

本草尋源

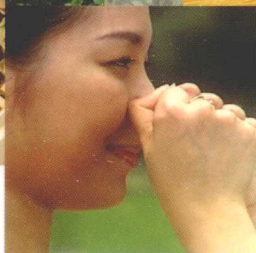
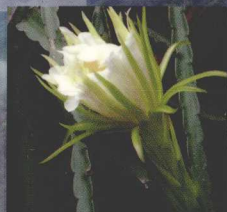
鄧毅法



亞洲電視 著

中國人的藥材生活

走遍名山大川
尋訪道地藥材
多位中醫師教你對症下藥
做一個健康快樂的都市人！



協制



汕頭大學出版社

亞洲電視 著

中國人的
藥材生活

本草尋源

鄧毅法



图书在版编目(CIP)数据

芳草寻源 / (香港) 亚洲电视著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2010.5
ISBN 978-7-81120-817-7

I. ①方… II. ①香… III. ①中药材—普及读物 IV. ① R282-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 077493 号



亞洲電視

ASIA TELEVISION LIMITED

本书由亚洲电视有限公司正式授权, 版权所有

Licensed by
亚洲电视企业有限公司
ATV ENTERPRISES LIMITED

芳草寻源

作 者: 亚洲电视

责任编辑: 胡开祥 叶思源

特约编辑: 赵宝霞

封面设计: 黄炜瑜

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电 话: 0754-82903126

印 刷: 深圳市美嘉美印刷有限公司

开 本: 760mm × 1020mm 1/16

印 张: 16.5

字 数: 250 千字

版 次: 2010 年 6 月第 1 版

印 次: 2010 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 42.00 元

ISBN 978-7-81120-817-7

发行/广州发行中心 通讯邮购地址/广州市越秀区水荫路 56 号 3 栋 9A 室 邮编 510075
电话/020-37613848 传真/020-37637050

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。



二〇一〇年十一月

天涯何處無芳草
人間正道萬尋源

郭一棻



感谢



神经内科主任医师
杨志敏 广东省中医院副院长



心内科主任医师
邹旭 广东省中医院副院长



皮肤科主任医师
卢传坚 广东省中医院副院长



皮肤科主任医师
陈达灿 广东省中医院副院长



肾内科主任医师肾病研究室主任
毛伟 广东省中医院



神经内科主任医师
蔡业峰 广东省中医院



心内科主任医师
李松 广东省中医院



神经内科主任医师
黄燕 广东省中医院



大内科主任医师
范冠杰 广东省中医院



消化科主任医师
黄穗平 广东省中医院



血液科主任医师
李达 广东省中医院



耳鼻咽喉科主任医师
李云英 广东省中医院



血液透析科主任医师
林启展 广东省中医院



肾内科主任医师
刘旭生 广东省中医院



急诊科主任医师
罗 翌 广东省中医院



呼吸科主任医师
唐雪春 广东省中医院



呼吸科主任医师
林 琳 广东省中医院



妇科主任医师
王小云 广东省中医院



妇科主任医师
梁雪芳 广东省中医院



心内科主任医师
吴焕林 广东省中医院



风湿免疫科副主任医师
陈 伟 广东省中医院



耳鼻咽喉科副主任医师
陈 海 广东省中医院

序 中医的哲学



前时敲诈朋友，自诩美食家的他颇用心思地在报纸上翻出一间自称独具特色的日本料理店，准备让我这个饕餮之徒好好吃一顿。他是一个有司机的人，但那天突发奇想，要好好用用八达通卡（编者注：八达通卡为香港地铁等交通卡）。于是，没有了专车的我们从地铁里钻了出来之后，就迷失了方向。八月的香港，虽然晚风徐徐，但是，狂走20分钟，亦已大汗淋漓，形容狼狈。最要命的是，他在手心记了路名，却没有记下食肆的名称和电话。所以，在华灯初上中，我们不知道何去何从。

朋友气急败坏，因为觉得没面子。“什么破地方，不去了。”然后扭头走进身边的一幢大厦。正好，那里有一家从没听说过名字的料理店，“就这里了”。他看也不看我，直冲进电梯，我一面暗笑，一面在心里慨叹：“完了，我的大餐”。

事情竟然峰回路转。在那里，我品尝到有生以来最美味的日餐。精致的出品，细致周到的日式服务……细问下获悉，这个隐藏在闹市中的楼上店竟然是一个在日本有着两百年历史的品牌，刚刚登陆香港仅8个月。

生活就是这样，一个细节的变动，就会衍生出完全不同的天地。《方草寻源》的出品就是这样。

与中医的接触，是人到中年之后。此前，我只选择西医。一次偶遇，我接触到广东省中医院的专家。与之前所接触的西医不同（西医的权威感与高傲常常让病人讷讷不敢言），中医专家相当重视与病人的交流，有着儒家的谦逊温和。因此，治疗的过程渐渐变成朋友式的沟通。当时，我被所谓的亚健康状态所困扰，相当长的时间内，已经放弃了治疗。即使看中医，也是一种死马当活马医的心态。在治疗的过程中，我发现他们非常重视对生活细节的了解，特别注意跟我探讨影响情绪的点滴。针对我的问题，专家建议，要学会疏导情绪，尤其是工作或生活中发生了不愉快的事情，不要压抑，要尽快排遣。比如，有了不愉快的事情，做运动就是一个排解的好办法。一方面运动可以产生一种让人快乐的生化酶，而且，运动中出汗还可令体内因坏情绪所产生的毒素迅速排出，让人恢复到平衡的状态。在用中药进行辅助治疗之后，困扰我达10年之久的亚健康状态竟然逐渐消失。

这令我对中医产生了浓厚的兴趣。我的中医师不仅可以治病，而且亦成为我情绪的

导师。我亦发现，中医治病的过程，非常重视人的整体，而并非仅关注表面的一些症状，在治疗的过程中，尤其强调一种内外平衡。这都令我充满好奇与疑惑。之后，我发现曾经笃信的西医突然对常见的流感病毒变得束手无策。我们知道，抗生素的发明，对于现代医学有着举足轻重的作用。对于曾经威胁人类生命的许多病毒都有摧枯拉朽的作用。尤其是感冒，对于现代人来说，早已是一件稀松平常的事。简单的吃药、打针或者注意休息就足以应付。但2003年的非典（SARS）及之后的禽流感，乃至最近蔓延于校区的病毒性流感，似乎把这一切信心颠覆。你会发现，人类在自然面前依然软弱。

中医，自有文字记载，已经有2500多年的历史。但是，在现代科技进入医疗领域之后，中医陷入了低谷。尤其是在香港，中医的形象并不太好，在中层社会，很多人都对其有很深的偏见和误解。这种现象的根源在于中医、西医是完全不同的两种思想体系，亦形成截然不同的方法论。

西医，有着严谨的科学体系和实验模式。也正因为如此，它对于疾病的治疗，首先在于确定是什么病，由何种病毒引致，然后对症下药或者研制新药。但是，这样一个周期走下来，耗时甚巨。往往在刚刚确定病毒种类或者变种途径之后，新的变种又出现，如此循环往复。这就是为什么现代医学对于层出不穷的流感病毒显得应接不暇的原因。不过，我始终认为，西医的检测手段以及在急重病症的治疗中有很好的作用和效果。其严谨的科学体系和方法论应值得尊重和敬仰。

中医治病则并非如此，它是一种哲学体系下的方法论。中国的古代医学从哲学的角度来解释疾病的成因。同大宇宙一样，小宇宙——人也受制于阴阳这两种对立的力量。人一旦受到来自外部或内部因素的干扰，这两种力量失去平衡，机体就会遭受损坏。所以，对于患者，中医不断病，只看症。在治疗中，它不强调要杀死某某病菌，它认为万物都有生存的理由。得病的原因是因你本身机体的内环境提供了某种能够让病毒生存的条件。因此，中医治病会以调节人体本身的内环境为主，让病毒没有生存的空间，从而达到把病毒赶走，使病症得到解除的目的。这种理论体系也使中医在近年来对抗流行性感冒的战役中屡建奇功。因为中医不管病毒有千变万化，其治疗始终有一定之规。

而且，中医除了在日常医疗保健中提供了西医之外的选择，它的哲学观对于人的内心自省有着莫大的益处。中医的世界观传承于中国传统的道家、儒家思想，《易经》是它的纲领。它认为个人、社会和自然界三者各成体系，但他们彼此间又互有关联且互相影响；三者构成一个有机整体的同时，每个体系本身也是一个有机整体。自然界可以被视为一个大宇宙，个人与社会则各是一个小宇宙。个人本身是一个完整的个体，同时也与自然界是不可分割的。在这个理论体系中，德被认为是宇宙能量与力量的起源，是本体或现象界的固有本质，也象征着真善美、和谐与平衡。因此，中医强调个人的内在条件、

人际关系与精神层次都能到达这样的状态。这种强调身心协调的世界观，对当下都市人浮躁的心态有莫大的帮助。

焦躁，是现代都市人常见的心理问题。信息的发达与爆炸，乱花渐欲迷人眼。曾经引以为豪的无瑕与灵性在社会的进步与文明的高度发达之后，好像逐渐消失殆尽。都市人很难再有和谐与宁静的时刻，每天焦虑的是明天的早餐在哪里，为什么别人的早餐比我的丰富？很多人失去与万物共处的耐心与对其起码的尊重，只想索取，不断地索取。在这样一个人已经可以被复制的年代，传统的价值体系和道德评判标准在迅速瓦解，人与人的关系已经简单地演变成成本效益考虑。心灵的孤独，是这个发达时代一个令人沮丧的标志。

在炒作才能成功的今天，强调的是张扬，是攫取，是上位；沉默的力量被忽略，沉默的美德被抛弃，更忘记沉默隐含的博大深邃就如同浩瀚无垠的宇宙。所以，《方草寻源》策划的宗旨就是远离尘嚣，走进自然，在跋山涉水中去找寻沉默中生存了千年万年的中草药，去领会它们与自然万物在沉默中的无限交流，去试着体验天人合一的深邃境界。

《方草寻源》在收获了电视观众的首肯之余，其实对于整个制作团队亦是一次真正的心灵体验之旅。每一次的找寻，都是一段艰苦的旅程，整个摄制团队都付出了艰辛的努力。从翻阅药典、资料搜集，到拍摄地点的确定，《方草寻源》收视的成功与这个刚刚组建的团队有着密不可分的关系。他们是——执行监制：温少江；导演：刘瑞；摄像：张旭；后期制作：叶智斌、黄志勇；灯光：郭瑞；撰稿：毕艳芳、陈俊伟、赵莹；制作统筹：列莉莉、萧敏贤。另外，在专业资料的搜集方面，我们还要特别感谢广东省中医院的胡延滨、毛炜、李姝淳。同时，我们有幸邀请到广东省中医院的专家，尤其是特邀顾问吕玉波、黄慧玲、杨志敏为整个节目付出了巨大的努力。我们亦有幸得到余仁生集团的大力协助，在此，表示衷心的感谢！

我的朋友给了我意外的大餐，我在这个小插曲中也重新体验了《方草寻源》的心灵真谛。

《方草寻源》策划 / 监制 赵春晓



青春不老——脱发 1
松针

战痘特工——暗疮 6
女贞子、黄连、雪蛤膏

将军戍腰——肾病 14
大黄、山茱萸、杜仲

四大名旦——白血病与红斑狼疮 24
青黛、灵芝、牡丹皮、积雪草

陈香沁胃——胃病 35
陈皮、砂仁、海螵蛸、佛手
“疗”如指掌：胃病

大漠天骄——早衰与糖尿病 48
肉苁蓉、枸杞子
“疗”如指掌：早衰

赤箭当归——帕金森病 57
天麻、当归、葛根

紫气寻龙——哮喘 66
紫苏、白果、冬虫夏草、蛤蚧

心安理得——心脏病 76
人参、南芪

辛香扑鼻——鼻敏感、香港脚及湿疹 .. 85
辛夷花、苍耳子、黄柏、土茯苓
“疗”如指掌：鼻敏感

目录



赤龙护肝——更年期及肝病 97
大枣、夜交藤、五味子、丹参
“疗”如指掌：青春常驻

莲之清语——肥胖 108
荷叶、何首乌
“疗”如指掌：减肥

寸草春晖——传统妇科良药 114
益母草、红花
“疗”如指掌：痛经

甜梦如初——天然安眠药 122
麦冬、桂圆、石决明
“疗”如指掌：失眠

侠骨柔情——明目止呕要药 132
石斛、半夏、吴茱萸
“疗”如指掌：醒脑明目

爱情硕果——消滞之药 143
槟榔、青梅
“疗”如指掌：便秘

熊猫植物——癌症克星 152

红豆杉、长春花、灯盏花

红楼问药——四大怀药 160

山药、地黄、菊花、牛膝

山里来客——山哈人的畚医术 169

路路通、海金沙、牡蛎

“疗”如指掌：颈肩腰腿痛

南方人参——大瑶山保健佳品 178

绞股蓝、钩藤

“疗”如指掌：安儿妙法

五指神山——海南岛奇药 186

胆木、益智仁

花中君子——是花也是药 194

蔓荆子、重楼、鸡蛋花、霸王花

“疗”如指掌：头痛

香料之战——调味料的价值 207

肉豆蔻、肉桂、广藿香、胡椒、栀子

见血封喉——能救人的毒药 222

草乌、见血封喉、马钱子、断肠草

特别介绍：诺丽果、甘草、苹果、西瓜 ... 232

真假药材与容易混淆中药的辨别 236

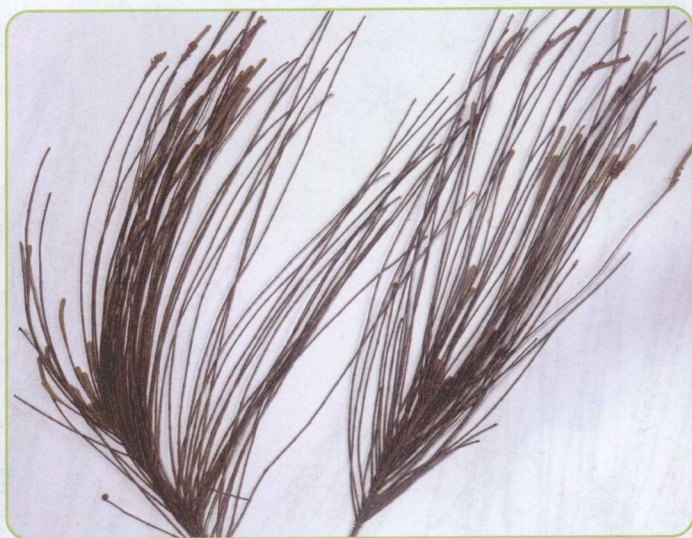
美食药膳 242

甄文达及尹达刚推广中国饮食文化 250

后语——体验中药的人生哲学 251

青春不老

—— 松 针 ——



脱 发

年仅20多岁的英国威廉王子，在几年前已经出现脱发，他父亲查尔斯的头顶也在差不多年纪开始出现“地中海”。

近几年，脱发成为都市人最大的精神困扰之一。据调查显示，全香港有接近六成男士有脱发问题，而女士亦同样饱受脱发困扰。而且，两者都呈现年轻化趋势。

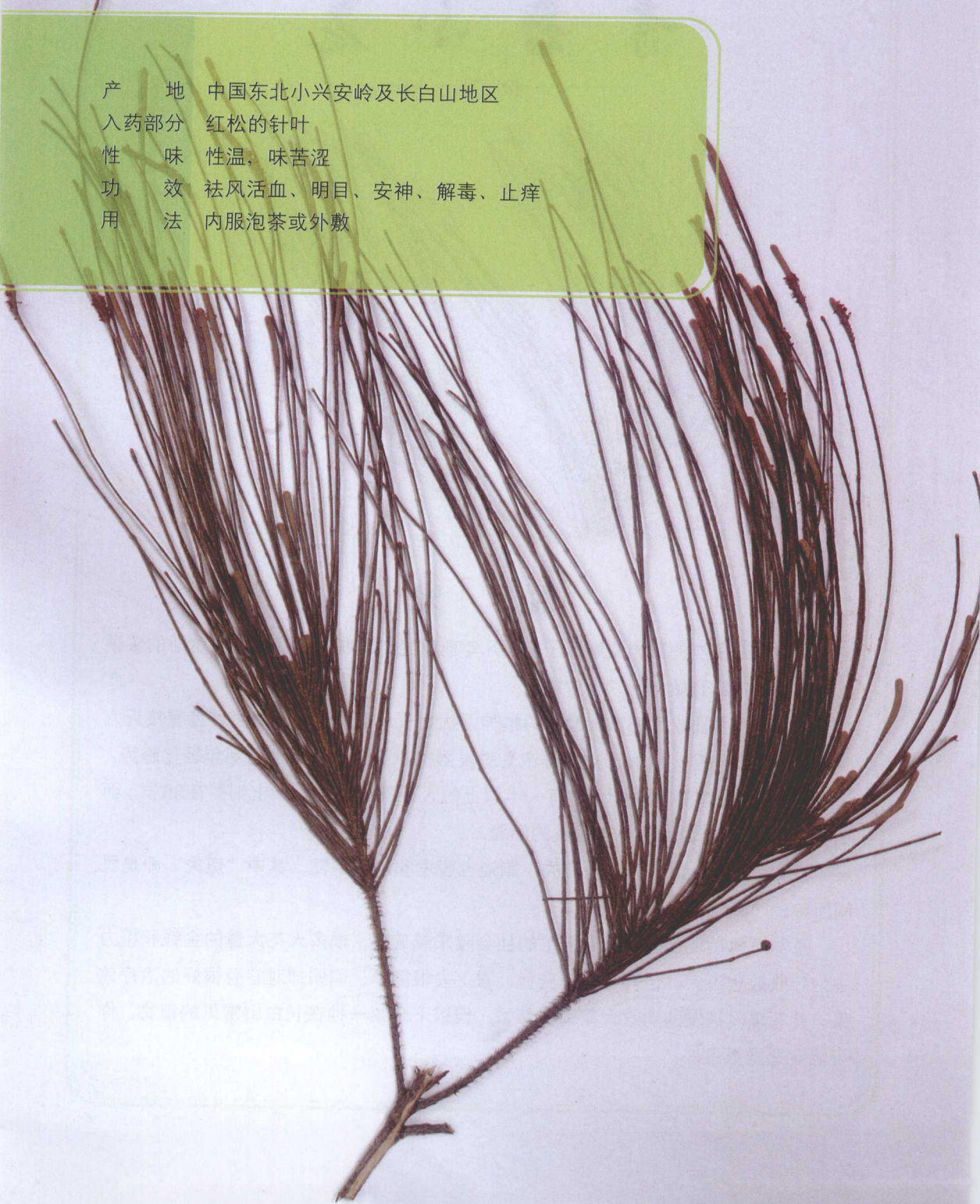
出现脱发症状的受访男士，有一半以上的人在30岁以下；女士则多在30岁，而一些20多岁的年轻女士也有脱发的问题。

脱发有几种，最常见就是斑秃、脂溢性脱发和产后脱发，其中“斑秃”即是民间所称的“鬼剃头”。

脱发问题在现今这个节奏繁忙的社会越来越普遍，很多人花大量的金钱和精力去治疗收效也不大。但有一些中药材，看上去很简单，偏偏却对它有很好的治疗效果。首乌黑发护发的功效大家都很熟悉，但以下介绍一种在长白山常见的植物，你可能会感觉很意外。

松针

产 地 中国东北小兴安岭及长白山地区
入药部分 红松的针叶
性 味 性温，味苦涩
功 效 祛风活血、明目、安神、解毒、止痒
用 法 内服泡茶或外敷



神仙山的四时美景

长白山位于我国的东北地区，它的原始森林，几乎囊括了欧亚大陆所有的物种，是一个巨大的天然宝库，也是一个天然的药库。凭着美景、林海和珍禽异兽，1980年被列入联合国国际生物圈保护区。

古代关于长白山的记载可以追溯到4 000多年前，《山海经》就已记载了大禹治水时曾经经过长白山。长白山当时被称为“不咸山”，在蒙古语是“神仙”的意思。“长白山”的名字则从金代延续到现在，因为它的主峰长期积雪，并有很多白色的浮石，所以称为“长白山”。

长白山的春夏秋冬，各有不同的景致。春天的长白山，是花的王国；夏天的长白山，茂密而幽深；秋天俏皮而喜怒无常；冬天则是银色的世界，雪的王国，到处雪树银花，银装素裹。摄制队到达的时候，正是秋天，“一山有四季，十里不同天”，正是此际的写照。

松针可以驱虫

穿过绵密的树林，沿着曲折的小路，我们终于找到了松针。只要把它洗干净后晒干，碾成粉末，便可内服。《本草纲目》也早就有记载松针可以让白发变黑。

松针是松科植物的嫩叶。早在唐代，著名的医学家孙思邈就在他的著作《千金方》中提到松树的药用保健价值，其中有几十个处方用到松针，并创立了“服松子法”、“服松叶法”、“服松脂法”等自然养生方法。李时珍在《本草纲目》中也强调松为“百木之长”，对松针的生发和黑发功效也有很好的说明。

除了内服，松针也可以用来煲水洗头。因为松针可以驱虫，所以对头皮屑过多和痕痒的头发，都有很好的效果。

实验发现，松针含有挥发油及多种人体所需的营养成分，同时它具有杀菌消炎止痒的作用，因此对头皮痕痒、脱发等症状有很好的疗效。



除了治疗脱发，松针还可以令白发变乌发

松树浑身是宝

其实多种松树的针叶都可以入药,例如长白山最常见的红松。中国东北的小兴安岭和长白山地区,是世界红松的分布中心。红松是长白山茫茫林海中的主要树种之一。

松树全身都是宝,有很高的经济价值。红松树干以木质轻软、纹理通直、耐朽力强而著称,可用于建筑、造船以及制造器具等方面。

松树除了作木材用之外,松花粉、松子、松脂、松节油等都广泛应用于食品、工业、医药等方面,松针的药用价值还远远不只是治疗脱发这么简单。

松针除了可以治疗脱发以外,还可以美容。因为它具有消炎杀虫的作用,做成面膜,可以治疗青春痘;由于它具有抗氧化的作用,内服还可以抗衰老。

松针用做面膜的时候,可以把适量的松针磨成粉末,用水调和,然后敷到脸上,待一段时间后,用清水洗去便可。坚持用松针粉做面膜,还能修复痘痘留下的印和斑点。

据研究显示:松针中含有丰富的 β -胡萝卜素、维生素C、维生素E,这3种物质被称为抗氧化的“金三角”,三者共同保护人体组织细胞免受氧化,延长细胞的寿命。

古代的《神农本草经》中就记载:“松为仙人之食”,李时珍也在《本草纲目》中



松树全身都是宝,广泛应用于食品、工业、医药等方面

说它“能够充饥,延年益寿”。

东晋著名的医药学家葛洪在他写的《抱朴子》中记载:秦朝末年,刘邦、项羽攻入咸阳,宫女们在战乱中逃进深山,在山中老人的指点下,仅以松柏之实和松针为食。结果,个个脸色红润,冬不怕冻,夏不怕热。传说,这些宫女都活了300多岁,而且秀发乌黑依旧。

路边松针不要采

松针平时作为保健，还可以用作茶，有祛风活血、明目、安神、解毒、止痒的功效。饮松针水可以预防感冒，治疗慢性气管炎、风湿关节痛以及降血压。

另外，松树一年四季翠绿长青，每一个季节都可以采集松针入药。



以松针作茶，可以降血压

虽然松针可以作为平时日常饮用的保健品，但我们平时不要随便采集路边的松针，因为路边的松针已受环境污染，我们服用后会对健康不利。同时，如果要选择松针作为保健品，还是需要咨询医师。

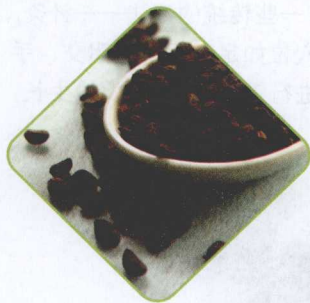
除了通过药物治疗达到生发的效果，在中医里，还有一些传统的疗法——针灸，可以对常用的穴位如足三里、三阴交、手三里这些穴位进行针灸，促进毛发的生长。



松树

战痘特工

女贞子、黄连、雪蛤膏



暗 疮

有人做过统计，青春期大概有九成半男性和八成半女性，患有不同程度的暗疮，所以有人又将暗疮称为“青春痘”，实在非常贴切。但是不要以为只有青少年才会出暗疮，其实成年人同样有暗疮的困扰，而且成因更加复杂，多数与工作紧张精神压力大所引起的荷尔蒙失调有关。

从西医的角度看，暗疮成因大致与荷尔蒙失调和毛囊堵塞有关，而从中医的角度看，则大致和肺热、热毒、湿热和血瘀有关。

暗疮的部位和形式，亦可以提示它的成因，例如长在两边脸颊的，与肺热有关；长在下巴上或两旁的，则和湿热有关。

由于暗疮经常长在面部，所以中国古代又叫暗疮做“面疮”或者“酒刺”。中医认为，美丽的容颜始于健康的身体，通过运用天然的中草药改善体质，可由内至外地达到美容的效果，这是中医治疗暗疮的特别之处。此外，无论从西医还是中医的角度来看，暗疮的成因都是不一样的，而中医一向都是根据个人的体质而采用不同的药。