



养生百草

养心安神 补气补血



张瑞贤 紫轩 ● 主编



◎图说本草纲目

◎四季药膳养生

◎中医传世名方

【安神药】 【平肝息风药】 平肝抑阳药 息风止痉药 【收涩药】 固表止汗药 敛肺止咳药

【补虚药】 补气药 补阳药 补血药 补阴药

涩肠止泻药 涩精缩尿止带药



广西科学技术出版社



养生百草

养心益智
补气补血

2020 10月10日



1. 补心益智 2. 补气补血 3. 补血补气 4. 补血补气

1. 补心益智 2. 补气补血 3. 补血补气 4. 补血补气

~中药使用必备手册~



养生百草

养心安神
补气补血 篇

张瑞贤 紫轩 主编



广西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

国医堂养生百草·养心安神、补气补血篇 / 张瑞贤, 紫轩主编. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2009.11
ISBN 978-7-80763-384-6

I. 国… II. ①张… ②紫… III. 中草药-基本知识 IV. R282

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 150692 号

GUOYITANG YANGSHENG BAICAO YANGXIN ANSHEN BUQI BUXUE PIAN

国医堂养生百草 养心安神补气补血篇

作 者: 张瑞贤 紫 轩 主编

策 划: 张桂宜

封面设计: 卜翠红

责任印制: 韦文印

责任编辑: 张桂宜 冯靖城

责任校对: 曾高兴 田 芳

责任审读: 梁式明

出版人: 何 醒

社 址: 广西南宁市东葛路 66 号

电 话: 010-85893724 (北京)

传 真: 010-85894367 (北京)

网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店

印 制: 北京华联印刷有限公司

地 址: 北京经济技术开发区东环北路 3 号 邮政编码: 100076

开 本: 710mm × 980mm 1/16

字 数: 210 千字 印张: 10

版 次: 2009 年 11 月第 1 版

印 次: 2009 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80763-384-6/R · 84

定 价: 28.00 元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-85893724 85893722

团购电话: 010-85808860-101/102

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，最终达到身体健康，延年益寿之目的。

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《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，这就是编写此书的意义所在。

中国中医科学院中药研究所 教授
《家庭中医药》 主编

张瑞贤

中药鉴别方法

中药饮片的鉴别：主要是经验鉴别（性状鉴别），即通过“眼看”、“水浸”、“口尝”、“舌感”、“鼻闻”、“手摸”及简易可靠的试验（水试、火试），对中药饮片的形状、大小、表面、切面（断面）的色泽、质地、气味等特征，以及试验现象观察分析，从而快捷有效地判断饮片的质量优劣及真伪。

中药炮制方法

本草原料制成药物的传统方法是烘、炮、炒、洗、泡、漂、蒸、煮等。中药的传统煎服多种多样，可根据病情和中医用药的药性决定。煎草药需要精心挑选好容器、水质、火种三项物质，做好泡、煎、挤三项工作，如其中哪个环节有误，都可能影响草药药效。

器皿的选择。煎药容器应注意其容量的大小，方便药物浸泡。煎煮中药的容器，古今传统多选用沙锅、陶器、瓦罐等，如今也可使用不锈钢容器，最好不用铜、铁、铝等金属器皿，避免引起化学反应，使药效消失乃至起相反的药理作用。

水的选择。煎煮中药需使用清洁水，最好使用井水或泉水等。放水量应以浸过全部中药并高出3厘米为好，煎后所剩药液一茶杯或一碗（280毫升左右）。

火候的控制。煎中药的火种通常是“先武后文”，可先用武火将草药快速煮开，然后改用文火保持药液小微沸腾，使药物成分有效释放出。滋补药多宜文火，解表剂、清热剂、芳香药用武火煮。

泡的时间。在炮制中药的有效成分中，煎药方法一般先将药物用冷水浸泡20分钟。其中以花、叶、茎类为主，浸泡15分钟；根、种子、根茎、果实类，浸泡30分钟。头次煎后就不再用冷水泡了，加水直接煎煮即可。

挤渣取汁。中药煎煮好以后，倒出药汁，最好再用纱布挤渣取汁，因为药渣容易吸附中药的有效成分，避免浪费及药渣喝入胃中。

煎药技巧。由于药物特性和治疗用途的不同，古代传统煎煮中药时有先煎、后下、包煎、另煎、烊化、冲服、泡服、煎汤代水的几种方法。将煎煮好的中药晾置起来，等温度下降到37℃以下再服用最佳。

先煎。为了增加药物的溶解程度，充分发挥疗效，炮制更方便煎煮。

矿石类，如生石膏、自然铜、赤石脂、龙骨、鳖甲等，可打碎先煎20分钟。

有毒类，如泽漆、乌头、附子等，需先煎。

植物类，如白果、天竺黄、槟榔、藏青果等，只有先煎更有效。

后下。为了减少某些挥发的损耗，有效成分免于分解破坏，可后下煎煮。

芳香类，含挥发油物质的药物，如红花、薄荷、檀香、玫瑰花。

不宜久煎的植物，如槐花、钩藤、杏仁等。

包煎。采取包煎，为避免因茸毛脱落入汤液中而刺激咽喉。

花粉类、细小种子类、细粉等，



需用纱布包好与其他草药同煎。

茸毛类，如鸡冠花、蒲公英等。

另煎。先切片单独用碗隔水炖1小时，后将药汁单独服用或冲入其他药液中。如犀角、羚羊角、人参等贵重药物。

烱化。可放在去渣后的药汁中，趁热在容器里搅拌再煮开，即可服用。如阿胶、蜂蜜等容易溶解的药，易黏附在锅底。

冲服。不宜煎煮的药物研成细末，用温水冲服。如熊胆、麝香、鹿茸等贵重药品。

泡服。指直接用开水浸泡半小时后服用。如丹参、枸杞、麦冬、金银花、胖大海等。

煎汤代水。为了防止药液混浊（如海金沙、灶心土），一锅煎不完（如糯稻根须、玉米须），可先单独煎煮，取其清液代替水煎药。

中药服用方法

按照传统中医服药时间，人体十二脏器的气血运行与时辰密切相关，不同的中药应选择合适的时间进服。

服药与进食的先后顺序

在胸膈以上的疾病，如肝、肺、头面部疾患，通常先进食后服药，这样可以使药物向上走，更好地接近病位。

胸腹以下的疾病，如脾、胃、胆、肛肠处疾患，通常是先服药后进食，这样使药物能够下沉靠近病灶，更好地发挥治疗作用。

病在四肢血脉，最好选择早晨空腹服药，以使药物更好地循环。

病灶在骨髓的患者，应选择在晚上吃饭以后服药，这样可使药物循序渐近被吸收。

不同的中药应选择不同的进服时间

补肾药、行水利湿药、催吐药，应在清晨前服用为佳。

发汗解表药，快到中午的时候，阳气升腾，身体血液循环快，此时服用更利于抵御外邪。解表药如治风寒感冒药应趁热服用，并在服后加衣盖被，或进食少量热粥，以增强发汗的效果。要阴阳平衡，寒证要热服，热证要凉服。

驱虫药、泻下药，适宜在夜晚空腹服用。

滋阴养血药，在晚间21~23时是肾脏功能最虚的时候，这时服用能加快吸收，更好地发挥养气养血补遗的作用。

安神药，应在临睡前服，以便卧床后及时进入睡眠状态。

不同剂型的中药应选择相应的服法

丸剂、颗粒剂，可以直接用温开水送服。

散剂、粉剂，可用蜂蜜调和服用，或是装进胶囊中吞服，以免呛入喉咙。

蜜膏剂，以开水冲服。

冲剂，可直接用开水冲服。

糖浆剂，可直接吞服。



目录

安神药



【养心安神药】

酸枣(酸枣仁)	10
合欢(合欢皮)	12
何首乌(首乌藤)	14
侧柏(柏子仁)	15
远志(远志)	16
赤芝(灵芝)	18

平肝息风药



【平抑肝阳药】

杂色鲍(石决明)	22
三角帆蚌(珍珠母)	24
长牡蛎(牡蛎)	26
罗布麻(罗布麻)	28
蒺藜(蒺藜)	30
大豆(稻豆衣)	31
萝芙木(萝芙木)	32



【息风止痉药】

赛加羚羊(羚羊角)	34
牛(牛黄)	36
玳瑁(玳瑁)	38
参环毛蚓(地龙)	39
天麻(天麻)	40
钩藤(钩藤)	42
东亚钳蝎(全蝎)	44
少棘巨蜈蚣(蜈蚣)	45

补虚药



【补气药】

人参(人参)	48
党参(党参)	50
西洋参(西洋参)	52
孩儿参(太子参)	53
蒙古黄芪(黄芪)	54
白术(白术)	56
薯蓣(山药)	58
扁豆(白扁豆)	60
甘草(甘草)	62

刺五加(刺五加)	64
绞股蓝(绞股蓝)	66
大花红景天(红景天) ..	68
沙棘(沙棘)	70
枣(大枣)	72
中华蜜蜂(蜂蜜)	74
饴糖(饴糖)	76



【补阳药】

淫羊藿(淫羊藿)	77
梅花鹿(鹿茸)	78
线纹海马(海马)	80
紫河车(紫河车)	82
补骨脂(补骨脂)	83
仙茅(仙茅)	84
巴戟天(巴戟天)	86
胡桃(核桃仁)	88
冬虫夏草菌(冬虫夏草) ...	90
益智(益智仁)	92
蛤蚧(蛤蚧)	93
菟丝子(菟丝子)	94
扁茎黄芪(沙苑子)	96
锁阳(锁阳)	97
胡芦巴(胡芦巴)	98
肉苁蓉(肉苁蓉)	99
韭菜(韭菜子)	100
杜仲(杜仲)	102

川续断(续断) 104



鳖(鳖甲) 130

乌龟(龟甲) 131

收涩药



【补血药】

芍药(白芍) 105

地黄(熟地黄) 106

何首乌(何首乌) 107

当归(当归) 108

驴(阿胶) 110

龙眼(龙眼肉) 111

枸树(楮实子) 112

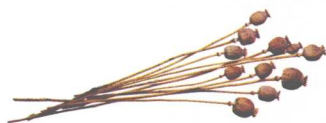


【固表止汗药】

小麦(浮小麦) 134

糯稻(糯稻根须) 136

草麻黄(麻黄根) 138



【涩精缩尿止带药】

莲(莲子) 147

山茱萸(山茱萸) 148

金樱子(金樱子) 150

华东覆盆子(覆盆子) ... 152

芡(芡实) 154

鸡冠花(鸡冠花) 156

臭椿(椿皮) 158



【补阴药】

环草石斛(石斛) 114

珊瑚菜(北沙参) 116

明党参(明党参) 117

轮叶沙参(南沙参) ... 118

玉竹(玉竹) 120

鳢肠(墨旱莲) 121

麦冬(麦冬) 122

天冬(天冬) 123

百合(百合) 124

宁夏枸杞(枸杞子) ... 126

桑(桑葚) 127

女贞(女贞子) 128

【敛肺止咳药】

梅(乌梅) 139

五味子(五味子) 140

罂粟(罂粟壳) 142



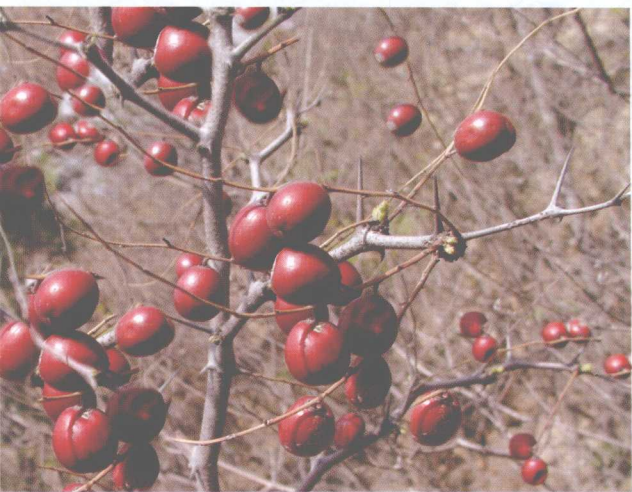
【涩肠止泻药】

石榴(石榴皮) 144

肉豆蔻(肉豆蔻) 146

附录：“本草纲目附方”用
药剂量对照 160





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，都会导致神志的异常。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】

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症。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、肠燥便秘等症。

【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，用于心神不宁、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。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、肾虚气喘等症。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他因素，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、宁心补肝、生津敛汗、解郁安神、养血安神、祛风通络的作用。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、惊悸多梦、体虚多汗、忧郁失眠等。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。

酸枣 (酸枣仁)

科属 鼠李科植物酸枣，其干燥成熟种子入药。枣属植物全世界约有98种，分布于亚洲和美洲的热带、亚热带地区。中国约有12种。入药用约有5种。

地理分布 生于干燥的山坡和向阳的丘陵、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。

用法用量 煎服，9~15克。

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。

性味归经 甘、酸，平。归肝、胆、心经。

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



酸枣仁

别名/枣仁·酸枣核

◎《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。』

酸枣仁粳米粥

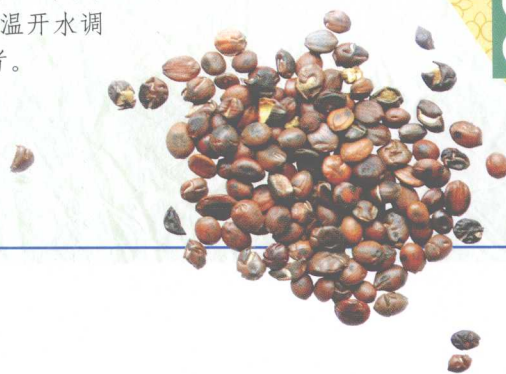
酸枣仁(炒黄研末)15克,粳米100克。粳米煮粥,稍熟,下酸枣仁末,再煮。空腹食用。▶功能宁心安神。适用于失眠、心悸、心烦、多梦。

酸枣仁蜂蜜饮

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

酸枣仁散

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



中医传世药方

酸枣仁安神汤

方选源流:《金匱要略》安神方。

中药组成:酸枣仁18克、知母10克、茯苓10克、川芎5克、甘草3克。

炮制方法:水煎服。

功能主治:养血安神,清热除烦,生津润燥。适用于虚烦失眠,心悸盗汗,头晕目眩,口燥咽干,肺热烦渴,脉弦细。

本草纲目附方

虚烦不眠

酸枣仁二升,知母、干姜、茯苓、川芎各二两,甘草(炙)一两,先以水一斗煮枣仁,得汁七升,再放入其余各药同煮,最后得汁三升,分次服下。

骨蒸不眠

酸枣仁一两,加水二碗,研绞取汁,下粳米二合煮粥。粥熟后,再下地黄汁一合,煮匀食用。

胆虚不眠(心多惊悸)

酸枣仁一两炒香,捣为散。每次服二钱,竹叶汤调下。

合欢 (合欢皮)

科属 豆科植物合欢,其干燥树皮入药。合欢属植物全世界约有140多种,分布于大洋洲、非洲、亚洲及美洲的热带、亚热带地区。中国约有16种,入药用约有8种。

地理分布 生于山坡或栽培于庭院、街道两旁。分布于华东、东北、中南及西南各地。

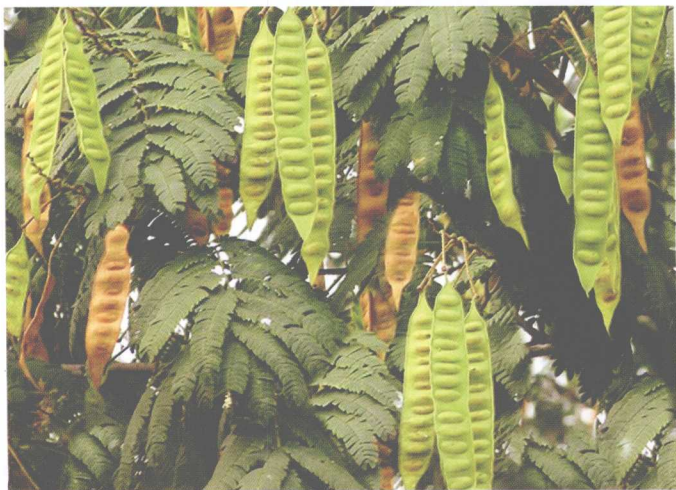
采收加工 夏、秋二季剥取,晒干。

用法用量 煎服,6~12克。外用适量,研末调敷。

药理作用 催眠,镇静;抗过敏;抗生育;抗肿瘤。

性味归经 甘,平。归心、肝、肺经。

功能主治 活血消肿,解郁安神。用于心神不宁,忧郁失眠,跌扑伤痛,肺病疮肿。



合欢皮

别名/夜合皮·合欢木皮

◎《本草纲目》记载合欢皮:

『安五脏,和心志,令人欢乐无忧,明目。煎膏,消痈肿,续筋骨。杀虫。捣末,和铛下墨,生油调,涂蜘蛛咬疮。用叶,洗衣垢。折伤疼痛,花研末,酒服二钱匕。和血消肿止痛。』

合欢高粱酒

合欢皮 600 克，米酒或高粱酒 3000 毫升。药切碎，和酒装入大口瓶中，密封存贮 3 个月。每晚饭前及睡前饮 1 杯。►功能补精，强身，安五脏，壮筋骨。适用于阳痿，性功能减退等。

合欢花粳米粥

合欢花干品 30 克(鲜 50 克)，粳米 50 克，红糖 15 克。上 3 味同入沙锅内，加清水 500 毫升，微火煮粥至稠。每晚于睡前 1 小时空腹温服。►功能安神解郁，活血，消痈肿。适用于虚烦不安，愤怒忧郁，健忘失眠等。

合欢皮茶

合欢皮 15 克。开水冲泡。代茶饮用。
►功能活血消肿，解郁安神。适用于咽喉肿痛。



中医传世药方

合黄安神茶

方选源流：《千家妙方》安神方。

中药组成：合欢花皮 16 克、红糖 15 克、黄实 20 克、红茶 3 克、甘草 10 克。

炮制方法：将合欢花皮、黄实、甘草加水 1000 毫升，煮沸 30 分钟，去合欢花皮等草渣，加入红糖，再煎至 300 毫升，分 3 次温服。日服 1 剂。

功能主治：安神解郁。治忧郁症。

本草纲目附方

跌打损伤

合欢皮去掉粗皮，炒成黑色，取四两，与芥菜子(炒)一两，共研为末。每次服二钱，临睡前服以温酒送下。另以药末敷伤处，能助接骨。

中风挛缩

合欢枝、柏枝、槐枝、桑枝、石榴枝各五两，生锉；另取糯米五升、黑豆五升、羌活二两、防风五钱、细曲七升半。先以水五斗煎五枝，取汁二斗五升浸米、豆蒸熟，加细曲与防风、羌活，照常法酿酒。封二十日后压汁饮服，每次饮五合，不宜过醉致吐。

何首乌 (首乌藤)

科属 蓼科植物何首乌，其干燥藤茎入药。蓼属植物全世界约有228种，分布于世界各地。中国约有119种。入药用约有80种。

地理分布 生于路边、草坡、石隙、山坡及灌木丛中。分布于华东、中南及河北、陕西、山西、甘肃、台湾、贵州、四川、云南等地。

采收加工 每年秋、冬季节采割，去除残

叶，捆成把，晾干后使用。

用法用量 煎服，9~15克。外用适量，煎水洗患处。

药理作用 催眠，镇静；降血脂。

性味归经 甘，平。归心、肝经。

功能主治 养血安神，祛风通络。用于血虚身痛，失眠多梦，风湿痹痛；外治皮肤瘙痒。

首乌鸡汤

首乌30克，母鸡1只，调料适量。鸡治净，首乌研末装入纱布袋后，放入鸡腹，放置容器内，加入适量清水，急火烧沸后，温火煮到烂熟，加盐、姜、黄酒调味，稍微煮透，分2次服食。►功能养血安神，补精填髓，祛风通络。适用于气血不足，虚劳羸瘦，子宫脱垂，脱肛，痔疮，贫血及出血等症。

四季药膳养生

中医传世药方

祛风通络汤

方选源流：《奇方本草》安神方。

中药组成：夜交藤（何首乌的地上茎）24克，丹参30克，钩藤20克，茯苓、白芍各15克，天麻、半夏、全蝎、僵蚕各10克。

炮制方法：加水煎沸15分钟，滤出药液，再加水煎20分钟，去渣，两煎药液兑匀，分服，每天1剂。

功能主治：祛风通络。适用于颈椎骨质增生，眩晕，僵硬。

『治夜少安寐。』

◎《本草正义》记载首乌藤：

别名/棋藤·夜交藤

首乌藤



侧柏 (柏子仁)

科属 柏科植物侧柏，其干燥成熟的种仁入药。侧柏属植物全世界仅有侧柏1种，可入药。分布于中国和朝鲜半岛。

地理分布 生于湿润肥沃地，石灰岩山地也有生长。东北南部，内蒙古南部，经华北向南达广东、广西北部，西至陕西、甘肃，贵州、四川、云南多有分布。

采收加工 秋、冬二季采收成熟的种子，晒干，除去种皮，收集种仁。

用法用量 煎服，3~9克。

药理作用 催眠。

性味归经 甘，平。归心、肾、大肠经。

功能主治 养心安神，润肠，止汗。用于虚烦失眠，心悸怔忡，肠燥便秘，阴虚盗汗。

柏子仁芡实糯米粥

柏子仁10克，芡实20克，糯米28克，白糖1匙。柏子仁、芡实快速洗净，滤干，备用。糯米洗净后倒入小钢精锅内，柏子仁、芡实一起倒入，加冷水3大碗，中火煮粥。食用时加白糖，作早餐或当点心吃。▶功能补脾益肾，固精涩小便，安眠养心。适用于夜卧不宁，夜尿次数过多，睡眠不实等病症。

四季药膳养生

中医传世药方

柏子养心丸

方选源流：《体仁汇编》安神方。

中药组成：柏子仁120克、枸杞子90克、当归30克、石菖蒲30克、麦冬30克、玄参60克、茯神30克、熟地黄30克、甘草15克。

炮制方法：为末蜜丸，梧桐子大，每服9克。亦可作汤剂水煎服，用量按原方比例酌减。

功能主治：养心安神，补肾滋阴。适用于营血不足，心肾失调，精神恍惚，健忘，怔忡惊悸，虚烦失眠，夜寐盗汗多梦。

柏子仁

别名/柏实·柏子·柏仁·侧柏子·侧柏仁·侧柏

◎《本草纲目》记载柏子仁：

『养心气，润肾燥，安魂定魄，益智宁神，烧沥，泽头发，治疥癣。』

