“上药养命，中药养性，下药治病。”——《神农本草经》
200种药物既治病又保健
400种名方验方经典荟萃
200中药药膳既祛病又养生



药到病除

药物特效养生大全

主编 焦明耀 中国药膳研究会副会长、高级烹饪技师、世界美食药膳大师
韦桂宁 广西中医药研究院副主任药师

YAODAO BINGCHU YAOWU TEXIAO YANGSHENG DAQUAN



军事医学出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com



药到病除

药物特效养生大全

主编◎ 韦桂宁 焦明耀

军事医学出版社
·北京·

图书在版编目（CIP）数据

药到病除　药物特效养生大全 / 焦明耀, 韦桂宁主编. -- 北京 : 军事医学出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5163-0753-3

Ⅰ. ①药… Ⅱ. ①焦… ②韦… Ⅲ. ①食物疗法②食物养生 Ⅳ. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第318329号

药到病除　药物特效养生大全

策划编辑：孙　宇　　**责任编辑：**吕连婷

出　　版：军事医学出版社

社　　址：北京市海淀区太平路27号

邮　　编：100850

联系电话：发行部：（010）66931051,66931049

编辑部：（010）66931127,66931039,66931038

传　　真：（010）63801284

网　　址：http：//www.mmsp.cn

印　　刷：北京彩虹伟业印刷有限公司

发　　行：新华书店

开　　本：710mm × 1000mm　1/16

印　　张：15

字　　数：264千字

版　　次：2016年1月第1版

印　　次：2016年1月第1次印刷

定　　价：59.00元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者，本社发行部负责调换

前言

中国医药学已有几千年的历史，是中国人民长期同疾病作斗争的极为丰富的经验总结，对于中华民族的繁荣昌盛有着巨大的贡献。随着国家对中医中药的重视和人们对健康的关注，中医中药不再只是医生手中救死扶伤的工具，它更多地走进普通百姓家，人们越来越多地渴望了解准确而更方便应用的中医药防治疾病、养生保健的知识。

本书精心挑选了既能治病又能保健的药物近200种，每例都详细介绍了其性味归经、功效主治、临床应用、处方用名、用法用量、经典古方、药典论述，尤其是给出了简单易做的养生药膳，无论是用中药泡茶、煲汤、煮粥，还是炖菜，都能找到详尽方法和作用。为了便于读者查阅和选择，我们根据药物特性，将所列举的保健药物分门别类，全书共设解表药、清热药、泻下药、利水渗湿药、化湿药、祛风湿药、理气药、活血祛瘀药、止血药、消食药、祛寒药、化痰止咳平喘药、平肝息风药、安神药、补虚药、收敛药共16章，每种药材和药膳都配有精美的图片。

在本书编写过程之中，借鉴了很多学者的研究成果，吸收了他们的好方法，在此一并表示感谢。由于编者水平所限，难于避免各种表述不当的错误。因此，希望广大读者提出宝贵意见，以便再版时修改和补充。

编者

需要全本请访问 www.ertongbook.com





目录

第一章　解表药

第一节　发散风寒药 2
紫苏 2
白芷 3
香薷 5
生姜 7
葱白 8
芫荽 10
第二节　发散风热药 11
薄荷 11
牛蒡子 13
桑叶 15
菊花 16
葛根 18
升麻 20





豆豉 21
木贼 23

第二章　清热药

第一节　清热泻火药 26
知母 26
栀子 28
芦根 29
淡竹叶 31
荷叶 32
第二节　清肝明目药 34
决明子 34
第三节　清热凉血药 36
生地 36
牡丹皮 38



玄参 39
白茅根 41
第四节　清热解毒药 43
金银花 43
蒲公英 45
鱼腥草 46
金荞麦 48
土茯苓 49
青果 50
马齿苋 52
第五节　清虚热药 53
地骨皮 53

第三章　泻下药

第一节　攻下药 56
制大黄 56
番泻叶 58
芦荟 60
第二节　润下药 61
火麻仁 61

第四章　利水渗湿药

茯苓 64
泽泻 66
薏苡仁 67
车前子 69

第五章　化湿药

藿香 72
佩兰 74
白豆蔻 75
苍术 77
厚朴 79

第六章　祛风湿药

五加皮 82
乌梢蛇 83
桑枝 85

第七章　理气药

橘皮 88
枳实 89
木香 91
青皮 93
香附 94
佛手 96
香橼 97
玫瑰花 98
丁香 100
刀豆 101

第八章　活血祛瘀药

川芎 104
丹参 105
桃仁 107
红花 109
泽兰 110
姜黄 111
益母草 113
牛膝 114

第九章　止血药

白芨 118
大蓟 119
侧柏叶 120
槐花 122
茜草 123
蒲黄 124
三七 126

第十章　消食药

莱菔子 128
山楂 129
鸡内金 131

第十一章　化痰止咳平喘药

第一节　温化寒痰药 134
紫苏子 134
桔梗 135
第二节　清化热痰药 137
贝母 137
竹茹 139
胖大海 140
第三节　止咳平喘药 141
杏仁 141
桑白皮 143

第十二章　祛寒药

肉桂 146
吴茱萸 148
高良姜 149
胡椒 150
荜茇 152
小茴香 153

第十三章　平肝息风药

石决明 156
天麻 157
蒺藜 159

第十四章　安神药

第一节　重镇安神药 162
牡蛎 162
珍珠 164



第二节　养心安神药 165
酸枣仁 165
柏子仁 167

第十五章　补虚药

第一节　补气药 170
人参 170
党参 172
黄芪 174
白术 176
山药 178
白扁豆 179
大枣 180
甘草 182
黄精 184
第二节　助阳药 185
鹿茸 185
淫羊藿 187
巴戟天 188
补骨脂 190



益智仁 191
沙苑子 193
菟丝子 194
蛤蚧 195
葫芦巴 197
韭菜子 198
骨碎补 199
杜仲 200
第三节　养血药 202
熟地黄 202
何首乌 204
当归 205
白芍 207
阿胶 209
桑椹 210
龙眼 211
第四节　滋阴药 213
沙参 213
天门冬 215
麦门冬 216
石斛 218
玉竹 219

第十六章　收敛药

山茱萸 222
五味子 223
乌梅 225
莲子 226
肉豆蔻 227
诃子 229
芡实 230
白果 232

第一章　解表药



凡能疏肌解表、促使发汗，用以发散表邪、解除表症的药物，称为解表药。

解表药多属辛散之品，辛能发散，可使外邪从汗而解，故适用于邪在肌表的病症。也即《内经》所说的“其在皮者，汗而发之”的意义。解表药的临床应用有以下几点：



1. 感受外邪，具有恶寒、发热、头痛、身痛、无汗、脉浮等表症者。

2. 表邪郁闭，麻疹透发不畅者；水肿初期或麻疹初期兼有表证者，以及其他疾病具有表证需要发汗解表者。

解表药虽能透过发汗解除表证，但汗出过多能耗散阳气，损伤津液；因此，凡自汗、盗汗、热病伤津以及阴虚发热等症，都应慎用。根据解表药的性能，可分为发散风寒和发散风热两类。



第一节 发散风寒药

发散风寒药，性味多为辛温，发汗作用较强。适用于感冒风寒，呈现恶寒发热、无汗、鼻塞或流清涕、舌苔薄白、口不渴、脉浮等寒象比较突出的表症。对于咳嗽气喘、脚气水肿及风湿痛等初起具有上述表症的，也可应用。

※ 紫苏



【药用】

本品为唇形科植物紫苏的茎叶。

【性味与归经】

辛、温。入肺、脾经。

【功效】

发汗解表，行气宽中，解鱼蟹毒。

紫苏既能发汗散寒以解表邪，又能行气宽中、解郁止呕，故对风寒表症而兼见胸闷呕吐症状的，使用本品，很是适宜；或无表症而有气滞不畅症状的，也可用于宣通。如配藿香、陈皮则解表和中，配半夏、厚朴则解郁宽胸。

临床应用

1. 用于感冒风寒。

紫苏能散表寒，发汗力较强，用于风寒表症，见恶寒、发热、无汗等症，常配生姜同用；如表症兼有气滞，可与香附、陈皮等同用。

2. 用于胸闷、呕恶等症。

紫苏用于脾胃气滞、胸闷、呕恶，不论有无表症，均可应用，都是取其行气宽中的作用，临床常与藿香配伍应用。此外，本品能行气安胎，常配砂仁、陈皮同用，治疗妊娠恶阻、胎动不安。

3. 用于食鱼蟹后引起的吐泻腹痛。

紫苏辛温，能解鱼蟹毒。中鱼蟹毒后可用单味紫苏煎服，或配合生姜同用。

处方用名

紫苏、紫苏叶（洗净，晒干，切碎用）。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

用法用量

内服：煎汤，5 ~ 10 克。外用：适量，捣敷、研末搽膊或煎汤洗。

名方良方

治伤风发热：紫苏叶、防风、川芎各 7.5 克，甘草 3 克，陈皮 5 克，生姜 2 片。水煎服。本方名为苏叶汤，出自《不知医必要》。

治咳逆短气：紫苏茎叶（锉）30 克，人参 15 克。上药粗捣，过筛备用。每次取药末 6 克，加水 200 毫升，煎至 140 毫升，去滓，温服。每日 2 次。本方名为紫苏汤，出自《圣济总录》。

治乳痈肿痛：紫苏适量，煎汤频服；并将药渣捣烂，敷于患处。本方出自《海上仙方》。

治金疮出血：嫩紫苏叶、桑叶，同捣，敷贴患处。本方出自《永类钤方》。

药典论述

《本草纲目》："解肌发表，散风寒，行气宽中，消痰利肺。"

《本草正义》："紫苏芳香气烈……外开皮毛，泄肺气而通腠理。上则通鼻塞、清头目，为风寒外感灵药；中则开胸膈、醒脾胃、宣化痰饮，解郁结而利气滞。"

养生药膳

⊙ 紫苏粳米粥

配　方：紫苏 9 克，红砂糖 20 克，粳米 100 克。

制　作：1. 紫苏洗净切丝备用，粳米洗净。

2. 锅中加水烧沸，放入粳米，粳米熟后入切好的紫苏丝、红砂糖，煮 3 分钟即可。

功　效：解表散寒，宽胸理气。



※ 白芷



【药用】

本品为伞形科植物白芷或川白芷的根。

【性味与归经】

辛，温。入肺、胃经。

【功效】

祛风解表，止痛，消肿排脓，燥湿止带。

白芷辛散祛风，温燥除湿，芳香通窍，善能止痛，又可消肿排脓。它的止痛效果良好，跟据临床实践，不仅可治头痛，还可治风湿痹痛。

配荆芥、防风，能散风寒而止头痛；配苍耳子、辛夷花能通鼻窍而治鼻渊；配黄柏、苍术、椿根皮，可清热燥湿而治湿热带下；配银花、天花粉、当归、甘草等，可消肿排脓而治疮疡肿痛；配桑枝、秦艽、独活等，可祛风止痛而治风湿痹痛。

临床应用

1. 用于感冒风寒，头痛，鼻塞等症。

白芷发散风寒，且有止痛、通鼻窍等作用，故主要用治风寒表症兼有头痛鼻塞的病症。如头痛剧者加羌活、细辛；鼻塞者配藿香（主要为理脾肺之气）、薄荷等。

2. 用于头痛、眉棱骨痛、齿痛。

白芷祛风止痛，主要适用于病在阳明经者，头额、眉棱骨、上下龈都属于阳明经循行部位，因此都可用白芷进行治疗。治头痛可配藁本、蔓荆子等；治眉棱骨痛属风寒者可单独应用；属风热者可配黄芩同用。

3. 用于疮疡肿痛。

白芷治疮疡，初起能消散，溃后能排脓，为外科常用的辅助药品。如乳痈初起可配蒲公英、瓜蒌同用；脓出不畅配金银花、天花粉同用。在消散疮疡方面还可以研末外敷。

4. 用于妇女白带。

白芷温燥寒湿，主要用治寒湿白带，常配合海螵蛸等同用；如属湿热带下，也可配清热燥湿药如黄柏、椿根皮等同用。

此外，白芷又为治鼻渊要药，有化湿通鼻窍之功，多配合辛夷、鹅儿不食草等同用，既可内服，又可外用。还可用于毒蛇咬伤，有解蛇毒作用，古代有单用煎汤内服，用渣外敷的记载，现代有些蛇药解毒片即有本品配伍在内。

处方用名

白芷、香白芷（洗净，晒干，切片用）。

用法用量

内服：煎汤，4 ~ 10 克；或入丸、散。外用：研末撒或调敷。

名方良方

治头痛、眼睛痛：白芷 20 克，生乌头 5 克。上药为末，每服 10 克，以茶水调服。本方名为白芷散，出自《朱氏集验医方》。

治眩晕、妇人产后头痛：香白芷（用沸汤泡洗四五遍）为末，炼蜜为丸，如弹子大。每服 1 丸。本方名为都梁丸，取自《百一选方》。

治刀箭伤疮：香白芷适量，嚼烂后涂于患处。本方出自《濒湖集简方》。



养生药膳

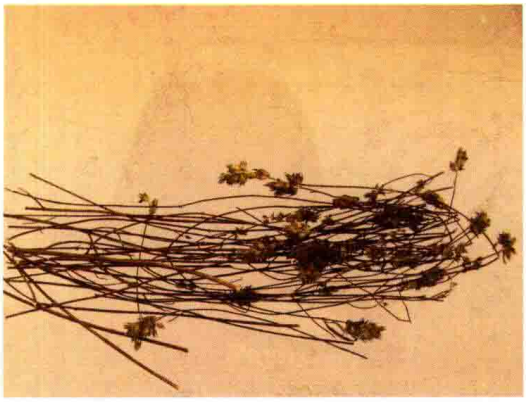
⊙ 白芷银丝鲫鱼汤

配　方：白芷30克，白萝卜丝150克，鲫鱼2条。

制　作：白芷洗净，白萝卜去皮切丝，鲫鱼改一字刀入锅中煎一下加入高汤，放入萝卜丝、白芷调味炖熟即可。

功　效：祛风除湿，补气血。

※ 香薷



【药用】

本品为唇形科植物海州香薷的全草。

【性味与归经】

辛，微温。入肺、胃经。

【功效】

发汗解表，祛暑化湿，利水消肿。

香薷既能发汗解表，又能祛暑化湿，故在暑天因乘凉饮冷所引起的怕冷、发热、无汗及呕吐、腹泻等症，是一味常用的药品。本品虽能祛暑，但性温辛散，多适用于阴暑病症。前人说：“夏用之用香薷，犹冬月之用麻黄。”故在临床用于祛暑解表时必须具备怕冷及无汗的症候。如属暑湿兼有热象的，可配黄连同用。至于暑热引起的大汗、大热、烦渴等症，就不是本品的适应范围了。

临床应用

1. 用于夏季感冒风寒。

香薷发散风寒，有发汗解表作用，但多用于夏季贪凉，感冒风寒所引起的发热、恶寒、头痛、无汗等症，往往与藿香、佩兰等配合应用。

2. 用于呕吐、腹泻等症。

香薷有祛除暑湿的作用，故适用于暑

季恣食生冷、湿阻脾胃所引起的呕吐、泄泻，可配合扁豆、黄连、厚朴等同用。

3. 用于水肿、小便不利等症。

香薷利小便、消水肿，可单独应用，也可配白朮同用以健脾利水。

处方用名

香薷、陈香薷、香茹（洗净，晒干，切碎用）。

用法用量

内服：煎汤，3 ~ 9 克；或入丸、散，或煎汤含漱。外用：适量，捣敷。

名方良方

治霍乱吐利，四肢烦疼，冷汗出，多渴：香薷 100 克，蓼子 50 克。上两味粗捣筛，装瓶备用。用时，每次取药末 10 克，加水 1 碗，煎至七分，去渣温服。每日 3 次。本方名为香薷汤，出自《圣济总录》。

治水肿：香薷 50 斤，锉入锅中，加水久煮，去渣再浓煎至膏状，制丸如梧桐子大。每服 5 丸，每日 3 次。本方名香薷煎。治疗舌上忽出血如钻孔者：香薷捣汁 200 毫升，内服。每日 3 次。本方出自《肘后备急方》。

药典论述

《别录》："主霍乱腹痛吐下，散水肿。"

《本草纲目》："暑月乘凉饮冷，致阳气为阴邪所遏，遂病头痛发热恶寒，烦燥口渴，或吐或泻，或霍乱者，宜用此药以发越阳气，散水和脾。"

养生药膳

⊙ 香薷茯苓粥

配　方：香薷 15 克，茯苓 20 克，车前子 15 克，粳米 100 克。

制　作：1. 香薷、茯苓、车前子分别洗净放入沙锅中，加水适量，大火烧开后用小火煎煮 15 ~ 20 分钟后去药渣取汁备用。

2. 锅上火加水适量后烧开，放入洗净的粳米，约 35 分钟后加入药汁煮烂即可。

功　效：发汗解表。



※ 生姜



【药用】

本品为姜科植物姜的新鲜根茎。

【性味与归经】

辛，微温。入肺、脾、胃经。

【功效】

发汗解表，温中止呕，解毒。

李时珍说：“上床萝卜，下床姜”，说的就是姜能开胃，萝卜能消食。姜味辣而不荤，去邪辟恶。姜辣素对口腔和胃黏膜有刺激作用，能促进消化液分泌，增进食欲。可使肠张力、节律和蠕动增加。有末梢性镇吐作用，有效成分为姜酮和姜烯酮的混合物。对呼吸和血管运动中枢有兴奋作用，能促进血液循环。体外实验表明，对伤寒杆菌、霍乱弧菌有明显的抑制作用。

临床应用

1. 用于风寒感冒、发热、恶寒等症。

生姜用于解表，主要为发散风寒，多用治感冒轻症，煎汤，加红糖乘热服用，往往能得汗而解，也可用作预防感冒药物。生姜发汗作用较弱，常配合麻黄、桂枝等同用，作为发汗解表辅助的药品，能增强发汗力量。

2. 用于胃寒呕吐。

生姜为止呕要药，可单独应用，治疗胃寒呕吐。也可治胃热呕吐，配合半夏、竹茹、黄连等同用。

3. 用于中鱼蟹毒、呕吐腹泻等症。

生姜能解鱼蟹毒，单用或配紫苏同用。此外，生姜又能解生半夏、生南星之毒，煎汤饮服，可用于生半夏、南星毒引起的喉哑、舌肿、麻木等症。因此，在炮制半夏、南星的时候，常用生姜同制，以减除它们的毒性。

处方用名

生姜（用新鲜者）。

用法用量

内服：煎汤，3 ~ 10 克；或捣汁冲服。外用：适量，捣敷；或炒热熨；或绞汁调搽。

名方良方

治胃气不和，呕哕不安：半夏 12 克，煎汤取汁，加生姜汁适量，一同煎沸。分 4 次服用。本方名为生姜半夏汤，出自《金匮要略》，具有开胃和中之功。

虚寒性咳嗽咯痰：生姜 30 ~ 60 克，饴糖 30 克。加水煎成浓汤，趁温热徐徐饮。本方名为生姜饴糖汤，出自《本草汇言》。方中生姜温肺化痰、止咳，饴糖润肺。

养生药膳

⊙ 姜枣汤

配　方：生姜 50 克，大枣 100 克，白糖 20 克。



制　作：1. 鲜生姜去皮，然后将其榨汁待用，大枣洗净去核待用。

2. 锅内加适量的水烧沸后加大枣，入姜汁、白糖搅匀，水淀粉勾芡即可。

功　效：健脾和胃，养血安神。

※ 葱白

【药用】

本品为石蒜科植物葱的新鲜鳞茎。

【性味与归经】

辛，温。入肺、胃经。

【功效】

发汗解表，通阳。



临床应用

1. 用于感冒风寒、发热、恶寒等症。

葱白发散风寒，有发汗解表的作用，但发汗作用较弱，故主要用于感冒轻症，或配合其他解表药作为辅助药，以助发汗。临床上常和豆豉、生姜配伍同用。

2. 用于腹泻、腹痛等症。

葱白辛温，能通阳气而散阴寒，配合干姜、附子等同用，适用于阴寒里盛、阳气不振的下利、脉微等症。

需要全本请访问 www.ertongbook.com