

华夏实用养生保健

精萃

BAI CAO LIANG FANG 梁晓翠 主编

百草良方



内蒙古人民出版社

华夏实用养生保健精萃



江苏工业学院图书馆
藏书章

百草良方

梁晓翠 主编

内蒙古人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

百草良方/梁晓翠主编. —呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2006. 7

(华夏实用养生保健精萃)

ISBN 7-204-08580-9

I. 百… II. 梁… III. 验方—汇编 IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 077316 号

华夏实用养生保健精萃

梁晓翠 主编

责任编辑: 王继雄

封面设计: 黛 竹

出版发行: 内蒙古人民出版社

地 址: 呼和浩特市新城区新华东街祥泰大厦

印 刷: 北京世纪雨田印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 880 × 1230 1/32

印 张: 63

字 数: 1000 千字

版 次: 2006 年 7 月第一版

印 次: 2006 年 7 月第一次印刷

印 数: 1 ~ 5000 (套)

书 号: ISBN 7-204-08580-9/R · 228

定 价: 91.20 元 (全四册)

如出现印装质量问题, 请与我社联系。

联系电话: (0471) 4971562 4971659

前 言

中医是中国传统文化中的一颗璀璨的明珠，也是世界医学的一朵奇葩。几千年来，中国人民在与疾病的不断抗争中，积累了丰富的经验，形成了自己独特的中医药文化，不仅造福了中国人民，而且远渡重洋，为世界各国人民所接受。

中医主要是用中草药来治病疗伤的。中草药同西药比起来，有自己独特的特点：取自天然，疗效明显，副作用较小，对常见病、慢性病有较好的预防和治疗效果，能够有效地增强人体免疫能力和自我调节能力；更重要的是，对于一些西药无能为力的疑难杂症，有十分独特的作用。同时，大部分中草药分布十分广泛，取材十分方便，应用也十分简单，几种田间地头常见的植物，即可解除患者的痛苦，对于广大农村的群众来说，更具特殊的意义。

为了继承和发展中医药这一宝贵的民族遗产，使中草药更好的为人民的健康服务。本书精心选取了三百余种常见的中草药，分别从形态特征、生长环境、性味功效等几个方面予以详细的介绍，使人们在日常生活中便于识别和使用。

目 录

百 草 良 方

一 画

一枝黄花·····	(1)
一点红·····	(2)
一年蓬·····	(4)
一箭球·····	(5)

二 画

八仙草·····	(7)
八角莲·····	(8)
八角茴香·····	(10)
九里香·····	(11)
了哥王·····	(13)

三 画

三叉苦·····	(15)
三 七·····	(16)
三白草·····	(18)
土人参·····	(20)

土牛膝·····	(21)
土茯苓·····	(23)
土荆芥·····	(25)
大 蓟·····	(26)
大 豆·····	(28)
大 蒜·····	(30)
大 枣·····	(31)
大 黄·····	(33)
山 楂·····	(35)
山茶花·····	(37)
山 药·····	(39)
山茱萸·····	(41)
山苍子·····	(43)
山豆根·····	(44)
马 兰·····	(46)
马蹄金·····	(47)
马齿苋·····	(49)
马鞭草·····	(51)
千斤拔·····	(52)
千日红·····	(54)

目 录

卷 五

部 批

百

草

良

方

千里光	(56)
川 芎	(57)
川贝母	(59)
小 蓟	(61)
女贞子	(62)
小茴香	(64)
小驳骨	(66)
广东金钱草	(67)
小槐花	(69)

四 画

乌 药	(71)
乌 柏	(72)
乌 梅	(74)
乌 韭	(76)
乌贼骨	(77)
乌莓莓	(79)
天南星	(81)
天 冬	(82)
天葵草	(84)
天胡荽	(86)
无花果	(88)
元宝草	(89)
丹 参	(91)
木 贼	(92)
木芙蓉花	(94)
木 槿	(96)
水 蛭	(97)
五味子	(99)
五加皮	(100)

车前草	(102)
牛筋草	(104)
牛 膝	(105)
牛蒡子	(107)
毛冬青	(109)
月季花	(110)
六棱菊	(112)
凤尾草	(114)
巴 豆	(115)
升 麻	(117)

五 画

仙 茅	(119)
仙鹤草	(120)
仙人掌	(122)
甘 草	(124)
石 蒜	(125)
石 榴	(127)
石仙桃	(129)
石菖蒲	(130)
玉簪花	(132)
玉 竹	(134)
玉米须	(135)
玉叶金花	(137)
艾 叶	(138)
龙 胆	(140)
龙 葵	(142)
田字草	(143)
白 果	(145)
白茅根	(146)

目 录

第五
卷

白 芷.....	(148)
白背叶.....	(149)
白 英.....	(151)
白 芍.....	(152)
生 姜.....	(154)
冬 瓜.....	(155)
冬葵子.....	(157)
瓜子金.....	(158)
瓜 蒌.....	(160)
玄 参.....	(162)
半 夏.....	(163)
半边莲.....	(165)

六 画

朱砂根.....	(167)
吉祥草.....	(168)
红 花.....	(170)
决明子.....	(171)
刘寄奴.....	(173)
灯笼草.....	(174)
合欢皮.....	(176)
地锦草.....	(177)
地 榆.....	(179)
地柏枝.....	(180)
地骨皮.....	(182)
地 龙.....	(184)
向日葵.....	(185)
羊 蹄.....	(187)
西 瓜.....	(188)
老鹳草.....	(190)

防 己.....	(191)
百两金.....	(193)
百 部.....	(194)

七 画

麦 芽.....	(197)
麦 冬.....	(198)
迎春花.....	(200)
谷精草.....	(201)
两面针.....	(203)
陆 英.....	(204)
岗 松.....	(206)
扶芳藤.....	(208)
鸡冠花.....	(209)
鸡矢藤.....	(211)
鸡眼草.....	(212)
鸡血藤.....	(214)
连 翘.....	(215)
赤小豆.....	(217)
辛夷花.....	(218)
杉 木.....	(220)
何首乌.....	(221)
芦荟叶.....	(223)
杜 仲.....	(224)
佛甲草.....	(226)
皂 荚.....	(227)
苍 术.....	(229)
走马胎.....	(231)
伸筋草.....	(232)
灵 芝.....	(234)

百

草

良

方

目 录

芡 实	(236)
旱莲草	(237)
花 椒	(239)
芫 荽	(240)

八 画

苦楝皮	(243)
苦 瓜	(244)
苦 参	(246)
苦 木	(247)
青 蒿	(249)
青木香	(250)
青箱子	(252)
金丝草	(253)
金钱草	(255)
金樱子	(256)
虎 刺	(258)
虎 杖	(259)
虎耳草	(261)
鱼腥草	(263)
细 辛	(264)
罗汉果	(266)
松 叶	(267)
枇杷叶	(269)
卷 柏	(270)
贯 众	(272)
侧 柏	(273)
败酱草	(275)
佩 兰	(277)
泽 兰	(278)

玫瑰花	(280)
茅 莓	(281)
刺五加	(283)
刺蒺藜	(284)
茅膏菜	(286)
垂盆草	(287)

九 画

香茶菜	(289)
香 附	(290)
骨碎补	(292)
柿 蒂	(293)
绞股蓝	(295)
芥 菜	(297)
厚 朴	(298)
威灵仙	(300)
梔 子	(301)
荔 枝	(303)
鸦胆子	(305)
草珊瑚	(306)
络石藤	(308)
美人蕉	(309)
茵 陈	(311)
胡 椒	(312)
独脚金	(314)
牵牛子	(315)
荆 芥	(317)
茜 草	(319)
枸杞子	(320)
韭 菜	(322)

目 录

目录
目录

南 瓜…………… (324)
珍珠母…………… (325)

十 画

桔 梗…………… (327)
栗 子…………… (328)
浮 萍…………… (329)
铃茵陈…………… (331)
莲 子…………… (332)
铁苋菜…………… (334)
夏枯草…………… (336)
桃 仁…………… (337)
益母草…………… (339)
积雪草…………… (341)
柴 胡…………… (342)
桑 叶…………… (344)
党 参…………… (345)
铁线草…………… (347)
铁扫帚…………… (349)
盐肤木…………… (350)
莱 菔…………… (352)

十一 画

猕猴桃…………… (354)
菊三七…………… (355)
婆婆针…………… (357)
续 断…………… (358)
黄药子…………… (359)
犁头草…………… (361)
蛇 莓…………… (363)

射 干…………… (364)
淫羊藿…………… (366)
绿 豆…………… (367)
黄 荆…………… (369)
淡竹叶…………… (370)
黄 精…………… (372)
猫爪草…………… (373)
黄花倒水莲…………… (375)
蛇床子…………… (376)
黄毛耳草…………… (378)
旋覆花…………… (379)
黄 连…………… (381)
望江南…………… (382)
黄 芩…………… (384)
野菊花…………… (385)
黄 芪…………… (387)
麻 黄…………… (388)
救必应…………… (390)
银 杏…………… (392)
盘龙参…………… (393)
菟 丝…………… (395)

十二 画

葛 根…………… (397)
落花生…………… (398)
葱 白…………… (400)
紫 珠…………… (401)
黑芝麻…………… (403)
锁 阳…………… (404)
紫 苏…………… (406)

百
草
良
方

目 录

卷 二

解 说

百

草

良

方

鹅不食草	(407)
蛤 蚧	(409)
朝天罐	(411)
酢浆草	(412)
葎 草	(414)
紫 草	(416)
葡 萄	(417)
紫茉莉根	(419)
篇 蓄	(420)

十 三 画

鼠曲草	(423)
蜈 蚣	(424)
蓖麻子	(426)
槐 花	(427)
蒲公英	(429)
路路通	(431)
椿白皮	(432)
蜂 蜜	(434)
蓬子菜	(436)
满天星	(437)
榆白皮	(439)

十 四 画

滴水珠	(441)
-----	-------

赛 葵	(442)
蜘蛛抱蛋	(443)
蝉 蛻	(445)
漆大姑	(447)
辣蓼草	(448)
算盘子	(450)
酸枣仁	(451)
豨莶草	(453)

十五画以上

藿 香	(455)
爵 床	(456)
鳖 甲	(458)
薤 白	(459)
翻白草	(460)
壁 虎	(462)
薜 荔	(463)
薄 荷	(465)
鹰不扑	(466)
薏 苡	(467)
缬 草	(468)
磨盘草	(469)

一枝黄花

【来源】 为菊科植物一枝黄花的全草。

【别名】 粘糊菜、野黄菊、破布叶(云南)、一支柱、金柴胡(西南)、蛇头王、山厚合、百主根、老虎尿、小白龙须。

【生长环境】 我国大部分地区都有分布。多生于山野、路旁、草丛中、草坡、林边等地方。

【形态特征】 多年生草本，具粗短的根状茎，根多条，细而弯曲，浅棕色。茎直立，上部有茸毛下部光滑无毛。叶互生；绿色，下部叶具柄，有锯齿，上部叶较小而狭，近于全缘，光滑无毛。圆锥花序，由腋生的总状花序再聚集而成；头状花序小，单生聚生于腋生的短花序柄上；总苞片狭而尖，具干膜质边缘，大小不等，呈覆瓦状排列花托秃裸；外围的舌状花黄色；中央筒状花，两性，花冠5裂，瘦果全部无毛，极个别在瘦果顶端有疏毛。全草入药，夏、秋采收，鲜用或晒干。

【性味功效】 味微苦、辛、平，性凉。有疏风清热、解毒消肿的功能。用于上呼吸道感染，扁桃体炎，咽喉肿痛，支气管炎，肺炎，肺结核咳血，急、慢性肾炎，小儿疳积；外用治跌打损伤，毒蛇咬伤，疮疡肿毒，乳腺炎。

【注意】 孕妇忌服。

【验方精选】

方一

〔配方〕 一枝黄花适量。

〔用法〕 水煎浓汤，熏洗患处。

〔主治〕 霉菌性阴道炎。

方二

〔配方〕 一枝黄花50克(鲜草)。

〔用法〕 取上药(干草减半)，配葱2根，加水约400毫升，煎至200毫升，倒出药液，加冰糖或白砂糖少许。分2次服，每日1剂。2岁以下儿童药量减半，连服2~7日。



一枝黄花

百 草 良 方

〔主治〕 百日咳。

方三

〔配方〕 鲜一枝黄花 30 ~ 60 克或干品 15 ~ 30 克。

〔用法〕 水煎服,代茶饮用。

〔主治〕 小儿急性扁桃体炎、咽炎。

方四

〔配方〕 一枝黄花适量。

〔用法〕 取上药,水煎洗患处,每日 5 ~ 6 次,每日更换 1 剂,连用 2 ~ 5 周。

〔主治〕 手足癣,鹅掌风。

方五

〔配方〕 一枝黄花 15 克,贯众、松汁各 30 克。

〔用法〕 水煎服,连服 3 日,间隔 10 日,再服 3 日。

〔主治〕 预防感冒。

方六

〔配方〕 一枝黄花、葛根各 10 克,芫荽、桑叶各 6 克。

〔用法〕 水煎,分 2 ~ 3 次服,连服 2 日。

〔主治〕 麻疹不出或出而不透。

方七

〔配方〕 鲜一枝黄花 100 克,野菊花根 30 克,醋适量。

〔用法〕 共煎,先熏患处,冷后洗疮口。

〔主治〕 痈疽溃后久不收口,腐肉不脱。

方八

〔配方〕 一枝黄花、臭牡丹根各 30 克,半边莲 25 克。

〔用法〕 水煎服。

〔主治〕 偏头痛。

一点红

【来源】 为菊科植物一点红的全草。

【别名】 叶下红、羊蹄草、红背叶、散血丹、野介兰、红背茸。

【生长环境】 分布于长江以南诸省区。多生于林旁、园边、田畦、沟边、草丛等诸多地方。

【形态特征】 一年生草本，高 10~50 厘米。茎分枝，枝柔弱，粉绿色。叶互生，稍带肉质，茎下部叶卵形，攀状分裂，长 4~9 厘米。顶端裂片有锯齿，上部叶较小，抱茎，叶面为绿色，叶背常为紫红色，叶两面均有疏毛。7~11 月开花，红色或紫红色，分为二性管状花。瘦果圆柱形，寇毛白色，柔软。全草入药，于夏、秋两季采挖为佳，鲜、干均可使用。

【性味功效】 味微苦，性凉。清热解毒，凉血消肿、利尿。用于肠炎、痢疾、尿路感染、上呼吸道感染、结膜炎、口腔溃疡、疮痈。

【验方精选】

方一

〔配方〕 一点红 250 克，土牛膝 120 克。

〔用法〕 上药共捣烂，敷患处。

〔主治〕 跌打肿痛。

方二

〔配方〕 一点红 120 克，梅片 0.3 克。

〔用法〕 上药一块儿捣烂，敷眼眶四周。

〔主治〕 风热翳膜。

方三

〔配方〕 一点红、酢浆草、倒扣草各 30 克。

〔用法〕 水煎服。

〔主治〕 白喉。

方四

〔配方〕 一点红、女贞叶各 30 克，甘草 5 克。

〔用法〕 水煎，分 3~5 次含咽，每日 1 剂，连服 3~5 日。

〔主治〕 急性扁桃体炎。

方五

〔配方〕 鲜一点红适量。



一点红

百
草
良
方

〔用法〕 洗净,用冷开水略泡后再洗,捣烂绞汁,冲酒少许,每次取2~3滴滴入患耳,每日2~3次。

〔主治〕 中耳炎。

方六

〔配方〕 一点红30克,车前草20克,金银花6克。

〔用法〕 水煎,分2~3次服,每日1剂,连服5~7日。

〔主治〕 泌尿系感染。

方七

〔配方〕 一点红、车前草、广金钱草、白茅根各30克。

〔用法〕 水煎服,分2~3次服,每日1剂。

〔主治〕 睾丸炎。

方八

〔配方〕 一点红30克,岗梅根25克,蒲公英20克,鱼腥草15克(后下)。

〔用法〕 水煎,分2~3次服,每日1剂,连服5~7日。

〔主治〕 肺炎。

一年蓬

【来源】 为双子叶植物药菊科植物一年蓬的全草及根。

【别名】 女菀、牙肿消、墙头草、长毛草、地白菜、油麻草。

【生长环境】 分布于山东、江苏、浙江、安徽、江西、湖北等省。多生于旷野、山坡、路边上。

【形态特征】 二年生草本,高30~90厘米,茎上长有短柔毛。基部叶呈卵形或卵状披针形,先端尖钝不一,基部窄狭成翼柄;茎生叶互生,披针形或线状形,边有不规则齿裂。头状花序,排列成伞房状;总苞半球形,白色或略带紫色;中央管状花,黄色。瘦果扁平,有缘有棱。夏秋采全草,鲜用或干用。

【性味功效】 味淡、性干。清热解毒、助消化、止血。

【验方精选】

方一

〔配方〕 一年蓬基生叶 100 克,黄酒 30 毫升。

〔用法〕 水煎,分 2 次服,每日 1 剂,连服 3~5 日。

〔主治〕 淋巴结炎。

方二

〔配方〕 一年蓬鲜全草 30 克,蜜糖适量。

〔用法〕 上药加水适量煎服,每日 1 剂,连服 3 日。

〔主治〕 血尿。

方三

〔配方〕 一年蓬 60 克,鱼腥草、龙芽草各 30 克。

〔用法〕 上药水煎,冲蜜糖分 2 次服,早晚各 1 剂,连服 3 日。

〔主治〕 肠胃炎。

方四

〔配方〕 一年蓬 60 克。

〔用法〕 加水煎成 300 毫升,每日 1 次分服,2 周为 1 疗程,连服 2 个疗程以上。

〔主治〕 急性传染性肝炎。



一年蓬

百
草
良
方

一 箭 球

〔来源〕 为双子叶植物药莎草科植物单穗水蜈蚣的全草。

〔别名〕 三叶珠、三角草、水百足、单打槌、金纽草、公芋头草、疰疾草、姜牙草、水香附、水蜈蚣。

〔生长环境〕 主要产于我国广东、广西、云南等南方诸省。多生于沟边、山林、路旁、田野及旷野潮湿之处。

〔形态特征〕 多年生草本。具匍匐根状茎。秆散生或疏丛生,扁锐三棱形,秃净,高 10~40 厘米。叶狭线形,边缘锯齿;叶鞘

短，褐色，最下面的叶鞘无叶片。夏季从秆顶生一个圆卵形或球形的白色或苍白色头状花序，长5~9毫米，宽5~7毫米，具极多数小穗；鳞片膜质，舟状，背面龙骨状突起，具翅。坚果倒卵形，较扁，棕色。全年可采全草，洗净晒干备用或鲜用。孕妇禁用。

【性味功效】 性平，味微甘，无毒。清热，止咳，散瘀，消肿。用于感冒发热、疟疾、痢疾、百日咳、跌打损伤、皮肤瘙痒、蛇虫咬伤等症。

【验方精选】

方一

〔配方〕 鲜一箭球适量。

〔用法〕 捣烂，敷患处。

〔主治〕 治蚊咬伤、痈疖、皮肤瘙痒、外伤出血。

方二

〔配方〕 一箭球60~90克。

〔用法〕 捣烂，在发作前2小时前用酒冲服。小儿用量酌减，水煎服。

〔主治〕 疟疾。

方三

〔配方〕 一箭球30~60克。

〔用法〕 水煎，冲酒少许，每日分2次服。

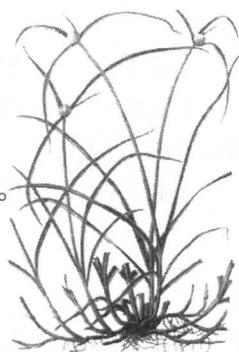
〔主治〕 细菌性痢疾。

方四

〔配方〕 一箭球2个，冰糖60克。

〔用法〕 水煎服。

〔主治〕 百日咳。



一 箭 球

八仙草

【来源】 为景天科植物景天三七的全草。

【别名】 猪殃殃、景天三七、拉拉藤、吐血草、锯子草、活血丹、细茜草、见血散、小茜草、红丝线、土三七、血见愁。

【生长环境】 我国各地都有，野生于山坡、草地或沟边。

【形态特征】 是多年生肉质草本，高可达80厘米。一年生草本，蔓状或攀缘状，长20~40厘米。茎绿色，纤弱，四方形，分枝，棱上有倒生小刺。叶6~8枚轮生，无柄，先端具针锋尖头，上面绿色，被倒生白色刺毛，下面淡绿色，除沿中脉及边缘被毛外，余光滑无毛，侧脉不明显。八仙草根成条状，而不似五加科人参三七（中药三七）的短圆柱形根。花为5瓣，黄色，6月至8月开花；7月至9月结果，呈星芒状。疏散聚伞花序，腋生；4~5月花细小，子房下位，2室，花柱2裂。果呈二半球形，孪生，表面密生白色钩毛。秋采全草，鲜用或晒干。

【性味功效】 味辛、苦，性微寒。清热解毒，消肿散瘀。

【验方精选】

方一

〔配方〕 八仙草30克。

〔用法〕 水煎服。已溃者用鲜草适量，捣汁涂敷。

〔主治〕 乳癌。

方二

〔配方〕 八仙草10克，滑石、甘草、双果草各5克，酒少许。

〔用法〕 水煎点水酒服。

〔主治〕 五淋。

方三

〔配方〕 八仙草90克。

〔用法〕 水煎服，分2次服，每日1剂，连服3~5日。

〔主治〕 急性阑尾炎。

百
草
良
方