



中国传统文化养生小丛书 / 黄扬略 主编

本草养生

中国是药的王国
在这个王国里，诞生了举世瞩目的中国医药学。在人们开始对化学药品敬而远之的今天，中国医药越来越为全人类所青睐，被誉为最理想的「安全之药」，并在世界范围内形成热潮。

◎ 杨国安 著



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

总序

黄扬略

以释迦牟尼为经典作家的东方佛学，从对“相”（客观存在的各种形态之现象）的认识破题，以“空”（即“无相”，亦即一切客观存在都是不断快速变化发展的过程）的观点观察客观世界，努力以“明心见性”来破除“无明”（人们有限的主观认识无法客观、全面、真实地了解、描述、把握无限的客观规律，亦道学所说的“道可道，非常道”），以求实现心灵的大慈悲、大智慧。其后以修心（意密）、发音（声密）、炼形（形密）三结合为修养要义的密宗，以及以顿悟为特征的禅宗，都在人体规律的探求和修身养生方面积淀了巨大的精神财富。

以《道德经》为经典的中国道学，以积极入世的态度，以客观存在第一性、主观认识第二性为出发点，朴素辩证地探究人们主观世界对客观规律（包括自然

规律、社会规律、人体规律)的感知、认识和把握、运用。其后的道家 and 神仙家中，虽有不少在由积极济世到消极独善、由朴素辩证到诡辩空谈的道路上越走越远；但几千年来道学与中华医药学的融合，对人体的生老病死规律进行了十分有益的实践探索，形成了一整套修心养性、祛病延年的养生之道。

中华医药学的指导哲学，就是以道家思想为核心，以阴阳五行为基本元素，以天人合一为基本轮廓的辩证的朴素唯物论。她以整体的联系的发展的然而比较模糊的认识论，分析和理解人体规律，并从中华民族数千年农耕、狩猎生活中获益，在博大的自然界发现了无数草本为主、辅以动物、地矿的巨大中药库。到了今天，尽管有的人不正确地否认中医的科学性，却不得不承认中药，尤其是草本中药。

深圳报业集团出版社同仁，以仁爱济世之心，编辑出版了一套杨国安教授撰著的养生小丛书，分别有《佛学养生》、《道家养生》、《本草养生》。内容博大而深入浅出、形式活泼，拈书在手，轻松翻阅，便有不少启益。希望这套丛书能为广大读者的身心健康带来福音，为社会的和谐发展贡献力量。是为序。

2008年10月21日

目 录

前 言 / 1

1. 生姜——解毒解表，止呕圣药 / 5
2. 萝卜——十月萝卜小人参 / 8
3. 芋艿——自是菜根滋味好 / 10
4. 菜薹——金殿琼菜，人间所啖 / 13
5. 番薯——味益丹田暖 / 15
6. 竹笋——雨后春笋味道鲜 / 18
7. 荠菜——春食荠菜赛仙丹 / 20
8. 莲藕——清热凉血，健脾开胃 / 23
9. 萱草——止渴消烦忘忧 / 26
10. 蕨菜——山菜之珍 / 28
11. 芝麻——补益养血的强壮剂 / 31
12. 薏苡——抗癌美容健脾 / 34
13. 红豆——利水除湿，消肿解毒 / 37
14. 茶叶——提神强身，万病之药 / 40
15. 酒 ——百药之长 / 43
16. 醋 ——活血化瘀保健 / 46
17. 羊肉——补虚补血，强肾强阳 / 49
18. 鲤鱼——鲤鱼消肿结良缘 / 52

19. 鲈鱼——益脾胃，补肝肾 / 55
20. 田螺——盘中明珠 / 57
21. 螃蟹——养筋接骨治漆疮 / 60
22. 牡蛎——养血壮阳补钙 / 63
23. 乌龟——大补阴虚 / 66
24. 鸽子——空中家禽，滋肾益气 / 69
25. 鹌鹑——补虚益智味胜鸡 / 72
26. 鹅——益气补虚抗癌 / 74
27. 鸡——百食不厌的补药 / 77
28. 鸭——滋阴养胃，利水消肿 / 80
29. 牛奶——白色血液 / 83
30. 梨——百果之宗 / 87
31. 石榴——九州名果，润燥收敛 / 90
32. 甘蔗——天生复脉汤 / 93
33. 荔枝——补脾益肝，理气补血 / 96
34. 橄榄——清肺生津解毒 / 99
35. 银杏——养生祛病的“活化石” / 102
36. 大枣——补虚益气，养血安神 / 105
37. 桂圆——果中珍品，补益养颜 / 108
38. 柿子——清热润肺降压 / 111
39. 杏仁——祛痰止咳，平喘润肠 / 114
40. 金橘——理气化痰醒酒 / 117
41. 乌梅——生津敛肺驱虫 / 120
42. 板栗——健胃补肾，延年益寿 / 123
43. 牡丹——国色天香，凉血通经 / 126
44. 水仙——借水开花，调经解毒 / 129

45. 千日红——清肝止咳定喘 / 132
46. 丁香 ——观赏名花入药来 / 135
47. 蔷薇 ——清暑止血解毒 / 138
48. 百合 ——养心安神，镇咳抗癌 / 141
49. 决明子——清肝明目 / 144
50. 紫荆 ——活血行气，消肿解毒 / 147
51. 桃花 ——活血化瘀美容 / 149
52. 杜鹃花——花中西施，调经祛风 / 152
53. 月季 ——花中皇后，妇科良药 / 154
54. 瑞香 ——花中祥瑞，祛风除湿 / 157
55. 木兰 ——善通鼻窍 / 159
56. 菊花 ——花中君子，清热降压 / 162
57. 款冬花——润肺化痰止咳 / 165
58. 木香 ——理气健脾消食 / 168
59. 金银花——清热解毒，疏散风热 / 171
60. 八仙花——抗疟良药 / 174
61. 桂花 ——百花之长，化痰止咳 / 176
62. 南天竹——敛肺止咳明目 / 179
63. 木棉 ——解毒止血去湿 / 182
64. 紫薇 ——止血解毒消肿 / 185
65. 地黄 ——滋阴补血良剂 / 188
66. 甘草 ——和中益气，补虚解毒 / 191
67. 黄精 ——补肾精，强筋骨 / 194
68. 车前草——利尿通淋祛顽痰 / 197
69. 麦门冬——清心润肺，益精强阴 / 200
70. 地骨皮——泻热凉血补虚 / 203

71. 茺莢 ——开郁化滞，逐冷降气 / 206
72. 使君子——健脾养胃驱虫 / 208
73. 青苔 ——解蜂毒，疗鼻炎 / 210
74. 川芎 ——行气开郁，活血止痛 / 212
75. 石菖蒲——养心安神，延年益寿 / 215
76. 人参 ——大补元气，养生佳品 / 218
77. 仙人掌——降脂降压降血糖 / 221
78. 艾叶 ——调经安胎，消毒防瘟 / 224
79. 冬虫夏草——补虚强身，延年益寿 / 227
80. 茯苓 ——补阳强心，益脾安神 / 231

前言

杨国安



中国是药的王国。

在这个王国里，诞生了举世瞩目的中国医药学。在人们开始对化学药品敬而远之的今天，中国医药越来越为全人类所青睐，被誉为最理想的“安全之药”、“绿色之药”，并在世界范围内形成热潮。

于今，中医药在欧美、东南亚及非洲等世界各地广泛传播。据报道，目前国际上中医药从业人员大约 30 万 ~ 50 万人。在英国、加拿大目前有约 3000 家中医和针灸诊所，澳大利亚现有 2000 多家中医和针灸诊所，在欧洲包括法国、德国、西班牙、意大利和荷兰，大约每 15000 人中就有 1 家中医或针灸诊所。澳大利亚的墨尔本皇家理工大学、悉尼科技大学等 4 所大学以及泰国和英国等都设立有中医系，招生纳入国家计划。新加坡南洋理工大学还设立了中医学奖学金。世界卫生组织则一直非常关注并积极推动着中医药的发展，而且非常重视中医药的标准化建设……中医药在人类健康领域大显神通。

翻开中国古典史籍，我们便会发现中国医药源

远流长。《淮南子·修务训》曰：“神农氏尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民之所避就，当在此时，一日而遇七十毒。”神农肇始了我国医药活动，被称为“医药之神”。可见，早在数千年前，中国人时民在发展生产的过程中，已经开始进行了人类健康事业的探索。

不仅如此，人类在希望战胜疾病的同时，还寻求长寿之道。《十洲记》云：“始皇使使者徐福，发童男女五百人，入海寻祖洲，遂不返。”“祖洲”为何处？《太平广记》载：“祖洲不死之药草，一株可活千人。”当然这只是传说罢了。

但人类在这种征服疾病和寻求长寿的漫长岁月里，却造就了许多名医，出现了大量的古代医著，神农、扁鹊、华佗、张仲景、孙思邈……不胜枚举。东汉末年，《神农本草经》标志着中国医药已初具规模；唐宋时期，随着经济的高度繁荣，生产力的迅速发展，本草专著代有涌现，《新修本草》作为我国第一部国家药典载入医史；明清之际，医药巨著李时珍《本草纲目》刊刻更盛。据不完全统计，中国医药典籍流传至今的就有 8000 多种，它们组成了灿烂的古代医学文化，也为现代医学的发展增色生辉。

然而，中国医药是在科学与愚昧、文明与野蛮、正义与邪恶的较量过程中形成发展起来的。这样，就诞生了许多神话传说、轶闻趣事，这些故事虽然散见于古典史籍，流传于民间口头，但它们却凝结了我国劳动人民的智慧和力量，融汇了中国传统医药独特的理论体系和临床经验，为医药知识的传播和普及作出了积极贡献。

中国又是诗的国度。

中国医药学的形成和发展，开拓了诗的题材领域。大自然的神奇造化，创造了花草果木、禽畜虫鱼，它们既为人类提供了美食佳肴，又丰富了医药宝藏，而且也充实了诗人的吟咏物象。

自古以来，文人墨客作赋吟诗，托物言志，中国医药自然被列入兴象之列。唐皎然《诗式》谓：“凡禽鱼草木人物名数万象之中，义同类者，尽入比兴。”我国最早的诗歌总集《诗经》里，就有如《芣苢》、《木瓜》、《采苓》等诸多涉于中药题材的诗作，载录了本草及有关生物达 291 种。历代诗人似乎与中国医药结下了不解之缘，如李白、杜甫、白居易、苏轼、陆游、蒲松龄等等，中国医药似乎具有强大的吸引力，历代诗歌都在向其渗透。

在文史典籍中，还有文学家、诗人娴于岐黄之术的记载，医药科普创作成就丰盈。唐代杜甫受累于病魔缠身，又生活拮据，自然促使他因病知医，并以采药换粮糊口，留下了 80 余首医药诗章。北宋文学家苏轼，搜方剂，著方书，《苏沈良方》、《圣散子方》流传至今。南宋诗人陆游，兼晓医药，著有《陆氏续集验方》二卷。清代文学家蒲松龄，则著有科普著作《药崇书》、《伤寒药性赋》、《草木传》等，留传于世。

中国医药学与文学确实有着悠久的历史之缘，医药学与文学的相互渗透，开创了医药科普创作的先河，也推动了医药知识的普及，为广大群众知医用药、治病疗疾提供了方便。

为弘扬祖国医药学知识，继承本草文化，我便撰



写了《本草养生》，它是文学与医药学相结合的产物。

本书从历史典籍和民间文学中，挖掘中国医药故事，并采用章回形式撰写。通过一系列神话传说、民间故事、历史趣闻和轶事野史，巧妙地介绍了 80 味常见中草药的现代药理、药用功效和临床运用，并筛选了 500 余种有效验方和食疗处方，力求融科学性、实用性、趣味性于一体，希望它能使读者在美的享受中，学会如何运用身边之药进行治疗保健，祛病延年。

2008 年 9 月 18 日于深圳

1. 生姜——解毒解表，止呕圣药

宋代刘子翬《咏姜》诗云：“新芽肌理腻，映日莹如空。恰似匀妆指，柔尖带浅红。”生姜为姜科多年生草本植物，在我国大部分地区都有栽种。它气芳香，味辛辣，既是人们常用的调味品，又是入药治病的常用中药。

据宋代洪迈《夷坚志》记载，广州府通判杨立之返回楚州，不料身体患病不适，后咽喉红肿生疮，溃破脓血如注，寝食俱废，医生为之束手无策。正值杨吉老来到楚州，便前往诊治。杨吉老询问其饮食习惯，得知杨立之喜食鹧鸪，又仔细观察良久。遂吩咐道：“不须看脉，我已明白了他的病因。此病特殊，须先吃生姜一斤，然后方可投药，否则，恐怕难以治好。”说罢便离开了。

这咽喉本已溃破流脓，疼痛难忍，按常理，再吃生姜无异于火上浇油，岂不更加难受？但通判转而一想，吉老医术高明，绝无戏言，不妨暂且试试。于是，通判吃起生姜来。初尝几片，并无疼痛；再吃便觉味甘甜而香，吃至半斤时，咽喉疼痛渐消；吃够生姜一斤，开始感觉味辛辣，脓血停止，不觉病愈。

第二天，通判请来杨吉老设宴致谢。席间，通判问明其中缘由。杨吉老解释说：“鹧鸪多吃半夏，时间久了，半夏之毒侵入鹧鸪，而通判好吃鹧鸪，半夏



之毒侵入咽喉，故患喉痛。生姜专攻半夏之毒，故能药到病除。”杨吉老不愧阅历精深，医术高明，治病入木三分而使通判病愈，颇为后人称道。

而生姜作为中药，具有发表、散寒、止呕、开痰之功，主治感冒风寒、呕吐、痰饮、喘咳、胀满、泄泻；能解半夏、天南星及鱼蟹、鸟畜肉等毒；用生姜外擦可治白癜风，浸酒涂擦可治鹅掌风、甲癣等。

现代药理研究表明，生姜对消化系统、循环系统、呼吸系统疾病都有治疗作用，尤其是能抗病菌，对堇色毛癣菌、阴道滴虫等均有抑制或杀灭作用。因此，现代医学在临床上运用生姜制成5%~10%注射液，治疗风湿痛、腰腿痛、胃和十二指肠溃疡、疟疾、急性细菌性痢疾、急性睾丸炎等，均有一定的疗效。

《药品化义》评曰：“生姜辛温，药用善豁痰利窍，止寒呕，去秽气，通神明。”古人还认为生姜乃“呕家之圣药”，可单独应用，治疗胃寒呕吐。也可治胃热呕吐，配合半夏、竹茹、黄连等同用。生姜用于解表，主要为发散风寒，多用治感冒轻症，煎汤，加红糖趁热服用，往往能得汗而解，也可用作预防感冒药物。生姜能解鱼蟹、生半夏、生南星等毒，煎汤饮服。对于其药用功效，后人有关歌诀曰：

生姜辛温肺胃脾，健胃发汗止呕逆，
感冒头痛胃寒疝，解毒止痛风湿痹。

【养生指引】

方一：生姜当归炖羊肉

每次用生姜15克，当归30克，羊肉250克，加

水放炖盅内隔水炖熟服用。可治产后腹痛、血虚头晕、身体虚寒腹痛、面色苍白、腰痛、血枯经闭等症。

方二：生姜芥菜汤

每次用鲜芥菜 500 克，洗净切断，生姜 10 克切片，加清水 4 碗煮至 2 碗，用少许盐调味，一日内分 2 次服饮。可作治风寒型感冒之头痛咳嗽、痰白难出、筋骨疼痛等症的辅助食疗。

方三：生姜夹柿饼

每次可用洗净去皮生姜 3~6 克，柿饼一个剖开，将生姜切碎夹于柿饼内，以文火焙热，同吃。民间用以治慢性咳嗽、久咳不愈、小儿百日咳等。

方四：生姜大艾煲鸡蛋

每次用生姜 15 克，艾叶 10 克，鸡蛋 2 只，水适量。鸡蛋连壳放入煮熟后，去壳取蛋，放入再煮，饮汁吃蛋。可治月经不调、腰酸痹痛、闭经、月经量多、痛经等。

方五：姜汁甜牛奶

每次用鲜牛奶 200 毫升，生姜汁一汤匙，白糖少许，放瓦盅内隔水炖服。可治虚寒性胃痛、噎膈反胃、呕吐、暖气反酸等。



2. 萝卜——十月萝卜小人参

元代许有壬《咏萝卜》诗云：“性质宜沙地，栽培属夏畦。熟登甘似芋，生存脆如梨。老病消凝滞，奇功直品题。故园长尺许，青菜更堪齏。”萝卜是我们熟知的菜肴，但它又是一味良药。民间有“冬吃萝卜夏吃姜，不找医生开处方”之说，并誉称“十月萝卜小人参”。

据清代《香祖笔记》载，北宋时期，推行新法的王安石，常患偏头痛，经治数载不愈，每逢头痛发作，痛苦难忍。有一次，王安石因偏头痛复发，未上早朝，宋神宗念其变法有功，便赐以宫廷禁方。王安石服禁方后，“数十年患，二注而愈。”其实，这宫廷禁方并非珍奇之药，它是以萝卜捣汁，加入少许冰片调匀，然后滴入鼻窍之中，左侧头痛滴入右鼻窍，右侧头痛则滴入左鼻窍，也可左右同滴，疗效颇神。

在民间还流传着这样一个讽刺故事。很久以前，有个主妇对亲生儿子以鱼肉下饭，对丈夫前妻之子则“以饭煑萝卜”为食。不料，前者却体弱多病，后者则健康壮实。可见，萝卜具有较好的滋补作用，乃健身之宝。

古时候有“萝卜上市，郎中下市”的说法，意思就是说，萝卜上市了，就不需要郎中了！当然这有点夸张了！但萝卜的确是个很好的东西！原来，萝卜味辛甘，性凉，入肺、胃二经，具有消积滞、化痰热、行风气、宽胸膈、散瘀血、解酒毒之功。中医用来主治食积胀满、痰嗽失音、消渴、痢疾、偏头痛等症。

民间还用萝卜汁治烫伤烧伤，其汁调醋治热疖。近年来，国内外医务工作者发现了萝卜的许多新用途。常吃萝卜可降低血脂，软化血管，稳定血压；能预防冠心病、动脉硬化。萝卜所含丰富的纤维素可促进胃肠蠕动，大肠通畅；可治疗消化不良性腹泻、溃疡性结肠炎、过敏性结肠炎、不完全性肠梗阻等胃肠疾病；萝卜汁还可预防和治疗胆结石，抑制癌细胞的生长。

《本草经疏》谓，萝卜“下气消谷，去痰癖，肥健人，及温中补不足，宽胸膈，利大小便，化痰消导者，煮熟之用也；止消渴，制面毒，行风气，去邪热气，治肺痿吐血，肺痰嗽下痢者，生食之用也”。对于其药用功效，有歌诀曰：

萝卜甘温肺胃脾，健胃祛痰散结积，
痰嗽消渴偏头痛，酒毒腹胀气滞痢。

【养生指引】

方一：橄榄煲萝卜

每次用橄榄 250 克，萝卜 500~1000 克，煎汤代茶，分多次服。可用于急性咽喉炎、流行性感冒、一般感冒、扁桃体炎、支气管炎、饮食积滞等症。

方二：萝卜汁煮麦芽糖

每次用新鲜萝卜洗净捣烂，榨汁一碗，加入麦芽糖（饴糖）30~50 克，隔水炖服，热饮。民间用以治疗支气管炎、风热咳嗽、咽喉炎等症。

方三：萝卜酸梅汤

每次用鲜萝卜约 250 克洗净切成薄片，酸梅 2 枚，加清水 3 碗煮至 1.5 碗，少许盐调味，去渣饮用。民间用以治疗饮食积滞或进食过饱引起的胸闷、烧心、腹胀、肋痛、烦躁等症。



3. 芋艿——自是菜根滋味好

明代费宏《谢姜宽送芋子》诗云：“芋魁相送满筠笼，应念冰盘苜蓿空。此日蹲鸱真损惠，当年黄独漫哀穷。蒸时不厌葫芦烂，煨处还思柑拙红。自是菜根滋味好，万钱谁复羡王公。”芋艿，又称毛芋、芋头，在我国大部分地区均有种植。在一些地区，每逢年节，都要在餐桌上摆上一盘味鲜香溢的芋艿，以表示“岁岁有余（芋）”的美好愿望。作为传统佳肴，人们还互相赠送亲朋戚友，以示友谊。前人也留下了许多热情洋溢的诗赋和传说。

据北宋沈括《梦溪笔谈》记载，相传在他的家乡浙江钱塘江一带，有一采桑女被黄蜂螫伤头部，脸红肿痛，难以忍受。当时，她找了几个乡里郎中治疗，效果不佳。这蜂毒到底怎样才能治愈呢？尤其是在偏僻的江边乡里，知治疗方法者更是少见。

适逢隐居王屋山的刘易正在钱塘，便告诉她用芋梗捣汁擦脸，便可治愈。原来，刘易曾在庭园散步，只见一黄蜂“嗡嗡”地在园内飞来飞去，正好撞在蛛网上，蜘蛛本想美餐一顿，却反被黄蜂螫伤，从网上掉下来，腹胀如鼓。不料，蜘蛛爬到芋艿边，咬破芋梗，将伤处在芋梗下来回擦动，便伤愈了。采桑女依刘易所教方法，试之果然有效。

芋艿确实为佳肴良药。日本国立营养研究所医学