

家庭实用中草药

刘长江◎编著



对症服用中草药，调养保健有神效



双色版

准确+活学活用

实用+高效 百姓日常生活中的健康指南

- 人参有调节免疫、延缓衰老、促进智力等作用，历代医家更是将野山参奉为「百药之王」。
- 大枣有升高白细胞、抗过敏、降血压、保护肝脏等作用。
- 枸杞有重要的免疫调节作用，能够抑制肿瘤、抗老防老、治疗胃炎等作用。
- 莲子在保护心脏血管、降血压、降血脂等方面有重要疗效。



中原出版传媒集团
中原农民出版社

家庭实用中草药

刘长江◎编著

对症服用中草药，调养保健有神效



双色版

准确+科学活用

实用+高效 百姓日常生活中的健康指南

- 人参有调节免疫、延缓衰老、促进智力等作用，历代医家更是将野山参奉为『百药之王』。
- 大枣有升高白细胞、抗过敏、降血压、保护肝脏等作用。
- 枸杞有重要的免疫调节作用，能够抑制肿瘤、抗老防老、治疗胃炎等作用。
- 莲子在保护心脏血管、降血压、降血脂等方面有重要疗效。



中原出版传媒集团
中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭实用中草药/刘长江编著.—郑州:中原出版传媒集团,中原农民出版社,
2009.9

ISBN 978-7-80739-454-9

I. 家… II. 刘… III. 中草药—手册 IV. R28-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第058082号

出版:中原出版传媒集团 中原农民出版社

(地址:郑州市经五路66号 电话:0371—65751257 邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:北京中创彩色印刷有限公司

开本:710 mm×1010 mm

1/16

印张:18

字数:331千字

版次:2009年9月第1版

印次:2009年9月第1次印刷

书号:ISBN 978-7-80739-454-9

定价:26.80元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

前 言

为了继承和发掘祖国医学遗产，更好地发挥中草药在防治疾病和增强人们健康方面的重要作用，我们精心编著了这部《家庭实用中草药》。全书以中药的临床功用为重点，为中医临床提供较实用的用药参考书。

我国的中医药历史悠久。中医中药博大精深，应用广泛，对中华民族的延续发展作出了巨大贡献。中医自中世纪传入西方后，颇受世界各国学者和人民的欢迎，被誉为“神秘的东方医药术”。随着物质文化生活水平的提高，人们渴望掌握现代中药科学知识，藉以养生保健，益寿延年。

我国地域广阔，中草药资源丰富，本书精选了临床常见的中草药，其中植物类药材占多数，同时配以实物图谱供广大中医药爱好者阅读参考，也可供中医药教学、医药经营药店参考应用。

需要特别指出的是，广大读者在参阅本书用方的时候，必须在专业医生的指导下使用，以免造成不必要的伤害。

目 录



第一章 中草药概述

中药的性味归经	3
中药的配伍	6
中药的毒性和副作用	8
中药取名趣味谈	11
中药的炮制	15
中药煎煮方法	17
不宜煎煮的中药	20
择时服中药	21
服用中药须忌口	25
根据体质选择中药	27
药引有学问	31
剂量大不等于药效好	33
中药的鲜陈谈	35



第二章 清热解毒药

金银花	39
连翘	40
蒲公英	41
板蓝根	43
鱼腥草	44
绿豆	45
白花蛇舌草	47
野菊花	48
穿心莲	49
熊胆	50



第三章 清热凉血药

赤芍	55
水牛角	56
玄参	57
生地黄	59
紫草	60
牡丹皮	61



第四章 祛风湿药

木瓜	65
桑枝	66
丝瓜络	67
五加皮	68
路路通	70



第五章 利水消肿药

茯苓	73
薏苡仁	74
冬葵子	75
冬瓜皮	76
玉米须	77
葫芦	78



第六章 泻下药

大黄	81
番泻叶	82
牵牛子	83

火麻仁	85
芦荟	86
巴豆	87



第七章 止咳平喘药

杏仁	91
白果	92
枇杷叶	93
苏子	95
款冬花	96
银杏叶	98
百部	99
紫菀	100



第八章 化痰药

桔梗	103
贝母	104
海蛤壳	106
栝楼	107
海藻	109
胖大海	110



第九章 消食药

山楂	115
神曲	116
麦芽	117
鸡内金	118
鸡矢藤	120
莱菔子	121



第十章 活血化瘀药

红花	125
川芎	126
郁金	127
益母草	129
王不留行	130
月季花	131
穿山甲	133
水蛭	134



第十一章 止血药

地榆	139
槐花	140
大蓟	141
白茅根	143
侧柏叶	144
羊蹄	145
其他止血药	146



第十二章 补血药

当归	159
何首乌	160
阿胶	161
熟地黄	162
龙眼肉	164
白芍	165



第十三章 补气药

黄芪	169
山药	170
白术	171
白扁豆	173
甘草	174
蜂蜜	175
大枣	176
人参	178
西洋参	180
党参	181
其他补气药	183



第十四章 补阳药

鹿茸	187
冬虫夏草	188
淫羊藿	189
补骨脂	190
杜仲	192
肉苁蓉	193
益智仁	194
紫河车	195
蛤蚧	196
海狗肾	198
其他补阳药	199



第十五章 补阴药

百合	209
麦冬	210



天冬	211
石斛	212
枸杞子	214
黑芝麻	215
鳖甲	216
桑葚	218



第十六章 安神药

酸枣仁	221
柏子仁	222
远志	223
合欢皮	225
夜交藤	226
琥珀	227



第十七章 理气药

橘皮	231
香附	232
玫瑰花	233
佛手	234
檀香	236
薤白	237
枳实	238
荔枝核	239
其他理气药	240



附 录

常见病症选药	251
常见病症选方	263

第一章 中草药概述



中药在古代称为“本草”，因为中药的主要来源是植物。最早系统记载中药知识的《神农本草经》，成书于中国汉朝时期，收药365种，分为上、中、下三品。之后，随着时代的发展，到明朝时，李时珍的《本草纲目》已收集中药达1 829种。

中药的应用充分反映了我国自然资源及历史、文化等方面的若干特点，所以人们把它称为“中药”。中药的来源主要包括植物、动物、矿物三大类。中药是在中医理论的指导下，经过辨证论治，联合服用的。有时还需将中药以蜜炙、酒炙、烘焙等方法进行加工处理。

中医学是我国宝贵的知识财富，是劳动人民数千年的智慧结晶，它非常重视阴阳调和、虚实平衡，讲究标本兼治。更为可贵的是，中医强调人们的健康应采取积极的养生方法，将健康融入日常生活的点滴当中，提倡食疗、食补，因此有“药食同源”的说法。但因中药种类繁多、药性各异，所以在使用中药之前，对其要有初步的认识与了解。



中药的性味归经

性味归经是中药理论的重要组成部分,也是中医药的一大特色。性味归经也就是药物的药性、药物的滋味、药物作用所能达到的病位。



药性

中药具有寒、热、温、凉四种药性,也称之为“四气”。除此之外,还有一些中药药性平和,作用和缓,温、热、寒、凉不明显,所以称之为“平性”。“四气”中温、热与寒、凉属于不同的性质,温次于热,凉次于寒。

寒性、凉性药物能够减轻热证,如板蓝根、黄芩属于寒、凉性药物,对发热、口渴、咽痛等热证具有清热解毒作用。

温性、热性药物能够减轻或消除寒证,如附子、干姜属于温、热性药物,对腹部冷痛、四肢冰凉等寒证具有温中散寒作用。一般来说,能够清热泻火、凉血解毒、治疗热证的药物,属于寒性或者凉性;能够温中散寒、补火助阳、治疗寒证的药物,属于温性或热性。



药味

药味是指中药的真实滋味。辛、甘、酸、苦、咸是五种最基本的滋味,另外,还有淡味、涩味。一般来讲,涩归附于酸,淡归附于甘,所以中药的药味习称“五味”。

辛——辛味的药物一般具有发散、行气、行血等作用,多用于治疗表证、气血阻滞。

如麻黄、桂枝属于辛味药物,能够解表散寒,治疗风寒感冒;红花、益母草属于辛味药物,能够活血,治疗痛经、跌打损伤等。

甘——甘味的药物一般具有补益、缓和药性、缓急止痛等作用,多用于治疗



虚证、调和药物。

如人参味甘，大补之药，是治疗气虚的首选药物；熟地黄味甘，能滋补精血，是治疗肾阴亏虚的主要药物；甘草味甘，能调和药物；麦芽糖味甘，能缓急止痛，用于治疗脾胃虚寒所致的腹痛。

酸——酸味的药物一般具有收敛、固涩的作用，多用于体虚多汗、久泻久痢、肺虚久咳、尿频、遗尿、遗精、滑精等。

如五味子味酸，能够涩精敛汗，用于治疗遗精、多汗；五倍子味酸，能涩肠止泻，用于治疗久泻久痢；乌梅味酸，能敛肺止咳，涩肠止泻，用于治疗肺虚久咳、久泻久痢。

苦——苦味的药物一般具有降泄、通泄、清泄、燥湿等作用，用于治疗大便不通、咳喘、火热病、湿热病、寒湿病。

如大黄味苦，能泻下通便，用于治疗热结便秘；苏子、杏仁味苦，能降泄肺气，用于治疗肺气上逆导致的咳喘；栀子、黄芩味苦，能清热泻火，用于心烦易躁、目赤、口苦、咽干等症；苍术、厚朴味苦，能燥湿，用于治疗腹部胀满、憋闷、疼痛。

咸——咸味的药物一般具有软坚散结、泻下的作用，用于治疗痰咳、瘰疬、癭瘤、热结便秘等病症。

如海藻、昆布味咸，能消痰软坚，用于治疗瘰疬；芒硝味咸，能泻下通便，用于治疗大便秘结。



归经

中药归经表示的是药物作用能达到的部位。归有归属之意，经是人体经络的概称。一种药物一般对一个或几个部位起作用，也就是一种药物有一个或几个归经。

中医归经理论是基于经络学说和脏腑学说而形成的，与西医学中的各器官系统是完全不同的概念。也就是说，中医的“心”不等同于西医的“心脏”，“肝”不等同于西医的“肝脏”。

如心主神志，当出现精神、思维、意识异常的症状时，如昏迷、健忘、痴呆、癫狂等，可以推断为心的病变。归心经的药物能缓解或消除上述病变，如麝

香归心经，能开窍醒神，用于治疗神志昏迷；朱砂归心经，能镇惊安神，用于治疗心悸。

另外，了解药物的归经，有助于提高用药的准确性。如治疗各种原因引起的头痛：白芷善治前额头痛，柴胡善治两侧头痛，羌活善治枕部头痛；治疗各种原因所致喘症：麻黄、杏仁归肺经，能够宣降肺气而平喘，治疗肺气上逆引起的喘咳；蛤蚧、补骨脂归肾经，能够补肾纳气以定喘，治疗肾虚不能摄纳引起的喘症。

小贴士

中药的计量单位

古代有重量(铢、两、分、钱、斤等)、度量(尺、寸等)及容量(斗、升等)等多种计量方法，用来量取不同的药物。现在我国对中药生药计量采用公制，即1公斤=1 000克。为了处方和配药特别是古方的配用需要进行换算时的方便，可按以下公式换算：1两=30克，1钱=3克，1分=0.3克，1厘=0.03克。

剂量确定

要根据患者的年龄、体质强弱、病程久暂、病势轻重以及所用药物的性质和作用强度等具体情况来进行全面考虑。一般是老年人气血渐衰，对药物的耐受力较弱，特别是作用峻猛的攻病祛邪药物易损正气，应适当低于成人量；5岁以下儿童通常用量为成人量的1/4，五六岁以上的可按成人量减半用；体弱者不宜用较大的剂量；久病者应低于新病者的剂量。

此外，质轻的药物用量宜轻，质重的可稍大；性味浓厚，作用较强的用量可较小，性味淡薄或作用较温和的，可用较大量。而毒性药则须严格控制剂量在安全限度内。



中药的配伍

中药的配伍是中医理论中的一大特色，早在2 000多年前，我国的药学专著《神农本草经》里就记载了有关中药配伍的内容。



配伍的概念

根据病情的不同需要和药物的不同特点，有选择地将两种以上的中药配合在一起使用，叫做配伍。在远古时期，治疗疾病一般都是采用单味药物的形式，后来由于药物品种日趋增多、对药性特点不断明确、对疾病的认识逐渐深化以及复杂病情的出现等原因，中药也就由简到繁出现了多种药物配合应用的方法，并逐步积累了配伍用药的规律。这样既照顾到了复杂病情，又增进了疗效，同时也减少了单味药物的毒副作用。因此，中药常常配伍使用。



配伍的原因

● 病情需要

人们所患的各种疾病都是由多种病邪及病因所致，而且患病以后的表现也各不相同，常常是许多病症综合在一起。如感冒时除了有怕冷、发热外，还有头痛、嗓子痛、流鼻涕等症状；患肺结核时除了有咳嗽胸痛、体虚外，还有低热、夜间出汗、颧红、痰中带血等症状。中医注重“整体观”，辨证论治，综合诊治，因此，在治疗疾病时，不仅要治疗主要症状，也要照顾到次要症状；不仅要治标，还需要治本，所以需要将不同的药物配合在一起使用，方能起到良好疗效。

如草药熟地黄和中成药六味地黄丸：熟地黄是治疗肾阴亏虚的首选药物，而六味地黄丸由熟地黄、山茱萸、怀山药、泽泻、丹皮和茯苓六味药材组成，主要用于治疗由于肾阴亏虚、虚火上炎所引起的肾虚病症。肾虚病人往往服用六味地黄丸，因为单用一种熟地黄是不可能达到全面治愈疾病目的的，而六味地黄丸则

能起到更好的治疗作用。

● 药物特点

每种中药都有各自的性、味和归经，它们的药效、作用也不相一致：有的药物能补气，有的药物能泻下，有的药物能理气，有的药物能解表，还有的药物能消食等。即使是同一类药物，它们的归经也是不相同的，如有些能补肝，有些能补肾，有些则肝、肾同补。又如黄芩、黄连、黄柏，同是清热泻火药，但黄芩味苦性寒清上焦之火，黄连味苦性寒偏于清中焦火，而黄柏味苦性寒却偏于清下焦火。因此，药物需配伍使用。



配伍的意义

不同的药物配合使用，相互之间会产生一定的作用，有的可以增进原有的疗效，有的可以相互抵消或削弱原有的功效，有的可以降低或消除毒副作用，也有的合用可以产生毒副作用。临床上，药物配伍使用的目的是增进疗效或者降低毒副作用，配伍使用产生毒副作用的药物临床多作为配伍禁忌，不宜使用。

● 增进疗效

如麻黄常常配伍桂枝，能增强发汗解表、祛风散寒的作用；知母配伍贝母，可以增强养阴润肺、化痰止咳的功效；附子、干姜配合应用，以增强温阳散寒、回阳救逆的功效；陈皮配半夏以加强燥湿化痰、理气和胃的功效；全蝎、蜈蚣同用能明显增强平肝息风、止痉定惊的作用。这些同类药物配伍应用的例证，历代文献有不少记载，它构成了复方用药的配伍核心，是中药配伍应用的主要形式之一。

药物的配伍使用是以一种药物为主药，另一种药物为辅药的形式，两药合用，辅药可以提高主药的功效。如黄芪配茯苓治脾虚水肿，黄芪为健脾益气、利尿消肿的主药，茯苓淡渗利湿，可增强黄芪益气利尿的作用；枸杞子配菊花治目暗昏花，枸杞子为补肾益精、养肝明目的主药，菊花清肝泻火，兼能益阴明目，可以增强枸杞子补虚明目的作用。这些功效不同的药物配伍，一主一辅，相辅相成。

● 降低毒副作用

药物配伍使用，可达到消除其中一味药物的毒副作用的效果。如半夏配