



养生百草

消食活血 化痰止咳



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

【消食药】 【活血化淤药】 活血调经药 活血疗伤药
【温里药】 【化痰止咳平喘药】 化痰药 止咳平喘药

【止血药】 凉血止血药 化淤止血药
收敛止血药 温经止血药



养生百草

纳食活血
化痰止咳

（附：食疗方）



紫花地丁



紫花地丁



紫花地丁

紫花地丁 紫花地丁 紫花地丁

紫花地丁 紫花地丁 紫花地丁

~中药使用必备手册~

国医堂

养生百草

消食活血
化痰止咳 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·消食活血、化痰止咳篇/张瑞贤,紫轩主编. —南宁:广西科学技术出版社,2009.11
ISBN 978-7-80763-385-3

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150665号

GUOYITANG YANGSHENG BAICAO XIAOSHI HUOXUE HUATAN ZHIKE PIAN

国医堂养生百草 消食活血化痰止咳篇

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 978-7-80763-385-3/R · 85

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。它们包括了中药本来的使用、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，人体十二脏腑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进被吸收。

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虚的作用。

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

消食药



山里红(山楂)	10
大麦(麦芽)	12
粟(谷芽)	14
鸡矢藤(鸡矢藤)	16
耳叶牛皮消(隔山消) ...	18
新疆阿魏(阿魏)	20

温里药



萆薢(萆薢)	24
肉桂(肉桂)	26
姜(干姜)	27
丁香(丁香)	28
茴香(小茴香)	30
胡椒(胡椒)	32
高良姜(高良姜)	34
花椒(花椒)	36

止血药



凉血止血药

刺儿菜(小蓟)	40
蓟(大蓟)	42
地榆(地榆)	44
槐(槐花)	46
侧柏(侧柏叶)	48
白茅(白茅根)	50
羊蹄(羊蹄)	52



化瘀止血药

三七(三七)	54
茜草(茜草)	56
水烛香蒲(蒲黄)	58
降香檀(降香)	60



收敛止血药

白及(白及)	62
裸花紫珠(紫珠)	64
莲(藕节)	66
棕榈(棕榈)	68



温经止血药

艾(艾叶)	70
姜(炮姜)	71

活血化淤药



活血止痛药

川芎(川芎)	74
延胡索(延胡索)	76
温郁金(郁金)	78
姜黄(姜黄)	80
没药树(没药)	81
卡氏乳香树(乳香)	82



【活血调经药】

- 密花豆(鸡血藤) 83
 丹参(丹参) 84
 红花(红花) 86
 番红花(西红花) 88
 桃(桃仁) 90
 益母草(益母草) 92
 毛叶地瓜儿苗(泽兰) 94
 月季(月季花) 96
 凌霄(凌霄花) 98
 卫矛(鬼箭羽) 100



【活血疗伤药】

- 苏木(苏木) 102
 榼藨(骨碎补) 104
 麒麟竭(血竭) 106

化痰止咳平喘药



【化痰药】

- 白芥(芥子) 110
 桔梗(桔梗) 112
 旋覆花(旋覆花) 114

- 小毛茛(猫爪草) 116
 湖北贝母 / 川贝母
 (川贝母) 118
 浙贝母(浙贝母) 120
 白花前胡(前胡) 122
 胖大海(胖大海) 123
 青秆竹(竹茹) 124
 青皮竹(天竺黄) 126
 青秆竹(竹沥) 128
 苔虫(海浮石) 129
 青蛤 / 文蛤
 (海蛤壳) 130
 魁蚶 / 毛蚶
 (瓦楞子) 132
 昆布 / 海带(昆布) 134



【止咳平喘药】

- 款冬(款冬花) 136
 山杏(苦杏仁) 138
 对叶百部 / 直立百部
 (百部) 140
 紫菀(紫菀) 142
 紫苏(紫苏子) 144
 桑(桑白皮) 145
 枇杷(枇杷叶) 146

- 银杏(白果) 148
 紫金牛(矮地茶) 150
 罗汉果(罗汉果) 152

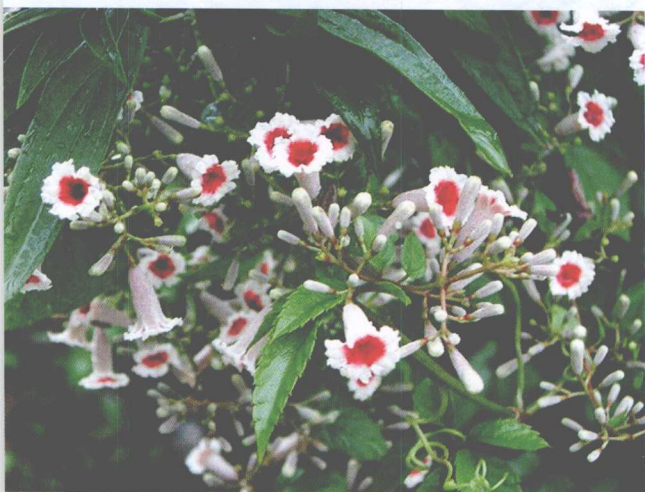
开窍药



- 林麝(麝香) 156
 龙脑香(冰片) 157
 白花树(安息香) 158



附录: “本草纲目附方”用
 药剂量对照 160



消食药

【概念】

在中医药理论中，凡以消化食积为主要作用，用于治疗饮食积滞的药物，称为消食药，又称消导药或助消化药。

【功效】

消食药多性味甘平，归脾、胃二经，行积导滞，具消食化积，健脾开胃，增进食欲，和中功效。

【药理作用】

中医科学研究表明，消食药主要具有兴奋胃肠蠕动、促进消化，排除肠道积气的作用。

【适用范围】

消食药主要用治饮食不消，宿食停留所导致的脘腹胀闷，噎腐吞酸，不思饮食，大便失常，恶心呕吐，以及脾胃虚弱，消化不良等症。对十二指肠炎症、十二指肠溃疡、胃炎、消化不良，及其他胃功能疾患、噎气、肠胃气胀及胀痛等有一定的治疗作用。部分药物用来医治腹股沟疝气、前列腺炎疾患、泌乳不良等，也可取得良好的治疗效果。莱菔子、山楂、谷芽、隔山消、麦芽、鸡矢藤、鸡内金、阿魏等为中医药方常用的消食药。

山里红 (山楂)

科属 蔷薇科植物山楂或山里红，其干燥成熟果实入药。山楂属植物全世界约有990种，分布于北半球。中国约有16种。入药用约有8种。

地理分布 1.山里红 华北及山东、河南、安徽、江苏等地均有栽培。主产于山东、河南、河北等地。

2.山楂 溪边、山谷、林缘及灌木丛中多有生长，东北及内蒙古、河北、山西、河南、山东、江苏、陕西、浙江等地也有分布。平原村庄附近也有栽培。

采收加工 秋季果实成熟时采收，切成薄片，干燥。

用法用量 煎服，9~12克。

药理作用 增强心肌收缩力；促进消化；降脂；降压；镇痛，镇静；抗氧化；利尿；抗菌；提高机体免疫力；抗肿瘤等。

性味归经 酸、甘，微温。归脾、胃、肝经。

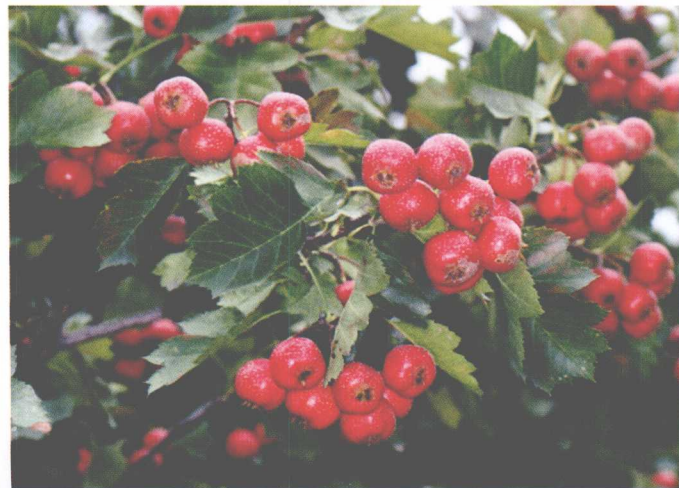
功能主治 消食健胃，行气散淤。用于胃脘胀满，肉食积滞，淤血经闭，泻痢腹痛，心腹刺痛，产后淤阻，高脂血症，疝气疼痛。

山楂

别名/鼠查·赤枣子·山里红果·映山红果·棠梨子·酸梅子·山梨

◎《本草纲目》记载山楂：

『煮汁服，止水痢。沐头洗身，治疮痒。煮汁洗漆疮，多瘡。治腰痛有效。消食积，补脾，治小儿肠疝气，发小儿疮疹。健胃，行结气。化饮食，消肉积，癥瘕，痰饮，痞满，吞酸，滞血痛胀。』



山楂核桃茶

山楂 50 克，白砂糖 150 克，胡桃仁 150 克。将胡桃仁洗净，加适量清水，用石磨磨成浆，装瓶加适量清水；山楂洗净放入锅加适量清水，用中火煎熬 3 次，每次 15 分钟，过滤去渣取浓汁约 1000 毫升；把锅洗净后放于火上，倒入山楂汁，加入冰糖待溶化后，入核桃浆，搅拌均匀，烧到微沸出锅服用。每天 150 毫升，分为 2 次，代茶饮。►功能益肾补虚。适用于气喘，肺虚咳嗽，腰痛，肾虚阳痿，便干食积纳差，血滞经少，腹痛等症；也可作为冠心病，高血压，老年便秘之膳食。

山楂神糕

生山楂 1000 克，神曲 20 克，莱菔子 30 克，白糖、琼脂各适量。将 3 味水煎，待山楂烂熟后碾碎，再煮 15 分钟，用洁纱布滤出汁液。把琼脂和白糖加入汁液中煎煮，待黏稠后置凉，凝结成山楂糕状，切块分顿食用。►功能消食化积导滞。适用于食滞肠胃而致的儿童厌食症。



中医传世药方

本草纲目附方

保和开胃丸

方选源流：《丹溪心法》消导方。

中药组成：山楂 180 克、茯苓 90 克、半夏 90 克、神曲 60 克、陈皮 30 克、莱菔子 30 克、连翘 30 克。

炮制方法：上药为末，水泛为丸，每服 6~9 克，温开水或麦芽汤送下。亦可改作汤剂水煎服，用量按原方比例酌减。

功能主治：开胃消食。适用于食欲不振，消化不良，胸脘胀满，泻痢腹痛，少食厌食，恶心呕吐，舌苔厚腻，脉滑。

食肉不消

山楂肉四两，水煮食，并饮其汁。

老人腰痛及腿痛

山楂、鹿茸（炙）等分，研为末，制成糊丸，如梧子大。每次服一百丸，空腹以白开水送下。

痘疹不快

将干山楂研为末，开水送服，疹即出。

偏坠疝气

山楂肉、茴香（炒）各一两，共研为末，制成糊丸，如梧子大。每服一百丸，空腹以白开水送下。

大麦 (麦芽)

科属 禾本科植物大麦，其成熟果实经发芽干燥后而成。

地理分布 全国各地均有栽培。

采收加工 将麦粒用水浸泡后，保持湿度适宜，待幼芽长到约0.5厘米的时候，晒干或低温干燥。

用法用量 煎服，9~15克；回乳炒用60克。

药理作用 降血糖；促进消化；大剂量抑乳，小剂量催乳等。

性味归经 甘，平。归脾、胃经。

功能主治 健脾开胃，行气消食，退乳消胀。用于食积不消，脾虚食少，脘腹胀痛，乳汁郁积，乳房胀痛，妇女断乳。

生麦芽健脾和胃，疏肝行气。用于脾虚食少，乳汁郁积。

炒麦芽行气消食回乳。用于妇女断乳，食积不消。

焦麦芽消食化滞。用于食积不消，脘腹胀痛。

麦芽

别名 / 大麦·麦·大麦毛·大麦芽

◎《本草纲目》记载麦芽：

『主治消食和中。破冷气，去心腹胀满。开胃，止霍乱，除烦闷，消痰饮，破癥结，能催生落胎。补脾胃虚，宽肠下气，腹鸣者用之。消化一切米、面、诸果食积。』



麦芽赤豆粥

大麦芽60克，赤小豆40克。煮粥。每天2次服食。►功能食积不消，脘腹胀痛。适用于脾肾两虚所导致的小儿水肿。

麦芽山楂饮

炒麦芽10克，炒山楂片6克。水煎取汁，调入红糖。►功能和胃止呕，消食化滞。适用于呕吐酸腐，饮食停滞，脘腹胀满拒按等症。

麦芽消食粉

麦芽、鸡内金各30克，分别炒黄，研粉，混匀。1岁左右每服3克，白糖调味1克，开水送服，每天3次。3~5岁者酌增量。►功能消食健脾。适用于小儿消化不良，脘腹胀满，食积不化，泄泻等症。



中医传世药方

婴童消食丸

方选源流：《婴童百问》消导方。

中药组成：炒麦芽15克、陈皮15克、砂仁15克、莪术15克、神曲15克、三棱15克、香附30克、乌梅30克、丁香3克、槟榔30克、炒枳壳30克。
炮制方法：上药研细末，面糊为丸，绿豆大，每服3克，紫苏煎汤送下。
功能主治：理气消食。适用于小儿消化不良。

本草纲目附方

快膈进食

麦芽四两，神曲二两，白术、橘皮各一两，为末，蒸饼丸梧子大。每次三五十丸，人参汤送下。

谷劳嗜卧（饱食便卧，得谷劳病，令人四肢烦重，欲卧）

大麦芽一升，椒一两（并炒），干姜三两，捣末。每次服一方寸匕，白汤下，日服三次。

产后腹胀

麦芽一合，研为末，和酒服。

产后回乳

大麦芽二两，炒为末。每服五钱，白汤下。

粟 (谷芽)

科属 禾本科植物粟，其成熟果实经发芽干燥而成。

地理分布 全国各地普遍栽培。

采收加工 将粟粒用水浸泡后，保持适宜的湿度，待幼芽长到约5毫米时，低温晒干。

用法用量 煎服，9~15克。

药理作用 抗过敏，促进消化等。

性味归经 甘，平。归脾、胃经。

功能主治 健脾开胃，消食和中。用于食积不消，脾胃虚弱，腹胀口臭，食少不饥。

炒谷芽偏于消食，用于食少不饥。

焦谷芽善于化积滞，用于积滞不消。



谷芽

别名 / 蘖米 · 谷蘖 · 稻蘖 · 稻芽

◎《本草纲目》记载谷芽：

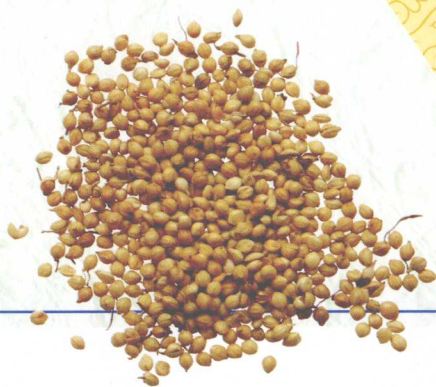
『快脾开胃，下气和中，消食化积。』

谷芽蒸露茶

谷芽。蒸露。多次饮用。►功能健脾开胃，消食和中。适用于病后脾土不健。

谷芽姜汁饼

谷芽120克，姜汁6克，少量食盐。谷芽研磨为细末，加入姜汁、食盐，和匀制饼。每服5克，每天3次。►功能宽中止呕，醒脾开胃。适用于消化不良，脘闷腹胀，食欲不振，呕恶等症。



中医传世药方

清热代茶饮

方选源流：《慈禧光绪医方选议》消导方。

中药组成：炒谷芽15克、桑叶10克、竹茹7.5克、焦山楂15克、鲜芦根2枝、橘红4克。

炮制方法：水煎，代茶饮。

功能主治：补脾胃，清利头目。适用于食欲不振，头胀而眩，全身倦怠等症。

本草纲目附方

启脾进食

谷芽四两，研末，入姜汁、盐少许，和作饼，焙干，入炙甘草、砂仁、白术麸炒各一两，为末。白汤点服之，或丸服。