

# 中国家庭必备养生工具书

图文并茂·内容全面·方法实用·通俗易懂·体例科学·即查即用

本着取古人之要义、为今人所实用的原则，以权威版本为蓝本，删繁就简，精选精译，汲取原著中医本草养生治病精华，收录至今常用药材和实用方剂，对每种中草药的生长环境、性味归经、用量用法、使用注意等均有详细介绍。帮助普通读者读懂并学会使用《本草纲目》，将本草运用到日常养生和治病中，呵护自身和家人健康。

李冈荣 李秋芳◎编著 Ⅱ

●本草用于治病养生，可内服外用，可做成药膳，补气血，养精神，调五脏六腑，祛除病痛，益寿延年



●家有《本草纲目》，养生祛病不用愁。一人学会，全家老少都能用，亲朋好友皆受益



●本草疗法是中国人最古老的疗法，绿色健康，养气血经络，调五脏六腑，治大病小病，除疑难杂症



●图文并茂，直观形象，教你辨识本草。实用养生治病秘方，一看就懂，好学易用。体例简明，随查随用

黑龙江出版集团  
黑龙江科学技术出版社

# 《本草纲目》

# 中药养生全书速查



—○—《本草纲目》—○—  
**中药养生速查全书**

李冈荣 李秋芳 编著

黑龙江出版集团  
黑龙江科学技术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

《本草纲目》中药养生速查全书 / 李冈荣, 李秋芳编著. —哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5388-7718-2

I. ①本… II. ①李… ②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 239606 号

## 《本草纲目》中药养生速查全书

BENCAOGANGMU ZHONGYAOYANGSHENG SUCHAQUANSHU

编 著 李冈荣 李秋芳

责任编辑 徐 洋

封面设计 王明贵

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: [www.lkcbs.cn](http://www.lkcbs.cn)

[www.lkpub.cn](http://www.lkpub.cn)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京世纪雨田印刷有限公司

开 本 720mm × 1000mm 1/16

印 张 16

字 数 310 千字

版 次 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7718-2/R2222

定 价 19.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



# Contents 目录



## 第一章 活血化瘀



乞食碗  
清热解毒  
活血祛瘀



走马胎  
强筋活血  
消肿解毒



接骨丹  
驱风通络  
利水消肿

- 山苏花 清热解毒 祛瘀活血 /14
- 乞食碗 清热解毒 活血祛瘀 /15
- 五爪金龙 清热利尿 解毒止血 /16
- 五指茄 清热解毒 消炎镇痛 /17
- 元宝草 调经通络 活血化瘀 /18
- 文殊兰 消热解毒 消肿止痛 /20
- 石斑木 祛风利湿 收敛止血 /21
- 走马胎 强筋活血 消肿解毒 /22
- 芒萁 清热化瘀 利尿止血 /24
- 芸香 活血通络 散瘀消肿 /25
- 雨伞仔 活血散瘀 消炎止痛 /27
- 金线莲 强心润肺 活血解毒 /29
- 金露花 祛瘀散热 解毒杀虫 /31
- 红楠 舒筋活血 利湿止泻 /32
- 接骨丹 驱风通络 利水消肿 /33
- 紫薇 清热利湿 活血止血 /35
- 笔筒树 疏经通络 活血化瘀 /36
- 番蝴蝶 通经驱虫 收敛止痛 /37
- 鸡血藤 补血强筋 活络通经 /38

# Contents 目录



倒地铃  
健胃止痛  
缓泻催吐



人心果  
清热利尿  
祛风通络



长穗木  
通经活血  
利湿化痰

## 第二章

### 祛热解表

- 大浮萍 祛风除湿 活血凉血 /42
- 山麻 清热解暑 利尿消肿 /43
- 草海桐 健胃降压 清热止泻 /44
- 染布青 清热解毒 活血化痰 /45
- 重瓣朱槿 平肝和血 调经消炎 /46
- 倒地铃 健胃止痛 缓泻催吐 /47
- 野姜花 解表发汗 散寒止痛 /49
- 葛藤 解酒止渴 发汗止泻 /50
- 过山香 利肝固肺 疏风解表 /52
- 赐米草 疏风解表 消炎生肌 /54
- 鸭脚木 舒经活络 接骨止痛 /56
- 鹧鸪麻 杀虫祛湿 止痒消肿 /57

## 第三章

### 清热利湿

- 人心果 清热利尿 壮阳滋养 /60
- 十字蒲瓜树 清热止泻 收敛止血 /61
- 三叶五加 祛风利湿 清热解毒 /62
- 六角英 清热凉血 解毒生津 /63
- 化石树 清热利尿 化石降压 /65
- 白茅 清热利尿 凉血止血 /66
- 长穗木 通经活血 利湿化痰 /68
- 肾菜 祛风除湿 润肠利津 /69
- 黄野百合 明目益精 补肝益肾 /70
- 血桐 解热催吐 止痛消炎 /72
- 柿 润肺生津 清热降压 /73



雷龙须  
消炎解热  
止泻驱虫



九龙吐珠  
清热利湿  
理气活血



白肉榕  
解毒消肿  
清热健脾

紫花酢浆草 凉血安神 散瘀消肿 /75

球蕨 宁肺止咳 凉血止血 /77

掌叶苹婆 舒筋活血 祛风活络 /78

塔花 祛风散瘀 止痢止血 /79

黄槐 止血止咳 利尿缓泻 /80

贴生石韦 祛风止咳 利尿消炎 /81

杨桃 生津止渴 涩精止痛 /83

瓠瓜 利尿通淋 生血解烦 /85

番龙眼 消炎解热 止泻驱虫 /87

茛萝 清热解毒 解热止痢 /88

莲雾 止痒消炎 降压利尿 /89

蔓芒果 消肿止痛 清热利尿 /90

猫须草 排石消炎 利尿清热 /91

蕨菜 健胃滑肠 除烦安神 /93

赛葵 散瘀消肿 清热利湿 /94

## 第四章

### 解毒消肿

九龙吐珠 清热利湿 理气活血 /98

三叶葡萄 利湿消肿 祛瘀解毒 /99

三角叶西番莲 清热解毒 祛湿止痛 /100

山鹅仔菜 清热解毒 消肿利湿 /101

加拿大蓬 祛风利湿 消肿散瘀 /102

白肉榕 解毒消肿 清热健脾 /103

地耳草 消肿止痛 活血消炎 /104

灰藜 解毒杀虫 消炎降压 /105

朱槿 清肺化痰 调经软便 /106

向天黄 散瘀消肿 去腐生肌 /107

冷清草 祛瘀止痛 消肿解毒 /108

# Contents 目录



苦蓝盘  
舒筋活络  
解毒止痒



大花细辛  
解热镇痛  
散寒止咳



印度人苋  
祛暑利尿  
缓泻驱虫

- 长柄菊 清热利水 消炎降火 /109
- 长春花 凉血降压 软坚消炎 /110
- 红豆 利水除湿 润肠通便 /112
- 珍珠莲 消肿止痛 利尿通乳 /114
- 细叶十大功劳 滋阴补虚 消炎止痛 /115
- 喜树 散结化瘀 杀虫抗癌 /116
- 春不老 祛风活血 收敛止泻 /117
- 猩猩草 调经止血 接骨消肿 /118
- 苦蓝盘 舒筋活络 解毒止痒 /119
- 草胡椒 散瘀消肿 疏气止痛 /121
- 薤菜 疏肝清热 止血利尿 /122
- 螯蟹花 舒筋活血 解毒消肿 /124
- 双花蟛蜞菊 解表平肝 消炎祛瘀 /125
- 麒麟花 解毒排脓 消肿止血 /126
- 藿香蓟 利咽消肿 祛风止痛 /127

## 第五章

### 止咳化痰

- 大花细辛 解热镇痛 散寒止咳 /130
- 山茶花 散瘀消肿 凉血止血 /131
- 天文草 消炎镇痛 定喘止咳 /132
- 毛西番莲 清热凉血 解毒消炎 /133
- 白尾蜈蚣 祛痰止咳 消炎消肿 /134
- 石蚕兰 滋阴润肺 降压镇静 /135
- 印度人苋 祛痰利尿 缓泻驱虫 /136
- 伏石蕨 理气消肿 降压利尿 /137
- 守宫木 降压消脂 润肺消肿 /138
- 夹竹桃 强心利尿 定喘镇痛 /139
- 虎婆刺 益肾益精 生津止渴 /140



马兜铃  
行气活血  
清肺平肝



九重葛  
消炎解毒  
调和气血



钉头果  
强心降糖  
泻下消肿

- 香兰草 生津润肺 解酒祛湿 /141
- 黄麻 理气润肠 生肌排脓 /143
- 红苞鸭跖草 消炎止咳 利水消肿 /144
- 红穗铁苋 平喘化痰 收敛止泻 /146
- 侧柏 养心安神 润肠通便 /147
- 马利筋 疏经通络 活血化湿 /149
- 紫兰 益肺生肌 止血消肿 /150
- 黑板树 消炎平喘 止血生肌 /151
- 马兜铃 行气活血 清肺平肝 /152
- 橄榄 健脾开胃 解酒生津 /153
- 鸡矢藤 消食化积 解毒止痛 /155
- 栎树 疏风清热 止痛杀虫 /157

## 第六章

### 理气温中

- 九重葛 消炎解毒 调和气血 /160
- 山肉桂 温中散寒 祛风活血 /161
- 光果翼核木 补气益血 舒筋活络 /162
- 瓜叶马兜铃 调经行气 清肺降气 /163
- 昭和草 行气健脾 退火降压 /164
- 茉莉花 理气解郁 清热解表 /165
- 荖藤 温中散结 化痰驱虫 /166
- 野茼蒿 行气止痛 消胀缓泻 /167
- 钉头果 强心降糖 泻下消肿 /168
- 胭脂树 健胃镇痛 收敛强心 /169
- 树薯 平肝润燥 和胃益气 /170
- 苏木 行血化瘀 理气通络 /171
- 莎草根 理气解郁 调经止痛 /173
- 诺丽果 滋补强身 助眠美容 /175



## Contents 目录



咖啡  
健胃利尿  
强心提神



神秘果  
排毒通便  
增强体力



白花藤  
祛风除湿  
消肿止痛

## 第七章

### 健胃消食

- 一年蓬 清热解毒 止泻消食 /178
- 火焰木 收敛止泻 健胃消炎 /179
- 火龙果 舒经活络 降压清血 /180
- 白甘薯 健胃益气 解暑利尿 /182
- 芒果 健胃止渴 行气利尿 /183
- 咖啡 健胃利尿 强心提神 /185
- 酪梨 利尿通经 缓下滋养 /187
- 菠萝蜜 止渴除烦 醒酒益气 /188
- 香蕉 润肠生津 解毒凉血 /190
- 草莓 健胃润肠 解酒止渴 /192
- 飞来鹤 健脾消食 补肝益肾 /193
- 黄水茄 滋阴退热 抗毒利尿 /195
- 黄藤 降压通淋 凉血驱虫 /197
- 神秘果 排毒通便 增强体力 /198
- 通泉草 健胃消炎 行气调经 /200
- 番薯 宽肠通便 补中生津 /201
- 锡兰橄榄 健胃理气 疏肝润肺 /203
- 荞麦 开胃宽肠 益气消积 /204
- 肉豆蔻 温中行气 涩肠止泻 /205

## 第八章

### 祛风止痛

- 白花藤 祛风除湿 消肿止痛 /208
- 紫花曼陀罗 疏经通络 活血化湿 /209
- 山马茶 清热解毒 利尿消肿 /210
- 地锦 舒筋活血 消肿止痛 /211



漆树  
破血通经  
消积杀虫



白凤藤  
透热凉血  
消痰生肌



罗芙木  
降压平肝  
消炎祛风

**串鼻龙** 解毒行气 和血利尿 /212

**金毛狗脊** 补肝强腰 祛风镇痛 /213

**紫锦木** 利湿止痛 解毒止痢 /214

**钮仔茄** 祛风止痛 解毒消肿 /215

**烟草** 行气止痛 杀虫燥湿 /217

**雷公藤** 消炎止痛 杀虫祛风 /219

**枫香** 通经活络 生肌止血 /221

**万寿菊** 平肝清热 祛风降压 /223

**漆树** 破血通经 消积杀虫 /224

**榕木** 舒筋活血 解毒消肿 /225

**绿珊瑚** 消肿止痛 抗癌杀虫 /227

**福禄桐** 利肝泄热 宁心调经 /228

**台风草** 退热凉血 消炎生肌 /229

**薜荔** 通乳壮阳 舒筋活络 /230

**虫屎** 利水疏风 驱虫发汗 /232

**鹅掌藤** 强筋健骨 祛风活血 /233

**罗芙木** 降压平肝 消炎祛风 /234

## 附录：

煎药须知 /236

青草药四气、五味、五色之意义与功能 /236

能与药物共炖的各种食物 /237

针对常见病的汉方（供参考） / 239



《本草纲目》  
**中药养生速查全书**

李冈荣 李秋芳 编著

黑龙江出版集团  
黑龙江科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

《本草纲目》中药养生速查全书 / 李冈荣, 李秋芳编著. —哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5388-7718-2

I. ①本… II. ①李… ②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 239606 号

## 《本草纲目》中药养生速查全书

BENCAOGANGMU ZHONGYAOYANGSHENGSHUCHAQUANSHU

编 著 李冈荣 李秋芳

责任编辑 徐 洋

封面设计 王明贵

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: [www.lkcbs.cn](http://www.lkcbs.cn)

[www.lkpub.cn](http://www.lkpub.cn)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京世纪雨田印刷有限公司

开 本 720mm × 1000mm 1/16

印 张 16

字 数 310 千字

版 次 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7718-2/R2222

定 价 19.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



# 前言

## 中药的养生保健功效



《本草纲目》是中华医药史上的巨典，集几千年来中国人对药物、食物的种植、收采、调制及医养方法之大成，素有“医学之渊海”“格物之通典”之美誉。成书400年来，不仅是医家必修圣典，也深刻地影响着国人的生活，对后世食物养疗学、饮食烹饪学、医药学、种植学及人们日常生活起居都构成了深远影响。作为一部传统药典，它不仅对中医传统文化的传承有着巨大的影响，也对现代人们的日常生活有着不可忽略的作用。随着人们的自我保健意识增强，传统中医、中药养生显示出其悠久的历史底蕴，在广大群众中具有广泛的认同性，越来越多的人通过中医、中药来寻求养生保健之法。学会运用《本草纲目》，了解中药养生，对人们的现实生活有着十分积极的作用。中药是我国优秀民族文化中的瑰宝，国人使用中药的历史可以追溯到千年前。在当今社会，中药养生更是与人们的日常生活密不可分。人们了解一些中草药的相关知识，中药材的药味归经、功效、主治及禁忌等；中药材的四性与体质的关系；如何煎煮中药、巧食中药。让读者通过本书学会运用《本草纲目》来进行中药养生。

我们以《本草纲目》为基础，精心挑选了日常生活中各类功用的中草药按照功效分类进行介绍，包括活血化瘀、祛热解表、清热利湿、解毒消肿、止咳化痰、理气温中、健胃消食、祛风止痛的等等，深入浅出地阐述它们的性味功效和养生妙用。煎药须知、草药的四气五味、五脏六腑的功能、十二时辰属脏腑表、药物食物的相宜搭配、服食中药与西药的禁忌等。将传统养生文化运用于到日常生活中，使广大读者能够一看就懂，一学就会，一用就

灵。这既是一部全面解析《本草纲目》及中医中药养生文化的百科全书，更是人们生活中必备的中药速查实用手册。内容丰富，资料翔实，所选的中药材，皆随时随地可取；所选的养生验方，经过长期中医临床验证，养生功效明显。人们通过阅读学习，可以了解各种常见草药的基本知识及它的养生功效，学会如何将中药与日常生活结合，发挥其最大的养生保健作用。



# Contents 目录



## 第一章 活血化瘀



乞食碗  
清热解毒  
活血祛瘀



走马胎  
强筋活血  
消肿解毒



接骨丹  
驱风通络  
利水消肿

- 山苏花 清热解毒 祛瘀活血 /14
- 乞食碗 清热解毒 活血祛瘀 /15
- 五爪金龙 清热利尿 解毒止血 /16
- 五指茄 清热解毒 消炎镇痛 /17
- 元宝草 调经通络 活血化瘀 /18
- 文殊兰 消热解毒 消肿止痛 /20
- 石斑木 祛风利湿 收敛止血 /21
- 走马胎 强筋活血 消肿解毒 /22
- 芒萁 清热化瘀 利尿止血 /24
- 芸香 活血通络 散瘀消肿 /25
- 雨伞仔 活血散瘀 消炎止痛 /27
- 金线莲 强心润肺 活血解毒 /29
- 金露花 祛瘀散热 解毒杀虫 /31
- 红楠 舒筋活血 利湿止泻 /32
- 接骨丹 驱风通络 利水消肿 /33
- 紫薇 清热利湿 活血止血 /35
- 笔筒树 疏经通络 活血化瘀 /36
- 番蝴蝶 通经驱虫 收敛止痛 /37
- 鸡血藤 补血强筋 活络通经 /38

## Contents 目录



倒地铃  
健胃止痛  
缓泻催吐



人心果  
清热利尿  
祛风通表



长穗木  
通经活血  
利湿化痰

## 第二章

### 祛热解表

- 大浮萍 祛风除湿 活血凉血 /42
- 山麻 清热解暑 利尿消肿 /43
- 草海桐 健胃降压 清热止泻 /44
- 染布青 清热解毒 活血化痰 /45
- 重瓣朱槿 平肝和血 调经消炎 /46
- 倒地铃 健胃止痛 缓泻催吐 /47
- 野姜花 解表发汗 散寒止痛 /49
- 葛藤 解酒止渴 发汗止泻 /50
- 过山香 利肝固肺 疏风解表 /52
- 赐米草 疏风解表 消炎生肌 /54
- 鸭脚木 舒经活络 接骨止痛 /56
- 鹧鸪麻 杀虫祛湿 止痒消肿 /57

## 第三章

### 清热利湿

- 人心果 清热利尿 壮阳滋养 /60
- 十字蒲瓜树 清热止泻 收敛止血 /61
- 三叶五加 祛风利湿 清热解毒 /62
- 六角英 清热凉血 解毒生津 /63
- 化石树 清热利尿 化石降压 /65
- 白茅 清热利尿 凉血止血 /66
- 长穗木 通经活血 利湿化痰 /68
- 肾菜 祛风除湿 润肠利津 /69
- 黄野百合 明目益精 补肝益肾 /70
- 血桐 解热催吐 止痢消炎 /72
- 柿 润肺生津 清热降压 /73



曹龙胆  
清肝解热  
止泻驱虫



九龙吐珠  
清热利湿  
理气活血



白肉榕  
解毒消肿  
清热健脾

紫花酢浆草 凉血安神 散瘀消肿 /75

球蕨 宁肺止咳 凉血止血 /77

掌叶苹婆 舒筋活血 祛风活络 /78

塔花 祛风散瘀 止痛止血 /79

黄槐 止血止咳 利尿缓泻 /80

贴生石韦 祛风止咳 利尿消炎 /81

杨桃 生津止渴 涩精止痛 /83

瓠瓜 利尿通淋 生血解烦 /85

番龙眼 消炎解热 止泻驱虫 /87

莛萝 清热解毒 解热止痛 /88

莲雾 止痒消炎 降压利尿 /89

蔓芒果 消肿止痛 清热利尿 /90

猫须草 排石消炎 利尿清热 /91

蕨菜 健胃滑肠 除烦安神 /93

赛葵 散瘀消肿 清热利湿 /94

## 第四章

### 解毒消肿

九龙吐珠 清热利湿 理气活血 /98

三叶葡萄 利湿消肿 祛瘀解毒 /99

三角叶西番莲 清热解毒 祛湿止痛 /100

山鹅仔菜 清热解毒 消肿利湿 /101

加拿大蓬 祛风利湿 消肿散瘀 /102

白肉榕 解毒消肿 清热健脾 /103

地耳草 消肿止痛 活血消炎 /104

灰藜 解毒杀虫 消炎降压 /105

朱槿 清肺化痰 调经软便 /106

向天黄 散瘀消肿 去腐生肌 /107

冷青草 祛瘀止痛 消肿解毒 /108