关于本书

2002年2月28日，卫生部发布了《关于进一步规范保健食品原料管理的通知》。通知说：为进一步规范保健食品原料管理，根据《中华人民共和国食品卫生法》，现印发《既是食品又是药品的物品名单》、《可用于保健食品的物品名单》和《保健食品禁用物品名单》。其中，《既是食品又是药品的物品名单》列物品87种，《可用于保健食品的物品名单》列物品114种。本书作者根据中医药学“药食同源”的理论，从此二名单中选取物品，并加水果干果粮食蔬菜等食物，按人们的常用习惯分成药物卷和食物卷。作者以营养学和中医药学的丰富知识和多年临床及生活经验，对每种物品均列概述、成分功用、性味功效、用法用量、食用方法、药用验方、注意事项、传说趣事等条目，详说功效，细列菜谱，条分缕析，实用而简便，供广大喜爱营养学及中医药养生保健的读者参考使用。

编者



需要全本请访问 www.ertongbook.com



目录

MULU

根茎子实类

大补元气惟人参（附:人参叶、人参芦） 2
益气养阴西洋参 9
补气健脾潞党参 15
补气固表北黄芪 19
活血化瘀紫丹参 24
健脾燥湿冬白术 27
滋补肝肾枸杞子（附:地骨皮） 29
补脾益阴怀山药 33
健脾渗湿白茯苓（附:茯苓皮） 38
妇科良药全当归 43
乌须黑发何首乌（附:首乌藤） 46
温胃止呕话生姜（附：干姜） 51
良药苦口川黄连 57
泻热通便生大黄 62
补肾固精山萸肉 67
接骨续筋骨碎补 69
润肺通便话紫菀 72
明目润肠决明子 75
益胃生津鲜石斛 77
益气养阴肥玉竹 79
养血柔肝白芍药（附：赤芍药） 81
滋补清肺天门冬 86
养阴益胃麦门冬 88
开胃理气春砂仁 90
解肌透疹黄葛根（附:葛花） 92
补虚固涩五味子 95
消积驱虫花槟榔（附:大腹皮） 98

梅毒要药土茯苓 102
水草精英石菖蒲 105
熄风止痉明天麻 108
收敛止血白及粉 111
活血止痛参三七 114
强筋壮骨杜仲皮 118
滋阴润肺白百合 120
滋补肝肾生熟地 122
宽胸通阳薤白头 124
滋补肝肾女贞子 126
健脾消暑白扁豆（附：扁豆衣、扁豆花） 129
宁心安神酸枣仁 131
润肠通便火麻仁 133
健脾养心白莲子（附:莲子心） 136

水果干果类

止咳平喘苦杏仁（附:甜杏仁） 140
补肾定喘白果仁（附:银杏叶） 143
利咽止咳罗汉果 147
健脾养血大红枣 150
益胃舒筋番木瓜 153
补益心脾龙眼肉 156
催乳驱虫南瓜子 159
消食开胃山里红 161

花叶皮草类

清凉止血白茅根 166
滋阴补肾旱莲草 168

清肝明目杭菊花（附：野菊花） 170
疗疮解毒金银花（附：银花藤） 175
止汗减肥冬桑叶（附：桑白皮、桑枝） 179
清热通淋车前草（附：车前子、车前叶） 183
健脾化痰橘子皮（附：橘叶、橘核、橘络） 186
清热解毒蒲公英 189
解表散寒紫苏叶（附：苏子、苏梗） 192
清热止痢马齿苋 194
活血通经川红花（附：藏红花） 196
清肺解毒鱼腥草 199
疏风清热鲜薄荷 202
活血调经牡丹花（附：牡丹皮） 204
清肝凉血槐米花 207
清利退黄绵茵陈 210

动物类

益精壮骨梅花鹿（附：鹿角、鹿角胶、鹿角霜） 214
补血滋阴驴皮胶 218
滋阴补肾中华鳖 221

菌类

滋补强壮灵芝草 226
补肺益肾冬虫草 230

调味品类

暖胃散寒大茴香 234
开胃驱虫川花椒 236

索引 238

需要全本请访问 www.ertongbook.com

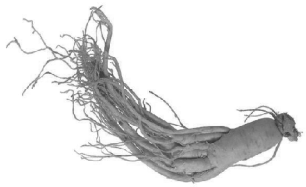


根茎子实类

大补元气惟人参

附：人参叶　人参芦

【概　述】



人参又名白参、红参、野山参、吉林参。别名称人衔、神草、棒棰。人们常说“东北有三宝，人参貂皮□□草”。人参被列为“三宝”之首，是驰名中外的名贵药材。人参为五加科多年生草本植物人参的根。因产地不同分为中国人参、朝鲜人参、西洋人参、东洋人参。因加工方法不同分为红参、白人参、生晒参、白干参、大力参、糖参、掐皮参、参须等。我国人参主要分布在吉林、辽宁、黑龙江等省。近年山西省有种植。由于数百年来不断采掘，致使野生人参逐渐减少，现多为栽培参。栽培的人参一般称为园参；挖出的新鲜的人参称为水参；晒干后称为生晒参；水烫浸糖后干燥的为白糖参；蒸制后晒干或烘干称红参。人参的植物学分类属于五加科植物。五加科植物家族中除人参外，还有三七、刺五加、五加皮、竹节参、珠子参等。人参的著名产地为中国、朝鲜、美国、日本。产于我国的人参称“人参”；产于朝鲜、韩国的人参称“高丽参”；产于加拿大、美国的称为“西洋参”；产于日本的叫“东洋参”。人参多于秋季采挖，除去茎叶及泥土，分别加工成不同规格的药材。人参加工制法比较复杂：在白露节后，人参起土，先用小毛刷

洗去泥土，而后炮制。炮制俗名“做货”。做时以沸水煮人参至半熟，刷去浮皮，用白线小弓剔尽参纹中尘土。再以冰糖熬成清汁，将参皮浸渍一二日，再排列于蒸笼。蒸笼用马尾毛编成细丝形。蒸煮时火力大小务令合度。过蒸则烂，不足则有腐败之虞。蒸至适当火候，取参出笼，排在长方火盘内，下用文火烤干。约一昼夜之久，至既不黏腻又不过燥为度。后移于别器，置于炕上，适其徐徐收干至八九分，始毕其事。亦有煮水而不浸糖但生刷蒸者，名丽参，山参、移参、养参制法皆同。将鲜人参置于锅内，以清汁浸一宿，翌日取出阴干，名白参。将鲜人参洗净，用蒸笼干蒸之后，取出晒干，名曰红参。人参切片或研粉用。

【成分功用】

人参主要成分为人参皂苷。从人参根中已分离鉴定出29种三萜皂苷，按其皂苷元结构可分为人参二醇类、人参三醇类、齐墩果酸类等。此外尚含人参烯、人参醇、人参多糖、单糖、多肽、炔类、脂类、甾醇、酶类、黄酮、生物碱、挥发油、有机酸及各种氨基酸、葡萄糖、维生素、微量元素等成分。鲜人参含糖蛋白因子。从朝鲜人参和白参中可分离得到两个具有抗肝细胞素的木脂素类成分。

实验研究证明，人参能加强大脑皮质兴奋过程，也能加强抑制过程，提高脑力劳动工作效率，增强机体对有害刺激的抵抗力，提高抗疲劳能力；有强心作用，能使心肌收缩力加强、提高机体的免疫功能、增强网状内皮系统的吞噬功能；有促进性腺激素作用，加速红细胞和血红蛋白生成。可改善消化吸收和代谢功能，促进蛋白质的生成；并能调节胆固醇代谢，抑制高脂血症的发生。因此，人参乃抗老益寿之佳品。

药理研究证明，人参有助于改善机体各脏器，特别是循环、神经和内分泌的功能，有助于改善机体的免疫状态和对自然环境的适应能力，延缓老年人脏器功能衰退，以及预防老年人血栓栓塞性疾病等，有利于延长寿命。实验证实

人参具有延缓衰老的作用，能够提高人体细胞的生长和增殖能力，并能延长细胞的寿命。人参具有抗氧化作用。人类和动物的衰老和许多疾病与体内自由基对机体各器官细胞的氧化损伤有关，故抗氧化作用被认为是延缓衰老的重要环节之一。人参可以抑制多种脏器的脂质过氧化，清除对人体有害的自由基，并能提高抗氧化酶的活性，减少自由基对机体组织的损伤。人参还可提高人体耐受性，增强适应能力，改善人体虚弱体质。人参能增强免疫细胞的活性和提高机体抵抗疾病的能力。人参中所含多种皂苷、人参多糖等成分具有抗肿瘤作用，其作用机理主要与增强免疫功能有关。肿瘤患者放化疗期间服用人参，不但可以增强放化疗的效果，而且可以减少其毒副作用。

【性味功效】

人参味甘微苦，性微温。入心、肺、脾经。具有大补元气、健脾益肺、生津止渴、安神益智的功效。主治气虚欲脱，脉微欲绝，气虚乏力，脾虚食少，肺虚咳喘，失眠健忘，津伤口渴，内热消渴等症。

【用法用量】

成人一般用人参3～9克，另文火慢煎，顿服，或兑入汤剂中服；如急危重证可用大剂量30～45克人参，水煎顿服；人参粉剂冲服每次1～1.5克，一日3次。

【食用方法】

1. 人参莲子汤：人参10克，去心莲子10克，放小碗内加水适量泡发，再放冰糖30克，蒸1小时，吃莲子喝汤。功能补脾益肺，生津安神。适用于病后体虚，脾虚消瘦，疲倦，自汗，泄泻等症。

2. 人参炖猪肚：人参10克，升麻3克，北芪30克，猪肚500克，生姜5克，大枣15克。将猪肚洗干净后用盐擦洗肚内脂肪，再用热水脱去腥味。大枣去核，生姜切片。所有材料放入瓦盅，加8碗水，约炖3小时即可食用。能补益脾胃。适用于胃下垂，肢体疲倦，脉细弱等症。注意在服药期间忌食萝卜、

芥菜、生冷之物。

3. 人参滋补膏：人参60克(另煎)，仙鹤草500克，生地、熟地、川续断、茯神、炒白术各150克，桑寄生、菟丝子、旱莲、女贞子各300克，炒枣仁、夜交藤、狗脊各400克，鸡血藤、合欢花皮各200克。水煎三次，药液混合浓缩，得清膏后，加蜂蜜1000克和人参汁和匀，浓缩收膏装瓶，口服一日2次，每次10克。能补气安神、滋补肝肾，适用于气血两亏、失眠健忘、眩晕乏力、腰膝酸软。

4. 参杞膏：人参100克，枸杞400克。共研粗末，加水煎熬，过滤，反复3次，压榨残渣，合并药液，浓缩，加炼蜜500克收膏。能补肝明目，滋肾润肺。适用于肝肾阴亏、头晕目眩、腰背酸痛等症，久服可补虚益精，延缓老化。每次服15克，一日2次，白开水冲服。据药理实验显示，参杞膏能明显增加小白鼠的体重，促进食欲，增加营养。明显增强小白鼠的免疫功能，加强腹腔巨噬细胞的吞噬功能，增强机体的防御功能，杀灭病原体；对肠道平滑肌有持久的增强收缩作用，能增加肝脏重量；对正常小鼠的造血功能有促进作用，可使白细胞数增多；并有降血脂和血糖的作用等。

5. 人参茶：生晒参切成薄片，每次6克，放入保温杯中，用白开水闷泡半小时，代茶饮。久服能大补元气。适用于气虚证（体乏无力，容易疲累，食欲不振，气短懒言等症）。忌同食萝卜、茶叶等。

6. 人参炖母鸡：人参15克，老母鸡1只1000克。将母鸡宰杀去毛洗净，除去内脏后，将人参切片放入鸡腹中，缝合鸡肚放砂锅中，加水及调味品，文火炖至肉熟汤浓，食鸡、饮汤、吃参，每周1~2次。能大补元气，适用于久病体虚引起的乏力，少言懒语，动辄气急，易出虚汗，血压低等症。

7. 人参蛋羹：鸡蛋一个，去壳后盛碗中，加入人参粉2克及清水适量，调味，调匀，蒸熟服食，每日1次。能补虚扶正，强身健体，适用于各种慢性虚弱性疾病的调养。

8. 人参粥：人参3克切片后加水炖开，去渣取汁，加大米50克、清水适

量，煮为稀粥，嚼食人参喝粥。能益气养血，健脾开胃，适用于消化功能较差的慢性胃肠病患者和年老体虚者。

【药用验方】

1. 人参健脾丸（《中华人民共和国药典》）：人参25克，白术（麸炒）150克，茯苓50克，山药100克，陈皮50克，木香12.5克，砂仁25克，黄芪（蜜炙）100克，当归50克，酸枣仁（炒）50克，远志（制）25克。具有健脾益气，和胃止泻的作用。主治脾胃虚弱引起的饮食不化，反胃嘈杂，恶心呕吐，腹痛便溏，不思饮食，体弱倦怠等症。口服，水蜜丸1次8克或大蜜丸1次2丸（每丸重6克），一日2次。应用参考：药理研究表明，本品有调节胃肠功能、促进消化液分泌、降低胃酸、抗溃疡、抗炎等作用，并能增强免疫功能，提高机体的抗病能力。主要用于营养不良、厌食症、慢性胃肠炎、胃肠功能紊乱、胃及十二指肠炎症、溃疡病、消化不良性腹泻等病症。

2. 生脉散（又名生脉饮）：人参10克，麦冬15克，五味子10克。水煎服，一天一剂。具有益气生津，敛阴止汗的作用。主治暑热汗多，体倦气短，咽干口渴，久咳少痰，气短自汗，口干舌燥，苔薄少津，脉虚数或虚细。

3. 人参补气汤：人参10克，黄芪15克，水煎服，每日1剂。具有补脾益气的作用。主治年老体弱，或在工作过度劳累之后，不思饮食，周身无力，疲倦欲睡，但又久久不能入睡的“亚健康”状态。

4. 补脾止泻汤：人参10克，炒白术10克，茯苓15克，炒苡仁15克，炒山药15克，焦三仙30克，甘草3克，水煎服，每日1剂，连服5~10日。具有补气健脾的作用。主治脾虚湿困，大便溏薄，食欲不振，腹胀痞满等症。

5. 独参汤：人参30克，浓煎成“独参汤”灌服。具有补气固脱的作用，主治心衰或休克病人。如气脱亡阳，手足逆冷，呼吸急促，冷汗淋漓者：人参30克，附子15克，水煎顿服（1次服用）；如气脱脉微欲绝，血压明显下降者：人参30克，麦冬15克，五味子10克，水煎顿服。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

6. 参蛤散：人参9克，全蛤蚧1对，共研细末，装0号胶囊。具有补益肺气、固肾定喘的作用，主治肺肾气虚、咳喘不摄等症。每服2~4粒，早晚各1次。

7. 补气安神汤：人参10克，酸枣仁30克，五味子10克，生地黄20克，大枣10克，丹参10克，五味子10克，水煎服，每日1剂。具有补气健脾，养心宁神的作用，主治脾气亏虚所致的失眠健忘。

8. 人参降糖茶：人参10克，天花粉30克，麦冬30克，生地黄20克，玉竹15克，五味子10克，黄精20克，何首乌15克，山药15克，知柏各12克，共研细末，每日1包（6克），放入保温杯中，用白开水闷泡半小时，代茶饮。具有益气养阴，降糖止渴的作用。主治消渴（2型糖尿病），症见口干欲饮，多食善饥，小便频数，心烦，乏力，舌红少苔，血糖升高者。

9. 宽胸通痹汤：红参10克，麦冬15克，五味子15克，娑罗子15克，丹参15克，瓜蒌15克，薤白10克。水煎煮2次，每次40分钟，取300毫升，分早中晚进服。具有益气强心，通痹止痛的作用。主治冠心病气虚血瘀型，症见心前区痛，有憋闷感，动则气喘，心慌心悸，倦怠乏力等症。

10. 健脾降脂散：生晒参30克，玉竹30克，山楂60克，荷叶30克，泽泻30克，共研细末，每6克一包，每天一包，用白开水闷泡后代茶饮。具有滋补气阴，健脾降脂的作用。主治高血脂症，症见精神疲倦，四肢无力等症。

【注意事项】

人参对因病或体虚需要进补者，也要合理使用。服用人参时要密切注意是否出现不良反应。轻度的人参不良反应表现为腹胀感。

【传说趣事】

1. 人参名称的由来：人参为五加科多年生草本植物人参的根。其植物独生一茎，高约60cm，茎上结有七八枚形如大豆的紫红色花籽，其根如人形。古人以其“形状如人，功参天地”，故名人参。人参的学名Panax在希腊语中

即为“灵丹妙药”之意。

2. 人参别名称棒棰：大连为有名的不冻港，海边有棒棰岛，是以产人参而得名的。人参为什么叫“棒棰”呢？因为满清时不许民间采人参，留为统治阶级自己享用。采参的人以“上山挖棒棰”作为隐语。东北深山里有一种棒棰雀，它的叫声为：“王敢哥！王敢哥！”据说：这种鸟类专喜吃人参籽，每当山里有棒棰雀的叫声就说明人参已经成熟了。人们就上山采人参挖棒棰。

附

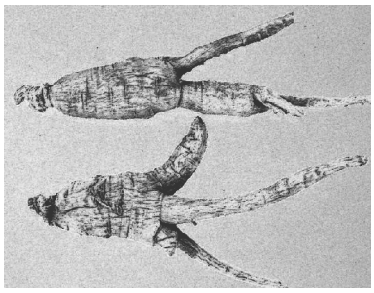
人参叶　人参芦

1．人参叶：人参叶也含有人参皂苷，故人参叶也可入药使用。人参叶入药始载于赵学敏的《本草纲目拾遗》，名“参叶”。人参叶味苦甘性寒，入肺、胃经，有补气、益肺、祛暑、生津的功效；主治气虚咳嗽，暑热烦躁，津伤口渴，头目不清，四肢倦乏。一般用量为3～9克。不宜与藜芦（相反）、五灵脂（相畏）同用。

2．人参芦：人参的根茎连接处称“芦头”或“参芦”。人参芦性温味苦，有涌吐的功效，主治虚劳痰饮。据李时珍《本草纲目》记载：“一女子性躁味厚，暑月因怒而病呃（逆），每作则举身跳动，昏冒不知人。其形气俱实，乃痰因怒郁，气不得降，非吐不可。遂以人参芦半两，逆流水一盏半，煎一大碗饮之，大吐顽痰数碗，大汗昏睡一日而安。”

益气养阴西洋参

【概　述】



西洋参又名西洋人参、洋参、花旗参。西洋参是一种名贵的中药，入药已有200多年的历史。西洋参为五加科多年生草本植物西洋参的干燥根。西洋参是一种古老的植物，因产于美国、加拿大及法国故名西洋人参，近年我国东北、河北、山西等地均有栽培。西洋参因加工不同，分为粉光西洋参及原皮西洋参两类。以条匀、质硬、体轻、表面横纹紧密、气清香、味浓者为佳。秋季选取生长2～6年的根采挖，除去须根，或剥去外皮，硫黄熏之，晒干，生用或加工成保健食品。

【成分功用】

西洋参含有皂苷类活性成分，与人参所含皂苷类成分近似。西洋参含有皂苷，总含量为5%～10%左右，野生西洋参含皂苷8%～11%，还含有挥发油、多糖、氨基酸及微量元素等。现代研究证明：西洋参有明显的中枢神经抑制作用，对心血管系统有抗心律失常、抗心肌缺血、增加心肌血流量和降低冠脉阻力等作用，还有止血、抗利尿、降血脂、抗失血性休克和增强机体免疫功能等作用；具有抗溶血、止血、抗血小板聚集和增加正常动物的血液流动性以及调

血脂和降血糖的作用；具有抗疲劳、抗缺氧、抗休克、增加机体耐受性的作用；具有滋补强壮、增强抗病能力、调整机体生理功能的作用；具有促进肝RNA、蛋白质合成，促进骨髓蛋白质合成的作用；具有抗肿瘤和抗病毒的作用。

实验研究证明：西洋参具有提高体力和脑力劳动的能力，降低疲劳度和调节中枢神经系统的作用。对高血压、心肌营养不良、冠心病、心绞痛等心脏病均有较好的疗效，尤其对心脏病引起的烦躁、闷热、口渴等症更为相宜。对癌症患者可减轻由于放射治疗和化学治疗而引起的不良反应，如咽干、恶心、消瘦、白细胞减少、胃口不佳、唾液腺萎缩等；还能改变机体应激状态，减轻胸腺、淋巴组织萎缩，对糖尿病有显著疗效。

【性味功效】

西洋参味甘苦，性凉。入心、肺、肾经。具有益气养阴，清热生津的功效。主治本虚感冒，咳嗽痰少，气短咳喘，口燥咽干，烦倦口渴，食欲不振，倦怠多汗等症。

【用法用量】

西洋参3～6克，另煎兑服；或1.5～3克，研粉冲服，或开水浸泡代茶饮。

【食用方法】

1. 西洋参炖老鸭：西洋参10克，黄芪30克，大枣10枚，老母鸭1只（约1000克），将全部材料用水洗净后放入瓦煲内，用文火清炖2小时，入调味料少许食用。具有益气滋阴、开胃生津、补益肝脾的作用，适用于病后体虚者。

2. 洋参枸杞瘦肉汤：西洋参10克，枸杞子15克，瘦肉150克，红枣6枚，生姜5片，调味料适量。先将猪肉用水洗净切片放入瓦煲内，再将西洋参红枣生姜水洗后放入瓦煲内，加水煮约半小时，放入枸杞子，调味即成。具有健脾益气、滋养肝肾的作用，适用于体乏无力，腰酸腿软，易累易感冒者。

3. 洋参香菇煮母鸡：西洋参10克，黄芪20克，香菇30克，生姜5片，

大枣10枚，母鸡肉1000克。将以上诸药及鸡肉共煮1小时，调味即成，食肉喝汤。具有益气养阴，生津止渴的作用。适用于癌症患者放化疗以后出现身体衰弱，食欲不振，五心烦热，口燥咽干等症。

4. 洋参冬瓜汤：西洋参10克，冬瓜(去皮)200克，生姜红枣各适量。将西洋参洗净，冬瓜切大块，姜枣（去核）分别洗净后一同放入锅中，加入适量开水，武火煮沸后，改用文火煮1小时，调味即可饮用。具有益气消暑的作用。适用于夏日感暑口渴心烦，面赤耳红，小便短少等症。

5. 洋参荷叶粥：西洋参10克，荷叶30克，薏米30克，白米30克。先将生薏米、白米用水冲洗干净，同放锅内，用清水8碗，武火滚开转文火，约煮1小时，然后再把洗净的荷叶、洋参放入锅内，再煮半小时左右，最后用适量白糖调味，即可分多次服用。具有益气健脾，清暑利湿的作用。适用于夏季伤暑，食欲不振，肠胃不适，胸闷烦热，较易疲倦等症。

6. 洋参豆腐汤：西洋参10克，豆腐1块，蜜枣10枚，柠檬汁5滴。先将豆腐切成小颗粒状，再将洗干净的西洋参、蜜枣与豆腐同放锅内，用清水2碗，文火煲成1碗，最后再加入柠檬汁即可食用。具有宽中益气、养阴生津的作用，适用于五心烦热、口干舌燥之阴虚火旺证，虚寒人不宜服用。

7. 洋参菊花茶：西洋参3克，白菊花3克，冰糖适量。将西洋参、白菊花及适量冰糖，加水一起煮沸即可。具有益气养阴、清肝明目的作用，适用于风热感冒、头晕目眩等病症。可作为高血压、糖尿病患者的辅助治疗。

8. 西洋参茶：西洋参片6克，放入保温杯中，用白开水闷泡半小时代茶饮。具有益气养阴的作用，适用于易疲劳易感冒者。

【药用验方】

1. 益气清热饮：西洋参10克（单煎），生石膏30克，知母9克，甘草3克，薄荷6克，柴胡10克。水煎兑服，每日1剂，连服2～3日。具有益气清热的作用。主治体乏无力，发热口苦，口渴欲饮，脉洪有力者。

2. 益阴清暑汤：西洋参10克（单煎），麦冬15克，石斛5克，知母10克，黄连、竹叶各6克，甘草3克，西瓜翠衣30克。水煎服，每日1剂，连服3～5日。具有益气养阴，清解暑热的作用。主治夏季感暑伤及气阴，症见久热不退、口渴、汗多、体乏无力等症。

3. 养阴止咳汤：西洋参6克（单煎兑服），知母、川贝各10克，百合、麦冬各15克，阿胶15克（烊化兑服），水煎服，每日1剂，连服3～5日。具有益气养阴，润肺止咳的作用。主治干咳，痰少，或痰中带血，胸闷气短，体乏无力等症。

4. 参芪散：西洋参30克，黄芪60克，共研细末，每日6克，开水冲泡，代茶饮，连服2周。具有益气养阴的作用。主治肺胃阴伤之口干舌燥，食少，倦怠，多汗等症。

5, 洋参汤：西洋参15克，水煎服，每日1剂。具有益气养阴，生津止渴的作用。主治癌症放疗后出现的体乏、口干舌燥等症。

6. 洋参保肺丸（《中华人民共和国药典》）：罂粟壳120克，五味子（醋制）30克，川贝母60克，陈皮60克，砂仁30克，枳实60克，麻黄30克，苦杏仁60克，石膏30克，甘草60克，玄参60克，西洋参粉45克。具有滋阴补肺，止嗽定喘的作用。主治阴虚肺热，咳嗽痰喘，胸闷气短，口燥咽干，睡卧不安。口服，1次2丸（每丸重6克），一日2～3次。注意：感冒咳嗽者忌服。

7. 益气活血汤：西洋参片10克（单煎兑服），银杏叶10克，丹参15克，三七粉3克。水煎服，每日1剂。具有益气补虚，活血止痛的作用。主治胸闷心痛，心悸气短，体弱乏力，面色苍白等症。

8. 益气安神汤：西洋参10克（单煎兑服），合欢皮10克，远志10克，酸枣仁20克。将诸药水煎，分早晚服用，每日1剂 。具有益气滋阴，宁心安神的作用。主治神经衰弱失眠多梦，心神不宁，心悸气短，神疲乏力等症。

【注意事项】

1. 西洋参和中国人参虽然同科同属，但在药性功能上有很大差异。西洋参

需要全本请访问 www.ertongbook.com