

本草一味

解情愁

本草护佑全家人丛书

余瀛鳌 陈思燕◎编著

情思悠悠锁眉头

良药一味君莫愁



余瀛鳌

中国中医科学院资深教授
首都国医名师
全国名中医



全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

本草一味解情愁 / 余瀛鳌, 陈思燕编著. —北京:

中国中医药出版社, 2021.8

(本草护佑全家人丛书)

ISBN 978-7-5132-6986-5

I. ①本… II. ①余… ②陈… III. ①本草—普及读物

IV. ①R281-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2021) 第 093213 号

中国中医药出版社出版

北京经济技术开发区科创十三街 31 号院二区 8 号楼

邮政编码 100176

传真 010-64405721

河北品睿印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 710×1000 1/16 印张 13 字数 163 千字

2021 年 8 月第 1 版 2021 年 8 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-6986-5

定价 59.80 元

网址 www.cptcm.com

服务热线 010-64405720

购书热线 010-89535836

维权打假 010-64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010-64405510)

版权专有 侵权必究

前言

中医学博大精深、源远流长，是无数先贤在与疾病的长期斗争中不断摸索，凝练而成。其内涵深邃，不仅包括治病救人之术，还蕴涵修身养性之道，以及丰富的哲学思想和崇高的人文精神。几千年来，孕育了无数英才，默默地守护着中华民族的健康，使华夏文明绵延至今。

在现代社会，科技发达，物质丰富，人类寿命得以延长，但很多新型疾病也随之涌现，给人们带来了巨大的痛苦。随着世界各国的经济文化交流日益加深，越来越多的国际人士开始认识到，中医药在治疗现代社会许多疑难杂症、塑造人类健康身心方面，具有无可比拟的价值，一股研究中医、移植中药的热潮正在世界范围内悄然兴起。此时的中医药，已经成为我国文化软实力的重要体现，是中国的“名片”。

中医药因其简、便、廉、验，毒副作用小，受欢迎，很多人都喜欢学习一些基本的中医药知识。据统计，在农村和城市社区的科普活动中，中医药知识是最受欢迎的科普内容之一。但是，学习中医药并不是一件容易的事情，很多人与之初次接触时，往往被其艰深的内容所阻，最终只能望洋兴叹。

由此可见，国内外对中医药知识都有着深切的渴望，但是，能够深入浅出地讲述中医药科普知识的专家和图书不多。

有鉴于此，国家中医药管理局成立了“中医药文化建设与科学普及专家委员会”。其目的是整合中医药文化科普专家力量，对中医药文化建设与科学普及工作进行总体设计和规划，指导全行业开展相关工作，提升中医药文化

建设水平，为中医药文化建设与科学普及长效机制的建立提供人才保障。

其职责是：对全行业中医药文化建设和科普宣传工作进行指导、研究、咨询和评价，同时承担有关文化科普宣传任务。针对社会上中医药科普作品良莠不齐而读者需求又十分迫切的现状，专家们除举办科普讲座、与各种传媒合作进行中医药知识传播外，还将为中医药文化建设与科学普及活动的策划和相关产品创意提供指导，研究挖掘中医药文化资源，在古籍、文献、典故、名人传说、民间故事中提炼中医药文化的内涵，结合现代社会人们养生保健的新需求，以通俗易懂、喜闻乐见的形式，创作一系列科学、权威、准确又贴近生活的中医药科普作品。

《本草护佑全家人丛书》正是一套这样的健康科普图书。该丛书将包含药食同源在内的单味中药与食物合理搭配，为广大读者提供中医养生与健康饮食指导。该丛书最大特色是医理来源于中医典籍，方法来自专家指导，既权威又安全，既高效又易操作，加之精美配图，彩色印刷，可使读者读之愉悦，用之有益，以此增强身心健康。

在本丛书即将出版之际，我在此对所有为本丛书编写提供指导的专家表示深深的感谢，其中要特别感谢特约中医学专家余瀛鳌先生。此外，要感谢为本丛书出版付出辛劳的众多工作人员。最后，还要感谢与本丛书有缘的每一位读者！

“要想长寿，必究养生”，祝愿大家永远健康快乐！

中国中医药出版社有限公司董事长

宋春生

2021年3月

目录

开篇

情志不和百病生2

七情伤五脏3

情愁不解易生哪些病4

解愁更宜用食疗6

解愁食疗的原则7

解愁食物有哪些8

解愁还需这样做10



养心安神药

酸枣仁14

[茶饮] 酸枣仁茶16

[茶饮] 枣仁龙眼花茶17

[主食] 酸枣仁粥18

[主食] 安神二枣粥19

[汤羹] 枣仁肉丝汤20

[汤羹] 芹菜枣仁汤21

[汤羹] 猪心枣仁汤22

柏子仁24

[茶饮] 柏子仁茶26

[主食] 柏子仁粥27

[汤羹] 柏子仁蒸猪心28

大枣30

[茶饮] 大枣百合汁32

[茶饮] 姜枣奶茶33

[茶饮] 芹菜大枣饮34

[茶饮] 莲枣龙眼饮35

[茶饮] 大枣百合花茶36

[主食] 参枣粥37

[主食] 大枣粟米粥38

[主食] 蜜汁糯米枣39



[汤羹] 枣味茶蛋40

[汤羹] 煎枣葱白汤41

[汤羹] 肝枣补血汤42

龙眼肉44

[茶饮] 龙眼洋参茶46

[泡酒] 龙眼酒47

[主食] 龙眼鸡肉粥48

[主食] 龙眼山药粥49

[膏方] 龙眼橘饼膏50

[膏方] 杞圆膏51

[汤羹] 樱桃龙眼羹52

[汤羹] 龙枣蒸蛋羹53

[汤羹] 龙枣甲鱼汤54

小麦56

[主食] 甘麦大枣粥58

[主食] 小麦百合粥59

[汤羹] 麦枣百合鸡汤60

莲子62

[主食] 莲子百合粥64

[主食] 莲芡大枣粥65

[主食] 莲子锅蒸66

[汤羹] 莲子龙眼羹68

[汤羹] 银莲菠菜汤69

[汤羹] 莲子龙猪安神羹70

[汤羹] 莲子莲心猪心汤72

灵芝74

[茶饮] 灵芝百合茶76

[茶饮] 灵芝甘草茶77

[主食] 灵芝粥78

[汤羹] 灵芝樱桃银耳羹79

[膏方] 参灵龟甲膏80

茯神82

[茶饮] 安神茶84

[主食] 茯神粥85

[汤羹] 茯神汤86

远志88

[主食] 远志枣仁粥90

[汤羹] 安神定志汤91

[汤羹] 远志鸡汤92

合欢皮94

[茶饮] 合欢甘草茶96

[茶饮] 合欢夜交藤茶97

[汤羹] 合欢海参汤98



宽胸解郁药

茉莉花100

[茶饮] 茉莉花茶102

[茶饮] 茉莉薰衣草茶103

[茶饮] 茉莉菖蒲茶104

[主食] 茉莉粥105

[主食] 茉莉葡萄干粥106

[汤羹] 茉莉银耳汤107

玫瑰花108

[茶饮] 玫瑰花茶110

[主食] 玫瑰花粥111

[汤羹] 玫瑰炖鸡心112

绿萼梅114

[茶饮] 梅花茶116

[主食] 梅花粥117

[汤羹] 梅花蒸蛋羹118

合欢花120

[茶饮] 合欢花茶122

[主食] 合欢百合粥123

[汤羹] 合欢鸡肝汤124



薄荷126

[茶饮] 薄荷柠檬茶128

[茶饮] 薄荷茉莉茶129

[茶饮] 薄荷甘草茶130

[主食] 薄荷粥131

乌梅132

[茶饮] 乌梅红糖饮134

[茶饮] 乌梅麦冬茶135

[茶饮] 乌梅陈皮饮136

[茶饮] 梅枣饮137

[泡酒] 乌梅酒138

[主食] 乌梅粥139

佛手140

[茶饮] 佛手玫瑰茶142

[茶饮] 佛手姜饮143

[主食] 佛手粥144

养阴除烦药

百合146

[茶饮] 蜜汁百合饮148

[主食] 百合粥149

[主食] 百枣安神粥150

[菜肴] 西芹百合151

[菜肴] 百合炒鸡心152

[汤羹] 百合银耳羹153

[汤羹] 百合蛋黄羹154

[汤羹] 百合生地蛋羹155

[汤羹] 清蒸百合莲子心156

[汤羹] 龟肉百合红枣汤158

生地黄160

[主食] 生地黄粥162

[主食] 生地枣仁粥163

[膏方] 生地藕汁膏164

麦冬166

[茶饮] 五汁饮168

[主食] 麦冬山药粥169

[汤羹] 麦冬猪肉汤170

[膏方] 麦冬枣泥膏172

活血化瘀药

丹参174

[茶饮] 丹参绿茶176

[茶饮] 丹参三七茶177

[泡酒] 丹参酒178

[主食] 丹参大枣粥179

当归180

[茶饮] 当归红花茶182

[泡酒] 归圆仙酒183

[主食] 归枣粥184

[汤羹] 当归蛋红糖汤185

[汤羹] 当归醪糟羹186

[汤羹] 当归木耳汤187

[汤羹] 参归猪心188

[汤羹] 参归猪肝汤190

山楂192

[茶饮] 山楂红糖饮194

[茶饮] 山楂双耳饮195

[茶饮] 山楂玫瑰梅枣饮196

[茶饮] 楂芹饮197

[茶饮] 楂七饮198

[主食] 山楂粥199



开篇

情思悠悠锁眉头
良药一味君莫愁

情志不和百病生

中医学认为，情志不和是很多疾病发病的重要因素。情志内伤也称为七情内伤，七情即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情志活动，属精神致病因素，是内伤病的主要致病因素之一。

人的身心是一个统一的整体，相互影响和作用。情志方面一旦出现比较严重的问题，就会直接影响到身体健康。

如感情、家庭、事业不顺遂心意，至爱亲朋故去，或其他重大精神刺激及创伤，都可能引起悲伤忧愁、苦闷抑郁、愤恨恼怒等负面情绪。心结日久不解，超过了人体的耐受程度，会使人体气机紊乱、阴阳气血失调，各种疾病也随之而来，且反复发作、迁延不愈，有些甚至成为疑难杂症，难以根治。

具体而言，情志不和所致疾病有几个主要的共同点。一是心烦意乱、神志不宁，二是气机不畅、情绪沉郁，三是阴津亏耗、虚热躁扰，四是气血瘀滞、身心失调。对上述问题分别用养心安神、宽胸解郁、养阴除烦、活血化瘀的药物和食物加以治疗，这也是本书的主要内容。



七情伤五脏

情志出现问题时，五脏也会受损。正所谓“喜伤心、怒伤肝、忧思伤脾、悲伤肺、惊恐伤肾”。

伤心

心为君主之官，心动则五脏六腑难安。悲哀、忧愁等情志首先会扰乱心神，使其主导脏腑及人体精神活动的功能失调，且七情所伤，必归于心，各种情志刺激在影响本脏的同时，都会影响心的功能，导致多种神志异常的症状，如神不守舍、精神恍惚、失眠多梦、喜怒无常、呆滞神昏或癫狂等。

伤肝

肝喜条达而恶抑郁。若情志不畅则容易肝气郁滞，出现胁肋胀痛或窜痛、胸闷不舒、乳房胀痛、烦躁易怒、头痛眩晕等症状。气郁日久会引起血瘀，思虑过度则耗伤阴血，又易造成肝血亏虚，从而出现月经不调、痛经、经闭等症状。

伤肺

内心悲忧会使肺气闭塞不畅，出现胸腹发胀、气短咳喘甚至咯血、苍白虚弱等症状。如林黛玉平日多愁善感、又遭受精神刺激而最终死于肺病，就是悲忧伤肺的最好例子。

伤肾

俗话说：“愁一愁，白了头。”长期情志不调会使人生命活力下降、免疫力低下，这些往往和伤及脾肾有关。

伤脾

思虑过度则伤脾，而肝气不和易犯胃，从而引起脾胃失调，出现不思饮食、脘腹胀痛、消化道溃疡、便溏、腹泻等症状。

情愁不解易生哪些病

抑郁

抑郁主要表现为显著而持久的情绪低落、兴趣减低、易哭易怒、情绪不稳定、胸部满闷、思维迟缓、恍惚呆滞、悲观无望、自责自罪、饮食不香、睡眠障碍、多疑多虑，严重者可出现自杀倾向。

抑郁主要由肝气郁结、气血瘀滞引起。由于女性在青春期、产后和更年期容易气血失调，再加上多愁善感、情志不遂，更容易出现抑郁的状况。

失眠

失眠主要表现为入睡困难、睡眠质量下降、烦躁、多梦、惊悸、易醒、睡眠时间减少、白天倦怠萎靡、记忆力及注意力下降、头痛眩晕等。

失眠多由于忧思焦虑过度而耗伤阴血、心神失养、肝血亏虚、心肾不交所致，精神因素是主要诱因。

心绞痛

心绞痛主要表现为心前区至左上肢阵发性、压榨性疼痛，可伴有其他症状，每次发作持续3～5分钟左右，可数日一次，也可一日数次。

情伤最易心痛，这不仅仅是心理上的“心如刀绞”或“心碎”，在生理上，情志不遂日久或突发的精神创伤都易造成心肌缺血、血瘀而引发心绞痛。

月经不调等妇科病

月经不调主要表现为月经周期紊乱、经期过长或过短、经量过多或过少、经血颜色异常、有血块、痛经、经闭、崩漏等，其他妇科病包括白带异常、乳腺增生、乳腺肿瘤、子宫肌瘤等。

月经不调等妇科病与情志因素关系很大。由于女性更易动情感，也更易被情志所困，长期郁闷不舒会引起气滞血瘀、肝血亏损、肾气衰弱，都易造成内分泌失调，出现月经的异常，并容易引发乳房、子宫、卵巢等部位的疾病。

咳喘

咳喘主要表现为久咳干咳、咯血或反复发作的咳嗽、气短、喘息、长叹气、胸闷烦躁、咽干口渴、咽喉有异物感等。

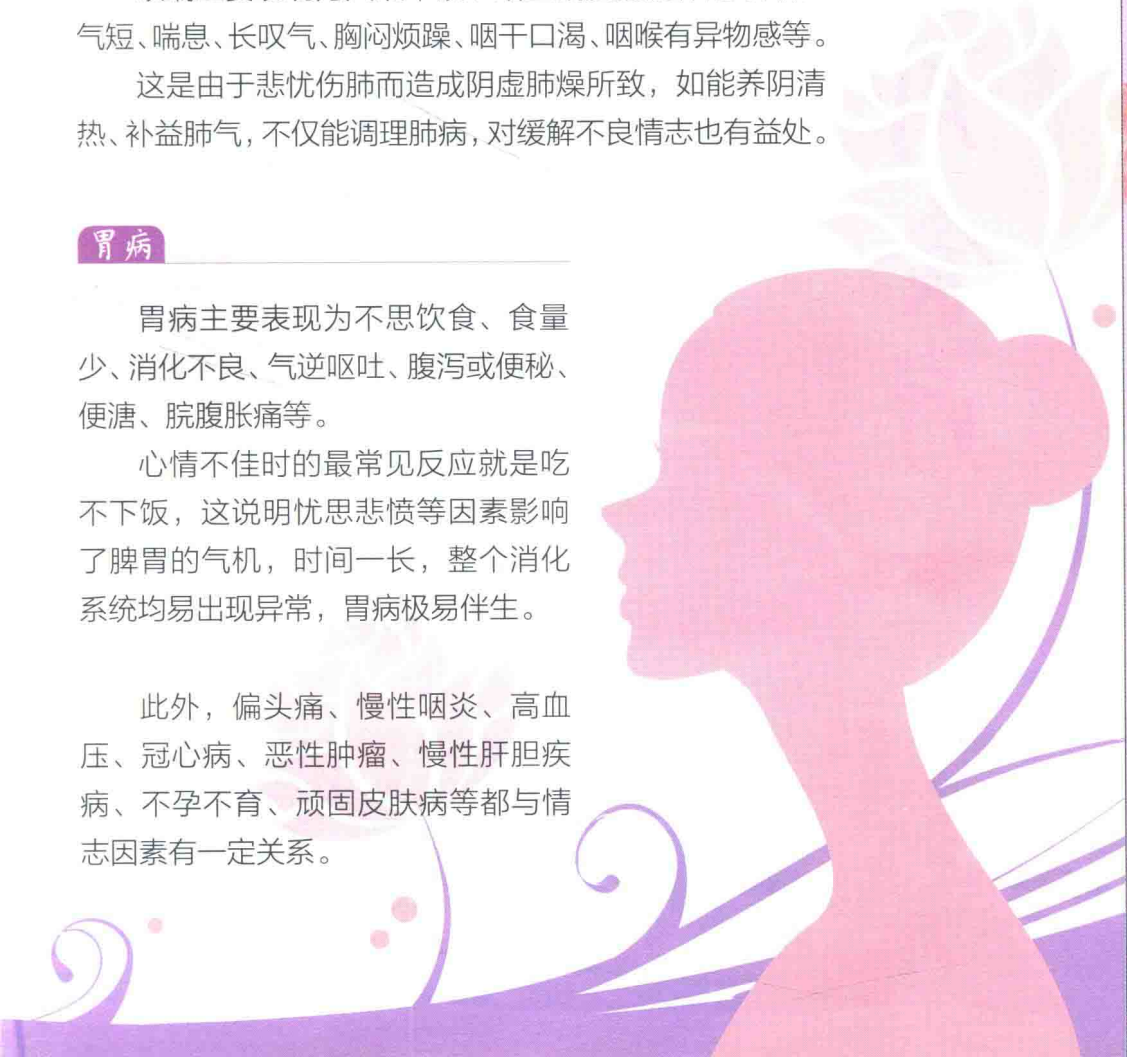
这是由于悲忧伤肺而造成阴虚肺燥所致，如能养阴清热、补益肺气，不仅能调理肺病，对缓解不良情志也有益处。

胃病

胃病主要表现为不思饮食、食量少、消化不良、气逆呕吐、腹泻或便秘、便溏、脘腹胀痛等。

心情不佳时的最常见反应就是吃不下饭，这说明忧思悲愤等因素影响了脾胃的气机，时间一长，整个消化系统均易出现异常，胃病极易伴生。

此外，偏头痛、慢性咽炎、高血压、冠心病、恶性肿瘤、慢性肝胆疾病、不孕不育、顽固皮肤病等都与情志因素有一定关系。



解愁更宜用食疗

药疗不如食疗

在治疗情志病方面，中医有着独特的优势。中医认为，人的身心为一体，健康是身与心的和谐。因此，中医一贯重视七情对健康的影响，提倡“身心同治”，在相关疾病调治上也有着丰富的经验。

调治情志病是一个漫长的过程，可能会出现“药疗不如食疗”的情况。情志疾病在初起时，往往只是情绪不佳、吃不下、睡不着，时间一长，各种不适接踵而来，但去医院检查又没有太明显的器质性病变。此时虽可用药治疗，但“是药三分毒”，不如通过日常饮食调养，根据症状，适当添加一两味药材，就能起到画龙点睛的作用，既可缓解不适，又可控制疾病的发展。脏腑调养好了，人的心情自然也会改善很多，日积月累，形成身心的良性循环，正是中医食疗调养的奥秘所在。





解愁食疗的原则

养心安神

情志不和则心神被扰乱，因此，养心安神是最为常用的调养原则。酸枣仁、柏子仁、灵芝、合欢皮、茯神、远志、大枣、龙眼肉、莲子等都是常用于食疗的安神药，可宁心定志，对心烦失眠、惊悸多梦、妇人脏躁等均有调理作用。

宽胸解郁

气滞血瘀是情志病的病机之一，所以，调畅气机、疏肝解郁也是食疗的重要原则。某些花草和果实有宣散郁滞、行气散结的作用，是宽胸解郁的良药。如茉莉花、玫瑰花、白梅花、合欢花、薄荷、乌梅、佛手等，对改善不良情绪、消散胸腹气滞满闷胀痛、缓解肝胃不和的吐逆症状十分有益。

养阴清热

情志不和日久易损耗阴血，造成阴虚内热、肺燥咳喘、妇人脏躁、百合病等。此时最宜通过养阴清热的饮食来调养，尤其是多用百合、麦冬、生地黄等，或配合调肝药物，效果很好。

活血化瘀

情志病日久，必有瘀血阻滞。因此，食疗中也常用活血化瘀的药材，如丹参、当归、山楂等，对缓解气血瘀滞所致的心绞痛、月经不调、胸腹胀痛、头痛等症均有一定的作用。



解愁食物有哪些

+

谷物坚果

小米



高粱米



小麦



花生



核桃仁



+

蔬菜

芹菜



花椰菜



黄花菜



菠菜



黑木耳



银耳



白萝卜

