

补益中药的

妙用与忌口

主编 李 云 副主编 欧阳玉林

副主编 郑为吉 王桂元 刘玲如

王 萍

编者 (按姓氏笔画为序)

王 萍 王桂元 王振元

王敬娟 刘玲如 李 云

张永清 沈韵芸 郑为吉

周海林 候 常 阙胜松

熊燕林 欧阳玉林

江西科学技术出版社

前 言

人参、当归、鹿茸、沙参等有补益作用的中药,是人们(特别是中老年人)养身健体常用药物,如果这些药物应用得当,不但可以治疗疾病,还有延年益寿等功效。可是,如果应用不当,则可生意外。例如,人参,为“补气神药”,有大补元气、生津宁神之功,为养颜益寿之佳品;可是,如表邪未解者用之,或阴虚火旺者服之,往往酿成恶果。又如鹿茸,有助肾阳、生精血、强筋骨之功,可治肾阳不足、阳痿、精衰血少及体虚怕冷诸症,应用得当,其“妙而可言”;可是,如阴虚阳亢者服之,或血分有热者服之,或外感热症者服之,则非但无益,反而有加重疾病或导致意外之虞。

今日中华,物阜民安。人们身逢盛世,生活富足,思强身健体,延年益寿,理所当然,故尔,应用补益中药者越来越多。为指导人们正确用药,提高人民健康水平,我们编撰此书,供读者使用,并祝愿本书所有读者及其家人健康、长寿。

编著者

一九九六年春

目 录

前言	(1)
----	-----

第一章 补气类中药的妙用与忌口	(1)
-----------------	-----

第一节 人 参	(3)
---------	-----

第二节 西洋参	(12)
---------	------

第三节 党 参	(17)
---------	------

第四节 太子参	(23)
---------	------

第五节 黄 芪	(31)
---------	------

第六节 白 术	(40)
---------	------

第七节 淮山药	(50)
---------	------

第八节 大 枣	(61)
---------	------

第九节 蜂 蜜	(73)
---------	------

第二章 补血类中药的妙用与忌口	(81)
-----------------	------

第一节 当 归	(83)
---------	------

第二节 熟地黄	(94)
---------	------

第三节 何首乌	(107)
---------	-------

第四节 阿 胶	(117)
---------	-------

第五节 桂 圆	(125)
---------	-------

第三章	补阴类中药的妙用与忌口	(141)
第一节	沙 参	(143)
第二节	麦 冬	(151)
第三节	玉 竹	(160)
第四节	黄 精	(167)
第五节	百 合	(174)
第六节	枸 杞	(181)
第七节	女贞子	(198)
第八节	桑椹子	(204)
第九节	旱莲草	(213)
第十节	龟板与乌龟、龟胶	(218)
第十一节	鳖甲与鳖	(227)

第四章	补阳类中药的妙用与忌口	(235)
第一节	鹿 茸	(237)
第二节	紫河车	(248)
第三节	冬虫夏草	(253)
第四节	肉苁蓉	(261)
第五节	核桃仁	(271)
第六节	补骨脂	(284)
第七节	益智仁	(290)
第八节	菟丝子	(295)
第九节	杜 仲	(303)
第十节	沙苑子	(311)

第五章	补气、补血、补阴、补阳类之外有强身健体作用中药的妙用与忌口	(317)
第一节	燕 窝	(319)

第二节	银 耳	(322)
第三节	菊 花	(330)
第四节	天 麻	(338)
第五节	灵 芝	(343)
第六节	茯 苓	(349)
第七节	薏苡仁	(358)
第八节	黑芝麻	(369)
第九节	生地黄	(377)
第十节	益母草	(386)
第十一节	桑寄生	(390)
第十二节	五味子	(394)
第十三节	芡 实	(403)
第十四节	莲子(含莲心)	(411)
第十五节	覆盆子	(420)
第十六节	附 子	(427)
第十七节	肉 桂	(435)
第十八节	蛇床子	(442)
附录	传统中成药的妙用与忌口	(447)

○第一章○

补气类中药的

妙用与忌口

第一节 人 参

一、性 能

人参是中药宝库中的珍贵药材，是一种功效卓著的补气药，自古以来，被人视为珍宝。我国第一本药物专著《神农本草经》，把它列为上品。清初康熙皇帝封它为“神药”。

人参有四大家族：我国的吉林参，朝鲜的高丽参（又名别直参）；日本的东洋参；加拿大、美国的西洋参。

化学分析结果：人参含人参烯、人参二醇、人参皂甙、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₁₂、维生素 C、苦味质、无机盐、粘液、蔗糖、葡萄糖、果糖、麦芽糖、胆碱、氨基酸、烟酸、烟酰胺、泛酸及钠、钾、钙、磷、铁等矿物质，其中构成蛋白质的氨基酸有十二种。

现代药理研究证明，人参能兴奋神经系统，提高工作效率；能刺激造血器官，促进造血机能旺盛；能作用于垂体—肾上腺皮质系统，增强对有害刺激的抵抗力，提高对温度的耐受力；能促进性腺机能，改善性机能衰退；有强心作用，使心脏收缩力增强，可用于治疗心力衰竭和休克；能改善消化、吸收和代谢功能，增进食欲，促进蛋白质合成；有抗过敏、抗利尿作用；配合抗癌药物使用，可增强人体控制和消灭癌细胞的能力，提高抗癌药物的疗效，减少不良影响。

祖国医学认为,人参生者性微寒,制后性微温,味甘微苦;补肺健脾,益气生津,宁心安神,大补元气,既用于久病气虚,又可用于急救虚脱,故为补虚扶正之要药。妇女崩漏、失血过多、头晕腰酸、消瘦虚弱者,用之能补气益血;老年体弱、不思饮食、心悸乏力、睡眠、不安者,用之能益气补脾、宁心安神、增进食欲等。

二、妙 用

(一)治疗老年人体虚

方法 1

取人参 10 克,母鸡 1 只,火腿肉 10 克,水发玉兰片 10 克,水发香菇 15 克,精盐、料酒、味精、葱、生姜、鸡汤各适量。

将母鸡宰杀后,退净毛,去内脏,放入开水锅里烫一下,用凉水洗净;火腿、玉兰片、香菇、葱、生姜均切片;将人参用开水泡开,上笼蒸 30 分钟,取出;将母鸡洗净,放在盆内,放入人参、火腿、玉兰片、香菇、葱、生姜、精盐、料酒、味精,添入鸡汤(淹没过鸡),上笼,在旺火上蒸至烂熟;将蒸烂熟的鸡放在大碗内,将人参(切碎)、火腿、玉兰片、香菇摆在鸡肉上(除去葱、生姜),将蒸鸡的汤倒在勺里,置火烧开,撇去浮沫,调好口味,浇在鸡肉上即成。

食用时,可分餐佐食。

方法 2

取人参 3 克,当归 10 克,山药 10 克,猪腰 250 克,酱油、醋、生姜、蒜末、香油等适量。

将猪腰切开,剔去筋膜臊腺,洗净,生姜切丝,大蒜切成碎末;将猪腰和人参、当归、山药放在铝锅内,加水适量,清炖至猪腰熟烂;将猪腰捞出,切成薄片,浇酱油、醋、味精、香油、姜丝、蒜末等调料即可食用。

方法 3

取人参 5 克,鸡蛋 1 个。

先将人参焙干,研为细末,用鸡子清调匀,炖熟。鸡蛋黄弃去不用。

一次顿服,每日 1~2 次。

方法 4

取人参 3 克,冬虫夏草 5 克,猪心 1 个。

先将猪心心腔的血液洗净,放于砂锅内,加水适量,小火炖 30 分钟,后加入人参、冬虫夏草,再炖 15 分钟,饮汤并食人参、冬虫夏草、猪心。

隔天服 1 次。

方法 5

取人参 5 克,黄芪 15 克,桂圆肉 10 克。

将人参、黄芪、桂圆肉放入碗内,加水适量,隔水炖 30 分钟即可。

每日服一剂,每剂药炖二次,上、下午各服一次。

方法 6

取人参 6 克,酸枣仁 12 克。

将人参、枣仁放入碗内,加水适量,隔水炖 30 分钟即可。

每日服一剂,每剂药炖二次,上、下午各服一次。

(二)治疗性功能低下

方法 1

取人参酒 50 克,牛乳 100 克,胡萝卜 150 克,苹果 200 克,鸡蛋黄 1 个,蜂蜜适量。

将胡萝卜、苹果切碎后,与人参酒、牛乳、鸡蛋黄、蜂蜜一同放在果汁机内搅汁,并酌加冷开水即成。

方法 2

取人参 3 克,麻雀 5 只,小米 50 克,黄酒、葱、细盐各适量。

将人参切碎，隔水炖，取浓汁；将麻雀去毛及内脏，洗净细切，下锅煸炒，然后加入黄酒，稍煮，加水，加入淘洗干净的小米，先用旺火烧开，再改用文火熬煮，待粥熟时兑入人参浓汁，搅匀，加调料。

每日2次，每次1碗，空腹食用。

方法3

取人参15克，鹿茸1克，猪肉250克，鸡肉250克，鸡汤1000克，香菜、葱、生姜、精盐、味精、蜂蜜、酱油、猪油、料酒、水豆粉、花椒水各适量。

将人参用水泡软，切成1.5厘米长的细丝，同鹿茸片放在一起，把猪肉和鸡肉切成0.5厘米的方块，备用；将勺内放底油，油熟时，放葱、生姜，炸成金黄色，把人参丝、鹿茸片、鸡肉、猪肉块下入手勺内，煸炒2分钟，加入酱油、料酒、精盐、味精、花椒水、鸡汤，用文火煨60分钟，再上中火勾豆粉芡，淋上麻油翻出手勺，倒在盘中，放上香菜即成。

每半月1次，连肉、药渣、作料一起吃。

方法4

取人参5克，黄芪5克，白术3克，芡实5克，枸杞5克，茯苓3克，熟地3克，肉苁蓉3克，白芍3克，益智仁3克，仙茅3克，泽泻3克，枣仁3克，淮山药3克，远志3克，当归3克，菟丝子3克，怀牛膝3克，淫羊藿3克，生姜3克，羊肉250克，葱、胡椒面、食盐各适量。

将羊肉除去筋膜，洗净，入沸水泡一下，捞出切成3厘米左右小块，把骨头拍破待用；将以上中药用袋装好，扎口；将羊肉、羊骨放入大铝锅内，再放入药袋，加水适量，放入葱、生姜、胡椒面、食盐；将铝锅置武火上烧沸，去泡沫，改用文火煨2~3小时，待羊肉熟烂即成。

喝汤，吃肉，并将人参渣拣出嚼食。

方法5

取人参10克，肉苁蓉15克，羊肾1对。

先将羊肾洗净，加适量水炖30分钟，后加入红参、肉苁蓉，再炖

15 分钟。

饮汤并食红参和羊肾。

(三)治疗体虚贫血

方法 1

取人参 6 克,草鱼 1 条,鸡蛋 6 个,紫菜 20 克,玉兰片 20 克,樱桃 50 克,果酱 25 克,熟黑豆 2 粒,香油、植物油、鸡油、味精、胡椒面、白糖、葱、生姜、盐各少许,面团捏成的龙头、龙尾各 2 个。

将鱼去鳞开膛洗净,剔去骨刺及鱼皮,用刀背将鱼肉砸烂成泥,加入蛋清、调料及蒸煮好的人参汤,搅拌成泥状,铺在做好的蛋皮上,再分别卷成紫菜鱼卷,上锅蒸熟备用;将玉兰片切成细丝,樱桃切成小条备用;拼摆时,将面捏的龙头、龙尾码于盘内合适的位置上;玉兰丝作为龙身衬底;紫菜鱼卷切片码于玉兰丝的两侧成为鳞状、果酱、樱桃点缀成龙爪,用黑豆点缀成龙眼,即可上席食用。

佐膳食。

方法 2

取人参 10 克,母鸡 1 只,火腿 10 克,水发玉兰片 10 克,水发香菇 15 克,盐、料酒、味精、葱、姜、鸡汤各适量。

将鸡去毛和内脏,放入开水里氽一下,用水洗净;将火腿、玉兰片、香菇、葱、生姜均切片;人参用开水泡开,上笼蒸 30 分钟,取出;在盆内放入鸡、人参、火腿、玉兰片、香菇、葱、姜、盐、料酒、味精、添入鸡汤(淹没过鸡),上笼蒸熟即可食用。

食用时,将人参渣与鸡肉等一起吃。

方法 3

取人参 15 克,鹿茸 3 克,瘦猪肉 100 克。

先将人参切片,鹿茸研成细末,瘦猪肉用刀切成肉片,加适量水先炖 30 分钟,后入人参、鹿茸再炖 15 分钟。

饮汤并食人参、鹿茸、瘦猪肉。

方法 4

取人参 10 克,老母鸭 1 只,黄酒、细盐各适量。

快速冲洗人参,去根部芦头,放入小碗内,置于饭锅蒸软,切成薄片,备用;活杀鸭子,去毛,剖腹,洗净,取全鸭及内脏;将全鸭放入磁盆内,背朝下,腹朝上,再将人参片、鸭内脏先后放入鸭腹内,淋上黄酒,并将鸭头弯入腹腔,用白线扎牢。然后加冷水大半碗,细盐半匙,黄酒半匙于盆中,磁盆加盖,不让水蒸汽进入,最后用旺火隔水蒸 4 小时,至鸭酥烂时离火。

每日 2 次,每次喝人参鸭汤 3~4 匙,鸭肉 1 小碗,即全鸭的 1/6。饭前饮食,分 3 天吃完。过夜需煮沸。人参片也分 6 次咀嚼,细嚼成糊,连渣慢慢咽食。

方法 5

取人参 10 克,制附子 10 克。

先将附子煎 30 分钟,后下人参,煎水 1 小碗,顿服。

(四)治疗脾胃虚寒、胃冷痛

方法 1

取人参 10 克,冬虫夏草 3 克,狗肉 300 克,八角、小茴香、细盐、料酒各适量。

先将狗肉切成小块放在砂锅中,加入八角、小茴香及细盐、料酒炖熟,后放入人参、冬虫夏草,再煮 20 分钟。

饮汤并食人参、冬虫夏草、狗肉。

方法 2

取人参 30 克,淮山药 300 克,火腿瘦肉 100 克,猪肚 1 只,黄酒 30 克。

先将人参切段,放入大碗中,盖闭,置于饭锅中蒸软,然后取出切成薄片,加黄酒 2 匙浸润,备用;淮山药快速洗净,切片或打碎。火腿洗净,切成薄片,两者混合,加黄酒 4 匙浸润,备用;猪肚初洗一次,

后用盐、米醋分别擦洗猪肚内外壁，再用冷水洗净，滤干；猪肚用小刀切开一小口，将人参、淮山药、火腿塞入猪肚内，用线将切口缝好，并把肚子的两头扎牢；将肚子放入大砂锅内，加水浸没，中火烧开后，加黄酒 1 匙，改用小火慢炖 4 小时，直至猪肚熟烂为度；猪肚剖开，拆去线，再将人参、淮山药、火腿倒出，烘干或晒干后，研成粉末，为参薯火腿粉，装瓶，盖紧。

参薯火腿粉每日 2 次，每次 3 克，饭后开水吞服，或用猪肚汤送服，3 个月为 1 疗程；猪肚切片，蘸酱油、醋，佐膳食，或切片后，仍倒入砂锅内，加细盐半匙，再煮片刻，然后食肚喝汤。每日 2 次，每次 1 小碗。

方法 3

取人参 5 克，砂仁 3 克。

将人参、砂仁煎水服。

每日 1 剂，每剂药煎 2 次，上、下午各服 1 次。

方法 4

取人参 10 克，石榴皮 20 克。

将人参、石榴皮煎水服。

每日服 1 剂，每剂药煎 2 次，上、下午各服 1 次。

方法 5

取人参 5 克，姜汁 15 克，粳米 100 克，冰糖适量。

将人参研成细末，粳米淘洗干净，加姜汁、冰糖、水同煮成粥。秋季作早餐。

(五)治疗气血亏虚兼神志不安、失眠

方法 1

取人参 5 克，枸杞子 15 克，黑芝麻 30 克，白糖 150 克，鸡油 30 克，面粉 50 克，糯米粉 500 克。

将人参加水润软切片，再微火烘脆，研成细粉；鸡油熬熟，滤渣晾

凉；面粉放干锅内炒黄，黑芝麻炒香，捣碎待用；将玫瑰蜜、樱桃蜜用擀面杖在桌子上压成泥状，将白糖、人参粉、枸杞子混匀，点入鸡油调和，再加炒面揉至滋润成馅备用；将糯米粉合匀，渗水淋湿，成滋润的粉团，搓成长条，分成小团（每个重 12 克），然后捏成小酒杯形，包上心子，作成汤圆；待锅内清水烧沸时，将汤圆下锅，文火煮至汤圆浮在水面上 2~3 分钟即成。

方法 2

取人参 5 克，瘦猪肉 500 克，韭菜 750 克，面粉 3000 克，生姜、葱、胡椒面、酱油、香油、食盐各适量。

将韭菜清洗干净后，切成菜泥，加入适量清水搅匀，待用；人参研成细末，过细目筛，待用；将猪肉用清水洗净，剁成肉末，加食盐、酱油、胡椒面、生姜末拌匀，加适量水搅拌成糊状，再放入韭菜泥、葱花、人参粉、香油、拌匀成馅。

按常规做成饺子，煮熟食用。

方法 3

取人参 10 克，麦冬 20 克，五味子 5 克。

将人参、麦冬、五味子共煎水服。

每日服 1 剂，每剂药煎 2 次，上、下午各服 1 次。

方法 4

取人参 10 克，鹿角胶（烊化）60 克，木瓜 60 克，冰糖 500 克。

先将人参、木瓜切成薄片，后将鹿角胶、人参、木瓜共放入酒浸，1 月后可服用。

每晚临睡前服 1 小盅。

方法 5

取人参 10 克。

将人参切成薄片，泡开水，当茶饮。

早晨空腹或睡前服较好。

方法 6

取人参 5 克,冰糖适量。

将人参、冰糖放入碗内,加水适量,隔水炖 30 分钟即成。

每日服 1 剂,每剂药炖 2 次,上、下午各服 1 次。

三、忌 口

(1)服用人参时,不可同时服食萝卜、茶叶、绿豆、螃蟹等。三天后,除戒。

(2)凡肺气壅盛、表邪未解以及一切实证、热证,都忌用人参。

(3)服用人参要按医嘱,不要乱用,长期过量服用人参都会产生副作用。

(4)身体强壮、小孩、青年以不吃人参为好。

第二节 西洋参

一、性 能

西洋参为五加科植物西洋参的根，它和人参、刺五加、三七等是同族兄弟，但是，西洋参却属洋种，它原产北美，以野生为优。现在我国有栽培，于秋季采挖生长 3~6 年的根，除去分枝、须根，晒干，以条匀、质硬、体轻、表面横纹紧密、气清香、味浓者为佳。

化学分析结果：西洋参含 R_0 、 R_{b1} 、 R_{b2} 、 R_c 、 R_d 、 R_e 、 R_f 、 R_{g1} 、 R_{g2} 等人参皂甙，其中以 R_{b1} 的含量最多，其皂甙元主要是人参二醇，并有人参三醇及齐墩果酸，此外，还含挥发油、树脂、鼠糖和葡萄糖等化学成分。

现代药理研究证明：西洋参与人参一样，具有显著的抗疲劳、抗利尿、抗缺氧能力，人参的抗利尿作用明显高于西洋参，而西洋参的镇静作用则高于人参。

祖国医学认为：西洋参味甘、微苦，性凉，入心、肺、肾经，有补肺降火、养胃生津、补气养阴、固精安神之功，是益肺生津的佳品。

西洋参入药，最早见于《本草纲目拾遗》。

清代张锡纯在《医学衷中参西录》中谈到：“西洋参性凉而补，凡欲用人参而不受人参之温补者，皆可以此代之。”曹炳章说：“西参滋