



国医大师 **李济仁**
亲自主审

「本草妙用系列丛书」

张宏
陆霞英
编著

妙用核桃治百病



核桃是常见的**药食两用滋补佳品**
具**补血养气、补肾填精、止咳平喘、润燥通便**等功效

本书精选核桃选方和食疗验方 **200 余首**
益肾填精养人宝 健脑增寿益智果



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

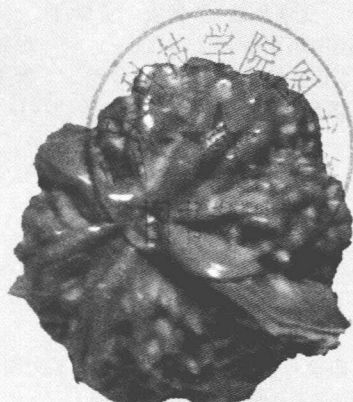


张宏 陆霞英 编著

人民军医出版社

妙用核桃治百病

益肾填精养人宝
健脑增寿益智果



重庆科技学院图书馆



1319188



系列丛书

一本最适合咱百姓使用的中药书
一本您终于可以读懂的中药书
一本真正由中医大家审定的中药书

常用·实用·新用·妙用



本·草·妙·用

图书在版编目(CIP)数据

妙用核桃治百病/张 宏,陆霞英编著. —北京:人民军医出版社,2013. 1
(本草妙用系列丛书)

ISBN 978-7-5091-5767-1

I. ①妙… II. ①张… ②陆… III. ①核桃—中药疗法 IV. ①R282. 71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 182207 号

策划编辑:焦健姿 文字编辑:黄新安 黄维佳 责任审读:谢秀英

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927271

网址:www.pmmmp.com.cn

印刷:三河市世纪兴源印刷有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/24

印张:6 字数:73 千字

版、印次:2013 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001—4500

定价:19.50 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



活学巧用本草 妙治各科百病

《本草妙用系列丛书》

丛书编委会

主 审 李济仁 

主 编 王义祁

副主编 李 艳 王惟恒

副主编 盛 红 强 刚 胡顺强

编 委 王义祁 王惟恒 王 璟 王晓戎

邓 沂 冯 梅 李 艳 张 宏

陆霞英 林 靓 胡顺强 赵宝林

强 刚 黄 芳 盛 红 储成志

申小年 汪兴洲



内 容 提 要

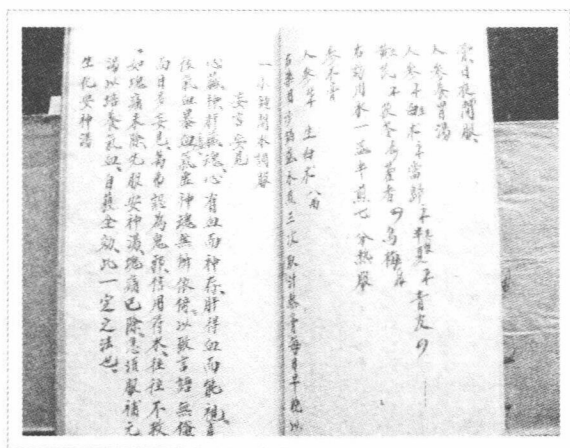
核桃是常见的药食两用滋补佳品，具有补血养气、补肾填精、止咳平喘、润燥通便等功效，可广泛用于神经衰弱、高血压、冠心病、肺气肿、胃痛等病症的调养。本书系统介绍了核桃的性味、功效、食用与保健养生常识及多种疾病的核桃疗法，列举了 200 余首妙用核桃防病治病良方。全书选方凸显“简、便、廉、验”的特色，非常实用，是最适合咱百姓养生保健用的食养科普书。





李济仁先生小传 |

李济仁先生生于1931年。皖南医学院教授、附属弋矶山医院主任医师，首批“全国500名老中医”、首批国家名老中医学术经验继承人指导老师、首批中国百年百名中医临床家、首批国务院特殊津贴获得者，国家级非物质文化遗产“张一帖内科”代表性传承人，2009年被授予“国医大师”荣誉称号。精擅内、妇科疑难杂症，尤擅痹病、痿病、肿瘤等顽疾治疗，著有《济仁医录》等专著20余部，发表论文百余篇，并参编《内经知要通俗讲义》《中医基础理论》等高等医学院校规划教材。



国医大师李济仁先生亲笔手抄方真迹



系列丛书

活学巧用本草 妙治各科百病

核 桃 妙 用



益肾填精养人宝
健脑增寿益智果

国医大师序

本草指的就是中药。说中药，人人知道。说本草，就有不少人不知道了。为什么要把中药说成本草？因为中药虽然泛指一切植物的、动物的、矿物的药物，但使用最早最多的还是植物类药，所以本草一词最早是指的就是中草药，后来才扩大到所有中药。现在人们都知道“中医药是个伟大宝库”，这个伟大宝库中最重要的宝贝就是中药。

中药与人民的日常生活息息相关。过去西医不普及的时候，人们主要是靠中医药来保健与治疗的。需要预防时感病的时候，一般群众也知道找几味特效药煎汤喝下去。现在中药材的价格年年上涨，就说明吃中药的人越来越多。中药是中医治疗与保健的重要媒介，其中的学问也是很深的，因为我们的先人，把他们对药物的理解，都记载到了本草学著作里了。比如我早年学习时就熟读了《本草备要》，几十年下来，我觉得书里的许多认识还是无比正确的。比如《本草备要》论黄芪说：“生用固表，无汗能发，



妙用核桃治百病

益肾填精养人宝 健脑增寿益智果



有汗能止。生血生肌，排脓内托，疮痈圣药。痘症不起，阳虚无热者宜之。”这只是对一种药物的纲领性的概括，其实还有很多记载，则非一书所能穷尽。所以说，包括了大量古人研究的心得在内的中草药知识，要想全部掌握，就是专门的临床医生也是做不到的。王惟恒先生挑选了平常人最容易接触到的作用广泛的名中药，设计成一药一书，是非常有眼光的。因为现在人的文化水平大大提高了，完全有能力有针对性地吸纳自己所需要掌握的药物应用知识。

《本草妙用丛书》，将所涉及药物的全面知识通盘掌握，再用以古引今、以今证古的方式，以文化与实用的分类，很有情趣地介绍了对药物性味、功能、应用价值的认识，古今治疗疾病的简便验方。同时，合理而巧妙地穿插了真伪鉴别、家庭贮藏、保健用法等有益科学常识。对读者来说，在学习到有用知识的同时，也上了一堂生动的传统文化课。我想，这些知识不仅对一般人有用，就是我这种做了一辈子临床工作的人，也能从中学到很多东西。

新安李济仁



壬辰年仲秋



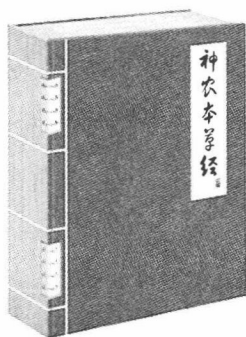
活学巧用本草 妙治各科百病

核 桃 妙 用



编者的话

益肾填精养人宝
健脑增寿益智果



核桃果在国外，人称“营养丰富的坚果”“益智果”；在国内享有“万岁子”“长寿果”“养人之宝”的美称。其卓越的健脑效果和丰富的营养价值，已经为越来越多的人所推崇。

现代医学研究认为，核桃果中的磷脂，对脑神经有良好保健作用。核桃油含有不饱和脂肪酸，有防治动脉硬化的功效。核桃仁中含有锌、锰、铬等人体不可缺少的微量元素。人体在衰老过程中锌、锰含量日渐降低，铬有促进葡萄糖利用、胆固醇代谢和保护心血管的功能。核桃仁的镇咳平喘作用也十分明显，冬季服用，对慢性气管炎和哮喘病疗效极佳。可见经常食



妙用核桃治百病

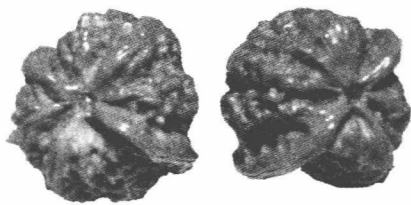
益肾填精养人宝 健脑增寿益智果



用核桃，既能健身体，又能抗衰老。每天早、晚各吃几枚核桃，大有裨益，往往比吃补药还好。

核桃是食疗佳品。无论是配药用，还是单独生吃、水煮、做糖蘸、烧菜，都有补血养气、补肾填精、止咳平喘、润燥通便等功效。核桃的食法很多，将核桃加适量盐水煮，喝水吃渣可治肾虚腰痛、遗精、阳痿、健忘、耳鸣、尿频等症。核桃与薏苡仁、栗子等同煮为粥吃，能治尿频、遗精、大便溏泻、五更泻等病症。核桃与芝麻、莲子同做糖蘸，能补心健脑，还能治盗汗。生吃核桃与龙眼肉、山楂，能改善心脏功能。核桃还广泛用于治疗神经衰弱、高血压、冠心病、肺气肿、胃痛等症。

本书分上、下两篇，上篇介绍了核桃的性味、功效及药用与保健养生常识等；下篇介绍了多种疾病的核桃疗法，列举了 200 余首妙用



核桃防病治病良方，凸显“简、便、廉、验”之特色，对于每一个家庭都非常实用，诚为广大读者防病强身、康复养生的良师益友。

王惟恒



活学巧用本草 妙治各科百病

核桃妙用



益肾填精养人宝
健脑增寿益智果



目 录

性 味

功 效

食疗与保健养生常识

选购贮藏

上篇 核桃妙用纵横谈

- 美丽的传说——核桃名称的由来 3
- 琳琅满目的核桃品种 5
 - 早实优质核桃品种选介 7
 - 晚实优质核桃品种选介 10
 - 如何选购与储藏核桃 12
- 百家盛赞核桃功 14
 - 核桃补脑又益智 17



核桃补肾强腰膝	20
核桃美容又养颜	22
核桃能防治心脏病	22
核桃抗衰又益寿	25
核桃仁定喘又润肠	26
核桃能防治结石症	28
 健身益寿的核桃油	32
吃山核桃让您更健康	39
核桃一身都是宝	41
 核桃养生益寿精方选粹	43
核桃丸益精补髓更增寿	43
核桃仁粥健脑益智	43
核桃酪补肾延年	44
健脑粥补虚滋阴	44
核桃扁豆泥补肾健脾	45
核桃芡实粥防智力衰退	46
乌发糖健脑补肾防早衰	46
山楂核桃饮养生好补品	47



核桃抗衰膏抗老防衰	47
核桃阿胶膏健身养容颜	48
山楂核桃茶益肾补虚	49
首乌核桃乌须酒乌发益寿	49
润肤红颜酒美容强身	50
核桃鸡丁补肺益肾抗衰老	51
 小核桃玩出大健康	52

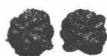
下篇 妙用核桃治百病

 妙用核桃治咳喘	57
核桃银杏膏调治陈年久咳	57
人参核桃汤治虚喘	57
洋参核桃汤纳气定喘	58
核桃人参丸治久嗽不止	58
核桃杏仁生姜丸治老年人喘嗽气促	59
蜂蜜核桃仁治肾虚咳喘	59
桂花核桃冻治痰热咳喘	59



妙用核桃治百病

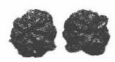
益肾填精养人宝 健脑增寿益智果



蜜饯双仁治久咳久喘	60
久喘桃仁茶治肾虚咳喘日久	60
鸭子核桃鸡泥酥补肾定喘	61
核桃鸭子温肺定喘	62
五汁蜜膏治肺结核咳嗽咯血	62
核桃杏姜丸治慢性支气管炎咳喘	63
核桃生姜治老年人咳嗽日轻夜重	63
核桃姜丸治老年人虚证咳喘	64
核桃仁酒治肾虚喘嗽	64
芝麻核桃酒治肾虚咳嗽	65
定喘红颜酒治咳嗽气喘	65
核桃参杏酒止咳平喘	66
人参核桃茶纳气平喘	66
核桃五味子茶敛肺平喘	67
红糖拌核桃治哮喘	68
白蜜拌核桃仁治哮喘	68
核桃树枝治慢性支气管炎	68
 妙用核桃治胃肠病	69
核桃末治呕吐	69



核桃生姜汤治呕逆	69
消胀开胃茶治胃下垂	70
枣泥桃酥治脾虚食少	70
芝麻核桃蜜防治便秘	71
核桃芝麻散治习惯性便秘	71
五仁粥治习惯性便秘	72
二仁猪肺汤治阳虚便秘	72
核桃枳壳龟角散治细菌性痢疾	72
核桃益智山药汤治阳虚腹泻	73
核桃仁（壳）治腹泻	73
青核桃皮治水痢不止	73
皂角刺核桃散治肠风下血	74
核桃炭治小肠气痛	74
 妙用核桃治肝胆病	74
核桃黑矾丸治慢性肝炎	74
佛手核桃山楂萝卜汤治肝炎	75
核桃山楂羹调治脂肪肝	75
香油炒核桃治胆结石	76



	妙用核桃降压降脂	76
	核桃莲子羹补心肾降血压	77
	莲藕核桃汤降脂又降压	77
	核桃山楂蜜治中老年脑动脉硬化	78
	红焖萝卜海带核桃减肥降脂	78
	核桃山茱萸杜仲酒降脂减肥	79
	妙用核桃治糖尿病	80
	单味核桃治 2 型糖尿病	80
	核桃芝麻散降糖降脂	81
	杏桃粥降糖降脂	81
	山茱萸核桃散治糖尿病	81
	核桃二子饮治糖尿病	82
	女贞子核桃芝麻糊治糖尿病	83
	妙用核桃治颈肩腰腿痛	84
	青娥丸治肾虚腰痛	84
	核桃黑豆杜仲饮治肾虚腰痛	85
	核桃菟丝子杜仲丸治肾虚腰痛	86
	猪腰核桃补肾汤治肾虚腰痛	86



核桃补肾汤治腰膝酸痛	86
核桃山楂饮治肾虚腰痛	87
核桃配当归四味饮治腰腿痛	87
核桃槐子芝麻茶治肩背筋肉痛	88



妙用核桃治神经衰弱

核桃龙眼鸡丁治神经衰弱	88
黄酒核桃仁汤治神经衰弱	89
核桃桑麻丸治神经衰弱	89
核桃姜汁大枣粥补脑安神	89
核桃芝麻粥治失眠	90
核桃大枣洋参膏治用脑过度	90
大枣核桃粥补脑抗衰	91



妙用核桃治妇科杂病

核桃仁炖牛血治女子痛经	91
核桃壳治痛经	92
木耳核桃治闭经干血癆	92
核桃仁炭治崩漏	92
核桃油茭白炒鸡蛋促进胎儿发育	93



核桃慈菇治妇人乳疮	93
人参核桃煎治产后气喘	94
苡蓉核桃粥治产后便秘	94
核桃仁酒治产后便秘	94
芝麻核桃仁治产后便秘	95
核桃花生羊腰汤治产后腰酸	95
核桃花生芝麻汤治产后腰酸	95
核桃首乌花生粥调治产后病	96
阿胶大枣核桃羹治产后缺乳	96
 妙用核桃治更年期综合征	97
核桃花生牛奶饮调治更年期综合征	97
核桃仁山药酥调治更年期综合征	98
沙苑核桃蚌肉汤治更年期综合征	98
猪腰煮核桃治更年期综合征	99
木耳核桃虾仁粥治更年期综合征	99
 妙用核桃治男科杂症	99
核桃仁炒韭菜治男子阳痿	99
核桃炖蚕蛹治阳痿滑精	100