

1688 百味丛书

主编 丁安伟

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

你不可不知的 100味 养生补益中药

畅销
特惠版

第二辑



1688 百味丛书

你不可不知的 100味 养生补益中药

主 编 丁安伟
副主编 姚映芷 乐 巍 林 昶
编 著 于 生 尹 刚 朱 悦
张 丽 陈佩东 单鸣秋
郭瑶瑶 梁晓娟 喻 斌



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

你不可不知的 100 味养生补益中药/丁安伟主编. —南京:江苏科学技术出版社,2009.11

(百味丛书)

ISBN 978-7-5345-6955-5

I. 你... II. 丁... III. ①中草药—食物养生—基本知识②补益药—基本知识 IV. R247.1 R286.79

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 173108 号

你不可不知的 100 味养生补益中药

编 著 丁安伟
责任编辑 沈 志
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 1 号 A 楼,邮编:210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路 1 号 A 楼,邮编:210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京奥能制版有限公司
印 刷 江苏苏中印刷有限公司

开 本 718 mm×1 000 mm 1/16
印 张 12.5
字 数 223 000
版 次 2009 年 11 月第 1 版
印 次 2009 年 11 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-6955-5
定 价 19.80 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

享受存在的恩典

(代前言)

黄蓓佳

据科学家们说,宇宙是从一个奇点上产生的。宇宙在产生的第一秒钟有了引力和支配物理学的其他力。一分钟之后它的直径有了1 600亿千米,温度高达100亿摄氏度。三分钟后,98%的目前存在或将会存在的物质形成了。我们有了一个美妙无比的空间,有了我们在其中生活和嬉笑的家园。

多么了不起的恩典!在这个浩繁的宇宙中,获得生命是一种奇迹。双倍的奇迹是,我们不仅存在,我们还能欣赏到这种存在,我们甚至可以用自己的大脑和双手让存在变得更加美好。每天,每时,我们的身边都在发生着激动人心的事,勇敢和令人称奇的事,这是生命自身的寻求和革命——为了我们在宇宙中存活得长久和壮美。

生命有很多秘密。同样,围绕在生命周围的,关于生理,关于心理,关于衣食住行,关于日月星辰和花开花落,也有无数的奥妙和诀窍。对于这些秘密、奥妙和诀窍,有些我们已经知道,有些我们并不知道,还有更多的,我们以为自己知道,而其实一知半解。

需要去把一切都弄得明明白白吗?需要的吧。存在既然是了不起的恩典,我们干吗不享受得更加充分、更加完美?更何况,享受和改变的成本并不昂贵——只要有针对性地阅读,有选择地去做。这套由江苏科学技术出版社精心策划的《百味》丛书,陆续分辑出版与人们生活、成长密切相关的种种知识和有趣话题,每册涉及一个主题,以问答形式和亲切的话语、活泼的版面,讲述与生命伴生而来的种种快乐和烦恼、种种酸甜与苦辣,讲述我们存在其中的世界的丰富与多彩。

您不妨挑有兴趣的几本,饭余茶后或入睡之前读上几页,这本身就是一种享受:有纸香和墨香的陪伴,你的呼吸会变得舒缓,纯粹,你的身心也会因之得以松弛,得以调养。

目录

C O N T E N T S

补气篇

人参	6	甘草	30
西洋参	10	大枣	32
党参	14	蜂蜜	34
太子参	16	刺五加	36
黄芪	18	红景天	38
绞股蓝	20	沙棘	40
白术	22	饴糖	42
山药	24	莲子	44
白扁豆	26	莲房	46
芡实	28	莲藕	47

补阳篇

鹿茸	48	蛤蚧	72
鹿鞭	50	紫河车	74
胡芦巴	51	菟丝子	76
巴戟天	52	沙苑子	78
肉苁蓉	54	锁阳	80
仙茅	56	黄狗肾	82
淫羊藿	58	海龙	83
杜仲	60	海参	84
续断	62	海马	86
骨碎补	64	韭菜子	88
补骨脂	66	蛤蟆油	90
益智仁	68	羊红膻	92
冬虫夏草	70	核桃仁	94

补血篇

当归	96	白芍	104
熟地黄	98	阿胶	106
何首乌	100	龙眼肉	108
白首乌	102	楮实子	110

补阴篇

南沙参	112	枸杞子	128
北沙参	114	桑葚	130
麦冬	116	墨旱莲	132
石斛	118	女贞子	134
天冬	120	龟甲	136
玉竹	122	鳖甲	138
黄精	124	黑芝麻	140
百合	126	银耳	142

综合篇

山楂	144	牡蛎	174
天麻	146	鸡内金	176
乌梅	148	珍珠	178
艾叶	150	慈姑	180
麦芽	152	海带	182
芦荟	154	海蜇	184
茯苓	156	白菊花	186
绿豆	158	黄菊花	188
橘皮	160	野菊花	189
薏苡仁	162	狗脊	190
五加皮	164	雪莲花	192
五味子	166	月见草	194
黑木耳	168	向日葵子	195
山茱萸	170	香薷	196
白果	172	决明子	198

人 参

Renshen

人参,来源于五加科植物人参的干燥根。相传,有一年冬天身强力壮的两兄弟到山里去打猎。铺天盖地的大雪下了几天几夜,他们迷了路,就被困在大山里。后来,干粮吃光了,野兽又打不到,他们只好扒开雪地挖草根充饥。一次,他们碰到一种藤,就顺藤挖出根来,根像胳膊一样粗细,酷似一个小娃娃,一尝甜丝丝的,味美可口。吃了这东西浑身有了力量,甚至也不怕冷了,因形似人身,被后人按谐音命名为“人参”。野生品称为“山参”或“野山参”,栽培品称为“园参”。野生人参主产于东北三省的长白山和大、小兴安岭地区。栽培人参主产于东北三省、习惯以吉林产者为道地药材。

补 益 功 效



大补元气。用于虚脱危证。患者可见四肢逆冷,大汗淋漓,脉微欲绝。也可用于体弱、病久之人。

补脾肺气。用于治疗脾胃气虚证。表现为食少、腹胀、大便溏泻、少气懒言、神疲体倦等症。也用于治疗肺气虚证,表现为久咳,咳喘短气不能卧、自汗,动则气喘等症。另外还可用于肺肾两虚而致喘咳者伴有胸闷喘急,胸中烦热。

生津止渴。用于治疗外感热病而导致的津液损伤。患者可见口燥咽干、皮肤干枯、口渴多饮。

益智安神。治疗因气血不足而引起的心悸,失眠,健忘等症。

现 代 视 角



化学成分:主要含有人参皂苷,另外含有多种人参多糖、单糖、多肽、氨基酸、蛋白质、酶、有机酸、生物碱、挥发油、微量元素等。

药理作用:人参具有双向调节中枢神经系统、益智、增强学习记忆能力、改善造血功能、提高机体免疫力,增强机体抗应激能力、提高性腺功能、降低血脂和血糖、延缓衰老、保肝作用。此外还有抗惊厥、扩张血管、调节血压、抗肿瘤、抗溃疡、抗炎、强心、抗休克和抗心肌缺血作用。



服食方法



文火另煎或兑入汤剂服:单独服(先饮汁,再食渣),或者将参汁加入到其他药液中饮服。治疗虚脱证,可用30克,煎汁分数次服下。

泡茶饮用:可以将人参切成薄片,每次放3~7片,用开水冲泡,加盖。10分钟后饮用。

泡酒:取人参1枝,浸入2 000毫升左右的白酒中,浸泡半月即可饮用。每次20~30毫升,每日1~2次。

药膳:可作为菜肴进食,或者研末后与鸡、鸭等炖服。如人参蒸鸡,选母鸡1只(约750克),人参15克,再加入一定辅料。适用于男子性事过频所致的阳痿、勃起无力等症。

研粉:将人参烘干研末,用开水冲服,每次1~2克。

煮汤:人参5克,银耳15克。人参切小片后,用微火煮熬2小时,再加银耳熬1小时即可,温热即服。用于心肾阴虚所致心胸隐痛、心悸怔忡、潮热盗汗、心烦少寐、腰酸膝软。

含服:人参切片,每日3克,放口中含服,直至味淡至无味时咀嚼后服渣,适合现代人因生活节奏快而导致的疲劳症。

煮粥:人参切片3克,冷水浸泡后和粳米150克、大枣8枚同放于锅内,加适量水,微火烧至粥熟。

丸散剂:人参研末后,与其他药末混合后加工制成丸、散。

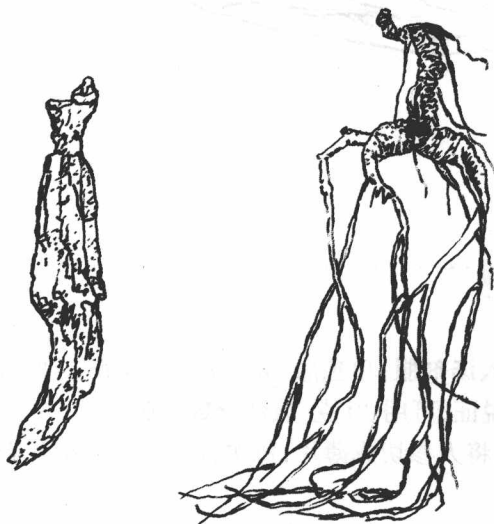
配方妙用



甲状腺功能减退:人参 8 克、甘草 30 克,每日 1 剂,水煎,分 3 次服用。30 天为 1 疗程。

高脂血症:人参口服液(1 毫升含人参 25 毫克),每次 10 毫升,每日 2 次。60 天为 1 疗程。

小儿呕吐不止、心烦:人参、茯苓、白术各 15 克,炙甘草、藿香各 3 克,研粗末。每次 3 克,水煎服。



老年人泄泻:以脾胃虚弱证型为表现。用人参 30 克、鹿角(去皮,炒过)15 克,共研为末,每次服 1 茶匙,用米汤调下。每日服 3 次。

蜈蚣、蜂虫螫伤:用人参研末涂敷患处。

糖尿病口渴、尿多、善饥:人参 6 克,乌梅 9 克,麦冬、覆盆子各 10 克,水煎服。每日 1 剂,上、下午服完。

老年体虚,脱肛:人参 10 克、黄芪 15 克、桂圆肉 10 克,水煎服,每日 1 剂,上、下午服完。

肺结核久治不愈:人参 5 克,冬虫夏草 10 克,炙百部 15 克,煎水服。每日服 1 剂。

老年人气血不足:人参 6 克、酸枣仁 10 克,煎水服用,每日 1 剂。

老年人脾胃虚弱、食少腹胀:人参 5 克,砂仁 3 克,水煎服,每日 1 剂,分两次服用。

老年人气短乏力:人参 5 克,冰糖适量,水煎服,每日 1 剂。分两次服完。

禁忌事项



实证、热证而正气不虚者，忌服。

青壮年无虚象者慎服。

虚证兼水肿患者慎用。

不可与藜芦、五灵脂同用。服人参不宜同时服食萝卜和饮茶。

鉴别与贮藏



人参野生者称“野山参”，栽培者称“园参”。因加工方法不同，又可分为生晒参、红参、白参等规格。

园参多于秋季采挖。生长5~7年的根，洗净，除去枝根，晒干或烘干，称“生晒参”。如不除去枝根晒干，则称“全须生晒参”。取洗净的鲜园参置沸水中浸烫3~7分钟，取出，用针将参体扎刺小孔，再浸于浓糖液中2~3次，每次10~12小时。取出干燥，称“白参”或“糖参”。取洗净的鲜园参，除去支根及根茎部的不定根，或仅除去细支根及须根，蒸3小时左右，取出晒干或烘干，称“红参”。近来用真空冷冻干燥法加工人参，称“活性参”，可防止有效成分总皂苷的损失，提高产品质量。

均以枝大、质硬、完整者为佳。并以野山参为名贵。

人参含有较多的糖类、黏液质和挥发油等，在贮存期间极易出现受潮、泛油、发霉、变色、虫蛀等变质现象。所以应保持干燥，尤其在气温高、湿度大的夏季。

贮存时可选用密封的玻璃或搪瓷器皿，洗净、干燥。将干燥、无结块的白砂糖铺于容器底部，上面平列人参类药物一层，用白糖覆盖，糖面又置参类药物一层，再覆以白砂糖。如此一层层排列，最后用白砂糖铺面，加盖密封，置阴凉处。使用时可按需要量取用，然后加盖密封即可。

西洋参

Xiyangshen

西洋参,来源于五加科植物西洋参的干燥根。西洋参的发现以及成为一种产业,与中国人参市场有直接关系。清代康熙年间,万人出关挖人参,此事被一位在华的法国牧师见到,便以《关于远东植物人参》为题,写了一篇文章。该文记述了中国人参的外部形态和用途,并附有原植物图。后来,论文传到一位住在加拿大魁北克的法国传教士手上,他认为当地森林与远东地区人参产地的自然环境相近,便雇用人展开寻找,于 1716 年发现了与人参类似的植物西洋参。不久在加拿大东南部、美国东部也找到了野生的西洋参。在东方市场高额利润的吸引下,一时掀起了一股采挖西洋参的热潮。现在我国东北、华北、西北等地已引种栽培成功。

西洋参于秋季采挖,切片生用。生品味甘、微苦,性凉。

补益功效



补气养阴。治疗热病或大汗、大失血等所致的气阴两虚证。患者可见神疲乏力,气短息促、自汗、汗热而黏、心烦口渴、尿短赤涩、大便干结。

补肺气。治疗肺脏气阴不足所致气短喘促,咳嗽痰少无力等症。

补心气、益脾气。治疗心气虚、心阴虚证,患者表现为心跳异常、心慌不能自主甚至心痛,失眠多梦、气短乏力。治疗脾胃气阴两虚证,患者表现为食欲不振,饮食积滞,口渴思饮等症。

清热生津。治疗热病气虚津伤口渴及糖尿病多饮、多食、多尿、身体消瘦等疾病。

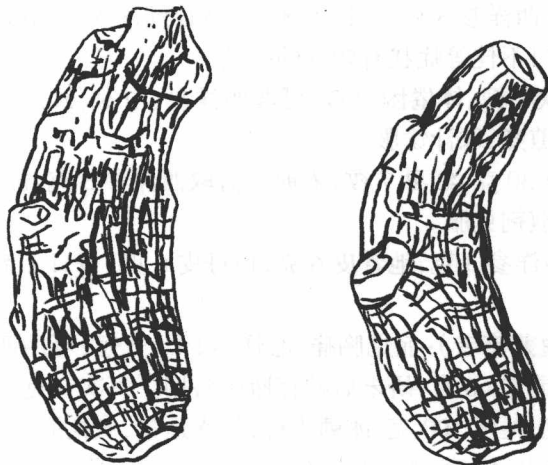


现代视角



化学成分:本品含有西洋参皂苷、人参皂苷、挥发油、脂肪酸等。

药理作用:西洋参能提高机体的应激能力、降低机体的耗氧量、降血脂、抗疲劳、促生长。此外还有抗心律失常、抗突变、抗惊厥、抗病毒作用。



服食方法



煎服:西洋参饮片 3~6 克单煎,一般小火煎煮半小时左右,取汁后进行二次煎煮,再煎半小时。可以单独服用或者和其他煎好的药物一同服用。

口服液、冲剂、胶囊等现代剂型:服用方便,有利有效成分的吸收,适合现代人快节奏生活方式的补虚之用。

含化:将无皮西洋参放在饭锅内蒸一下,使其软化,然后用刀将其切为薄片备用。每次口含 1~2 片,每日用量 2~3 克。

研粉:将本品研为细粉状,备用。服用时每次取 3 克,用纱布或滤纸包好,放入沸水中冲泡饮服。

煮粥:西洋参 10 克,麦冬 12 克,粳米 100 克,煮粥。适用于心悸易惊、心烦失眠、口干微热、五心烦热、盗汗、舌红少津而不干。

泡茶:灵芝 15 克,西洋参 3 克,开水冲泡或水煎,代茶饮。用于气虚乏力、津伤口渴、失眠多梦的治疗。

煮汤:将西洋参切成薄片,做菜汤时每次放入 5 克。与鸡、鸭等共煮汤,补益功效更强。汤、药同食,每日 1 次。

炖服:取西洋参 5~10 克,置锅中,加水适量,用小火炖煮后饮服。适用于精神疲惫、汗出过多、体倦乏力者。

配方妙用



鼻咽癌放疗反应:西洋参 3 克,每日 1 剂。于放疗前两周开始服用,直至放疗完毕。对放疗引起的胃口不佳等症状有较好的疗效。

食欲不振:凡食欲不振、体倦困乏者,可取西洋参、白术、云茯苓各 10 克,置锅中,加水适量,用小火煎煮,取汁饮服。

过度疲乏:仙鹤草 30 克,红枣 7 枚,浓煎。另取西洋参 3 克,加水适量,用小火煎煮,取汁,与仙鹤草煎剂兑服。

原因不明低热:西洋参 3 克,地骨皮 6 克,粉丹皮 6 克。每日 1 剂,浓煎。分两次服用。

冠心病(气阴两虚兼瘀者):症见胸痛、心悸、口干、气短,可用西洋参 30 克,三七 30 克,丹参 45 克,灵芝 60 克,研末后贮存瓶中备用。每次 3 克,温开水送服。

伤津口渴:西洋参 3 克,粳米 100 克,冰糖少许,加水适量,煮粥服食。

气短乏力:西洋参片 40 克,蜜枣(去核)6 个,水适量。将主、配料放入大碗中,上笼屉蒸熟,分次服食。

饮食积滞:粳米 200 克,加水煮粥,滤取米汤。再以米汤加西洋参 5 克,共炖服。

干咳、盗汗:西洋参 3 克,燕窝 3 克,置碗内,隔水炖熟。常服具有益气补中、养阴润肺的作用,可用于调治干咳、盗汗等。

失眠健忘:西洋参 15 克,龙眼肉 100 克,白糖适量。共置瓷碗内,隔水蒸炖成膏状。口服每次 1 匙,每日 2 次。可养心血、益心气、宁心神,适用于气血不足所致的失眠健忘、心悸气短、动则多汗而喘、面色苍白等。



禁忌事项



不可与藜芦同用,以免产生毒副作用。

脾阳虚衰、寒湿中阻、湿热郁火者不宜服。

服用西洋参期间不宜饮茶。

服用西洋参不宜食萝卜,以免减其补气之功。



西洋参商品以野生品质量最优,进口品优于国产品,进口品中短枝优于长枝。商品以质坚实、体重、气味浓郁者为佳。

进口西洋参呈圆柱形或纺锤形,无芦头、须根和支根。表面为土黄色或类白色,去皮者为白色,带粉。全身有横向内陷细环纹、狭线形横向皮孔及众多不规则的纵皱纹。顶端的环纹较密,色较暗。质硬,体轻,不易折断。断面平坦,呈淡黄白色,无裂隙而有放射状花纹,以及明显的棕黄色层环。气微芳香,味苦带甘,有黏性,含口中能生津。

国产西洋参主根呈圆柱形,常带有芦头,无支根但有须根。表面为浅黄褐色或黄色,皮细腻。上部有密集横环纹,全体有纵皱纹。质坚、体重,断面呈淡黄白色,形成层环纹色较深,并散有多数红棕色小点。气微香,味微苦、略甜。一般质量较好的西洋参应该具有条匀、质硬、体轻、表面横环纹紧密、气清香和味浓郁的特征。

生晒参伪制的西洋参,外形与真品西洋参相似,但其表面呈灰黄色或黄白色,横环纹疏浅断续,纵皱纹深而明显。有人参特有的香气,味甘、微苦。少数带有芦头的伪制西洋参可见较长芦头。

西洋参含有较多的糖类、黏液质和挥发油等,在贮存期间极易出现受潮、泛油、发霉、变色、虫蛀等变质现象。所以应保持干燥,尤其在气温高、湿度大的夏季。贮存时可选用密封的玻璃或搪瓷器皿,洗净、干燥。将干燥、无结块的白砂糖铺于容器底部,上面平列一层西洋参,用白糖覆盖,糖面又置一层西洋参,再覆以白砂糖。如此层层排列,最后用白砂糖铺面,加盖密封,置阴凉处。使用时可按需要量取用,然后加盖密封即可。

党参

Dangshen

党参,来源于桔梗科植物党参、素花党参、川党参的干燥根。因主产于山西上党地区,故得名党参。山西上党一直是野山参的主产区,到了宋元期间野山参日渐稀少。当地所产桔梗科党参形似五加科野山参,牟利者乘虚冒名顶替。同时宋辽之后,东北野山参辟有交易市场(今吉林市附近)。明朝李时珍考察得知,真上党人参早已灭绝。桔梗科党参并非五加科上党真人参。党参“虽无甘温峻补之功,却有甘平清肺之力”,仍不失为一味好药。

党参于秋季白露前后采挖,生品味甘,性平。

补益功效



补脾气、肺气。用于治疗倦怠乏力、食少、大便稀溏、语声低微、气急喘促、动则加重。

养血生津。用于气血两虚证。患者可见面色萎黄,短气懒言,头昏,心慌不能自主。

现代视角



化学成分:本品含有葡萄糖、菊糖、多糖、苷类、党参碱、挥发油、黄酮类、植物甾醇、微量元素等。

药理作用:党参具有调节胃肠道功能、抗溃疡、增强机体免疫力、增强造血功能的作用。此外还具有抗应激、强心、抗血栓作用。

服食方法



煎服:10~20克,水煎。也可以入丸、散剂。

药膳:可以与鸭、鸡、鸽子等食物一起炖服。

煮粥:将党参水煎取汁,加入粳米煮为稀粥,待熟时调入冰糖。适用于脾胃亏虚、

食欲不振,记忆力下降。

泡茶:取去核红枣 10 枚,党参 10 克,陈皮 6 克,煎水代茶饮。每日 1 次,连服 5~7 日。可舒肝理气、和胃止痛,治疗胸闷不适以及胃脘部疼痛。

配方妙用



高脂血症:党参、玉竹各 25 克,粉碎后制成 4 个蜜丸。每次 2 丸,每日 2 次。45 天为一疗程。

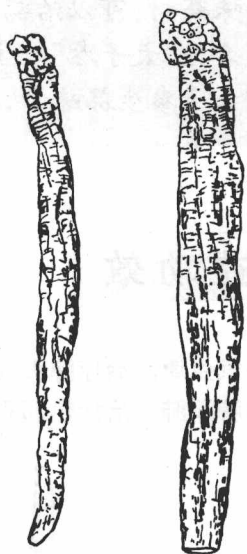
功能性子宫出血:党参 30~60 克,水煎,早晚分服。于月经期或行经第 1 天开始,连服 5 天。

肾炎:党参 15 克,黄芪 15 克,核桃仁 50 克,猪腰 1 对。将猪腰剥洗干净,去筋膜切片,同党参、黄芪等煮汤,熟后去药渣调味服食。隔日 1 次。

脾虚食少:党参 25 克,鸡内金 10 克,水煎。每日 1 剂,分 2 次服用。

气虚不足,倦怠乏力:党参 20 克,红枣 10 枚,煎水服用。每日 1 剂,每剂药煎 2 次,上、下午服完。

老人脾虚便血:党参 30 克,地榆 25 克,煎水服用。每日 1 剂。



禁忌事项



实证、热证而正气不虚者不宜用。党参服用过量,可引起心前区疼痛和心律不齐,停药后可恢复。反藜芦,畏五灵脂,不宜配伍同用。

鉴别与贮藏



党参以根条肥大粗壮、有狮子盘头及横环纹、肉质柔润、香气浓、甜味重、嚼之无渣者为佳。

党参含大量糖质,味甜质柔润,夏季易吸湿、生霉、走油、虫蛀。贮藏过程中密封、防潮和保持干燥是很重要的。可将党参置密闭容器内,加适量干燥剂同贮。

太子参

Taizishen

太子参,来源于石竹科植物孩儿参的干燥块根。相传,明代大医学家李时珍来到南京,住客店时发现店小二一家用来充饥的野菜根是一味药材,可以治病,便询问其来源。因为药草长在明太子的墓地,就定名为“太子参”。主产于江苏、山东、安徽等地。

太子参生品味甘,微苦,性平。

补益功效



补气生津。治疗脾胃气虚证,表现为神疲乏力,少气懒言,食欲不振,自汗等。健脾润肺。治疗热邪犯肺、气阴受伤而致咳嗽气短和痰少者。



现代视角



化学成分:本品含有果糖、麦芽糖、蔗糖等糖类成分及游离氨基酸等。

药理作用:太子参具有增强机体代谢功能、提高机体对有害物质的防御能力、提高机体免疫力、维持血管弹性、促进骨质生长作用。太子参还具有镇咳、抗疱疹病毒作用。