

<<本草纲目使用手册>>

图书基本信息

书名：<<本草纲目使用手册>>

13位ISBN编号：9787561347027

10位ISBN编号：7561347022

出版时间：2009-9

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：元柳

页数：307

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<本草纲目使用手册>>

内容概要

作为现代人，大家过分地强调和依赖西医西药的治疗方法和作用。而忽视了中医中药的作用，其实在日常生活中，中医中药的作用和疗效与西医西药相比往往是事半功倍的。

换言之，《本草纲目》中涉及的养生方法，仍然是适合现代人的，在21世纪医学科学高度发达的今天，其作用仍然是不容忽视的。

本书试图通过对《本草纲目》一书的内容进行重新梳理和诠释解读，就是希望能够为广大读者找到一条通过中医中药进行健康养生的途径。

这里没有高深的理论和“灵丹妙药”，只是希望把我多年的工作经验和实践结合起来，为广大读者提供一个达到健康养生目标的思路。

这本书想要教给大家的就是，如何利用传统医学的智慧和精华，找到养生的方法，寻觅养生的路径，从而让自己永葆健康的身体和心理。

<<本草纲目使用手册>>

书籍目录

第一章 中药养生基础知识教你六步方法鉴别真假中药火眼金睛试真药手摸摸什么闻香识中药口尝不会中毒吗是真是假投水便知真金不怕火炼几种名贵药材的辨别真伪中药药物的偏性四气五味升降浮沉补泻、归经有毒无毒 正确的煎药方法第二章 百草治百病 解表本草一、辛温解表本草麻黄桂枝紫苏生姜荆芥羌活白芷香薷辛夷二、辛凉解表本草薄荷牛蒡子蝉蜕桑叶菊花葛根柴胡蔓荆子升麻 清热本草一、清热泻火本草知母栀子淡竹叶夏枯草决明子二、清热燥湿本草黄连龙胆草苦参威灵仙桑寄生五加皮三、清热解毒本草金银花马齿苋虎耳草鱼腥草四、清虚热本草青蒿地骨皮白薇 泻下本草大黄芦荟番泻叶火麻仁郁李仁巴豆牵牛子 止血本草三七白及艾叶茜草卷柏蒲黄 驱虫本草使君子槟榔南瓜子雷丸 平肝息风本草牡蛎刺蒺藜牛黄珍珠天麻蚯蚓利水渗湿本草茯苓车前草灯芯草葫芦茵陈金钱草 化痰止咳平喘本草半夏白芥子紫菀款冬花马兜铃野马追枇杷叶白前第三章 百草强筋骨第四章 药食两用第五章 药膳食补第六章 家庭常见疾病疗法

<<本草纲目使用手册>>

章节摘录

第一章 中药养生基础知识 教你六步方法鉴别真假中药 挑海鲜干货，我们害怕不法商贩以次充好；买蔬菜水果，我们担心农药清除不净；就连吃零食，我们也会忧虑食品添加剂过量……那您是否想过，中药也会有假冒伪劣问题呢？随着经济生活水平的提高，人们的养生观念也有所改变，越来越多的人买中药来养生调理身体。

但令大多数人恼火的是，市场上的中药鱼目混珠，假药层出不穷，许多老年人本来想治病，结果反被假药误。

症状轻的人吃了，身体无碍就已经是大幸了，花了冤枉钱暂且不提；病情严重的人若是吃了假中药，不仅会出现不良反应，更甚的，还会危及生命……众所周知，阿胶是妇科上等良药，用驴皮熬制而成。

一次和朋友闲谈，聊起来她前些日子在一家药店买了三盒阿胶，回去后没吃完的一块放在桌子上，结果几天之后竟融化了，粘在桌子上。

她记得以前没发生过这样的事儿，我告诉她：“你这明显是买到假药了。

真的阿胶干而且硬，夏天也没有湿软的现象发生，而且你用手往桌面那么一拍，胶块立马断成碎块。你买得这个是真的，因为黏性很大，不易断，估计火烧之后还有臭味。

她听了，问：“那我以后怎么区别真药假药啊？我总不能买了之后才能看出是不是真药吧？”其实这就说到了鉴别中药的问题。

中药鉴别方法很简单：六步法。

什么是六步法呢？就是眼看、手摸、口尝、鼻闻、水试、火试。

用眼看、用手摸、用口尝、用鼻闻，在药店购买中药时，可用这四种方法简单地辨别出药材优劣。

如果条件允许的话，还可用“水试、火试”来辨真假。

在你买药之前可以亲自试验一下。

这里我主要向大家说一下，前四种鉴别方法以及几种名贵药材的鉴别方法。

火眼金睛试真药 眼看。

这种鉴别方法适合对中药有一定了解的人。

看药材的外形。

在中药鉴别里，海马的外形是不可不提的。

也许你还不知道，这个在《海底总动员》影片中，以及其他有关海洋探索的影视作品中经常出现的家伙，是一种疗效神奇的传统中药！海马，具有补肾壮阳、活血散淤之功。

正如《本草纲目》所载：“海马雌雄成对，其性温暖，有交感之义，故难产及阳虚房中方术多用之，如蛤蚧、郎君子之功也。

虾亦壮阳，性应与其相同。

同时，妇人难产，也可用之。

” 历史记载唐明皇晚年与杨贵妃如胶似漆，整日在一起。

唐代诗人白居易在《长恨歌》中写道：“汉王重色思倾国，御宇多年求不得。

杨家有女初长成，养在深闺人未识……天生丽质难自弃。

一朝选在君王侧，回眸一笑百媚生。

……云鬓花颜金步摇，芙蓉帐暖度春宵。

春宵苦短日高起，从此君王不早朝。

” 唐明皇晚年，青春活力的秘诀何在呢？相传，此为唐玄宗每日必饮海马酒之故。

传说虽然真真假假，有待考证，但海马确实是一味功效卓著的补肾强壮药。

在购买时，你会注意到海马的头略似马头，尾细，向内卷曲似蛇尾，而体部具有6条纵横，10~12个体环，形状有些像瓦楞，被形象地概括为“马头蛇尾瓦楞身”。

所以海马看其外形，就可知其真假。

同时在购买时也要注意海马的体内会不会被不法商贩灌注石灰水、砂土、玻璃胶等杂质。

另一名贵中药材犀角也可用眼看法分辨真假。

<<本草纲目使用手册>>

犀角即犀牛角，俗称亚洲角，是清热、解毒、定惊、止血、滋补的良药。由于禁猎，犀角变得十分珍贵，而且见过犀角的人又很少，从而使造假者大行其道。

犀角产自泰国、印度、尼泊尔等地。

颜色为黑褐色或黑红色。

犀角有纹丝，而且较直较粗。

犀角横切面为小砂眼，形似蜂窝状，斜切面是像鱼子一样的纹络，犀角的纹丝都是直线形，互不粘连，破茬处用手一撕轻松到头。

犀角的角前面近底部有一纵深陷沟，与之相对的底面有一脊状隆起，角基部周边凹凸不平。

所以记住“天沟地岗马牙边”七个字就能辨别犀角的真伪。

看药材的横断面。

胡适常用来泡茶的黄芪，皮部为黄白色，木质为淡黄色，称为“金井玉栏”，看它的横断面就是看它有没有“菊花心”；抗衰老的何首乌，外侧皮部的纹络，常被称为“云锦花纹”，断面浅黄棕色或浅红棕色，显粉性。

必要时可借用放大镜观察。

这个常用于观察种子的纹理、细小毛茸等。

例如观察具有特异芳香的紫苏子，它的表面常有隆起的网状花纹。

手摸摸什么 望是第一步。

名医扁鹊靠望便知症状，虽然这种功夫了得，但他也要把脉，双管齐下才能事半功倍。

辨别中药真伪亦如此。

手摸我们会常用这几种方法： 手摸法。

用手捻试中药的软硬、柔韧程度、疏松及黏性特征。

例如黄芪软而绵韧，当归软而柔，紫草染手，鹿茸毛光滑舒适，土茯苓折之有弹性。

手捏法。

用手指捏压中药，感觉干湿、黏附等。

例如天仙子手捏有黏性，葶藶手捏有弹性。

手衡法。

手持中药，通过上下运动以感觉其轻重。

例如矿物类中药饮片质轻与质重就更明显。

如磁石质重，赤石脂次之，滑石较轻些，硼砂更轻。

闻香识中药 《非诚勿扰》中舒淇和葛优关于气味相投的一段经典台词，阐述了气味的独特性。

中药饮片也都有自己的气味，有的中药气味还十分特殊，一闻就可得出判断，往往成为其他方法所不能及的独到方法。

有的药材香气独特。

嗅过能留下深刻印象。

如防风有挥发油的香气；徐长卿具有丹皮酚的异香；丹皮有像九香虫的香气；薄荷、冰片、大黄、金银花、艾叶、侧柏叶、菊花等均有清香气，其中搓破后的鲜薄荷和冰片清香浓烈；胶股兰有草香气；蜂蜜、小茴香（压碎时更明显）有甜香气；肉桂、蔓荆子、细辛有辛香气味。

同时，这些气香中药材往往香味愈浓，质量愈佳。

有的药材无明显香臭味，但气味独特，甚至一嗅便知。

如山豆根有轻微的豆腥气；白鲜皮有羊膻气；天麻鲜品煎时有马尿样的腥骚味；乌梅果肉稍有特异酸气及烟熏气；狼牙皂虽无明显特殊味，但刺激性强，闻的时间长就会打喷嚏；鱼腥草搓破后有鱼腥气；青黛有淡淡的草腥气；冬虫夏草以及一些动物类药材如水蛭、海螵蛸、地龙、蛤蚧、海藻以及蛇类药等均有较浓腥气味，但蟾蜍气微腥，其粉末刺激性强，嗅之作嚏；鳖甲气微腥，却不应有腥臭味等。

有的药材臭气浓烈或有特殊难闻的气味。

不是所有的中药都芳香馥郁，有一些中药的气味就特别难闻。

如阿魏具有强烈持久的大蒜臭气；败酱草、芦荟臭气特异；五灵脂气腥臭，并带有类似柏树叶的气味

<<本草纲目使用手册>>

；土鳖虫气腥臭，但不应带败油气；草果（种子）、蜈蚣以及鸦胆子破碎后有强烈特异乃至刺鼻的臭气；雄黄燃之有强烈蒜臭，并生黄白色烟气；硫黄有特异的臭气，燃烧时发出蓝色火焰，并放出刺激性二氧化硫臭气；关木通气很淡，但如果摩擦残余粗片，就会散发出樟脑一样的臭气。

口尝不会中毒吗 在使用口试鉴别法时要注意两点：一是取样要有代表性，药材各部位的味觉可能不同；二是虽然有神农尝百草在前，但普通的人，由于医药知识不是很丰富，对强烈刺激性和剧毒药材了解甚少，口尝时要小心，取样要少，尝后要立即吐出，漱口，洗手，以防中毒。

另外有些中药材如斑蝥因刺激性强，不宜口尝。

在药店买药时，口尝要慎重。

该方法主要用来鉴别根皮类、果实种子类等中药材。

有些药材根据口味和口感来鉴别。

三七有人参的气味，品尝之后先苦后甜；西洋参有独特的芳香气，味微甘，苦，洋参味浓；山药味微酸，并且和茯苓、龙骨、天竺黄一样，嚼起来会发黏；雷丸嚼起来会有颗粒感，微带黏性，而且嚼的时间长了也没有渣；冰片、白豆蔻味辛凉浓烈；蛤蟆油嚼起来有黏滑感；大黄嚼起来发黏，有沙粒感，唾液染成黄色；黄檗味苦，嚼起来有黏液性，唾液染成黄色；枸杞子味甜，唾液呈红黄色；胖大海、车前子均有黏液性等。

有些药材具有纯正而持久的苦、酸、甜、咸、辣等味，且味道越浓，质量越好。

“哑巴吃黄连，有苦说不出”的黄连，清热燥湿，泻火解毒。

口尝这一中药，味道越苦越佳；《诗经》名句“投我以木瓜，报之以琼琚”的木瓜，味香、色艳、肉甜，以味酸为好；养颜排毒的蜂蜜以味甜为好；土元即现代中医药典所称的土鳖虫，是理血伤科要药，味咸为好；干姜则以味辛辣为好等。

有些药材口尝时有明显或强烈的刺激性。

“最爱朵朵团团，叶间枝上，曳曳因风动”的合欢皮味微涩、稍刺舌，而后喉头有不适感；半夏，平山县一带称其为“药狗丹”，有毒，嚼之麻辣而刺喉、刺舌；远志有一种特殊的苦味，伴刺喉感等。

<<本草纲目使用手册>>

媒体关注与评论

为何自古中医多寿星？
中国自古以来就有着宝贵的养生长寿的经验。
大家都知道，中医最擅长养生。
不错，许多老中医都很高寿，因为他们时刻以养生之道善待自己的生命。
——著名中医学家 杨力

<<本草纲目使用手册>>

编辑推荐

解读医家必修经典，传承千年中医文化，诠释中药养生精华，打造全新健康理念。

<<本草纲目使用手册>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>