

养生堂

◎宋敬东 编著

《本草纲目》 中药养生 速查全书

国医绝学

知识性与实用性并重，
融入传统中医的理论，
升华中药的精神品质。



一学就会全面实用的中药保健知识
随查随用方便快捷的本草养生精华

精选上百种最常见的中药，深入浅出地阐述它们的性味、功效和养生妙用，并辅之以切实可行的现代使用方法，让读者既可以学习传统中医文化，又能运用于现代养生生活，尽享健康人生。

图文并茂
内容全面
随查随用



养生堂

◎ 宋敬东 编著



本草纲目

中药养生

速查
全书



天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生堂《本草纲目》中药养生速查全书 / 宋敬东编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5308-8116-3

I. ①养… II. ①宋… III. ①《本草纲目》—养生 (中医) IV. ①R281.3②R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第168045号

责任编辑: 袁向远

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

出版



天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京正道印刷厂印刷

开本 889×1 194 1/16 印张 19.5 字数 400 000

2013年9月第1版第1次印刷

定价: 39.80元

据

说在全世界，凡是有华人的地方必然有两个场所存在——一是中餐馆，二便是中药店。著名作家余秋雨先生曾在《漂泊者们》一文中描写过他在游历海外时对于中药的感悟：“身后正好是一家中药店，才探头，一股甘草、薄荷和其他种种药材相交糅的香味扑鼻而来。这是一种再亲切不过的香味。在中国，不管你到了多么僻远的小镇，总能找到一两家小小的中药店。都是这股气味，一闻到就放心了，好像长途苦旅找到了一个健康保证，尽管并不去买什么药。这股气味，把中国人的身体状况、阴阳气血，组织成一种共通的旋律，在天涯海角飘洒得悠悠扬扬。”

几

千年来，中药在中国人的生活中始终占据着重要的地位。它不仅是中国人防治疾病的手段，还承载着中华民族博大精深的文化和思想。中药的性味归经、配伍宜忌，以及数千年来无数乡野走卒、文人贵族用过它之后的神奇效果，无一不被细细地记录在那些陈旧泛黄的医书中。中药及其学说透着一股厚重而又温婉、淡雅而又绵长的气质，让人不得不为之折服。

尽

管在今天，西医和西药已经占据了世界医学的主流地位，但中医和中药仍凭藉着自己独特的优势受到全世界华人甚至外国朋友的喜爱，其调理养生、防病强身的作用越来越受人们的重视。

养

生是保养、呵护生命的意思，体现着“治未病”“防患于未然”的思想。而中医的用药方针与养生思想不谋而合。中医强调平衡，人体阴阳两极要平衡，气、血、津液、五脏六腑要平衡，体内和体外也要平衡，并认为一切疾患都是人体失去平衡的结果。因此，中药的主要作用就在于“损有余，补不足”，使人体一切辩证对立的物质恢复到平衡状态，从而维持身体的健康。也就是说，中药的药理不是直接针对组织器官的某种病变，而在

前言

养生堂《本草纲目》中药养生速查全书



前言

于调理组织器官的阴阳平衡，使疾病无立锥之地。就好比通过清扫房间来使蚊虫无处安身，而不是用拍子去追逐蚊虫。这种药理契合了养生的最终目的，也促使中药成了人们最常用的养生手段之一。

我

们推出的这本书正是为了向广大读者介绍用中草药来养生的方法。它分为“增强体质的中草药”“清除体内毒素的中草药”“改善精神状态的中草药”“调理五脏机能的中草药”“养颜美体的中草药”等几大板块，分别介绍了在这些养生手段中发挥重要作用的中草药，同时还根据“药食同源”的原则，在每一味药材下都介绍了美味可口的相关药膳。这些药膳有的由现代人研发，有的则是从遥远的古代一直传承至今，它们或能强身健体，或能美容养颜，或能杀毒去病，都体现着“寓医于食”的思想，在满足饕餮之心的同时，还满足了大家吃出健康、吃出好身体的需求。

需

要注意的是，本书所提供的食疗药膳方，仅推荐作为健康与亚健康人群的养生调理之用。如已患有疾病，应到医院诊治，在配合医生进行治疗的同时，可适当选用本书中对症的药膳进行辅助治疗、调理，最好在使用前先询问医生或专家的意见。另外，由于男女老少有别，个人的体质和所处的地域、气候也不一样，加之中药材的药性复杂，其产地、炮制方法更是千差万别，因此我们建议您，在选择药膳进行调理时，一定要综合考虑以上因素，并务必以“对症”为首要原则。总之，中药养生需谨慎。

中

药养生既是对自己和家人的呵护，同时也是在传承和体味祖先为我们留下的一门生活的艺术。当结束了一天的劳作之后，在本书的指导下用几味淡雅幽香的中草药来调制一道养生药膳，将是一件十分惬意的事。



目录

C
O
N
T
E
N
T
S

020
022
023
027
029
031
033
036
037
040
042
045
048
049
052
054
056
057
060
063
064
067
068
070
071
073
074
078
079
081
083
084
088
090
092
093

绪论

养生中草药 关爱家人的首选

001

上医治未病，下医治已病

001

常备几味中草药，

养生调理益处多

002

四性、五味、归经，

小小中药蕴藏大智慧

003

中药养生有讲究，

搭配宜忌需记牢

005

第一章

增强体质的中草药

007

免疫力低下

009

人参

010

甘草

014

黄精

016

石斛

018

太子参

气血不足

当归

阿胶

熟地

白芍

桂圆肉

体虚头晕

天麻

女贞子

川芎

菊花

体虚耳鸣

山茱萸

骨碎补

泽泻

体虚腰痛

补骨脂

杜仲

自汗盗汗

五味子

麻黄根

白术

体虚尿频

覆盆子

仙茅

银杏

肾虚遗精

菟丝子

芡实

精血不足

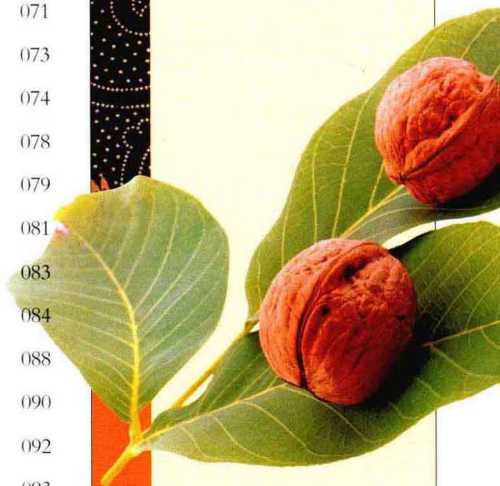
枸杞子

肉苁蓉

鹿茸

阳痿早泄

淫羊藿



保护心脏	240	降脂减肥	286
黄芪	241	决明子	287
苦参	245	山楂	290
温补五脏	246	养发护发	294
肉桂	247	何首乌	295
花椒	249	黑芝麻	298
附子	250		

第五章

养颜美体的中草药 253

美白面容	255
薏米	256
红枣	259
祛除色斑	263
茯苓	264
田七	267
芦荟	269
祛除痤疮	272
连翘	273
金银花	275
丹参	278
丰胸美体	281
木瓜	282
葛根	285



绪论

—— 关 爱 家 人 的 首 选 ——

养生中草药

上医治未病，下医治已病

人的身体好比是一台精密的仪器，生病则相当于仪器出了故障。聪明的工人会在平时就注意对仪器进行保养和维护，使仪器的各个零件正常运转，相互之间配合流畅，从而大大降低它的故障率。同理，懂得关爱自己的人绝不会等到生病之后才仓促地去求医问药，他们会在日常生活中注重对身体的调养，提高身体素质，增强抵抗能力，使身体能够轻松适应不断变化的外部环境，将各种潜在的疾病消灭在萌芽中。

我们的老祖宗十分重视这种日常生活的自我保健，称之为“养生”，即保养生命的意思，并探索出了许多行之有效的办法，如气功养生、辟谷养生、运动养生、饮食养生、中草药养生等。传统中医理论认为，等到病人发病后才下针放血、开方抓药的医生，只能称为“下医”；而那些能够防患于未然，帮助人们调理身心，补养机体，预防各种疾病的医生才是真正的“上医”，所以《黄帝内经》里有“上医治未病，中医治欲病，下医治已病”的说法。

如今，我们的生存环境要比过去“危险”得多。空气污染、水污染、噪声污染、辐射污染等各类污染泛滥成灾，严重威胁着我们的健康。紧张的生活节奏、激烈的社会竞争使年轻人疲于奔命，不断透支着精神和体力；高血压、糖尿病、骨质疏松等高发疾病使许多老人无法安享晚年；而沉重的课业负担、不合理的饮食结构及体育锻炼的缺失，正使越来越多的孩子出现近视、肥胖、虚弱等症状，部分孩子甚至早早患上了精神衰弱、高血压、腰椎间盘突出等“老年疾病”……

在这种情况下，养生——这门从老祖宗手中传承下来的学问，正越来越显示出其现实性和智慧性，许多家庭已逐渐在日常生活中尝试着实践这种保养生命的方法，并从中受益良多。

常备几味中草药， 养生调理益处多

虽然养生的方法多种多样，但最常用、最受青睐的还是中草药养生。相对于其他养生方式而言，中草药养生有着自己独特的优势。

第一，医食同行。中草药养生的主要内容是药膳，而药膳是一种在中医学和烹饪学的指导下，用中草药与某些食物进行配伍制成的食品，它是传统医学与饮食学相结合的产物，既能使人们品尝到风味独特的美味佳肴，又能滋补身体，预防和佐治各种疾病，起到“寓医于食”的作用。此外，它的调理方法也满足了人们“厌于药，喜于食”的天性，更容易为大众所接受。

第二，节省时间，受益面广。通常情况下，人们不必另外花费时间和精力去进行养生保养，只需在做饭时挑选几味养生中草药，顺手调制即可。而且，当香喷喷的药膳摆上饭桌

后，受益的将是所有的家庭成员。

第三、简单易学，便于掌握。相对于需要系统学习，且有一定手法要求的按摩、针灸等中医的其他养生方式而言，中草药养生有着通俗易懂、操作简单的优势，因为它的核心内容是药膳，而药膳在制作上除了需要了解一些常用中草药的药性以及药材与食材的搭配禁忌外，其他的操作与日常的饮食烹饪没有多大区别。

第四，见效迅速。药膳是“膳食”，更是“药物”。许多药膳都经过了几千年的实践和现代医学的检验，包含着许多巧妙而精微的养生知识，其见效要比气功、辟谷等养生方式快很多。

既然中草药养生有这么多的益处，那么不妨在家中常备几味中草药，根据自己和家人的身体状况有针对性地烹制些美味药膳吧。



在开始使用中草药进行养生调理之前，我们还需要对它有一个充分的了解，主要包括其四性、五味、归经等几个方面。

四 性

四性又称四气，指中草药的寒、热、温、凉四种药性。另外，还有一些药物性平，但绝对的“平”并不存在，而总是稍微偏于寒凉或偏于温热，所以仍将其归纳入四性的范围内。

一般来说，寒性药物具有清热泻火、解除热毒、凉血等作用，如严重的风热感冒、发烧就适合用寒性药物。

凉性药物的性质与寒性药物相同，但药力稍弱，夏天闷热烦躁、失眠、肝火旺盛、口舌生疮等程度较轻的热证适合用凉性药物。

热性药物一般具有补火助阳、发散风寒湿邪的作用，如风湿病、气血瘀滞、肾亏等由于体内寒气较重引发的疾病适合用热性药物。

温性药物的性质与热性药物相同，但药力稍弱，如因脾胃受凉而引起的腹泻就适合用温性药物。

中药的四性与中医对疾病进行的分类（中医将疾病分为热证、寒证等类别）是相互对应的关系，例如，治疗热证用寒性或凉性药物，治疗寒证则用热性或温性药物，也就是《神农本草经》中所说的“疗寒以热药，疗热以寒药”。

五 味

五味是指药物的酸、苦、辛、甘、咸五种不同的味道，它不仅表明了一种药物的实际味道，还从另一个角度说明了一种药物的性能。五味的具体作用如下：

【辛味药】辛味药物有发散、行气、活血、开窍、温化等作用。一般来说，以发散人体内风、寒、湿、热等邪气为主的药物（例如独活、防风等）和行气活血的药物（例如红花、木香等）都有辛味；一些气味芳香、醒脑提神的药物也被归为辛味药，如麝香、薄荷等。

【**甘味药**】甘味药物有补虚、缓和药性或调和药味的作用，能够滋补气血、肾阳及其他脏腑。可使人身体强壮、抗病能力得到提高的药物多为甘味药，如人参、当归、黄芪、阿胶、黄精等；而有缓和药剂毒性、调节药剂味道等作用的药物也大多为甘味药，如甘草、蜂蜜等。

【**酸味药**】酸味药物有收敛固涩的作用。收敛固涩是中医用来巩固体内正气，防止气血津液等外泄过度的一种医疗手段，如遗精、腹泻、小便频数等病症都可以用收敛固涩的方法来进行调理，且所用药物多为酸味药，如五味子、乌梅等。

【**苦味药**】苦味药物能泄、能燥。泄包括通泄、清泄、降泄。通泄大肠则解除便秘；清泄火则缓和内热上火；降泄肺气则止咳平喘。燥是指燥湿，能调理各种湿证。有泄或燥作用的药物，如黄连、夏枯草、远志、厚朴等均为苦味药。

【**咸味药**】咸味药物有泻下通便、消除肿块的作用。如昆布、海藻、芒硝、鳖甲等能软坚散结，或有泻下通便作用的药物多为咸味药。

中药的四性和五味是从不同角度对药物的性能进行解释、分类。性和味的组合不同，药物的作用也就会有区别。如厚朴苦温燥湿，乌梅酸温收敛，红枣甘温补脾，这是性同而味不同；又如杏仁苦温降气，黄连苦寒泻火，这是味同而性不同。如果一味药物有一性而兼数味，那它的作用就会更加广泛，如防风性微温，有辛、甘两味，因此它除了能祛风解表外，还能胜湿解痉。

归 经

每一味中草药都被分别归入肝、胆、心、脾、胃、肺、大肠、小肠、肾、膀胱、三焦、心包等十二经中，如红花归心、肝经。

归经反映了一味药物主要对人体某个脏腑或经络所起的调理作用，比如，麻黄能调理引起咳嗽气喘的肺经病，故归入肺经；芒硝能调理引起燥结便秘的大肠经病，故归入大肠经；天麻可调理能引起手足抽搐的肝经病，故归入肝经。还有一些药物具有多种功效，能治疗几个脏腑经络的病变，因此被归入数经，比如，杏仁既能缓解肺病引起的咳嗽气喘，又能消除肠道疾病引起的便秘，因此归入肺和大肠两经。

对药物归经的总结为临床用药提供了更强的针对性。例如，龙胆草、黄芩、黄连三味药的药性同为苦寒，都有泻火的功效，但明确了它们的归经之后，便可知泻肝火取龙胆草、泻肺火取黄芩、泻心火取黄连等。因此，在使用中草药调理身体前，有必要先弄清楚它主要对身体的哪一个或几个脏腑或经络起作用。



中药配伍的宜忌以及药材同食材搭配使用的宜忌，都是很有讲究的，用得好会事半功倍，用不好则可能事倍功半，甚至对身体造成伤害。现依据历代中医学家的用药经验，将中药的配伍宜忌、药材与食材同用的宜忌以及妇女在妊娠期用药时的注意事项介绍如下：

配伍宜忌

公认的中药配伍原则是“十八反”和“十九畏”。反是指两种药物合用能产生或增强毒副作用，因此相反的两种药物是不宜配伍使用的；畏是指一种药物的反应或副作用能被另一种药物减轻或消除，相畏的两味药适宜搭配使用。古人将有相反和相畏现象的药物名称编成歌诀，即十八反歌、十九畏歌，以便初学者熟记。

【十八反歌】本草明言十八反，半楼贝菰芫攻乌，藻戟遂芫俱战草，诸参芍叛藜芦。

意思是：半夏、栝楼、贝母、白菰、白及反乌头；海藻、大戟、甘遂、芫花反甘草；人参、沙参、丹参、玄参、细辛、芍药反藜芦。

【十九畏歌】硫黄原是火中精，朴硝一见便相争。水银莫与砒霜见，狼毒最怕密陀僧。巴豆性烈最为上，偏与牵牛不顺情。丁香莫与郁金见，牙硝难合京三棱。川乌草乌不顺犀，人参最怕五灵脂。官桂善能调冷气，若逢石脂便相欺。大凡修合看顺逆，炮炙煅炼莫相依。

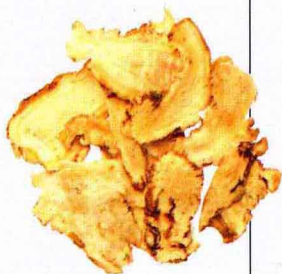
意思是：硫黄畏朴硝，水银畏砒霜，狼毒畏密陀僧，巴豆畏牵牛，丁香畏郁金，牙硝畏三棱，川乌、草乌畏犀角，人参畏五灵脂，官桂畏赤石脂。

药材与食材同用的禁忌

药材与食材搭配制作药膳时也有一些禁忌，大体有以下两种情况：一是某种药材和某种食材不能同用，否则会给身体造成不适，例如人参忌萝卜，地黄、蜂蜜忌葱，薄荷忌鳖肉，茯苓忌醋；二是在食用药膳期间要少食或忌食生冷、油腻、辛辣、不易消化及刺激性食物。

妊娠期的用药

一般来说，孕妇在妊娠期间，除因特殊情况需用安胎药外，应尽量避免使用药物，如果实在无法避免，也一定要先了解药物的药性和使用禁忌，以确保



用药安全。

① 安胎中药

一些中药具有安胎的功效，比较适合高龄产妇和患有习惯性流产的孕妇，主要包括：紫苏、黄芩、桑寄生、砂仁、艾叶、白术、白丝子、杜仲、续断、阿胶、竹茹、苎麻根等。此外，石菖蒲、葡萄、柠檬、鸡肝、鲤鱼、海风藤及大蓟等也有一定的安胎作用。

必须注意的是，中药安胎虽然相对安全，但也讲究药性的匹配。配伍正确，就能达到安胎目的；配伍错误，则可能造成胎儿畸形甚至是流产的严重后果。所以，如果需选用中药安胎，一定要按照正规医院的中医师所开立的药方抓药，中医师会依照个人体质的不同，调配适合的安胎中药。千万不能自己抓药安胎，以免适得其反。

② 禁用和慎用药

慎用药多属通经去瘀、行气破滞、辛热滑利或具有沉降作用的药物，孕妇可斟酌使用，但如非必要最好不用，以防发生意外；禁用药是毒性较强或药性较猛烈的药物，孕妇绝对不可使用。

慎用药：制附子、贯众、桃仁、红花、大黄、枳实、干姜、肉桂、益母草、法夏、常山、天南星等。

禁用药：巴豆、斑蝥、牵牛、大戟、甘遂、芫花、商陆、麝香、水蛭、虻虫、番泻叶、藜芦、闹羊花、干漆、蟾酥、蜈蚣、水银、砒石、木鳖子、生川乌、生草乌、生附子、雄黄、轻粉、硫黄等。

此外，清热类、祛风湿类、消导类、泻下类、理气类、理血类、开窍类、驱虫类的中成药也不宜使用。这些中成药成分十分复杂，特别是各味中药配伍以后所产生的作用很难准确把握和控制，有的可能直接或间接影响到胎儿的生长发育，导致胎儿畸形、流产或死胎。

中

草

药

增强体质的

第一章



◎体质是指人体在形态与功能上表现出的相对稳定的特征。一般来说，体质的好坏与先天遗传有很大关系，所以中医才会把那些无明显病症，但却长期身体虚弱的现象称为『先天不足』。

◎要想改变『先天不足』的状况，就必须进行后天的调养。通常使用以下几类中草药：

◎一、能提高免疫力的中草药。免疫力是人体识别和消灭外来病原体，处理衰老、损伤、死亡及受病毒感染细胞的能力。只有当机体免疫力较强时，我们的身体才能抵挡住各种病菌的侵袭，保持健康状态。提高免疫力的中草药能诱导人体内淋巴细胞转化，促进抗体形成；还能够激活细胞免疫力，提高身体对环境的适应能力；个别药材甚至能提高身体的抗氧化能力，促进自由基代谢，起到预防癌症、延缓衰老的作用。

◎二、能补养气血的中草药。中医认为，人的体质好坏与气血息息相关。气是身体进行生命活动的能量来源，血为身体提供营养，同时还是精神活动的基础。气血不足的症状如乏力、怕冷、精神不佳等，也往往正是体质虚弱的表现。补养气血类中草药有的能直接改善人体血液循环，增强人体造血功能；有的则以疏通经络，促使气血运行畅达的方式来达到补养气血的目的。

◎三、能滋阴补肾的中草药。中医认为，肾主藏精、主津液，而精和津液都是构成人体的重要元素；肾还主骨，骨生髓，而『脑为髓之海』，因而肾脏功能正常的人通常精力充沛，思维敏捷，行动自如，也就是我们常说的『体质好』。滋阴补肾类中草药对肾脏有补益作用，能促进肾脏微循环，增强肾脏功能，还能调节人体生殖系统和内分泌系统的运行，缓解各种性功能障碍。



免疫力低下

什么是免疫力低下

免疫力是我们身体的防御机制，是身体识别和消灭外来病菌，处理衰老、损伤、死亡、变性的自身细胞以及处理体内突变细胞和受感染细胞的能力。

免疫力低下分为两种情况，一是先天性免疫力低下，医学上也称为免疫缺陷，是由于组成免疫系统的某种或多种成分因为基因突变等因素而丧失了原有功能，使得免疫系统不能正常运转。这种原因导致的免疫力低下持续时间较长，治疗也比较困难。

二是后天继发性免疫力低下。不良的生活习惯（如缺乏锻炼和劳动、作息时间不规律）、不合理的饮食结构（如挑食、偏食引起的各种维生素或微量元素的缺失）、疾病（如各种难以治愈的慢性疾病对身体日积月累的耗损）等原因都能造成后天的免疫力低下。

病症表现

免疫力低下时，免疫系统不能正常发挥保护作用，这就使身体容易被各种病菌侵袭。因此，免疫力低下最直接的表现就是容易生病（如经常感冒、发烧、拉肚子等），病后需要很长时间才能痊愈，而且很容易再生病。而因为经常患病，加重了身体的消耗，所以一般又伴有体质虚弱、营养不良、精神萎靡、疲乏无力、食欲降低、消化不良、睡眠障碍等症状。

养生建议

1. 中草药在后天调养方面有独特的优势，免疫力低下的人可适当以人参、甘草、黄精等补虚强身的中草药进行身体调养。

2. 推荐免疫力低下者经常食用以下食物：①新鲜萝卜，它含有丰富的干扰素诱导剂，可提高人体的抗病能力；②人参蜂王浆，它能调节人体内分泌系统，提高机体的免疫功能，此外，它还含有一种叫蜂乳酸的物质，这种物质有防癌的作用；③香菇，它所含的香菇多糖能增强人体的免疫力。

3. 压力会使人体中类固醇激素和肾上腺素分泌增加，这些激素会使免疫系统的反应变慢。而经常做一些放松的运动，如有氧运动、全身肌肉渐次放松等，可以抑制这些压力激素的释放，增强人体免疫功能。