

最美的科普

少年版 (第二辑)

[德] 克里斯汀·亨勒/编文  
[德] 托马斯·米勒/绘 王琳娜/译

# 药草时钟



天津出版传媒集团

天津人民美术出版社







## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

药草时钟 / (德)亨勒编文; (德)米勒绘; 王琳  
娜译. —天津: 天津人民美术出版社, 2012. 9  
(最美的科普: 少年版. 第2辑)  
ISBN 978-7-5305-5033-5

I. ①药… II. ①亨… ②米… ③王… III. ①药用  
植物—少年读物 IV. ①Q949. 95-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第226578号

**Christe Henle/Heil- und Giftpflanzen-Uhr**

**Copyright © © Verlag Heinrich Ellermann, Hamburg 1991**

Chinese language edition arranged through HERCULES Business & Culture GmbH, Germany

著作权合同登记号 图字: 02-2012-197

本书简体中文版权由北斗耕林文化传媒(北京)有限公司取得, 天津人民美术出版社出版。  
版权所有, 侵权必究!



**药草时钟** [德] 克里斯汀·亨勒/编文 [德] 托马斯·米勒/绘 王琳娜/译

出版人: 李毅峰

策划监制: 敖德

责任编辑: 刘岳

特约编辑: 森林 王芳 谢宇

出版发行: 天津人民美术出版社

社址: 天津市和平区马场道150号

邮编: 300050

电话: (022) 58352929

经销: 全国新华书店经销

网址: <http://www.tjrm.cn>

印刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

印张: 3

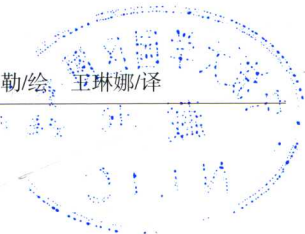
印数: 15000

开本: 787毫米×1092毫米 1/12

版次: 2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷

定价: 16.50元

(如有印装质量问题, 请与承印厂联系调换)



最美的科普·少年版

(第二辑)

# 药草时钟

## Heil-und Giftpflanzen-Uhr

[德] 克里斯汀·亨勒/编文 [德] 托马斯·米勒/绘 王琳娜/译



NLIC2970867260

天津出版传媒集团

天津人民美术出版社





## 关于许多植物神秘莫测的力量

你能够想象，一个寸草不生的地球是什么样子的吗？如果没有任何植物的存在，那么，我们的地球看起来也许就像月亮一样，没有你，也没有我，没有老鼠，也没有蚂蚁。因为许多动物都要靠吃植物为生，无论是体型较大的绵羊和鹿，还是小小的蝴蝶，离开植物都无法生存。而这些以植物为食的动物们，在食肉动物，比如狼、蝰蛇和雀鹰的眼中，则是理想的佳肴。大自然造就了如此神奇的一条食物链，没有任何一种动物是脱离这条食物链之外的，而且在食物链的循环中，没有任何一种动物会因为缺少食物而绝种。

当然，没有一种生物是心甘情愿被吃掉的。所以每种生物都衍生出了一种特殊的能力来保护自己。老鼠在遇到危险时会“嗖”的一声窜进洞里；瓢虫能分泌出一种散发着恶臭气味的液体，这种液体能使它的天敌对它敬而远之；受到惊吓的雉鸡则会飞速地躲入灌木丛中。在路边生长着一簇洋甘菊，它旁边站着绿油油的鼠尾草，而在它们周围还环绕着车前草等各种草本植物、各种灌木丛以及其他不计其数的植物们。每种植物都各有特色，并且各自拥有着只属于自己的特殊成分。因为植物们也都想尽可能地活得长一些，而不被动物们吃掉，所以，它们也都有各自的方法来抵御外敌。有些是靠刺来扎跑敌人，有些则是让自己的味道尝起来非常恶心，还有些会产生毒素来保护自己。这些植物的毒素能够使人或动物致病，严重的还会导致死亡。含有这些有毒物质的植物，叫做有毒植物。

当人类还没有学会建造房屋，四处流浪的时候，就将在森林里找到的各种植物的浆果、果实、叶子、根部和种子作为重要的食材了。在这个



过程中，人们不仅发现了一些会给身体造成损害的植物，还发现了一些能够治疗疾病、愈合伤口和缓解疼痛的植物。这些植物在今天对我们来说还具有重要的意义，它们叫做药用植物。

令人惊讶的是，一些有毒植物也能够治愈疾病。但是只能使用相当微小的剂量。即使只是多加了一点点，也会让人中毒。因此，这些有毒植物制成的药剂只能由专业人士制作，或者开给病人。早在古代就已经有给人看病的医生了，他们为病人提供治疗的建议，就如同今天所做的一样。那时，他们开出的药剂一般都需要到药房去买。

如同你在图片中所看到的，过去药房的布置和今天完全不同。那时候药剂师们还在亲自动手混合和调制大部分的药物配方。他们会将药草、各种汁液和药酒分门别类地放到一个个大玻璃杯或玻璃瓶中出售。今天，现代的医疗技术已经日新月异。即便我们今天服用的大部分西药都是经过多次化学合成制造出来的，但是它们的治疗作用也经常都能追溯到这些植物纯天然的有效成分。

现在，许多药用植物都被医疗产业有计划、有目的地大面积种植。但是，如果我们自己在花园和草地上搜寻一下这些植物，一定会更加有趣。只是，如果想要亲自采集这些药草的话，就必须学会如何区别药用植物和有毒植物，以及分辨出它们的种类。否则很容易发生意外！

为了让你知道，哪些植物是你必须远离的，哪些植物是可以采集和利用的，本书中描绘了45种重要的药用植物和有毒植物，这样你就可以清楚地认识它们了。





## 药用植物的采集、干燥和保存

如果你想要采集药用植物，就必须要知道应该摘取它们的哪些部分，并且在什么时候采集是最合适的。有效的治疗成分有的蕴含在整株植物当中，而有的则只存在于植物的某些部位之中，比如根部、叶子、果实或者种子等等。有些植物的有效成分还只

在某一段特定时期才有效果，比如在开花前或者开花后。

采集药草的最好时机是上午，此时，太阳已经将露水烘干，天气却还没有太热。在湿漉漉的情况下采摘下来的药草很容易变黑或者发霉。因此，将它们采下之后不能用水来清洗。





最理想的药草采集场所是在斜坡和牧场上，或者在森林的边缘和山坡上。生长在尘土飞扬的路边或者刚刚施过肥的草地附近的植物都不适合采集。当采集够我们所需要的药草用量之后，就可以收手了。如果在某些地方，某种植物只有很少的数量，那么就最好不要去动它。采集到的植株叶片应该是鲜嫩的，花朵应该也是新鲜的，而浆果应该是已经成熟的。那些老的或者枯萎凋谢的部分几乎都不再含有治疗效果了。

回到家里，我们首先将叶片和花朵小心地铺在纸上，注意只铺一层就够了。然后将纸移到通风、温暖但是在阴面的地方。连同茎秆一起采集的药草可以捆成一束一束的，然后将它们整束倒挂起来风干。

在开始晾干前，别忘了给每种植物注明它们的名字。因为它们干掉之后的样子会跟之前完全不同，很难辨认。

一旦植物彻底变干，我们就可以把它们装到小金属盒、密封大口玻璃瓶或者亚麻布制成的小袋子中，然后给它们分门别类地贴上标签。你也可以画出每种植物的图片，然后粘在这些瓶瓶罐罐或者布袋上面。祝你收集愉快！









## 一月

此时正是隆冬时节，寒冷和冰雪使得动物们很难寻找到食物，生活非常艰难。只有田鼠在冰雪覆盖的地底下生活得十分滋润。它们的洞穴温暖舒适，而它们的天敌，那些鸟类目前则不能威胁到它们的生命。对有些植物来说，雪也是一层别致而又温暖的保护层，在雪层的保护下它们更容易挨过寒冬。在非常寒冷并且没有降雪的季节，它们中的很多成员反而会被冻死。

有时在一月份也有天气非常和煦的日子，而在这时，圣诞玫瑰便会绽放它们雪白的花朵。它们之所以叫做圣诞玫瑰，是因为有些种类的圣诞玫瑰在十二月圣诞节前后就开花了。它们原本生长在山区，但是现在却定居在许多花园之中。

圣诞玫瑰是含有剧毒的植物，误食的人会生病甚至死亡。

当大地万物都被积雪覆盖的时候，阔叶树光秃秃地立在雪中，而松树、冷杉和云杉等针叶树却还身披绿色的外衣。它们是很多鸟类和昆虫抵御寒冷的避难所。

松树的针叶有治疗效果。可以将它们制成沐浴时用的添加剂，它能够促进血液循环，还能帮助缓解肌肉酸痛和关节疼痛。

### 松针制成的沐浴添加剂

在一个大锅中放入大约 500 克切成小段的松枝，加入 3 升清水。然后用小火缓缓加热 1 个小时，让针叶渐渐舒展开来。之后再大火煮开 1~2 分钟。随后关火，让它自然冷却。最后将松针过滤掉，留下来的液体就是做好的松针沐浴添加剂了。在泡澡时，可以根据需要将它添加到浴盆中。





## 二月

在二月，天气可能依然很冷。但是太阳每天升得越来越高了。白天逐渐变长，不断上升的温度提醒着动物和植物们春天脚步的临近。在田野上，经常能看到一簇簇的兔毛，这说明，野兔们很快就要举行婚礼了。在此之前，雄兔和雌兔会互相扭打嬉闹，所以兔毛才会四处飞舞。第一批候鸟也飞回了故乡。很多早春开花的植物已

经勇敢地在春寒料峭中绽放花朵了。

雪钟花，顾名思义，是不畏冰雪悄然盛开的白色钟形花朵。它在前一年已经将营养储存在自己的鳞茎之中，现在就依靠鳞茎中的营养生长发育。有的花园里，雪钟花和雪滴花播散广泛，此时正竞相盛放，如同在花园里铺上了一层美丽的白色花朵地毯。

雪钟花和雪滴花的鳞茎带有轻微毒素。

在草地上和森林边缘，闪耀着许多白色的“小星星”，它们是大量盛开的银莲花。如果你特别想采一大把这种可爱的小花，就要小心一点，因为银莲花的汁液中含有对皮肤产生刺激的毒素。



银莲花



雪钟花

雪滴花



在森林边，还有一种灌木盛开着粉红色的、香气馥郁的诱人花朵，它就是瑞香。在枝条末端的叶片几乎都被花朵挡住看不到了。这种花现在很罕见，所以受到人类的保护。蜜蜂和熊蜂正在欢喜地品尝着瑞香的花蜜。到了夏天，瑞香的花朵会结出红色多汁的浆果。它们是各种鸫(dōng)鸟、白鹡鸰(jí líng)和知更鸟喜爱的美食。浆果中的种子也会被跟着吞进肚子里，在鸟的肠胃中游走一圈之后，便会随着鸟粪被排出，不久之后，种子会在新的环境中生长出新的瑞香来。这就是植物和动物的互利共生关系。

从前，人们相信瑞香是一种蕴藏着神秘力量的植物。有这样一个传说，讲述的是瑞士的农民们在晒干草料的时候抓住了一个地精的孩子，这时，地精爸爸在林边出现，并且呼喊道：

他们想要绞死你，  
他们想要淹死你，  
他们想要刺死你，  
打断你的腿和手臂，  
不要畏惧他们的暴力和诡计，  
千万别说出瑞香的秘密！

小地精听了爸爸的话，什么都没说出来。所以，直到现在，我们也不知道瑞香的秘密究竟是什么。

瑞香的整株植物都含有剧毒。它的汁液会刺激皮肤。误食瑞香浆果会使内脏受到严重腐蚀，甚至导致死亡。



开花的瑞香

长出浆果的瑞香





款冬

### 三月

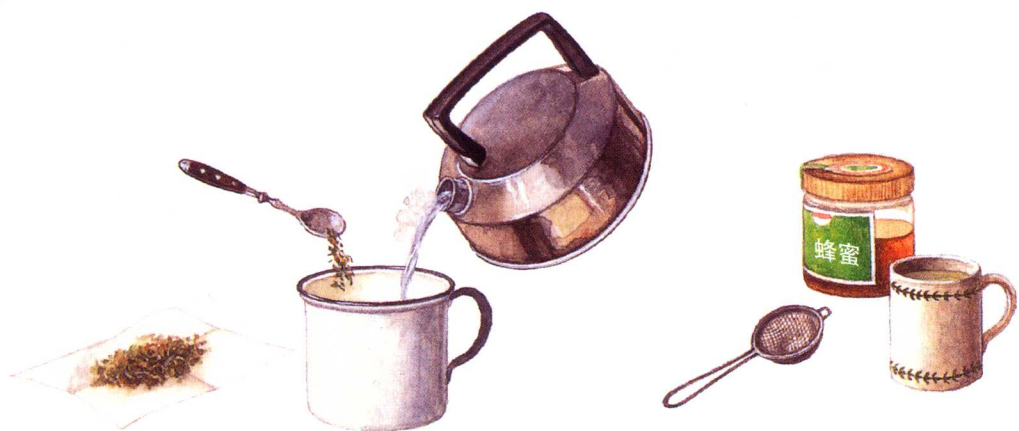
在三月初，冬季的寒意还未完全散去。但是天气已经开始渐渐转暖了。当冰雪融化的时候，在路边、在铁路路堤两旁，或在采沙砾场中，我们会看到这种太阳形状的黄色小花摇曳生姿。这是款冬盛开的花朵。它们的花朵孤零零的，完全没有叶片的保护，因为它的叶子要在开花3~4周之后才会生长出来。款冬宽大的叶片无论是大小还是形状，都会让人联想到马蹄铁。

对蜜蜂来说，款冬花是重要的花蜜来源，所以你在采集款冬花朵的时候可能会在花朵里发现蜜蜂的身影。

款冬是一种治疗感冒的特效药。晾干的款冬花朵和叶片制成的茶治疗咳嗽特别有效。

#### 款冬茶

取两茶匙干燥的款冬花朵和叶片混合物放入杯中，再倒入1/4升开水冲泡。当茶叶在10分钟左右舒展开之后，就可以把它们过滤出来，然后加入蜂蜜，趁着温热喝下。





不久之后，春风变得愈发和煦，许多候鸟都飞回了故乡。羽毛亮泽的紫翅椋(liáng)鸟站在搭好的育婴房前开始大声歌唱，吸引雌鸟的到来。如果它饿了，便会飞到草地上找虫子吃，在那里现在正盛开着许多雏菊。它们的花朵为放射形头状花序，粉色、白色的舌状花朵会向着太阳盛开。雏菊的叶子尝起来有一点苦涩，但是马儿们特别喜欢吃它。

雏菊内含有净化成分，能够促进新陈代谢，让我们的身体在漫长的冬季之后再度兴奋起来，充满活力。

当然，春天里的药用植物不只包

括款冬和雏菊，在森林边缘生长的香堇(jīn)菜正在散发着淡淡的清香。

香堇菜紫红色的花朵最受钩粉蝶的欢迎，其中的花蜜是它们的最爱。

当香堇菜的花朵授粉并凋谢之后，小小的香堇菜种子就成熟了。红蚁们便会忙不迭地前来搬运这些种子。实际上红蚁们看中的是种子上富含油脂的附加物。当这部分被红蚁吃掉之后，种子们便会被它们留在土里。第二年，种子就会长成新的植株。

香堇菜也包含着药用成分，将它连着花朵的全草晾干后制成茶，对缓解咳嗽和支气管炎很有效果。



#### 雏菊沙拉

将雏菊洗净，用筛子沥干水分，然后加入食用油、切成碎末的洋葱、少量盐和柠檬汁，搅拌均匀。还可以在这种沙拉中加入野葛苣一起食用。



香堇菜



雏菊



## 四月

四月的天气变化无常。在几小时内，天气可能从晴天变成雨天，甚至突然开始下雪。狐狸妈妈在这个时节产下了宝宝，小狐狸们现在还躺在它们地底下温暖的摇篮中，但是很快它们就会第一次外出踏青了。

欧洲柏大戟生长在干燥的地方，它是所有大戟属植物中每年最早开花的。所有这类植物的茎秆中都蕴含着奶白色的汁液。动物们都对这种植物敬而远之，只有大戟天蛾的幼虫以它们为生。

欧洲柏大戟和其他所有大戟属的植物都不能采摘。它的汁液有毒，而且有腐蚀性，尤其对我们的眼睛来说是非常危险的。

在小溪边和潮湿的草地上，盛开着许多黄花九轮草。它们黄色的细长小花看起来如同一把把钥匙一样。黄花九轮草是受保护的植物，所以你能只能欣赏它了。

黄花九轮草是一种药用植物。用它的花朵制成的茶能够治疗咳嗽。可以加入蜂蜜，在温热的时候服用。

如果你在这个季节来到阴凉潮湿的森林边缘，可能会闻到一股大蒜的味道。实际上，那是熊葱在舒枝展叶。如果奶牛吃了熊葱的叶子，产出的牛奶尝起来就会带有一股大蒜味儿，这种口味的牛奶肯定没人喜欢喝。

熊葱和它的葱属远亲——大蒜一样，都有治疗疾病的功能。

新鲜的熊葱能够治疗肠胃功能紊乱、肚子疼和肠胃气胀。切成碎末的熊葱可以用来做汤、沙拉和软奶酪的调料。



欧洲柏大戟

黄花九轮草

熊葱

海芋

长有浆果  
的海芋



在低矮的灌木丛中，从冬天到现在都还一直保持着潮湿。在这里，郁郁葱葱的海芋悄悄地开放出了白色的花朵。它们的花朵看起来如同一个个卷起来的圆锥形小口袋一样。如果有只想要品尝花蜜的苍蝇爬进海芋的花朵，它就会被花“关禁闭”，要一直等到它在里面完成授粉的任务之后，才能被释放出来。

海芋所有的部位都有毒，特别是汁水丰富的红色浆果。它的浆果一般都在夏天成熟。

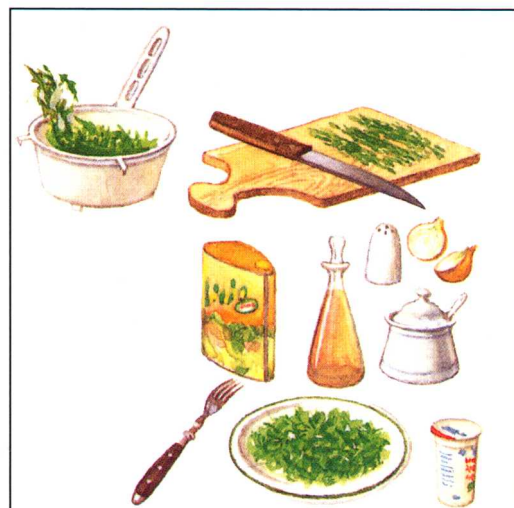
到四月底，燕子就会从南方飞回来，开始四处寻找潮湿的黏土筑巢。而现在的草地，正被蒲公英金黄色的

花朵组成的地毯所覆盖。

我们可以把蒲公英的植株采集起来，编成色彩鲜艳的项链。但是要注意它茎中乳白色的汁液，会在皮肤和衣服上留下非常难洗掉的褐色痕迹。

在开花之后，蒲公英便长出了毛茸茸的白色绒球。绒球是由一把把小伞组成的，每把小伞下面都挂着一粒种子。向绒球吹一口气，就会看到这些小伞带着种子们飞上高空。

蒲公英是很好的排水药剂。它能够对肾和膀胱的运转起到促进作用。由蒲公英制成的沙拉能够增进食欲，促进人体新陈代谢。蒲公英茎中的乳状汁液略含毒素。



### 蒲公英沙拉

将新蒲公英植株的嫩叶洗净，切成条状，然后同剁碎的洋葱末、醋、油、盐和一点糖拌匀。和酸奶拌在一起吃，味道也很不错。





## 五月

五月是一年之中最美的时节。在草地上、在花园里，到处都盛开着五彩缤纷的花朵。树木们也都纷纷长出叶芽和花蕾，金龟子正在浅绿色的嫩叶片上享受美餐。

在花园中和绿地上，正盛开着金链花。当整株灌木上挂满下垂状的一簇簇总状花序的花朵时，看起来真的如同从树上垂下一条条金链子一样，这也是它名字的由来。等到夏末初秋，它如同豆荚一样的果实和菜豆种子形状的种子就会成熟了。

包含着种子的金链花荚果



金链花

金链花的所有部位都含有剧毒，特别危险的就是它们菜豆形状的种子。将其吞下的话可能会导致死亡。

鸟巢中的小鸟们开始唧唧喳喳地叫着要食吃。鸟爸爸和鸟妈妈整日不辞辛劳地到处为它们寻找食物，来喂饱它们的肚子。这时，如果它们飞到荨（qián）麻附近，就会在这里找到许多种蝴蝶的幼虫。

荨麻的叶片上长有蜚毛，接触后可能会引起皮肤的过敏反应。荨麻长得貌不惊人，初次见到它的人，会觉得它看起来不像是多么有用的植物。不过很久以来，农民们都用它做动物们的饲料，因为这种植物能够使牲畜们的体质增强。吃了荨麻的马皮毛更加油光水滑，母牛产奶量增大，母鸡们的蛋也会下得更多更好。

荨麻