

清热药



【概念】

在中医药理论中，凡是以清解里热，泄除里热证为主要作用的药物，称为清热药。

【功效】

清热药多寒凉，具有解毒、清热泻火、清虚热、凉血等功效。

【药理作用】

中医科学研究表明，清热药主要具有抗病毒，抗菌，抗毒素，抗病原虫，抗肿瘤，解热，抗炎，增强免疫功能的作用。

【适用范围】

清热药主要用于不恶寒反恶热、发热、口渴、呼吸急促、心烦口苦、大便干结、小便短赤，或者兼便秘、腹胀、苔黄的里热证。对现代临床称谓的感染性发热、急性传染病、白血病、某些变态反应性疾病、某些心血管等疾病等有一定的治疗作用。

【药物分类】

清热药根据性能不同，主要分为清热泻火药、清热燥湿药、清热解毒药、清热凉血药、清虚热药五类。

清热泻火药，以清泄气分邪热为主。主要用于口渴、高热、烦躁、汗出、严重的脉洪大、神昏谵语的气分实热证。这类药物各有不同的作用部位，分别适用于胃热、肺热，如芦根、花粉、淡竹叶、竹叶、西瓜翠衣、鸭跖草、谷精草、决明子、寒水石、夜明砂、猪胆汁、密蒙花、青箱子、苦丁茶。

清热燥湿药，药性苦寒。苦能燥湿，寒能清热，因此具有清热燥湿的作用，并能清热泻火。主要用于身热不扬、胸膈痞闷、舌苔黄腻的湿温、小便短赤或暑温夹湿证；用于痞满吐利的湿热蕴结脾胃证；用于泄泻、痢疾、痔痿肿痛的湿热壅滞大肠证；用于耳肿流脓、黄疸尿赤的湿热蕴蒸肝

胆证；用于带下色黄或热淋灼痛的湿热下注证；用于湿热流注于关节导致的关节红肿热痛症状；用于湿疹、湿疹的湿热浸淫肌肤证；用于各脏腑火热证。中医药方常用的清热燥湿药有黄连、黄芩、黄柏、秦皮、白鲜皮、龙胆、苦参、三棱针、苦豆子、马尾连。

清热解毒药，以清热解毒为主。主要用于丹毒、瘟毒发斑、痈肿疔疮、疔腮、热毒下利、咽喉肿痛、虫蛇咬伤、水火烫伤、癌肿的火热壅盛证以及其他急性热病。中医药方常用的清热解毒药有忍冬藤、金银花、连翘、蒲公英、紫花地丁、金莲花、野菊花、苦地丁、甜地丁、天葵子、大青叶、板蓝根、重楼、拳参、青黛、鱼腥草、金荞麦、白头翁、马齿苋、大血藤、败酱草、鸦胆子、马勃、广豆根、委陵菜、射干、北豆根、青果、锦灯笼、金果榄、土茯苓、白蔹、木蝴蝶、冬凌草、千里光、四季青、漏芦、穿心莲、白花蛇舌草、半边莲、熊胆、山慈姑、地锦草、绿豆、翻白草、马鞭草。

清热凉血药，药性咸寒。咸能入血，寒能清热，因此具有清血分热邪、清解营分的作用。主要用于身热夜甚、心烦不寐、舌绛、脉细数，甚至斑疹隐隐、神昏谵语的热入血分证；用于舌謇肢厥、神昏谵语、舌质红绛的邪陷心包证；用于吐血衄血、舌色紫绛、尿血便血、躁扰不宁、斑疹紫暗，甚或昏狂的热入血分证；也可用于其他疾病引起的血热出血证。中医药方常用的清热凉血药有玄参、牡丹皮、地黄、赤芍、紫草、水牛角。

清虚热药，以清虚热、退骨蒸为主。主要用于午后发热、骨蒸潮热、虚烦不寐、手足心热、盗汗遗精、舌红少苔、脉细而数的肝肾阴虚，虚火内扰证；用于热退无汗、夜热早凉、脉象细数、舌质红绛的温病后期，邪热未尽，伤阴劫液证。中医药方常用的清虚热药有白薇、青蒿、地骨皮、胡黄连、银柴胡。



大叶冬青

(苦丁茶)

科属 冬青科植物枸骨或大叶冬青，干燥叶入药。冬青属植物全世界约有 390 种，分布于南北半球的热带、亚热带及温带地区。中国约有 190 种，入药用约有 20 种。

地理分布 1. 枸骨 分布于我国江苏、浙江等地。

2. 大叶冬青 我国浙江、广西、福建等地广为分布。

采收加工 春季采收。去除杂质，阴干。

用法用量 煎服，3～9 克；或入丸剂。外用煎水熏洗。

药理作用 降血压；提高机体耐缺氧能力；增加冠脉流量；抗生育；降血脂；兴奋子宫平滑肌等。

性味归经 苦、甘，大寒。归肝、肺、胃经。

功能主治 清热生津，散风，消积，止痢。对于齿痛，头痛，聾耳，目赤，烦渴引饮，壮热面赤，痢疾，食积有疗效。



【苦丁茶】

别名/毛叶黄牛木·黄浆果·土茶·茶盖·角刺茶

◎《本草纲目拾遗》记载苦丁茶：『逐风、活血、绝孕。』



四季药膳养生

淡竹叶苦丁茶

苦丁茶8克、淡竹叶15克、甘草4克。水煎，加适量冰糖令溶。代茶饮。❶❷ 功能清热解毒。适用于牙龈破溃流脓，口舌溃疡，口中热臭，五心烦热，烦躁不安，小便短赤等症。

便秘偏方

苦丁茶、炮川乌、白芷各9克，生附子15克，胡椒3克，大蒜10克。共捣碎炒烫，装入布袋，置神阙（肚脐），上加热水袋保持温度，每天2次。❶❷ 适用于老年习惯性便秘等症。

苦丁泡茶

茶叶、枸骨叶各500克。晒干，研为粗末，混匀，加适量面粉糊做黏合剂，用模型压成方块或饼状，烘干，每块重约4克。开水冲泡。代茶饮，每次1块，成人每天3次。❶❷ 适用于肺癆咳嗽，腰膝痿弱，风湿痹痛，劳伤失血，跌打损伤等症。



中医传世药方

偏头痛方

方选源流：《奇方本草》清热方。

中药组成：苦丁茶、荷叶、黄芩、桑叶各6克，菊花、连翘、白茅根、夏枯草各12克，藁本、薄荷、白芷各3克。

炮制方法：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。

功能主治：清热生津，散风。适用于偏头痛，血管神经性头痛等症。

偏头痛方

方选源流：《奇方本草》清热方。

中药组成：苦丁茶、赤芍、黄芩、菊花、夏枯草、半夏、白蒺藜、陈皮各10克，薏苡仁、茯苓各15克。

炮制方法：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。

功能主治：清热生津，散风。适用于三叉神经痛，血管神经性头痛，偏头痛等症。



淡竹

(竹叶)

【竹叶】

别名/淡竹叶·苦竹叶

◎《本草纲目》记载竹叶：『胸中痰热，咳逆上气。消痰，治热狂烦闷，中风失音不语，壮热头痛头风，止惊悸，瘟疫迷闷，妊妇头旋倒地，小儿惊痫天吊。煎浓汁，漱齿中出血，洗脱肛不收。』

科属 禾本科乔木或灌木淡竹，其干燥叶入药。淡竹属植物全世界有2种，分布于东南亚。中国有2种，均可入药。

地理分布 通常栽植于庭园，分布于我国山东、河南以及长江流域以南各地区。

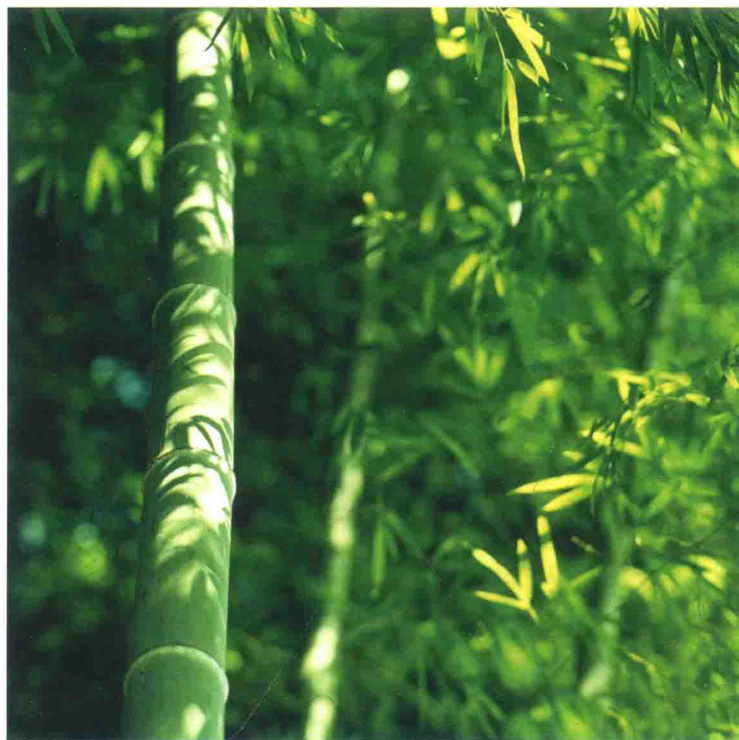
采收加工 夏季未抽穗前采割，晒干。

用法用量 煎服，6～15克，鲜品15～30克。

药理作用 抗氧化；升高血糖；提高巨噬细胞吞噬能力等。

性味归经 甘、辛、淡，寒。归心、胃、小肠经。

功能主治 生津利尿，清热除烦。对于热病烦渴，口疮尿赤，邪陷心包，神昏谵语有疗效。竹叶卷心用于温热病多有疗效。





四季药膳养生

竹叶茶

鲜竹叶芯 60 克、夏枯草、槐花各 15 克。煎汤，代茶饮。❶❷ 适用于高血压，头痛，面赤，烦渴，夜不安眠者。

淡竹叶粳米粥

1. 淡竹叶 20 克，粳米 150 克，生石膏、砂糖各 30 克。先煎石膏、竹叶，去渣取汁，后下米煮粥，候熟，入糖搅匀，空腹食用。❶❷ 功能解毒消肿，清热生津。适用于热病，口渴及发背痈疽，诸热肿毒等症。

2. 竹叶 20 克、粳米 150 克、栀子 15 克。先煎竹叶、栀子，去渣，取汁，入米煮粥，下盐，随意食用。❶❷ 功能清心解暑。适用于夏秋月中暑口渴。



中医传世药方

竹叶清热汤

方选源流：《伤寒论》清热方。

中药组成：竹叶 30 克，生石膏 20 克，半夏 9 克，人参 5 克，甘草 3 克，麦门冬、粳米各 15 克。

炮制方法：水煎服。

功能主治：清热生津，益气养胃。适用于伤寒、温热、暑病之后，余热未清，气津两伤，心胸烦闷，气逆欲呕，身热多汗，口干喜饮，或虚烦不寐，脉虚数，舌红苔少等症。



本草纲目附方

上气发热（急热之后饮冷水引起）

竹叶三斤、橘皮三两，加水一斗，煮取五升，细细饮服。三天服一剂。

牙齿出血

用淡竹叶煎浓汁含漱。

脱肛不收

用淡竹叶煎浓汁热洗。

小儿头疮、耳疮、疥癣

用苦竹叶烧为末，调猪胆涂搽患处。

时行发黄

竹叶（切细）五升、小麦七升、石膏三两，加水一斗半，煮取七升，细细饮服。服尽一剂可愈。



谷精草

(谷精草)

科属 谷精草科植物谷精草，其干燥带花茎的头状花序入药。谷精草属植物全世界约有 390 种，主要分布于亚洲热带地区。中国约有 33 种，入药用约有 7 种。

地理分布 溪畔，沼泽和田边阴湿处多有生长。我国西南、华东以及湖南、台湾等地多有分布。

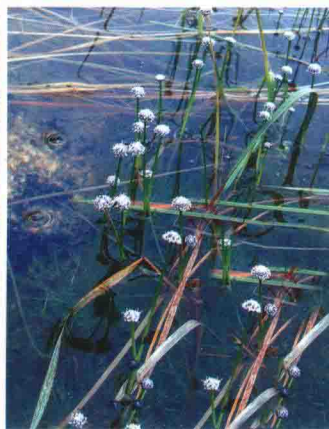
采收加工 秋季采收，将花序连同花茎一起拔出，晒干后可使用。

用法用量 煎服，4 ~ 9 克。

药理作用 抗菌。

性味归经 辛、甘，平。归肝、肺经。

功能主治 明目，退翳，疏散风热。对于风热目赤，肿痛羞明，风热头痛，眼生翳膜有疗效。



【谷精草】

别名 / 戴星草 · 文星草 · 流星草 · 移星草 · 珍珠草

◎《本草纲目》记载谷精草：「喉痹，齿风痛，诸疮疥。头风痛，目盲翳膜，痘后生翳，止血。」



四季药膳养生

谷精草煲羊肝

谷精草30克、羊肝200克。羊肝切片，加谷精草，加水煲汤，调味服。
 功能祛风散热，益血补肝，明目退翳。适用于视力减退，夜盲症，小儿角膜软化症，风热赤眼等症。

谷精草茶

谷精草6克，沸水浸泡或水煎，代茶饮。适用于风热目赤多眵等症。

谷精草羊肺丸

用羊肺1具，原物不洗，用竹刀剖开，放入谷精草一撮置于瓦罐内煮熟，每天吃一些。也可在炙熟后捣烂制成绿豆大的丸子。每次服30丸，茶送下。忌用铁器煮。适用于小儿夜盲症等。



中医传世药方

谷精草明目方

方选源流：《奇方本草》清热方。

中药组成：谷精草8克，急性子、炙甘草各5克，密蒙花6克，菟丝子9克，金果榄10克，枸杞子13克，黄精18克。

炮制方法：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。剩渣加菊花9克，刺蒺藜12克，煎汤熏洗患眼，每晚1次。

功能主治：明目，退翳，疏散风热。适用于眼生翳膜，单疱病毒性角膜炎等症。



本草纲目附方

脑痛、眉痛

谷精草二钱、地龙三钱、乳香一钱，共研为末。每次取用半钱，放在竹筒中点燃，以烟熏鼻。

鼻血不止

将谷精草研为末，每次服二钱，熟面汤送下。

偏正头痛

将谷精草研末，加白面糊调匀摊纸上贴痛处，干了改换。

目中翳膜

谷精草、防风等份共研为末，米汤冲服，甚灵验。



(天花粉)

栝楼

【天花粉】别名/栝楼根·白药·瑞雪·天瓜粉·花粉·尿瓜根·菱粉
 《本草纲目》记载天花粉：『消渴身热，烦满大热，补虚安中，续绝伤。』

科属 葫芦科植物栝楼，其干燥根入药。栝楼属植物全世界约有 49 种。分布于中国、韩国、日本、澳大利亚北部、马来西亚及东南亚其他国家。中国有 34 种，入药用约有 10 种。

地理分布 海拔 200 ~ 1800 米的山坡林地、灌木丛中、草地和村旁田边均有生长。分布于我国华东、华北、中南以及辽宁、甘肃、陕西、贵州、四川、云南。

采收加工 秋末采挖，除去须根，刮去外皮，纵向剖成 2 ~ 4 瓣，粗大者再横切成数段和斜片晒干。也有不刮皮、切瓣、切段而直接晒干的。

用法用量 煎服，10 ~ 15 克。

药理作用 抗肿瘤；引产，抗早孕；同时具有免疫刺激和免疫抑制作用；抗艾滋病病毒等。

性味归经 甘、微苦，微寒。归肺、胃经。

功能主治 消肿排脓，清热生津。对于热病烦渴，肺热燥咳，疮疡肿毒，内热消渴均有疗效。





四季药膳养生

天花粉山药粥

鲜天花粉（干品亦可）16克，鲜山药（干品亦可，但不可炒）80克。天花粉切成骨牌片，一起放锅内，加水适量，小火慢煮至烂熟。淡食为佳，亦可入少许酱油或食盐调味服食。功能固肾安中，生津止渴。适用于消渴之口干舌燥，尿频量多等症。

天花粉粳米粥

天花粉30克、粳米100克。先煎天花粉，去渣，取汁，入米煮粥，随意食用。功能清肺，止渴，生津。适用于消渴及肺热咳嗽等症。



中医传世药方

消渴生津方

方选源流：《丹溪心法》治燥方。

中药组成：天花粉末15克、黄连末2克、藕汁50毫升、生地汁30毫升、生姜汁3滴、人乳（或牛乳）80毫升、蜂蜜10毫升。

炮制方法：上药搅拌成膏，开水送服。

功能主治：清热生津，滋阴润燥。适用于消渴，口渴引饮，口干舌燥，多食易饥，舌红苔燥，脉细数等症。



本草纲目附方

痰咳不止

栝楼仁一两、文蛤七分，共研为末，以浓姜汁调成丸，如弹子大，噙在口中将汁咽下。

肺痿咳血

栝楼（连瓢瓦焙）、乌梅肉（焙过）各五十个，杏仁（去皮尖，炒）二十一个，共研为末；另将猪肺切薄片，每片掺入一小撮药末，炙熟，冷嚼咽下，一天两次。

妇女夜热（痰嗽，月经不调，形瘦）

栝楼仁一两，青黛、香附（童便浸，晒）各一两五钱，共研为末，加蜜调匀，口中噙化。



决明/小决明

(决明子)

科属 豆科植物决明和小决明，其干燥成熟的种子入药。决明属植物全世界约有590种，分布于热带和亚热带地区，少数分布在温带地区，中国约有10种。

地理分布 1. 决明 路边、丘陵、山坡疏林下、荒山处多有生长。我国南部各省均有分布。

2. 小决明 生于山坡、河边。我国中南、西南、华东以及辽宁、河北、山西、吉林等地多有分布。

采收加工 秋季采收成熟果实，打下种子，晒干，除去杂质。

用法用量 煎服，9～15克。

药理作用 抗菌；泻下；降血脂；降血压；抗肝损伤；抗血小板聚集；促进胃液分泌等。

性味归经 甘、苦、咸，微寒。归肝、大肠经。

功能主治 润肠通便，清热明目。对于羞明多泪，目赤涩痛，目暗不明，头痛眩晕，大便秘结有疗效。



【决明子】

别名/草决明·羊明·羊角·还瞳子·假绿

豆·马蹄子·羊角豆·野青豆·蓝豆·羊尾豆

◎《本草纲目》记载决明子：『主治青盲，目淫肤，赤白膜，眼赤痛，泪出。』



四季药膳养生

决明子粥

炒决明子 16 克、白菊花 10 克、粳米 150 克、冰糖少许。先煎炒决明和白菊花，去渣取汁，再入粳米煮粥，加冰糖少许。功能清肝降火，平肝潜阳。适用于肝火上炎、目赤肿痛、肝阳上扰之头晕，高血压病，头痛，高脂血症及便秘等症。

决明烧茄子

草决明 30 克、豆油 250 克、茄子 500 克。决明子捣碎加水适量，煎 30 分钟，去渣浓缩汁至 2 汤匙待用。茄子洗净切斜片，放热油中炸至两面焦黄，捞出控油。将锅内余油留下的 3 克放火上，用蒜片炆锅后把炸好的茄子入锅，把姜、葱等和用草决明汁调匀的淀粉倒入锅内翻炒，点几滴明油颠翻。每天 2 次，佐餐食。功能清肝降逆，润肠通便。适用于高脂血症，高血压病，冠心病等症。



中医传世药方

明目凉血方

方选源流：《奇方本草》清热方。

中药组成：决明子、茯苓、生地黄、生石决明各 20 克，丹参、茺蔚子各 15 克，牛膝、钩藤、地龙、黄柏、知母、夏枯草各 10 克，木贼 6 克。

炮制方法：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，分早晚 2 次服，每天 1 剂。

功能主治：清热明目。适用于视网膜炎，中心视网膜静脉阻塞，视力骤减，甚至仅辨明暗，耳鸣耳聋，头痛眩晕，心烦易怒，面部烘热，失眠多梦，口燥咽干，舌红绛，脉弦细或细数等症。



本草纲目附方

多年失明

决明子二升研为末，每次服一匙，饭后以稀粥送下。

青盲、雀目（青盲是眼睛外观正常，但看不见；雀目即夜盲）

决明一升、地肤子五两，共研为末，加米汤做成丸，如梧子大，每次服二三十丸，米汤送下。

眼睛红肿

决明子炒后研细，加茶调匀敷于太阳穴处，药干即换，一夜肿消。

癰疮蔓延

决明子一两研为末。加水银、轻粉少许，研至极细。擦破癰疮后敷药。



芦苇

(芦根)

子·芦头

【芦根】

别名/芦苇根·苇根·芦茹根·芦柴根·芦通·苇子根·芦芽根·甜梗

◎《本草纲目》记载芦根：“消渴客热，止小便利。疗反胃呕逆不下食，胃中热，伤寒内热，弥良。解大热，开胃，治噎膈不止。寒热时疾烦闷，泻痢人渴，孕妇心热。”

科属 禾本科植物芦苇，其新鲜或干燥根茎入药。芦苇属植物全世界约有9种，分布于非洲、大洋洲、亚洲热带地区。中国有3种，入药用有2种。

地理分布 河流、池沼岸边浅水中多有生长。全国大部分省区都有分布。

采收加工 一年四季均可采挖，除去芽、须根以及膜状叶，鲜用或者晒干。

用法用量 煎服，15～30克，鲜品用量加倍，或捣汁用。

药理作用 增强免疫功能等。

性味归经 甘，寒。归肺、胃经。

功能主治 除烦，止呕，清热生津，利尿。对于热病烦渴，肺热咳嗽，胃热呕逆，热淋涩痛，肺痈吐脓有疗效。





四季药膳养生

芦根茶

1. 芦根 50 克、鲜萝卜 200 克、青橄榄 8 个、葱白 7 段，水煎，代茶饮。❶❷ 适用于流行性感冒等症。
2. 芦根。水煎。代茶饮。❶❷ 适用于牙龈出血等症。

芦根竹茹汤

鲜芦根 100 克、竹茹 30 克、蜜糖适量。前二味药水煎取汁去渣。加蜜糖调匀服。❶❷ 功能和胃止呕。适用于呃逆，胃热呕吐等症。

芦根绿豆粥

芦根、绿豆各 100 克，苏叶、生姜各 10 克。先煎生姜、芦根、苏叶，去渣取汁，入绿豆，煮粥，随意食用。❶❷ 功能和胃止呕，利尿解毒。适用于小便赤涩，湿热呕吐及热病烦渴，解河豚或其他鱼、蟹中毒等症。



中医传世药方

五汁生津饮

方选源流：《温病条辨》补益方。

中药组成：鲜芦根汁、麦冬汁、藕汁、梨汁、荸荠汁。

炮制方法：上五味药临时斟酌多少，和匀凉服，或隔水炖温服。

功能主治：清热生津，除烦止呕。适用于温病热邪损伤津液，口中燥渴，咽干唇燥，咳吐白沫，黏稠不爽，舌红苔少，脉虚细数等症。



本草纲目附方

骨蒸肺痿（肺结核）

芦根、麦门冬、地骨皮、生姜各十两，橘皮、茯苓各五两，加水二斗，煮取八升，去渣。分五次服，得汗即愈。

胸膈气滞，烦闷不下食

芦根五两锉小，加水三大碗，煮取二碗，去渣温服。

背疮溃烂

将陈芦叶捣碎研为末，先以葱椒汤洗净患处，然后把药末敷上。

中鱼、蟹毒

用芦根煮汁饮服。



密蒙花

(密蒙花)

【密蒙花】
锦 花

别名 / 小锦花 · 蒙花 · 黄饭花 · 蒙花珠 · 老蒙花 · 羊耳朵尖 · 水

及疳气攻眼。羞明怕日。入肝经气、血分，润肝燥。『
◎《本草纲目》记载密蒙花：『青盲肤翳，赤涩多眵泪，消目中赤脉，小儿犛豆

科属 马钱科植物密蒙花，其干燥花蕾以及花序入药。
醉鱼草属植物全世界约有 99 种，分布于美洲、非洲和亚洲热带及温带地区。中国约有 28 种，入药用约有 6 种。

地理分布 海拔 200 ~ 2 800 米的丘陵、山坡，村边的灌木丛、河边和林缘多有生长。分布于灌木丛和林缘。我国中南、西南及陕西、安徽、甘肃、西藏、福建等地有分布。

采收加工 春季花未开放的时候采收，除去杂质，干燥。

用法用量 煎服，3 ~ 9 克。

药理作用 抗炎；抗肝损伤；解毒；利尿；促进胆汁分泌等。

性味归经 甘，微寒。归肝经。

功能主治 明目退翳，清热养肝。对于多泪羞明，目赤肿痛，肝虚目暗，眼生翳膜，视物昏花等有疗效。





四季药膳养生

密蒙花明目丸

密蒙花5克，桑叶、甘菊、生地、女贞子、生牡蛎各6克，生杭芍、炒枳壳、羚羊角尖（锉细为末）各4克，泽泻3克。共研为细末，炼为蜜丸如绿豆大。每次服6克，白开水送下。功能平肝明目，可作为眼睛的日常保健方。

泻脾胃火汤

密蒙花、木贼、天花粉、七里香、防风各4.5克，桑白、柴胡、荆芥、甘菊各3克，赤茯苓9克，元参、青箱、蝉蜕各6克。洗净水煎服3~4剂。适用于双目白上红下，皆脾胃经受攀火上攻等症。

密蒙绿茶

密蒙花8克、绿茶2克、蜂蜜30克。前二味煮沸，取汁，加蜂蜜调服。功能清肝泄热，明目退翳。适用于视力减退等症。



中医传世药方

明目清火方

方选源流：《奇方本草》清热方。

中药组成：密蒙花、蝉蜕、黄柏、知母、菊花、白芍药各10克，生地黄、金银花、麦门冬、玄参各12克，当归6克。

炮制方法：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。

功能主治：明目清火，清热养肝。适用于口干咽燥，五心烦热，耳鸣，舌红少苔，脉细数，角膜炎，角膜溃疡，眼涩畏光，黑睛混浊无光泽等症。



本草纲目附方

目中障翳

密蒙花、黄檗根各一两，研末，水丸如梧子大。临睡前汤服十九至十五丸。

