

食疗SHILIAO

药用

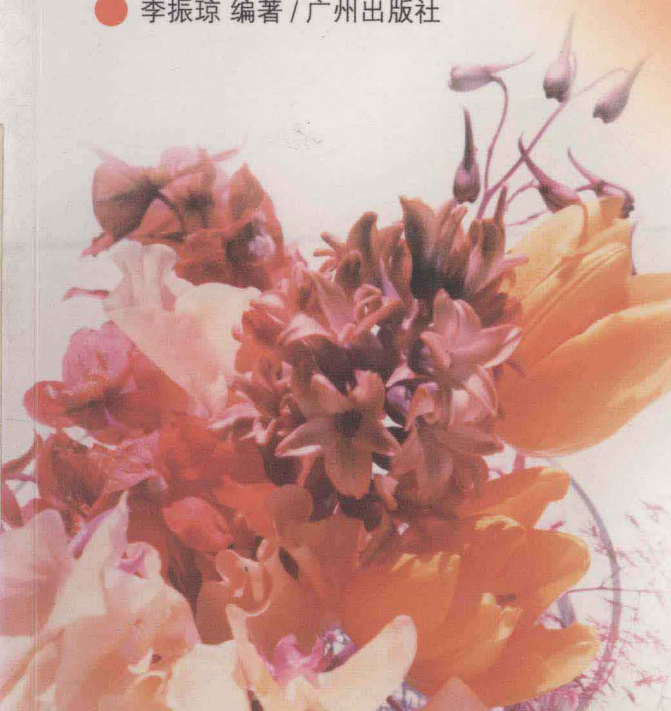
Flower



鲜花绚丽多彩，可供人们观赏，
又可作为药材，用来防病治病。
几千年来，许多种花卉一直作为药材
出现在医书或临床处方中。

花卉

● 李振琼 编著 / 广州出版社



明代伟大的医学家李时珍

在《本草纲目》中就记载了银花、菊花、
红花、合欢花、素馨花等几十种花卉，

对每种花的形态、性状、性味、
功效、主治等都作了说明。

为了普及花卉的药用知识，
我们参考有关书籍及文献，
编写这本小册子，

供广大读者防治疾病时参考。

食疗SHILIAO

药用



花卉

李振琼 编著

广州出版社

书 名: 食疗——药用花卉

编 著: 李振琼

责任编辑: 穆 紫

责任校对: 京 华

出版发行: 广州出版社

(广州市人民中路同乐路 10 号 邮政编码: 510121)

印 刷: 广东省茂名广发印刷有限公司

(茂名市计星路 60 号 邮政编码: 525000)

规 格: 850 × 1168 毫米 32 开本 56.25 印张

字 数: 109 万

印 数: 1 ~ 10000 册

版 次: 2001 年 8 月第 1 版

印 次: 2001 年 8 月第 1 次

书 号: ISBN7 - 80655 - 117 - 4/R · 50

定 价: 76.00 元(全五册) 本册定价: 16.00 元

出版说明

鲜花绚丽多彩,可供人们观赏,又可作为药材,用来防病治病。几千年来,许多花卉一直作为药材出现在医书或临床处方中。如明代伟大的医学家李时珍在《本草纲目》中就记载了银花、菊花、红花、合欢花、素馨花等几十种花卉,对每种花的形态、性状、性味、功效、主治等一一作了说明。为了普及花卉的药用知识,我们参考有关书籍及文献,编成本书,供广大读者防治疾病时参考。

本书共三章,第一章饮食的基础知识。第二章药用花卉共选写了常见的中国药用花卉 101 种。每种花从〔别名〕、〔来源〕、〔采制〕、〔性状〕、〔化学成分〕、〔性味〕、〔功效〕、〔主治〕、〔实用验方〕、〔药理作用〕、〔文献参考〕等方面来编写,重点介绍实用验方,有利于群众在临床上按证选用花方,提高花方的疗效。第三章常见病的花卉治方,共列举了 90 种常见病,每种病选写一个或多个花方供临床使用。

本书在编写过程中,承蒙广州中医药大学对药学有较深造诣的教授、专家给予指导,谨此致谢。

编 者

目录

CONTENTS

第一章 饮食的基础知识

第一节 饮食的基本概念	(1)
第二节 饮食学的起源与发展	(2)
第三节 食物的一般性能	(5)
第四节 食疗的基本原则	(12)
第五节 主要食疗的法则	(16)

第二章 药用花卉

一、金银花	(20)
二、菊花	(23)
三、野菊花	(26)
四、千日红	(28)
五、木槿花	(29)
六、月季花	(30)

七、合欢花	(32)
八、红花	(33)
九、芫花	(36)
十、辛荛花	(39)
十一、鸡冠花	(41)
十二、玫瑰花	(42)
十三、松花粉	(44)
十四、闹羊花	(45)
十五、泡桐花	(46)
十六、洋金花	(47)
十七、结香花	(50)
十八、夏枯草花	(51)
十九、凌霄花	(55)
二十、梅花	(56)
二十一、啤酒花	(57)
二十二、密蒙花	(61)
二十三、旋覆花	(62)
二十四、番红花	(65)
二十五、蒲黄花	(69)
二十六、槐花	(73)
二十七、腊梅花	(75)
二十八、款冬花	(76)
二十九、葛根花	(79)
三十、佛手花	(79)
三十一、厚朴花	(80)
三十二、凤仙花	(81)
三十三、荷花	(82)
三十四、鸡蛋花	(83)

三十五、素馨花	(84)
三十六、茉莉花	(85)
三十七、代代花	(87)
三十八、梔子花	(88)
三十九、伏牛花	(89)
四十、桂花	(89)
四十一、夜合花	(90)
四十二、白兰花	(91)
四十三、黄兰花	(92)
四十四、含笑花	(93)
四十五、木棉花	(94)
四十六、叶子花	(95)
四十七、昙花	(96)
四十八、茶花	(97)
四十九、木芙蓉花	(98)
五十、桃花	(99)
五十一、杜鹃花	(100)
五十二、七叶一枝花	(101)
五十三、扁豆花	(103)
五十四、水仙花	(104)
五十五、兰花	(105)
五十六、丁香花	(106)
五十七、九里香花	(107)
五十八、石榴花	(109)
五十九、石斛花	(111)
六十、白茅根花	(113)
六十一、包被花	(115)
六十二、灯心花	(117)

六十三、杨桃花	(118)
六十四、杏花	(120)
六十五、牡丹花	(123)
六十六、沙梨花	(125)
六十七、郁金香花	(126)
六十八、泽兰花	(127)
六十九、夜开花	(129)
七十、柚花	(130)
七十一、蚌兰花	(132)
七十二、留兰香花	(133)
七十三、益母草花	(134)
七十四、雪莲花	(136)
七十五、菜花	(137)
七十六、黄花菜	(139)
七十七、落葵花	(141)
七十八、朝阳花	(142)
七十九、紫藤花	(145)
八十、番石榴花	(146)
八十一、虞美人	(148)
八十二、槟榔花	(149)
八十三、蝴蝶花	(152)
八十四、美人蕉	(153)
八十五、山丹花	(154)
八十六、扶桑花	(155)
八十七、长春花	(156)
八十八、玉簪花	(157)
八十九、枇杷花	(159)
九十、丁香	(161)

九十一、谷精草	(163)
九十二、蜀葵花	(164)
九十三、蔷薇花	(165)
九十四、紫荆花	(166)
九十五、苏铁花	(167)
九十六、梧桐花	(168)
九十七、金莲花	(169)
九十八、豆蔻花	(170)
九十九、杨树花	(172)
一00、朱焦花	(173)
一0一、玉米须	(174)
一0二、马蔺花	(176)
一0三、李花	(177)
一0四、瑞香花	(178)
一0五、柳花	(179)
一0六、山矾花	(181)
一0七、金雀花	(182)
一0八、荔枝花	(183)
一0九、银杏花	(186)
一一0、芍药花	(188)

第三章 常见病的花卉治方

第一节 内儿科常见病	(191)
一、感冒	(191)
二、急性支气管炎	(195)
三、慢性支气管炎	(201)
四、大叶性肺炎	(207)
五、支气管哮喘	(208)

六、肺结核	(210)
七、胃、十二指肠溃疡	(214)
八、慢性胃炎	(218)
九、溃疡性结肠炎	(223)
十、肝硬化	(225)
十一、胆囊炎与胆石症	(228)
十二、急性胰腺炎	(230)
十三、高血压病	(231)
十四、冠心病	(238)
十五、脑血栓形成	(241)
十六、尿路感染	(245)
十七、缺铁性贫血	(247)
十八、血小板减少性紫癜	(250)
十九、再生性障碍性贫血	(251)
二十、急性白血病	(252)
二十一、糖尿病	(253)
二十二、单纯性肥胖症	(255)
二十三、甲状腺机能亢进症	(256)
二十四、神经衰弱	(258)
二十五、瘰病	(262)
二十六、内耳性眩晕病	(263)
二十七、原发性肺癌	(265)
二十八、食道癌	(266)
二十九、胃癌	(267)
三十、原发性肝癌	(269)
三十一、结肠癌	(270)
三十二、急性肠胃炎	(271)
三十三、阳痿	(273)

三十四、淋证	(274)
三十五、痄腮炎	(276)
三十六、百日咳	(277)
三十七、传染性肝炎	(278)
三十八、细菌性痢疾	(281)
三十九、汗症	(284)
四十、虚证	(285)
四十一、酒醉不醒	(286)
第二节 外科与皮肤科常见病	(287)
一、急性淋巴结炎	(287)
二、急性化脓性骨髓炎	(288)
三、急性阑尾炎	(289)
四、血栓闭塞性脉管炎	(290)
五、肩关节周围炎	(293)
六、单纯性甲状腺肿大	(294)
七、肾结石	(295)
八、急性湿疹	(296)
九、脓疱疮	(298)
十、荨麻疹	(299)
十一、痔疮	(300)
十二、颈淋巴结结核	(303)
十三、急性乳腺炎	(304)
十四、痢	(306)
十五、腰腿痛	(308)
十六、痹证	(310)
十七、瘰子	(311)
十八、多形红斑	(311)
十九、牛皮癣	(312)

第三节 妇产科常见病	(312)
一、白带病	(312)
二、月经失调	(320)
三、月经量少	(326)
四、月经后期	(327)
五、闭经	(328)
六、经期头痛	(332)
七、产后缺乳	(333)
八、产后子宫脱垂	(335)
九、盆腔炎	(336)
十、不孕症	(337)
十一、外阴瘙痒症	(338)
十二、产后腹痛	(340)
十三、痛经	(341)
十四、崩漏	(345)
十五、更年期综合征	(349)
第四节 五官科常见病	(350)
一、急性鼻炎	(350)
二、急性鼻窦炎	(352)
三、鼻疖	(354)
四、急性咽炎	(355)
五、鼻衄	(360)
六、结膜炎	(362)
七、夜盲	(367)
八、麦粒肿	(370)
九、急性化脓性中耳炎	(372)
十、耳鸣耳聋	(373)
十一、牙痛	(376)

十二、牙周病	(377)
十三、牙根尖脓肿	(379)
十四、口疮	(379)
十五、其他病	(380)

第一章 饮食的基础知识

中医饮食调补学是中医学领域中新创立的一门学科。她历史悠久,内容丰富,调补方法讲究,疗效显著,广大学者患者乐于应用,这使我们有必要弄清调补食物的性味、功效、应用等内容,利于提高临床的疗效,为广大群众和患者服务。

第一节 饮食的基本概念

中医饮食调补学是在中医药理论指导下,研究食物的性能、食物与健康的关系,并利用食物维护健康、防治疾病的科学。

中医饮食调补学主要是在食疗本草学的基础上充实、发展起来的一门学科。它的基本内容可见于有关食疗本草之类的书籍,其次则散见于某些医书或中医临床书籍中,如《本草求真》中所记载“食物入口,等于药之治病,同为一理”,说明了“食疗”或“食治”。意思是指利用食物来维护人体身体健康,辅助药物防病治病。

饮食调补离不开食物的性能和应用。食疗本草学则主要是研究各种食物的性能和应用的学科,并涉及有关医学知识。如唐代孙思邈《千金要方》“食治”一卷既分类介绍了果实、蔬菜、谷米、鸟兽及虫鱼的性能、应用,又在卷序论中论述了食疗的意义、原则

和饮食宜忌。而如《伤寒杂病论》、《肘后备急方》、《外台秘要》、《古今医统大全》等书籍,均有饮食调补学的论述。饮食调补学历史悠久,亦为今人所重视,中医药学和营养学专家们已逐步开始从各方面进行研究和利用,使饮食调补学在维护人体身体健康、防病治病等方面发挥积极作用。

第二节 饮食学的起源与发展

“民以食为天”,食物是人们生活必不可少的东西。人体生命活动必须依靠摄取食物来维持。人类为了生活与健康,必须寻找食物,并进一步认识食物,探索食物维护健康与治疗疾病的作用。从这一点说,自从有了人类,饮食调补就在自觉或不自觉地探索之中了。故远古时代,有“神农尝百草”之传说。

自夏朝(公元前 21 ~ 前 16 世纪)发明了发酵酿酒后,到了殷商时代,我国酿酒和酒的应用已经普遍,酒除了供饮用外,还广泛用于医药。医用汤液在当时也从烹调中产生出来。可见此时中医饮食调补已经萌芽。西周时期,宫廷里就有了专管饮食调补官职的“食医”,专做帝王的饮食调补保健工作,膳食的制作已向多样化发展,饮食调补的理论随着饮食调补经验和知识的积累,也逐渐产生。战国时期(公元前 2 世纪)我国第一部医学专著《黄帝内经》中,除了系统地阐述了人体生理、病理以及疾病诊断和预防等问题外,还对饮食调补提出不少正确的论述。如《素问·脏气法时论》曰:“毒药攻邪,五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气。”《素问·五常政大论》又曰:“谷肉果菜,食养尽之。”它既说明了用药的同时辅以食疗的重要性,又说明了各类食物都需要摄取,此外《内经》中还论述了脏腑生理

特性和食物性味的关系,以及对饮食性味的选择与配合等,为饮食调补学确定了基本原则。如《五脏生成篇》指出:“色味当五脏,白当肺,辛;赤当心,苦;青当肝,酸;黄当脾,甘;黑当肾,咸。”又指出:“是故多食咸,则脉凝泣而变色;多食苦,则皮槁而毛拔;多食辛,则筋急而爪枯;多食酸,则肉胝而唇揭;多食甘,则骨痛而发落。此五味之所伤也。故心欲苦,肺欲辛,肝欲酸,脾欲甘,肾欲咸,此五味之所合五脏之气也。”

东汉(25~220年)末年产生了现存最早药学专著《神农本草经》,原书已佚,现存的各版本是经明清以来学者考订、辑佚、整理而成。全书共三卷,载药315种,是汉以前药学知识和经验的总结,书中记述了药学的基本理论。如四气五味,有毒无毒,配伍法变、服药方法及丸、散、膏、酒等各种剂型……为中药学和饮食调补学的发展奠定了初步基础。书中收录了能补益强身,防老抗衰的食物,如薏苡仁、枸杞子、大枣、茯苓、鸡、雁脂肪、蜜、藕、莲子、胡麻仁、葡萄等。当时著名的医学家张仲景还创造了许多饮食调补方,如当归生姜羊肉汤、猪肤汤、小建中汤、桂枝汤等,并指出用桂枝汤治疗外感风寒,表虚自汗时,除了热服桂枝汤外,还嘱食热稀粥助药力发汗方法,这是很好的饮食护理方法。

晋南北朝时期(265~589年),关于饮食防病治病知识有明显增长。如晋代葛洪《肘后备急方》所记载的许多简、便、验方中,属于饮食调补性质的不少,对饮食卫生与禁忌的记载也较详细。南朝陶弘景著《本草经集注》,充分注意了食物的特殊性。在分类上,他把果、菜、米等食物与草、木等并列。在该书“诸病通用药”中列有食物的也不少见。如在“大腹水肿”项下就列举了海藻、昆布、小豆、大豆、苦瓜、鲤鱼、鲫鱼等。在“消渴”项下列举了白茅根、冬瓜、牛乳、马乳、小麦等。对中医调补学都有重大的贡献。

唐代(618~907年)饮食调补学有很大的发展,并形成了独立

的学问。如《唐本草》记载用肝治夜盲症。《本草拾遗》记录人胞作为强壮补剂。《千金方》指出羊的甲状腺和鹿的甲状腺治甲状腺病。医药学家孙思邈的《千金要方》首先将“食治”立为专篇,并指出:“安身之本,必资于食……食能排邪而安脏腑,悦神爽志以资气血。若能用食平疴,释情遗疾病,可谓良工。”强调在一般情况下,应把食疗放在首位。其后孟诜的《食疗本草》、李珣的《海药本草》等著作,对饮食调补作了专门的研究,扩大了药物的饮食研究范围和应用形式,进一步丰富了中医饮食调补学的内容。

宋至金元时期(960~1368年),随着医学的发展,出现了各具特色的医学流派,其中有代表性的是刘完素、张从正、李东垣、朱丹溪。各医家以食物防治疾病已很普遍。如《太平圣惠方》、《圣济总录》均专门设有“食治”门,所载食疗方均有百首以上。而陈直的《养老奉亲书》还专门记述了老年疾病的调补疗法,以及大多比较简便的饮食调补方。元代的饮食调补学有了新的发展。专著除了吴瑞的《日用本草》、贾铭的《饮膳正要》最有价值,记录了不少回、蒙民族的饮食调补方药,首次记载了用蒸馏法来制酒,并明确指出注意日常食物合理调配和添加适当的药物,以达到健康强身,防病治病之目的。

明代(1368~1644年)由于药学和饮食调补学的发展,载入“本草”中的食物也大为增加。如李时珍的《本草纲目》所载谷、菜、果、鳞、介、禽、兽等食物就有500种左右,各种食物的应用,多附有验方。有关饮食调补学著作的种类也较多,如卢和的《食物本草》、宁源的《食鉴本草》和吴禄的《食品集》、高濂的《饮馔服食》等,均有其代表性。

清代(1616~1911年)饮食调补学已得到医家的普遍重视,著作亦多。如沈李龙的《食物本草会纂》、王士雄的《随息居饮食谱》、章穆的《调疾饮食辨》、袁枚的《随园食单》等,都很有价值,内容涉及面广,既有基础知识方面的,也有应用方面的;既有利于