

《实用中药》重点难点指导模块一

1. 名词解释：

中药、中药学、四气、五味、归经、升降浮沉、毒性、配伍、单行、相须、相使、相畏、相杀、相恶、相反、剂量、烔化。

2. 问答：

(1)六本本草著作的作者、成书年代、内容及价值。

(2)中药性能的内容有哪些？

(3)四气、五味、归经、升降浮沉确定的依据是什么？

(4)五味的作用有哪些？

(5)影响升降浮沉的因素有哪些？(6)

(7)配伍的目的是什么？

(8)中药七情的内容有哪些？或问：中药的配伍方法有哪些？或问：中药配伍的临床意义是什么？或问：试述中药配伍中增效和减毒的配伍方法是哪些？

(9)“十八反”、“十九畏”有哪些内容？

(10)确定剂量的依据是什么？

(11)中药特殊的煎煮方法有哪些？举例说明。

《实用中药》重点难点指导模块二

单元一解表药

1. 解表药的含义、功效、主治、分类。

2. 功效比较：麻黄桂枝、荆芥防风、薄荷牛蒡子、桑叶菊花、柴胡升麻

3. 综合比较：麻黄、桂枝、荆芥、羌活、薄荷均治疗表证，临床怎样区别使用？

4. 细辛的用法用量和使用注意。

5. 特殊用法：薄荷后下，香薷冷服，辛夷包煎，麻黄生用与炙用，紫苏不宜久煎，牛蒡子炒用，葛根生用煨用。

6. 理解“防风为风药中的润剂”、“香薷乃夏月之麻黄”。

7. 别名：牛蒡子（大力子）、辛夷（木笔花）、蝉蜕（蝉衣、虫蜕）

8. 其他：①透疹药（荆芥、薄荷蝉蜕葛根、升麻牛蒡子）②解表疏肝药（柴胡、薄荷）③通鼻窍药（白芷、细辛、辛夷、苍耳子）④升阳药（柴胡、升麻、葛根）⑤解表又祛风湿药（防风、藁本、羌活、苍耳子）⑥解表解毒药（菊花、牛蒡子、升麻）

单元二清热药

1. 清热药的含义、功效及分类、主治。

2. 清热的特点：

清肺热（黄芩、石膏、知母、芦根、天花粉、鱼腥草、败酱草、地骨皮）

清胃热（黄连、石膏、知母、芦根、天花粉）

清心火（黄连、栀子、连翘、木通、通草、淡竹叶）

清肝火（夏枯草、草决明、龙胆、桑叶、菊花、木贼草、谷精草、密蒙花）

泻肾火（知母、黄柏）

卫分证（疏散风热药，薄荷、牛蒡子、金银花、连翘等）

气分证（清热泻火药，石膏、知母等）

营、血分（清热凉血药，生地、玄参等）

阴分热（清虚热药，青蒿、地骨皮等）

3. 配伍：清虚热药+养阴药。

4. 功效比较：石膏知母、金银花连翘、黄芩黄连黄柏、生地玄参、丹皮赤芍、黄连胡黄连、柴胡银柴胡、银柴胡胡黄连、青蒿地骨皮、地骨皮牡丹皮。

5. 综合比较：泻痢用药（葛根、白头翁、黄连、金银花）；咽痛用药；痈肿用药；安胎用药（黄芩、紫苏）；呕吐用药（生姜、黄连、芦根）。

6. 炮制与剂量：石膏（生用、煅用）；石膏（15~60g）。

7. 用法：石膏（先煎）；青蒿、鱼腥草（不宜久煎）；鸦胆子（包后用或饭后用）。

8. 别名：金银花（二花、忍冬花）；重楼（蚤休、七叶一枝花、草河车）；玄参（元参）；射干（开喉箭、乌扇）；大血藤（红藤、活血藤）；蒲公英（黄花地丁）；决明子（草决明）；天花粉（瓜蒌根）；地骨皮（枸杞根皮）。

单元三泻下药

1. 泻下药物的含义，功效，分类和主治。

2. 常规配伍：泻下药配伍行气药。

3. 特点：攻下药作用强——有形实邪（燥屎）、胃肠积滞（便秘）

润下药作用弱——虚实夹杂

峻下药作用峻——体内积水（水肿）、有形实邪（水）

4. 功效比较：大黄芒硝、大黄栀子、大黄巴豆、火麻仁郁李仁、甘遂大戟芫花。

5. 大黄、芒硝、巴豆、甘遂——用法、用量、使用注意。

6. 处方用名：大黄（生大黄、酒大黄、大黄炭）。芒硝（皮硝、朴硝、牙硝、芒硝、玄明粉）

7. 别名：大黄（将军、锦纹）、牵牛子（二丑）。

8. 大黄既治便秘，又治泻痢，为什么？——异病同治，证（积滞）相同。

单元四祛风湿药

1. 祛风湿药的含义、功效、分类和主治。

2. 特点：湿痹（木瓜、苍术、薏苡仁）；行痹（威灵仙、蕲蛇）；热痹（防己、秦艽）；寒痹（川乌、草乌）；痹证兼肝肾不足（五加皮、桑寄生、狗脊）；上半身痹痛（羌活）；下半身痹痛（独活）。

3. 功效比较：羌活独活，桑寄生五加皮，防风秦艽，防风防己。

4. 品种：防己（汉、木）；五加皮（南、北）。

5. 特殊功效：威灵仙（消骨鲠）。

6. 配伍禁忌：乌头反半夏、瓜蒌、贝母、白蔹、白及。

单元五化湿药

1. 化湿药的含义、功效和主治。

2. 化湿：气味芳香，芳香化湿。如藿香、佩兰、砂仁、豆蔻。

燥湿：苦能燥湿（苦寒、苦温）。如苍术、厚朴。性燥而无苦味，化湿力强，也称燥湿。如草果、草豆蔻。

3. 药物的特殊用法：后下，或不宜久煎。

4. 功效比较：藿香佩兰、藿香香薷、厚朴苍术、砂仁豆蔻。

5. 综合比较：止呕（生姜、紫苏、黄连、藿香、砂仁）。

安胎（紫苏、黄芩、砂仁、桑寄生）。

单元六利水渗湿药

1. 利水渗湿药的含义、功效、分类和主治。

2. 治疗淋证药物的特点：热淋（车前子、金钱草、滑石、木通、瞿麦等）；石淋（滑石、金钱草）；膏淋（萆薢）；血淋（石韦）；诸淋涩痛（海金沙）。

3. 功效比较：茯苓薏苡仁、车前子滑石、金钱草海金沙、大黄虎杖。

4. 特殊功效：川木通、通草（通乳）。

5. 特殊用法：包煎（车前子、滑石、海金沙）。

6. 品种：木通（关木通、川木通、木通）；木通与通草的古今名称问题。

7. 湿邪的治法及相对应的药物：

解表祛湿——风寒夹湿的表证（羌活、独活、苍术）；

祛风湿——风湿痹证（独活、威灵仙、木瓜、防己、桑寄生）；

化湿——湿阻脾胃证（藿香、佩兰、砂仁、豆蔻）；

燥湿 苦味药 苦温燥湿——寒湿中阻证（苍术、厚朴），

苦寒燥湿——湿热证（黄芩、黄连、黄柏）；

化湿药中偏于温燥，作用强者——寒湿中阻证（草豆蔻、草果）；

利水渗湿——水湿内停证。

利水消肿——水肿（茯苓、薏苡仁、猪苓、泽泻），

利尿通淋——淋证（车前子、滑石、金钱草），

利湿退黄——黄疸（茵陈、金钱草、虎杖、大黄、栀子）。

单元七温里药

1. 温里药的含义、功效和主治。

2. 功效比较：附子干姜、附子肉桂、肉桂桂枝、生姜干姜、干姜细辛。

3. 特点：附子（温心、脾、肾，重在温心肾）；干姜（温中为主，兼可温脾）；肉桂（重在温肾）；吴茱萸（重在暖肝，兼可温中），高良姜（重在止痛）；丁香（重在止呕逆）；小茴香（既暖肝又行肝气，既温中又行脾胃气）。

4. 特殊功效：肉桂（引火归原、鼓舞气血生长）。

5. 特殊用法：附子（先煎久煎）；肉桂（宜后下）；吴茱萸（不宜长期大量使用）。

6. 配伍禁忌：附子反半夏、瓜蒌、贝母、白芍、白及；肉桂畏赤石脂；丁香畏郁金。

单元八行气药

1. 掌握行气药的含义、功效和主治。

2. 功效比较：陈皮青皮，木香香附。

3. 特点：

药性寒温：性寒凉的行气药：枳实、枳壳、川楝子、青木香，

力量强弱：破气药：枳实、青皮，

作用部位：肝（胆）：青皮、香附、川楝子、荔枝核、佛手、青木香

脾胃、大肠：陈皮、枳实、枳壳、木香、薤白、青木香。

4. 综合比较：

泻痢用药：葛根、黄连、大黄、木香，白头翁。

平喘：麻黄、厚朴、沉香。

5. 别名：陈皮（橘皮、新会皮）、川楝子（金铃子）。

6. 炮制与用法：

木香（生用行气，煨用止泻）；青皮香附（行气止痛醋制）；川楝子（行气止痛炒用）。

单元九消食药

1. 消食药的含义、功效和主治。
2. 配伍：消食药配伍行气药。
3. 消食特点：山楂（善于消化油腻肉食积滞）；神曲（助金石贝壳类药物的消化，表证兼食积用之最宜）；麦芽（用于米面薯等淀粉类食积的消化）；莱菔子（消食行气，用于食积气滞胀满）；鸡内金（消食能力最强，用于多种食积证）。
4. 处方用名：焦三仙，六神曲，建曲。
5. 特殊功效：麦芽（回乳）；鸡内金（涩精止遗、通淋化石）。

单元十驱虫药

1. 驱虫药的含义、功效和主治。
2. 配伍：驱虫药配伍泻下药。
3. 特点：既驱虫又泻下（槟榔、鹤草芽、榧子）；蛔虫（使君子、苦楝皮、鹤虱）；绦虫（槟榔、南瓜子、鹤草芽、雷丸）；蛲虫（无代表药，可用手捉或用吸油纸吸。寿命1~2个月，注意卫生防交叉感染）。
4. 特殊用法：不入煎剂（雷丸、鹤草芽）。
5. 客观评价：中药驱绦虫好于西药。驱蛔虫等用西药（肠虫清、驱虫净等）疗效好，使用方便。

单元十一止血药

1. 止血药的含义、功效、分类和主治。
2. 配伍：凉血止血（收敛止血）药配伍活血化瘀药。
3. 止血特点：
 - ①性质：凉血止血、化瘀止血、收敛止血、温经止血。
 - ②双重止血作用：凉血止血、收敛止血（地榆、侧柏叶）；凉血止血、化瘀止血（茜草）；收敛止血、化瘀止血（蒲黄、血余炭）。
 - ③部位：肺胃出血（白及）；尿血（小蓟、白茅根）；便血痔血（地榆、槐花、槐角）；崩漏下血（艾叶、茜草）；中焦出血（炮姜）；体内外各种出血（三七、白及、仙鹤草、蒲黄、侧柏叶、大蓟、苎麻根）。
4. 功效比较：地榆侧柏叶；芦根白茅根；生姜干姜炮姜。
5. 配伍禁忌：白及反乌头。

单元十二活血化瘀药

1. 活血化瘀药的含义、功效、分类及主治。
2. 常规配伍：活血药+行气药。
3. 特点：活血行气止痛药（川芎、玄胡、郁金、姜黄、乳香、没药、莪术、三棱）；破血药（桃仁、莪术、三棱、土鳖虫、水蛭、穿山甲、虻虫、斑蝥）；活血补血药（鸡血藤、当归）；活血凉血药（丹参、郁金、大黄、丹皮、赤芍、茜草）；活血凉血止血药（大黄、茜草、小蓟、大蓟）。
4. 功效比较：川芎玄胡、郁金香附、郁金虎杖、丹参郁金、丹参玄参、桃仁红花、三棱莪术、乳香没药、鸡血藤大血藤。
5. 特殊功效：牛膝——引（火）血下行。
6. 综合比较：头痛（川芎、羌活、白芷、柴胡、苍术、细辛、吴茱萸）；水肿（麻黄、桂枝、茯苓、防己、益母草）。
7. 临床用药：妇科经产用药（香附、益母草、红花、丹参、川芎）；胸痹用药（桂枝、薤白、枳实、檀香、三七、丹参、红花、川芎、瓜蒌）；伤科用药（三七、乳香、没药、红花、自然铜、骨碎补、血竭、苏木、续断）；乳汁不同用药（木通、通草、冬葵子、穿山甲、王不留行）。
8. 用法及使用注意：马钱子的使用注意；五灵脂（包煎）；玄胡（醋制）；乳香没药（内

服要制）。



9. 别名：延胡索（玄胡、元胡）；骨碎补（毛姜）；土鳖虫（ 虫）；
- 单元十三化痰止咳平喘药
1. 掌握化痰止咳平喘药的含义、功效、分类和主治。
2. 常规配伍：化痰药+健脾药；化痰药+行气药；止咳平喘药+化痰药。
3. 特点：湿痰（半夏、陈皮、天南星）；寒痰（芥子、半夏、天南星）；热痰（川贝母、浙贝母、瓜蒌、竹茹、竹沥、天竹黄、前胡、海蛤壳）；燥痰（川贝母、瓜蒌）；风痰（天南星：全身风痰，风痰要药；禹白附：头面风痰；芥子：经络风痰）。
4. 功效比较：半夏陈皮；半夏天南星；白前前胡；前胡柴胡；川贝母浙贝母；瓜蒌川贝母；天南星禹白附；苦杏仁紫苏子；苦杏仁桃仁；紫菀款冬花；枇杷叶马兜铃；枇杷叶竹茹；桑白皮葶苈子。
5. 综合比较：止呕（紫苏、生姜、黄连、吴茱萸、半夏、藿香、竹茹）。
6. 特殊功效：桔梗（载药上行，舟楫之剂）
7. 品种与炮制：天南星——胆南星；半夏（法半夏，姜半夏，竹沥半夏，半夏曲）；贝母（川贝母，浙贝母）；白附子（禹白附，关白附）；瓜蒌（瓜蒌皮，瓜蒌子，天花粉）。
8. 特殊用法：包煎（旋覆花、海蛤粉、葶苈子、枇杷叶）；蜜炙使用（百部、紫菀、款冬花）；川贝母（一般不入煎剂）。
9. 使用注意：海藻反甘草；半夏、瓜蒌、川贝、浙贝反乌头。
10. 别名：白果（银杏）。

单元十四安神药学习要点

1. 安神药的含义、功效、分类和主治。
2. 掌握两类安神药的特点：

药材来源	力量	治标治本	用法
重镇安神药： 矿石化石贝壳	强	治标	中病即止
养心安神药： 植物、种子	弱	治本	可长期使用

3. 安神特点：
- 朱砂：心火亢盛之心神不宁。
- 磁石：肝阳上亢之心神不宁，兼养肾阴。
- 龙骨：肝阳上亢之心神不宁，重镇安神要药。

酸枣仁：心肝阴血亏虚之心神不宁，养心安神的要药。

柏子仁：心阴血亏虚之心神不宁。

夜交藤：阴血亏虚之心神不宁。

远志：心肾不交之心神不宁。

合欢皮：肝郁气滞之心神不宁。

琥珀：心神所伤、神不守舍及瘀阻心脉之心神不宁。

4. 功效比较：磁石龙骨；磁石朱砂；酸枣仁柏子仁。

5. 特殊用法：

朱砂：0.1~0.5g，不入煎剂，忌火煅。

磁石：15~30g，先煎，生用或煅后醋淬。

龙骨：15~30g，先煎，生用或煅用。

琥珀：不入煎剂，作丸散剂1.5g~3g。

6. 炮制：龙骨（生用，煅用）；朱砂（忌火煅）。

单元十五平肝息风药

1. 平肝息风药的含义、功效、分类和主治。

2. 常见功效及相对应的主治与药物：

平肝——肝阳上亢证，如桑叶、菊花、磁石、龙骨、石决明、珍珠母、钩藤、天麻、羚羊角、代赭石、牡蛎。

息肝风——肝风内动证，如羚羊角、牛黄、钩藤、天麻、地龙、全蝎、蜈蚣、僵蚕、蝉蜕。

清肝——肝热（火）上炎证，如桑叶、菊花、决明子、车前子、石决明、珍珠母、羚羊角、钩藤、蒺藜。

疏肝——肝郁气滞证，如柴胡、薄荷、香附、川楝子、青皮、佛手、郁金、蒺藜。

①既清肝又平肝：桑叶、菊花、石决明、珍珠母、钩藤、羚羊角、蒺藜。

②既平肝又息肝风：羚羊角、钩藤、天麻。

③既平肝阳，又息肝风、清肝热：羚羊角、钩藤。

④既平肝又疏肝：蒺藜。

⑤主要用于热极生风之肝风内动：羚羊角、牛黄、钩藤、地龙。

⑥既祛外风又息内风：蝉蜕、天麻、僵蚕。

3. 功效比较：石决明草决明；石决明珍珠母；龙骨牡蛎；磁石龙骨；磁石代赭石；旋覆花代赭石；羚羊角牛黄；羚羊角钩藤；天麻钩藤；全蝎蜈蚣；僵蚕蝉蜕。

4. 特殊用法用量：

①钩藤；②牛黄，羚羊角；③石决明、珍珠母、牡蛎；④地龙、全蝎、蜈蚣、僵蚕。

5. 别名：刺蒺藜（白蒺藜）；僵蚕（白僵蚕）；天麻（赤箭、定风草）；牛黄（丑宝）；全蝎（全虫）。

6. “介类潜阳，虫类通络”。

单元十六开窍药

1. 开窍药的含义、功效和主治。

2. 开窍药的使用注意。

3. 开窍药的寒温性质：凉性（冰片、牛黄）；温性（麝香、苏合香、石菖蒲）。

4. 别名：麝香（当门子、寸香）；冰片（梅片、龙脑冰片、艾片、机制冰片）

5. 特殊用法用量：

麝香：入丸散，每次0.03~0.1g；不入煎剂。

冰片：入丸散，每次0.15~0.3g。不宜入煎剂。

苏合香：入丸剂或酒剂，0.3~1g；不入煎剂；亦不宜作散剂。

6.综合比较:

止痛:白芷、羌活、独活、木香、附子、川芎、三七、玄胡、蜈蚣、冰片、白芍。

单元十七补虚药

1. 补虚药的含义,性能特点,功效,分类和主治。

2. 功效比较:

人参西洋参;人参党参;人参黄芪;黄芪白术;白术苍术;当归熟地;当归川芎;当归鸡血藤;生地熟地;白芍赤芍;鹿茸紫河车;杜仲续断;淫羊藿巴戟天;补骨脂益智仁;菟丝子沙苑子;北沙参南沙参;麦冬天冬;山药黄精;龟甲鳖甲;鳖甲牡蛎。

3. 常规配伍:

补气药配行气药,补血药配补气药,

补血药配活血药,补阳药配补阴药。

4. 处方用名或别名:

人参(红参、生晒参);黄芪(黄耆);山药(薯蓣);甘草(国老草);淫羊藿(仙灵脾);肉苁蓉(淡大芸);补骨脂(破故纸);沙苑子(沙苑蒺藜、潼蒺藜);墨旱莲(旱莲草);女贞子(冬青子)。

5. 特殊用法用量和使用注意:补虚药的使用注意;人参的用法用量和使用注意;甘草的用法用量和使用注意;阿胶的用法;熟地黄的使用注意;黄芪的用法;何首乌的生用与制用龟甲鳖甲的用法。

6. 通过炮制改变了性能和功效:荆芥——荆芥炭;生石膏——煅石膏;半夏——竹沥半夏;天南星——胆南星;生地——熟地;生首乌——制首乌。

7. 综合比较:

治虚喘:沉香(温肾阳),磁石(滋肾阴),蛤蚧、虫草、紫河车(补肺肾),补骨脂(补肾阳)——纳气平喘

治实喘:麻黄、厚朴、桑白皮、地龙、白果、苦杏仁、黄芩等

通便 泻下通便:大黄、芒硝、泻叶、虎杖

补虚通便 润肠通便:决明子、牛蒡子、柏子仁、紫苏子、苦杏仁、生首乌等

养血通便:当归

补阳通便:肉苁蓉

养阴通便:麦冬

安胎:紫苏、砂仁、黄芩、桑寄生、艾叶、白术、杜仲、续断、菟丝子。

利水消肿:麻黄;桂枝;五加皮;茯苓;牵牛子;附子;葶苈子;黄芪白术;益母草;防己;车前子。

10. 掌握补益药的分类及特点:

补气药

补脾气:补气药都能补脾气。补气健脾第一要药(白术)

补脾肺气:人参、西洋参、党参、黄芪、山药(平补三焦气阴)

补心气:人参、西洋参、甘草(补心脾气)

补肾气:人参、西洋参、山药

补元气:人参(大补元气)、西洋参

补阳药:

补肾阳益精血：鹿茸、紫河车、肉苁蓉、蛤蚧、虫草
补肾阳祛风湿：淫羊藿、巴戟天、仙茅
补肝肾强筋骨安胎：杜仲、续断
补涩之品：补骨脂、益智仁（脾肾）；菟丝子（肝脾肾）；沙苑子（肝肾）
补肺肾定喘：蛤蚧、虫草、紫河车
补血药：均补心肝血液。记住每一味药除补血之外，还有哪些功效。

补阴药：
养脾胃之阴：北沙参、南沙参、麦冬、天冬、玉竹
滋肝肾之阴：龟甲、鳖甲、旱莲草、女贞子
益肾精：枸杞子、黄精、熟地、制首乌、山茱萸
补脾肺肾三脏之阴：黄精

补气补阴：西洋参、太子参、山药、黄精、南沙参、紫河车、五味子
补气补血：党参、大枣、紫河车
补血补阴：熟地黄、阿胶、龟甲、紫河车
平补肝肾阴阳：菟丝子、沙苑子、山茱萸、枸杞子
补阴止血：阿胶、龟甲、生地、旱莲草
补血止血补阴：阿胶、龟甲
平补三焦：山药、黄精
单元十八收涩药

1. 收涩药的含义、功效、分类和主治。
2. 配伍：收涩药配补虚药。
3. 功效比较：麻黄麻黄根；五味子乌梅；肉豆蔻白豆蔻；山茱萸酸枣仁；莲子芡实。
4. 综合比较：治疗泻痢（葛根、黄连、白头翁、大黄、诃子肉豆蔻赤石脂）。
5. 别名：山茱萸（枣皮）；赤石脂（桃花石）；肉豆蔻（玉果）；诃子（诃黎勒、随风子）。

《实用中药》重点难点指导模块三

一、人参

人参为五加科植物人参的干燥根。

按生长环境分：园参，林下参，野山参；

按产地分：辽参，高丽参，东洋参。

栽培品为园参，人工播种在山林下，不进行人工干预的叫林下参，深山里自然生长的是野山参。野山参属于濒危保护物种，中国药典已经把野山参剔除，不能作为药物使用，国际药材市场买卖野山参都是违法的，违反环境保护法，和濒危植物保护法。

西洋参和中国人参同科不同种，是从美国、加拿大引进的品种。是五加科植物西洋参的

干燥根。高丽参和东洋参同属中国人参品种，但这两个产地的人参量少，品质差。

人参的生长规律：一年三花，二年巴掌，三年二甲子，四年三桠五叶，五年五匹叶，六匹叶，开紫色花，结红色果子。

人参的优劣主要以人参皂甙和多糖的含量多少来定。不是以外形来定，同类人参越粗越好。

野山参特点：芦头长，芦碗多环纹密，根须长。

野山参多有30年以上的年限，园参一般4-6年，林下参4年，6年，10年。

人参最初叫人生，人身，土精，吸收土地精华，其形似人，功参天地。

人参的习性：高寒、低日照，腐质土。

放参歌：三桠五叶，背阳向阴，欲来求我，椴树向寻。

人参的功效

大补元气，补脾益肺，生津安神，能补五脏，安精神，定魂魄。

大补元气是他的主要功效，治疗一切气血津液不足，大汗，大泻、大失血或大病、久病所致元气虚极欲脱，气短神疲，脉微欲绝的重危证候。

古代人参属于急救药。古代治疗神志不清的三大方独参汤、参附汤、参麦饮都有人参，可见人参治疗虚脱作用强大。古代民间也有用人参吊气之说。

肺脾心肾气虚证。本品为补肺要药，可改善短气喘促，懒言声微等肺气虚衰症状。治疗慢阻肺。

人参可以治休克，也有强心的作用，可以治疗失眠。也可以治疗心慌，心悸，心律不齐。人参性温，容易上火，阴虚咽干，五心烦躁又身体虚弱的人，可以用西洋参替代。

人参的现代药理研究

1. 对中枢神经系统的作用

人参能调节中枢神经系统兴奋和抑制过程的平衡。

人参可调节神经功能，使紧张造成紊乱的神经过程得以恢复。

人参对脑血流量和脑能量代谢亦有明显的影响。人参皂甙能提高脑摄氧能力。

2. 对心血管系统的作用

对心脏功能的作用：人参对心脏均有先兴奋后抑制、小量兴奋，大量抑制的作用。其对心脏的作用与强心甙相似，能提高心肌收缩力。人参对心肌有保护作用。人参或提取物，能显著地提高动物耐缺氧的能力，使耗氧速度减慢，存活时间延长，红参提高耐缺氧的能力比生晒

参强。人参或其提取物对骨髓的造血功能有保护和刺激作用，能使正常和贫血动物红细

胞数、白细胞数和血红蛋白量增加。降血脂和抗动脉粥样硬化作用：人参特别是人参皂甙能改善血脂，降低血中胆固醇、甘油三酯、升高血清高密度脂蛋白胆固醇，降低动脉硬化指数，

3. 抗休克作用。心源性休克，失血性休克。

4. 对肝脏的作用。人参能增加肝脏代谢各物质的酶活性，使肝脏的解毒能力增强，从而增强机体对各种化学物质的耐受力。人参对乙醇的解毒作用十分明显，还能降低血清中 GOT、GPT、ALP 和胆红素等含量，同时将乙醇代谢所产生的有毒物质乙醛迅速地排出体外。

5. 人参能抗疲劳，抗衰老。

6. 对免疫功能的影响。人参皂甙是免疫增强剂，亦是免疫调节剂。

7. 抗肿瘤作用。人参中含有的多种皂甙、人参多糖及人参挥发油具有抗肿瘤作用。红参中人参皂甙能使癌细胞再分化、诱导逆转为非癌细胞。

人参的使用方法

从保健，延年益寿考虑：用噙化服。药用，煎汤兑服。林下参价格昂贵，一般都研粉吞服。服药期间忌萝卜，浓茶。

二、鹿茸

鹿茸片；梅花鹿茸；马鹿茸。

为鹿科动物梅花鹿或马鹿的雄鹿未骨化密生绒毛的幼角。梅花鹿的鹿茸叫梅花鹿茸（主枝与眉枝夹角小于 90 度），马鹿的茸叫马鹿茸。（主枝与眉枝夹角大于 90 度），鹿茸尖部切片叫蜡片，带血丝的蜡片叫血片，圆形，半透明，质量最好，中上部切片叫蛋黄片，中间有小的蜂窝状细孔，根部切片叫老角片，中间也有蜂窝状细孔，外皮可略见骨化。

鹿茸的功效

补肾阳，益精血，固冲任，强筋骨。

肾阳虚；腰酸腿软，畏寒肢冷，精神匮乏，夜尿频多。

精血不足；男子无精，精子活动力差，女子经血少，颜色淡，头昏眼花，头空痛。冲任不固；阳痿早泄，白带清稀，宫冷不孕。骨质增生，骨折，腿脚不利索，膝盖冷痛，关节弹响。

鹿茸的药理研究

1. 鹿茸能兴奋性机能，提高免疫力，抗疲劳。

2. 预防和治疗绝经期妇女骨质疏松，通过调补肝肾，使骨骼中的钙流失减少，使血液中的钙更利于吸收利用。

3. 治疗贫血，刺激骨髓干细胞。

4 治疗小儿发育不良，囟门不闭，骨软行迟。

鹿茸的使用方法

1. 噙化服（1-3 片）。
2. 打粉服（一次 0.5g，一天不超过 2g）
3. 炖服（一次 0.5g，一天不超过 2g）
4. 泡酒服：50° 白酒泡 7-14 天，按每天饮酒量，每天 0.5g 鹿茸量。配其他中药一起泡药酒，需要浸泡 30 天。

鹿茸的服用禁忌

鹿茸药性峻猛，在医生指导下使用；有炎症感染，出血，高血压，阴虚火旺，两颧潮红，手足心热者不宜；服鹿茸期间，一周内禁食猪血，生萝卜，禁食生冷，辛辣，浓茶，尽量不服用含有莱菔子，山楂，麦芽，谷芽的药物。

三、冬虫夏草

冬虫夏草为麦角菌科真菌冬虫夏草菌寄生在蝙蝠蛾昆虫幼虫上的子座及幼虫尸体的复合体。春天是许多昆虫的活动期，有一种叫虫草蝙蝠蛾，生长在海拔 3800-4000 米的高原上，一到冬天就产下成千上万的虫卵，这些虫卵钻到土里过冬，吸食植物根茎中的养分生长，一个冬天长的白白胖胖，叫冬虫，来年春天钻出地面，又变成蝙蝠蛾，这是一个生命循环。但有一部分冬虫在地下感染了一种真菌，叫虫草真菌，这些真菌的孢子钻到虫体靠吸食虫子的营养生长，也要过一个冬天，感染了真菌的虫子就会死亡僵化，来年夏天，虫草真菌就会在虫子头部长出一根 2-3CM 长的草样东西，紫红色，很短，这就是夏草，虫草合体就是冬虫夏草。由于野生冬虫夏草分布地区狭窄、自然寄生率低、对生活环境条件要求苛刻，所以本身资源比较有限。近年来又由于冬虫夏草主产地生态环境遭到人为严重破坏，大量盲目不合理采挖致使资源日趋减少，产量逐年下降。

主要分布区域

青藏高原的冬虫夏草分布在西藏的那曲地区，林芝地区，青海的玉树地区、果洛州一带，四川的阿坝州壤塘、甘孜州理塘、巴塘、德格，云南迪庆州德钦、中甸以北一带；甘肃省甘南州玛曲以西等地。

产地鉴别

不同产地的冬虫夏草差异是比较大的。西藏那曲虫草和青海玉树虫草的品质最好。这两个产地的虫草相比其他产地有以下特点：

1. 那曲冬虫夏草颜色略黄于玉树冬虫夏草。西藏那曲虫草虫体表面色泽最为黄净，玉

树冬虫夏草相对来说呈黄褐色。其他产地虫草色或淡，或泛红而灰白。另外，西藏那曲所产虫草眼睛颜色为棕色，青海玉树和果洛所产虫草眼睛颜色为黄色，川草和其它地区所产的草多为红色。

2. 相同大小的虫草那曲的要轻点，因此，同一规格虫草的玉树虫草看起来更紧实，那曲虫草会显得虫体更肥大一些。

3. 西藏那曲虫草虫体和尾皆透亮油润，有股浓酥油的香味，青海玉树虫草气味有一种浓郁的类香菇味，其他产地虫草的香味则极淡。

冬虫夏草的功效

1. 入肺肾两经，治咳嗽，用于久咳虚喘。慢阻肺恢复期，冬至开始到数九寒冬，九九81天虫草1-2棵打粉冲服，早晚各一次，连吃三年，能缓解慢阻肺咳嗽、哮喘发作。发病时不能用。

2. 自汗、盗汗；自汗是肺气不足，卫外不固，动则汗出或一吃饭，喝热水就大汗淋漓。盗汗属肾阴虚，晚上睡着了出汗，白天不出汗。

适宜人群

1. 冬虫夏草适宜人群：呼吸困难、血管硬化、各类肝病、各类肾病、心衰、阳痿、阴冷、肤干、脏躁、失眠、肿瘤、代谢综合征、红斑狼疮、脉管炎、前列腺炎、易感冒等免疫力低下、年老体弱多病，产后体虚者和亚健康状态者是一种难得而有益的营养补充食品。

2. 冬虫夏草不适宜人群：风湿性关节炎患者应减量服用，儿童，孕妇及哺乳期妇女、感冒发烧、脑出血人群不宜吃，有实火或邪胜者不宜用。

冬虫夏草的服法

冬虫夏草里最有作用的是虫草素，虫草酸及虫草多糖。高温下以上成分会有衰减或破坏，所以最科学的食用方法是研磨成粉，定时定量食用。

另外，也可以用虫草炖鸭子，或肉饼。

四、阿胶

马科动物驴的皮，经煎煮、浓缩制成的固体胶，叫阿胶。和人参，鹿茸并称中药三宝。古代贡胶要用山东白蹄黑毛驴的皮，再用冬至当天阿井的水，熬三天三夜而成，切成长方形块胶，标准一块30g，牛皮熬制的叫黄明胶。水是制作阿胶过程中的圣灵之物，水的好坏，决定阿胶的质量，古书记载好的阿胶应该是：色如莹漆，光如琥珀，面如平镜，经夏不软，坚硬而脆，含而不化，烧心不臭，甜无他味。

阿胶的功效

1. 阿胶，性甘平，归肺，肝，肾经。含大量的明胶蛋白和多种氨基酸，补血是其核心功能。补铁优于铁剂。血虚的主要表现：面色苍白，萎黄，没有光泽，头昏，心慌，睡眠不好，爱做梦，月经量少色淡，皮肤、大便干燥等。中医讲女子以血为本，以血为用，经，孕，胎，产四大特殊生理期都要用到血，所以女子补血是很重要的。

2. 养血宁神，止血安胎：更年期妇女多心烦燥热，脾气急躁，阿胶可以改善这些症状，而且可以促进钙质吸收，防治绝经期缺钙，纠正负钙平衡，月经淋漓不净，怀孕后经常少量出血，中医称胎漏，可以用阿胶来治疗。

阿胶的用法

1. 水烱化、酒烱化。每次 10g，放小碗隔水（酒）蒸。
2. 打粉冲服。
3. 以阿胶为主料加芝麻，核桃，花生，莲子，红枣，枸杞，配黄酒熬成阿胶膏。

阿胶的服用禁忌

1. 感冒咳嗽，痰多，发热者忌用；
2. 月经期忌用；
3. 有胃肠疾病，特别是腹胀，胃肠胀气者慎用；
4. 口舌生疮，咽喉肿痛者不宜服用阿胶期间忌浓茶，萝卜，辛辣，油腻。

五、枸杞

来源

为茄科宁夏枸杞的干燥成熟果实，入肝，肾，肺经。主产宁夏，青海，甘肃，以宁夏中宁地区的质量最好。枸杞一身是宝，叶叫天精草，花叫不老花，果叫枸杞子，根皮叫地骨皮。华佗以枸杞为主药制作一抗衰老药丸，叫打老儿丸。李时珍在《本草纲目》中也记载了一个枸杞制成的抗衰老的成药叫地仙丹。把枸杞的叶，花，果，根皮一起放在无灰酒里浸泡一天一夜，然后在外面日晒夜露七七四十九天，晒干后和蜜制成药丸，早晚一丸，四季服用，能与天地齐。

枸杞的功效

1. 延缓衰老，素有养生枸杞之称。枸杞中的维生素 c 含量高于橙子，胡萝卜素含量高于胡萝卜，铁含量高于牛排，枸杞还有壮阳功效，能增强精子活动度，常用于男子不育症。
2. 滋补肝肾，养肝明目，用于治疗慢性肝炎，视神经萎缩，中心性视网膜炎。
3. 降糖，降压，降脂。

枸杞 15g，决明子 15g 泡水可以辅助降压。

枸杞 15g，荷叶 10g，泽泻 15g 煎汤代茶饮，可以调养脂肪肝。

生晒参 5g，枸杞 30g，石斛 15g。石斛煎水 30 分钟去渣，再用石斛水泡参和枸杞，喝到没有药味再把参和枸杞嚼碎吞服，对降糖有效。

枸杞用法

枸杞除入药外，常见用法就是泡水，浸酒，熬粥。

还有一种最简单的服法，每晚 15-30g 枸杞放在口中干嚼，细嚼慢咽，连服三个月，一定能容光焕发，光彩照人。

枸杞无毒副作用，可以长期服用，不宜和绿茶同泡。可以和菊花，决明子，胖大海同泡。

六、三七

来源

五加科植物三七的干燥根及根茎。主产云南，广西，以云南文山三七品质最好，是中药地道药材。三七播种后要三至七年才能采挖，而且每株长三个叶柄，每个叶柄长七片叶子，因此得名三七。三七和人参同属五加科，外形外貌也很相似，人参是每个叶柄 5 匹叶子，三七是每个叶柄 7 片叶子。

三七功效

三七性温，味甘微苦，归肝胃经，主要功效就是散瘀止血，消肿止痛，用于各种内外出血跌打肿痛。李时珍在本草纲目中称三七为金不换，军中金创圣药，止血神药，有良好的止血功效和显著的造血功能，云南白药，片仔癀都是以三七为主要原料。

三七生打熟补，生用治疗跌打损伤，熟用补血养血，体表出血直接用三七粉外敷，内脏出血，温水送服，只有肿，没有出血，用黄酒送服。

三七还可以用于疮痈疔肿，没有化脓的外敷加内服，化脓的只能内服。

用于预防三高，治疗冠心，心梗，脑梗，脑溢血。药房，药店买到的都是生三七。

熟三七粉做法，生三七打成小块，放入冷茶油，小火慢慢加热至金黄色，捞出沥干油，再打成粉。

凡出血不止，而见咳血、吐血、衄血、二便下血者，可与花蕊石、血余炭等止血药配伍；凡跌扑损伤，青紫肿胀，疼痛不止者可与赤芍、红花、枳壳等活血行气化瘀药配伍；本品兼能补虚，对人体有强壮作用，常同肉类炖服；本品还有抗癌作用，常与蚤休、土茯苓等合用，以加强抗癌疗效。

三七的服法

三七的吃法有两种，三七可以打成三七粉，直接用开水冲服。每天两次，每次 3-5 克。另外可以炖鸡或炖排骨，有益气养血、治疗崩漏、产后虚弱、自汗、盗汗、有滋阴强壮作用。也治疗老年人的头风痛、腰肌酸软无力，消除老年斑。禁忌，活血药，孕妇忌服。

七、天麻

来源

兰科植物天麻的干燥块茎，主产云、贵、川。以云南昭通产的天麻品质最好，是中药的道地药材。

天麻的生长需要一种寄生菌（蜜环菌）的参与。立冬后到次年清明前采挖的天麻质地坚实沉重，断面明亮，无空心，称冬麻。清明以后采挖的天麻质地轻泡，断面色灰暗，空心，称春麻。

天麻的功效

主要功效 平肝，熄风，止痉。

天麻的主要功效都和神经系统有关，是一个不错的脑保健品，《神农本草经》将天麻列为上品，排名在人参之前。

1. 眩晕；肝阳上亢，高血压眩晕。
2. 头痛；内伤头痛，高血压头痛。药膳：天麻 6g，川芎 15g 炖乌鸡，先炖鸡，起锅前 5-10 分钟放天麻，川芎，久熬失效。
3. 半身不遂；天麻 2g，三七 1g 打粉装胶囊 0.5g 的胶囊 6 粒，一天三次。（一天的量）
4. 老年痴呆；天麻对脑神经的高级功能有比较好的作用，与人参同用，天麻 2g，人参 1g 打粉装胶囊 6 粒，2 粒一天三次。
5. 颤证；帕金森病，特发性老年震颤，面肌痉挛等，非天麻不能除。用药膳：天麻 10g，何首乌 10g 打粉，取 2-3g，鸡蛋一个，一起搅拌，做鸡蛋羹，每天一次。
6. 四肢麻木；可以用泡脚方：天麻 15g，当归 30g，鸡血藤 30g，威灵仙 30g，川草乌各 10g。有原发病的，要在治疗原发病的基础上再泡脚。

注意：1 天麻偏燥，也没有补益作用，身体虚弱，气血不足，血虚有热者不宜。2，极少数人过敏，首次使用要小剂量开始。3，天麻素有挥发性熬的时间不宜太长。

天麻的鉴别

1. 外表呈椭圆形，稍扁，也就是人们常说的短小饱满；
2. 表面灰黄色或浅棕色，有纵向皱折细纹，习称“姜皮样”。
3. 有明显棕黑色小点状组成的环节，习称“芝麻点”。
4. 一端略尖，有时尚带棕红色的干枯残芽，习称“鹦哥嘴”，另端有圆脐状疤痕，习称“肚脐眼”。
5. 松香断面，质坚硬，不易折断，断面平坦，半透明革质，白色或淡棕色，体重质结实。
6. 云天麻煮出来无酸味。

天麻鉴别口诀“鹦哥嘴，凹肚脐，外有环点干姜皮，松香断面要牢记。”

灵芝知识介绍：

灵芝为多孔菌科真菌灵芝或紫芝等的子实体。灵芝为腐生真菌，生于向阳的壳斗科和松科松属植物的根际或枯桩上，我国普遍分布；紫芝生于阔叶树或松科松属的树桩上，引起木材自腐。为我国特有种，分布于长江以南高温多雨地带。

全年采收，除去杂质，剪除附有朽木、泥沙或培养基质的下端菌柄，阴干或在40~50℃烘干。

1. 灵芝是我国传统的真菌药物，被喻为“仙草”，子实体呈伞形，菌盖坚硬木栓质，半圆形或肾形，宽12至20厘米，厚2厘米，皮壳坚硬，红褐色，有光泽。菌肉近白色至淡褐色，菌盖下面由无数细密管状孔洞构成，内有担子器及担孢子，菌柄多侧生，长约19厘米，粗约4厘米，气微，味淡。
2. 紫芝实体形态与灵芝相似，主要区别为菌盖与菌柄的皮壳呈紫黑色或褐黑色；菌肉与菌盖下面的菌管均为锈褐色。

灵芝除了药用外，由于其形状奇特，与众不同，色泽可爱，一般人少见，故常被用来作为室内装饰品供人们观赏。人工培植的灵芝与野生灵芝没什么两样，价格也并不算高昂。

灵芝营养分析：

灵芝含有多种氨基酸，蛋白质，生物碱、香豆精、甾类、三萜类、挥发油、甘露醇、树脂及糖类、维生素B2、维生素C、内酯和酶类。硬脂酸、延胡索酸、苯甲酸等为其所含酸内的主要成分。可养心安神，寂肺益气，滋肝健脾。主治虚劳体弱，神疲乏力，心悸失眠，头目昏晕，久咳气喘，食少纳呆。

灵芝含有极丰富的稀有元素“锗”，能使人体血液吸收氧的能力增加1.5倍，因此可以促进新陈代谢并有延缓老化的作用，还有增强皮肤本身修护功能的功效，可用于各种慢性病所致的面色黄萎及由于气血不足而致的面部光泽等症。灵芝中的多糖具有双向调节机体免疫力，抗肿瘤和护肝的作用；灵芝所含有机锗可诱导人体产生并激活NK细胞和巨噬细胞活性，参与免疫调节；灵芝中的生物碱可以抗炎镇痛；灵芝可以理气化淤、安气益神；灵芝孢子粉能止血、排毒、抗氧。

灵芝补充信息：

炮制：取药材，除去杂质，筛去泥土，贮干燥容器内，密闭，置阴凉干燥处。

灵芝适合人群：

1. 适宜失眠多梦、心血管病患者、慢性呼吸系统疾病患者、体质虚弱、气血不足、白血球减少的患者。
2. 实证慎服。

灵芝食疗作用：

灵芝味甘苦、性平，归心、肺、肝、脾经；

具有养心安神，补肺益气，滋肝健脾的功效；

主治虚劳体弱，神疲乏力，心悸失眠，头目昏晕，久咳气喘，食少纳呆。

灵芝做法指导：

1. 灵芝单味煎服或与人参、黄芪、当归、熟地、酸枣仁、柏子仁、五味子、白术、茯苓等配伍，可养心安神，补肺益气，滋肝健脾。
2. 将灵芝与有关中药研成细末，入布袋，置于容器中，加入白酒，浸泡 30 天后，可去渣饮用，用以治疗肺结核、慢性支气管炎、神经衰弱、高血脂、高血压及顽固性胃炎等症。具体加入哪些中药，可请当地中医指明。