

《人体养生百草彩色图谱》

补气安神

100

种养生本草

主编 道仁



养心安神 · 补肾抗癌 · 补气补血  
平肝息风 · 心悸降压 · 涩肠止泻

中药奇方

药膳养生





《人体养生百草彩色图谱》

# 补气安神 100 种养生本草

主编 道仁



吉林美术出版社  
Jilin Fine Arts Press

## 图书在版编目(CIP)数据

补气安神 100 种养生本草 / 道仁主编.

— 长春: 吉林美术出版社, 2008.8

(人体养生百草丛书)

ISBN 978-7-5386-2798-5

I. 补… II. 道… III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 089275 号

## 补气安神 100 种养生本草

出 版 人 / 石志刚

出版策划 / 鄂俊大

选题策划 / 溥 奎

营销策划 / 张国兴

主 编 / 道 仁

责任编辑 / 鄂俊大

中医专家审校 / 李凤珍

技术支持 / 北京天弘济生大药房

设计制作 / 百纳书籍文化

出 版 / 吉林美术出版社

社 址 / 长春市人民大街 4646 号

网 址 / [www.jlmspress.com](http://www.jlmspress.com)

发 行 / 吉林美术出版社图书经理部

印 刷 / 山东人民印刷厂

版 次 / 2009 年 1 月第 1 版

印 次 / 2009 年 1 月第 1 次印刷

开 本 / 690 × 960mm 1/32

字 数 / 300 千字

印 张 / 7.5

书 号 / ISBN 978-7-5386-2798-5

定 价 / 38.00 元



# 【序】

**草**木虫食谷是中医养生的本源，中华的国医素有“食药同源”之理念。食物的性能与药物的性能一致，包括“气”、“味”、“升降浮沉”、“归经”、“补泻”等内容，并在阴阳、五行、脏腑、经络、病因、病机、治则、治法等中医理论指导下应用于实际生活之中。这对我们当代人在日常生活保健中运用百草养生有着科学的指导意义。

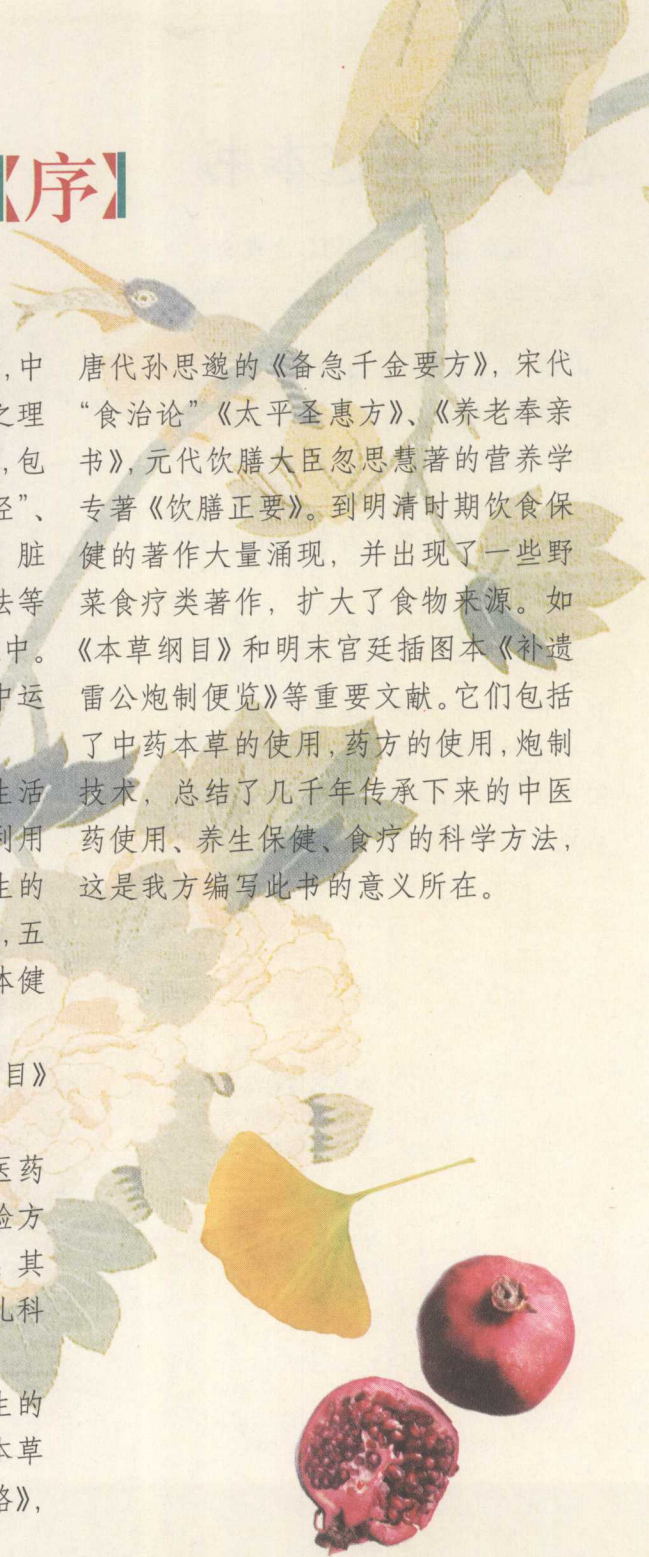
本书旨在让普通百姓在日常生活中认识百草，了解百草，从而科学利用百草养生，通过运用中医百草养生的方式来调养自身，使肌体阴阳平衡，五脏调和，气血畅通，从而达到身体健康，延年益寿。

本草正名：主要依据《本草纲目》等文献。

本草药方：主要参考多种中医药学的谱济方及历史文献，其中有验方和奇方等，中医药方主治病症分类：其中包括内科、外科、男科、妇科，儿科和五官科等。

药膳养生：主要参考历代养生的中医药学文献，如汉代的《神农本草经》张仲景的《伤寒论》、《金匱要略》，

唐代孙思邈的《备急千金要方》，宋代“食治论”《太平圣惠方》、《养老奉亲书》，元代饮膳大臣忽思慧著的营养学专著《饮膳正要》。到明清时期饮食保健的著作大量涌现，并出现了一些野菜食疗类著作，扩大了食物来源。如《本草纲目》和明末宫廷插图本《补遗雷公炮制便览》等重要文献。它们包括了中药本草的使用，药方的使用，炮制技术，总结了几千年传承下来的中医药使用、养生保健、食疗的科学方法，这是我方编写此书的意义所在。





# 怎样使用这本书

我国素有“食药同源”之理念。食物的性能与药物的性能一致，包括“气”、“味”、“升降浮沉”、“归经”、“补泻”等内容，并在阴阳、五行、脏腑、经络、病因、病机、治则、治法等中医理论指导下应用于实际生活之中。这对我们当代人在日常生活保健中运用百草养生有着科学的指导意义。

本书旨在让普通百姓在日常生活中认识百草，了解百草，从而科学利用百草养生，通过运用中医百草养生的方式来调养自身，使肌体阴阳平衡，五脏调和，气血畅通，从而达到身体健康，延年益寿。

本草名称的标准中文读法及植物学拉丁文的标准读写

传统中药记载文献

精美的摄影插图，表现本草植物的具体形态特征。



## 人参

学名：Panax ginseng C.A.Mey.

◎《本草纲目》记载人参：

“治男妇一切虚证，发热自汗，眩晕头痛，反胃吐食，痰疟，滑泻久痢，小便频数淋沥，劳倦内伤，中风中暑，痿痹，吐血，咳血，下血，血淋，血崩，胎前产后诸病。”

60

中药药材采集加工后的形态识别



中药本草  
传统别名

本草性味归经  
及功能主治

中药功能分类

补气药

RADIX GINSENG Renshen

别名 人衔、鬼盖、黄参、血参、神草、地精、棒锤。

## 人参

**科属** 为五加科植物人参的干燥根。栽培者为“园参”，野生者为“山参”。

**地理分布** 生于海拔数百米的落叶阔叶林或针叶阔叶混交林下。野生于吉林、黑龙江、辽宁及河北北部，现今吉林、辽宁栽培很多，河北、北京、山西也有引种栽培。

**采收加工** 多在秋季采挖，洗净，剪去小支根。用硫磺熏过后，放于日光下晒干，即称为生晒参，蒸2~2.5小时，取出后，烘干或晒干，即为红参。

**药理作用** 抗休克；增强机体免疫功能；小剂量增强心肌收缩力，大剂量减缓心肌收缩力；延缓衰老；抗肿瘤；耐缺氧等。

**化学成分** 挥发油类：r-芹子烯，a-人参烯，b-榄香烯等；有机酸类：亚油酸、延胡索酸等；皂苷类：人参皂苷Ra<sub>1</sub>、Ra<sub>2</sub>、Rb、Rc、Rd、Rg、Rh、西洋参皂苷RI，三七皂苷等；甾醇类：b-谷甾醇、胡萝卜苷等；其它：黄酮、蛋白、人参多糖，多肽，泛酸，烟酸，生物素，叶酸等多种维生素。

**性味归经** 甘、微苦，平。归脾、肺、心经。

**功能主治** 补脾益肺，生津，大补元气，生脉固脱，安神。用于肢冷脉微，体虚欲脱，肺虚喘咳，脾虚食少，内热消渴，津伤口渴，惊悸失眠，久病虚羸，心力衰竭，阳痿宫冷；心源性休克。

## 本草药方

**1. 主治：**痰痞结肠炎，腹痛腹泻，瘀血痹，胸闷气短乏，舌淡苔白。

人参8g，茯苓、白术、甘草、白扁豆、陈皮各15g，砂仁5g。加水煎沸15分钟，滤出药液，再加水煎20分钟，去渣，两煎药液调兑均匀。分服，每天1剂。

夹湿热加黄连、白头翁、连翘各10g，白芍、元胡各5g，薏苡仁30g。再用黄芪、苦参、白及各20g，云南白药0.5g煎汤灌肠。

**2. 主治：**慢性支气管炎。

人参、地龙各50g，丹参、胡桃肉、黄芪、补骨脂各100g，厚朴80g，肉桂、麻黄各40g，炙甘草30g，沉香22g，蛤蚧2对。一同研磨为细粉，炼蜜为丸。每次服12g。每天2次。

**3. 主治：**支气管炎扩张，咳嗽咯血。

人参4g，牡蛎、白术各15g，甘草、茯苓各5g。煎服法同1。每天1剂。

## 药膳养生

### 人参炖乌骨鸡

人参100g，乌骨鸡2只(约5斤)，猪肝1斤，母鸡1只(约3斤)，料酒、精盐、葱、味精、姜及胡椒粉适量。乌骨鸡宰杀后用沸水烫一下，去毛、斩爪、去头、去内脏、出水；人参用温水洗净；猪肝用刀刮洗干净，出水；葱切段，姜切片备用。沙锅放于旺火上，加清水，放入猪肝、母鸡、葱段、姜片，沸后撇去浮沫，小火慢炖，到母鸡和猪肝五成烂时，将乌骨鸡和人参加入同炖，用精盐、料酒、味精、胡椒粉调味，到鸡酥烂为可。▶功能补元气，益精血，益脾宁志。适用于老年性哮喘、神经衰弱、月经不调、功能性子宫出血及小儿发育不良等症。对体质虚弱、病后体虚者也有补益作用。

### 人参茯苓汤

人参、茯苓各等份，一同研磨为粗末，水煎取汁。代茶饮用。▶功能益气渗湿。适用于肺气水肿、脾虚水肿、便溏等症。

植物本草形态

针对不同病症的本草药方、炮制方法及药量不同(为方便不同病症的使用，编者提示：谨遵医嘱使用。)

在日常生活中，药膳养生保健使用的本草炮制方法



# 目 录

蜈蚣 / 57

## 安神药

### 【重镇安神药】

朱砂 / 10

磁石 / 11

龙骨 / 12

琥珀 / 13

### 【养心安神药】

酸枣仁 / 15

合欢皮 / 17

首乌藤 / 18

柏子仁 / 19

远志 / 21

灵芝 / 23

缬草 / 25

## 平肝息风药

### 【平抑肝阳药】

石决明 / 29

赭石 / 30

紫贝齿 / 31

珍珠母 / 33

牡蛎 / 35

罗布麻 / 37

蒺藜 / 38

稽豆衣 / 39

萝芙木 / 41

### 【息风止痉药】

珍珠 / 42

僵蚕 / 43

羚羊角 / 45

山羊角 / 47

牛黄 / 49

玳瑁 / 50

地龙 / 51

天麻 / 53

钩藤 / 55

全蝎 / 56

## 补虚药

### 【补气药】

人参 / 61

党参 / 63

西洋参 / 64

太子参 / 65

黄芪 / 67

白术 / 69

山药 / 71

白扁豆 / 73

甘草 / 75

刺五加 / 77

绞股蓝 / 79

红景天 / 81

沙棘 / 83

大枣 / 85

蜂蜜 / 87

饴糖 / 88

### 【补阳药】

淫羊藿 / 89

鹿茸 / 91

海马 / 93

海狗肾 / 95

紫河车 / 96

补骨脂 / 97

仙茅 / 99

巴戟天 / 101

核桃仁 / 103

冬虫夏草 / 105

益智仁 / 106

蛤蚧 / 107

菟丝子 / 109

沙苑子 / 110

锁阳 / 111

胡芦巴 / 112

肉苁蓉 / 113

蛤蟆油 / 115

韭菜子 / 117

杜仲 / 119

羊红膻 / 120







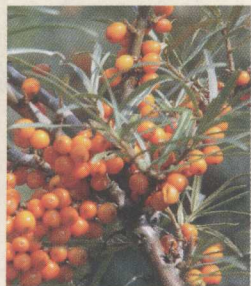
紫石英 / 121  
续断 / 122

### 【补血药】

白芍 / 123  
熟地黄 / 124  
何首乌 / 125  
当归 / 127  
阿胶 / 128  
龙眼肉 / 129  
楮实子 / 131

### 【补阴药】

石斛 / 133  
北沙参 / 134  
明党参 / 135  
南沙参 / 137  
玉竹 / 138  
黄精 / 139  
麦冬 / 140  
天冬 / 141  
百合 / 143  
枸杞子 / 144  
桑椹 / 145  
黑芝麻 / 146  
墨旱莲 / 147  
女贞子 / 149  
鳖甲 / 151  
龟甲 / 153



### 【收涩药】

#### 【固表止汗药】

浮小麦 / 157  
糯稻根须 / 159  
麻黄根 / 160

#### 【敛肺止咳药】

乌梅 / 161  
五味子 / 163  
诃子 / 164  
五倍子 / 165  
罂粟壳 / 167

#### 【涩肠止泻药】

石榴皮 / 169



赤石脂 / 170  
禹余粮 / 171  
肉豆蔻 / 172

### 【涩精缩尿止带药】

莲子 / 173  
山茱萸 / 175  
桑螵蛸 / 177  
金樱子 / 179  
覆盆子 / 181  
芡实 / 183  
刺猬皮 / 185  
海螵蛸 / 187  
鸡冠花 / 189  
椿皮 / 191

### 【涌吐药】

瓜蒂 / 195  
常山 / 196  
胆矾 / 197  
藜芦 / 199

### 【攻毒杀虫止痒药】

雄黄 / 202  
硫黄 / 203  
蛇床子 / 205  
土荆皮 / 207  
大蒜 / 208  
蟾酥 / 209  
木鳖子 / 211  
樟脑 / 213  
白矾 / 214  
蜂房 / 215

### 【拔毒化腐生肌药】

升药 / 218  
砒石 / 219  
铅丹 / 220  
炉甘石 / 221  
轻粉 / 222  
硼砂 / 223







# 安神药

**【概念】**在中医药理论中凡以镇静安神为主要作用，用治心神不安、失眠、惊痫、狂妄等症的药物，统称安神药。

**【功效】**本类药物主入心经与肝经。《内经》曰：“心藏神”、“肝藏魂”，人体的意识、精神、思维活动，与心、肝二脏的功能状态有着密切的关系。心神受扰或心神失养，都会导致神识的异常。本章药物有镇惊安神或养心安神的效用，因此能安定神志，使人的精神、意识、思维活动恢复正常。

**【药理作用】**在中医药科学研究表明，安神药主要具有镇静、催眠、抗惊厥，抑制中枢神经系统等作用。某些药物还有强心、祛痰止咳、改善冠状动脉血循环、抑菌、提高机体免疫功能、防腐等作用。

**【适用范围】**安神药主要用于治疗心火亢盛、惊则气乱、痰热扰心或心脾两虚、肝郁化火、阴血不足、心肾不交等原因所引起的心悸怔忡、心神不宁、癫狂、失眠多梦及惊风等病证。某些安神药还兼有平肝、解毒、敛汗、祛痰、润肠等作用，还可用于治疗肝阳眩晕、热毒疮肿、自汗盗汗、痰多咳喘、肠燥便秘等证。

**【药物分类】**安神药按性能、药物作用的不同，分为重镇安神药和养心安神药两类。重镇安神药，属质重的矿石药及介类药，于用心神不宁，躁动不安、安神解毒、清心镇惊、心悸易惊、失眠多梦、小儿惊风、癫痫发

狂等实证。主要用于痰火扰心、心火炽盛、肝郁化火以及惊吓等引起的心神不宁、心悸失眠及惊痫、肝阳眩晕、视物昏花、耳鸣耳聋、肾虚气喘等证。临床常用的重镇安神药有朱砂、磁石、龙骨、琥珀等。本类药物有镇静安神的功效，能镇定浮阳，但不能消除导致浮阳的其它因素，因此在应用时应考虑配伍适当的药物。

养心安神药，多属于植物种子、种仁，具有甘润滋养的性味，因此有滋养心肝、交通心肾的作用。主要用于阴血不足、心脾两虚、心肾不交等所致的心悸怔忡、虚烦不眠、健忘多梦、遗精盗汗、宁心补肝、生津敛汗、惊悸多梦、体虚多汗、解郁安神、忧郁失眠、养血安神、祛风通络等证。中医验方、奇方、偏方常用的养心安神药有酸枣仁、柏子仁、合欢皮、首乌藤、远志、灵芝、缬草等药。





# 朱砂

◎《本草纲目》记载朱砂：

“治惊痫，解胎毒，痘毒，驱邪疟，能发汗。”

## 朱砂

**科属** 为硫化物类矿物辰砂族辰砂，主要化学成分为硫化汞(HgS)。

**地理分布** 湖南、湖北、四川、广西、贵州、云南等省区为其主产区。

**采收加工** 采挖后选取纯净者，用磁铁吸净含铁的杂质，再用水淘去杂石和泥沙后使用。

**药理作用** 抗惊厥，镇静催眠；抗生育；抗心律失常等。

**化学成分** 主要含硫化汞，还含有镁、钡、锰、铅、锌、铜等无机元素。

**性味归经** 甘，微寒；有毒。归心经。

**功能主治** 安神解毒，清心镇惊。对心悸易惊，失眠多梦，小儿惊风，癫痫发狂，口疮，视物昏花，喉痹，疮疡肿毒均有疗效。



## 本草药方

**1. 主治：各种疔疮，疮头紫黑起红线，神志昏迷。**

朱砂6g，硼砂3g(生)，麝香0.3g，枯矾、红粉各1.5g，大青盐1g(煨)。大青盐放于锈刀上火煨，至不响最佳，再和其余5味一同研制成细末。磁瓶收贮，不要使泄气。用时，先将疔疮当顶用针刺破，以见鲜血为度，然后将药末敷上，填满针眼，用拔毒膏药贴住。每天换3次。换药时，须将以前所敷药末去净，再换新药。

**2. 主治：蛇头疔。**

朱砂3g，鲜苍耳草虫40只，五倍子虫3g，铁锈粉2g，麝香0.5g。一齐捣成泥，涂敷于患指，每天1次。

## 药膳养生

**朱砂猪心**

朱砂3g，猪心1个。猪心剖开，将朱砂放入猪心内，用线扎好，煮熟连朱砂一起服用。▶功能宁心安神，清心镇惊。适用于失眠、心悸等症。

**朱砂蒸鸡肝**

朱砂3g，鸡肝2具，味精、食盐少量。鸡肝洗净，切成2厘米长，1厘米厚的块；朱砂为细末，和鸡肝拌匀，盛于碗内，大火蒸熟。▶具有养肝明目，宁心安神的功效。适用于视力减退，肝虚目暗，小儿疳目，夜盲，眼角膜软化，心神不安等症。



## MAGNETIGUM Cishi

**别名** 玄石, 磁君, 慈石, 玄武石, 角铁石, 吸铁石, 吸针石, 灵磁石。

# 磁石

◎《本草纲目》记载磁石：

“明目聪耳，止金疮血。”

## 【磁石】

**科属** 为氧化物类矿物尖晶石族磁铁矿，主要化学成分为四氧化三铁( $\text{Fe}_3\text{O}_4$ )。

**地理分布** 主产于河北、辽宁、山东、河南、安徽、江苏、福建、湖北、广西、广东、四川、云南等地。

**采收加工** 采挖后，除去杂石后使用。

**药理作用** 镇静，抗惊厥等。

**化学成分** 主要含四氧化三铁，还含有钙、铝、硅、镁、砷、磷、锰、钴等无机元素。

**性味归经** 咸，寒。归肝、心、肾经。

**功能主治** 聪耳明目，平肝潜阳，纳气平喘，镇惊安神。用于视物昏花，头晕目眩，惊悸失眠，耳鸣耳聋，肾虚气喘。



## 本草药方

### 1. 主治：更年期综合征。

磁石、大枣、龟版各28g，酸枣仁、五味子、当归、百合各15g，肉桂5g。加水煎沸15分钟，滤出药液，再加水煎20分钟，去渣，两煎药液调兑均匀，分服，每天1剂。

### 2. 主治：再障，肾阴虚型。口干，心烦，夜寐盗汗，牙龈出血，鼻衄遗精，皮肤瘀斑。

磁石、白术、龟版胶、阿胶、山药、茜草各10g，当归、五味子、海螵蛸、何首乌各15g，玄参、生地黄各22g。煎服法同1。每天1剂。

### 3. 主治：再障，阴阳俱虚。

磁石、白术、紫石英、何首乌、巴戟天各10g，肉桂、人参、甘草、鹿茸各2g，当归、山药、补骨脂各15g。煎服法同1。每天1剂。

## 药膳养生

### 磁石粳米粥

磁石30g，猪肾1对，粳米100g。将猪肾剖洗切细，先煎磁石，去渣，然后放入猪肾及米煮粥。空腹食用。▶功能益肾开窍，聪耳明目，平肝潜阳，镇惊安神。适用于老人耳鸣耳聋。

### 磁朱桂圆

磁石粉8g，鲜羊眼36只，神曲粉20g，水飞朱砂5g，红卤水200g，菜油500g，鸡蛋清1个，绍兴黄酒25g，五香粉1g，姜片9g，葱节15g，干淀粉300g，酱油2g，面包粉50g。鲜羊眼去掉外壳的白筋后洗净，入开水中余2分钟，盛入碗内，加绍兴黄酒、葱节、姜片、五香粉1g，入笼蒸熟取出，放温热的红卤水中浸泡25分钟捞出。鸡蛋清放置碗内，放干淀粉、中药末、酱油调拌均匀，放羊眼粘上糊，每个羊眼撒上面粉。炒锅置中火上，下菜油烧至六成热时，逐个入油锅内炸到呈黄色捞起，等到油温回升到八成熟，倒入羊眼肉回炸，呈现桂圆色，放入盘撒上水飞朱砂粉。▶功能补肝肾、明目。适用于肝肾精血不足所致的头晕、眼花、耳鸣耳聋，失眠等症。



OS DRACONIS Longgu

别名 白龙骨, 花龙骨, 生龙骨, 煅龙骨。

# 龙骨

◎《本草纲目》记载龙骨：

“益肾镇惊，止阴疟，收湿气脱肛，生肌敛疮。”

## 【龙骨】

**科属** 为古代哺乳动物如象类、三趾马类、犀类、牛类、鹿类等的骨骼的化石。由磷灰石、方解石以及少量粘土矿物组成。

**地理分布** 1.磷灰石 内蒙古、河南、河北、陕西、山西、湖北、甘肃、四川等地多有出产。

2.方解石 分布广泛。主产于沉积岩和变质岩中，金属矿脉中也多有存在，而且晶体较好，河北、江西、湖南、河南、安徽、四川等地均

有产出。

**采收加工** 挖出后，除去泥土以及杂质。五花龙骨质酥脆，出土后，露天放置于空气中极易破碎，常用毛边纸粘贴。

**药理作用** 促进血液凝固，抗惊厥；减少血管通透性等。

**化学成分** 有机成分：丙酸，乙酸，异丁酸，龙脑，戊酸等；无机成分：主要含磷酸钙和碳酸钙，还含有锌、铁、铜等元素。

**性味归经** 甘、涩，平。归心、肝、肾经。

**功能主治** 镇惊安神，收敛固涩，平肝潜阳。可用于心神不宁，惊痫癫狂，心悸失眠，头晕目眩，遗精，滑精，崩漏，带下，遗尿，尿频，自汗，盗汗，外伤出血，疮疡久溃不敛，湿疮痒疹等。

## 本草药方

**1.主治：胃肠神经官能症，自觉食物停滞胃脘梗塞不下。**

龙骨、牡蛎、代赭石各28g，党参、白芍、枳壳、半夏、旋覆花、大红枣各10g，桂枝、甘草、吴茱萸各5g。加水煎沸15分钟，滤出药液，再加水煎20分钟，去渣，两煎药液调兑均匀，分服，每天1剂。

**2.主治：烧伤、烫伤。**

龙骨、大黄、生石膏、儿茶各等份。一同研制成极细末，用冷茶水调成稀糊状，敷于伤处，用消毒纱布盖好，每天换药1次。

**3.主治：更年期综合征，忧郁型。**

龙骨(先煎)、牡蛎(先煎)各18g，酸枣仁、党参各15g，半夏、柴胡、郁金各10g，石菖蒲、黄芩各8g。煎服法同1。每天1剂。

## 药膳养生

**龙骨粳米粥**

龙骨20g，粳米100g。先以水煎龙骨20分钟，去龙骨入粳米，熬为稠粥。每晚服1次。▶对于失眠，心悸有疗效。





## SUCCINUM Hupo

别名 虎珀, 虎魄, 琥璣, 血珀, 红琥珀。

## 琥珀

◎《名医明录》记载琥珀:

“安五脏, 定魂魄, ……消瘀血, 通五淋。”

## 【琥珀】

**科属** 为古代松科松属植物的树脂, 埋藏于地下多年久而转化成的化石样物质。

**地理分布** 主要分布于白垩纪或第三纪的砂砾岩、煤层的沉积物中。产于河南、辽宁、云南、广西、贵州等地。

**采收加工** 从地层或煤层中挖出后, 除去沙石、泥土等杂质。

**药理作用** 抗惊厥, 镇静等。

**化学成分** 无机成分: 钾、钙、镁、钠、铁、磷、铜、锌、锰等; 树脂类: 琥珀银松酸, 琥珀松香高酸, 琥珀脂醇等。

**性味归经** 甘, 平。归心、肝、膀胱经。

**功能主治** 活血散瘀, 镇惊安神, 利尿通淋。用于心神不安, 惊风, 心悸失眠, 癫痫, 心腹刺痛, 痛经经闭, 癥瘕积聚, 尿痛, 尿频, 水肿, 瘰疬, 瘰癧, 疮痈肿毒等。

## 本草药方

## 1. 主治: 急性支气管炎, 咳嗽。

川贝母, 半夏各 8g, 橘红、僵蚕、杏仁、麦门冬、石膏、南星各 5g, 全蝎 5 个, 白及、琥珀各 2g。一同搅碎研磨成细末。每次冲服 10g。每天 3 次。

## 2. 主治: 泌尿系结石。

嫩桑枝、金钱草、滑石、海金沙草各 28g, 鸡内金(研末, 冲)、石韦、冬葵子、萹蓄各 15g, 琥珀末(冲服)2g。加水煎沸 15 分钟, 滤出药液, 再加水煎 20 分钟, 去渣, 两煎药液调兑均匀, 分服, 每天 1 剂。

## 3. 主治: 泌尿系结石。

金钱草 75g, 橘核、小茴香、荔枝核、海金沙、鸡内金各 15g, 琥珀末(研, 冲)5g。煎服法同 1。每天 1 剂。

绞痛加川楝子、路路通各 15g, 沉香(研, 冲)5g; 久病气虚加党参、黄芪各 20g; 湿热明显去小茴香, 加滑石 20g, 瞿麦、苦参各 15g; 血尿加白茅根 30g, 小蓟 15g; 结石在输尿管中粘连嵌顿加穿山甲珠(研磨, 冲)5g, 芒硝(研, 冲)5g, 三棱、莪术各 15g。

## 药膳养生

## 琥珀酸枣仁冲剂

琥珀 30g, 炒酸枣仁 500g。各研为细末, 拌匀, 分包, 每包 12g。每晚睡前以白开水冲服 1 包。

▶ 适用于心中焦虑, 入睡困难。







植物本草形态

## 酸枣

学名: *Ziziphus jujuba* Mill. var. *spinosa* (Bunge) Hu ex H.F.Chou

◎《本草纲目》记载酸枣仁:

“其仁甘而润，故熟用疗胆虚不得眠、烦渴虚汗之证，生用疗胆热好眠，系足厥阴、少阳药也。”





SEMEN ZIZIPHI SPINOSAE Suanzaoren

别名 枣仁, 酸枣核。

## 酸枣仁

**科属** 为鼠李科植物酸枣的干燥成熟种子。

**地理分布** 生于干燥的山坡或向阳的丘陵、山谷、平原、路旁以及荒地。常形成灌木丛, 性耐干旱。分布于华北、西北及河南、辽宁、江苏、山东、湖北、安徽、四川。

**采收加工** 秋末冬初采收成熟果实, 除去果肉及核壳, 收集种子, 晒干。

**药理作用** 镇静, 抗惊厥, 催眠; 抗心律失常, 抗心肌缺血; 降血脂; 降血压; 增强免疫功能等。

**化学成分** 黄酮类: 黄酮苷, 当药素, spinosin 等; 脂肪油类: 康酸甲酯, 己酸甲酯等; 皂苷类: 白桦脂醇, 白桦脂酸, 酸枣仁皂苷 A 及 B 等; 其它: 挥发油, 蛋白质, 糖类, 氨基酸, 有机酸, 维生素 C, 多种微量元素。

**性味归经** 甘、酸, 平。归肝、胆、心经。

**功能主治** 宁心, 补肝, 生津, 敛汗。用于心悸多梦, 体虚多汗, 虚烦不眠, 津伤口渴。

### 本草药方

#### 1. 主治: 再障, 心脾两虚。

杜仲 60g, 何首乌、地榆各 12g, 续断、金毛狗脊、阿胶、当归、太子参、黄精、黄芪、丹参、天花粉、葛根、白及、山楂、山药、酸枣仁、麦门冬、生地黄、枸杞子各 8g。加水煎沸 15 分钟, 滤出药液, 再加水煎 20 分钟, 去渣, 两煎药液调兑均匀, 分服, 每天 1 剂。

#### 2. 主治: 再障, 心脾两虚。

炒酸枣仁、赤茯苓、何首乌各 12g, 黄芪、党参、熟地黄、当归、生地黄、白芍、白术、鳖甲、阿胶、肉苁蓉各 8g, 五味子、山茱萸各 5g。煎服法同 1。每天 1 剂。

#### 3. 主治: 再障, 唇黯乏力, 面色无光, 耳鸣, 多心悸。

黄芪、白术各 30g, 炒酸枣仁、当归、龙眼肉、茯苓各 15g, 紫河车、红人参、远志、甘草各 8g, 广木香 5g。煎服法同 1。每天 1 剂。

### 药膳养生

#### 酸枣仁粳米粥

酸枣仁 15g(炒黄研末), 粳米 100g。粳米煮粥, 稍熟, 下酸枣仁末, 再煮。空腹食用。▶功能宁心安神。适用于失眠、心悸、心烦、多梦。

#### 酸枣仁蜂蜜饮

炒酸枣仁 20g, 蜂蜜适量。炒酸枣仁研磨成细末, 用蜂蜜水送服。功能补阴血、安神魄。适用于肝阴血不足的心悸失眠症。

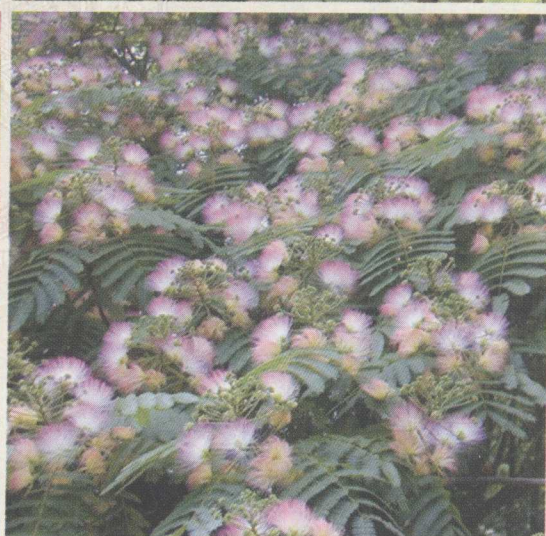
#### 酸枣仁酒

酸枣仁 120g, 干葡萄 200g, 黄芪 120g, 天门冬 80g, 赤茯苓 120g, 防风(去芦) 80g, 独活 80g, 大麻仁 300g, 桂心 80g, 羚羊角 120g, 五加皮 120g, 牛膝(去苗) 200g。上药锉, 生绢袋装, 用 30 升酒浸 6 天。饭前随意温热饮用。▶功能光泽肌肤, 润养五脏。

#### 酸枣仁散

酸枣仁 10g, 白糖适量。酸枣仁研磨成细面, 放入白糖调匀。睡前取少许(3g)用温开水调服。▶功能养血安神。适用于失眠者。是催眠的效方。





植物本草形态

# 合欢

学名: *Albizia julibrissin* Durazz.

◎《本经》记载合欢皮:

“安五脏，和心志，令人欢乐  
无忧，明目。”

