

沈勇 主编

BAOJIAN ZHONGYAO
DE ZHENBIE
YU YINGYONG

保健 中药的 甄别与应用



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

保健中药的甄别与应用

BAOJIAN ZHONGYAO DE ZHENBIE YU YINGYONG

主 编	沈 勇		
编 委	王秋生	史志刚	文 辉
	张 新	马君福	孙小慧
	张汉杰	林 露	孙 媛
	田 玮	杜 勇	沈 勇
	王少军	杨生飞	



人民军医出版社

People's Military Medical Press

图书在版编目(CIP)数据

保健中药的甄别与应用/沈勇主编. —北京:人民军医出版社, 2005. 10

ISBN 7-80194-810-6

I. 保… II. 沈… III. ①中药学—普及读物②保健—食谱
IV. ①R28-49②TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 058189 号

策划编辑:张伏震 文字编辑:顾 森 责任审读:李 晨
出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www. pmmp. com. cn

印刷:三河市春园印刷有限公司 装订:春园装订厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:13. 625 字数:345 千字

版次:2005 年 10 月第 1 版 印次:2005 年 10 月第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:28. 00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252



内 容 提 要

本书对 147 种补益中药的来源、性状鉴别、商品规格、保管、成分、功效、用法、保健食谱及使用注意事项作了详细介绍。其中重点介绍了性状鉴别和选购要点,指导人们在生活中识别真假中药。本书资料翔实、内容丰富、鉴别及使用方法实用,可作为人们日常养生保健用药的指南,也可供中医药工作者、营养师、保健中药爱好者及保健食品开发者阅读、参考。

责任编辑 张伏震 顾 森

目 录



1. 人 参	(1)	23. 北沙参	(71)
2. 党 参	(6)	24. 百 合	(74)
3. 太子参	(9)	25. 麦 冬	(77)
4. 刺五加	(12)	26. 天 冬	(81)
5. 灵 芝	(15)	27. 石 斛	(84)
6. 黄 芪	(18)	28. 玉 竹	(87)
7. 白 术	(21)	29. 黄 精	(89)
8. 山 药	(24)	30. 枸杞子	(93)
9. 大 枣	(27)	31. 女贞子	(97)
10. 甘 草	(30)	32. 黑芝麻	(100)
11. 饴糖	(34)	33. 龟 肉	(103)
12. 熟地黄	(37)	34. 甲 鱼	(106)
13. 何首乌	(40)	35. 鸡子黄	(109)
14. 鸡血藤	(43)	36. 蛤蟆油	(112)
15. 白 芍	(46)	37. 银 耳	(115)
16. 当 归	(49)	38. 鹿 茸	(118)
17. 阿 胶	(53)	39. 鹿角胶	(123)
18. 龙眼肉	(56)	40. 蛤 蚧	(126)
19. 墨旱莲	(59)	41. 紫河车	(129)
20. 桑 椹	(62)	42. 海狗肾	(133)
21. 山茱萸	(64)	43. 冬虫夏草	(135)
22. 西洋参	(67)	44. 海 马	(140)

45. 肉苁蓉	(143)	74. 荷叶	(221)
46. 锁阳	(146)	75. 西瓜翠衣	(224)
47. 巴戟天	(149)	76. 绿豆	(225)
48. 仙茅	(152)	77. 佩兰	(228)
49. 淫羊藿	(155)	78. 砂仁	(230)
50. 补骨脂	(158)	79. 草果	(234)
51. 杜仲	(161)	80. 茯苓	(237)
52. 菟丝子	(163)	81. 薏苡仁	(240)
53. 韭菜子	(166)	82. 白扁豆	(242)
54. 沙苑子	(169)	83. 冬瓜皮	(245)
55. 核桃仁	(171)	84. 赤小豆	(247)
56. 楮实子	(174)	85. 丝瓜络	(250)
57. 紫苏叶	(176)	86. 桑寄生	(253)
58. 香薷	(179)	87. 五加皮	(256)
59. 生姜	(181)	88. 干姜	(259)
60. 葱白	(184)	89. 肉桂	(262)
61. 薄荷	(187)	90. 花椒	(265)
62. 桑叶	(189)	91. 胡椒	(268)
63. 菊花	(192)	92. 丁香	(271)
64. 蝉蜕	(196)	93. 高良姜	(273)
65. 火麻仁	(198)	94. 小茴香	(276)
66. 郁李仁	(201)	95. 酸枣仁	(278)
67. 蜂蜜	(202)	96. 柏子仁	(281)
68. 天花粉	(205)	97. 浮小麦	(284)
69. 芦根	(207)	98. 天麻	(287)
70. 生地黄	(210)	99. 陈皮	(290)
71. 金银花	(213)	100. 佛手	(293)
72. 鱼腥草	(216)	101. 厚朴	(295)
73. 马齿苋	(219)	102. 绿萼梅	(297)

103. 玫瑰花	(299)	127. 白果	(360)
104. 木香	(301)	128. 五味子	(364)
105. 柿蒂	(304)	129. 乌梅	(366)
106. 刀豆	(305)	130. 肉豆蔻	(369)
107. 益母草	(308)	131. 覆盆子	(372)
108. 红花	(311)	132. 金樱子	(374)
109. 桃仁	(314)	133. 芡实	(377)
110. 侧柏叶	(317)	134. 莲子	(380)
111. 白茅根	(320)	135. 益智仁	(383)
112. 三七	(322)	136. 茵陈蒿	(386)
113. 鸡冠花	(326)	137. 夏枯草	(388)
114. 藕节	(328)	138. 乌骨鸡肉	(391)
115. 艾叶	(331)	139. 葛根	(393)
116. 山楂	(334)	140. 淡豆豉	(397)
117. 麦芽	(337)	141. 枇杷叶	(400)
118. 谷芽	(339)	142. 莲子心	(403)
119. 神曲	(341)	143. 荸荠	(405)
120. 鸡内金	(343)	144. 黑豆	(408)
121. 紫菀	(346)	145. 松子仁	(410)
122. 桔梗	(347)	146. 仙鹤草	(413)
123. 川贝母	(350)	147. 罗汉果	(415)
124. 瓜蒌	(353)	附录 A 中药小知识	(419)
125. 胖大海	(355)	索引	(423)
126. 杏仁	(358)		

1. 人 参

本品为五加科植物人参的干燥根。

【性状鉴别】

野生者称“野山参”或“山参”，多在秋季采挖。栽培者称“园参”，多在9月末至10月初采收。野山参一般只加工成生晒山参；园参由于加工方法不同，可以分为生晒参、红参、白参（糖参）及参须等规格。

①生晒山参：因细支根及须根多不除去，故又称全须生晒参。主根粗短，质坚硬，呈人字形、菱形或圆柱形，长2~10厘米，表面灰黄色，具纵皱纹，上端有明显而紧密的环纹（习称铁线纹）。支根2~3条，多呈八字形分开。须根稀疏而长，质坚韧，上有明显的疣状突起（习称珍珠点）。根茎（习称芦头）细长，上端四面具密集碗状茎痕（习称芦碗），靠近主根的一段光滑无茎痕，习称“圆芦”。根茎上常生出纺锤形的不定根，习称“枣核芋”。通常以“芦长碗密枣核芋，紧皮细纹珍珠须”概述野山参的外形。

②生晒参：主根呈圆柱形或纺锤形，长3~15厘米；表面灰黄色或灰棕色，上部或全体有疏浅断续的粗横纹及明显的纵皱纹。支根2~5条，分开角度小。根茎粗短，多拘挛而弯曲，一面或两面生有芦碗，下部无圆芦。根茎上也可见不定根。若加工成全须生晒，支根下部尚有多数须状根，其上偶有不明显的细小疣状突起。质较硬，断面淡黄白色，显粉性，形成层棕黄色，皮部有黄棕色点状树脂道及放射状裂隙。

③红参：根形与生晒参相似。表面棕红色，半透明，也有表面土黄色而不透明的，具纵沟、纵皱纹及细根断痕，上部可见环纹，下部有2~3条完整或折断的不定根。质硬而脆，断面平坦，角质样。

④白参（糖参）：根形与红参近似，惟表面呈黄白色，可见加工

时扎刺的点状痕迹，质较松。

⑤参须：细支根加工成白直须或红直须；须根加工成白弯须或红弯须。直须多扎成小捆，全长5~15厘米，直径2~5毫米。红直须表面红棕色角质状半透明；白直须表面黄白色，均有微细的纵皱纹。弯须上有时可见点状突起。

人参药材除上述规格外，尚有掐皮参、白干参、边条参、石柱参、皮尾参等。朝鲜所产人参称“朝鲜参”或“高丽参”，也有红参、白参之分，其中红参又称“别直参”。

【选购要点】

山参是各种人参中品质最佳的一类。当中又以纯野山参为上品，其补气固脱的功效尤佳。各类山参中均以五形俱佳为优。

红参类中以体长、色棕红或棕黄半透明、皮纹细结有光泽、无黄皮、无破疤者为佳。边条红参优于普通红参。红直须质量优于红弯须。

生晒参类性味偏寒，且加工中不损失成分，以体重、无杂质、无破皮者为佳。

【混伪识别】

常见伪制山参多为工艺参，即用形态较好的园参加以雕刻，安以假芦等方法伪称山参。其特点为：在芦头、支根、须处多不自然，有粘连的痕迹，仔细观察，亦可发现加工的痕迹。常见的伪充红参或朝鲜红参的伪品有：

①豆科植物野豇豆的根。除去栓皮，并经蒸煮加工后呈灰棕色，微透明，有明显的纵皱，根头残留木质茎，无芦碗。质坚实，较难折断。

②茄科植物华山参的根。产于陕西等地。将根除去粗皮，与甘草、冰糖等共煮后，晒干。表面棕褐色或棕色，有明显皱纹及黄白色横长皮孔，上部有密集的环境。顶端常有1至数个根茎，其上有类圆形的茎痕及疣状突起。质略硬而脆，折断面较平坦，有细密的放射状纹理。

③商陆科植物商陆或垂序商陆的根。除去栓皮经加工后呈棕褐色，半透明状，顶端有地上茎的残基，无芦碗，有明显的纵皱纹。质坚实，难折断，断面可见数轮同心环纹。

④菊科植物山莴苣及同属近似植物的根。经加工蒸煮后呈黄棕色至红棕色，半透明，有细纵皱纹。顶端有残茎或茎痕，无芦头及芦碗。质坚实，易折断。

⑤马齿苋科植物栝兰的根。除去栓皮蒸煮后，呈灰黄色，半透明状，有点状须根痕，顶端为残留的木质茎基。质坚硬。

【性味归经】

甘、微苦，微温。归肺、脾经。

【保健功效】

大补元气，补肺健脾，生津止渴，安神益智。主治气虚脱证，肺虚喘咳，脾虚食少，倦怠乏力，久泻，脱肛，惊悸怔忡，失眠健忘，尿频，阳痿，遗精，血虚怯弱，津伤口渴，消渴，自汗，盗汗，以及胎元不固等。

【用法用量】

煎服，3~19克；挽救虚脱可用15~30克。宜文火另煎分次兑服。野山参研末吞服，每次2克，每日2次。

【健康提示】

服用人参不当或长期服用也可产生不良反应，因“人参性温，积温也能成热，有助火恋邪之弊”，可出现腹满食减、头晕头痛、烦躁失眠、口干鼻衄乃至血压升高等症状，即现代医学所说的“人参滥用综合征”。

反藜芦，畏五灵脂。

【食疗药膳】

人参散白酒

用料：人参30克，白酒500毫升。

制作：将人参置容器中，加入白酒，密封，浸泡10日后去渣即

成。

功效：大补元气，补脾益肺，生津止渴，安神益智。适用于久病气虚，面色无华，脾虚泄泻，倦怠无力，食欲不振，脾虚气喘，自汗口渴，失眠多梦，惊悸健忘等。

服法：空腹口服，每日2次，每服20毫升。实证、热症气不虚者忌服。

人参肉桂粥

用料：人参5克，肉桂5克，大米50克，白糖适量。

制作：将人参、肉桂先煎，去渣，取上清汁，放入大米，用文火煮成稀粥，待熟后，调入白糖即可。

功效：益元气，补心阳。适用于心悸怔忡，心胸憋闷或心痛，气短，自汗，畏寒肢冷，面色白或面唇青紫，舌淡胖或青紫，苔白滑，脉弱或结代等。

服法：温服，每日1或2次。阴虚火旺体质或身体本来强壮者勿服。

人参远志酒

用料：人参30克，当归20克，远志10克，龙眼肉20克，酸枣仁30克，白酒1000毫升，冰糖100克。

制作：以上前5味加工捣碎，入布袋，置容器中，加入白酒，密封，浸泡14日后去药袋，加入冰糖，混匀即成。

功效：方中远志辛、苦，微温；归心、肺、肾经；能宁心安神，祛痰开窍，解毒消肿；主治心神不安，惊悸失眠，健忘，补气血，安心神。适用于倦怠乏力，面色无华，食欲不振，惊悸不安，失眠健忘，虚烦头晕等。

服法：每日早、晚各服1次，每服10毫升。

人 参 山 药 粥

用料：人参 5 克，山药 50 克，大枣 10 枚，小米 50 克，白糖适量。

制作：将人参研末，同山药、大枣、小米同放入锅中，加清水，用文火煮成稀粥，熟时调入白糖即可。

功效：补益肺气，健脾养血。适用于肺虚作喘，气短，乏力，脾虚夹湿，饮食不化，胸脘痞闷，肠鸣泄泻，四肢乏力，形体消瘦，面色萎黄，舌淡苔白腻，脉虚缓。

服法：每日早、晚各 1 次，温服。可用党参 15 克代替人参。

人 参 大 枣 茶

用料：人参 5 克，大枣 5 枚。

制作：将人参切成薄片，大枣去核，共置保温杯中，以沸水冲泡，盖闷 15 分钟即成。

功效：益气生血。失血后，体质虚弱。

服法：代茶频饮，至味淡时，将参、枣吃下。

人 参 核 桃 汤

用料：核桃仁 20 克，人参 6 克，生姜 3 片，冰糖少许。

制作：将核桃仁、人参、生姜加入水适量同煎，取汁 200 毫升，去生姜，加冰糖少许即成。

功效：强腰壮肾、益气定喘。用于老年肾不纳气的气管炎，亦可用于糖尿病、哮喘、低血压等病。

服法：每日 1 剂，温服。痰热实喘、阴虚有热、痰中带血者不宜服。

人 参 益 智 酒

用料：人参 9 克，猪板油 90 克，白酒 1 000 毫升。

制作:先将人参捣成碎末,猪板油置锅内熬油,待温,置容器中,加入白酒,放入人参末,密封,浸泡 21 日后即成。

功效:开心益智,聪耳明目,润肌肤。适用于记忆力衰退,面色不华,耳聩眼花,风热疾病等。

服法:每日早、晚各服 1 次,每服 15 毫升。



2. 党 参

本品为桔梗科植物党参、素花党参、川党参的干燥根。

【性状鉴别】

呈扁圆柱形或扁长圆锥形,单枝或有 1 或 2 条分枝,长 8~35 厘米,芦下直径 0.8~1.7 厘米,表面淡黄色或棕黄色,根条上部有整齐而明显的横环纹,约占全体 1/3 以上,顶端“狮子盘头”较细,一般细于芦下主体,尾端和断口处大多有黑胶状物黏附,表皮微松,质地皮松硬而肉柔软,断面表皮下有裂隙或稍显浮离。皮部枣肉色,糖黏质大,中央木质部黄色。气香甜,味甘甜鲜美。

【选购要点】

党参商品以野生党参优于栽培品;各种党参中,又以野生台党参最优。通常党参以条大粗壮、皮松肉紧、有狮子盘头芦及横纹、质油润、味香甜、嚼之无渣者为佳。

【性味归经】

甘,平。归脾、肺经。

【保健功效】

补中益气,健脾补肺。

【保健应用】

①脾肺气虚证:本品性味甘平,主归脾肺二经,以补脾肺之气为主要作用。用于中气不足的体虚倦怠,食少便溏等症。其补益脾肺之功与人参相似而力较弱,临床常用以代替古方中的人参,用

以治疗脾肺气虚的轻证。

②气血两虚证：本品既能补气，又能补血，常用于气虚不能生血，或血虚无以化气，而见面色苍白或萎黄、乏力、头晕、心悸之气血两虚证。

③气津两伤证：本品对热伤气津之气短口渴，亦有补气生津作用，适用于气津两伤的轻证。

【用法用量】

煎服（另煎汁合服），9～30 克。

【健康提示】

据《药典》记载，本品不宜与藜芦同用。

【食疗药膳】

党参杜仲粥

用料：党参 15 克，杜仲 15 克，大米 50 克，白糖适量。

制作：将党参、杜仲先煎，去渣，取上清汁，加入大米，用文火煮成稀粥，熟时调入白糖即可。

功效：补肾益气。适用于肾虚气弱而致眩晕乏力、腰痛腿软、滑胎漏下等。

服法：温服，每日 1 或 2 次。阴虚火旺者勿服。

党参猪肾汤

用料：党参 20 克，山药 20 克，当归 10 克，猪肾 200 克，葱、生姜、食盐各适量。

制作：将猪肾洗净，切成小块，同党参、山药、当归放入锅中，加葱、生姜、清水，用文火炖汤，熟时调入食盐即可。

功效：补血，益气，补肾。适用于气血不足而致心悸气短、失眠自汗等患者食用。健康人食用亦能增添精力，防病强身。

服法：温服，分 1 或 2 次服，食肉喝汤。

大枣党参粥

用料:党参 10 克,大枣 20 克,大米 50 克,红糖适量。

制作:将上物同放入锅中,加清水,用文火煮成稀粥,熟时调入红糖即可。

功效:益气健脾,燥湿化痰。适用于脾胃气虚兼痰湿,食少便溏,胸脘痞闷,呕逆。

服法:温服,每日 1 或 2 次。脾胃湿滞、有热者可少用大枣。

党参白术酒

用料:党参 30 克,生姜 20 克,炙甘草 30 克,大枣 30 克,白术 40 克,茯苓 40 克,黄酒 1 000 毫升。

制作:以上前 6 味加工粗碎,置容器中,加入黄酒,密封,浸泡 3 日后去渣即成。

功效:益气健脾。适用于脾胃气虚,食少便溏,面色萎黄,四肢乏力等。

服法:每日早、晚各服 1 次,每服 15 毫升。

党参柴胡粥

用料:党参 15 克,柴胡 5 克,陈皮 5 克,小米 50 克,白糖适量。

制作:将前 3 味先煎,去渣,取上清汁,加入小米,用文火煮成稀粥,熟时调入白糖即可。

功效:疏肝和中,调和胃气。适用于肝胃气滞导致的情志抑郁,胸胁或少腹胀满窜痛,胸闷,善太息,舌苔薄白,脉弦等。

服法:温服,每日 1 或 2 次。肝火旺不宜服。

益气提神茶

用料:党参 10 克,枸杞子 12 克,麦芽 12 克,山楂 10 克,红茶 5 克,红糖 20 克。

制作:上药研成粗末,用纱布包,放入杯中,以沸水冲泡,闷 10 分钟即可。

功效:补气养血,健脑提神,是体质虚弱者良好的保健饮品。

服法:代茶频饮。

3. 太子参

本品为石竹科植物孩儿参的干燥块根。

【性状鉴别】

太子参呈细长纺锤形或长条形,稍弯曲,长 2~10 厘米,直径 2~6 毫米。表面黄白色,微有纵皱纹,凹陷处有须根痕,顶端有茎基及芽痕。质硬而脆,易折断,断面平坦,类白色,刮之有粉(晒干品);或黄白色,角质样(烫制品)。气微,味微苦。

经烫制晒干者称为烫参,其特点为参面光、色泽好,呈淡黄白色,质地较柔软。断面呈角质样。

经自然晒干者称为生晒参,其特点为光泽较烫参差,质较硬,断面类白色,刮之有粉。但味道较烫参浓厚。

【选购要点】

太子参商品以身干、条长粗肥、质实无须根、黄白色、无杂质为佳。

【性味归经】

甘、微苦,寒。归脾、肺经。

【保健功效】

补气生津,健脾润肺。

【保健应用】

脾肺气阴两虚证:本品能补脾肺之气,兼能养阴生津,其性略偏寒凉,属补气药中的清补之品。宜用于热病之后,气阴两亏,倦怠自汗,饮食减少,口干少津,而不宜温补者。因其作用平和,多人

复方作病后调补之药。

【用法用量】

煎服，9～30 克。

【健康提示】

西洋参与太子参均为气阴双补之品，均具有益脾肺之气，补脾肺之阴，生津止渴之功。但太子参性平力薄，其补气、养阴、生津与清火之力俱不及西洋参。凡气阴不足之轻证、火不盛者及小儿，宜用太子参；气阴两伤而火较盛者，当用西洋参。

【食疗药膳】

戒烟茶

用料：太子参 15 克，薄荷 9 克，地龙 6 克，鱼腥草 9 克，远志 10 克，小苏打 4 克，茶叶、红糖各适量。

制作：将上 6 味药焙干，共制细末，用蒸锅将其隔水蒸熟备用。

功效：戒烟。适用于吸香烟而欲戒烟者。

服法：每次用上述细末 3 克，加适量茶叶、红糖，用沸水冲泡温服，每日 1～3 克。

太子参圆蹄

用料：猪蹄膀 1 只(750 克左右)，冰糖 60 克，黄酒 30 克，酱油 30 克，葱结、生姜各 10 克，太子参 30 克。

制作：将太子参 30 克浓煎取汁 200 毫升；将猪蹄膀洗净后在大骨的两侧各划一刀，使肉摊开；将蹄膀放入锅内，加入太子参汁以及清水、黄酒、酱油、冰糖、葱结、生姜；先用武火烧沸，再用文火焖 2 小时左右，焖至蹄膀烂透，再用武火烧到汤汁如同黏胶即可出锅。

功效：大补元气，养血填精。用于病后、产后、年老体弱所致的神疲乏力、心悸气短、头晕目花以及产后缺乳等。

服法：佐餐服，隔日服 1 次，连用 3 次。