

资深权威养生专家 倾力打造健康秘笈



中药 养生 治百病

ZHONGYAOYANGSHENG
ZHIBAIBING

- 小中药，大学问，中药里的养生密码
- 一味中药，不一样的调理功效
- 选择最契合你体质的中药

谢文英◎编著



陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

ZHONGYAOYANGSHENG
ZHIBAIBING

中药 养生 治百病

谢文英◎编著



陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中药养生治百病/谢文英编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2012.7

ISBN 978 - 7 - 5369 - 5475 - 5

I. ①中… II. ①谢… 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 134554 号

中药养生治百病

出 版 者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)

发 行 者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印 刷 北京建泰印刷有限公司

规 格 710 × 1000 毫米 16 开本

印 张 22.5

字 数 360 千字

版 次 2013 年 6 月第 1 版

2013 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 5475 - 5

定 价 29.80 元

版权所有 翻印必究

(如有印装质量问题, 请与我社发行部联系调换)



上 篇

小中药，大学问

第一章 中药基础，初学习 002

- 第一节 四季滋补中药 002
- 第二节 中药的四性五味 003
- 第三节 煎煮中药之法 005
- 第四节 服用中药之法 006
- 第五节 贮藏中药之法 008

第二章 区分体质来养生 009

- 第一节 阳虚体质 009
 - 鹿茸 009
 - 海狗肾 010
 - 淫羊藿 012
 - 蛤蚧 013
 - 锁阳 014
 - 仙茅 016
 - 巴戟天 017
 - 海马 019
 - 肉苁蓉 020
 - 补骨脂 021
 - 益智仁 022
 - 杜仲 024
 - 续断 025
 - 菟丝子 026
- 第二节 阴虚体质 029
 - 覆盆子 027
 - 北沙参 029
 - 明党参 030
 - 旱莲草 031
 - 银耳 032
 - 南沙参 034
 - 女贞子 035
 - 黑芝麻 036
 - 百合 037
 - 石斛 038
 - 龟板 039
 - 玉竹 040
 - 天冬 042
 - 鳖甲 043
 - 黄精 044



目 录

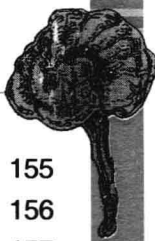
CONTENTS

中 药 养 生 治 百 病

麦冬	045	何首乌	081
第三节 血虚体质	047	红花	083
当归	047	桃仁	084
赤芍	048	乳香	085
鸡血藤	050	没药	086
龙眼肉	051	苏木	087
生地黄	052	王不留行	088
熟地黄	053	三棱	090
紫河车	055	月季花	091
阿胶	056	凌霄花	092
白芍	057	水蛭	093
桑葚	058	延胡索	094
第四节 气虚体质	060	穿山甲	095
人参	060	益母草	096
党参	061	毛冬青	097
西洋参	063	马钱子	098
太子参	064	骨碎补	099
黄芪	065	第六节 痰湿体质	100
白术	067	昆布	100
甘草	068	冬虫夏草	102
山药	069	韭菜子	103
白扁豆	071	白芷	104
灵芝	072	胡桃仁	106
刺五加	073	蛇床子	107
红枣	075	第七节 气郁体质	108
蜂蜜	076	金银花	108
第五节 血瘀体质	077	佛手	109
郁金	077	淡豆豉	111
丹参	079	淡竹叶	112
川芎	080		

第三章 一味中药，不一样的调理功效 113

第一节 排毒养颜	113	菊花	114
蒲公英	113	茉莉花	115



天葵子	117
白花蛇舌草	118
大青叶	119
板蓝根	120
穿心莲	121
马齿苋	122
连翘	123
野菊花	124
鱼腥草	125
败酱	127
山豆根	128
无花果	129
射干	130
半边莲	131
千里光	132
第二节 发汗解表	133
桂枝	133
紫苏	134
柴胡	136
荆芥	137
防风	138
葛根	139
牛蒡子	140
桑寄生	141
苦丁茶	143
生姜	144
羌活	145
木贼	146
香薷	147
麻黄	148
升麻	150
薄荷	151
第三节 润燥清热	152
黄芩	152
决明子	154

黄连	155
夏枯草	156
谷精草	157
栀子	159
天花粉	160
芦根	161
绿豆	162
石膏	163
土茯苓	164
第四节 利水渗湿	165
车前子	165
川木通	166
车前草	168
半边莲	169
荷叶	170
茵陈	171
猪苓	172
石韦	173
葫芦	174
薏米	175
茯苓	176
地肤子	177
赤小豆	178
冬瓜皮	179
通草	181
虎杖	182
第五节 明目平肝	183
天麻	183
全蝎	185
地龙	186
羚羊角	187
蜈蚣	188
僵蚕	190
石决明	191
珍珠母	192



目 录

CONTENTS

牡蛎 193

第六节 养心宁神 194

远志 194

合欢皮 195

酸枣仁 196

朱砂 197

磁石 198

琥珀 199

柏子仁 200

第七节 凉血止血 201

槐花 201

白茅根 202

侧柏叶 203

苎麻根 204

地榆 205

白薇 206

大蓟 207

小蓟 208

三七 209

白及 211

牡丹皮 212

鸡冠花 213

艾叶 214

第八节 健胃消食 216

山楂 216

麦芽 217

神曲 218

谷芽 220

第九节 收涩固脱 221

五味子 221

乌梅 222

五倍子 224

山茱萸 225

莲子 226

芡实 227

白果 228

浮小麦 230

肉豆蔻 231

第十节 润肠通便 232

芦荟 232

火麻仁 234

大黄 235

郁李仁 236

芫花 237

巴豆 238

牵牛子 239

番泻叶 241

第十一节 温里散寒 242

丁香 242

小茴香 243

干姜 244

肉桂 246

胡椒 247

花椒 248

刀豆 250

第十二节 理气化痰 251

陈皮 251

檀香 252

枳实 254

木香 255

沉香 256

川楝子 257

枳壳 258

浙贝母 260

半夏 261

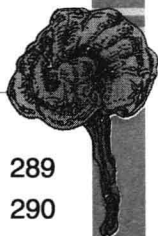
天南星 262

白芥子 263

紫苏子 264

第十三节 驱虫消积 266

使君子 266



槟榔	267	胖大海	289
香附	268	银杏叶	290
乌药	270	第十六节 芳香化湿	292
荔枝核	271	藿香	292
薤白	272	白豆蔻	293
柿蒂	273	佩兰	294
香椽	274	第十七节 芳香开窍	295
玫瑰花	275	麝香	295
栝楼	276	冰片	296
竹茹	277	牛黄	297
川贝母	279	威灵仙	298
白梅花	280	独活	299
南瓜子	281	汉防己	301
第十四节 祛湿止痛	282	桑枝	302
川乌	282	丝瓜络	303
木瓜	283	桑白皮	304
五加皮	284	桔梗	305
千年健	285	罗汉果	306
第十五节 止咳平喘	287	厚朴	308
百部	287	砂仁	309
苦杏仁	288		

下 篇

中药养生，滋补全家

第一章 婴幼儿疾病

312

遗尿

312

小儿腹泻

313

营养不良

313

佝偻病

314



目 录

CONTENTS

厌食	315	消化不良	321
小儿呕吐	315	咳嗽	322
小儿流涎症	316	痢疾	323
蛔虫病	317	小儿便秘	323
小儿肥胖症	318	新生儿黄疸	324
维生素 C 缺乏症	318	蛲虫病	325
小儿疳子	319	维生素 A 缺乏症	326
小儿夜啼	320	小儿湿疹	327
儿童多动症	320	锌缺乏症	327

第二章 妇科疾病 329

月经不调	329	白带增多	332
闭经	329	产后缺乳	333
不孕	330	产后关节痛	334
痛经	331		

第三章 男科疾病 335

颈椎病	335	肩周炎	338
腰肌劳损	336	早泄	339
遗精	337	阳痿	339

第四章 老年人疾病 341

便秘	341	咳嗽	346
冠心病	342	哮喘	347
高血压	342	肥胖症	348
失眠	343	神经衰弱	348
中风	344	老年性痴呆	349
糖尿病	345		

上篇



小中药，大学问





第一章

中药基础，初学习



第一节 四季滋补中药

中医认为：昼夜、四季，甚至气候的变化都会使人受到影响，其中尤以四季的影响最为明显。因此，养生措施、滋补原则也要随着季节的不同作出相应的改变，把握春宜升补，夏宜清补，秋宜平补，冬宜滋补的原则。

春季滋补中药 春季，春阳上升，气潜发散，天气温，地气发，温发相合，应给予益气补血、平补阴阳的药物，如益气补血的滋补中药有黄芪、当归、川芎、党参等；平补阴阳的滋补中药有冬虫夏草、麦冬、肉苁蓉、菟丝子、海参、莲子、桂枝等。另外，肝属木，与春季相对应，因此春季应多进一些补益肝血、养肝的药食，如灵芝、枸杞子、山药、菊花、白芍等。

夏季滋补中药 夏季，气候炎热，阳气最盛，人体阳气外发，伏阴在内，气血运行旺盛。而阳极阴生，阴气居于内。因此，夏季应给予甘润寒凉的方剂，以养血生津，补阴填精。顺应夏季的特点，从阴引阳，慎用或禁用温热、壮阳、辛燥之品。养血生津的中药有党参、西洋参、麦冬、百合、莲子等；补阴填精的中药有麦冬、天冬、冬虫夏草、灵芝、柏子仁、海参、芡实、枸杞子、党参等。

秋季滋补中药 秋季，风性属燥，肺旺肝弱，脾胃易受其影响，秋季为收藏季节，人体宜收敛。所以秋季药物应以清润为主，辅以补养气血。

清润秋燥药：秋燥有温燥、凉燥之别，在用药上应予以区分。常用的润燥药有：沙参、天冬、麦冬、百合。

养阴滋补药：在秋季，应养阴滋补肝肾，因为秋为肺所主，肺盛而肝弱，滋补肝肾，调理脏腑之间的平衡。常用的有：女贞子、胡麻仁、干地黄、玄参、黄精、玉竹。

益肺润燥剂：枇杷膏、雪梨膏、二冬膏。天冬和麦冬均为甘寒清润之品，



都具有养阴润肺之功，但天冬功在肺肾，麦冬功在肺胃，二药合用，互相协同，相互补充，功能养阴润肺，祛痰止咳，适用于咳痰少，痰中带血，鼻干咽痛等肺阴虚等症。

冬季滋补中药 冬天是一年四季中保养和积蓄的最佳时机，此时进行滋补，既可调养身体又可增强体质，提高机体的免疫力。但是冬季进补必须讲究“对路”，要因症因人而异。

补气：对于经常感到精神疲乏、四肢无力、动则出虚汗者，可选用人参、党参、太子参、五味子等益气药物。

补血：对于面色枯黄、头晕眼花、心跳乏力、口唇苍白、耳鸣心悸、失眠者，可选用阿胶、桂圆肉、当归、熟地、白芍、十全大补丸和滋补膏等养血药。

补阳：对于手脚不温、怕冷、遗尿、性功能衰退者，可选用鹿茸片、参茸片、巴戟天、蛤蚧等助阳益火药材。

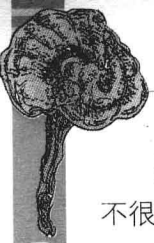
补阴：对于经常有低热、下午面部潮红、夜间盗汗、口干眼干、手脚心发烫者，可选用天冬、麦冬、生地、枸杞子、玉竹、龟板或大补阴丸、六味地黄丸等滋阴补肾药材。

第二节 中药的四性五味

《神农本草经》在序列中指出：“药有酸、苦、甘、辛、咸五味，又有寒、热、温、凉四气。”首次提出药的气味之说，并一直沿用至今。由于每一种药物都具有性和味，因此，两者必须综合起来看，例如两种药物都是寒性，但是味不相同，一是苦寒，一是辛寒，两者的作用就有差异。反过来说，假如两种药物都是甘味，但性不相同，一是甘寒，一是甘温，其作用也不一样。所以，不能把性与味分开来看，性与味显示了药物的部分性能。

中药的性能中，包括其性味，又称气味或四气五味。

性就是指药物的寒、热、温、凉四季药性，又称为“四气”。寒凉与温热是绝对不同的两类药性：而寒与凉、温与热只是程度上的差异，寒性较小的即为凉性，热性较小的即为温性。在古代本草书中所谓微寒就相当于凉，大温就相当于热，温性较弱者称微温，热性较强则为大热，寒性较强则为大寒。



除寒、热、温、凉外，还有平性，是指具有平性的一类药物，寒热之性不很明显，作用比较平和，既可用于热证，又可用于寒证。但是，平性不是绝对的，也有偏寒和偏热的不同。总之，药物之性虽然有五，但一般称为四气或四性。

五味，就是辛、甘、酸、苦、咸五种味。虽然有些药物具有淡味或涩味，实际上不止五种，但是，五味是最基本的五种滋味，所以仍然称为五味。不同的味有不同的作用，味相同的药物，其作用也有相近或共同之处。至于其阴阳属性，则辛、甘、淡属阳，酸、苦、咸属阴。综合历代用药经验，叙述其作用如下。

辛味药：有发散、行气、活血的作用，一般治疗外感表证的药物，如桂枝、紫苏叶、薄荷等，治疗气滞证的药物，如香附、陈皮等，治疗瘀血阻滞的药物，如川芎、红花等，都有辛味。

酸味药：“能收能涩”，有收敛、固涩的作用，并能生津开胃、收敛止汗。一般具有酸味的药物多用于治疗虚汗、泄泻等，如山茱萸、五味子涩精敛汗，五倍子涩肠止泻。

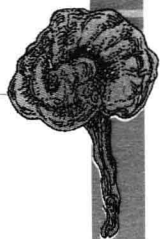
甘味药：有补益、和中、缓急等作用。一般治疗虚证的滋补强壮药，如党参、熟地黄等，以及缓和拘急疼痛、调和药性的药物，如红枣、甘草等，皆有甘味。

涩味药：与酸味药的作用相似，多用以治疗虚汗、泄泻、尿频、精滑、出血等症，如龙骨、牡蛎涩精，赤石脂则能涩肠止泻。

苦味药：“能泄能燥能坚”，有泄和燥的作用。“泄”的含义甚广，有指通泄的，如大黄，适用于热结便秘；有指降泄的，如杏仁，适用于肺气上逆的喘咳；有指清泄的，如栀子，适用于热盛心烦等。至于“燥”，则用于湿症，湿症有寒湿、热湿的不同，温性的苦味药如苍术，适用于前者，寒性的苦味药如黄连，适用于后者。此外，前人的经验中，认为苦还有坚阴的作用，如黄柏、知母用于肾阴虚亏而相火亢盛的痿证，即具有泻火存阴（坚阴）的意义。

咸味药：“能下能软”，有软坚散结、泻下的作用。多用以治疗痰核、痞块及热结便秘等，如瓦楞子软坚散结，芒硝泻下通便等。

淡味药：有渗湿、利尿的作用。多用以治疗水肿、小便不利等，如通草、茯苓、薏仁等利尿药，皆有淡味。



第三节 煎煮中药之法

明代著名医药学家李时珍曾指出：“凡服汤药，虽品物专精，修治如法，而煎药者鲁莽造次，水火不良，火候失度，则药亦无功。”清代医家徐灵胎也曾说：“煎药之法，最宜深讲，药之效不效，全在乎此。”历代医学家对于中药的煎煮都是十分重视，只有采用科学、正确的中药煎煮方法，才能保证中药药效最充分地发挥，从而才能达到治病之目的。

中药之所以要加水煎煮，其目的在于让中药所含有的有效成分，通过溶解、扩散、膨胀、渗透、吸附等理化作用融入汤液之中。那么，到底应该如何煎煮中药呢？

煎煮中药的器皿 想要煎出药效最好的汤药，首先要选取一个适宜的煎药器皿。如果是家庭煎药，那么最适宜的器皿无疑是瓦罐或沙锅。这两种器皿不会与药液发生化学反应，且传热较慢，通过缓慢提高药液温度可以使药物的有效成分充分进入汤液中。

煎煮中药的用水 使用什么样的水煎煮中药，将直接关系到药液的质量，因而选水首先要保证洁净、杂质少。常用于煎煮中药的水可以是自来水，也可以是井水、矿泉水。水的用量也有讲究，一般以盖过中药为宜，如果是二煎，则可以适当减少一些水量。另外，在上火煎药前，应先用冷水将药材浸泡 20 分钟左右，从而有利于药物有效成分的释出。

煎煮中药的火候 煎煮中药不可用武火（大火），这样会造成植物性中药所含有的蛋白质很快凝固而影响药物有效成分的释放。因此，煎煮中药以文火（小火）为宜，从而可以使药物中的蛋白质缓慢释出，既不会破坏药性，又不会造成水分过度蒸发而很快煎干。

煎煮中药的时间 具有不同功效的中药，煎煮过程所需要的时间亦有区别。一般来讲，用于治疗感冒的中药，头煎煮沸后再煎 10 分钟即可；二煎煮沸后再煎 5 分钟即可。如果是用于调理的中药，头煎煮沸后再煎 15 分钟即可；二煎混合后再煎 10 分钟即可。假若是滋补类中药，则可以适当延长煎煮的时间，一般头煎煮沸后可以再煎 30 分钟；二煎煮沸后再煎 20 分钟即可。煎煮中药的时间如果较长，则要注意多加点水，以免把水煎干而造成中药焦糊。



特殊的煎药方法 除了上述所讲的煎煮中药的方法外，还有下述几种比较特殊的煎药方法。

(1) **先煎**。生石膏、石决明、生牡蛎、生龙骨等质地坚硬的药材，因药性不易煎出，因而应先捣碎，放入锅中煎煮 15 ~ 20 分钟后，再加入其他药物。

(2) **后下**。薄荷、佩兰、砂仁等有芳香气味的药物，煎煮时间过长易造成香气走散，因而应该在其他药物煎煮 5 ~ 10 分钟后再下锅。

(3) **包煎**。如果是黏性、粉剂、曲类或有绒毛的中草药，则需要先装入纱布袋中，再与其他药材共同煎煮，以免使药液浑浊而不易过滤。

(4) **另煎**。人参、西洋参、藏红花、犀角片等贵重中药，最好另炖。先以文火慢熬，再将过滤出的药液加入其他煎好的药液中。

(5) **烊化**。阿胶、鹿角胶、龟板胶等药材，需要先将其置于容器内隔水加热炖使之烊化后，再加入到药液中。

(6) **冲服**。有些细粉性中药，比如三七粉；还有些液体性中药，比如竹沥水，这些药物可以直接用温水冲服，以避免药效损失。这种方法叫冲服。

(7) **煎汤代水**。有些中药，比如灶心土、玉米须，可先煎煮后留水去渣，再用其水煎煮其他中药。这种方法叫作煎汤代水。

(8) **泡服**。有些药物中的有效成分易溶，并且用量少，比如番泻叶、胖大海，这些药物不需煎煮，直接用开水浸泡后就可以服用。这种方法叫泡服。

总而言之，煎煮中药需要根据药物的不同性质采用对应的煎煮方法，同时更要注意煎药的器皿、用水、火候、煎煮时间等问题，这样才能达到最佳质量，以保证服用后的疗效。



第四节 服用中药之法

将煎煮 2 次或 3 次的中药液体合并，搅拌均匀后分为 2 ~ 3 份，早晚或早中晚分别服用。

中老年人用于滋补身体的补益中药，最好是在饭前服用。早晨空腹服用，有利于吸收滋补的营养成分。

用温水送服中药 送服中药，不用茶水、牛奶。服用中药时，最好用温水送服。不宜用茶水、牛奶以及果汁。茶叶中含有的成分，会使药物失去



疗效，而且也会刺激肠胃；牛奶中的蛋白质等成分，容易破坏药效。

服药期间忌生、冷、油腻 生、冷类食物刺激肠胃，会影响药物的吸收；油腻食物不好消化，会降低药物的疗效。

服药期间，要慎吃发物 服用中药时，最好不要吃发物，因为这些食物很容易诱发疾患。比如，韭菜、羊肉、狗肉、虾、蟹、糯米、梨、辣椒、土豆等。

不同体质的忌口不同 如果是阳虚体质，要忌食凉性食物，比如西瓜、雪梨、香蕉等；如果是热性体质，要忌食热性食物，比如生姜、胡椒、白酒、大蒜等。

不同疾病，忌口不同 如果患有荨麻疹、各种皮炎、湿疹，要忌食刺激性的食物；如果患哮喘，蛋、牛奶、鱼虾等高蛋白食物要忌食。

不同的药物，服用的时间不同 服中药是否有效，除了是否对症之外，还得讲究服药的时间。

不同的药物，因其本身特点要求 在某一特定时间服用，才能发挥药物的最佳功效。

清晨宜服的中药：补阳药（指补肾阳药）、行水利湿药及催吐药。

午前宜服的中药：发汗解表药及益气升阳药。

古代医家认为：“午前为阳之分，当发汗；午后为阴之分，不当发汗。”亦有医家认为大凡走表透邪之药，均宜午前服用。

古医书对医治脾虚气陷诸疾所配制的补中益气汤等益气升阳方，都强调了午前服药，并谓之所以午前服用，乃“使人阳气易达故也”。

午后宜服的中药：午后或入夜宜服泻下药。

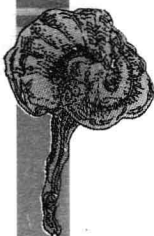
历代医家对泻下药的服用时间大致有三种意见：一是午后进药；二是日晡（下午3~5时）进药；三是入夜服之。

入夜宜服的中药：滋阴养血药。

古人用六味地黄丸养阴，强调入夜时进药。以桃仁六黄汤医治阴虚盗汗，亦主张入夜时服之。

夜卧宜服的中药：安神药。

这一用法，最早见于宋代。如以辰砂远志丸或珍珠母丸，宜夜卧时姜汤送服，以起到镇心安神之功效。



第五节 贮藏中药之法

需有效贮藏中药 中药大部分含有淀粉、糖、蛋白质、脂肪油、纤维素、鞣质等成分，易发生霉烂、虫蛀、走油、变色。如果贮藏不当，药物就会产生不同的变质现象，降低质量和疗效。

根据药物特性保管 贮藏方法可根据药物特性分类保管。如剧毒药与非毒性药分开，专人管理；容易吸湿霉变的药材应特别注意通风干燥，必要时可翻晒或烘烤；含淀粉、蛋白类、糖类等营养成分、容易虫蛀的药材，应贮存于容器中，放置于干燥通风处，并常检查，必要时进行灭虫处理。

贵重药物需严格管理 贵重类药物比如人参、西洋参、麝香、虎骨、熊胆、西红花、冬虫夏草，这类药材经济价值高，应严格管理，注意防虫、防霉、阴凉、通风、干燥贮藏。

贵重中药的贮藏方法

(1) **燕窝**。优质干身的燕窝要放在阴凉及不被阳光直射之处，不要放在冰箱或微波炉的顶部。热量会让燕窝变质。

含水率高的燕窝即使放入冰箱也极易变质，一定要吹干燕窝再保存，否则极易发霉。

有湿气的燕窝可放在空调下吹一晚，湿气就会消失。如看到霉点就是变质了，变质部分要剔除扔掉，不能食用。

(2) **人参**。在可密闭的缸、筒、盒的底部放适量的干燥剂，如生石灰、木炭、硅胶等，使保存环境干燥。再将人参用纸包好放入，加盖密闭，可防虫蛀、霉变。

(3) **冬虫夏草**。家庭冬虫夏草少量存放，可将其放入塑料袋中密封后，置冰箱中冷藏，随用随取。

如果保存时间较长，需定期进行烘、晒。如果为个人少量保管，可将虫草与花椒或丹皮同放在密闭的玻璃瓶中。封装虫草的容器，应存放在通风、避光、凉爽、干燥处。温度应控制在 25℃ 以下。