

彩色精华版

谢文英 编著



见常中草药



人参 黄芩 党参 白芷 荆芥 桂枝 决明子 知母 槐子
桑寄生 秦艽 陈皮 枳壳 枳实 艾叶 白及 山楂 谷芽
天黄 蒲葶叶 延胡 续断 杜仲 补骨脂 石菖蒲 薄荷

陕西新华出版传媒集团
陕西科学技术出版社

古代，人们主要利用中草药来进行疾病的治疗与预防，经过多年总结与发展，中草药为人类的生存做出了巨大的贡献。目前，中草药已经成为医学研究的重要学科，通过对中草药的应用治疗了很多疑难杂症。

中草药是中医医治疾病的重要部分，由于具有疗效确切、副作用小等特点，对于常见疾病以及多发病有非常好的疗效，同时对于一些疑难病症也有很好的效果，中草药具有治病的作用，同时还能够起到一定的美容、保健功效。

中草药的种类繁多、分布广泛，但是很多人并不能充分理解中草药的精髓，日常使用中无法准确识别，给药物的应用带来了很大的不便。如此一来，很大程度上制约了中草药的广泛应用。为了能够更好地普及和应用中草药，继承和发掘中国医药文化遗产，让中草药能够在防治疾病方面更好地为人类健康服务，我们编写了这本《常见中草药》。本书中收录了将近 200 种家庭常用的中草药，同时配有精美的药物图谱。运用了中草药图文相对应的手法，对中草药的性味归经、功能主治、用法用量、现代研究等方面进行了综合的介绍，并逐一进行了详细的解析，可以使大家充分了解到中草药的多方面信息。掌握了基础的中草药常识，在日常预防、治疗疾病的过程中也就更加得心应手。

书中内容深入浅出，语言通俗，既有趣生动，又不乏科学性、实用性。无论是家庭主妇，还是医学工作者，都能够清楚明了地理解书中的内容。本书精选了临床常见的中草药，配以精选的药方，是广大医学爱好者案头



前言

必备的工具书。

需要特别指出的是，广大读者在参阅本书用方的时候，必须在专业医生的指导下使用，以免造成不必要的伤害。

编者



第一章 认识中草药， 养生治病无烦恼

中草药的起源	002	炮制中草药的奥秘 ...	009
什么是“四气 五味”	003	服用中草药的 三大禁忌	011
中草药的分类	005		

第二章 补虚药

人参	014	百合	050
黄芪	016	黑芝麻	053
党参	018	女贞子	055
灵芝	020	石斛	057
甘草	023	黄精	059
大枣	025	玉竹	061
白术	027	天冬	063
当归	029	鹿茸	065
山药	031	仙茅	067
阿胶	033	巴戟天	069
何首乌	036	淫羊藿	071
白芍	038	冬虫夏草	073
地黄	040	杜仲	075
龙眼	042	菟丝子	078
枸杞子	044	补骨脂	080
北沙参	046	肉苁蓉	082
麦冬	048		

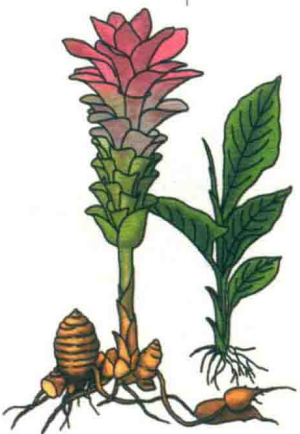




第三章 解表药

白芷	086	葛根	102
荆芥	088	桑叶	105
桂枝	090	牛蒡子	107
紫苏	092	蝉蜕	109
柴胡	094	麻黄	111
薄荷	096	生姜	113
升麻	098	防风	115
菊花	100	细辛	117

第四章 清热药



决明子	120	玄参	145
知母	122	龙胆	147
栀子	124	紫草	149
夏枯草	127	连翘	151
天花粉	129	板蓝根	153
石膏	131	蒲公英	155
黄芩	133	金银花	157
黄连	135	鱼腥草	159
黄柏	137	土茯苓	161
苦参	139	青蒿	163
赤芍	141	地骨皮	165
牡丹皮	143		

第五章 祛湿药

桑寄生	168	五加皮	173
秦艽	170	威灵仙	175
防己	171	独活	177

第六章 理气药

陈皮	180	佛手	192
枳壳	182	玫瑰花	194
枳实	184	薤白	196
香附	186	沉香	199
乌药	188	木香	201
川楝子	190		

第七章 止血药

艾叶	204	蒲黄	212
白及	206	白茅根	214
仙鹤草	208	大蓟	216
三七	210	地榆	219



第八章 消食药

山楂	222	莱菔子	227
谷芽	224	麦芽	229
神曲	225		

第九章 泻下药

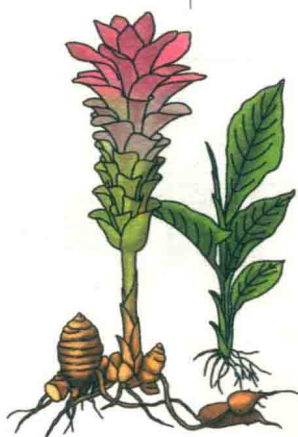
大黄	232	火麻仁	238
番泻叶	234	巴豆	240
郁李仁	236		

第十章 安神药

远志	244	柏子仁	248
酸枣仁	246	合欢皮	250

第十一章 驱虫药

使君子	254	槟榔	256
-----------	-----	----------	-----



第十二章 开窍药

石菖蒲	260	冰片	263
麝香	261		



第十三章 活血化瘀药

川芎	266	桃仁	280
延胡索	268	益母草	282
姜黄	270	刘寄奴	284
郁金	272	苏木	286
五灵脂	274	没药	288
丹参	276	牛膝	291
红花	278		



第十四章 平肝息风药

天麻	294	全蝎	300
钩藤	296	石决明	302
僵蚕	298	赭石	304

第十五章 化痰止咳药

天南星	308	白附子	321
白芥子	310	半夏	323
桔梗	312	白果	325
苦杏仁	314	昆布	327
胖大海	316	款冬花	329
桑白皮	318	川贝母	331
前胡	319	枇杷叶	333

第十六章 芳香化湿药

藿香	336	砂仁	340
厚朴	338	苍术	342

第十七章 收涩药

芡实	346	覆盆子	352
五味子	348	山茱萸	354
肉豆蔻	350	乌梅	356

第十八章 祛寒药

附子	360	干姜	366
肉桂	362	吴茱萸	368
丁香	364		



第十九章 利水渗湿药

泽泻	372	金钱草	378
薏苡仁	374	茵陈	380
车前子	376	木通	382



第一章

认识中草药，养生治病无烦恼



中草药的起源

中草药是我国劳动人民经过几千年的积累和总结而形成的。它为人们寻求健康长寿、消除病痛做出了巨大的贡献。直到今天，医书中记载的中草药品种已经超过了一万多种。在这之中，植物类药物占了87%，动物类的药物占了12.35%，矿物类药物占0.62%。我国是世界上应用中草药历史最悠久、物种最充足、经验最丰富的国家。

在古代，由于自然灾害的不断出现，人们必须要长期和疾病作斗争，他们在寻找食物充饥、喝水解渴，并且用兽皮、树皮做衣御寒的过程中无意间发现了某些对人体有利的植物，当然，其中也有一些植物对人体有害。经过长时间的积累，终于有了大量的植物类药物的知识。在《淮南子·修务训》中有这样的论述：“神农……尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就。当此之时，一日而遇七十毒。”

古代中草药的著作非常的丰富，其中有非常多的医学著作诞生。《神农本草经》就是一本非常优秀的医学著作。其中收录了药物365种，而每一种药物都记载了性味、功能和主治，并且详细

地记录了用药的摹本理论，是我国第一本完整的药物学著作，为后人留下了宝贵的医药知识。

《神农本草经集注》及《名医别录》是我国南北朝时期梁代陶弘景所著，他对《神农本草经》进行了整理补充，同时加入了汉魏以来医者应用的有效药物365种，称为《名医别录》。他对每一种药都进行了详细的介绍，不但对原有的性味、功能、主治进行了补充，而且增加了产地、采集加工等内容，非常的实用。

唐代生产力的发展有了进一步的提升，药物的品种也在不断增多，由于交通的发展，很多国外的药物也被引进。为了适应新的形势，唐朝皇帝于是派李勋等人对医学著作进行编撰，增修陶氏所注本草经，称为《唐本草》，后来又命苏敬等人进行修订，增加了药物114种，在唐显庆四年颁行，称为《新修本草》或《唐新本草》。这本书是由当时的政府修订和颁行，因此，可以说是我国古代的第一部药典，也被称为是世界上最早的药典。《新修本草》一共有药物844种，并且还有药物的图谱，对

认识中草药，养生治病无烦恼

于采药和鉴别药材提供了方便，对我国医药事业的发展做出了巨大的贡献。

宋代的本草著作更加丰富了，其中最著名的是蜀医唐慎微所编著的《经史证类备急本草》，他阅读了大量的经史书籍，增加了很多药物，内容得到了进一步的完善，为后人留下了巨大的医药财富。

明代的医学发展非常的重要。其中伟大的医药学家李时珍为我们留下了医学上的巨著《本草纲目》。在这本书中共收录多种药物，附方达到 11000 多个。李时珍在这部书中全面整理了大量的药物知识，订正错误，同时按照药物的自然属性，将其分为了十六纲，六十类，在每种药物下面都有释名，集解，修治、主治、发明、附方等多项内容，

是我国本草史上最伟大的著作。李时珍为了明确药物疗效，常常亲自采药，深入群众，走遍了大江南北，对药物做了详细的考查、整理。《本草纲目》这本书现被译成多种文字，在世界各地流传，不仅对世界医药学有非常大的贡献，也为植物和矿物学的发展提供了重要的资料。

经过长期的发展，我国相继发现了许多新药和药源，为中草药提供了大量的研究资料。为了适应我国医疗事业的发展，药用植物的栽培以及药用动物的饲养也有了长足的发展，尤其是对中草药的化学成分和药理作用的研究，有了非常大的成就，为中草药的进一步发展奠定了基础。

什么是“四气五味”

中草药具有治病的作用，主要是由于“药性”。中草药的药性有很多种，主要包括四气五味、升降浮沉、归经、有毒无毒等。在这之中，人们经常提起的就是“四气五味”。

【四气】

“四气”指的是中草药中的寒、

凉、温、热之分，也叫做“四性”。在这之中，寒凉与温热实际上是相互对立的药性。寒和凉这两种药性是相近的，但是寒要比凉更冷；而温和热的药性是相近的，但是温略次于热。这些药性是古代中国人在长期用药实践中逐步认识和总结出来的。

日常生活中,我们经常遇到有人着凉,得了感冒。感冒的人通常会有手足发冷、面色苍白、全身发冷、浑身没劲等症状,实际上这就是受了寒。如果可以在疾病初期给患者喝一碗热姜汤,那么他的全身会迅速变暖,身体状况也好多了。也就是说,生姜的药性是温性的。当然,也有的人会出现发热、口渴、心情烦躁等症状,医生用生石膏即可治疗好,这也说明生石膏是寒凉性的药物。

在中医看来,寒性、凉性是属阴性的。这是因为它们有清热降火、凉血解毒、清热除蒸、泻热通肠、清热利尿、消化痰热、清肝息风等作用。因此,寒凉性的药通常被用于治疗外感热病、高热烦渴、吐血衄血、阴虚发热、热结便秘、痰热喘咳等病证。

现代医学研究证明,寒凉性药物中的清热药多具有抗菌、抗病毒、解热及促进免疫功能、提高抗病能力的作用;辛凉解表药多具有解热及抗感染作用;安神药多有镇静、抗惊厥和降低血压的作用;寒凉滋阴药多有抗菌、解热、消炎、镇咳等作用。

温性、热性在中医看来是属阳性的。这是因为它们具有温里散寒、暖肝散结、温肺化饮、温阳利水、补火助阳、回阳救逆等治病的作用。所以说,温热药基本上都是用来治疗寒伤脾胃、

脘腹冷痛、疝气冷痛、寒痰喘咳、阴寒水肿、肾阳不足、阳痿不孕、四肢厥冷等病证的。

现代医学研究发现,那些温热药中,辛温解表的药物包括了发汗解热、镇痛、促进体表循环及抗菌、抗病毒等作用;而温里祛寒的药物则包括了强心、升高血压、改善微循环的作用;另外,还有补气助阳的药物,基本上都是温热性的药物,比如我们常见的人参、黄芪等补气药,还有可以提高机体非特异性抵抗力,增强机体的适应能力,调节中枢神经系统的平衡,改善心血管功能,促进免疫功能及蛋白质、核糖核酸的合成和代谢,改善全身营养状态的作用。

【五味】

味实际上指的就是药物的滋味。我们所说的五味,指的是中草药的辛、甘、酸、苦、咸五种不同的滋味。

辛,指的是辛味或辛凉的滋味,比如薄荷、冰片、生姜等。

甘,指的是甜的滋味,通常来说,可以调和药性的药物,包括滋补性药物都含有甘味,比如甘草、黄芪等。

酸,指的是有酸味的药物,比如山楂等。

苦,指的是有苦味的药,比如黄连等。

咸,指的是有咸味的药物,比如地

认识中草药，养生治病无烦恼

龙、牡蛎等。

除此之外，还有淡味。淡味实际上指的是没有味道，因此，也叫做无味。

药物既然有着不同的五种味道，那么，也就会有不同的治疗作用。我国的经典医书《黄帝内经》中就对五味做出了说明：“辛散，酸收，甘缓，苦坚，咸软。”

事实上，中草药还有一种特性，那

就是“有毒无毒”。通常来说，大部分中草药的毒副作用都比较小，食用较为安全。然而，并不等于所有的中草药都没有毒副作用。其实，中草药大部分都有一定的毒性，也就是我们经常听到的“是药三分毒”。有一部分中草药的毒性非常大，哪怕是一小点剂量都可以让人死亡。因此，在食用中草药的时候一定要特别注意，听从医生的指导用药。

中草药的分类

在我国大约有一万多种中草药，遍布大江南北，由于种类繁多，因此，人们将其按照不同的分类方法进行区分。比如，按照中草药的属性能够分为可再生中草药与非生物中草药。假如是按照生物类群区分，那么，可以分为植物类中草药、动物类中草药。而在这之中，还可以将它们按照生物分类的方法区分，比如说，植物类的中草药能够分为藻类、菌物类、地衣类、苔藓类、蕨类、种子植物类中草药。而动物类的中草药，又能够分为软体动物类、昆虫类、鱼类、两栖类、爬行类、鸟类、哺乳类等。

在药学研究中，有的还会按照其化学成分或活性成分来进行分类，比如含

生物碱类中草药、含挥发油类中草药等。对于这些中草药的分类，是出于从事药学的需要，而在日常生活中，大家所熟悉的主要有两种分类方法。

一、按照药用部位分类

由于植物类的药材有很多，所以，将植物类的药材主要按照药用部位的不同进行分类，主要有以下几类：

根和根茎类 根和根茎实际上是两种不同的器官，这是因为很多的药用植物同时具有根和根茎，所以我们将它们放在一起进行介绍。

根类中草药就是指的带根或带少许根茎，或者是地上茎的药材，比如说人参、桔梗等。

根茎类的小草药就是指将能够发挥药效的地下茎，其中包括了根状茎、鳞茎、块茎和球茎。在日常生活中，以根状茎作为小草药的较为多见。比如玉竹、百合、天麻等。

茎木类 茎木类小草药是茎类小草药和木类小草药的总称。其中茎类小草药包括了木本植物的树干、茎藤、茎枝、茎翅和茎髓等。比如苏木、大血藤、桂枝、鬼箭羽、通草等，都属于此类。

皮类 皮类小草药指的是将植物的树干皮，或者是枝皮作为小草药。比如黄柏皮、杜仲皮、牡丹皮等。

叶类 叶类小草药通常来说所指的是用完整、成熟的干燥叶片制作成的小草药。比如侧柏叶、大青叶、番泻叶等。

花类 花类小草药指的是将花、花蕾、花序，或者花的一部分制作成的小草药。比如槐花、槐米、菊花、红花、番红花等。

果实、种子类 果实、种子类小草药指的是那些成熟或不成熟的果实和种子，将它们作为小草药。比如五味子、砂仁、苦杏仁、决明子、白果等。

全草类 全草类小草药通常来说指的是以草本植物地上干燥茎或肉质茎当作小草药。比如益母草、蒲公英、麻黄等。

菌藻地衣类 将藻类、菌物类和地衣类的植物当作是小草药。比如海藻、海带、冬虫夏草、灵芝、松萝等。

树脂类 树脂主要指的是植物体的分泌物，将其作为小草药，可以称为树脂类小草药。比如安息香、没药等。

二、按照中药功效分类

补虚药 补虚药指的是可以补养人体物质亏损、增强机能活动、改善衰弱状态、治疗各种虚证的药物。

虚证在中医看来主要分为气虚、血虚、阴虚、阳虚。所以，补虚药可以分为补气药、补血药、补阴药、补阳药四类。

补气药实际上就是治疗气虚的药物。中医认为，人体中元气的虚弱称之为“气虚”，也就是人体各个器官所具有的能力衰退，比如体力衰弱、讲话气短、走路气急、四肢无力、疲乏困倦、食欲不振等。常见的药物有人参、党参、黄芪、山药、红枣等。

补血药主要是指能够治疗血虚的药物。“血虚”的症状很多，其中主要表现为面色萎黄、指甲苍白、头晕耳鸣、心悸、月经不调等。常见的药物有地黄、何首乌、当归、阿胶、龙眼肉等。

补阳药，能够起到补肾壮阳、补精益气、强壮筋骨等作用。非常适合治疗阳虚阴气所致的肢冷常寒、阳痿、遗精、腰酸膝软、小便频数、遗尿、老年

认识中草药，养生治病无烦恼

人气虚气喘等病证。常见的药物有肉苁蓉、鹿茸、锁阳、胡芦巴、韭菜子等。

补阴药，一般称滋阴药或养阴药，能够起到滋阴、生津的作用。非常适合阴虚引起的身体虚弱、津液缺乏、口渴、舌红、舌苔少、头晕、眼花、眼睛干涩、盗汗等。比如沙参、玉竹、百合、枸杞、鳖甲等。

解表药 解表药具有发汗的功效，通过发汗而达到发散解表，以解除表证的目的。解表药一般分为发散风寒药和发散风热药。

发散风寒药又叫辛温解表药，这类发散风寒的药大部分是湿性药物，其中带有辛味，具有发汗的作用，一般用在伤风感冒所引起的怕冷、发热、头痛、无汗等病证中。比如麻黄、紫苏、防风、生姜、葱白等。

发散风热药又叫辛凉解表药，这类药大多数都是寒性药物，具有发汗或透发的效果。适合治疗伤风感冒引起的发热较高、头痛、无汗等症状。比如薄荷、蝉蜕、桑叶、菊花、木贼等。

清热药 清热药通常是寒凉性的药物，它们的主要作用就是清解里热。能够起到清热泻火、燥湿、凉血、解毒、退虚热等多重功效。

相同药性的药物，因为所治疗的病证不同，因此，又分为了下面几种：

(1) 清热降火药。比如石膏、芦

根、决明子、密蒙花、青箱子等。

(2) 清热燥湿药。比如黄芩、黄连、黄柏、龙胆、白鲜皮等。

(3) 清热凉血药。比如水牛角、玄参、牡丹皮、赤芍、紫草等。

(4) 清热解毒药。清热解毒药较为常见，日常使用的有30~40种。比如金银花、蒲公英、板蓝根、鱼腥草、马齿苋、白头翁、山豆根、马勃、白花蛇舌草、绿豆等。

(5) 清虚热药。比如青蒿、白薇、地骨皮、银柴胡、胡黄连等。

祛湿药 祛湿药通常是味辛、苦的药物，大部分有祛风湿、止疼痛的作用，在这当中还有些药物具有舒筋活络、强壮筋骨的效果。比如五加皮、威灵仙、苍耳、桑枝、乌梢蛇等。

理气药 只要是可调理气分、舒畅气机、清除气滞、气逆的药物都可以称作是理气药，也叫做行气药。比如陈皮、橘络、枳壳、荔枝核、玫瑰花等。

止血药 止血药指的是可以制止人体内外出血的药物。因为治疗的作用不尽相同，因此分为凉血、止血、收涩止血、化瘀止血、温经止血等作用。其中止血药的种类非常多，比如三七、大蓟、小蓟、仙鹤草、地榆等。

消食药 消食药也叫做消导药，大多数都是平性或温性的，味道甘或辛。具有健运脾胃、促进消化、消积导滞的