



中国家庭必备工具书

内容全面·体例简明·图文并茂·随查随用

《本草纲目》 养生治病

大全

张彩山 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

中国家庭必备工具书

《本草纲目》 养生治病

大全

张彩山 编著



天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

《本草纲目》养生治病大全 / 张彩山编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社 , 2015.7
ISBN 978-7-5308-9909-0

I . ①本… II . ①张… III . ①《本草纲目》—养生 (中医) IV . ① R281.3 ② R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 130674 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 王朝闻

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版

 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

三河市万龙印装有限公司印刷

开本 720 × 1 040 1/16 印张 26 字数 632 000

2015 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 59.00 元

前言

Preface

本草，即以草为本，是中药的统称。中药被称为本草，是因为“药有玉石、草木、虫兽而直云本草者，为诸药中草类最多也”。在中医文化里，本草兼有治病和养生功效，早在上古时期的“神农尝百草”，中国人便开始了对本草功效的研究和探索。明代李时珍所著《本草纲目》集几千年食物、药物的种植、收采、调制及医养功效之大成，全面而深刻地总结了本草养生理论和养生方法，这对历代医家的本草学研究、百姓的日常本草养生产生了深远影响。

在中国，本草养生被视为中医养生的本源，《本草纲目》则被奉为本草养生圣典，其中的本草养生智慧和养生良方被代代相传。古往今来，人们对于本草和本草养生的重视和深厚情感是其他民族所难以理解的：在古代，中国的每一个医生都要精通本草学，懂得采药和制药；每一个读书人都尽量要通晓本草学，以便仕途不顺利时改做医生，不为良相则为名医；每一个母亲都会有一些本草学的知识，懂得辨认常用草药，懂得随季节变化用草药调剂饮食预防疾病，懂得用草药为家人治疗常见病和较轻的外科创伤。甚至可以说，本草几乎已成为每一个中国人日常生活之必需，犹如布帛菽粟，与国人的生活不可须臾相离：风寒时离不了一碗热腾腾的姜汤，补血要找大枣和赤小豆，为产妇产奶要喝通草猪蹄汤，调理小儿脾胃、消食化积要吃山药米粥……中国人一生的健康与本草关系密切：年轻的母亲一怀孕，家人就会用一些草药加进她的饭菜汤羹，加强她和胎儿的健康。婴儿一出世，母亲就会给孩子缝制一个小药枕，里面的填充物就是避免幼儿常见病的几种草药。到一生的尽头，家人会为死者用药液洗身，更换用药物熏制过的寿衣，再在棺槨中放一些药物随葬。

在当今社会，本草养生备受人们关注，从人们热衷的养生图书、本草养颜、本草精华养发素等即可见端倪。人们期待从历史悠久、卓有成效的中医本草养生这一宝库中获取更多的养生智慧和力量。发掘这一宝库，汲取其精华是提高人们的生存质量、延长人类寿命的一次飞跃，具有重大的意义。为帮助普通读者在日常生活中认识各类本草、了解它们的特性、功效，从而科学利用本草养生，通过运用中医本草养生方式来调养自身，使机体阴阳平衡、五脏调和、气血畅通，达到身体健康、延年益寿的目的，我们组织相关专业人士编撰了这部《〈本草纲目〉养生治病大全》。

本书以《本草纲目》为底本，从中选取了四百余种最为常用的中草药进行介绍，并按功效将这些中草药分别列入清热解毒篇、祛风抗菌篇、消食通络篇、补气安神篇四大篇中。每一篇还按功效做了进一步细分，如利水消肿药、利湿退黄药、理气药、驱虫

药等，使读者仅从目录和书眉即可对每一种中草药的药效一目了然。同时，本书参考了《本草纲目》的编写体例和相关内容，介绍了四百余种中草药的正名、采集加工、炮制技术、药理作用、性味归经、功能主治及本草药方和药膳方，并列出了药方、药膳方的配方、用法、炮制方法、随症加减和禁忌等。其中一些经典的药方和药膳方是直接引自《本草纲目》，旨在挖掘本草经典巨著中的智慧和传世良方，以惠及今人。

此外，书中还搜集整理了《普济方》等古代著名方书中的经典药方以及民间流传千年、屡试屡验的偏方、奇方、验方，涉及内科、外科、男科、妇科、儿科、五官科等诸多病症。从历代养生文献诸如《神农本草经》《伤寒论》《金匱要略》《备急千金要方》《太平圣惠方》《养老奉亲书》《饮膳正要》《补遗雷公炮制便览》等中精选了大量疗效显著、便于操作的药膳方。

为方便读者辨认药草，本书提供了每种药草植株图和药材图片，图片清晰，立体展现植物形态，叶的脉络、花的形态都清晰可辨，帮助普通读者进行辨认，轻松掌握药草的特点。

本书内容丰富，通俗易懂，体例简明，可供广大本草爱好者和患者自学自用，无论有无医学基础，均可一看就懂，一学就会，是一部即查即用的家庭必备养生图书，可随时随地为自己及家人、好友找到合适的养生良方。许多药方、药膳方取材方便、简单易行，安全有效，适合普通百姓日常使用。不过，中医讲究辨证施治，由于人与人之间存在生理和病理上的差异，因而其中所录药方和药膳方未必适合所有人，在使用时最好配合医院的诊断并遵医嘱使用，以确保安全。对于身患重疾的读者，一定要及时就医，在医生指导下使用相关的本草药方和药膳，以期取得更好的疗效。

最后，愿这本书能为你送去健康，愿本草护佑你一生平安健康。

目录

Contents

清热解毒篇

解表药

辛温解表药·····	3
草麻黄（麻黄）·····	3
荆芥（荆芥）·····	4
肉桂（桂枝）·····	5
紫苏（紫苏叶）·····	6
防风（防风）·····	7
羌活（羌活）·····	8
藁本（藁本）·····	9
白芷（白芷）·····	10
苍耳（苍耳子）·····	11
玉兰（辛夷）·····	12
姜（生姜）·····	13
葱（葱白）·····	14
鹅不食草（鹅不食草）·····	15
石香薷（香薷）·····	16
芫荽（胡荽）·····	17
桤柳（西河柳）·····	18
辛凉解表药·····	19
薄荷（薄荷）·····	19
牛蒡（牛蒡子）·····	20
黑蚱（蝉蜕）·····	21
野葛（葛根）·····	22
柴胡（柴胡）·····	23

大三叶升麻（升麻）·····	24
桑叶（桑叶）·····	25
菊（菊花）·····	26
蔓荆（蔓荆子）·····	27
大豆（淡豆豉）·····	28
紫萍（浮萍）·····	29
木贼（木贼）·····	30
山芝麻（山芝麻）·····	31

清热药

清热泻火药·····	33
石膏（石膏）·····	33
知母（知母）·····	34
栀子（栀子）·····	35
夏枯草（夏枯草）·····	36
瓜蒌（天花粉）·····	37
芦苇（芦根）·····	38
淡竹叶（淡竹叶）·····	39
西瓜（西瓜翠衣）·····	40
小决明（决明子）·····	41
鸭跖草（鸭跖草）·····	42
谷精草（谷精草）·····	43
密蒙花（密蒙花）·····	44
青葙（青葙子）·····	45
东方蝙蝠（夜明砂）·····	46
大叶冬青（苦丁茶）·····	47
猪（猪胆汁）·····	48

清热燥湿药	49
黄连 (黄连)	49
黄芩 (黄芩)	50
黄皮树 (黄柏)	51
龙胆或条叶龙胆 (龙胆)	52
苦参 (苦参)	53
白蜡树 (秦皮)	54
白鲜 (白鲜皮)	55
忍冬 (金银花)	56
清热解毒药	57
连翘 (连翘)	57
蒲公英 (蒲公英)	58
紫花地丁 (紫花地丁)	59
紫堇 (苦地丁)	60
金莲花 (金莲花)	61
野菊 (野菊花)	62
天葵 (天葵子)	63
七叶一枝花 (重楼)	64
拳参 (拳参)	65
菰蓝 (大青叶)	66
板蓝根 (板蓝根)	67
青黛 (青黛)	68
戴菜 (鱼腥草)	69
金荞麦 (金荞麦)	70
黄花败酱 (败酱草)	71
白头翁 (白头翁)	72
马齿苋 (马齿苋)	73
鸦胆子 (鸦胆子)	74
委陵菜 (委陵菜)	75
射干 (射干)	76
越南槐 (广豆根)	77
酸浆 (锦灯笼)	78
青牛胆 (金果榄)	79
木蝴蝶 (木蝴蝶)	80
大血藤 (大血藤)	81
光叶菝葜 (土茯苓)	82

白 蔹 （白 蔹）	83
祁州漏芦 （漏 芦）	84
穿心莲 （穿心莲）	85
千里光 （千里光）	86
冬 青 （四季青）	87
半边莲 （半边莲）	88
白花蛇舌草 （白花蛇舌草）	89
独蒜兰或杜鹃兰 （山慈姑）	90
地 锦 （地锦草）	91
翻白草 （翻白草）	92
马 勃 （马 勃）	93
地 黄 （地 黄）	94

清热凉血药	95
玄参（玄参）	95
牡丹（牡丹皮）	96
紫草（紫草）	97
芍药或川赤芍（赤芍）	98
水牛（水牛角）	99
黄花蒿（青蒿）	100
清虚热药	101
白薇（白薇）	101
枸杞（地骨皮）	102
银柴胡（银柴胡）	103
胡黄连（胡黄连）	104

祛风抗菌篇

泻下药

攻下药	107
掌叶大黄 (大黄)	107
狭叶番泻 (番泻叶)	108
库拉索芦荟 (芦荟)	109
松子仁 (松子仁)	110

润下药·····	111
大麻（火麻仁）·····	111
郁李（郁李仁）·····	112
峻下逐水药·····	113
甘遂（甘遂）·····	113
芫花（芫花）·····	114
裂叶牵牛或圆叶牵牛（甘遂）·····	115
垂序商陆（商陆）·····	116
巴豆（巴豆）·····	117
续随子（千金子）·····	118
乌柏（乌柏根皮）·····	119

祛风湿药

祛风寒湿药·····	121
重齿毛当归（独活）·····	121
威灵仙或棉团铁线莲（威灵仙）·····	122
乌头（川乌）·····	123
风藤（海风藤）·····	124
家蚕（蚕沙）·····	125
绵毛马兜铃（寻骨风）·····	126
油松或马尾松（松节）·····	127
石松（伸筋草）·····	128
短柄乌头（雪上一枝蒿）·····	129
丁公藤（丁公藤）·····	130
五步蛇（蕲蛇）·····	131
乌梢蛇（乌梢蛇）·····	132
徐长卿（徐长卿）·····	133
青藤（青风藤）·····	134
黄瑞香和陕甘瑞香（祖师麻）·····	135
枫香树（路路通）·····	136
祛风湿热药·····	137
丝瓜（丝瓜络）·····	137
秦艽（秦艽）·····	138
粉防己（防己）·····	139

豨薟（豨薟草）·····	140
海州常山（臭梧桐）·····	141
刺桐（海桐皮）·····	142
络石（络石藤）·····	143
雷公藤（雷公藤）·····	144
穿龙薯蓣（穿山龙）·····	145
金毛狗脊（狗脊）·····	146
祛风湿强筋骨药·····	147
千年健（千年健）·····	147
鹿蹄草（鹿衔草）·····	148
水母雪莲花或绵头雪莲花（雪莲花）·····	149

化湿药

茅苍术（苍术）·····	151
凹叶厚朴（厚朴）·····	152
广藿香（广藿香）·····	153
佩兰（佩兰）·····	154
阳春砂（砂仁）·····	155
白豆蔻（豆蔻）·····	156
草豆蔻（草豆蔻）·····	157

利水渗湿药

利水消肿药·····	159
茯苓（茯苓）·····	159
猪苓（猪苓）·····	160
薏苡（薏苡仁）·····	161
泽泻（泽泻）·····	162
冬瓜（冬瓜皮）·····	163
玉蜀黍（玉米须）·····	164
葫芦（葫芦）·····	165
荠菜（荠菜）·····	166
枳椇（枳椇子）·····	167
滑石（滑石）·····	168
杠柳（香加皮）·····	169
非洲蝼蛄（蝼蛄）·····	170
赤小豆（赤小豆）·····	171

萱草（萱草根）	172
利湿退黄药	173
茵陈蒿（茵陈）	173
地耳草（地耳草）	174
过路黄（金钱草）	175
叶下珠（珍珠草）	176
虎杖（虎杖）	177
垂盆草（垂盆草）	178
广州相思子（鸡骨草）	179
车前（车前子）	180
利尿通淋药	181
白木通或三叶木通（木通）	181
通脱木（通草）	182
瞿麦（瞿麦）	183
篇蓄（篇蓄）	184
地肤（地肤子）	185
石韦（石韦）	186
冬葵（冬葵果）	187
灯芯草（灯芯草）	188
粉背薯蓣（草薺）	189

理气药

柚（化橘红）	191
橘（陈皮）	192
青皮（青皮）	193
酸橙（枳实）	194
白木香（沉香）	195
檀香（檀香）	196
木香（木香）	197
莎草（香附）	198
乌药（乌药）	199
荔枝（荔枝核）	200
土木香（土木香）	201
小根蒜（薤白）	202
刀豆（刀豆）	203
柿（柿蒂）	204

佛手（佛手）	205
枸橼（香橼）	206
七叶树（娑罗子）	207
玫瑰（玫瑰花）	208
九香虫（九香虫）	209

驱虫药

使君子（使君子）	211
川楝（苦楝皮）	212
槟榔（槟榔）	213
雷丸（雷丸）	214
南瓜（南瓜子）	215
粗茎鳞毛蕨（绵马贯众）	216
天名精（鹤虱）	217
大果榆（芫荽）	218

消食通络篇

消食药

山里红（山楂）	221
萝卜（莱菔子）	222
大麦（麦芽）	223
粟（谷芽）	224
家鸡（鸡内金）	225
鸡矢藤（鸡矢藤）	226
耳叶牛皮消（隔山消）	227

温里药

乌头（附子）	229
山鸡椒（荜澄茄）	230
干姜（干姜）	231
吴茱萸（吴茱萸）	232
丁香（丁香）	233
茴香（小茴香）	234
胡椒（胡椒）	235
高良姜（高良姜）	236
花椒（花椒）	237

芫芩 (芫芩)	238
肉桂 (肉桂)	239

止血药

凉血止血药	241
刺儿菜 (小蓟)	241
蓟 (大蓟)	242
地榆 (地榆)	243
槐 (槐花)	244
侧柏 (侧柏叶)	245
白茅 (白茅根)	246
苎麻 (苎麻根)	247
羊蹄 (羊蹄根)	248
化瘀止血药	249
七叶树 (三七)	249
茜草 (茜草)	250
水烛香蒲 (蒲黄)	251
降香檀 (降香)	252
收敛止血药	253
仙鹤草 (仙鹤草)	253
白及 (白及)	254
裸花紫珠 (紫珠)	255
莲 (藕节)	256
棕榈 (棕榈炭)	257
艾 (艾叶)	258
榧木 (榧木)	259
炮姜 (炮姜)	259

活血化瘀药

活血止痛药	261
川芎 (川芎)	261
延胡索 (延胡索)	262
伏生紫堇 (夏天无)	263
姜黄 (姜黄)	264

没药树 (没药)	265
复齿鼯鼠 (五灵脂)	266
卡氏乳香树 (乳香)	267
密花豆 (鸡血藤)	268
活血调经药	269
丹参 (丹参)	269
红花 (红花)	270
桃 (桃仁)	271
益母草 (益母草)	272
毛叶地瓜儿苗 (泽兰)	273
牛膝 (怀牛膝)	274
川牛膝 (川牛膝)	275
麦蓝菜 (王不留行)	276
月季 (月季花)	277
凌霄 (凌霄花)	278
卫矛 (鬼箭羽)	279
地鳖 (土鳖虫)	280
活血疗伤药	281
苏木 (苏木)	281
槲蕨 (骨碎补)	282
奇蒿 (刘寄奴)	283
马钱 (马钱子)	284
破血消症药	285
黑三棱 (三棱)	285
水蛭 (水蛭)	286
复带虻 (虻虫)	287
南方大斑蝥 (斑蝥)	288
穿山甲 (穿山甲)	289

化痰止咳平喘药

化痰药	291
半夏 (半夏)	291
天南星 (天南星)	292
白芥 (芥子)	293

皂荚（猪牙皂）	294
桔梗（桔梗）	295
旋覆花（旋覆花）	296
柳叶白前（白前）	297
小毛茛（猫爪草）	298
浙贝母（浙贝母）	299
白花前胡（前胡）	300
胖大海（胖大海）	301
青秆竹（竹茹）	302
青皮竹（天竺黄）	303
文蛤或青蛤（海蛤壳）	304
毛蚶或魁蚶（瓦楞子）	305
海蒿子或羊栖菜（海藻）	306
海带或昆布（昆布）	307
黄独（黄药子）	308
瓜蒌（瓜蒌）	309
山杏（苦杏仁）	310
止咳平喘药	311
直立百部或对叶百部（百部）	311
紫菀（紫菀）	312
独行菜或播娘蒿（葶苈子）	313
紫苏子（紫苏子）	314
桑白皮（桑白皮）	315
枇杷（枇杷叶）	316
银杏（白果）	317
紫金牛（矮地茶）	318
罗汉果（罗汉果）	319
牡荆（牡荆子）	320
白曼陀罗（洋金花）	320
款冬（款冬花）	320
开窍药	
林麝（麝香）	323
苏合香树（苏合香）	324
龙脑香（冰片）	325
白花树（安息香）	326

补气安神篇

安神药

养生安神药	329
酸枣（酸枣仁）	329
远志（远志）	330
赤芝（灵芝）	331

平肝息风药

平抑肝阳药	333
罗布麻（罗布麻）	333
参环毛蚓（地龙）	334
息风止痉药	335
天麻（天麻）	335
钩藤（钩藤）	336

补虚药

补气药	338
人参（人参）	338
党参（党参）	339
孩儿参（太子参）	340
蒙古黄芪（黄芪）	341
白术（白术）	342
薯蓣（山药）	343
甘草（甘草）	344
刺五加（刺五加）	345
绞股蓝（绞股蓝）	346
沙棘（沙棘）	347
枣（大枣）	348
中华蜜蜂（蜂蜜）	349
梅花鹿（鹿茸）	350
补阳药	351
刺海马或线纹海马（海马）	351

补骨脂 (补骨脂)	352	糯稻 (糯稻根须)	379
仙茅 (仙茅)	353	乌梅 (乌梅)	380
巴戟天 (巴戟天)	354	敛肺止咳药	381
冬虫夏草菌 (冬虫夏草)	355	五味子 (五味子)	381
益智 (益智仁)	356	盐肤木 (五倍子)	382
胡卢巴 (胡卢巴)	357	涩肠止泻药	383
蛤蚧 (蛤蚧)	358	石榴 (石榴皮)	383
菟丝子 (菟丝子)	359	肉豆蔻 (肉豆蔻)	384
肉苁蓉 (肉苁蓉)	360	涩精缩尿止带药	385
中国林蛙 (蛤蟆油)	361	山茱萸 (山茱萸)	385
韭菜 (韭菜子)	362	大刀螂 (桑螵蛸)	386
杜仲 (杜仲)	363	金樱子 (金樱子)	387
当归 (当归)	364	华东覆盆子 (覆盆子)	388
补血药	365	芡 (芡实)	389
驴 (阿胶)	365	刺猬 (刺猬皮)	390
龙眼 (龙眼肉)	366	无针乌贼或金乌贼 (海螵蛸)	391
补阴药	367	鸡冠花 (鸡冠花)	392
环草石斛 (石斛)	367	臭椿 (椿皮)	393
明党参 (明党参)	368		
轮叶沙参 (南沙参)	369		
百合 (百合)	370		
枸杞子 (枸杞子)	371		
桑葚 (桑葚)	372		
脂麻 (黑芝麻)	373		
女贞 (女贞子)	374		
鳖 (鳖甲)	375		
乌龟 (龟甲)	376		

收涩药

固表止汗药	378
小麦 (浮小麦)	378

攻毒杀虫止痒药

雄黄 (雄黄)	395
硫黄 (硫黄)	396
金钱松 (土荆皮)	397
蛇床 (蛇床子)	398
大蒜 (大蒜)	399
木鳖 (木鳖子)	400

拔毒化腐生肌药

铅丹 (铅丹)	402
硼砂 (硼砂)	403

清热解毒篇



解表药

【概念】

在中医药理论中凡是解除表证，以发散表邪为主要作用的药物，统称解表药。

【功效】

解表药多属辛散轻扬之品，能促进人体发汗或者微发汗，可以使表邪由汗出而得解，即发汗解表的功效。部分解表药以其宣通透达的特性，还有宣肺平喘、利水消肿、宣毒透疹、活血消痈、通痹止痛等功效。

【药理作用】

中医科学研究表明，解表药主要具有解热镇痛、促进发汗、祛痰镇咳、抗菌、抗病毒、抗过敏、抗炎作用。

【适用范围】

解表药主要用于治疗头痛身痛、恶寒发热、无汗或者有汗不畅、脉浮的外感表证。对现代临床称谓的一般感冒、上呼吸道感染、流行性感冒、流脑及乙脑初起、支气管炎、麻疹、哮喘、肺炎、风湿性关节炎、急性肾炎、化脓性皮肤病等有一定的治疗作用，部分药物还可用于治疗高血压、突发性耳聋、冠心病等。

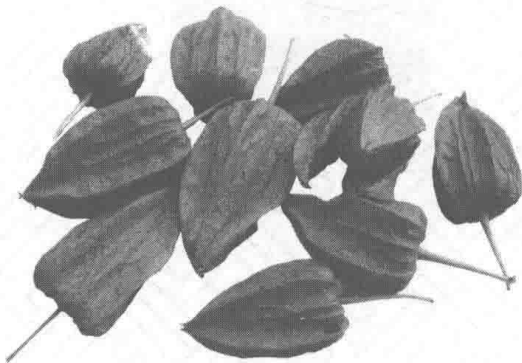
【药物分解】

解表药根据药性和作用的不同，主要分为辛温解表药(又称发散风寒药)及辛凉解表药(又称发散风热药)两类。

辛温解表药，药性辛温。辛以散风，温可祛寒，因此具有发散风寒的作用。主要用于恶寒发热、头痛、无汗、肢体酸

痛、清涕、鼻塞、苔薄白、喉痒咳嗽、脉浮的风寒表证。部分药物以辛温发散的特性，兼有平喘、利水、透疹、止痛等作用，对于麻疹、咳嗽、水肿、风疹、风湿痹痛等具有上述表证的患者也可使用。中医药方常用的辛温解表药有细辛、紫苏叶、香薷、麻黄、桂枝、防风、羌活、藁本、荆芥、白芷、苍耳子、辛夷、生姜、鹅不食草、葱白、西河柳、胡荽。

辛凉解表药，药性辛凉。辛以散风，凉可祛热，因此具有发散风热的功效。主要用来治疗感冒风热或温病初起，发热恶寒、咽痛口渴、头痛目赤、脉浮数、舌苔薄黄的风热表证。部分药物在发散风热的同时，还兼具有清头目、利咽喉、宣肺、透疹之功。对于因感受风热而致的咽喉肿痛、目赤肿痛、咳嗽、疹出不畅等症均可选用。中医药方常用的辛凉解表药有薄荷、蝉蜕、葛根、牛蒡子、升麻、桑叶、柴胡、菊花、蔓荆子、淡豆豉、木贼、山芝麻、浮萍、蜚蠊。



草麻黄 学名: *Ephedra sinica* Stapf

HERBA EPHEDRAD Mahuang

【麻黄】

别名: 龙沙, 卑相, 卑盐, 狗骨, 草麻黄, 中麻黄, 木贼麻黄, 麻黄草。

◎《本草纲目》记载麻黄:

“散赤目肿痛, 水肿, 风肿, 产后血滞。”



【科属】为麻黄科植物草麻黄、中麻黄或者木贼麻黄的干燥草质茎。

【地理分布】1.草麻黄 平原、山坡、河床、干燥荒地、草原、河滩附近以及固定沙丘多有生长, 常成片丛生。分布于华北以及辽宁、吉林、河南西北部、新疆、陕西等地。2.中麻黄 生于海拔数百米到2000米的干旱荒漠、戈壁、沙漠、草地或干旱山坡上。分布于华北、西北以及山东、辽宁等地, 以西北地区最为常见。3.木贼麻黄 生于干旱荒漠、多沙石的山地或者草地, 干旱的山脊、山顶多石处。分布于华北以及陕西西部、甘肃、新疆等地。

【采收加工】秋季采割绿色茎枝, 或者连根拔起, 除去木质茎、残根及杂质, 在通风处阴干或晾至7~8成干的时候再晒干,

切段。

【药理作用】促进汗腺分泌; 抗炎, 解热; 平喘, 镇咳; 增强心肌收缩力; 抗病原微生物; 升压; 抗变态反应; 兴奋中枢神经等。

【化学成分】有机酸类: 肉桂酸, 香草酸等; 黄酮类: 山柰酚, 芹菜素, 槲皮素, 芦丁等; 生物碱类: 伪麻黄碱, 麻黄碱, 麻黄次碱等; 挥发油类: β -萜品烯醇, 二氢葛烯醇, 月桂烯, 1- α -萜烯醇等; 其他: 麻黄多糖, 硒等无机元素。

【性味归经】辛、微苦, 温。归肺、膀胱经。

【功能主治】宣肺平喘, 发汗解表, 利水消肿。用于风寒感冒, 风水浮肿, 胸闷喘咳; 支气管哮喘。

本草药方

◎ 1. 主治: 哮喘。

麻黄、白芥子各3g, 茯苓12g, 皂角子、半夏、紫苏子各6g。加水煎沸15分钟, 滤出药液, 再加水煎20分钟, 去渣, 两煎药液兑匀, 分服, 每天1~2剂。

◎ 2. 主治: 哮喘。

麻黄、炮姜各3g, 附子15g, 牛膝、葶苈子、杜仲、巴戟天各9g, 白果20粒(打碎), 生姜4片。煎服法同1。每天1剂。

◎ 3. 主治: 哮喘。

麻黄30g, 冰糖120g。麻黄、冰糖加清水一碗, 在砂锅内煎数沸, 澄清放石板上就成为片糖。每次服9g, 早晚各服1次。

药膳养 生

◎ 麻黄葛根豆豉粥

麻黄2g, 淡豆豉30g, 荆芥6g, 葛根20g, 山栀3g, 生姜3片, 生石膏末30g, 葱白2茎, 粳米100g。各味药同入砂锅水煎沸5~10分钟, 去渣取汁, 入米煮稀薄粥, 服食。▶发汗, 清热。适用于感冒引起的高热不退, 头痛无汗, 肺热喘急, 烦躁, 咽干口渴, 病毒性感染所引起的高热无汗。服后汗出热退即停服。

◎ 麻黄连翘赤小豆汤

麻黄、连翘、杏仁、甘草、生姜各6g, 大枣12g, 梓白皮、赤小豆各18g。各味加水一起煎汤温服。▶宣肺利气解表, 清热利湿和中。适用于湿热郁蒸发黄、恶寒发热等表证者。

荆芥 学名: Schizonepeta tenuifolia Briq

HERBA SCHIZONEPETAE JingJie

【荆芥】

别名: 假苏、姜芥

◎《本草纲目》记载荆芥:

“散风热,清头目,利咽喉,消疮肿。治项强,目中黑花,及生疮,阴癰,吐血、衄血、下血、血痢,崩中,痔漏。”



【科属】为唇形科植物荆芥的干燥的地上部分。

【地理分布】海拔在540~2700米之间的山坡路旁或者山谷、林缘多有生长。多栽培,也有野生。分布于黑龙江、辽宁、河北、河南、山西、甘肃、陕西、四川、青海、贵州等地;浙江、江苏、云南、福建等地也有栽培。

【采收加工】夏末、秋初开花时采收,除去杂质,晒干。

【药理作用】抗炎,解热,降温;镇痛,镇静;止血;兴奋子宫;抗微生物;祛痰平喘;抗氧化等。

【化学成分】挥发油类:消旋薄荷酮,右旋薄荷酮,α-蒎烯,莰烯,对聚伞花烯,右旋柠檬烯,胡椒酮,β-律草烯

药膳养 生

◎荆芥白粟米粥

荆芥穗9g,豆豉15g,薄荷6g,白粟米100g。3味药煎汤,去渣取汁,加米煮粥,空腹食。▶祛风解表。适用于恶寒发热无汗,外感风寒以及中风言语謇涩,精神昏聩,口面歪斜。

◎荆芥穗豆淋酒

荆芥穗160g,大豆300g(炒令烟出,好酒1000毫升沃之,去豆不用)。用水3000毫升,和酒一起煮至一半。去滓温服适量。▶适用于忽尔摇头口噤,背强直如发病之状,此由风邪乘虚客于足太阳经,诊其脉缓而迟者,其人本虚,风邪留于经络,日久而发痉,其脉三部俱洪数者,由蕴热搏于诸阳之经,严重者日夜数十发。

本草药方

◎1. 主治:感冒,头痛,发热,鼻流清涕,恶风寒。

荆芥、桔梗、防风、黄芩、苏叶、牛蒡子、陈皮各9g,甘草5g,生姜3片。加水煎沸15分钟,滤出药液,再加水煎20分钟,去渣,两煎药液兑匀,分服,每天服1~2剂。

◎2. 主治:产后感冒。

荆芥穗、金钱花、白花蛇舌草、防风、川芎、白芷、党参、当归、薄荷、柴胡、桂枝、生姜各10g。煎服法同1。每天服1剂。

等。荆芥穗中黄酮类:香叶素,橙皮苷,橙皮素等;其他:荆芥二醇,荆芥苷和荆芥醇。荆芥花梗中含苯并呋喃类化合物。

【性味归经】辛,微温。归肺、肝经。

【功能主治】透疹,解表散风。用于头痛,感冒,麻疹,风疹,疮疡初起。崩漏,炒炭止血,治产后血晕。



肉桂 学名: *Cinnamomum cassia* Presl

RAMULUS CINNAMOMI Guizhi

【桂枝】

别名: 柳桂, 肉桂枝。

◎《本草纲目》记载桂枝:

“去伤风头痛, 开腠理, 解表发汗, 去皮肤风湿。”



【科属】为樟科植物肉桂的干燥嫩枝。

【地理分布】常绿阔叶林中多有生长, 但多为栽培。在福建、台湾、云南、广东、广西等地的热带以及亚热带地区均有栽培, 尤其以广西栽培为多, 大多数为人工纯林。

【采收加工】肉桂定植2年后, 采折嫩枝, 去叶, 晒干。

【药理作用】抗炎; 解热, 镇痛; 抗病毒, 抗菌, 镇静, 抗惊厥等。

【化学成分】挥发油类: 桂皮醇乙酸酯, 桂皮醛, 苯甲醛, 香豆素, β -榄香烯等; 有机酸类: 原儿茶酸, 桂皮酸, 长链脂肪酸等; 其他: β -谷甾醇等。

【性味归经】辛、甘, 温。归心、肺、膀胱经。

【功能主治】温通经脉, 发汗解肌, 平冲降气, 助阳化气。用于风寒感冒, 血寒经闭, 脘腹冷痛, 风寒湿痹, 心悸, 水肿, 奔豚, 痰饮。

本草药方

◎ 1. 主治: 冻疮未溃。

桂枝15g, 草乌头、川乌头、樟脑、小茴香各30g, 红花20g。一齐制成粗末, 以白酒浸泡1周, 去渣, 涂于患处, 每天2~3次。

◎ 2. 主治: 硬皮病。

桂枝、天花粉、玄参、白芍、赤芍、当归、牡丹皮、姜黄、苏木、制川乌各8g, 生地黄、熟地黄、鸡血藤、何首乌、鳖甲、丹参、益母草、十大功劳叶各14g。加水煎沸15分钟, 滤出药液, 再加水煎20分钟, 去渣, 两煎药液兑匀, 分服, 每天1剂。

◎ 3. 主治: 硬皮病。

桂枝、羌活、制川乌头、防风、独活、防己、白芥子、桑寄生、当归、牛膝、玄参各10g, 伸筋草、连翘、黄芪各15g。煎服法同1。每天1剂。

肢端冷痛明显加附子、丹参、泽兰、漏芦各10g; 肌肉关节酸麻疼痛加泽兰、丹参、白薇、贯众各10g; 咳嗽加前胡、麻黄、桔梗各10g; 尿蛋白阳性加黑豆、白术、玉米须、薏苡仁各10g。

药膳养生

◎ 万应茶饮

茶叶30g, 肉桂、豆蔻、陈皮、大黄、木香、厚朴、檀香、藿香、香薷、紫苏叶、木瓜、薄荷、羌活、枳壳、前胡、白术、泽泻、丁香、明党参、山楂、肉豆蔻、小茴香、砂仁、茯苓、甘草、槟榔、白扁豆、桔梗、香附、猪苓、姜半夏、白芷、苍术、茶叶各25g。每服10g, 开水浸泡或者煎煮取汁, 去渣, 每天1次, 小儿酌减, 代茶饮用。▶具有疏风解表的功能。适用于外感风寒, 感冒发热, 暑湿痢疾, 呕吐泄泄, 胸满腹胀。

◎ 桂枝浸酒

桂枝40g, 独活、芍药、甘草(炙微赤)、牛膝(去苗)、薯蓣、干姜(炮裂)、附子(炮裂去皮、脐)、躑躅花各30g(醋拌炒令干), 天雄(炮裂去皮、脐)、防风(去芦头)、杜仲(去皱皮炙微黄)、茵芋、白术各60g, 白茯苓、蒺藜根、猪椒根皮各80g。上细锉, 用生绢袋贮, 用清酒约20升, 浸8天。每天空心并于夜卧时, 暖1小盅服。▶适用于大风疾、风寒。