

◎祛风湿
◎舒筋通络
◎强筋健骨
◎活血疗伤



养生中草药

速查图典

祛风湿 强筋骨

主编：徐国钧 王强



汲本草精华 享健康人生

100多味 祛风湿强筋骨中草药

200多幅 彩色高清 原动植物图 + 药材图

适合家庭使用的 效验良方

便于日常保健的 养生药膳



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社



养生中草药

速查图典

祛风湿 强筋骨

汲本草精华 享健康人生

主 编 徐国钧 王 强
编 著 曾金虎 彭治章 张 勤
刘守金 黄 芸 宋学华
崔秀明 汪 红 陈丽红
验方提供 江英志 朱廉溪 华碧春



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAIT PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

养生中草药速查图典·祛风湿强筋骨 / 徐国钧, 王强主编. —福州: 福建科学技术出版社, 2014.8
ISBN 978-7-5335-4607-6

I . ①养… II . ①徐… ②王… III . ①中草药 - 养生 (中医) - 图集 ②祛风湿药 - 图集 IV . ① R212-64
② R286-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 163853 号

书 名	养生中草药速查图典·祛风湿强筋骨
主 编	徐国钧 王 强
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷	福州德安彩色印刷有限公司
开 本	700 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张	16
图 文	256 码
版 次	2014 年 8 月第 1 版
印 次	2014 年 8 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4607-6
定 价	35.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换



白曼陀罗



粉背薯蓣



苍耳



羊蹄躑

目录

· CONTENT

第一章

祛风寒湿药

散寒祛湿痹痛除

- 独活 祛风除湿，通痹止痛 … 16
- 川乌 祛风除湿，温经止痛 … 18
- 草乌 祛风除湿，温经止痛 … 20
- 桂枝 发汗解肌，温通经脉，助阳化气，平冲降气 … 22
- 防风 解表祛风，胜湿止痛，止痉 … 24
- 金铁锁 祛风除湿，散瘀止痛，解毒消肿 … 26
- 细辛 祛风散寒，通窍止痛，温肺化饮 … 28
- 苍术 燥湿健脾，祛风，散寒，明目 … 30
- 羌活 散寒，祛风，除湿，止痛 … 32
- 粉草薺 利湿去浊，祛风除痹 … 34
- 绵草薺 利湿去浊，祛风通痹 … 36
- 苍耳子 散风除湿，通鼻窍 … 38
- 闹羊花 祛风，除湿，定痛 … 40
- 常春藤 祛风，利湿，平肝，解毒 … 42
- 徐长卿 镇静止痛，祛湿解毒 … 44





秦艽



绣球藤



海州常山



白鲜

第二章

祛风湿热药

清热除湿肿痛消

秦艽 祛风湿，清湿热，止痹痛 … 48

防己 利水消肿，祛风止痛 … 50

木防己 祛风止痛，行水消肿，解毒，降血压 … 52

桑枝 祛风湿，利关节 … 54

豨莶草 祛风湿，利关节，解毒 … 56

臭梧桐叶 祛风湿，止痛，降血压 … 58

虎杖 祛风利湿，散瘀定痛，止咳化痰 … 60

赤小豆 利水消肿，解毒排脓 … 62

薏苡仁 健脾渗湿，除痹止泻，清热排脓 … 64

白鲜皮 清热燥湿，祛风解毒 … 66

救必应 清热解毒，利湿止痛 … 68

大血藤 清热解毒，活血，祛风 … 70

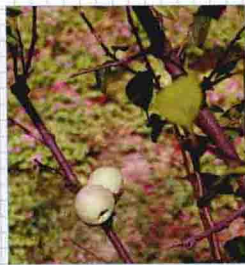
木通 泻火行水，通血脉 … 72

鸡矢藤 祛风利湿，止痛解毒，消食化积，活血消肿 … 74





爬山虎



贴梗海棠



伏生紫堇



枫香树

第三章

舒筋通络药

筋骨舒展
经络畅

威灵仙 祛风湿，通经络 … 78

蕲蛇 祛风，通络，止痉 … 80

金钱白花蛇 祛风，通络，止痉 … 82

乌梢蛇 祛风，通络，止痉 … 84

木瓜 平肝舒筋，祛湿和胃 … 86

青风藤 祛风湿，通经络，利小便 … 88

丁公藤 祛风胜湿，舒筋活络，消肿止痛 … 90

路路通 祛风活络，利水通经 … 92

樟木 祛风湿，通经络，止痛，消食 … 94

鸡血藤 补血，活血，通络 … 96

灯盏细辛 祛风散寒，活血通络，止痛 … 98

蜈蚣 息风镇痉，攻毒散结，通络止痛 … 100

两面针 行气止痛，活血化瘀，祛风活络 … 102

夏天无 活血止痛，舒筋活络，祛风除湿 … 104

爬山虎 祛风通络，活血解毒 … 106

络石藤 祛风通络，凉血消肿 … 108

穿山龙 舒筋活血，止咳化痰，祛风止痛 … 110

丝瓜络 通络，活血，祛风 … 112

地龙 清热定惊，通络，平喘，利尿 … 114

全蝎 息风镇痉，攻毒散结，通络止痛 … 116

穿山甲 通经下乳，消肿排脓，搜风通络 … 118



天山雪莲



仙茅



川续断



普通鹿蹄草

肿节风 清热凉血，活血消斑，祛风通络 … 120

川桐皮 祛风湿，通络，止痛 … 122

陆英 活血散瘀，祛风活络，发汗利尿 … 124



五加皮 祛风湿，补肝肾，强筋骨 … 128

香加皮 祛风湿，强筋骨 … 130

桑寄生 补肝肾，强筋骨，祛风湿，安胎元 … 132

狗脊 补肝肾，强腰膝，祛风湿 … 134

千年健 祛风湿，健筋骨 … 136

天山雪莲 温肾助阳，祛风胜湿，通经活血 … 138

鹿衔草 祛风湿，强筋骨，止血，止咳 … 140

石楠叶 祛风补肾 … 142

枸骨叶 补肝肾，养气血，祛风湿 … 144

牛膝 补肝肾，强筋骨，逐瘀通经，引血下行 … 146

巴戟天 补肾阳，强筋骨，祛风湿 … 148

白首乌 补肝肾，益精血，强筋骨，止心痛 … 150

续断 补肝肾，强筋骨，续折伤，止崩漏 … 152

仙茅 补肾阳，强筋骨，祛寒湿 … 154

杜仲 补肝肾，强筋骨，安胎 … 156

第四章

强筋健骨药

补肝益肾筋骨壮



细柱五加



杠柳



补骨脂



刺海马

- 补骨脂 温肾助阳，纳气，止泻 ... 158
- 菟丝子 滋补肝肾，固精缩尿，安胎，明目，止泻 ... 160
- 槲寄生 祛风湿，补肝肾，强筋骨，安胎 ... 162
- 淫羊藿 补肾阳，强筋骨，祛风湿 ... 164
- 海马 温肾壮阳，散结消肿 ... 166
- 海龙 温肾壮阳，散结消肿 ... 168



第五章

活血疗伤药

散瘀消肿疗外伤

- 土鳖虫 破瘀血，续筋骨 ... 172
- 马钱子 通络止痛，散结消肿 ... 174
- 苏木 行血祛瘀，消肿止痛 ... 176
- 骨碎补 补肾强骨，续伤止痛 ... 178
- 儿茶 活血止痛，止血生肌，收湿敛疮，清肺化痰 ... 180
- 川牛膝 逐瘀通经，通利关节，利尿通淋 ... 182
- 当归 补血活血，调经止痛，润肠通便 ... 184
- 朱砂根 解毒消肿，活血止痛，祛风除湿 ... 186
- 茜草 凉血，止血，祛瘀，通经 ... 188
- 川芎 活血行气，祛风止痛 ... 190
- 独一味 活血止血，祛风止痛 ... 192
- 麝香 开窍醒神，活血通经，消肿止痛 ... 194



芍药



姜黄



水烛香蒲



桃

- 赤芍 清热凉血，散瘀止痛 … 196
- 合欢皮 解郁安神，活血消肿 … 198
- 了哥王 消炎解毒，散瘀逐水 … 200
- 三七 散瘀止血，消肿定痛 … 202
- 飞龙掌血 止血，散瘀，止痛 … 204
- 苎麻根 清热利尿，安胎止血，解毒 … 206
- 罗芙木 降压，镇静，活血，止痛，清热解毒 … 208
- 竹节参 散瘀止血，消肿止痛，祛痰止咳，补虚强壮 … 210
- 延胡索 活血，利气，止痛 … 212
- 姜黄 行气破瘀，通经止痛 … 214
- 桃仁 活血祛瘀，润肠通便 … 216
- 红花 活血通经，散瘀止痛 … 218
- 玫瑰花 行气解郁，和血止痛 … 220
- 益母草 活血调经，利尿消肿 … 222
- 蒲黄 止血，化瘀，通淋 … 224
- 降香 行气活血，止痛，止血 … 226
- 含羞草 安神镇静，散瘀止痛，止血收敛 … 228
- 卷柏 活血通经 … 230
- 水蛭 破血，逐瘀，通经 … 232
- 丹参 祛瘀止痛，活血通经，清心除烦 … 234
- 莪术 破血行气，消积止痛 … 236



苏木



儿茶



合欢



萝芙木

凌霄花 活血通经，凉血祛风 … 238

毛冬青 清热解毒，活血通脉 … 240

月季花 活血调经，消肿解毒 … 242

没药 散瘀定痛，消肿生肌 … 244

乳香 活血定痛，消肿生肌 … 245

血竭 活血定痛，化瘀止血，生肌敛疮 … 246

自然铜 散瘀，接骨，止痛 … 247

花蕊石 化瘀止血 … 248

附录：药材中文名笔画索引 … 250





养生中草药

— (速查图典) —

祛风湿 强筋骨

汲本草精华 享健康人生

主 编	徐国钧	王 强		
编 著	曾金虎	彭治章	张 勤	
	刘守金	黄 芸	宋学华	
	崔秀明	汪 红	陈丽红	
验方提供	江英志	朱廉溪	华碧春	



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAIT PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目 (CIP) 数据

养生中草药速查图典·祛风湿强筋骨 / 徐国钧, 王强主编. —福州: 福建科学技术出版社, 2014.8
ISBN 978-7-5335-4607-6

I . ①养… II . ①徐… ②王… III . ①中草药 - 养生 (中医) - 图集 ②祛风湿药 - 图集 IV . ① R212-64
② R286-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 163853 号

书 名	养生中草药速查图典·祛风湿强筋骨
主 编	徐国钧 王 强
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷	福州德安彩色印刷有限公司
开 本	700 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张	16
图 文	256 码
版 次	2014 年 8 月第 1 版
印 次	2014 年 8 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4607-6
定 价	35.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

前言

PREFACE

传说神农尝百草，始有医药。数千年来，中华民族的繁衍昌盛、人民的健康一直都与中草药的发现及应用息息相关。

随着现代人自我保健意识的增强，传统中草药日益显示出其在预防疾病和保健养生方面的优势，以廉、简、验、便的特点，得到广大群众的普遍认同，越来越多的人通过中草药寻求养生之法。

为了让忙碌的现代人能够有效、便捷地应用中草药解决日常生活中的小烦恼，我们根据大众养生的热点以及中草药养生的优势，提炼出滋补强身、美容养颜、清热解毒、祛风湿强筋骨四个主题，即四个分册，配以彩色高清原动植物图及药材图，介绍相关中草药的识别和应用知识。在中草药的应用方面，为了迎合家庭需求，我们特地选录了中医药专家推荐的临床行之有效的家庭验方和养生药膳。

需要注意的是，中草药的使用有明显的地域性特征，经常会有“同物异名”或“同名异物”的现象；而且每个人的年龄、性别、体质、生活习惯以及病情等各不相同，用药也应有所差异。所以在使用本书推荐的验方、药膳时，需咨询专业医生，以免延误病情，造成不必要的伤害。

本书在编著过程中，承蒙中国医学科学院药用植物研究所林余霖研究员的支持与帮助，提供缺少的药材图片，在此谨致诚挚谢意。

我们衷心地希望本系列丛书可以让中草药走进千家万户，为健康保驾护航！



如何看懂这本书

古籍摘抄

摘录古今本草著作，印证功效主治，
阐明药性精髓，介绍用药心得

中草药基本信息

介绍药材中文名、
别名、性味、功
效、主治、用法用
量及用药禁忌等

>>> 祛风湿，利关节

桑枝

《本草图经》记载：“《近效方》云：疗遍体风痒干燥，脚气风气，四肢拘挛，上气，眼晕，肺气喘，消食，利小便。久服轻身，聪明耳目，令人无痒，兼疗口干。”

别名：双枝、嫩桑枝。

性味：性平，味微苦。

用法用量：水煎服，9~15克。

主治：风湿痹痛，肩臂、关节酸痛麻木。

原植物

生于山林或路旁，全国有栽培
桑科植物桑 *Morus alba* L.



原动植物

介绍药材原动植物及
其拉丁学名，描述其
形态特征，配以原动
植物彩色高清图

- 小乔木或灌木，高达15米。
- 树皮灰白色或黄褐色；幼枝有毛。
- 叶互生，卵形或阔卵形，长6~15厘米，宽4~12厘米，先端尖或钝，基部圆形或近心形，边缘有粗锯齿或圆齿，上面无毛，有光泽，下面绿色，脉上有疏毛，脉腋间有毛；叶柄长1~2.5厘米。
- 雌雄异株，柔荑花序腋生；雄花序早落，雌花序长1~2厘米，花柱不明显或无，柱头2。
- 聚花果（桑椹）熟时紫黑色或红色。
- 花期4~5月，果期5~6月。

54 养生中草药速查图典·祛风湿强筋骨

家庭验方

介绍适合家庭使用的、古今医家临床行之有效的验方

祛风湿，利关节

桑枝

家庭验方

风湿热痹，尤其是上肢关节红肿热痛：桑枝适量，熬膏服用。

臂痛：桑枝100克，细切，炒香，以水1.5升，煎取1升。随时服，一日内服完。
（《本事方》）

■ 可提高人体淋巴细胞转化率



■ 有较强的抗炎活性

■ 具有增强人体细胞免疫的功能

采收 春末夏初采收，去叶，晒干，或趁鲜切片，晒干。

产地 江苏、浙江、安徽、湖南、河北、四川。

中药材

介绍药材产地、药用部位等，用现代研究成果印证中药功效，配以药材特写图

桑枝丹参鸡汤

材料：老桑枝……60克 丹参……15克 川芎……15克
母鸡……1只

制作及用法：母鸡去毛及内脏，洗净，与老桑枝、丹参、川芎一起放入砂锅中，加水，煲至鸡肉熟烂，调味即可。

主治：主治颈部疼痛、肩关节痛。

老桑枝煲鸡肉汤

材料：老桑枝……60克 生姜……3片 净母鸡……1只（约500克）

制作及用法：老桑枝洗净，稍浸泡后，与母鸡、生姜一起放入瓦煲内，加入2.5升（约10碗）清水，先用武火煲沸后，改用文火煲约2小时，加适量酱油，佐餐食用。

主治：主治风湿性关节炎、四肢酸痛麻木、颈背牵引疼痛、慢性腰脊劳损。

养生药膳

提供适合日常养生保健的食疗药膳



白曼陀罗



粉背薯蓣



苍耳



羊蹄躑

目录

· CONTENT

第一章

祛风寒湿药

散寒祛湿痹痛除

- 独活 祛风除湿，通痹止痛 … 16
- 川乌 祛风除湿，温经止痛 … 18
- 草乌 祛风除湿，温经止痛 … 20
- 桂枝 发汗解肌，温通经脉，助阳化气，平冲降气 … 22
- 防风 解表祛风，胜湿止痛，止痉 … 24
- 金铁锁 祛风除湿，散瘀止痛，解毒消肿 … 26
- 细辛 祛风散寒，通窍止痛，温肺化饮 … 28
- 苍术 燥湿健脾，祛风，散寒，明目 … 30
- 羌活 散寒，祛风，除湿，止痛 … 32
- 粉萆薢 利湿去浊，祛风除痹 … 34
- 绵萆薢 利湿去浊，祛风通痹 … 36
- 苍耳子 散风除湿，通鼻窍 … 38
- 闹羊花 祛风，除湿，定痛 … 40
- 常春藤 祛风，利湿，平肝，解毒 … 42
- 徐长卿 镇静止痛，祛湿解毒 … 44





秦艽



绣球藤



海州常山



白鲜

第二章

祛风湿热药

清热除湿肿痛消

秦艽 祛风湿，清湿热，止痹痛 … 48

防己 利水消肿，祛风止痛 … 50

木防己 祛风止痛，行水消肿，解毒，降血压 … 52

桑枝 祛风湿，利关节 … 54

豨莶草 祛风湿，利关节，解毒 … 56

臭梧桐叶 祛风湿，止痛，降血压 … 58

虎杖 祛风利湿，散瘀定痛，止咳化痰 … 60

赤小豆 利水消肿，解毒排脓 … 62

薏苡仁 健脾渗湿，除痹止泻，清热排脓 … 64

白鲜皮 清热燥湿，祛风解毒 … 66

救必应 清热解毒，利湿止痛 … 68

大血藤 清热解毒，活血，祛风 … 70

木通 泻火行水，通血脉 … 72

鸡矢藤 祛风利湿，止痛解毒，消食化积，活血消肿 … 74

