

紅豆

用途：水腫、腹部脹滿、小便不利、腳氣浮腫、瘡癤腫毒、腎炎、黃疸尿赤。



唐棉

全株：小兒胃腸病。
乳汁：瀉下劑。外用：塗藥。
莖：作催嘔劑。
葉：肺癆。



瓠瓜

果殼：利尿消腫。
藤：通淋、滋潤、生血、潤肺、解煩渴。



橄欖

味甘、酸，性平；入胃、脾、腎經。



火龍果

果實：味甘甜，性涼（平）。
花：味甘苦，性微寒。



紫花曼陀羅

全株可入藥，採全株各部位，分別各以採收適期採收，曬乾備用。



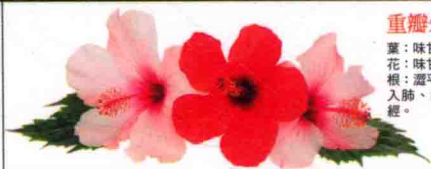
常見草藥漢方養生百科

收錄上百種常用的青草藥，介紹功能性味、用法用量和漢方應用等，一本學會居家調理、防病強身的天然療法。

作者 / 李岡榮

茉莉花

花：眼疾、目赤、下痢腹痛、腫痛、瘡毒、外感發熱。
根：驅辟止痛、失眠、鎮靜、損傷筋骨、癰疽腫毒、接骨、筋骨扭傷、頭頂痛。
葉：外感發熱、腹脹腸滿。



重瓣朱槿

葉：味甘，性平。
花：味甘，性寒。
根：還平、腎、心經。



蓮霧

根皮：清熱、利尿、止癢、消炎。
皮葉：收斂止痢。
果：解熱、降血壓、利尿。



波羅蜜

味甘、酸，性平，無毒；入肺、心、胃經。



夾竹桃

用途：心力衰竭、哮喘、癰癤、跌打損傷腫痛、經閉。

酪梨

果肉：滋養強壯，可食用，因不含糖分，所以適合糖尿病患者食用。



常見草藥漢方 養生百科



作者 / 李岡榮



常見草藥漢方養生百科

作 者 李岡榮
總 編 輯 吳淑芬
責任編輯 王淑燕
校 對 禾 薌
封面設計 林志鴻
內頁排版 健呈電腦排版股份有限公司
法律顧問 朱應翔、徐立信

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

常見草藥漢方養生百科／李岡榮作．
-- 初版．-- 新北市：新文創文化，2014.04

面：公分

ISBN 978-986-90207-6-3（平裝）

1. 青草藥 2. 中藥方劑學

414.34

103002847

出 版 者 新文創文化事業有限公司
地址：235 新北市中和區建康路 150 號 3 樓
電話：886-2-2226-3070
傳真：886-2-2226-0198
E-mail：newknowledge2013@gmail.com

總 經 銷 易可數位行銷股份有限公司
地址：231 新北市新店區寶橋路 235 巷 6 弄 3 號 5 樓
電話：886-2- 8911-0825
傳真：886-2- 8911-0801

香港總經銷 和平圖書有限公司
地址：香港柴灣嘉業街 12 號百樂門大廈 17 樓
電話：852-2804-6687
傳真：852-2804-6409

本版發行 2014 年 4 月
I S B N 978-986-90207-6-3
定 價 依封面定價為準

版權所有・翻印必究 Printed in Taiwan
部分圖片來源由典匠資訊公司提供

出版說明

- 一、本書選載上百種常見應用植物，附彩色圖片，並詳細介紹其功能及用途，內容力求通俗易懂。
- 二、書中所列植物名稱及俗名，皆為民間通用名稱為主。日常生活常用的應用植物組成有1,600多種。
- 三、書內之草藥用量並非固定量，因個人體質的差異，用法亦不同，必須活用，才能發揮其作用。
- 四、凡是藥性猛或有毒性植物，不可多用，宜慎用或不用。
- 五、患者在疾病不明或急生病況下，不可濫施用藥物，應急送醫院檢查治療，迅速又安全。
- 六、本書供參考之應用植物組成，使用前應先請教精通中醫藥專家，勿不明醫理濫施用藥，以免延誤病情。
- 七、本書之部分植物拍攝圖片及校對，乃由金瓜石時雨中學老師李耀宗、吳沙國中老師李宜恭、大仁科技大學藥學系李秋芳同學等協助，在此特為致謝。

目

錄

一年蓬	6	化石樹	84
人心果	9	火焰木	87
九重葛	12	火龍果	90
輪傘莎草	15	加拿大蓬	93
十字葉蒲瓜樹	18	白茅	96
三葉五加	22	白甘薯	101
三葉崖爬藤	26	烏面馬	104
三角葉西番蓮	29	白尾蜈蚣	108
大花細辛	32	白肉榕	111
水芙蓉	35	石蠶蘭	114
山蘇	38	石斑木	117
山茶花	41	地錦	120
山馬茶	44	地耳草	123
山肉桂	47	朱槿	127
山麻	50	向天黃	131
苦苣菜	54	灰藜	134
乞食碗	57	印度人苧	138
五爪金龍	60	伏石蕨	141
五指茄	63	守宮木	144
六角英	66	血桐	147
元寶草	70	光果翼核木	150
天文草	74	冷清草	153
文殊蘭	77	夾竹桃	156
毛西番蓮	80	走馬胎	159

串鼻龍	162	草胡椒	260
芒萁	165	草海桐	263
芒果	168	草莓	266
芸香	172	荖藤	269
玉山紫金牛	176	倒地鈴	273
金線蓮	180	唐棉	277
金毛狗脊	184	馬利筋	280
金露花	187	胭脂樹	283
虎婆刺	190	神祕果	287
長炳菊	194	飛來鶴	293
長春花	197	野茼蒿	298
長穗木	201	野薑花	301
咖啡	204	通泉草	304
波羅蜜	208	莎草	307
柿	212	腎蕨	311
香蕉	217	細葉十大功勞	314
香林投	221	接骨丹	318
珍珠蓮	224	側柏	322
染布青	227	瓠瓜	326
重瓣朱槿	231	腎菜	329
春不老	234	喜樹	332
昭和草	237	紫花酢漿草	336
紅豆	240	紫薇	339
紫背鴨跖草	244	紫花曼陀羅	342
長穗鐵莧	247	紫錦木	345
紅楠	250	紫蘭	348
苦藍盤	253	抱樹石葦	351
茉莉花	257	黑板樹	354

掌葉蘋婆	357	蔓芒其	452
筆筒樹	360	蓮霧	455
番龍眼	363	賜米草	458
黃蝴蝶	366	鴨腳木	462
甘藷	369	樹薯	465
塔花	373	橄欖	469
猩猩草	376	錫蘭橄欖	473
鈕仔茄	379	貓鬚草	476
黃水茄	383	諾麗果	480
黃麻	387	蕎麥	484
黃野百合	390	蕨菜	487
黃藤	393	薤菜	490
黃槐	396	薤荔	493
葛藤	399	苦麻賽葵	497
菸草	404	螫蟹花	500
過山香	408	蟲屎	503
雷公藤	411	雙花螞蟥菊	506
楓香	414	鵝掌藤	509
楊桃	419	麒麟花	512
酪梨	423	藿香薊	515
萬壽菊	426	蘇木	518
臺東漆	429	蘭嶼肉豆蔻	521
臺灣欒樹	432	雞血藤	524
臺灣櫟木	435	雞矢藤	528
綠珊瑚	440	克蘭樹	532
福祿桐	443	蘿芙木	535
颱風草	446		
蔦蘿	449		

常見草藥漢方 養生百科



作者 / 李岡榮



出版說明

- 一、本書選載上百種常見應用植物，附彩色圖片，並詳細介紹其功能及用途，內容力求通俗易懂。
- 二、書中所列植物名稱及俗名，皆為民間通用名稱為主。日常生活常用的應用植物組成有1,600多種。
- 三、書內之草藥用量並非固定量，因個人體質的差異，用法亦不同，必須活用，才能發揮其作用。
- 四、凡是藥性猛或有毒性植物，不可多用，宜慎用或不用。
- 五、患者在疾病不明或急生病況下，不可濫施用藥物，應急送醫院檢查治療，迅速又安全。
- 六、本書供參考之應用植物組成，使用前應先請教精通中醫藥專家，勿不明醫理濫施用藥，以免延誤病情。
- 七、本書之部分植物拍攝圖片及校對，乃由金瓜石時雨中學老師李耀宗、吳沙國中老師李宜恭、大仁科技大學藥學系李秋芳同學等協助，在此特為致謝。

目錄

一年蓬	6	化石樹	84
人心果	9	火焰木	87
九重葛	12	火龍果	90
輪傘莎草	15	加拿大蓬	93
十字葉蒲瓜樹	18	白茅	96
三葉五加	22	白甘薯	101
三葉崖爬藤	26	烏面馬	104
三角葉西番蓮	29	白尾蜈蚣	108
大花細辛	32	白肉榕	111
水芙蓉	35	石蠶蘭	114
山蘇	38	石斑木	117
山茶花	41	地錦	120
山馬茶	44	地耳草	123
山肉桂	47	朱槿	127
山麻	50	向天黃	131
苦苣菜	54	灰藜	134
乞食碗	57	印度人苧	138
五爪金龍	60	伏石蕨	141
五指茄	63	守宮木	144
六角英	66	血桐	147
元寶草	70	光果翼核木	150
天文草	74	冷清草	153
文殊蘭	77	夾竹桃	156
毛西番蓮	80	走馬胎	159

串鼻龍	162	草胡椒	260
芒莢	165	草海桐	263
芒果	168	草莓	266
芸香	172	荖藤	269
玉山紫金牛	176	倒地鈴	273
金線蓮	180	唐棉	277
金毛狗脊	184	馬利筋	280
金露花	187	胭脂樹	283
虎婆刺	190	神祕果	287
長炳菊	194	飛來鶴	293
長春花	197	野苧蒿	298
長穗木	201	野薑花	301
咖啡	204	通泉草	304
波羅蜜	208	莎草	307
柿	212	腎蕨	311
香蕉	217	細葉十大功勞	314
香林投	221	接骨丹	318
珍珠蓮	224	側柏	322
染布青	227	瓠瓜	326
重瓣朱槿	231	腎菜	329
春不老	234	喜樹	332
昭和草	237	紫花酢漿草	336
紅豆	240	紫薇	339
紫背鴨跖草	244	紫花曼陀羅	342
長穗鐵莧	247	紫錦木	345
紅楠	250	紫蘭	348
苦藍盤	253	抱樹石菴	351
茉莉花	257	黑板樹	354

掌葉蘋婆	357	蔓芒莢	452
筆筒樹	360	蓮霧	455
番龍眼	363	賜米草	458
黃蝴蝶	366	鴨腳木	462
甘藷	369	樹薯	465
塔花	373	橄欖	469
猩猩草	376	錫蘭橄欖	473
鈕仔茄	379	貓鬚草	476
黃水茄	383	諾麗果	480
黃麻	387	蕎麥	484
黃野百合	390	蕨菜	487
黃藤	393	薤菜	490
黃槐	396	薤荔	493
葛藤	399	苦麻賽葵	497
菸草	404	螯蟹花	500
過山香	408	蟲屎	503
雷公藤	411	雙花蟛蜞菊	506
楓香	414	鵝掌藤	509
楊桃	419	麒麟花	512
酪梨	423	藿香薊	515
萬壽菊	426	蘇木	518
臺東漆	429	蘭嶼肉豆蔻	521
臺灣欒樹	432	雞血藤	524
臺灣槲木	435	雞矢藤	528
綠珊瑚	440	克蘭樹	532
福祿桐	443	蘿芙木	535
颱風草	446		
蔦蘿	449		

【一年蓬】

科 別	菊科 Compositae
學 名	<i>Erigeron annuus</i> (Linn.) Persoon
別 名	野蒿、白馬蘭、牙腫消、治瘡草、白花飛蓮、女菀、牙根消、千張草、千層塔、姬紫菀、白頂飛蓬。
類 型	一年生或越年生草本植物一年蓬的全草。
莖的特徵	莖直立，上部分枝，株高30～100公分。
葉的特徵	葉互生，具短柄或無柄，葉片矩圓狀披針形，有不規則疏齒裂，上端近全緣，具毛。
花序類型	繖房狀花序頂生。5～6月間開花，舌瓣花白色，中央為管狀花，多數密集，黃色。
果實類型	瘦果扁平，邊緣有稜。花果期5～11月。
生長環境	北部山野，路旁自生。
採集加工	藥用部：全草。夏、秋季間採全草，曬乾備用。
性味歸經	全草：味苦，性涼。
功 能	全草：清熱解毒、抗瘡、止血、止瀉、消食、助消化。
用 途	全草：傳染性肝炎、瘡疾、尿血、急性胃腸炎、腹瀉、消化不良、淋巴腺炎、牙齦炎。
用量用法	鮮品1～4兩，乾品減半，水煎服。
使用注意	不宜久服。

《一年蓬》



成分：全草含焦邁康酸，花含芹菜素，槲皮素。莖葉以水提取物具降血糖之作用。

應用植物組成



1. 瘧疾

組成：一年蓬1兩半、青蒿5錢、無頭土香3錢。

用法：水煎，分2～3次服，連服5日。

2. 血尿

配方①

組成：鮮一年蓬（全草及根）40公克、蜂蜜適量。

用法：水煎調蜜服，連服3～5日。

配方②

組成：鮮一年蓬根、全草1兩、鮮白茅根1兩、車前草8錢。

用法：水煎服。

3. 急性傳染性肝炎

組成：鮮一年蓬1兩半、五根草8錢、蚊仔菸草1兩、廣藿香5錢。

用法：水煎服，連服10～15日。

4. 消化不良

組成：一年蓬20～40公克。

用法：水煎服，分兩次服。

5. 急性胃腸炎

組成：一年蓬（鮮品）1兩半、仙鶴草1兩、臭癢草1兩。

用法：水煎，分2～3次服，連服3日。

6. 淋巴結炎

組成：鮮一年蓬全草葉2兩半、酒30毫升。

用法：水煎，分兩次服，連服5日。

7. 牙齦發炎

組成：一年蓬1兩半、萬點金1兩。

用法：水煎，分三次服。

【人心果】

科 別	山欖科 Sapotaceae
學 名	<i>Achras zapota</i> Linn.
別 名	查某团仔、查某乳、吳鳳柿、沙漠吉拉、牛心梨、查某李仔。
類 型	常綠小喬木植物人心果的根、樹皮、果實和種子。
莖的特徵	幹常彎曲或平出，全株有乳汁。
葉的特徵	葉為奇數長橢圓形複葉，小葉先端尖。
花序類型	花為頂生圓錐花序，小朵，白色。花期春、夏季間。
果實類型	果實卵形或球形，約6～7公分。
生長環境	原產熱帶美洲，屬陽性植物，在完全無霜、溫暖潤澤之地生長迅速，結果良好；果期夏末至冬初間。
採集加工	藥用部：根、樹皮、果實。全年採根和樹皮，切片，曬乾。秋、冬季間採成熟果實，鮮用或製後備用亦可。
性味歸經	果實：味甘、微酸，性涼、微溫。
功 能	根及樹皮：收斂、強壯劑。 果實：解熱、滋養。 種子：清熱利尿。
用 途	樹皮：感冒咳嗽、扁桃腺炎、急性胃腸炎。 果實：胃脘疼痛（胃腔疼痛）、腹瀉、肺熱咳嗽。 本乳液為製造口香糖原料，樹皮可製造咳嗽糖漿。
用量用法	乾品12～40公克，水煎服。
使用注意	人心果未成熟時味澀，不宜食用。種子含有毒性。

《人心果》



成分：人心果含有維他命 A、B、C、E，以及磷、單寧、鐵、鈣、鉀和一種膠質等成分。熱量每百克 85 卡。