



50种草药 治愈35种常见病

百分百纯天然，治愈身体，净化灵魂

[美] 克里斯托弗·霍布斯 / 著
莱斯利·加德纳
黄欣 朱亚光 译

在阳台上 种草药

Grow it
heal it



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

[美] 克里斯托弗·霍布斯 / 著
莱斯利·加德纳 / 著
黄欣 朱亚光 译

在阳台上 种草药

Grow it
heal it



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS



分享来自花草的第一手经验，享受自己种草药的田园乐趣
从入门到专业的种植技巧，一本就够！

◎ 35种常见疾病应对

包括感冒、糖尿病、关节炎等35种常见疾病的治疗方法、草药配方和相关说明，简单实用，安全有效。

◎ 50种草药小档案

包括草药的别名、功效、禁忌、用法用量、培育方式，内容详尽，便于查阅。

◎ 详解制作过程

涵盖茶剂、糖浆、药油、乳霜的制作方法、配制心得等，让您在体验田园乐趣的同时，也能学会利用自己栽植的植物，达到保健养生的目的。

Grow it
heal it

上架建议

健康/生活

ISBN 978-7-5605-7858-3



定价：55.00元

图书在版编目(CIP)数据

在阳台上种草药/(美)霍布斯(Hobbs, C.), (美)
加德纳(Gardner, L.)著; 黄欣, 朱亚光译, —西安:
西安交通大学出版社, 2015.8

书名原文: Grow It, Heal It

ISBN 978-7-5605-7858-3

I. ①在… II. ①霍… ②加… ③黄… ④朱… III.
①药用植物—栽培技术②药用植物—基本知识 IV.
①S567②R282.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第206126号

著作权合同登记号 图字: 25-2015-156

Copyright © 2013 by Christopher Hobbs and Leslie Gardner. All rights reserved.
Published by arrangement with RODALE INC., Emmaus, PA, U.S.A.

书 名 在阳台上种草药
著 者 (美)霍布斯(Hobbs, C.) (美)加德纳(Gardner, L.)
责任编辑 张沛烨 高 凡

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路10号 邮政编码710049)
网 址 <http://www.xjtupress.com>
电 话 (029) 82668805 82668502 (医学分社)
(029) 82668315 (总编办)
传 真 (029) 82668280
印 刷 北京彩虹伟业印刷有限公司

开 本 710mm×960mm 1/16 印张 17.25 字数 221千字
版次印次 2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-7858-3/S·13
定 价 55.00元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题, 请通过以下方式联系、调换。

订购热线: (029) 82665248 82665249

投稿热线: (029) 82668805 82668502

读者信箱: medpress@126.com

版权所有 侵权必究

我要把这本书献给我的家人——我的妻子莱斯利·加德纳、儿子肯·霍布斯——还有过去及现在所有的草药师们。正是他们对草药的丰富经验和对大自然的热爱，激发了我的热情，照亮了我前方的道路。

——克里斯托弗·霍布斯

我怀着感恩的心，把此书献给我的根和我的苗：让世界变得更美好的我的父母罗伯特·加德纳和露丝·加德纳、我的“女神”戴安娜、我亲爱的克里斯托弗和肯，还有每一页书中提到的一连串的草药师们。

——莱斯利·加德纳

序言

治愈疾病、保持健康，一直以来都是人类所关注的问题。早在5000年前，人类就已经懂得使用草药配方来治疗疾病、减少不适了。

我们是如何知道这一点的呢？在考古挖掘中，人们发现，在石器时代的生火点留下了疑似药用植物和花卉的残留物。公元前4000年的苏美尔人，在如今的伊拉克地区也留下了关于药用植物的文字记录。他们的药方和我们现在所使用的药方有着惊人的相似。古埃及医师所建立的关于草本及其用途的庞大知识体系，奠定了现代药学的基础。而公元前3000—公元前1550年的希腊人，还相当执着地通过饮食、健康生活习惯以及其他自然方法来治疗疾病、保持健康。从这一点来看，古埃及超过了古希腊。

我们在亚洲地区也找到了古人使用草药的类似证据。例如，印度的阿育吠陀养生学和中国的传统中医就已在亚洲文化中实践了几千年。苏美尔人、亚述人、埃及人、希腊人和罗马人关于草药的古老知识，通过希波克拉底、普林尼、伽林，尤其是著名医生迪奥斯科里德斯的书信流传了下来。迪奥斯科里德斯是公元1世纪人，著有一直以来最为盛名、影响巨大的草药书——《药物论》。他是尼禄军队的一名医生，曾随罗马军队游历多年，在长达17个世纪的时期里，他的书都被认为是草药使用最权威的著作。《药物论》于公元7世纪被翻译成波斯语，于是这种古老的智慧流传至北非和中东，然后于10—13世纪传到位于意大利的早期欧洲医学院。有一种说法称：第一本印刷流传的书是《圣经》，第二本就是《药物论》。当时许多家庭的壁炉上都摆放着这两本书。这种状况持续了好几个世纪。

文艺复兴时期所有伟大的草药师——特纳、富克斯、布伦费尔斯、多登斯、帕金森，以及有“国王的草药师”之称的约翰·杰拉德，都写有鸿篇巨



著。这些著作，仍被当今的草药学家所知并研习。其内容丰富多彩，记录了千百年来人们使用植物治病的情况，是当今不可或缺的历史记录。

草药学一直被应用于传统药物和专业医药领域，直到19世纪，随着美国草药医派和折中医派的盛行达到高潮。当时这两个学派执掌着自己的医学院，有自己的期刊。这一流派出过好几本著名的书籍，其中最著名的是1902年版的《金氏美国药品解说》，这本书至今仍然广为人知。

然而，到了19世纪30年代，药学标准中，合成药物取代了草药，但是草药的使用仍然在某些地区延续。美国1936年版的《国家药典》表明，药店的处方和销售记录中包括许多草本提取物，如紫锥菊、塞润桐、蒲公英、蓝升麻和俄勒冈葡萄根。

在后来的版本中，绝大多数的草药都被删掉了，到了1995年只有一小部分保留了下来。幸运的是，在自家阳台上或花园中种植草药、使用草药的艺术，仍在世界上的许多国家盛行，一如几个世纪以来，草药艺术生生不息。实际上，在20世纪60年代后期（最早启动大型美国草药采集项目的哈佛神学教授保罗·李博士称之为的“草药复兴”已经开始），那时，著名的草药师约翰·克里斯多夫周游全美，为人们讲授传统的草药学知识。他极力宣传他最爱的植物——辣椒和半边莲，还因“无证行医”的罪名被多次逮捕。

20世纪70年代，罗斯玛丽·格莱斯达创立了全美第一所草药学学校——加利福尼亚草药研究学校，还于1981年在俄勒冈的布瑞坦布什温泉第一次举办了国家级的草本学会议。从那时起，新一代的草药学家开始在全国范围聚会、教学并实践草药医学，他们中的许多人仍然活跃于当今的医学舞台上。

我们欢迎您通过阅读、使用《在阳台上种草药》这本书，加入探讨自我护理、自我探索这一古老又现代的传统话题。和古代医者一样，你手中所握的是穿越千年的医疗配方。你可以像他们一样，种植用于自愈的花草。使用阳台上或花园中的草药，能够减轻疼痛、保持身体健康与活力、延长寿命。正如前人一样，你也可以收集这些治病的方案以备用，让自己和身边的人心情舒缓、身体健康。

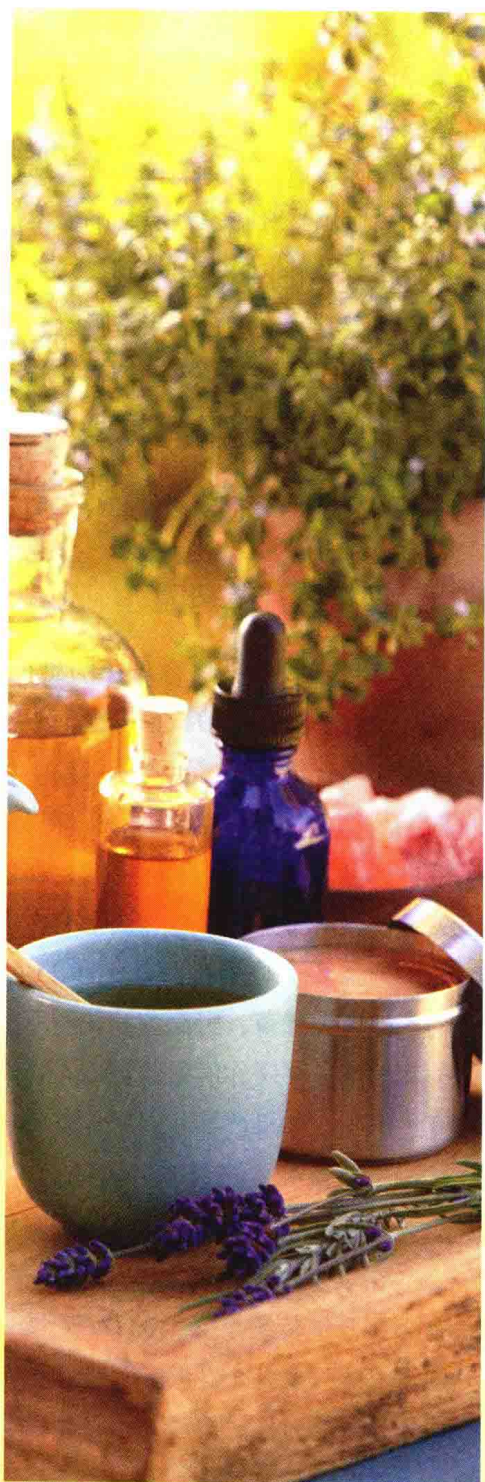


安全性

这些草药本身的安全性如何？科学界已经广泛地揭示了植物的某些成分。一些成分，例如咖啡因，已经被研究得非常充分了。今天我们越来越懂得，许多花草对新陈代谢和人体器官组织有着微妙的影响。科学研究发现，只要草药使用安全得当，它们的疗效是完全符合历史经验的。与化学药物的疗效相比，草药的副作用会更少、更轻。另外，草药的价格几乎无一例外地比化学药物要便宜。虽然科学研究还未完全揭示每一种广泛使用的草药的安全性和疗效，但是许多传统草药实践的有效性已经被科学肯定。科学还为使用草药治疗提供了不少充分的理由。在本书中，我们浓缩了无数人类关于草本疗法的科学研究，分享关于花草的第一手经验。这些草药不仅仅存在于几个世纪的花园中、阳台上，还存在于临床和科学研究当中。因为，正如药物一样，某些草药一旦误用或误食，则会损害身体。因此，应当根据个人体质和当前药用情况来判断，哪些草药应该服用，哪些草药应该避免。

设计你的草药箱

当你不知道该在家里种植哪种花草的时候，看一看你家现在的备药箱吧。





一般来说，人们会放些止痛药、感冒药、肠胃药、安眠类药物，外伤、皮疹和烧伤类药，可能还有一些处方药。对于那些常见病和保健问题，是可以通过在家种植药草、制作简易配方解决的。在本书接下来的章节中，你将找到针对外伤、呼吸道感染、消化不良、经期和更年期不良症状的配方，甚至能减轻怀孕期间恶心及其他孕期症状的安全的草药茶。

虽然你也可以通过购买草药来进行食疗，但是，亲手种植、收获草药，岂不是更有意义和令人兴奋吗？一旦你能欣赏、感受自种草药的魅力和治愈的能力，你就开启了一道与植物互相尊重、终身受益的生命旅程。我们经常说，只有亲自种植草药，你才能真正知晓它们作为药物的角色，全面了解它们的药力和功效。

种植一片草药园

在过去，药材要么是花园里种的，要么是野生的。到了中世纪和文艺复兴时期，不断扩张的城市规模催生了草药园，这时，新的传统便诞生了。邻里之间经常合作，种植草药园。几乎每个人都在园里劳作，许多家庭都自己制作手工药物。因此，你会发现，很有可能你的祖先，就是某种意义上的草药师哦！你可以重拾祖先们的旧业，在愉悦自己感官的同时，重新发掘自给自足、关照健康所带来的乐趣和满足感。一个草药园不用很大，但它必须满足你个人的治愈需要。你是否感觉忙碌的生活使你压力太大？考虑一下一个种着黄春菊、柠檬香蜂草、野葛苣和花菱草的“静慰花园”吧。它能带来新鲜美味的草茶和酊剂，平缓你的紧张情绪，带你进入睡眠，还能带来干燥的镇静剂，陪你度过严冬。如果严寒的天气伴随着感冒、流鼻涕、流感、鼻塞的痛苦，那么，试一试紫锥菊、接骨木、大蒜、柠檬香蜂草、胡椒薄荷、百里香和西洋蓍草吧。它们具有抗病毒作用，能提高你的免疫力，能够防止鼻塞和帮助退热。

在本书中，你将发现，许多草药在花盆里就能长得很好，因此，根本没有必要开垦传统意义上的草药园——一方阳台，甚至一块窗台就可以满足你的需求。只要几个花盆，就能长出治愈多种疾病的草药。在为你的阳台购买植株和种子的时候，要注意保证所购买的植物具有你想要的多种功效，一些品种



相似的植物有可能在药用价值上相差巨大。请特别留意我们在“认识药草”章节中给出的指引。植物名称也很容易混淆，如果你在辨别种类上有疑问，可以参看我们的“资源列表”。

总之，和植物一起共度时光吧。把它看作是发挥你的创造力、感受直觉和发现自我的机会。草药医学这门艺术和科学是你与生俱来的权利，只要付诸实践，就能把你的生命注入本书所讲的知识中。祝你的阳台硕果累累，祝你的良药为你和家人带来最好的生活！

克里斯托弗·霍布斯

莱斯利·加德纳

目录



芦荟 / 002	聚合草 / 034
穿心莲 / 004	紫锥菊 / 037
欧白芷 / 007	接骨木 / 041
茴藿香 / 009	茴香 / 044
朝鲜蓟 / 011	大蒜 / 046
南非醉茄 / 013	积雪草 / 048
黄芪 / 016	山楂 / 051
罗勒和圣罗勒 / 018	金银花 / 053
牛蒡 / 021	啤酒花 / 056
金盏花 / 023	薰衣草 / 058
花菱草 / 025	柠檬香蜂草 / 061
猫薄荷 / 027	柠檬马鞭草 / 063
卡宴辣椒 / 030	甘草 / 065
黄春菊 / 032	女贞 / 068



黑种草 / 070	夏枯草 / 098
药蜀葵 / 073	北美黄芩 / 100
毛蕊花 / 075	甜叶菊 / 103
荨麻 / 078	圣约翰草 / 105
牛至 / 080	百里香 / 108
俄勒冈葡萄 / 083	姜黄 / 110
胡椒薄荷和留兰香 / 085	缬草 / 112
红三叶草 / 088	西洋牡荆 / 115
红景天 / 090	苦艾 / 117
迷迭香 / 093	洋蓍草 / 119
鼠尾草 / 095	洋蕺菜 / 122



第二章 种植药草

室外花园 / 128	收获 / 151
室内外盆栽 / 136	干燥 / 154
购买和订购植物 / 143	草药栽种总结 / 160
繁殖 / 143	



第三章 制作药草

准备开始 / 174

茶剂 / 176

泡剂 / 179

汤剂 / 181

干茶 / 190

浴茶 / 194

糖浆 / 195

酊剂 / 198

药油 / 200



第四章 使用药草

敷药包 / 204

乳霜、乳液和药膏 / 208

关节炎和关节酸痛 / 219

烧伤和晒伤 / 220

胆固醇的平衡 / 221

感冒、流感和呼吸道

感染 / 222

便秘和肠道调理 / 223

咳嗽 / 224

皮炎、皮疹和粉刺 / 224

糖尿病 / 225

消化问题（消化不良、疼痛

和饭后腹胀） / 226

疲劳 / 227

发烧 / 229

胆结石和肾结石 / 230



肠气 / 230	恶心 / 240
头痛 / 231	神经痛 / 241
心血管疾病 / 232	紧张不安 / 242
胃灼热 / 233	一般性疼痛 / 243
激素分泌失衡 / 233	经前期综合征 / 244
高血压 / 234	皮肤病 / 245
肝脏疾病 / 235	睡眠问题 / 246
早老性疾病 / 236	喉咙痛 / 247
男女更年期综合征 / 236	缓解压力 / 248
情绪波动 / 238	溃疡 / 249
黏液阻塞 / 239	尿路感染和尿频 / 251
肌肉拉伤与扭伤 / 239	草药制剂总结 / 253

译后记	262
-----	-----



第一章

认识药草

欢迎来到药草的世界。在这里，你将和50种植物相遇——从芦荟到洋蕺菜根都能治疗或缓解短期疾病、轻度损伤或慢性疾病的症状。你还将学会如何使用这些药草，使之成为日常养生、恢复健康活力的一部分。





芦荟



分类：刺叶树科
(*Aloe vera*)

传说，芦荟是埃及艳后克里奥佩特拉及其埃及王宫所喜爱的美容用品。

每个窗台、阳台和露台上都应该种上这种神奇的急救药物！这种多汁的植物最早来自非洲，并从远古以来就已被栽培。实际上，在世界上的任何一个角落，芦荟都可以生长。

● 描述

芦荟是一种多叶多汁植物，以厚实的肉质绿叶为主要特征。有的叶子带有白点，其边缘为不规则的白色弯曲的刺状锯齿。花朵为不定期的黄色和红色，通常开于温湿冬季过后的干暖春季。芦荟不耐严寒，因此一般应该种在室内或带有护棚的室外，冬季时应放置室内。

● 制剂及用法

芦荟制成的产品有很多，如乳霜、药膏、唇膏和瓶装凝胶等，但最好用的，就是从叶子上直接刮下或直接挤出的新鲜凝胶（如果需要的话，每天涂抹几次）和鲜榨的凝汁了。如果使用市场上销售的产品，遵照标签上的说明使用即可。

● 治愈功效

芦荟叶子内部的厚实凝胶可用来涂抹各种皮肤损伤，包括烧伤、刺伤、叮咬、粉刺、擦伤和创伤伤口。研究表明，芦荟的凝胶含有糖蛋白和多糖，能够加速烧伤和创伤的愈合，并刺激新组织的形成。一些实验室的初步研究表明，和标准药物磺胺嘧啶银乳膏相比，芦荟能加速创伤、烧伤、疱疹溃疡、牛皮癣、HPV病变、溢脂性皮炎以及冻疮的愈合。一项研究表明，芦荟治愈伤口，比使用安慰剂快9天。还有证据显示，芦荟能帮助糖尿病患者控制血糖、降低胆固醇。虽然对芦荟的研究参差不齐，但是总体而言，芦荟是有明显益处的。我们建议直接提取芦荟叶原汁（或商品中标明“100%芦荟凝胶”的）来治疗创伤或烧伤，或舒缓皮疹和晒伤。芦荟还能用来涂抹面部和皮肤，消除皮肤干燥带来的轻度瘙痒。

如果你有牙龈发炎、轻中度牙周炎、口腔溃疡或咬伤，芦荟也是值得一试的良药。

● 安全性

芦荟叶可以做成两类产品：一类是直接从叶表下提取的树脂，具有刺激性的泻药功能；另一类是叶子内部的凝胶，可做饮料及护肤品。

我们不建议孕期或哺乳期妇女使用芦荟凝胶，有经验丰富的医生指导的除外。

● 种植

芦荟是沙砾或干燥泥土（少水或沙漠地带）地带种植的理想植物。芦荟在寒冬无法生存，但是，如果只是遇到一些轻微的冰冻，它还是会在室外长得很好，只是每个冬天留下一点表面的损伤而已。要把芦荟种在一个排水良好、沙质土壤的大盆中，置于光照充足的温暖地方。如果排水不畅，会导致叶子枯萎、发黑；如果这样，则让它在冬季静置保养，不要浇水。如果保养得好的话，它会长出侧芽。这时我们可以轻轻地把侧芽从母枝上分离，另行分盆种植。从嫩芽到长大成形，需要两年的时间。