



健康直通车

03



150种

邵文杰 陈忠琳 编著
王爱华 王锐

中药祛病 保健康



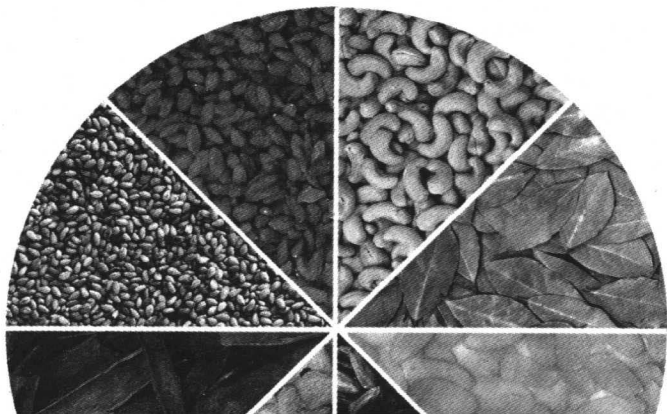
★ 红花 紫苏 枸杞子 当归
山药 人参……

★ 150种中药来源自然
疗效显著
安全可靠

★ 因人因地因时
辨证施补施治
能够扶助正气 培补脾肾
增强抗病能力

中原农民出版社

健康直通车 03



150 种中药祛病保健康

邵文杰 陈忠琳 王爱华 王锐 编著

中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

150 种中药祛病保健康/邵文杰,陈忠琳等编著. —郑州:
中原农民出版社,2005.1
(健康直通车)
ISBN 7-80641-767-2

I. 1. 1… II. ①邵… ②陈… III. 保健—验方—汇编
IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 103391 号

出版社:中原农民出版社

(地址:郑州市经五路 66 号 电话:0371-5751257

邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:河南第二新华印刷厂

开本:890mm × 1 240mm A5

印张:11.25

字数:204 千字

印数:1-4000 册

版次:2005 年 1 月第 1 版

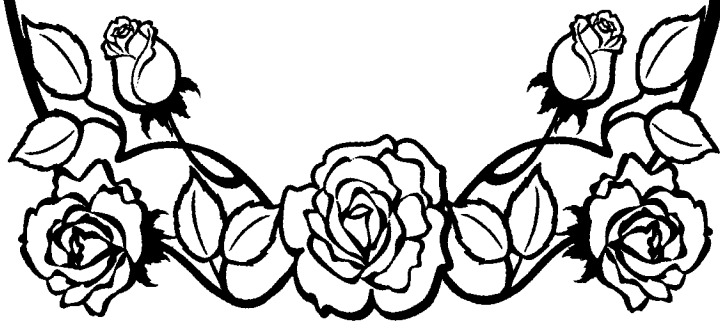
印次:2005 年 1 月第 1 次印刷

书号:ISBN 7-80641-767-2/R·092 **定价:**18.00 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

内容提要

中药来源于自然，因疗效好而备受人们的青睐。为了更好地帮助人们正确利用中药抗病防病，本书作者从众多中药中精选出150种具有延缓衰老，提高身体抗病能力的中药，用通俗生动的语言介绍每味中药的性味归经、保健功效、用量用法、健康提示、特别推荐、最新研究等。既有传统经验的验证，又有最新的研究成果。尤其在特别推荐中精选了组方简单、行之有效的验方。在最后还附有大家关注的煎药、服药方法等。便于读者在日常生活中科学合理地使用。





专家在线

养生抗衰老药

人参/6

党参/9

西洋参/12

太子参/15

黄芪/16

白术/19

山药/22

甘草/25

大枣/27

白扁豆/30

灵芝/32

刺五加/34

花粉/36

红景天/39

蜂蜜/41

绞股蓝/43

鹿茸/46

鹿角胶/48

杜仲/49

续断/52

菟丝子/54

肉苁蓉/56



冬虫夏草/59

蛤蚧/61

胡桃仁/63

紫河车/65

海马/67

附子/69

肉桂/72

芡实/75

莲子/77

金樱子/79

山茱萸/81

五味子/83

黄精/86

女贞子/88

枸杞子/90

旱莲草/92

黑芝麻/95

鳖甲/97

火麻仁/99

补血药

当归/102

熟地/104

何首乌/107

白芍/110

阿胶/112

龙眼肉/115

桑葚/117

止血药

三七/122

地榆/124

侧柏叶/126

槐花/128

槐实/130

蒲黄/132

活血扩张血管药

川芎/136

牛膝/138

丹参/140

月季花/142

凤仙花/144

红花/146

虎杖/148

姜黄/150

桃仁/152

益母草/154

鸡血藤/156

行气止痛药

木香/160
香附/162
枳壳/164
玫瑰花/166
薤白/167

滋阴生津止渴药

沙参/172
麦门冬/173
天门冬/176
玉竹/177
石斛/179
茶叶/181

清热药

金银花/186
蒲公英/188
生地/190
牡丹皮/192
青蒿/194
地骨皮/196
决明子/198
仙人掌/200
漏芦/202

马齿苋/204

牛黄/206

珍珠/208

地龙/209

芦荟/212

大黄/214

温里助阳药

丁香/218
花椒/219
小茴香/221
吴茱萸/223
淫羊藿/225
仙茅/227
补骨脂/229
蛇床子/231
沙苑子/233
巴戟天/235
韭子/237
益智仁/238
锁阳/240

强健关节药

独活/244
木瓜/245

五加皮/247

白花蛇/249

蝮蛇/251

丝瓜络/253

徐长卿/254

桑寄生/256

健脾消食药

山楂/260

麦芽/262

肉豆蔻/264

陈皮/266

祛痰止咳药

杏仁/270

桔梗/271

栝楼/273

百合/275

化橘红/277

白果/279

除湿利水药

车前子/284

白豆蔻/286

苍术/287

泽泻/289

茯苓/291

猪苓/293

茵陈蒿/295

厚朴/297

藿香/299

薏苡仁/301

平肝止头痛药

天麻/306

白僵蚕/308

蜈蚣/310

刺蒺藜/312

罗布麻/313

镇静安眠药

酸枣仁/318

柏子仁/320

远志/322

龙骨/324

牡蛎/326

感冒解表药

生姜/330

防风/332

羌活/333

柴胡/335

菊花/337

葛根/339

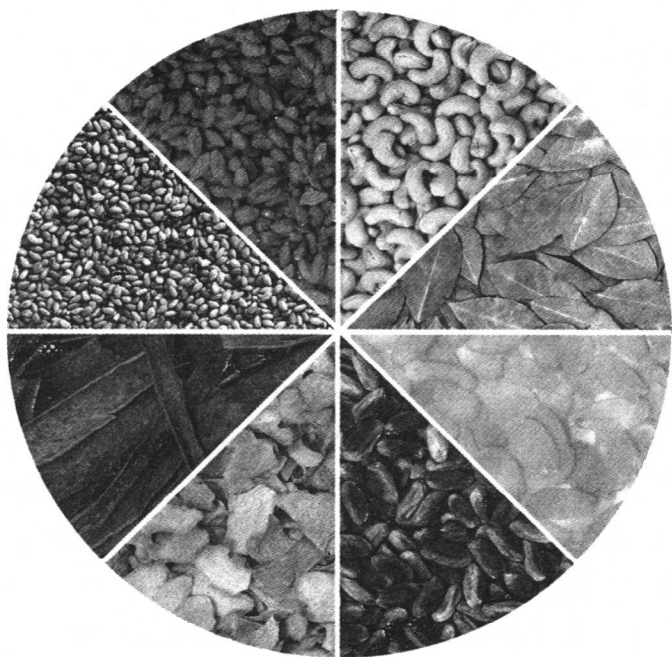
薄荷/341

紫苏/343

附1:中药的性味归经/345

附2:中药的煎药、服药
方法/347





专家在线

ZHUANJIA ZAIXIAN



健康长寿是人们美好的愿望,也是人生幸福的追求。在医学科学不断发展的今天,延缓衰老、健康长寿、保健养生已成为现代生活的时尚。中药保健以其显著的抗衰益寿功能越来越得到大家的重视和青睐。

中药是华夏文明的瑰宝,对中华民族的繁荣昌盛起着重要作用。我国史载伏羲寿 194 岁;炎帝 155 岁;舜 110 岁。唐代 101 岁高龄的医药学家孙思邈指出:“五十岁以上,四时无缺补药,如此乃可延年,得养生之术耳。”近年四川平昌县元山乡平岗村 106 岁高龄的袁开兴老人,常年以采药谋生,经常以沙参、山药当饭食,他说:“人吃了灵芝可长生,我吃了沙参、山药胜灵芝。”四川阆中县百岁老中医彭玉堂,从青壮年时起,常以八珍汤炖鸡、鸭、猪肉调补身体,故能体健寿长。新疆百岁老人居全国之冠,他们喜欢喝奶茶,不但营养丰富,而且茶中加有肉桂、丁香、豆蔻、干姜等药物。以上事例都说明保健中药确实能延缓衰老、延年益寿。

目前对生命衰老的研究发展很快,随着分子生物学、细胞生物学、分子遗传学等学科的迅速发展,人类对生命衰老本质的认识,已取得重大进展。大量的动物实验证明,衰老过程是完全可以推迟的,“生物钟”的快慢是可以调节的,寿命是可以延长的。应用保健中药是延缓衰老的重要手段之一。

祖国医药学自古就十分重视保健养生学的研究,中医认为“正气存内,邪不可干”“邪之所凑,其气必虚”。一个





人健康与否,关键在于人体正气是否强盛,正气盛,则病邪就不能侵犯,人们就会保持健康。身体虚衰,病邪就容易侵犯而多病。而正气又为人体根本之气,本于阴阳,源于脾肾。中药保健,即是通过扶助正气,培补脾肾,增强人体内在的抗邪能力,促进生理机能恢复,达到保健、抗衰、养生之目的。

人体脏腑功能的衰减、阴阳失去平衡是导致疾病发生的主要原因。因此在应用中药祛病保健的过程中,亦应根据每个人脏器偏衰之不同而灵活选用。



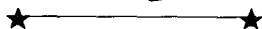


养生抗衰老药

YANGSHENG KANGSHUAI LAOYAO



人 参



人参有野生和人工栽培两种,而野生者称野人参,人工栽培者称园参。主产东北,以吉林抚松县产量最大,质量最好,称吉林参。产朝鲜者名朝鲜参或高丽参。人参因加工不同,分生晒参(直接晒干),红参(蒸后干燥),糖参(经沸水浸烫后,浸糖晒干),又称白参。以根条大、芦长、体灵、皮细、色嫩黄、纹细密、饱满、气香、无破伤、完整、须长者为佳。人参又叫神草、地精、百尺杵、辽东参、吉林参、老山参、野山参、棒槌参、红参、白参、力参、别直参、高丽参、移山参、园参、东洋参。



【性味归经】

甘、微苦,微温。归脾、肺经。



【保健功效】

大补元气,补脾益肺,益气生津,安神增智。



【临床应用】

1. 用于体虚欲脱、气短神疲、脉微欲绝之危证者,可单用大量浓煎服用,即独参汤,确为补气固脱之良方。兼四



肢厥冷、汗出如珠亡阳者，配附子同用，如参附汤。

2. 脾胃虚弱可见食欲不振、消瘦乏力、呕吐泄泻、上腹痞满。用人参补脾气，助生化，常配白术、茯苓等同用，如四君子汤。若脾虚挟湿、便溏苔腻，配山药、扁豆等，如参苓白术散。若中气下陷，而脱肛、子宫下垂、胃下垂等，配黄芪、升麻等，如补中益气汤。

3. 人参具补益肺气之功，用于肺虚气喘乏力、呼吸短促、自汗等，可与黄芪、五味子同用。若肺肾虚喘，配胡桃肉、蛤蚧补气温肾以定喘，如人参胡桃汤、人参蛤蚧散。

4. 热病后期气津两伤，口渴脉弱，用人参益气生津止渴，常与麦门冬、五味子相伍为用，如生脉散。若热盛、壮热、口渴、汗多，配伍石膏、知母，如白虎加人参汤。治疗消渴证，多与生地、玄参、花粉、麦冬等养阴生津之品同用。

5. 用于气血双亏所致的心神不安、失眠多梦、惊悸健忘。多配伍当归、茯神、龙眼肉、酸枣仁等养血安神药，如归脾汤。

本品能补气以助生血，故常配入补血药中，与熟地、当归相伍为用，治血虚诸证，以提高疗效。亦可与鹿茸、胎盘等补阳药同用，以达到益气壮阳之效。对正虚邪实者，常配祛邪药合用，起到扶正祛邪作用，如气虚外感，与解表药苏叶等合用，即参苏饮。还用于小儿慢惊、痘疹内陷等气虚证。如人参败毒散。



【用量用法】

3~10克,文火另煎,对入其他药汁中饮用;研末吞服,每次1~2克,每日2~3次;若挽救虚脱,当用大量15~30克,煎汁分数次灌服。野山参作用最佳,园参作用较弱,生晒参适用于气阴不足者,白参功同生晒参但力稍逊,红参偏温,适用于气弱阳虚者。



【健康提示】

实证、热证而正气不虚者忌服。反藜芦,一般服人参不宜喝茶与吃萝卜,以免影响药力。



【特别推荐】

1. 人参3克,含化。每天1次。常含之有益气强身,延年益寿之功。

2. 人参枸杞酒。人参12克,枸杞子30克,熟地15克,冰糖50克,加入白酒500毫升,浸泡20天后服用。宜于病后体虚及神经衰弱等。无病者常饮有强身益寿之功。

3. 人参15克,石膏36克,知母21克,甘草12克。水煎服。治烦渴多饮,不思饮食。可用于治疗糖尿病。

4. 人参10克,莲子去心10枚放在小碗中,加水适量泡发,再加冰糖30克,放锅内隔水蒸炖1小时,喝汤吃莲肉。剩下人参,下次再用,人参可连用3次,最后一并吃掉。治先天禀赋不足或后天失养所致的心悸、怔忡、健忘、失眠等。久服补虚长智。

