

## 第一章

### 邂逅本草——中药入门基础课

#### 002 用药先识药，认清四气五味与归经

002 中药四气，寒、热、温、凉

003 五味疗疾，各有千秋

004 辨识药性，“气”“味”不可孤立

004 识药须全面，勿忘归经

#### 006 随症用药，注意升降浮沉

#### 007 中药配伍有“七情”，巧用药，慎用药

#### 009 中药方里的君、臣、佐、使关系

#### 010 发挥药效，中药煎服方法很重要

010 因药施煎，提高疗效

012 抓准药量，保障药效

013 灵活服药有讲究

#### 014 中药不可随意用，这些禁忌须注意

014 配伍禁忌

015 妊娠用药禁忌

015 服药时的饮食禁忌

#### 017 药食配伍，药膳养生学问大

017 药食同源一家亲

018 药膳制作有禁忌



第二章

61种家庭常用  
中药的养生应用

020 补气药

020 人参——大补元气安心神

021 党参——补中益气养肝血

022 黄芪——补气升阳健脾胃

023 山药——益气滋阴养肝肾

024 茯苓——益气健脾又利湿

025 白术——补气燥湿健脾胃

026 甘草——调和诸药解百毒

027 大枣——补气养血安心神

028 养血药

028 当归——补血活血止痛经

029 熟地黄——补血养阴填精髓

030 阿胶——滋阴养血润肺燥

031 龙眼——养血开胃安心神

032 助阳药

032 鹿茸——益肾补阳强筋骨

033 冬虫夏草——益肺止血补肾阳

034 杜仲——安胎强筋补肝肾

035 益智仁——温脾暖肾止泄泻

036 滋阴药

036 枸杞子——明目润肺补肝肾

037 百合——养阴润肺安心神

038 麦冬——养阴润肺生津液

039 玉竹——生津止渴润肺燥

040 解表化痰湿药

040 藿香——化湿止呕，发表解暑

041 薄荷——发汗散邪通经脉

042 菊花——平肝明目疏风热

043 柴胡——疏肝镇咳抗病毒

044 葛根——除热生津降血脂

045 川贝——润肺止咳，清热化痰

046 桔梗——润肺止咳排脓痰

047 苦杏仁——止咳平喘润肠道

048 活血化瘀药

048 丹参——活血祛瘀，通经止痛

049 川芎——活血行气止疼痛

050 益母草——活血调经消水肿

051 红花——活血通经散瘀痛

052 清热解毒药

052 金银花——清热解毒散风热

053 胖大海——利咽解毒去暑热

054 决明子——清肝明目降血压

055 板蓝根——凉血利咽解热毒

056 夏枯草——清火明目散肿结

- 057 黄连——清热燥湿泻火毒
- 058 **利尿泻下药**
- 058 赤小豆——利尿消肿解小毒
- 059 薏苡仁——健脾利湿排脓毒
- 060 车前子——清热明目祛痰湿
- 061 番泻叶——泻热利尿润肠道
- 062 **养心安神药**
- 062 酸枣仁——安神敛汗益心肝
- 063 灵芝——养心轻身抗衰老
- 064 柏子仁——养心安神通大肠
- 065 远志——安神益志祛痰湿
- 066 **疏肝理气药**
- 066 枳实——理气消积散痰结
- 067 陈皮——理气燥湿能补泻
- 068 香附——行气解郁止疼痛

- 069 玫瑰花——行气和血解肝郁
- 070 **消食驱虫药**
- 070 神曲——消食和胃除食积
- 071 山楂——消食化积益脾胃
- 072 麦芽——健脾开胃消肿胀
- 073 槟榔——驱虫消积促兴奋
- 074 **收敛固精药**
- 074 白果——止带缩尿敛肺气
- 075 莲子——益肾固精安心神
- 076 五味子——收敛固精护五脏
- 077 桑螵蛸——固精缩尿补肾阳
- 078 **温里祛寒药**
- 078 肉桂——散寒止痛通血脉
- 079 花椒——温中止痛杀蛔虫
- 080 干姜——温中逐寒回阳气

## 第三章

### 名医妙方解读， 因病施药安全有效

- 082 **呼吸系统病症名方**
- 082 银翘散（丸）
- 082 玉屏风散
- 083 桂枝汤（冲剂）

- 084 参苏饮（丸）
- 084 桑菊饮（片）
- 085 苏子降气汤（丸）
- 085 定喘汤（丸）
- 086 麻杏石甘汤（丸）
- 086 百合固金汤（丸）
- 087 养阴清肺汤（丸）
- 087 清燥救肺汤

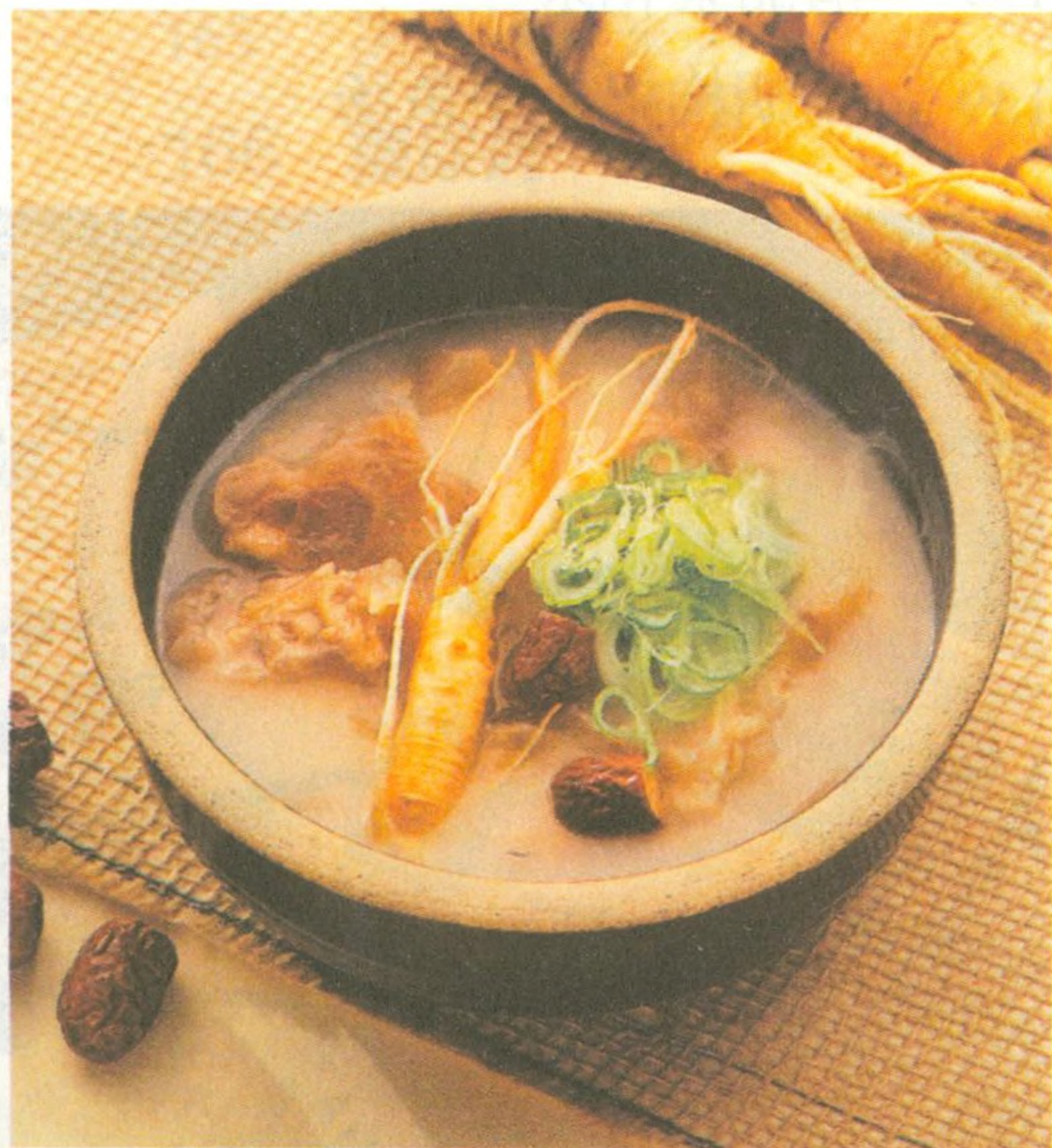
<b>088 肠胃病症名方</b>	100 炙甘草汤（合剂）
088 四君子汤（丸）	101 半夏白术天麻汤
089 参苓白术散（丸）	101 天麻钩藤饮
089 补中益气汤（丸）	102 血府逐瘀汤（丸）
090 藿香正气散	102 川芎茶调散（丸）
090 理中丸	103 牵正散（膏）
091 保和丸	103 羌活胜湿汤（丸）
091 半夏泻心汤（丸）	<b>104 妇科病症名方</b>
092 小建中汤（合剂）	104 四物汤
093 清胃散（丸）	105 八珍汤
093 二陈汤（丸）	105 十全大补丸
094 大承气汤（颗粒）	106 当归四逆汤（丸）
094 麻子仁丸	106 温经汤（丸）
095 四神丸	107 固冲汤
095 槐花散	107 桂枝茯苓丸
<b>096 肝胆、神经系统病症名方</b>	<b>108 泌尿生殖病症名方</b>
096 天王补心丹	108 六味地黄丸
096 朱砂安神丸	109 左归丸
097 酸枣仁汤	109 肾气丸
097 归脾汤（丸）	110 右归丸
098 柴胡舒肝散（丸）	110 金锁固精丸
098 龙胆泻肝汤	111 桑螵蛸散
099 逍遥散（丸）	111 小蓟饮子
<b>100 中老年高发病名方</b>	112 导赤散（丸）
100 消渴丸	112 缩泉丸

## 第四章

### 食药养生分体质， 因人施养更有效

- 114 **平和体质——最健康的体质**
- 114 沙参大枣灵芝汤
- 115 土茯苓薏苡仁汤
- 115 香蕉燕麦枸杞子粥
- 116 **气虚体质——身体抵抗力差**
- 116 当归黄芪响螺鸡汤
- 117 人参麦冬茶
- 117 当归党参大枣鸡汤
- 118 **阳虚体质——经常手脚冰冷**
- 118 姜丝红糖蒸鸡蛋
- 119 桂枝干姜炖羊肉
- 119 菟丝子茶
- 120 **阴虚体质——燥热盗汗难静心**
- 120 西洋参石斛麦冬乌鸡汤
- 121 龙眼枸杞子蒸甲鱼
- 121 白萝卜牡蛎汤
- 122 **湿热体质——心烦急躁面油腻**
- 122 茅根甘蔗茯苓瘦肉汤
- 123 荷叶薏苡仁赤小豆饮
- 123 金钱草茵陈茶

- 124 **痰湿体质——虚胖恶心头黏腻**
- 124 陈皮蜜茶
- 125 薏苡仁芡实山药粥
- 125 莲藕茯苓莲子煲
- 126 **血瘀体质——肤色暗淡易衰老**
- 126 丹参桃仁粥
- 127 川芎黄芪大枣鸡汤
- 127 红花活血茶
- 128 **气郁体质——胸闷抑郁喜叹气**
- 128 枳实茶
- 129 玫瑰香附茶
- 129 玫瑰薏苡仁豆浆
- 130 **特禀体质——容易过敏的体质**
- 130 黄芪大枣枸杞子茶



## 第五章

### 药食配伍， 掌握安养脏腑的精髓

#### 132 养心，安心神

132 心脏健康自测

#### 134 养心药膳房

134 蜜汁蒸大枣莲子

135 龙眼百合茯苓粥

135 枣仁补心血乌鸡汤

#### 136 养肝胆，解郁气

136 你的肝胆还好吗

#### 138 养肝药膳房

138 菊花枸杞子豆浆

139 清甜菊花茶

139 柴胡枸杞子甲鱼汤

#### 140 养脾胃，促消化

140 脾胃病有踪迹可寻吗

#### 142 养脾胃药膳房

142 健脾山药汤

143 莲子糯米糕

143 西洋参黄芪养生汤

#### 144 养肺，润肺燥

144 肺不好的表现有哪些

#### 146 养肺药膳房

146 川贝蛤蚧杏仁瘦肉汤

147 牛奶杏仁露

147 沙参玉竹雪梨银耳汤

#### 148 养肾，益肾精

148 判断肾脏健康的方法

#### 150 养肾药膳房

150 地黄牛膝黑豆粥



## 第六章

### 活学活用， 速效简方除病痛

- 152 感冒
- 152 葱白红糖水
- 152 杭菊冰糖茶
- 153 荷叶藿香饮
- 153 米醋白萝卜
- 154 咳嗽
- 154 盐蒸橙子
- 154 银耳玉竹莲子百合汤
- 155 红糖姜枣汤
- 155 鲜梨贝母
- 156 哮喘
- 156 大葱红糖水
- 156 五味子鸡蛋
- 157 黄芩苏子茶
- 157 茯苓甘草茶
- 158 消化不良
- 158 山楂粥
- 158 鸡内金红小豆粥
- 159 佛手姜汤
- 159 三鲜消滞饮
- 160 便秘
- 160 香蕉蜂蜜汁
- 160 蜂蜜拌黑芝麻
- 161 醋拌圆白菜
- 161 白芍麻仁土豆粥
- 162 头痛
- 162 川芎香附茶
- 162 红花桃仁糯米粥
- 163 失眠
- 163 木瓜鲤鱼汤
- 163 莲子百合瘦肉粥
- 164 高血压
- 164 决明子茶
- 164 芹菜蜂蜜汁
- 165 高脂血症
- 165 山楂首乌消脂茶
- 165 决明子粳米粥
- 166 糖尿病
- 166 南瓜粥
- 166 黄精茅根茶
- 167 鼻炎
- 167 芝麻蜂蜜粥
- 167 菊花栀子饮
- 168 牙痛
- 168 莲子心饮
- 168 枸杞子牛膝煮绿豆
- 169 慢性咽炎

- 169 大海生地茶
- 169 雪梨炖冰糖
- 170 颈椎病**
- 170 川芎白芷炖鱼头
- 170 山药枸杞子粥
- 171 肩周炎**
- 171 白芍桃仁粥
- 171 桑枝乌鸡汤
- 172 腰痛**
- 172 伸筋草茶
- 172 甲鱼补肾汤
- 173 中暑**
- 173 绿豆薄荷汤
- 173 夏日解暑汤饮
- 174 月经不调**
- 174 益母草调经方
- 174 山楂红花饮
- 175 痛经**
- 175 红糖姜水
- 175 艾叶红花饮
- 176 闭经**
- 176 柏子仁丹参方
- 176 生姜大枣粥
- 177 白带异常**
- 177 白果蒸蛋羹
- 177 砂锅泥鳅豆腐汤
- 178 更年期综合征**
- 178 莲子薏苡仁粥
- 178 麦枣甘草白萝卜汤
- 179 前列腺炎**
- 179 车前绿豆粥
- 179 绿豆冬瓜海带汤
- 180 早泄**
- 180 锁阳羊肉粥
- 180 锁阳药酒

