

世界卫生组织大力推介的
“女人草药圣经”

9

— The Complete Woman's Herbal —

草药新世纪

女人草药

[英] A.麦金太尔 著

董晓黎 译

广东旅游出版社

作者：余自强（广东省中医院资深药师）

- 分门别类地介绍了160多种常用、实用中草药
- 融入国内外现代中药研究新成果，推介最新应用方法
- 汇集600多条新方、妙方，让读者尽享中药养生之神奇



定价：35.00元



远离有害植物
对疾病说“不”

定价：38.00元/册

生活实用植物图鉴

亲近有益植物
为健康加分



- 分别由中国科学院华南植物园资深科学家、教授林有润，及广东仲恺农业技术学院花卉学教授周厚高等专家编著；
- 收集常见的有害植物和有益植物各200种；
- 将有害植物分为促癌植物、剧毒植物、有毒植物、小毒植物和过敏植物五大类；有

益植物分为食用植物、香料植物、药用植物和环保植物四大类；

- 详细阐述各种植物的拉丁名、别名、科属、形态、分布、成分以及用途；
- 每种植物均配以花卉专家或专业摄影师所拍摄的精美图片。



草药新世纪

The Complete
WOMAN'S HERBAL

女人草药

女性养生草药宝典



R282.71-51

3
1



草药新世纪
The Complete
WOMAN'S HERBAL

女人
草药

[英] 安妮·麦金太尔 著

董晓黎 译

广东旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人草药/[英]麦金太尔著;董晓黎译. —广州:广东旅游出版社, 2007.5

书名原文: THE COMPLETE WOMAN'S HERBAL

(草药新世纪)

ISBN 978-7-80653-883-8

I. 女... II. ①麦... ②董... III. ①中草药—基本知识 ②女性—常见病—中药疗法
IV. R282 R243

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第067634号

First published in 1994
under the title The Complete Woman's Herbal
by Gaia Books, an imprint of Octopus Publishing Group Ltd.
2-4 Heron Quays, Docklands, London E14 4JP

© 1994 Gaia Books
Text © 1994 Anne McIntyre
All rights reserved

Licensing Agent: Asia Pacific Offset Ltd., Hong Kong
&
Integrated Image Co. Ltd., Guangzhou (www.bookgate.com.cn)

Chinese Translation © 2007 Anno Domini Media Co. Ltd., Guangzhou
译文由广州公元传播有限公司提供

图片支持:  www.loloe.com

版权合同登记号: 图字19-2007-029号
所有权利保留

作 者 [英]安妮·麦金太尔
译 者 董晓黎
责任编辑 梁 坚
特约编辑 李素娟
装帧设计 陈汝容
责任技编 郭汉文

广东旅游出版社出版发行
(广州市中山一路30号之一)
恒美印务(番禺南沙)有限公司印刷

广东旅游出版社图书网
www.tourpress.cn
760×1020mm 1/16 15印张
2007年6月第1版第1次印刷
ISBN 978-7-80653-883-8
定价: 99.60元(全2册)

咨询电话: 020-33199099



代序

不同生命时期的女人风采各异，也面临着各不相同的健康问题：

情窦初开时，青春的萌动犹如一次次风暴雷霆，她总是天马行空地独往独来，与学校和家人分庭对抗——青春期的困惑常常让她感到不知所措。

长大成人后，她走进社会，在充满竞争的社会中奋力打拼，无所畏惧——但工作和生活的重压也让诸如痛经、经血过多、经前期综合症等疾病与她如影随形。

在告别单身生活后，怀孕、生孩子等一系列过程相继而来，她的生活一下子被搅得天翻地覆——此时的女性或许会感到一些满足，但身体上的变化与角色的转变常常使她感到身心俱疲。

随后，孩子逐渐长大，走向独立，乃至成家立业——此时的女性，也渐渐走向衰老，被更年期带来的种种困扰折磨着。

看着又一代新人长成，她的最后一滴心血耗尽——生命的时钟停止了摆动，她走过了自己完整的一生。

不难看出，女人的一生是一个时时充满困惑与变化的过程。

作为一位忙碌的家庭主妇和3个孩子的母亲，本书的作者——安妮·麦金太尔对妇女和儿童所面临的身心健康问题都有深刻的了解和切身的体会；而作为一位技艺精湛的医生和一位训练有素的按摩师，安妮一直致力于解决困扰妇女和婴幼儿健康的诸多难题，本书就是她多年智慧的结晶。

安妮热爱植物，尤其是那些既赏心悦目又可治病养生的药草，并且在自家花园里亲手栽培了很多有利于女性健康的植物，如甘菊、万寿菊、益母草、鼠尾草、玫瑰、薰衣草、山羊豆和圣蓟。经过多年的研究，她提出了许多切实可行的治疗和调理妙方，如用姜茶和甘菊汁治疗女性的早孕反应，用万寿菊和金缕梅浸泡后的汁液来治疗静脉曲张，用菩提花或甘菊花泡水来促使哭闹不止的婴儿入睡，等等。

安妮还在妇科疾病的治疗方面为女性提供了一系列的建议，使她们可以在草药的帮助下，积极主动地推进自己的康复进程，战胜疾病所带来的痛苦。

正如安妮在书中为我们所展示的：只要了解多一些，原本不显眼的植物都会是女性健康的得力助手——既可治疗身体方面的病痛，也有助于放松身心和调节情绪。

我相信，每一位希望用天然的疗法来增进健康的女性都会对这本书视若珍宝。

芭芭拉·格林格斯（《新绿色药学》作者）







目 录

- 10 前言
草药，女性健康的绿色使者
- 13 草药全知道
- 14 草药的化学成分
- 17 草药调养人体各系统
- 18 消化系统
- 19 泌尿系统
- 20 呼吸系统
- 21 循环系统
- 22 生殖系统
- 23 运动系统
- 24 免疫系统
- 25 女性健康与食物营养
- 27 食物营养表
- 30 精油的常见应用
- 35 女性常用草药
- 36 西洋蓍草 (*Achillea millefolium*)
- 37 斗篷草 (*Alchemilla vulgaris*)
- 38 大蒜 (*Allium sativum*)
- 39 白头翁 (*Anemone pulsatilla*)
- 40 苜蓿 (*Anethum graveolens*)
- 41 当归 (*Angelica sinensis*)
- 42 牛蒡 (*Arctium lappa*)

43	山金车花 (<i>Arnica montana</i>)	75	蜜蜂花 (<i>Melissa officinalis</i>)
44	苦艾 (<i>Artemisia absinthium</i>)	76	胡椒薄荷 (<i>Mentha piperita</i>)
45	天门冬 (<i>Asparagus racemosus</i>)	77	越橘 (<i>Mitchella repens</i>)
46	黄芪 (<i>Astragalus membranaceus</i>)	78	荆芥 (<i>Nepeta cataria</i>)
47	野燕麦 (<i>Avena sativa</i>)	79	人参 (<i>Panax ginseng</i>)
48	琉璃苣 (<i>Borago officinalis</i>)	80	西番莲 (<i>Passiflora incarnata</i>)
49	金盏草 (<i>Calendula officinalis</i>)	81	商陆 (<i>Phytolacca decandra</i>)
50	辣椒 (<i>Capsicum minimum</i>)	82	车前草 (<i>Plantago major</i>)
51	蓝升麻 (<i>Caulophyllum thalictroides</i>)	83	槲树皮 (<i>Quercus robur</i>)
52	角胡麻 (<i>Chamaelirium luteum</i>)	84	悬钩子 (<i>Rubus idaeus</i>)
53	小白菊 (<i>Chrysanthemum parthenium</i>)	85	酸模 (<i>Rumex crispus</i>)
54	黑升麻 (<i>Cimicifuga racemosa</i>)	86	玫瑰 (<i>Rosa species</i>)
55	肉桂 (<i>Cinnamomum zeylanicum</i>)	87	迷迭香 (<i>Rosmarinus officinalis</i>)
56	水飞蓟 (<i>Cnicus benedictus</i>)	88	鼠尾草 (<i>Salvia officinalis</i>)
57	没药 (<i>Commiphora molmol</i>)	89	接骨木 (<i>Sambucus nigra</i>)
58	山楂 (<i>Crataegus oxyacantha</i>)	90	锯齿棕桐 (<i>Serenoa serrulata</i>)
59	野薯芋 (<i>Dioscorea villosa</i>)	91	黄芩 (<i>Scutellaria laterifolia</i>)
60	松果菊 (<i>Echinacea angustifolia</i>)	92	水苏 (<i>Stachys betonica</i>)
61	问荆 (<i>Equisetum arvense</i>)	93	聚合草 (<i>Symphytum officinale</i>)
62	绣线菊 (<i>Filipendula ulmaria</i>)	94	蒲公英 (<i>Taraxacum officinale</i>)
63	茴香 (<i>Foeniculum vulgare</i>)	95	百里香 (<i>Thymus vulgaris</i>)
64	山羊豆 (<i>Galega officinalis</i>)	96	菩提花 (<i>Tilia curopaea</i>)
65	猪殃殃 (<i>Galium aparine</i>)	97	贝丝根 (<i>Trillium erectum</i>)
66	甘草 (<i>Glycyrrhiza glabra</i>)	98	红榆 (<i>Ulmus fulva</i>)
67	银杏 (<i>Ginkgo biloba</i>)	99	荨麻 (<i>Urtica dioica</i>)
68	金缕梅 (<i>Hamamelis virginiana</i>)	100	马鞭草 (<i>Verbena officinalis</i>)
69	啤酒花 (<i>Humulus lupulus</i>)	101	痒痒树皮 (<i>Viburnum opulus</i>)
70	北美黄连 (<i>Hydrastis canadensis</i>)	102	黑山楂 (<i>Viburnum prunifolium</i>)
71	圣约翰草 (<i>Hypericum perforatum</i>)	103	黄荆 (<i>Vitex agnus-castus</i>)
72	薰衣草 (<i>Lavendula officinalis</i>)	104	醉茄 (<i>Withania omnifera</i>)
73	益母草 (<i>Leonurus cardiaca</i>)	105	玉米 (<i>Zea mays</i>)
74	甘菊 (<i>Matricaria chamomilla</i>)	106	生姜 (<i>Zingiber officinale</i>)

107	改善性欲的草药	170	月经周期与激素平衡
109	草药的日常应用	171	各种经期疾病的草药疗养
110	草药的使用方式	181	怀孕和分娩
115	自制草药和居家应用	182	利用草药增强生育力
116	草药的栽培与贮存	184	流产的预防及草药调理
118	草药的烹制	186	孕期日常保健
119	香草的居家应用	189	孕期常见病的草药疗养
127	用草药疗伤和急救	199	分娩
128	家庭必备草药	200	利用草药帮助分娩
128	治疗各种外伤	205	新妈妈的产后护理
130	常见皮肤问题的治疗	206	母婴产后调养
132	舒解疼痛和眩晕	209	安神补气草药
133	突发性疾病的急救	210	产后放松操
135	常见妇科病的草药治疗	213	母乳喂养和新生儿护理
136	治疗女性生殖系统疾病	214	利用草药催乳和断乳
143	防治多发于女性身上的癌症	215	哺乳期各症治疗
147	草药与美容	217	草药在新生儿护理上的应用
148	不同皮肤类型的护理	225	积极面对更年期
156	眼部和嘴唇的护理	226	应对绝经期的到来
157	头发的日常护理	227	草药疗养绝经期病症
161	草药为女性一生护航	233	晚年之后
162	女人和草药	234	如何应对各种健康问题
165	充满烦恼的青春期	235	用草药为健康加油
166	正确认识月经来潮	236	附录：草药和疾病对应表
168	用草药应对皮肤问题		



前言

草药， 女性健康的绿色使者

一个女人在自己的生命进程中往往会扮演多重角色。她不仅是恋人、妻子、母亲，也是家庭的创造者、护理者和核心成员。作为一位聪明的女性，照料自己和家人，强化自己的女性角色是她生活中的重要内容。

在现代社会中，来自各个方面的压力让越来越多的女性感到身心疲惫。而由于认识上的不足，在女性身体上出现的一些特殊问题，如在更年期经常出现的情绪多变、发热、沮丧和无精打采等各种症状一直被人们当作痼疾来对待。直到近年来，医学界才充分认识到，这些妇科病症确实是影响数百万妇女健康的严重问题，并积极地去寻找一些行之有效的解决办法。

因此，广大的女性朋友更需要了解自己的身心状况，以良好的生活方式平安地度过每一个生命周期，强化自己的天生丽质。在本书中，将向读者提供大量关于女性健康饮食及良好生活方式的知识，并介绍各种功能齐全、疗效显著的草药——这些草药不仅可以医治妇女在青春期、月经期、孕期和产期等各个不同时期所出现的病痛，还可以调理身体，美容养颜，甚至有助于受精怀孕和延年益寿；同时，读者还会惊喜地发现，草药在治疗婴幼儿疾病，调理妇女更年期所出现的各种身体问题方面，作用也非常显著。

至今，仍有很多人对于草药为什么能治病感到迷惑不解，这里面的道理



十分深奥。总的来说，很多草药都具有降血糖、降温、滋补、解毒和调心平气的作用。在现代社会中，垃圾食品、大气污染、水污染、劳累过度、情绪紧张及压力增大等因素的出现，让人们面临着各种各样的疾病，如高血压、失眠、产后忧虑及经前期综合症等，甚至使人们的身心面临失控的危险。在这种情况下，增强身体免疫力，调整心理的适应与自控力是最明智的选择。传统医学为人们提供了最好的对应策略，很多人在草药的调理下，逐渐找到了心理和生理上的平衡。

多年以来，从对自身和他人的生活方式的仔细观察中，我逐渐领悟到：长期以来，人们对待自然规律的态度竟然如此轻率！我们竟然没有意识到人与人、人与自然之间其实是一个密不可分的整体。如果人类脱离了自然，就会走向极度的不平衡；如果没有阳光，天地将失去半壁光辉，人们的生命之源随之枯竭。这时，唯有植物，在阳光下吸取水分和二氧化碳，释放氧气；它们不断地蓄积能量，一直保持着旺盛的生命力。光合作用使人类有了生存的根基——从植物中得到了极具价值的食物和药品。

正因为如此，我们不难理解，为什么在化学药品盛极一时的今天，与人类携手同行千百年的药用植物依然光彩夺目，备受人们的青睐。



PART ONE

草药 全知道

*All about
Herbs*



草药的化学成分

The Chemistry of Herbs

草药与食物在成分方面有许多相似之处，难以截然分开。很多草药不仅含有与食物相同的营养物质，如维生素、矿物质和微量元素，还含有多种类似药物的成分，如挥发油、丹宁酸、植物胶、生物碱、苦味素和类黄酮，等等。



了解草药的各种化学成分，有助于对草药的合理应用。

挥发油 人们对挥发油其实并不陌生，例如做菜常用到的香菜，如迷迭香、薄荷、欧芹、八角、茴香、罗勒、百里香和鼠尾草等都含有大量的挥发油。它们所散发出来的气味或清香淡雅，或浓香扑鼻，常引得人们垂涎欲滴。

挥发油含有多种不同的化学成分，并散发出特有的香气，所以又称为“香精油”。它们的味道各异，并具有特殊的药理作用。挥发油里含有一种可防腐杀菌的物质，能增强人体的抗感染能力。例如，甘菊和西洋蓍草具有抗炎和抗痉挛的功效；百里香和牛膝草可镇咳祛痰；甘菊和欧芹可用作利尿剂；迷迭香、茴香和香花薄荷可提神补气，增强食欲，帮助消化；生姜、艾菊和百里香可刺激心脏，促进血液循环。

挥发油可通过各种途径进入人体的消化道，再由消化道进入循环系统。孕期和哺乳期妇女吸收的挥发油可通过胎盘和母乳进入孩子的体内。

芳香怡人的挥发油被人体吸收后，会刺激鼻部的神经末梢，将兴奋感传导至大脑，对与人的思维情感相联系的脑边缘系统产生明显的影响。通过洗浴和按摩的方式从皮肤进入人体的挥发油，将会刺激皮肤神经末梢，将兴奋传导至皮下组

织——肌肉、血管、淋巴腺和神经，并把兴奋传导至可调节人体其他内分泌功能的垂体。由此可见，挥发油具有放松情绪、缓解压力和增进健康的功效。

把挥发油用于医疗上，则被称为“芳香疗法”，通常以按摩的方式进行。玫瑰油尤其适合女性，可有效地缓解紧张情绪，解除忧虑。

丹宁酸 丹宁酸具有收敛功能，可以使皮肤黏膜蛋白凝固浓缩，形成保护层。因此，它具有防御细菌袭击的作用。丹宁酸还可以用于消炎和减轻疼痛。

苦味素 许多草药都是因为富含苦味素而让人们觉得“苦不堪言”。苦味素对消化道炎症具有独特的功效，可刺激消化液的分泌，产生大量的消化酶，可使人胃口大开。苦味素不仅有健胃、增加肠胃动力、帮助消化、清肝利胆和安神的功能，还可防治流感。

植物胶 植物胶有甜味，并具有吸湿功能的凝胶状物质，具有明显的镇痛和消炎作用。植物胶形成的薄膜具有滋润的功效，可保护黏膜和皮肤。

皂苷 皂苷类似雌激素、胆固醇、黄体酮和萜类化合物，有助于调控人体激素平衡，缓解紧张情绪，对于治疗妇科疾病也具有神奇的疗效。

蒽醌 草药中含有的黄色配糖类物质，也就是“蒽醌”，过去常常被用于制作染料。蒽醌可刺激肠的蠕动，缓解紧张情绪。

类黄酮 柑橘野玫瑰、黑醋栗和樱桃等富含维生素C的植物果实中，都含有大量的类黄酮。在类黄酮和维生素C的共同作用下，可强化人体的吸收功能，促进新陈代谢。

类黄酮还具有软化血管和增强血管弹性的功能，可用于医治动脉硬化、毛细血管脆裂、流鼻血和高血压等疾病。

许多卓有疗效的草药都富含苦味素，这也正是中医常说的“良药苦口”。

生物碱 鸦片中的吗啡碱，烟叶中的烟碱，颠茄中的颠茄碱，咖啡、红茶和可可中的咖啡因和可可碱全部都属于生物碱。不同植物的生物碱成分各不相同，功能也有所区别，但它们同属含氮的碱性有机化合物。

