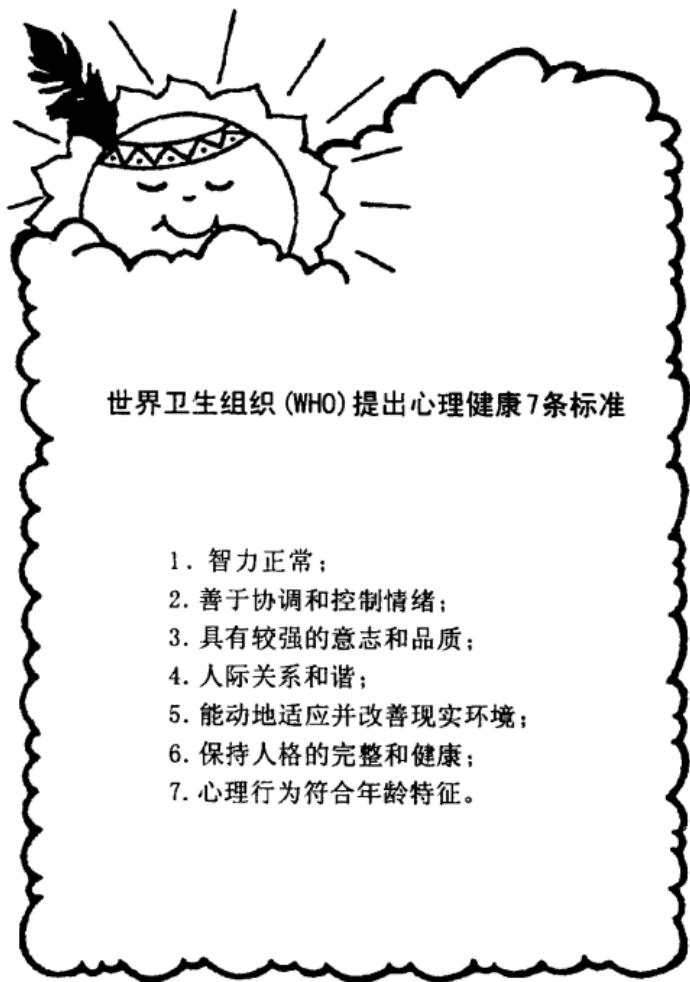
作者

2003.6



世界卫生组织 (WHO) 提出人体健康 10 条标准

1. 有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力，而不感到过分紧张；
2. 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔；
3. 善于休息，睡眠良好；
4. 应变能力强，能适应环境的各种变化；
5. 能够抵抗一般性感冒和传染病；
6. 体重适当，身材均匀，站立时头、臂位置协调；
7. 眼睛明亮，反应敏锐，眼睛不发炎；
8. 牙齿清洁，无空洞，无痛感，齿龈颜色正常，无出血现象；
9. 头发有光泽，无头屑；
10. 肌肉、皮肤富有弹性，走路感觉轻松。



世界卫生组织 (WHO) 提出心理健康7条标准

1. 智力正常；
2. 善于协调和控制情绪；
3. 具有较强的意志和品质；
4. 人际关系和谐；
5. 能动地适应并改善现实环境；
6. 保持人格的完整和健康；
7. 心理行为符合年龄特征。

目 录

解 表 药

麻黄	(1)	生姜	(21)
桂枝	(4)	葱白	(24)
香薷	(7)	薄荷	(27)
紫苏	(9)	朱芩子	(29)
荆芥	(11)	桑叶	(31)
防风	(14)	葛根	(34)
白芷	(16)	柴胡	(36)
细辛	(19)	淡豆豉	(39)

清 热 药

石膏	(42)	栀子	(47)
知母	(45)	天花粉	(49)

芦根	(51)	生地黄	(69)
淡竹叶	(53)	玄参	(72)
莲子心	(55)	牡丹皮	(75)
黄芩	(57)	紫草	(77)
黄连	(59)	地骨皮	(80)
黄柏	(62)	银柴胡	(82)
龙胆草	(64)	胡黄连	(84)
苦参	(66)		

清热解毒药

金银花	(86)	半枝莲	(113)
连翘	(90)	藤梨根	(115)
大青叶	(92)	马齿苋	(117)
板蓝根	(95)	白头翁	(120)
穿心莲	(97)	射干	(122)
贯众	(99)	胖大海	(124)
紫花地丁	(101)	决明子	(125)
蒲公英	(103)	夏枯草	(127)
菊花	(105)	青箱子	(129)
鱼腥草	(108)	密蒙花	(131)
白花蛇舌草	(110)	青蒿	(132)

化痰止咳药

半夏	(135)	川贝	(138)
----------	-------	----------	-------

浙贝母.....	(140)	葶苈子.....	(150)
瓜蒌.....	(142)	杏仁.....	(152)
竹茹.....	(145)	紫菀.....	(156)
枇杷叶.....	(146)	款冬花.....	(158)
桑白皮.....	(148)		

芳香化湿药

藿香.....	(160)	石菖蒲.....	(167)
白豆蔻.....	(162)	苍术.....	(169)
砂仁.....	(165)		

消食化滞药

鸡内金.....	(172)	山楂.....	(176)
麦芽.....	(174)	莱菔子.....	(178)

理 气 药

枳实.....	(181)	香附.....	(191)
陈皮.....	(183)	檀香.....	(193)
厚朴.....	(186)	薤白.....	(195)
木香.....	(188)	柿蒂.....	(197)

泻 下 药

大黄.....	(200)	郁李仁.....	(207)
芦荟.....	(203)	蜂蜜.....	(209)
火麻仁.....	(205)		

驱 虫 药

南瓜子.....	(212)	大蒜.....	(216)
槟榔.....	(213)		

温 里 药

附子.....	(219)	丁香.....	(226)
小茴香.....	(222)	吴茱萸.....	(228)
高良姜.....	(224)		

平 肝 药

羚羊角.....	(231)	僵蚕.....	(238)
地龙.....	(233)	全蝎.....	(241)
天麻.....	(236)	蜈蚣.....	(243)

安 神 药

酸枣仁.....	(246)	夜交藤.....	(254)
柏子仁.....	(249)	远志.....	(255)
灵芝.....	(251)	合欢皮.....	(258)

利水渗湿药

茯苓.....	(260)	车前子.....	(272)
泽泻.....	(263)	茵陈.....	(274)
赤小豆.....	(265)	垂盆草.....	(276)
薏苡仁.....	(268)	虎杖.....	(278)

祛 风 湿 药

木瓜.....	(281)	续断.....	(286)
桑枝.....	(284)	骨碎补.....	(288)

止 血 药

仙鹤草.....	(291)	白茅根.....	(300)
白芨.....	(293)	荠菜.....	(302)
槐花.....	(296)	三七.....	(305)
侧柏叶.....	(298)	茜草.....	(308)

活血化淤药

川芎.....	(310)	益母草.....	(320)
丹参.....	(313)	牛膝.....	(323)
泽兰.....	(316)	红花.....	(325)
王不留行.....	(318)	郁金.....	(328)

补 益 药

人参.....	(331)	韭菜.....	(376)
党参.....	(334)	核桃仁.....	(378)
五味子.....	(338)	蛤蚧.....	(380)
西洋参.....	(340)	紫河车.....	(382)
太子参.....	(343)	锁阳.....	(385)
黄芪.....	(345)	菟丝子.....	(386)
白术.....	(349)	巴戟天.....	(389)
山药.....	(352)	肉苁蓉.....	(390)
扁豆.....	(355)	当归.....	(393)
大枣.....	(358)	鸡血藤.....	(396)
饴糖.....	(361)	熟地黄.....	(398)
鹿茸.....	(362)	阿胶.....	(402)
补骨脂.....	(364)	何首乌.....	(404)
冬虫夏草.....	(366)	枸杞子.....	(407)
淫羊藿.....	(369)	桂圆肉.....	(411)
杜仲.....	(372)	桑葚.....	(414)
海马.....	(374)	白芍.....	(417)

沙参.....	(419)	黄精.....	(432)
麦冬.....	(422)	石斛.....	(435)
天冬.....	(424)	女贞子.....	(437)
百合.....	(426)	旱莲草.....	(440)
玉竹.....	(430)	鳖甲.....	(442)

收 涩 药

山茱萸.....	(445)	覆盆子.....	(452)
乌梅.....	(447)	益智仁.....	(453)
石榴.....	(450)	白果.....	(456)

①

[illegible]

☐ 麻 黄 ☐

麻黄含有麻黄碱、伪麻黄碱、N-甲基麻黄碱、N-甲基伪麻黄碱、去甲基麻黄碱、去甲基伪麻黄碱等生物碱类, 还含有茶丹宁、黄酮甙、多糖、有机酸等。麻黄根中含有与地上部分完全不同的具有降压作用的生物碱麻黄新碱 A、B、C。

麻黄辛、微苦，温，归肺、膀胱经。功效发汗解表、止咳平喘、利尿。用于治疗风寒表实重证、恶寒发热、头身疼痛、鼻塞、无汗；肺气壅遏所致咳喘、风水浮肿、小便不利；风疹痒疹、风湿痹

痛、皮肤不仁以及阴疽、痰核等证。

现代医学研究显示,麻黄碱可使心肌收缩力增强,心输出量增加;麻黄碱对冠状动脉、脑、肌肉血管呈现扩张作用,使血流量增加,对肾、脾等内脏和皮肤、黏膜血管则使其收缩;麻黄挥发油有松弛支气管平滑肌的作用;麻黄碱可松弛胃肠道平滑肌,使排尿次数减少,产生尿潴留;麻黄挥发油对人工发热的兔有退热作用;麻黄煎剂体外对金黄色葡萄球菌、甲乙型链球菌、炭疽杆菌等多种细菌均有不同程度的抑制作用;麻黄水提物或乙醇提取物能抑制过敏介质的释放。

配伍建议

- ◇配石膏、杏仁,治疗肺热咳嗽气喘。
- ◇配桂枝,治疗感冒风寒、发热恶寒、无汗、咳嗽、气喘。
- ◇配杏仁,治风寒犯肺、咳嗽气逆。
- ◇配干姜、五味子,治寒饮咳喘。
- ◇配附子、桂枝、细辛,治风寒痹痛、阳虚浮肿等症。
- ◇配薏苡仁、杏仁、甘草,治风湿热痹、骨节热痛、活动不利等症。
- ◇配人参、桂枝,治阳气虚损、外感风寒、恶寒无汗者。
- ◇配葱白,治肺气不利、水气不行、上半身水肿、小便不利之风水证。
- ◇配银花、蝉衣、黄连、赤芍、生地黄,治疗湿疹、荨麻疹。

特别提醒

◇服用麻黄易产生中毒症状,如烦躁不安、头晕、焦虑、失眠、恶心、呕吐、心动过速、血压升高、排尿困难;严重时可出现呼