



◆ 莲藕

生藕性寒味甘，有清热凉血、止血散瘀的功效，适合高热病人烦热口渴时食用；熟藕性温味甘，有健脾开胃、养血止泻的功效，适合缺铁性贫血、体质虚弱者以及习惯性便秘、肝病患者食用。



李时珍药食养生观的现代解读

药方精选 膳食组合 医药根基 严密科学

纯天然药食通补

跟《本草纲目》 学养生

- ◆ 本草药剂与天然食物膳食百科荟萃
- ◆ 融汇116味珍贵中草药、191种养生食材

- ◎ 简化医药巨著
- ◎ 甄选养生精华
- ◎ 合理搭配药食
- ◎ 吃出无病无忧



◆ 菊花

菊花味甘、苦，性微寒，归肺、肝经，主产于浙江、安徽、河南、四川等地，具有解热、抗菌、降血压、扩张冠状动脉、增加动脉流量、缩短凝血时间、抗炎、镇静、耐缺氧等作用。

李兴广◎主编



NLIC2970941096

陈皮具有温胃散寒、理气健脾、燥湿化痰等功效。选购以片大、整齐、外皮色红、内皮白色、肉厚、油性大、香气浓郁者为佳。



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社



李时珍药食养生观的现代解读

药方精选 膳食组合 医药根基 严密科学

纯天然药食通补 跟《本草纲目》 学养生



李兴广◎主编



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

纯天然药食通补：跟《本草纲目》学养生 / 李兴广主编.

—太原：山西科学技术出版社，2013.9

(读书会)

ISBN 978-7-5377-4507-9

I. ①纯… II. ①李… III. ①《本草纲目》—养生(中

医) IV. ①R281.3 ②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 154955 号

◆◆◆读书会◆◆◆

纯天然药食通补：跟《本草纲目》学养生

主 编 李兴广

出版策划 张金柱 责任编辑 吴 伟 薄九深
文图编辑 史 倩 美术编辑 王秋成

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(太原市建设南路21号 邮编：030012)
发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(电话：0351-4922121)
印 刷 三河市华润印刷有限公司 印刷

开 本 889毫米×1194毫米 1/16 印张：20
字 数 420千字
版 次 2013年9月第1版
印 次 2013年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5377-4507-9
定 价 39.90元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与发行部联系调换。



前言

谈到养生食物与本草，不得不提及明代的药学巨著《本草纲目》。《本草纲目》全书共 52 卷，190 余万字，是李时珍倾其一生完成的集 16 世纪前中国本草学于大成的著作。李时珍在长年行医的过程中总结出丰富的经验，将药物分为水、火、土、金石、草、谷、菜、果、木、器服、虫、鳞、介、禽、兽、人共 16 部、60 类，记载了 1892 种药物和 11096 个药方，如此庞大的工程具有承前启后的非凡意义，为后世养生保健提供了系统、权威的医药食材指南。

“药食同源”的理论源远流长。祖先在生活实践中发现许多食物不仅可以充饥、补养身体，还能医治一些简单的疾病。在此基础上无数的中医学、养生学家等又通过无数的积累，归纳出独特的中医食疗养生体系，认为食物同药物一样，也具有四气五味归经的特性。“食之偏性为药性”，药物和食物不可分，其分类是相对而言的，药物是食物，食物也是药物，只是食物的作用缓和，不良反应小；药物的作用相对显著，不良反应大。

汉代《金匱要略》中说：“所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则补体，害则成疾。”在得病之前乃至患病过程中，如果我们能够掌握并利用食物的一些特性，为我所用，科学正确地进行食疗调补，既可以减少疾病的发生，又可以提高生存的质量，其意义是重大而深远的。

辨证施治是中医治疗疾病的指导原则，即在临床治疗时要根据病情的寒热虚实，结合病人的体质进行相应治疗。饮食疗法也和药物治疗一样，也要在正确辨证的基础上进行选食配膳，才能达到预期的效果；否则，不仅于病无益，反而会加重病情。

中医认为，临床病症不外虚证、实证、寒证、热证。虚证主要表现为神疲气短、倦怠懒言、舌质淡、脉虚无力等；实证主要表现为形体壮实、脘腹胀满、大便秘结、舌质红、苔厚苍老、脉实有力等；寒证主要表现为怕冷喜暖、手足不温、舌淡苔白、脉迟等；热证主要表现为口渴喜冷、身热出汗、舌红苔黄、脉数等。根据中医“虚者补之”、“实者泻之”、“热者寒之”、“寒者热之”的治疗原则，虚证患者根据其不同脏腑阴阳气血虚损的差异，分别给予滋阴、补阳、益气、补血的食疗食品治之；实证患者应根据不同实证的症候结合病因，给予相应的食疗食品，以祛除邪气；寒性病证，给予温热性质的食疗食品治之；热性病证，给予寒凉性质的食疗食品治之。

另外，在辨证施膳的时候，还必须考虑个人的体质特点。例如形体肥胖之人多痰湿，不宜过食肥甘厚味，宜多吃清淡化痰的食品；形体消瘦之人多阴虚血亏津少，不宜过食辛燥火热之品，宜多吃滋阴生津的食品。还要根据“天人相应”的整体观念，分析不同季节下人体生理病理的差异，及其对饮食养生的影响。春季万物始动、阳气发越，此时要少吃肥腻、辛辣之物，以免助阳外泄，应多食清淡的蔬菜、豆类及豆制品；夏季炎热多雨，宜吃些甘寒、清淡、少油的食物，如绿豆、西瓜、鸭肉等；秋季万物收敛、燥气袭人，宜吃些滋润性质的食物，如乳类、蛋类等；冬季天寒地冻、万物伏藏，此时最宜吃些温热御寒之品，如羊肉、狗肉、干姜等。此外，在膳食中还经常添加适当的中草药，如枸杞子、人参、杜仲等来调理身体。药膳（自1982年，人们开始用“药膳”来指代此类膳食，并引起社会的广泛关注）应该在医院、疗养院或针对家中病人以及亚健康状态的具体对象对症施膳。而每种调治配方也不能一劳永逸，因为人的身体始终处于动态之中，需随时根据体质变化增减药量、调整食方才能奏效，以求达到药借食力、食助药威之功。

本书以《本草纲目》中整理的药材食材为依据，集中选择并适当延展了日常生活中使用最广泛的一批中草药和食物，具体阐述了它们的基本信息、效用特点、治病验方和经典食疗妙方和药膳，并从多个保健养生目的出发整理出饮食宜忌、饮食原则和食疗妙方，更针对日常高发常见的病症对症择膳，辅以适当的饮食指南，帮助你强健身体，巩固健康。



I Part 01 |

《本草纲目》中的中药养生速查 / 1

常见病调补本草 / 2

丹参	2	番泻叶	32	辛夷	60
薤白	3	火麻仁	33	紫苏叶	61
川芎	4	肉苁蓉	34	胖大海	62
冰片	5	茯苓	35	桑白皮	63
银杏叶	6	五味子	36	薄荷	64
青皮	7	白及	37	桔梗	65
枳实	8	泽泻	38	桑叶	66
梔子	9	海狗肾	39	菊花	67
豆蔻	10	桑螵蛸	40	金银花	68
猪苓	11	砂仁	41	藿香	69
草薢	12	淫羊藿	42	紫菀	70
乳香	13	车前子	43	百部	71
血竭	14	钩藤	44	川贝母	72
续断	15	石决明	45	蛤蚧	74
枳椇子	16	天麻	46	紫苏子	75
苍术	17	夏枯草	47	黄连	76
三七	18	决明子	48		
茵陈	20	荷叶	49		
陈皮	22	红曲	50		
白术	24	绞股蓝	51		
丁香	26	西洋参	52		
木香	27	麦冬	53		
厚朴	28	葛根	54		
干姜	29				
高良姜	30				
大黄	31				

时令病调补本草 / 56

麻黄	56		
半夏	58		

滋补强身本草 / 78

党参	78
黄芪	80
冬虫夏草	82
海马	84
覆盆子	85
鹿茸	86
金樱子	88
柏子仁	89
麝香	90

牛黄	91
百合	92
刺五加	93
酸枣仁	94

滋阴养颜本草 / 96

阿胶	96
当归	98
红花	100
益母草	102
艾叶	104
肉桂	106
白芍	107

鸡血藤	108
黄柏	109
苦参	110
龙胆	111
椿皮	112
白果	113
女贞子	114
菟丝子	115
月季花	116
玫瑰花	117
香附	118
熟地黄	120
枸杞子	122

延年益寿本草 / 124

桂圆肉	124
灵芝	125
桑寄生	126
杜仲	127
人参	128
远志	130
黄精	131
何首乌	132
骨碎补	134
地龙	136

Part 02 |

《本草纲目》中的食物养生速查 / 137

五谷篇 / 138

粳米	138
玉米	138
黑米	139
粟米	139
糯米	140
小麦	141
大麦	141
燕麦	142
荞麦	142
高粱	143
薏米	143
青稞	144
芝麻	144

蔬菜篇 / 145

番茄	145
胡萝卜	145

洋葱	146
韭菜	146
菠菜	147
芦荟	147
苦瓜	147
魔芋	148
莴笋	148
生菜	149
茭白	149
茄子	150
苤蓝	150
雪里蕻	151
圆白菜	151
豇豆	151
油菜	152
菜花	153
土豆	153
芹菜	154

芥菜	155
苋菜	155
竹笋	156
茼蒿	156
鱼腥草	157
黄花菜	157
香椿	158
蒜苗	158
空心菜	159
芦笋	159
仙人掌	160
绿豆芽	160
黄豆芽	161
扁豆	161
豆角	161
芋头	162
红薯	162
南瓜	163

山药	163
丝瓜	164
黄瓜	164
佛手瓜	164
辣椒	165
莲藕	165
冬瓜	166

菌豆篇 / 167

金针菇	167
平菇	167
蘑菇	168
猴头菇	168
香菇	168
竹荪	169
银耳	170
黑木耳	170
黄豆	171
绿豆	172
蚕豆	173
豆腐	173
豆浆	174
豌豆	174
红小豆	175
黑豆	175
芸豆	176
腐竹	177

畜禽蛋奶篇 / 178

猪肉	178
牛肉	179
羊肉	181
驴肉	182
兔肉	182
鸡肉	183
鸭肉	184

鸽子肉	184
乌鸡	185
狗肉	185
鹅肉	186
蚕蛹	186
松花蛋	187
鹌鹑肉	187
鹌鹑蛋	188
鸡蛋	188
鸭蛋	189
牛奶	189
酸奶	189

水产篇 / 190

鲤鱼	190
草鱼	191
鳊鱼	191
鲫鱼	192
甲鱼	192
虾	193
螃蟹	193
海参	194
蛤蜊	194
带鱼	195
平鱼	195
鳝鱼	196
武昌鱼	196
鲢鱼	197
黄花鱼	197
乌贼	198
鱿鱼	198
扇贝	199
章鱼	199
鲑鱼	200
鲇鱼	200
海蜇	201

鲈鱼	201
鳗鱼	202
金枪鱼	202
沙丁鱼	202
泥鳅	203
紫菜	203
海带	203

水果、干果篇 / 204

苹果	204
香蕉	204
西瓜	205
芒果	205
菠萝	205
木瓜	206
梨	206
桃	207
杏	207
李子	208
柿子	208
甜瓜	208
荔枝	209
葡萄	209
枇杷	210
橘子	210
柠檬	210
桑葚	210
杨梅	211
柚子	211
橙子	212
桂圆	212
樱桃	213
猕猴桃	213
榴莲	213
杨桃	214
火龙果	214

无花果	214	杏仁	220	大葱	224
荸荠	215	开心果	220	蒜	225
草莓	215	腰果	220	肉桂	225
椰子	216	橄榄	221	丁香	226
山竹	216	葵花子	221	芥末	226
金橘	216	槟榔	221	小茴香	226
甘蔗	216	核桃	221	大茴香	227
山楂	217	莲子	222	盐	227
红枣	217	榛子	222	味精	227
栗子	218	榧子	223	酱油	227
沙枣	218	松子	223	白糖	228
罗汉果	218			蜂蜜	228
白果	219				
菱角	219				
花生	219				
		调味品篇 / 224			
		生姜	224		
		花椒	224		

Part 03

《本草纲目》药食通补养生妙方 / 229

保健养生食药方 / 230

补益气血	230
美容驻颜	232
丰胸美体	235
乌发护发	238
减肥瘦身	240
健脑益智	243
抗衰益寿	245
减压怡情	247
滋阴壮阳	248
防癌抗癌	250
消除疲劳	252
开胃消食	254

常见病对症食药方 / 256

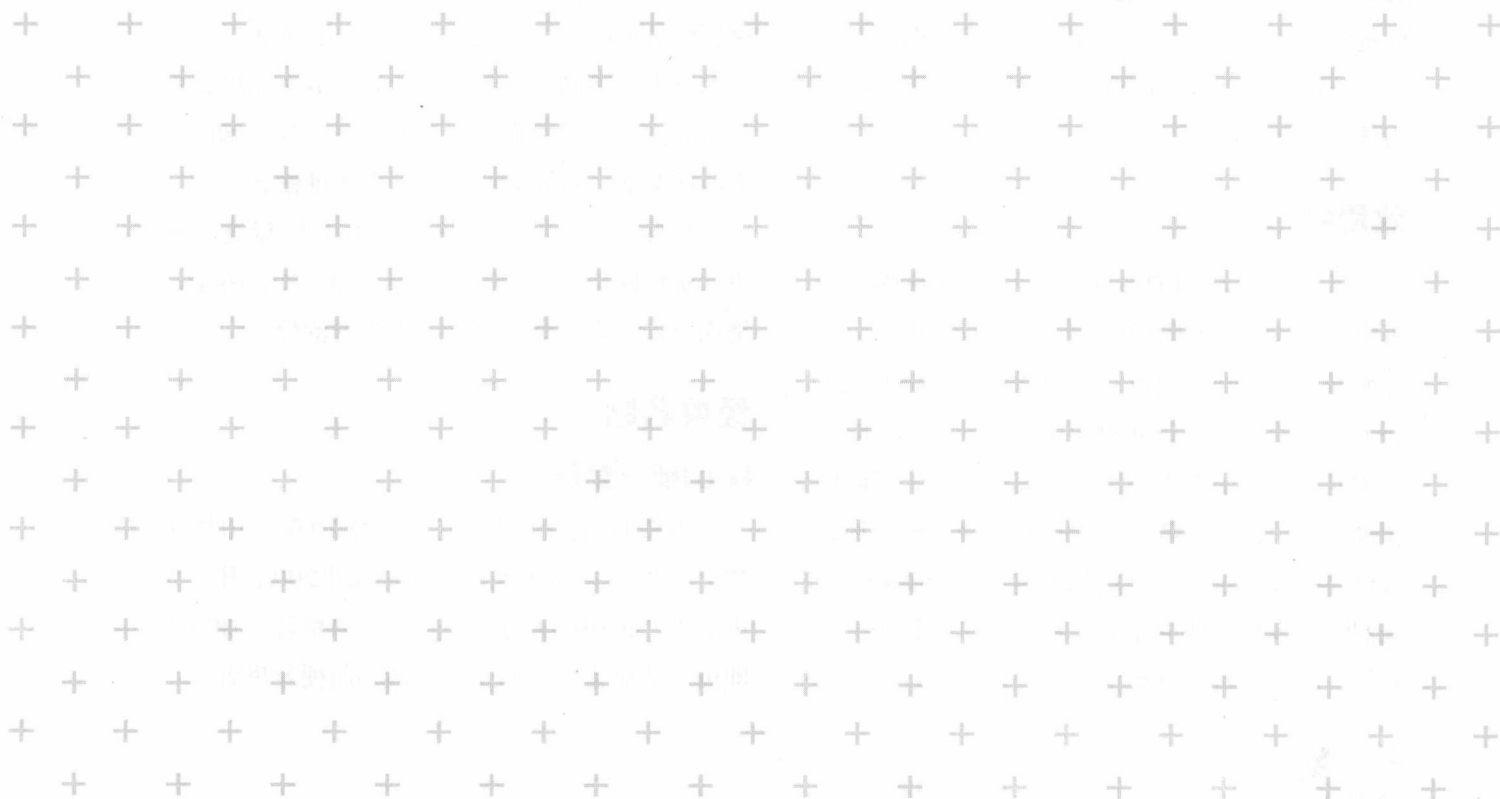
感冒	256
----	-----

咳嗽	258
咽炎	260
哮喘	261
痤疮	262
自汗、盗汗	264
腹泻	266
便秘	268
慢性胃炎	270
脂肪肝	272
结石	274
贫血	276
失眠	278
高血压	280
高脂血症	282
糖尿病	284
痛风	286

骨质疏松	288
动脉硬化	290
月经不调	292
痛经	294
女性不孕	296
乳腺增生	298
更年期综合征	299
阳痿、早泄	300
男性不育	302
前列腺病	304
小儿肺炎	306
小儿营养不良	308
小儿厌食	310

《本草纲目》中的中药养生速查

本草养生，今古同脉。我们以常见病的调补、时令病调补、滋补强身、滋阴养颜、延年益寿等为着入点，针对性地精选了百余味中药，并与日常生活充分结合，使其功效发挥到极致，学以致用，为健康护航。



常见病调补本草...

人类的疾病率正在迅猛增长,尤其是心脑血管疾病、肠胃病、肝病等,发病率高,发病范围广,严重影响人们的生活质量和生命健康。下面主要介绍治疗上述常见疾病、多发病的居家本草,相信一个简单的验方或美味的药膳,都可令你的身体更加健康。

☑ 丹参

丹参虽有参名,但补血之力不足,活血之力有余,为调理血分之首药。

——《本草便读》

主治一切风,一切血,补一切劳,破恶血,养新血及主癥癖。

——《日华子本草》

别名:紫丹参、紫参、紫丹根、赤丹参、红丹参、红参、血参、靠山红、野苏子根。

来源:唇形科植物丹参的根及根茎。

性味归经:味苦,性微寒,归心、肝经。

产地溯源:主产于安徽、江苏、四川等地。

现代研究:丹参主要含有丹参酮、丹参素、原儿茶酸、原儿茶醛等。药理研究表明,丹参具有强心、扩张血管、抗血栓形成、改善微循环、促进组织的修复与再生、抗菌、保肝等作用。

选购保存:丹参的选购以条粗壮、紫红色者为佳。贮存时防潮、防蛀。

效用特点

丹参作为常用的传统中药材,具有悠久的历史。从前有个叫阿明的青年,他母亲患病,经常崩漏下血,却无药可治。阿明听说东海的无名岛上生长着一种蓝花红根的草药,母亲只有吃了它才能病愈。虽然去往无名岛充满艰险,但阿明冲过一个个激流险滩,终于得到了该草药。回来将草药喂食母亲后,没过几天母亲的病就好了。人们为了表扬阿明的孝心,便将该草药称为“丹心”,随着流传,逐渐演变为“丹参”。

丹参的活血化瘀、止痛作用很强,对各种瘀血痛证均可配伍治疗,现代常用于治疗冠心病。

另外,很多治疗心绞痛、心肌梗死的中成药也都含有丹参。丹参治疗冠心病心绞痛常与冰片、降香、川芎、红花等药配伍使用,也可以单独使用。

丹参的常规用法是煎煮,用量是10~15克;丹参性微寒,阳虚患者慎用。

治病验方

丹参饮:丹参30克,檀香6克,砂仁6克。水煎服。活血祛瘀,行气止痛。用于治疗气血瘀滞引起的心、胃诸痛,症见心腹刺痛、腹满痞闷。

备用成药

丹参片:活血化瘀,理气止痛。用于气滞血瘀所致的冠心病,症见胸中憋气、心绞痛。

复方丹参滴丸(颗粒、片):活血化瘀,理气止痛。用于气滞血瘀所致的胸痹,症见胸闷、心前区刺痛;冠心病心绞痛见上述证候者。

丹参酮胶囊:抗菌消炎。用于骨髓炎、痤疮,扁桃腺炎,外耳道炎、疖、痈,外伤感染,烧伤感染,乳腺炎,蜂窝织炎等的治疗。

经典药膳

∴ 山楂丹参茶

山楂10克,丹参6克,白糖20克。山楂去核,与丹参一起放入炖锅内,加水200毫升,大火煮沸,再用小火煮15分钟,去渣留汁,加白糖即可。活血化瘀。用于冠心病心肌梗死患者。

☑ 薤白

温中，散结气。

——《名医别录》

治少阴病厥逆泄痢，及胸痹刺痛，下气散血，安胎。

——《本草纲目》

别名：小根蒜、山蒜、苦蒜、小么蒜、小根菜、大脑瓜儿、野蒜、薤白头、小独蒜、野薤、野白头等。

来源：百合科植物小根蒜和薤的地下鳞茎。

性味归经：味苦、辛，性温，归肺、胃、大肠经。

产地溯源：主产于江苏、浙江等地。

现代研究：薤白主要含有大蒜氨酸、甲基大蒜氨酸、大蒜糖等。药理研究表明，薤白具有抑制血小板聚集、抗血栓形成、降血压、降血脂等作用。

选购保存：薤白的选购以个大、质坚、饱满、黄白色、半透明、不带花茎者为佳。置干燥处，防蛀。

效用特点

薤白是治疗胸痹心痛的重要中药。中医认为，寒邪凝结于心脉、思虑过度、肝郁气滞、饮食失节、劳累伤脾、气血不足、心失所养，或久病不愈、房劳伤肾等都可导致心脉不通而产生胸痹疼痛。薤白味辛可散寒，苦能降气，性温善散阴寒之凝滞，通胸阳之闭结，善于治疗寒痰阻滞、胸阳不振所致胸痹证，常与瓜蒌、半夏、枳实等配伍；若治痰瘀胸痹，则可与丹参、川芎、瓜蒌等同用。

薤白的常规用法是加水煎煮，常规用量是5~9克。

治病验方

枳实薤白桂枝汤：枳实12克，厚朴12克，薤

白9克，桂枝6克，瓜蒌12克。水煎服。可通阳散结，祛痰下气。用于胸阳不振、痰气互结所致胸痹，症见胸满而痛，或胸痛彻背、喘息咳嗽、短气、气从胁下冲逆、上攻心胸、冠心病心绞痛等见上述证候者可选用。

瓜蒌薤白半夏汤：瓜蒌实（全瓜蒌）12克，薤白9克，半夏9克，白酒70毫升。水煎服。可行气解郁，通阳散结，祛痰宽胸。用于痰盛瘀阻胸痹证，症见胸中满痛彻背，背痛彻胸，短气，或痰多黏而白；或冠心病心绞痛、风湿性心脏病等见上述证候者可选用。

薤白酒：瓜蒌24克，薤白12克，白酒适量。将上述材料加水煎服。可通阳散结，豁痰下气。用于治疗胸痹，症见胸背疼痛，痰多喘闷，气短不得卧；或冠心病、心绞痛等见上述证候者也可以选用。

备用成药

镇心痛口服液：益气活血，通络化痰。用于气虚血瘀、痰阻脉络、心阳失展所致的胸痹，症见胸痛、胸闷、气短、乏力、肢冷，或冠心病心绞痛见上述证候者。

舒心降脂片：活血化瘀，通阳化浊，行气止痛。用于气滞血瘀、痰浊阻络所致的胸闷、胸痛、心悸、乏力、脘腹痞满，或冠心病、高脂血症见上述证候者。

经典药膳

❖ 薤白三七鸡肉汤

鸡肉（连骨）500克，薤白60克，陈皮6克，三七12克，生姜、红枣、米酒各适量。三七洗净，打碎成小粒状；鸡肉洗净，切块；陈皮水浸洗净；薤白除去根须。把三七、鸡肉、陈皮、生姜、红枣放入沸水锅内，用大火煮沸后，改小火煲2小时，放入薤白再煮沸片刻，调味，放入米酒搅匀。可行气、通阳、散结。用于冠心病、高脂血症等。

☑ 川芎

主中风入脑，头痛，寒痹，筋挛缓急，妇人血闭无子。

——《神农本草经》

血中气药也，辛宜散之，故气郁者宜之。

——《本草纲目》

别名：芎藭、山鞠穷、台芎、香果、京芎、西芎、杜芎、芎营、药芹、蛇休草等。

来源：伞形科植物川芎的干燥根茎。

性味归经：味辛，性微温，归肝、胆、心包经。

产地溯源：主产于四川、陕西、江西、湖北等地。

现代研究：川芎主要含有挥发油、生物碱（如川芎嗪等）、有机酸（如阿魏酸、大黄酸）及酯类等。药理研究表明，川芎具有抑制血管平滑肌收缩、扩张冠状动脉、增加冠脉血流量、改善心肌缺氧状况、降低心肌耗氧量、增加脑及肢体血流量、降低外周血管阻力、预防血栓形成等作用。

选购保存：川芎的选购应该以个大、断面黄白、油性大、香气浓郁者为佳。贮存时应防潮、防蛀。

效用特点

相传，药王孙思邈带徒弟到四川的青松林采药，却见一只大雌鹤得了急病，不断哀鸣。几天后，药王师徒再次到青松林，已不见病鸟，只见几只白鹤在空中翱翔，嘴里还叼着几片叶子，而那叶子与不远处峭壁上的绿草一模一样。药王经过亲身实践，证明这种草具有活血通经、祛风止痛的作用。药王随口吟道：“四川青城天下幽，神仙洞府第一流。奇草仙鹤巧衔递，来自穹苍顶上药。”于是“川芎”由此得名。

川芎味辛性温，既能活血又能行气，被称为“血中之气药”，以活血、行气、止痛见长，可

用于治疗气血瘀滞所致的冠心病心绞痛，常与丹参、桂枝、檀香等配伍使用。

川芎的常规用法是加水煎煮，用量为3~10克。需要注意的是：阴虚火旺、多汗、月经过多者以及孕妇需慎用。

治病验方

血府逐瘀汤：桃仁12克，当归9克，红花9克，生地黄9克，川芎5克，赤芍6克，牛膝9克，桔梗5克，柴胡3克，枳壳6克，甘草3克。加水煎服。可活血祛瘀。用于治疗胸中血瘀证，症见胸痛如针刺，且疼痛部位固定，或伴心烦失眠、急躁易怒等。

备用成药

速效救心丸：行气活血，祛瘀止痛，增加冠脉血流量，缓解心绞痛。用于治疗气滞血瘀型冠心病心绞痛。

经典药膳

川芎红花当归炖子鸡

川芎片、当归片、红花各适量，子鸡1只，料酒、盐、葱、姜、高汤各适量。红花洗净，子鸡宰杀后去毛及内脏、爪。将子鸡放入炖锅内，加入料酒、盐、葱、姜，再加入高汤，放入当归、川芎和红花后大火烧沸，再用小火炖煮1小时即成。每日一次，每次吃鸡肉50克，随意喝汤。可活血化瘀，滋补气血。冠心病心肌梗死患者宜食用。

川芎炖水蛇

水蛇1条，川芎片6克，红花6克，当归片6克。红花择去杂质；水蛇切段，放入锅中，加入料酒、葱、姜和高汤，再放入当归、川芎、红花，大火煮沸，再用小火炖约1小时，调入盐即可。每日1次，随意食用，可活血化瘀。用于冠心病患者。

☑ 冰片

主心腹邪气，风湿积聚，耳聋，明目，去目赤肤翳。

——《新修本草》

疗喉痹、脑痛、鼻衄、齿痛、伤寒舌出、小儿痘陷。通诸窍，散郁火。

——《本草纲目》

别名：龙脑、桔片、龙脑香、梅花冰片、羯布罗香、梅花脑等。

来源：龙脑香科植物龙脑香的树脂加工品。也有用菊科植物艾纳香（大艾）叶经蒸馏后冷却所得的结晶品（称为“艾片”），以及用松节油等制成的人工合成品。

性味归经：味辛、苦，性微寒，归心、脾、肺经。

产地溯源：主产于广东、广西、云南、贵州等地。

现代研究：冰片主要含有右旋龙脑、葑烯、 β -榄香烯、石竹烯等倍半萜，以及齐墩果酸、麦珠子酸、积雪草酸、龙脑香醇、古柯二醇等三萜化合物。药理研究表明，冰片具有镇痛、抗菌、抗炎作用，并可促进人体对药物的吸收。

选购保存：冰片的选购以片大而薄、色洁白、质松脆、清香气浓者为佳。置于阴凉处，密封保存。

效用特点

冰片味道辛香，如果周围的人贴了膏药，我们经常能闻到一股清香微带一点凉丝丝的味道，那就是冰片的气味。冰片主归心经，具有开窍醒神的功能，对冠心病或中风病人出现的突然昏倒、不省人事等症，具有急救的疗效。由于冰片性偏寒凉，为凉开之品，多用于治疗热性病的神志昏迷，例如我们所熟悉的安宫牛黄丸；若闭证属寒，常与苏合香、安息香、丁香等温开药配伍，如苏合香丸。

现代研究证实，冰片具有显著的扩张冠状动脉、改善心肌血流、抗心肌缺血、降低心肌耗氧量等作用，能够快速地缓解胸闷、胸痛等心绞痛的症状，所以众多治疗冠心病的中成药中都含有冰片。

冰片的用法一般是做成丸药或散剂，不用水煎服，用量是0.15~0.3克。

治病验方

冰片粉：灯心3克，黄柏（并烧存性）1.5克，白矾（煅过）2.1克，冰片0.9克。将以上中药共同研为粉末，每以0.3~0.6克吹患处，治风热喉痹。

冰片黄柏丸：冰片0.9克，黄柏150克。两药研为末，蜜丸梧子大，每次以麦冬汤服十丸，治口疮咽燥。

冰硼散：冰片5克，硼砂（煅）50克，朱砂6克，玄明粉50克。用以上中药制作丸药。可清热解毒和消肿止痛。用于治疗咽喉疼痛、牙龈肿痛和口舌生疮。

备用成药

麝香保心丸：芳香温通，益气强心。用于气滞血瘀所致的胸痹，症见心前区疼痛、固定不移；或心肌缺血所致的心绞痛、心肌梗死见上述证候者。

益心丸：益气温阳，活血止痛。用于治疗心气不足、心阳不振、瘀血闭阻所致的胸痹，症见胸闷心痛、心悸气短、畏寒肢冷、乏力自汗；或冠心病心绞痛见上述证候者。

经典药膳

❖ 冰片鸡蛋油

鸡蛋、黄油、冰片各适量。取鸡蛋10个（或更多），煮熟去蛋白，用蛋黄干炸黄油，每50克鸡蛋油加入冰片0.3~3克，密闭储存备用。外搽皮损疮面，或滴入痰管内，可治疗烫伤疮面。

☑ 银杏叶

活血止痛。主治冠状动脉硬化性心脏病心绞痛，血清胆固醇过高症，痢疾，象皮肿。

——《全国中草药汇编》

别名：白果叶。

来源：银杏科植物银杏的干燥叶。

性味归经：味甘、苦、涩，性平，归心、肺经。

产地溯源：全国大部分地区均产。

现代研究：银杏叶主要含有黄酮、萜内酯、酚酸、聚异戊烯醇等。药理研究表明，银杏叶具有扩张血管、降低血管阻力、增加血流量、抗心肌缺血、抗心律失常、抗血小板聚集、抑制血栓形成、保护脑细胞、改善学习记忆、抗衰老、调节血脂、降低血糖等作用。

选购保存：银杏叶的选购以外观完整、无虫蛀，且颜色绿、稍嫩者为佳。密封，放阴凉、干燥、通风处保存。

效用特点

银杏树素有“活化石”的美名，其叶子有着极高的药用价值，目前多用于心脑血管疾病等的治疗。

中医学认为瘀血堵塞血管，导致血脉运行不畅，不通则痛，可导致胸痹心痛，即冠心病心绞痛；又瘀血阻络，经脉不通，肢体关节萎废不用，可导致中风偏瘫，即脑血栓、脑栓塞、脑血管痉挛等。

银杏叶擅长活血化瘀，通络止痛，所以对于属于中医瘀血阻络证的上述疾病有良好的治疗作用。此外，银杏叶还有降低胆固醇、防治动脉硬化的作用，这也是其治疗心脑血管疾病的科学依据之一。

银杏叶的常规用法是加水煎服，用量为5~10克，目前已制成多种口服制剂和注射剂，以方便人们使用。

治病验方

银杏瓜蒌丹参汁：银杏叶15克，瓜蒌15克，丹参15克，薤白12克，郁金9克，生甘草5克。水煎服。可治疗冠心病心绞痛。

银杏山楂大黄汁：山楂30克，银杏叶20克，大黄10克，丹参15克，瓜蒌10克，海藻10克。水煎服。可活血通脉，辅助治疗高脂血症。

备用成药

银杏叶胶囊（口服液、片）：活血化瘀、通络。用于治疗瘀血阻络引起的胸痹，心痛，中风；或冠心病稳定型心绞痛、脑梗死见上述证候者。

经典药膳

∴ 五味银杏红枣蜜

五味子250克，银杏叶250克，蜂蜜1000克，红枣250克，冰糖50克。将五味子、银杏叶、红枣洗净；银杏叶切碎；红枣去皮肉撕开，加水浸泡2小时。三药用中火煎沸后改用小火煎约1小时，滤出药汁，加水再煎第二次，去渣取汁，合并药液，用小火先煎30分钟，使药液变浓，再加入蜂蜜和冰糖，不加盖熬炼30分钟，离火，冷却后装瓶。日服2次，每次服20克，饮时用温开水调服，3个月一个疗程。可养五脏，助心气。用于冠心病、动脉粥样硬化等。

∴ 青果干贝球

取冬瓜、青菜各300克，胡萝卜1根，银杏叶30克，白果15个，干贝3个，淀粉、盐各适量。冬瓜、胡萝卜分别洗净去皮挖成球状，用沸水烫熟后捞出，放入凉水中再涮一遍，捞出沥干水。白果、青菜放入沸水中烫一下；青菜先摆于碗的底部。干贝泡发，放入电饭锅中煮熟后，用手撕成细丝。锅中放入银杏叶，加入适量水，用中火煮至还剩一半汤汁。煮好的银杏叶汤中放入冬瓜球、胡萝卜球、白果和干贝丝，加盐、淀粉，倒入碗内即可。

☑ 青皮

主气滞，下食，破积结及膈气。

——《本草图经》

青橘皮，破滞气，削坚积之药也……此剂苦能泄，辛能散，芳香能辟邪消瘴，运行水谷，诚专功也。

——《本草汇言》

别名：青橘皮、青柑皮等。

来源：芸香科植物橘及其栽培变种的干燥幼果或未成熟果实的果皮。

性味归经：味苦、辛，性温，归肝、胆、胃经。

产地溯源：主产于福建、四川、江西、湖南、浙江、广西、贵州、广东、云南等地。

现代研究：青皮主要含有挥发油类如 α -侧柏烯、 α -蒎烯、 β -月桂烯、辛醛等，黄酮类如橙皮苷、新橙皮苷等，以及左旋辛孚林乙酸盐、天冬氨酸、谷氨酸、脯氨酸等。药理研究表明，青皮具有调整胃肠功能、利胆、祛痰平喘、升高血压、强心等作用。

选购保存：青皮商品分四花青皮和个青皮两种。四花青皮以外皮黑绿色、内面白色、油性大者为佳；个青皮以黑绿色、断面黄白色或淡黄棕色、坚实、皮厚、香气浓郁者为佳。贮存时防潮、防蛀。

效用特点

青皮与陈皮来源于同一种植物，但陈皮是成熟果实的果皮。青皮因果实没有成熟，所以果皮颜色发青。

中医学认为，青色入肝，所以青皮最善于疏理肝气，而具有疏肝破气、消积化滞的作用，多用于肝郁气滞犯胃所致的胃脘疼痛或食积腹痛等病证。

若脘腹冷痛，可将青皮配温通散寒之桂枝、理气健脾之陈皮同用；对食积气滞引起的脘腹胀

痛，与山楂、神曲、麦芽等消食健胃药一同使用；如果气滞比较明显的，则可与木香、槟榔或枳实、大黄等药同用，以行气导滞。

青皮的常规用法是加水煎煮，用量一般为3~9克。青皮性烈、耗气，气虚者及孕妇不适合服用。

治病验方

青皮汤：青皮6克，莪术4克，三棱4克，陈皮3克，神曲3克，延胡索2克，加生姜，用水煎服。可理气健脾，消积化聚。用于治疗胀痛、脘腹痞满。

备用成药

柴胡舒肝丸：疏肝理气，消胀止痛。用于肝气不舒，胸胁痞闷，食滞不清，呕吐酸水。

宽胸舒气化滞丸：舒气宽中，消积化滞。用于肝胃不和、气郁结滞引起的两胁胀满、呃逆积滞、胃脘刺痛、积聚痞块和大便秘结。

经典药膳

青皮粥

青皮10克，大米50克。以青皮加水煎取药汁；大米加水如常法煮粥，将熟时加入青皮汁，调匀，再煮至熟，趁温热食用。可疏肝破气、消积化滞。用于胸胁胀痛、乳房肿痛、疝气肿痛、食积气滞、血瘀疼痛等症。

枳壳青皮炖猪肚

猪肚500克，枳壳12克，青皮6克，生姜4片。将猪肚切去肥油，用盐擦洗，并用清水反复漂洗干净，再放入沸水中脱去腥味，刮去白膜。把全部用料放入锅内，加水适量，大火煮沸，再小火煮2小时，调味即可。饮汤食肉。可行气消滞、和胃止痛。用于溃疡病、慢性胃炎属肝胃不和者，症见胃脘胀痛、痛无定处、时作时止，伴有暖气频繁、大便不畅等。

☑ 枳实

除胸胁痰癖，逐停水，破结实，消胀满，心下急痞痛，逆气，胁风痛，安胃气，止溏泄，明目。

——《名医别录》

别名：鹅眼枳实、绿衣枳实、川枳实、江枳实等。

来源：芸香科植物酸橙及其栽培变种或甜橙的干燥幼果。

性味归经：味苦、辛、酸，性微寒，归脾、胃经。

产地溯源：酸橙主产于四川江津、湖南沅江、江西新干；甜橙主产于四川、贵州。四川、江西产量最大，以产于江西的“鹅眼枳实”最为著名，为道地药材。

现代研究：枳实主要含有黄酮，如橙皮苷、新橙皮苷、柚皮苷等以及维生素C、辛福林、N-甲基酪胺等。药理研究表明，枳实具有抑制胃肠道运动、收缩子宫平滑肌、抗溃疡、抗菌、抗炎、抗病毒、强心、利肝、保胆、抑制血栓形成、抗变态反应、抗氧化等作用。

选购保存：枳实的选购以皮青黑、肉厚、色白、瓢小、体坚实、香气浓者为佳。贮存时防潮、防蛀。

效用特点

枳实质坚硬，气清香，是一味理气健脾、消积导滞的传统中药材。

中医学认为，对脾胃损伤较大的因素为暴饮暴食或饮食不节，饮食积滞胃肠，使其运化失职，出现胃脘痞满、胀痛。此时可借助枳实辛行苦降、消积导滞的作用，配合消食的山楂、麦芽、神曲等药同用。

若胃肠积滞引起热结便秘、腹满胀痛等症状，则多将枳实与大黄、芒硝、厚朴等泄热导滞之品一起使用，如大承气汤。

若是胃肠感受湿热之邪，引起泻痢、里急后重，多与黄芩、黄连等清热燥湿药同用来治疗，如枳实导滞丸。

枳实炒后作用较平和，一般水煎服3~9克，大剂量使用时亦可用到30克。枳实的行气作用较强，孕妇应谨慎使用。

治病验方

枳实汁：枳实6~10克，加水煎服。可治疗便秘。

枳实导滞丸：大黄30克，枳实15克，神曲15克，茯苓9克，黄芩9克，黄连9克，白术9克，泽泻6克，共为末，水泛为丸服，每次6~9克。可消食导滞、清热祛湿。用于治疗湿热食积之腹部胀痛，下痢泄泻，或大便秘结、小便短赤等。

枳实芍药汤：枳实、芍药各12克，水煎服。可治产后腹痛，胀满。

备用成药

清泻丸：清热，通便，消滞。用于实热积滞所致的大便秘结；或习惯性便秘见上述证候者。

经典药膳

❖ 枳实炖母鸡

母鸡1只，枳实30克，生姜、葱、大蒜、八角、料酒、花椒、盐各少许。将母鸡去毛及内脏，洗净，将枳实装入鸡腹内，用白线缝合，将鸡下锅内，与其余佐料加适量水同炖，至鸡熟即可。可疏肝和胃、理气除胀。用于腹部胀满、食欲不佳、情志抑郁等。

❖ 利胆消石茶

金钱草300克，炒黄柏150克，炒枳实135克，大黄45克。金钱草、炒黄柏、炒枳实、大黄一起研为末。每次取45克，放入暖壶中，倒入沸水，加盖闷20分钟。服用时倒出，稍凉后代茶饮。可清热利湿、通淋、化痰散痞、清热解毒。用于治疗肝胆结石、尿路结石。