



国医大师 **李济仁**
亲自主审

妙用桂圆治百病

「本草妙用系列丛书」

王晓戎 赵宝林 编著



桂圆是南方名贵特产，历史上有“**南桂圆北人参**”之誉，具有**壮阳益气、补血安神**等功效。

本书精选桂圆选方和食疗验方**百余首**，安神定志葆心血，壮阳益气补脾胃。



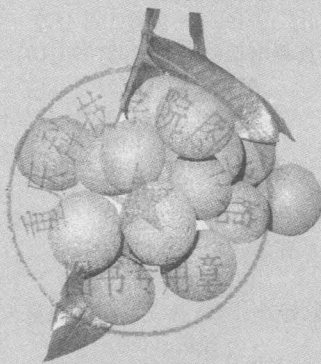
人民军醫出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



王晓戎 赵宝林 编著

炒用桂圆治百病

安神定志葆心血
壮阳益气补脾胃



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·炒用



本·草·妙·用

人民军医出版社

重庆科技学院图书馆



1315850

图书在版编目(CIP)数据

妙用桂圆治百病/王晓戎,赵宝林编著. —北京:人民军医出版社,2013.1
(本草妙用系列丛书)
ISBN 978-7-5091-6049-7

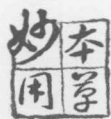
I. ①妙… II. ①王… ②赵… III. ①龙眼—中药疗法 IV. ①R282.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 250483 号

策划编辑:焦健姿 文字编辑:朱华萍 袁朝阳 责任审读:吴铁双
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. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.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:5 字数:66 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



系列丛书

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 					
总 主 编	王义祁					
执行主编	李 艳	王惟恒				
副 主 编	盛 红	汪兴洲	张 宏			
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 芳	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

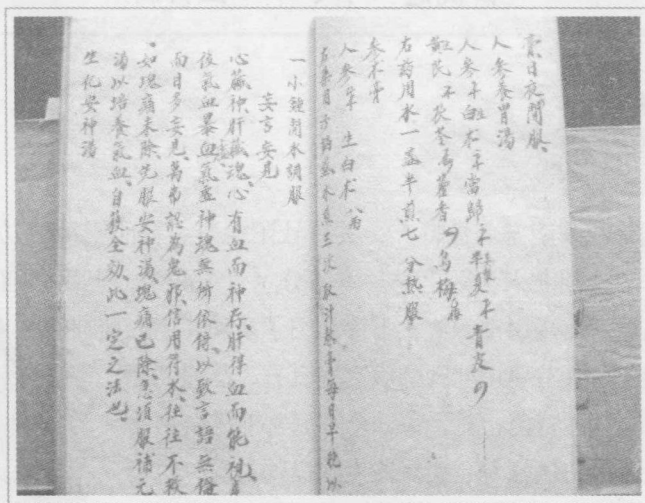
桂圆是我国南方名贵特产，具有壮阳益气、补血安神等功效，历史上有“南桂圆北人参”之誉。本书分上、下两篇，上篇介绍了桂圆的性味、功效及药用常识等；下篇介绍了多种疾病的桂圆疗法，列举了百余首巧用桂圆防病治病良方，凸显“简、便、廉、验”之特色，对于每一个家庭都非常实用，诚为广大读者防病强身、康复养生的良师益友，也可供广大基层医务工作者和中医药爱好者参考阅读。



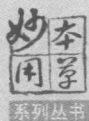


李济仁小传 |

李济仁，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“张一贴内科”代表性传承人，2009年被授予“国医大师”荣誉称号。精擅内科、妇科疑难杂症，尤擅痹病、痿病、肿瘤等顽疾治疗，有《济仁医录》等专著20余部，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



活学巧用本草 妙治各科百病

桂 圆 妙 用

国医大师序



安神定志 养心血
壮阳益气 补脾胃

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



妙用桂圆治百病
安神定志葆心血 壮阳益气补脾胃



《本草备要》论黄芪说：“生用固表，无汗能发，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。

新安李濟仁



壬辰年仲秋



系列丛书

活学巧用本草 妙治各科百病

桂 圆 妙 用

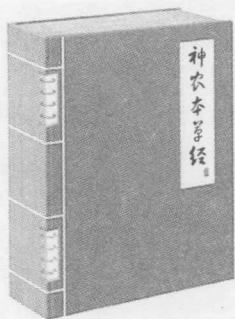


安神定志 葆心血
壮阳益气 补脾胃

编者的话

桂圆，学名龙眼，为我国南方种植水果，多产于两广地区。与荔枝、香蕉、菠萝同为华南四大珍果。其树高一二丈，叶长而略小，开白花，成实于初秋。其实累累而坠，外形圆滚，如弹丸却略小于荔枝，皮青褐色。去皮则剔透晶莹偏浆白，隐约可见肉里红黑色果核，极似眼珠，故以“龙眼”名之。

桂圆是我国南方名贵特产，历史上有“南桂圆北人参”之誉。桂圆不但甘甜如蜜，味美爽口，而且具有较高的药用价值。早在汉朝时期，桂圆就已作为药用。最早的药学典籍



《神农本草经》将桂圆列为上品，并记载：龙眼“主治五脏邪气，安志，（疗）厌食……久服强魂聪明，轻身不老，通神明。”李时珍《本草纲目》说：“龙眼大补”，“食品以荔枝为贵，而资益则



妙用桂圆治百病

安神定志葆心血 壮阳益气补脾胃



龙眼为良。盖荔枝性热，而龙眼性和平也。”《日用本草》谓：“益智宁心。”《得配本草》说：龙眼“益脾胃，葆心血，润五脏，治怔忡。”《泉州本草》认为，龙眼能“壮阳益气，补脾胃。”至今，桂圆仍然是一味补血安神的重要药物。

桂圆是临床上最为常用的中药，有许多疾病都可以在辨证的基础上应用治疗。本书搜罗古今，从历代医案、民间秘方、现代研究成果中精选出一批桂圆治病验方和食疗方，并以功效确实、取材方便、操作简易为遴选标准，凸显简、便、廉、验之特色。本书内容丰富，通俗易懂，深入浅出，方出有典，疗效可靠，普通家庭就可配方使用。本书适合医护人员、医学生和广大的中医药爱好者阅读参考。

王惟恒



系列丛书

活学巧用本草 妙治各科百病

桂 圆 妙 用



安神定志 葆心养血
壮阳益气 补脾胃

目 录

性味 · 功效 · 真伪鉴别 · 药用与养生常识 · 防病治病良方



上篇 桂圆妙用纵横谈

	桂圆的美丽传说	3
	桂圆的多种美名	9
	源远流长话桂圆	11
	百家盛赞桂圆功	17
	桂圆肉益气补血强记忆	20
	桂圆肉安神定志益心脾	21
	桂圆肉养血安胎又美容	23
	桂圆肉抗菌抗癌有潜力	24
	桂圆肉降脂护心抗衰老	24
	桂圆一身都是宝	27
	教您鉴别桂圆质量与真伪	31
	鲜桂圆的质量鉴别	31



桂圆干的质量鉴别	32
桂圆与龙荔的识别	34
生药桂圆肉的质量鉴别	36

下篇 妙用桂圆治百病



妙用桂圆治头痛眩晕

五味合剂治眩晕

眩晕丸治眩晕

桂圆炖瘦肉治体虚眩晕

桂圆炖羊脑治精血亏虚之眩晕

调气养神汤治肝阳上亢之眩晕



妙用桂圆治失眠

玉灵膏治失眠多梦

安魂汤治惊悸不眠

桂圆莲子芡实粥治虚烦不眠

桂圆芡实粥治失眠

桂圆大枣莲子粥治失眠

大枣花生桂圆肉膏治失眠

十二红药酒治失眠

万氏桂圆酒治失眠

徐国公仙酒治失眠

美容养颜酒治失眠

麦地桂圆补心酒治失眠



桂圆冰糖茶治失眠	52
桂圆枣仁芡实汤治失眠	53
莲藕桂圆汤养心安神	53
莲子龙枣汤安神催眠	53
桂圆核桃鸡丁治神经衰弱	54
核桃大枣洋参膏治用脑过度	54
桂圆枣仁治顽固性失眠	55
桂圆百合莲子糖治心悸失眠	55
桂圆治失眠简便验方	56
 妙用桂圆治心悸	57
定心汤治心虚怔忡	57
桂圆山楂饮治早搏心悸	58
桂圆核乌枣丸治心动过速	58
龙枣甘草苦参汤治心肌炎之心悸怔忡	58
桂圆黑豆枣治心肌炎之心悸	59
蜜枣桂圆羹治心悸怔忡	60
桂圆大枣煲鸭治心血不足	60
桂圆黑豆大枣汤治血虚心悸	60
桂圆洋参饮宁心安神	61
桂圆黑豆大枣粥治肾虚心悸	61
桂圆黑米粥治惊悸不宁	62
怔忡药酒方治心律失常	62
枸杞桂圆粥治心悸少寐	63
 妙用桂圆治血虚(贫血)	65
盐云参桂圆枣治贫血	66



妙用桂圆治百病

安神定志葆心血 壮阳益气补脾胃



桂圆莲子大枣粥治贫血	67
海参桂圆首乌汤气血双补	67
桂圆枣泥益气生血	68
桂圆补血酒治血虚	68
樱桃桂圆饮补血养血	69
桂圆当归鸡治贫血	69
参龙莲子神仙鸭治血虚证	69
太子参桂圆首乌羊肉羹治血虚证	70
桂圆鹌鹑蛋补血和血	70
扶中糕补中益气养血	71
桂圆骨髓鹌鹑羹治贫血	71
炖桂圆桑葚治贫血	71
枸杞桂圆炖猫肉治贫血	72
珠玉大枣粥治脾肾虚之贫血	72
桂圆大枣安神汤治血虚	73
桂圆花生大枣汤治贫血	73
桂圆花生小米粥治贫血	74
蒸花生桂圆肉治贫血	74
桂圆花生香菇猪蹄汤治贫血	74
桂圆阿胶大枣粥补血安神	75
山药桂圆炖甲鱼滋阴养血	75
 妙用桂圆治胃肠病	77
桂圆石斛汤治慢性胃炎	77
桂圆松子仁汤补脾益胃	78
桂圆白术饮治口淡厌食	78



桂圆橘饼糖治久痢久泻	78
桂圆生姜汤治脾虚泄泻	79
桂圆甘遂丸治大便燥结不下	79
 妙用桂圆治妇科疾病	81
桂圆大枣汤治血虚痛经	81
桂圆鸡冠花汤治胎漏	81
桂圆肉腊梅树枝治流产	82
桂圆叶治孕妇胎动腹痛	82
桂圆根炖猪肉治妇女白带	82
黑豆桂圆羊肉汤治产后缺乳	82
樱桃桂圆甜汤治产后血虚	83
鹌鹑桂圆羹治产后血虚	83
桂圆鸡翅治产后气血虚弱	84
栗子桂圆糯米粥治产后腰酸	84
 妙用桂圆治妇女更年期综合征	85
茯苓桂圆肉粥治更年期综合征	85
胡萝卜桂圆粥治更年期综合征	85
花生桂圆枸杞粥养心安神	86
花生茯苓桂圆粥治更年期综合征	86
桂圆脊髓鹌鹑羹治更年期综合征	87
 妙用桂圆治男科疾病	89
灵芝桂圆肉汤治阳痿早泄	89
莲子桂圆饮治阳痿	89
桂圆山药粥治心脾两亏型之阳痿	90



桂圆核桃猪腰治阳痿	90
桂圆莲子鸡蛋汤治阳痿遗精	91
桂圆枣仁芡实汤治遗精	91
 桂圆养生保健精方选粹	93
人参五味桂圆茶健脑强身	93
滋阴百补药酒治阴虚阳弱	93
花生羊肉猪蹄汤治体虚畏寒	94
桂圆大枣银耳羹恢复元气	95
大枣桂圆羊肉汤补虚强身	95
大枣桂圆洋参膏治用脑过度	96
桂圆大枣蜜膏健脾养心	96
糖渍鲜桂圆养心血安心神	97
桂圆菠萝汤治血压过低	97
花生茯苓桂圆肉粥调治性情抑郁	98
小麦大枣桂圆粥安神除烦	98
桂圆栗子粥治腰膝酸软	98
桂圆核桃八宝粥益肝明目	99
桂圆杞枣汤明目良方	99
桂圆叶、花治病小验方	100
桂圆核治病小验方	101
桂圆壳治病小验方	102
桂圆树根治病小验方	103



系列丛书

活学巧用本草 妙治各科百病

上 篇

桂圆妙用纵横谈



性味

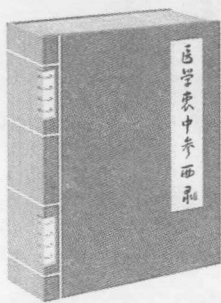
功效

真伪鉴别

药养常识

选购储藏

【医家论述】



◎ 桂圆肉：味甘，气香，性平。液浓而润，为心脾要药。能滋生心血（凡药之色赤液浓而甘者，皆能生血），兼能保合心气（甘而且香者皆能助气），能滋补脾血（味甘归脾），兼能强健脾胃（气香能醒脾），故能治思虑过度，心脾两伤（脾主思，过思则伤脾），或心虚怔忡、寝不成寐，或脾虚泄泻，或脾虚不能统血，致二便下血。为其味甘能培补脾土，即能有益肺金（土生金），故又治肺虚劳嗽、痰中带血，食之甘香适口，以治小儿尤佳。

——清·张锡纯《医学衷中参西录》

