

中药养生

自然之物 食药同源

“食药同源”是说中药与食物是同时起源的。人们在寻找食物的过程中发现了各种食物和药物的性味和功效，认识到许多食物可以药用，许多药物也可以食用。将药物作为食物，将食物赋以药用，既具有营养价值，又可防病治病、强身健体、延年益寿。

《同仁堂养生馆》编委会 ◎ 编

事典



人参

人参为五加科植物人参的干燥根，为驰名中外的滋补珍品。性味甘温。大补元气，补脾益肺，宁神益智，生津止渴。



莲子

莲子为睡莲科植物莲的干燥成熟种子。性味甘涩。具有养心、益肾、补脾、涩肠等功效。



枸杞

枸杞为茄科植物宁夏枸杞的干燥成熟果实。宁夏枸杞被称为宁夏的“红宝”，是驰名中外的保健药物。具有滋肾、润肺、补肝、明目的功效。



灵芝

灵芝为真菌门多孔菌科植物灵芝属赤芝的干燥子实体，又名灵芝草，是著名神奇草药。

何首乌为蓼科植物何首乌的块根，是著名的补肝肾、乌须发的药物。

何首乌



海马

以体大、色黄白、头尾齐全、尾卷者为佳。性味甘温，具有补肾壮阳、调气和血的功效。



山楂

山楂为蔷薇科植物山楂或野山楂的果实，又名山里红、红果。性味甘酸微温。消食积，散瘀血、驱绦虫。

冬虫夏草

以虫体完整、身干、枝粗、虫身土黄且发亮、丰满肥壮、断面类白色、气浓者为优。性味甘平。补肺益肾，止咳平喘。



玫瑰花

以朵大、瓣厚、色紫、香气浓者为佳。性味甘微苦温。能理气解郁、和血散瘀。



鹿茸

性味甘咸温。具有壮元阳、补气血、益精髓、强筋骨的功效。





同仁堂养生馆

中药养生事典

《同仁堂养生馆》编委会 ● 编

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

中药养生事典 / 《同仁堂养生馆》编委会编. — 北京 : 北京出版社, 2013. 1

(同仁堂养生馆)

ISBN 978 - 7 - 200 - 09560 - 9

I. ①中… II. ①同… III. ①中草药—养生 (中医)
IV. ①R212②R243

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 294762 号

同仁堂养生馆

中药养生事典

ZHONGYAO YANGSHENG SHIDIAN

《同仁堂养生馆》编委会 编

*

北京出版集团公司 出版
北京出版社

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100120

网 址 : www.bph.com.cn

北京出版集团公司总发行

新华书店经销

北京同文印刷有限责任公司印刷

*

787 毫米 × 1092 毫米 16 开本 19.5 印张 225 千字

2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 200 - 09560 - 9

定价: 29.80 元

质量监督电话: 010 - 58572393

编委会名单

丛 书 主 编：田大方 李成卫

丛书副主编：张明泉 韩学杰 高 峰

刘 洋 胡凯文 许榕仙

本 书 主 编：李成卫 李博安

本书副主编：胡凯文 李泉旺

本 书 编 委：卞玉琳 李成卫 李泉旺

李博安 刘 洋 韩学杰

张印生 连智华

五谷为养

五果为助

五畜为益

五菜为充

气味合而服之

以补精益气

——《素问·脏气法时论》



目录CONTENTS



第一章 中药养生总论 1



中药的历史渊源 3

中药、本草、药石与药材 3

中药溯源：从神农尝百草到《本草纲目》 4

中药的剂型：丸、散、膏、丹、酒及其他 7

中药起名的文化 8

中药的日常应用 8

根据体质选择药膳 8

科学使用补品补药 9

中药养生因时制宜 11

第二章 根据体质选择中药养生法 15

适合气虚质体质人的中药养生法 17

人参 17

太子参	23
西洋参	25
党参	26
黄芪	29
山药	31
茯苓	36
黄精	40
莲子	43

适宜阳虚质体质人的中药养生法

肉桂	46
鹿茸	49
鹿鞭	51
肉苁蓉	53
海马	56
海狗肾	58
冬虫夏草	60
杜仲	63
雪莲花	65
蛤蚧	68

适宜血虚质体质人的中药养生法

当归	69
----------	----





枸杞	72
地黄	75
何首乌	78
灵芝	81
阿胶	83

适合阴虚质体质人的中药养生法

麦冬	86
百合	88
乌梅	91

适合气郁质体质人的中药养生法

陈皮	94
砂仁	96
薤白	98
玫瑰花	100
茉莉花	103

适合瘀血质体质人的中药养生法

川芎	106
丹参	108
山楂	110
三七	112
桂花	114



适合痰湿质体质人的中药养生法	118
薏苡仁	118
玉米须	121
蛇肉	123
木瓜	127
肉豆蔻	129
适合阳盛质体质人的中药养生法	130
金银花	131
菊花	133
鱼腥草	137
柏子仁	139
胖大海	142
白茅根	143
莲子心	145
荷叶	147

第三章 常见病中药养生法 151

呼吸科疾病中药养生法	153
感冒	153
急性气管、支气管炎	155
慢性支气管炎	158

支气管哮喘 160

肺炎 162

肺结核 163

消化科疾病中药养生法 166

急性胃炎 166

慢性胃炎 167

胃黏膜脱垂 168

消化性溃疡 170

呃逆 171

病毒性肝炎 173

肝硬化 176

脂肪肝 178

急性胆囊炎 179

慢性胆囊炎 181

胆石症 182

慢性胰腺炎 183

溃疡性结肠炎 184

细菌性痢疾 186

腹泻 188

便秘 190

心脑血管疾病中药养生法 192

原发性高血压 192



冠状动脉粥样硬化性心脏病	195
病毒性心肌炎	197
短暂性脑缺血发作	199
蛛网膜下腔出血	201



血液系统疾病中药养生法	202
再生障碍性贫血	202
缺铁性贫血	206
过敏性紫癜	207
特发性血小板减少性紫癜	208

泌尿系疾病中药养生法	210
急性肾小球肾炎	210
慢性肾小球肾炎	212
慢性肾功能衰竭	216
肾病综合征	220
泌尿系感染	224
慢性前列腺炎	226

免疫、内分泌、代谢疾病中药养生法	229
痛风	229
类风湿性关节炎	230
糖尿病	231

甲状腺功能亢进症	234
甲状腺功能减退症	236
红斑狼疮	238



神经科疾病中药养生法	239
头痛	239

外科、骨伤科疾病中药养生法	242
疔疮	242
肩关节周围炎	243
颈椎病	244
腰椎间盘突出症	246
骨性关节炎	248

皮肤科疾病中药养生法	250
湿疹	250
痤疮	251
皮肤瘙痒症	252
接触性皮炎	253
牛皮癣	254
黄褐斑	254
白癜风	255
脂溢性皮炎	256

酒渣鼻 257

妇科疾病中药养生法 258

痛经 258

月经不调 260

更年期综合征 263

带下 264

阴痒 267

先兆流产 268

产后乳少 271

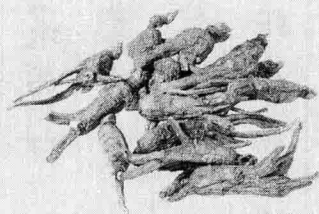
其他疾病中药养生法 273

癌症 273



第一章

中药养生总论



五谷为养

五果为助

五畜为益

五菜为充

气味合而服之

以补精益气

——《素问·脏气法时论》



中药的历史渊源

中药、本草、药石与药材

中药的称谓，并不仅仅是与西药相区别，也不完全是由于以草药治病为中国所创始，更不因为这些药用植物多产于中国，其含义还在于：“中药的治疗之所以有效，就在于掌握各味药物和病理的整体观念，运用‘寒热虚实’等辨证方法，根据客观情况的反应而决定如何配药施治。因此，在中药的理论和经验的指导下，按照药物的‘四气五味、君臣佐使’进行的配伍处方，就称为‘中药’。”中药又叫药材。《避暑杂录》中说：“过江后难得药材。每记素向，劳逸有常，饮食有节，似胜服药也。”

药，“治病草也。凡物可以治病者，皆谓之药，古以草木虫石谷为五药”。又称谓“草药”，是因为五药构成的大部分主要是取材于草本植物的根、茎、叶、花、果。但是也包括动物如蜈蚣、犀牛角、虎骨、鹿茸等，有时还包括矿物如朱砂、磁石、雄黄等，甚至包括器用物如火漆、刀鞘等。“凡药有天生，有人造”。

中药的统称，又谓之“本草”，见于《汉书·平帝记》。五代韩保升说：“按药有玉石、草木、虫兽，而直云本草者，为诸药中草类



最多也。”所以，凡是记载中药的书籍，多称本草。中药的泛指，又称“药石”。药，方药也；石，砭石也。皆所以治病，《周书·李弼传》有“药石”的记述：“辉（弼子）常卧疾期年，太祖忧之，日赐钱一千，供其药石之费。”而佛教徒则称晚食为“药石”，如《黄檗清规》中说：“药石，晚食也。比丘过午不食，故晚食名药石，为疗饿渴病也。”

我国用药历史悠久，《诗经·板》有“不可救药”的记述。《庄子·天地》中记述：“有虞氏之药疡也。秃而施髻（也）（假发），病而求医。”

中药溯源：从神农尝百草到《本草纲目》

中药溯源，自然会联想到“神农尝百草，始作方书以疗民疾”。其实，并不只是神农最先尝百草，还有上古的伏羲、岐伯，中世的扁鹊、秦和，明代李时珍等很多人，都尝过各种各样的植物和动物。上古人这样做，并不是专门为了治病求药，主要目的是觅食充饥、驯化农作物。

我国现存较早的一部重要医学文献是《黄帝内经》，简称《内经》，分为《素问》、《灵枢》两书，成书年代约在战国时期。它汇集了古人长期与疾病作斗争的临床经验和理论知识，奠定了祖国医学的体系基础。《黄帝内经》中记有草药的各种药性，如“温凉寒热”及“升降沉浮”等，并指出药之五味：酸、苦、甘、辛、咸，各主其经。

随着医药科学的开发，秦汉年间出现了《神农本草经》，为秦汉