

植物800

Z H I W U Y A N G S H E N G

MIAO
ZHAO

主编 杭悦宇 李 梅
凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



养生



妙

800 招在手

养生治病无忧

招

MIAO
ZHAO

植物养生

ZHIWU YANGSHENG

妙

MIAO

招

ZHAO

主编 杭悦宇 李 梅

参编 王 雁 金久宁 吴宝成

凤凰出版传媒集团

江苏科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

植物养生妙招/杭悦宇等主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2008.7

ISBN 978-7-5345-5928-0

I. 植… II. 杭… III. ①药用植物—基本知识②食物养生—基本知识 IV. R282.71 R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第020581 号

植物养生妙招

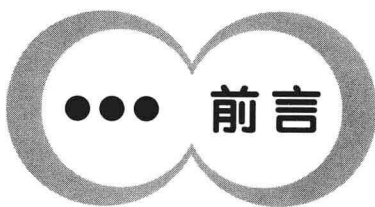
主 编 杭悦宇 李 梅
责任编辑 孙荣洁
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京水晶山制版有限公司
印 刷 扬州鑫华印刷有限公司

开 本 880 mm × 1 230 mm 1/32
印 张 11.5
字 数 280 000
版 次 2008 年 7 月第 1 版
印 次 2008 年 7 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-5928-0
定 价 26.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



在人类进化的长河中,植物与人类相依相存,成为生命之链的两个重要环节。

人类利用植物的历史可以追溯至 7 000 多年前,棉花开始在印度种植,水稻开始在中国种植;浙江余姚河姆渡 7 000 年前的文明遗址,众多出土文物中就包括保存完整的稻谷、荷花的花粉化石以及描绘着万年青图案的陶块;5 000 多年前的新石器时代,古埃及人开始栽培亚麻用于纺织。可见在有人类文字记载以前,植物早已为人类所认识和利用。此后,人类的衣食住行与植物密不可分,甚至渗透至传统文化的精髓,如印第安人的土著植物药、我国各民族的植物文化等,3 000 多年前的我国第一部诗歌总集《诗经》描述了 100 多种植物,如稻、粱(小米)、桑、麻、松、竹、杨、柳、梅、荷、桃、李、芍药、木瓜。

直至今日,我们日常生活中仍然与植物有着千丝万缕的联系,粮食、蔬菜、绿化树木、花卉、水果、干果、药用植物等,在我们每天的生活中无处不在。但是,它们的历史、文化、形态、相关的科学知识,以及它们在习惯应用范围以外的居家应用功能,却是我们想了解的东西。

目前,地球上的植物是一个拥有 30 多万成员的大家族,已知名字的仅 1/10,已知应用功能的仅 1 000 多种。中国是世界栽培植物最早最大的起源中心,世界上植物种类最多的国家之一,仅高等植物就有 2.7 万种,因此,有着非常丰富的植物资源为我们的居家提供应用。

本书撷取了人们日常生活中已普遍应用的 179 种植物,包括粮、棉、油等经济作物,蔬菜、水果、花卉、中药材等园艺植物,用轻松通俗的文字,辅以丰富多样的图片,介绍了它们的形态特性、文化历史、科学知识,并着重介绍这些植物在习惯应用范围以外的居家应用功能,与现代人注重养生保健、讲究质量品位的时尚生活理念十分吻合。

希望读者能凭借这“沧海一粟”,初步领略植物世界的博大神奇与不凡魅力,更期望人们能通过阅读本书,关注身边植物,增长相关知识,提升生活品质。

限于水平,不当之处,望各位专家和读者不吝指正。

杭悦宇 李 梅
于南京中山植物园

2008 年 6 月

●●● 目录



芭蕉	001
常春藤	002
芦荟	004
吊兰	007
含羞草	008
天门冬	010
万年青	012
仙人掌	013
佛手	016
南天竹	018
棕榈	019
香樟	022
冬青	024
枫树	026
槐	027
黄杨	030
女贞	031
垂柳	033
松树	035
苏铁	037



白兰花	039
百合	041
大丽花	043
杜鹃花	044
凤仙花	046
扶桑	048
桂花	049
海棠	051
鸡冠花	053
含笑	055
菊花	057
蜡梅	059
兰花	061
曼陀罗	063
梅花	065
米兰	067
茉莉	068
牡丹	070
市槿	072
牵牛	074



蔷薇	075
瑞香	077
水仙	078
玫瑰	080
山茶花	082
桃花	085
萱草	087
樱花	088
迎春	090
玉兰	092
郁金香	093
月季	095
栀子	097
紫藤	099
石榴	100
菠萝	102
草莓	104
橙子	107
甘蔗	109
哈密瓜	111
金橘	113
橘	115
梨	118
李	120



芒果	122
猕猴桃	125
柠檬	127
枇杷	129
苹果	132
葡萄	134
桑葚	136
山楂	139
柿子	142
甜瓜	144
无花果	147
西瓜	149
香蕉	152
杏	154
杨梅	156
椰子	158
樱桃	160
柚子	163
龙眼	165
荔枝	167
花菜	169
菠菜	170
芹	172
苋	174

.....
●
●
●
.....



包菜	176
白菜	178
茼蒿	180
韭	182
青菜	184
竹笋	186
芥菜	188
莴苣	190
马铃薯	192
茭白	194
黄瓜	195
苦瓜	197
丝瓜	199
冬瓜	201
南瓜	203
番茄	205
萝卜	208
茄	210
香椿	212
苕蕹	214
慈姑	216
芫荽	218
胡萝卜	219
蕹菜	222



菊花脑	224
山药	225
黄花菜	227
豇豆	229
芋	231
辣椒	233
葱	235
洋葱	237
蒜	239
姜	241
花椒	244
桂皮	246
胡椒	248
稻	249
小麦	251
大麦	253
燕麦	255
青稞	257
扁豆	259
赤豆	261
绿豆	263
黄豆	265
豌豆	267
蚕豆	269



薏苡	272
荞麦	274
高粱	276
粟	278
玉米	280
芝麻	282
油菜	284
枣	286
花生	288
榛子	291
粟	293
胡桃	295
山核桃	297
银杏	300
香菇	302
木耳	304
菱	306
莲子	308
向日葵	310
芡实	313
罗汉果	315
葛	317



槟榔	319
番薯	321
荸荠	323
紫云英	325
茶	326
棉花	328
艾	330
白芷	332
板蓝根	334
薄荷	336
菖蒲	338
党参	339
垂盆草	341
地黄	342
何首乌	344
红花	346
黄精	348
黄芪	350
枸杞	352
金银花	354
马齿苋	355





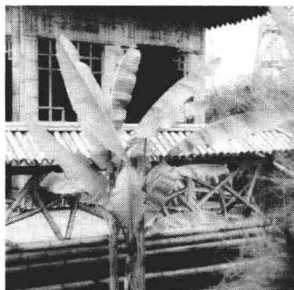
● 学名: *Musa basjoo* Sieb & Zucc.

● 科属: 芭蕉科、芭蕉属

● 别名: 绿天、扇仙、甘蕉

形态特征

常绿大型多年生草本。茎高达 3~4 米,不分枝,丛生。叶大,长可达 3 米,宽约 40 厘米,呈长椭圆形,有粗大的主脉,两侧具有平行脉,叶表面浅绿色。入夏,叶丛中抽出淡黄色的大型花。



解读

芭蕉原产我国和日本,汉武帝时即开始种植,西汉时司马相如的《子虚赋》已有芭蕉庭园栽培的记述,现广为栽培。我国古书中曾记载:“芭蕉者,草类也。叶青色最长大,首尾稍尖。菊不落花,蕉不落叶。一叶生,一叶蕉,故谓之芭蕉”,芭蕉枝叶亭亭,叶碧荫浓,极为幽静雅洁,被誉为“消夏花卉”,也是我国古典庭园中不可或缺的嘉木。芭蕉最适宜植于小型庭院的一角或窗前墙边、假山之畔,不宜成行栽植,宜散点或几株丛植,绿荫如盖,炎夏中令人顿生清凉之感。

妙用

芭蕉叶可用来包裹食物,切碎的芭蕉树秆蒸煮后可作猪饲料。芭蕉叶表面洁净光滑,防水,经自然风干或烫水浸渍后,韧性增强,折叠不易撕裂。傣族常用芭蕉叶来包裹食物,如糯米饭、糯米粑粑、烤鱼等。

西双版纳的傣、哈尼、拉祜、布朗等民族,都喜欢用芭蕉树心、芭蕉嫩叶、芭蕉花做菜,如蕉花蘸酱、素炒蕉花、肉末炒蕉花、包蒸蕉花、蕉花三鲜汤等。傣族将芭蕉花放在火中烧熟,然后取出直接蘸一种特制的青菜酱吃,据说可以健身减

肥。另外,他们还喜欢将芭蕉嫩叶腌着吃,暴腌芭蕉树心也是爱尼族婚礼上的常见菜,必须用芭蕉叶当碗来盛装。傣族的粽子用火烤软或特意晒软的芭蕉叶包裹,形美、质软、气香,味美可口。

芭蕉花苞中的积水如蜜,亦名“甘露”,如清晨取饮,甚为香甜,能消病健身。芭蕉根、叶、花、子皆可入药,根有清热、止渴、利尿、解毒之效;叶有清热、解毒、利尿、消肿、凉血、止痛之效;花可化痰、平肝、化淤、通经;子可止咳、润肺。

1

芭蕉根

方法
治疗适量,水煎服
高血压方法
治疗生根捣烂,取汁服
口干烦热方法
治疗根 60~90 克、瘦猪肉适量,水炖服食
血崩、白带、白浊、脱肛方法
治疗鲜根适量,捣烂敷患处
关节痛、疔疮痈疖、无名肿毒、乳腺炎

2

芭蕉花

方法
治疗芭蕉花 30 克研烂,冲开水服,或加适量蜂蜜服
痢疾

3

芭蕉叶

方法
治疗鲜嫩叶适量,
水煎浸泡
鹅掌风方法
治疗叶、根适量,捣烂外敷患处,
每日 2~3 次
流行性腮腺炎方法
治疗叶适量研为末,水疱已破者用麻油调搽,
水疱未破者用鸡蛋清调敷
烫伤

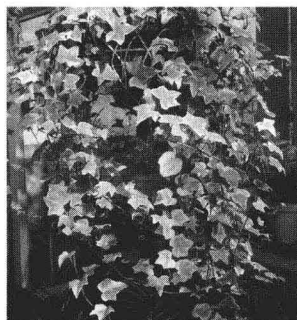
常春藤

- 学名: *Hedera nepalensis* var. *sinensis* (Tobl.) Rehd.
- 科属: 五加科、常春藤属
- 别名: 长春藤、中华常春藤、土鼓藤、爬墙虎、百脚蜈蚣

形态特征

常绿攀援藤本,茎具气根;幼枝被鳞片状柔毛;叶革质,深绿色,有长柄;一根藤上有两种不同的枝,一种为繁殖枝,一种为营养枝;前者叶片呈掌形,后者呈卵形或菱形;花序单生或聚生为总状花序;花小,淡绿白色,有微香;果实圆球形;花期 9~11 月。

园艺品种很丰富,有金边常春藤、银边常春藤、金心常春藤、三色常春藤、彩叶常春藤。



解读

常春藤又名中华常春藤，原产于我国秦岭以南各省，枝蔓可长达30米，《植物名实图考》中因此称它为“百脚蜈蚣”。在希腊神话中，一个由常春藤、葡萄蔓和葡萄果穗缠绕而成的花环，一支顶端有松果形状的杖和一只双柄大酒杯就是酒神狄奥尼索斯的标志，而罗马帝国时期的酒神巴克斯最心爱的植物也是常春藤。古今中外常春藤都有十分吉祥的寓意，我国寓意为长寿和永葆青春；欧美表示结婚；基督教中，常春藤为生命永存的象征。

妙用

枝叶稠密、柔长洒脱的常春藤是一种理想的垂直绿化植物，又是良好的地被植物。适宜使其攀附于建筑物、陡坡、岩壁、围墙，以及树阴下的地面等处，亦为很好的盆栽植物。

常春藤有净化空气的功能，在24

小时照明的条件下，能消灭90%的苯。

常春藤茎、叶和子皆可入药，有祛风、活血、消肿、止痛等功效。可以治疗腰痛、头晕、目翳、关节风痛、痈疽风痛等症。

1

常春藤地上部分

方法
治疗

常春藤15克，黄酒炒，加红枣7个，水煎，饭后服
产后感风头痛

方法
治疗

鲜常春藤50克，水煎，加水酒兑服
脱毒排脓

方法
治疗

常春藤全草500克，熬水淋浴，每3天1次，经常洗用
皮肤痒

方法
治疗

常春藤100~150克，水煎熏洗
脱肛

2

常春藤汁

方法
治疗

新鲜常春藤研磨出水，饮之
衄血（鼻孔出血）不止

3

常春藤根

方法
治疗常春藤根及茎 15~20 克,黄酒、水各半煎服;并用水煎汁洗患处
关节风痛及腰部酸痛

4

常春藤叶

方法
治疗鲜常春藤叶捣烂,加糖及烧酒少许捣匀,外敷。
另鲜常春藤 100 克,水煎服
疔疮痈肿

- 学名: *Aloe vera* L. var. *chinensis* (Haw.) Berg.
- 科属: 百合科、芦荟属
- 别名: 龙角、油葱、狼牙掌

形态特征

多年生肉质草本;叶肥厚多汁,披针形,粉绿色,叶缘有排列均匀的短刺;叶丛呈莲座状排列;花序自叶丛中抽生,小花密集,黄色或具红色斑点;3~4 月开花。

芦荟的品种很多,其中植株高达 3.6 米的巨芦荟,是芦荟家族的巨人,橙黄色的花序可长达 30 多厘米,常见的还有中华芦荟、木立芦荟、皂质芦荟、凌锦芦荟、库拉索芦荟等。



解读

早在唐代以前,芦荟便从波斯国(今伊朗)传入我国。1 000 多年前,芦荟就曾被古埃及人誉为“不用医生的万应灵药”。芦荟的叶片肥厚多汁,翠绿光润,花朵橙黄,艳丽美观。近年来,随着芦荟在保健、美容等方面的价值日益为人熟悉和青睐,许多国家都兴起了一股芦荟热,芦荟也由此成了植物王国中一颗耀眼的明星。日本已开发出近百种芦荟保健食品。在欧美,食用芦荟也成了一种健康时尚,欧美 80% 的化妆品中都含有芦荟的成分。

妙用

芦荟含有数十种营养物质如维生素 B₂、维生素 B₆、维生素 B₁₂ 以及 8 种

人体必需的氨基酸和矿物质等,被视为天然保健食品。芦荟性寒味苦,能攻

下积滞、凉肝泻火、杀虫通便、生肌治伤、抗菌消炎。现代医学表明,芦荟入药可增强人体免疫能力,具有抗癌防癌作用,可治疗胃溃疡、十二指肠溃疡、支气管气喘及多种慢性皮肤病等,对治疗烧伤、烫伤亦有良效。时下,芦荟保健食品在国外已日渐风行。由于服食方法简单,能健体强身,在美国、日本、澳大利亚、新西兰、印度、泰国、新加坡,人们都把服食芦荟看做平常事。但专家们又强调,并非所有的芦荟都能吃,也不可放量随便吃。芦荟有300多个品种,可食用的仅有几种,如库拉索芦荟可药用和食用,被各国广泛种植。

芦荟汁液含多种天然营养成分,对人体皮肤有良好的滋润、营养和修复功能,此外还含有一些具抗炎作用的物质,可有效抑制细菌生长,促进皮肤细胞的新陈代谢和皮肤伤口的愈合,保持皮肤活力与健康。芦荟汁温和

滋润,用后轻快舒适,对雀斑、痤疮、面部皱纹、疤痕、皮肤粗糙等多种皮肤疾患均有良效,堪称天然美容佳品。用芦荟的提取物制成防晒露、防晒霜,能有效防止因紫外线过度照射造成的灼伤,并能保持皮肤水分,尤其适合从事户外工作的人员。芦荟汁还有良好的润发泽发作用。

芦荟全株含有毒成分芦荟碱和芦荟泻苷,性寒味苦且清泻,过量服用会减弱消化功能,出现恶心、呕吐、头晕、出血性胃炎和肠炎、剧烈腹痛、腹泻,又能使盆腔充血,甚至失水和心脏遭到抑制而出现心动过缓,孕妇还会引起流产事故。脾胃虚弱、食欲不振、大便稀薄的人及孕妇应忌用。万一发生中毒事故,严重的须立即就医,不严重的可口服浓绿茶或3%鞣酸溶液洗胃,或鸡蛋清4~5个加入活性炭10克调服。有过敏性疾病的患者,不可将鲜芦荟汁直接涂于面部,以防出现接触性皮炎。

1

盆栽芦荟

方法
治疗

盆栽芦荟

可以消灭1立方米空气中所含的90%的甲醛

2

芦荟叶

方法
治疗

鲜芦荟叶30克,捣烂取汁,加糖15克,炖服
百日咳

方法
治疗

鲜芦荟叶15克,水煎服
肝火目赤、大便秘结

方法
治疗

鲜芦荟叶15克,煎水服,用白糖适量调味,
或1克装入胶囊服,每日2~3次
胃与十二指肠溃疡、胃炎

方法
治疗

鲜芦荟叶 100 克,捣烂取汁,外敷患处
轻度烧伤

方法
治疗

鲜芦荟叶 50 克,捣烂外敷
疔疔疮肿

方法
治疗

芦荟 5~10 克,研为细末,撒敷出血处;出血量稍多者,
用药棉蘸取芦荟细粉适量,填塞并压迫出血处
牙龈出血和小创伤出血

方法
治疗

鲜芦荟叶适量,以冷开水洗净,压取汁液涂搽或调水浸泡患处,
每日 2~3 次,每次 15 分钟
脚癣

方法
治疗

鲜芦荟叶 15 克泡水当茶饮用,长期坚持服用
肥胖

方法
治疗

2 年生新鲜芦荟叶 1 片,去刺和皮,
捣烂取汁,涂在皮肤表面
疮疖

方法
治疗

擦涂新鲜芦荟汁液
可使痂退后不留痕迹,皮肤变得白嫩

方法
治疗

在日常所用膏剂润肤品中加入鲜芦荟叶的汁液适量,
混匀,涂抹患处,每日 1~3 次
防晒

方法
治疗

新鲜芦荟叶 30~50 克,加水适量煮沸,
取沉淀后的澄清液涂抹患处
雀斑

3

芦荟花

方法
治疗

芦荟花 6~10 克,水煎服,加白糖适量
咳血、吐血、尿血



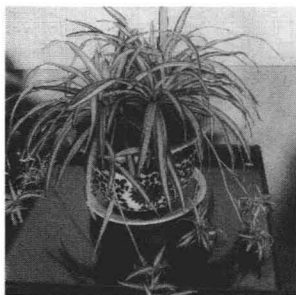
● 学名: *Anthericum comosum* Thunb.

● 科属: 百合科、吊兰属

● 别名: 钓兰、桂兰、挂兰、折鹤兰

形态特征

常绿宿根草本;根状茎短,具簇生的圆柱形肉质须根;叶条形至条状披针形,基部抱茎,较坚硬;花葶从叶腋中抽出,弯垂,花后变成匍匐枝,顶部萌发出带气生根的新植株;花白色;花期春、夏季;冬季如室内温度合适也能开花。



解读

吊兰原产南非,我国各地普遍栽培。“紫砚蒙尘蛾乱弹,千头万绪不成眠。横空垂下丝丝碧,一缕拂消梦里烟”。现代赵昌治这样赞美吊兰,它清秀洒脱,纤柔飘逸,姿态若兰,常悬挂栽培,故又称挂兰、桂兰、折鹤兰。清新脱俗、优雅宜人的吊兰被人们誉为“空中花卉”,适宜置于高几、花架、檐下、橱顶等处,或作吊篮栽培,可令室内雅趣横生;若于水中培植,则更淡雅清丽、娇嫩可人。

妙用

吊兰用来装点居室,有雅韵欲流之妙趣,而且还具有良好的净化空气功能。科学家经过反复对比实验,发现吊兰吸收空气中有毒化学物质的能力在所有实验植物中首屈一指,效果甚至超过空气过滤器。房间里只要放一盆吊兰,一簇簇黄绿相间的叶子,在24小时内便会神奇地将室内火炉、电器、塑料制品散发的一氧化碳、过氧化氮和其他挥发性气体“吞食”得精光,并将它们输送到根部,经土壤里的微生物分解成无害物质作为养料吸收。

吊兰全草可入药,性凉,味甘酸,有润肺止咳、活血化淤、养阴清热、凉血止血等功效。可治疗小儿高热、肺炎咳嗽、气管炎、声音嘶哑、吐血、咯血、咽炎、痈疽肿毒、闭经等症。另外,还可以煎服治疗咽炎等口腔疾患。外敷可治疗跌打肿痛、痈疔疔毒、痔疮肿痛、骨折、烧伤等。吊兰入药,孕妇应慎服。

吊兰容易出现叶尖枯焦,阳光直射,再加上空气干燥是主要原因,所以吊兰一定要放置于较为阴凉通风处,特别是要注意经常向叶面喷水,以增加环境湿度。

1

吊兰叶

方法
治疗鲜吊兰叶适量捣烂,用酒炒热敷患处
跌打肿痛方法
治疗吊兰 15 克,水煎服,加白糖适量
咽炎方法
治疗鲜吊兰 15 克、百合 10 克、金银花 9 克,水煎服
慢性支气管炎

2

吊兰根

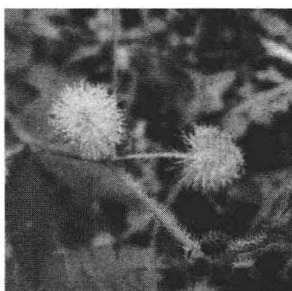
方法
治疗吊兰鲜根适量洗净,捣烂敷伤处
烧伤方法
治疗吊兰根 9~15 克,水煎服
肺热咳嗽

含羞草

- 学名: *Mimosa pudica* L.
- 科属: 豆科,含羞草属
- 别名: 知羞草、怕羞草、怕痒花、惧内草、感应草

形态特征

多年生草本植物,高 40~60 厘米;枝上常散生倒刺毛和锐刺;羽状复叶,掌状排列,头状花序,形似一只小绒球;花淡红色;7~10 月开花。



解读

原产南美,早年引入我国,现各地广泛栽培,作庭园或盆栽花卉。在姹紫嫣红的百花园中,纤小的含羞草虽貌不惊人,却有一种奇妙特性:只需轻轻触动,其羽状小叶随即闭合,若力量稍大,整个羽片都会低垂,俨然一位低头无语的娇羞少女,十分逗人。陈毅元帅曾做《含羞草》诗云“有草名含羞,人岂能无耻。鲁连不刎秦,田横刎颈死”。

妙用

含羞草清秀别致,娇羞可人,为优良的园林观赏花卉,适于盆栽,或在草

地边缘、林缘成片栽植。也是供观察植物器官运动的一种奇异植物。含羞草