



建设社会主义新农村书系

卫生保健篇

百味草药妙方

范晓清 主编

中国农业出版社
农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

百味草药妙方/范晓清主编. —北京: 中国农业出版社,
2007.12

(建设社会主义新农村书系)

ISBN 978-7-109-12127-0

I. 百… II. 范… III. 中草药—验方—汇编 IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 145142 号

中国农业出版社
农村读物出版社

(北京市朝阳区农展馆北路 2 号)

(邮政编码 100026)

责任编辑 李红枫

中国农业出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月北京第 1 次印刷

开本: 787mm×1092mm 1/32 印张: 9.25

字数: 200 千字

定价: 12.80 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

主 编 范晓清
编 写 闫 硕 张漪萍
张雪菲 汪世英

内容提要

中药学在我国的发展有数千年历史，其中众多中草药的性质和功效是历代医药学家们经过不断地探索、研究、实践，而总结出的宝贵经验，是中药学的精华所在。中医治病方法有很多，如针灸、推拿、药浴、刮痧等，但最为普遍的是服用中药。每味中草药都有其各自的特性与功效，根据不同的病因病症加以应用，或开单方，或配复方，以期达到治病、防病的目的。

本书在编写过程中参考了大量中医药学典籍，根据各种中草药的特性和功效对它们进行分类，如补气药、养血药、安神药等。全书共 16 章，介绍了 111 味中草药的药性及功效，以及适合家庭应用的单方和复方约 900 个。其中既有治病方，也有保健方，并有许多与日常生活关系密切的药茶方、药酒方，非常适合读者参考、选用。

本书最后的附录部分，还介绍了一些关于中草药的小常识，如中药配伍、应用禁忌、选购方法、存放方法、煎煮方法等。希望广大读者对我国的传统药学有更深入的认识，并且能够对症应用，以达到日常保健、防治疾病、增强体质的目的。

主编简介

范晓清，男，汉族，53岁。

传统养生学、现代健康问题专家；大众健康读物资深策划人、作者。

学医出身，中西医均有涉及；尤其对中医养生学情有独钟。自1990年起开始研究传统文化。同年，成为职业撰稿人。十几年来，曾为多家出版单位，策划、主编、撰写过近百部健康生活类和人文类书稿。其作品在大陆、港台及北美地区均有销售。

前 言

近百年来由于西药的传入、应用和其见效快的特点，很多人在治病过程中会首选西药，而舍弃药效慢、煎煮麻烦和味道苦涩的中药。孰不知中药有其他药物无可替代的功效。人们耳熟能详的“西药治标，中药治本”，“良药苦口益于病”等短语，已把中药的好处概括出来了。中药虽苦，但能治本，祛除病根；尤其在治疗许多慢性病方面，更有其独到之处。

中药也被称为“草药”，因其大多取材于天然的植物。由此，中药学还被称为“本草学”。关于中药的文字记载可追溯到先秦的西周时期，当时文献记载“聚毒药以供医事”，这说明中药已被用来医治疾病。而民间采药、用药的历史则更为久远。

最初人们对中药的记载只是零散的、片面的，真正的中药学理论是随着《黄帝内经》的出现而确立的。此后《神农本草经》更为全面地记载了中药的基本理论（四气五味等）和具体应用（中药配伍等），这标志着中药学体系已建立起来。而中药学体系最终完善并发扬光大是在明朝，其显著标志是伟大的医药学家李

时珍用其一生所写的《本草纲目》的问世。此巨著对当时乃至今天的医药学发展都有着重要影响。

现今，随着对传统文化的深入学习与发扬，大众对我国的传统医学——中医学，也产生了愈来愈浓厚的兴趣，想进一步了解、认识我国的中医文化，希望能够获取更多的知识，以用来指导自己的日常保健。而中药因其具有纯天然、贴近生活、治疗效果明显、副作用小等特点，所以特别符合大众希望通过中药来治病、防病、保健的目的。

本书是从人们日常生活的角度介绍了一百余味中草药，不但对它们的药性有简明扼要的说明，而且还在此基础上介绍了约九百个实用药方，希望对广大读者能有所帮助。但是有一点应当提醒读者的是：一旦患病，患者和家人首先应当就医，探明病因，方能对症下药，并应根据医嘱来服用中药，即便是本书介绍的常用中药与药方。

全书的编写内容是从家庭的角度出发，简单易懂、便于应用和操作，希望读者能够从中获取实用的中药知识。同时书中尚有不足之处，希望读者指正。

范晓清

2007年7月

目 录

前言

一、补气药	1
1. 人参	1
2. 西洋参	4
3. 党参	6
4. 太子参	8
5. 白术	10
6. 山药	13
7. 甘草	15
二、养血药	19
1. 当归	19
2. 熟地黄	22
3. 何首乌	24
4. 白芍	27
5. 阿胶	30
6. 龙眼肉	32
三、壮阳药	35
1. 巴戟天	35

2. 肉苁蓉	38
3. 仙茅	41
4. 淫羊藿	43
5. 杜仲	45
6. 续断	48
7. 狗脊	51
8. 骨碎补	52
9. 补骨脂	54
10. 益智仁	57
11. 菟丝子	59

四、滋阴药

1. 沙参	62
2. 麦门冬	64
3. 天门冬	67
4. 石斛	69
5. 玉竹	72
6. 黄精	74
7. 枸杞子	76
8. 桑椹	78
9. 墨旱莲	81
10. 女贞子	83

五、固涩药

1. 五味子	86
2. 乌梅	89
3. 石榴皮	91

4. 诃子	92
5. 肉豆蔻	94
6. 芡实	96
7. 山茱萸	99
六、安神药	102
1. 酸枣仁	102
2. 柏子仁	105
3. 远志	108
4. 合欢皮	110
5. 灵芝	112
七、消食药	115
1. 山楂	115
2. 神曲	117
3. 麦芽	119
八、祛湿药	122
1. 苍术	122
2. 厚朴	124
3. 藿香	126
4. 砂仁	127
5. 白豆蔻	129
6. 茯苓	131
7. 泽泻	134
九、理气药	136

1. 橘皮	136
2. 枳实	139
3. 木香	141
4. 香附	143
5. 乌药	146
6. 川楝子	148
7. 薤白	149
十、活血药	152
1. 川芎	152
2. 郁金	155
3. 丹参	157
4. 益母草	159
5. 鸡血藤	162
6. 桃仁	164
7. 红花	167
十一、清热药	170
1. 知母	170
2. 栀子	172
3. 淡竹叶	174
4. 黄芩	176
5. 黄柏	178
6. 生地黄	181
7. 玄参	183
8. 牡丹皮	185
9. 紫草	187

10. 金银花	189
11. 连翘	191
十二、解表药	194
1. 桂枝	194
2. 紫苏	196
3. 防风	199
4. 淡豆豉	202
5. 菊花	204
6. 葛根	206
7. 柴胡	208
十三、化痰止咳药	212
1. 桔梗	212
2. 瓜蒌	214
3. 贝母	216
4. 竹茹	218
5. 胖大海	221
6. 杏仁	222
7. 款冬花	225
8. 桑白皮	227
9. 白果	229
十四、平肝息风药	232
1. 钩藤	232
2. 天麻	234
3. 决明子	236

4. 石决明	238
十五、祛风湿药	241
1. 独活	241
2. 威灵仙	243
3. 秦艽	245
4. 豨薟草	248
5. 桑寄生	249
6. 五加皮	251
十六、泻下药	253
1. 番泻叶	253
2. 芦荟	254
3. 火麻仁	256
4. 郁李仁	258
附录	260
一、中药是如何分类的	260
二、中药的性能都有哪些	264
三、中药配伍七情的内容	268
四、中药应用有哪些禁忌	270
五、选购中药小常识	273
六、煎煮中药小常识	275
七、中药存放小常识	277

一、补 气 药

补气药是四类补虚药之一，具有增强机体活力、补益虚衰体质的作用。在应用时对五脏气虚有良好的改善功效；尤其对因脾、肺气虚造成的食欲减退、精力不足、内脏下垂、言语低微、动则气喘等症状，有较好的治疗作用。

本章选取了 7 味常用的补气药和 64 个补气方，以供读者根据自身需要选用。

1. 人 参

又称神草、地精。人参分为野生和人工培植两种。野生者叫野山参，人工培植的叫圆参。因加工方法的不同，又分别被称为：生晒参、白参、红参等。人参的细根称为参须。我国东北地区为主产地。

【性味归经】甘、微苦，微温。入脾、肺、心、肾经。

【功效主治】大补元气，补益脾肺，生津止渴，安神益智。主要用于气虚、气津两伤、消渴、失眠、健忘等症。并对血虚、阳痿也有治疗作用。

【现代研究】具有抗疲劳、调节机体代谢、抗肿瘤、增

强免疫力、延缓衰老的作用。

【用法用量】常用量：每日 5~10 克。研末吞服，每次 1~2 克，每日 2~3 次。用于急救时每日 15~30 克，煎汤分几次灌服。

【注意事项】

(1) 不能与藜芦、五灵脂、皂荚同服。

(2) 在服用人参期间，不宜喝茶、吃萝卜，因能降低其药效。

◆ 妙方应用

(1) 独参汤：人参 15~30 克。水煎 30~60 分钟，取汁，一日内分 2~3 次温服。有补气固脱的功效。主治急症欲脱，脉微欲绝之症。

(2) 四君子汤：人参 10 克，白术、茯苓各 9 克，炙甘草 6 克。每日 1 剂，分 2 次水煎服。本方是补气健脾的名方。主治面色萎白，语音低微，四肢乏力，食欲不振的脾胃气虚之症。

(3) 人参胡桃汤：人参 8 克，胡桃 5 个，生姜 5 片。每日 1 剂，分 3 次水煎，早、午、晚空腹服用。可以补肺益肾，定喘降逆。主治肺肾虚损造成的久咳气喘之症。

(4) 人参蛤蚧散：人参 60 克，蛤蚧一对，杏仁、炙甘草各 150 克，茯苓、贝母、桑白皮、知母各 60 克。将八味研为细末，早晚空腹时各服 1 次，每次 6 克，温开水送服。

本方补气清肺、止咳平喘的作用较好。主治久咳气喘、痰色稠黄、肺虚脾弱、身体瘦弱等症。

(5) 生脉饮：人参 10 克，麦冬 15 克，五味子 6 克，每日 1 剂，煎 2~3 次，分 2~3 次服用。有益气生津、滋阴敛肺之功效。主治气阴两伤或夏天出汗太多，伤及心阴肺气的调补。

(6) 人参归脾汤：人参、木香各 15 克，白术、茯神、黄芪、龙眼肉、酸枣仁各 30 克，炙甘草 8 克，当归、远志各 3 克，生姜 6 克，红枣 3 枚。每日 1 剂，分 2 次水煎服。本方能补气养血，健脾养心。主治因心脾两虚造成的心悸不安、失眠健忘、盗汗虚烦、饮食减少等症状；以及女性月经不调，淋漓不尽，乃至崩漏。

(7) 人参养荣汤：白芍药 90 克，人参、当归、陈皮、黄芪、桂心、白术、炙甘草各 30 克，熟地黄、五味子、茯苓各 20 克，远志 15 克。共同研成细末，每日 1 次，每次 12 克，空腹服用；症状严重者可加服一次。有补气养血，安神养心之功效。主治呼吸气短、动则喘息、心悸不安的虚损症患者。

(8) 人参红枣茶：人参 3 克，大枣 6 枚，沸水冲泡，加盖闷 15~20 分钟即可饮用。第二次冲泡后，嚼咽参枣，饮汁。每日 1 剂。经常饮用可以补气养血。主治久病之后，症见身体瘦弱、四肢无力、懒言少语、睡卧不安等。

(9) 人参酒：人参 15 克，低度白酒 500 毫升，加盖浸

泡 7~15 天即可。每日饮用一小杯（约 15 毫升）。有补气壮阳，活血通脉的功效。主治因气虚阳弱造成的体乏无力、食少纳呆、畏寒肢冷、面黄肌瘦等症状。

2. 西洋参

西洋参为五加科植物西洋参的根。别名花旗参、广东人参、西参。本品原产于北美洲，现我国吉林、黑龙江、北京、西安等地均有栽培。每年 9 月下旬采挖，除去分枝、须尾，晾干后即可入药。

【性味归经】甘、微苦，寒。入肺、胃、肾经。

【功效主治】滋阴补气、清热祛火、生津止渴。主要用于治疗气阴两虚、火旺引起的咳喘痰多、内热消渴、口干舌燥等症。

【现代研究】现代药理实验证明，本品对心血管系统有保护作用，还能够抑制兴奋，降血糖，抗疲劳。

【用法用量】常用量：每日 3~6 克，煎汤服用。

【注意事项】不能与藜芦同服。

◆ 妙方应用

(1) 洋参汤：西洋参 6 克。水煎 30 分钟，取汁，每日分 2 次温服。可起到补气滋阴的作用。主治气阴两虚之症。

(2) 洋参生脉散：西洋参 3 克，麦门冬 9 克，五味子 6