

香格里拉民族医药研究丛书

XIANGGELILA MINZU YIYAO YANJIU CONGSHU

XIANGGELILA MINZUYAO TUJIAN

香格里拉 民族药图鉴

云南中医学院 编著
刘毅 郑进 主编

- 民族药精华
- 单验方荟萃



云南出版集团公司
云南科技出版社



XIANGGELILA MINZUYAO TUJIAN

香格里拉

民族药图鉴

民族药精华
单验方荟萃

云南中医学院 编著

刘毅 郑进 主编

云南出版集团公司
云南科技出版社

· 昆明 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

香格里拉民族药图鉴 / 刘毅, 郑进主编. —昆明: 云南科技出版社, 2008.8

ISBN 978-7-5416-2921-1

I. 香… II. ①刘…②郑… III. 民族药—民族—图谱
IV.R291.4-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第080939号

云南出版集团公司

云南科技出版社出版发行

(昆明市环城西路609号云南新闻出版大楼 邮政编码: 650034)

昆明五彩印务有限公司印刷 全国新华书店经销

开本: 889mm × 1194mm 1/32 印张: 10.125 字数: 332千字

2008年7月第1版 2008年7月第1次印刷

印数: 1 ~ 2500册 定价: 78.00元

主编介绍



刘毅：男，1956年生，山东莒县人，副教授。1980毕业于云南中医学院中医系。从事中医临床、教学工作30余年。现任云南医学高等专科学校副校长。运用中草药、民族药治疗杂病颇有心得。临床、教学之余，遍访全省各地，收集、拍摄药用植物近三千种，熟悉云南省药用植物的分布。一直以来，致力于全省农村基层中草药医药适宜技术的普及教学。先后主编《云南常用中草药单验方荟萃》、《中草药与临床》(教材)、《妇科良性肿瘤的傣医药治疗》和高教出版社高职高专中医类教材《中医诊断学》。

郑进：男，1958年生，云南保山人，汉族，教授，硕士研究生导师。云南省省级重点建设学科“民族医学”学术、学科带头人，省级重点学科“中医基础理论”学术带头人，院级重点学科“中医诊断学”学术带头人。1983年毕业于云南中医学院中医专业本科，1989年毕业于湖南中医学院硕士研究生班，获医学硕士。现任云南中医学院副院长、中华中医学会中医诊断学分会副会长、云南省民族民间医药研究会常务副会长、云南省针灸学副会长、云南省卫生科教管理协会副会长、云南省中医药学会常务理事、中华医学会云南省分会理事、《云南中医学院学报》编委会主任等。先后主编《21世纪傣医本科教育规划教材》、《纳西东巴医药研究》、《云南彝医药》；参编《实用中医内科急症》、《现代中医临床诊断学》、全国中医药院校本科及研究生规划教材《中医诊断学》等学术著作和教材。发表《试论云南中医药与民族医药之关系》等学术论文50余篇。主持2007云南省基础研究重点项目“云南少数民族医药单方验方整理研究”、国家中医药管理局课题《傣医药本科教材》(系列教材)编写以及多项厅级以上民族医药科研课题。2007年被国家中医药管理局和国家民族事务委员会授予“全国民族医药工作先进个人”。现主要从事中医药教育和科研管理、中医理论教学与研究、民族医药理论研究等工作。

序 一

——关于“香格里拉民族医药”概念的提出

1997年9月14日，在迪庆藏族自治州成立40周年州庆庆典上，云南省和迪庆州有关政府领导向世界宣布，《消失的地平线》中所描述的人间仙境香格里拉的原型就在云南迪庆。至今，针对香格里拉在哪里，学者们的讨论越来越激烈。有人认为：香格里拉一词源于古印度语，叫香巴拉，和11世纪“时轮”密教传入西藏有关，因此，香格里拉与迪庆无关，仅是为了商业炒作；又有学者认为：从小说《消失的地平线》分析入手，香格里拉给人壮丽、永恒、和平、宁静、舒适、和谐、长寿的印象，因此，没有必要也不应该去声明渲染发现了香格里拉就是某地。小说《消失的地平线》中描述的香格里拉何以让世人着迷？书中讲述了以藏族为主的数千居民，居民的信仰和习俗不相同，有儒、道、佛等教派，但彼此团结友爱、幸福安康。因为，在香格里拉的所有领域，如在处理各教教派、各民族、人与人、人与自然的关系时都恪守着适度的美德，认为人的行为有过度、不及和适度三种状态，过度和不及是罪恶的根源，只有适度是完美的，这使香格里拉社会祥和安宁。可见，香格里拉应是一个多民族、多宗教、多元文化共生共存和具很大包容性的地方。即使迪庆被认定就是香格里拉，我们也不能狭隘地希望只有迪庆是香格里拉。这样和谐的地方，应该是一个便于各民族迁徙和交流的通道性地域并有着生物多样性，以及民族文化多元性并寓意互动、交融的动态因子的地方。

1. 香格里拉地区

香格里拉地区应包括川、滇、藏三省区交界的大三角区域，其核心地带主要集中在位于“世界屋脊”青藏高原东南边缘的滇西北高原，包括云南省迪庆、丽江、怒江、大理等州市，是东方文明古国最神秘的地方之一，是历史上氏羌民族南下的必经之路，不同时期迁入的群体在当地形成了不同的民族。这一地区也成为了中国历史上各民族之间进行沟通和交流的重要途径，被称为“民族走廊”之一，这一通道不仅是马帮行走的“茶马古道”和“西南丝绸之路”，也是西部中华各族系往返迁徙的通道，因而各民族文化在这里发生着频繁的碰撞和融合，从而发展成今天多民族交错分布和民族文化多样性的格局。在这片神奇的土地上，分布有藏、彝、白、傈僳、纳西、怒、独龙、普米等十多个少数民族，保留着从母系氏族到现代社会丰富多彩的文化及社会形态，是世界上至今尚未被充分认识的人类学宝库。

在香格里拉地区，呈现典型的立体垂直带气候，具有复杂、独特的地理环境及多样化的气候特征，香格里拉几乎囊括了我国所有的陆地生态系统类型。这里动植物种类繁多，生物多样性在物种、生态系统和遗传基因三个层次上得到了充分的体现，是我国生物多样性最丰富的地区之一。素有“野生动植物的摇篮、生物避难所、生物多样性宝库、生物起源与分化中心”之称，被列入联合国教科文组织的《世界遗产名录》的自然景观“三江并流”就在此地，其地处东亚、南亚和青藏高原三大地理区域的交汇处，是世界上罕见的高山地貌及其演化的代表地区，也是世界上生物物种最丰富的地区之一。

2. 香格里拉民族文化

在《消失的地平线》中我们也注意到，作者对自然景物和外部环境，包括人文环境的描述在全书中仅占很小的部分，大部分篇幅都是许多国内读者感到枯燥和费解的讨论，有关宗教、人生哲理的抽象对话。这一事实表明，在相当程度上，香格里拉是精神层面的理想境界。封闭、险要和神奇的自然环境只是一个承载和体现这种精神内涵的外壳，如同西方的伊甸园和中国的桃花源一样。可见，小说的魅力不仅仅在于香格里拉优美的自然环境，更重要的是多元的文化在这块土地上碰撞、交融和涵化下形成的多元民族文化与特殊地域文化有机的统一体。云南学者周善甫先生很早就提出金沙江在滇西北三个分界线的说法（即藏地和汉地的分界线，青藏高原和云贵高原的分界线，人和神的分界线）。在这样特殊的地域，各种文化在互动中形成了以某种文化内涵做维系力的“和而不同”的具博大兼容风格的香格里拉文化，表现在“人与人的和谐”、“人与自然的和谐”、“民族间的和谐”和“内心世界和外界环境的和谐”上。

香格里拉文化是以藏族文化为主体的多元文化。位于滇西北高原的迪庆在青藏高原最南端，横断山的腹地，并且是“三江并流”核心区，地处滇川藏三省区交汇处及各民族往来、迁徙的大通道、大走廊，以此地理优势，迪庆博采外来文化，如在宗教方面，迪庆以藏传佛教为主，多种宗教多种教派并存，佛教、天主教、基督教、伊斯兰教、东巴教、道教和原始宗教和睦相处。作为香格里拉文化中的纳西东巴文化，东巴教是其重要的组成成分，是纳西族在古老原始宗教基础上吸收借鉴藏族苯教一些仪轨而形成的纳西族宗教；道教是在明末清初随着汉族移民迁入而传入香格里拉地区的；彝族的毕摩教、傈僳族的堆玛、尼扒等以自然崇拜为主的原始宗教也在香格里拉宗教文化中占有重要位置。

总之，香格里拉文化既是青藏高原藏文化的延续，又是滇文化的重要组成部分，是傈僳、纳西、彝、普米等民族文化的大熔炉，各种文化和谐共处、交相辉映，道出了香格里拉文化的本质，即和谐。在香格里拉地区，各民族文化都有对自然的崇拜敬畏，在他们的心目中，自然被赋予了神秘的属性，其地

位远远高于人类自然力，这种神秘的属性表达了香格里拉各民族对自然环境的深刻情感，认识到人与自然的重要、积极关系。

3. 香格里拉民族医药

香格里拉以滇西地区丰富多彩的自然地理和天然资源为依托，其多样的气候生态系统、丰富的物种资源、民族的多样性、民族文化的多元性与相对独立性，及其千百年来民族走廊上的迁徙与文化的碰撞，融合了多民族的医药文化知识，孕育出了丰富的民族医药文化。由于长期以来形成的多民族和睦共处、多元文化和谐共存的社会文化氛围，确定了以香格里拉民族文化和特殊地域文化为背景的民族医药的特殊性。在这里，由于各民族宗教信仰文化习俗各异又相互影响和渗透，致使在这一区域内各民族的民族医药既具有各自民族的独特性，又具各民族医药之间的关联性。居于此，我们提出了“香格里拉民族医药”这一概念，这个概念既泛指香格里拉地区所有民族医药，又是对香格里拉地区各种民族医药之间特殊关系的揭示。

“香格里拉民族医药”应该是以藏医药和彝医药为主的多元民族医药，多元化民族医药以及各民族医药之间较强的关联性是“香格里拉民族医药”的特征。从种类来讲，“香格里拉民族医药”应该包括藏医药、彝医药、纳西东巴医药、白族医药以及普米医药、傈僳医药、怒族医药、独龙医药等少数民族医药，根据文化源流或特殊地域文化背景，“香格里拉民族医药”分成两大类系，一类是以藏医药为代表的具有受佛教等宗教文化影响而产生的民族医药，包括纳西东巴医药等；另一类则是以彝医药为代表的受汉文化影响，具有土著文化特色的民族医药，包括白族医药、傈僳医药、普米医药等。藏医药和彝医药具有比较完整的理论体系，而纳西东巴医药、白族医药等则需要进一步的提炼、梳理和完善，其余民族医药则主要是一些医疗和用药经验，还缺乏基本的理论构架和体系。

4. “香格里拉民族医药”概念提出的意义

(1) 为协调发展现代医学、中医学以及民族民间医药提供借鉴

在现代中国医疗体系中，形成了现代医学、中医学以及民族民间医药共存的现实，且各种医学都在为维护中华民族的健康发挥着重要的作用，国家也始终主张各种医学必须协调发展，在2005年1月召开的“全国卫生工作会议”上，国务院、卫生部有关领导还一再强调这一观点，但现实工作中，重此轻彼的现象却是十分严重。我们认为，研究“香格里拉民族医药”，为我们寻找一条在当今中国各种医学协调发展的道路应该具有重要的启示。

(2) 为研究香格里拉地区各民族医药提供理论支撑

既然香格里拉民族医药之间具有重要的关联性，所以，我们在研究香格

里拉各民族医药的时候，就不能孤立地去看待其中某种民族医药，而应该在研究各自民族医药特殊性的同时，还要把它放到香格里拉民族医药这个大的环境中去审视，对提升这一区域民族医药研究的水平，凸显香格里拉各民族医药的特殊性具有重要的意义。

（3）促进香格里拉地区少数民族卫生事业以及社会经济发展

在香格里拉地区，缺医少药的现状很大程度上制约了这一地区的社会经济发展，很多地方的少数民族医疗还主要是在依靠“一把草”、“一根针”，发展简、便、廉、捷、验的民族医药，对维护这一地区少数民族的健康具有非常重要的意义，同时，通过对香格里拉民族医药的研究，还能从各民族医疗用药经验中筛选出有效的方药，为生物制药产业的发展提供源头性的基础工作。

2004年，我们向云南省民族事务委员会、云南省卫生厅汇报了香格里拉地区民族医药进行系统整理和研究的想法，得到了格桑顿珠主任、陈觉民厅长以及有关领导的支持。我们打算，利用几年的时间，比较系统地对“香格里拉民族医药”进行研究，目的在于进一步挖掘各民族医药深邃的内涵，整理有关内容，探询这一地区各个民族医药之间的关系和整个“香格里拉民族医药”的内在联系和形成、发展、演变规律，为完善“香格里拉民族医药”理论体系，进一步深入开发利用这一地区的民族医药资源奠定基础。我们的工作从纳西东巴医药的研究入手，随后还将对藏医药、彝医药、怒江流域民族医药以及香格里拉地区相关民族医药逐一进行整理和研究，并将我们的研究成果以“香格里拉民族医药系列丛书”的形式作系统介绍。三年过去了，这套系列丛书的出版工作已然启动：《纳西东巴医药研究》、《云南彝医药》已经问世，《云南藏医药》也即将出版，现在《香格里拉民族药图鉴》又将付梓，我们的愿望正在得到实现。当然，“香格里拉医药研究”是一项长期艰巨的工作，我们的工作还只是一个侧面的、一个阶段的。可以说“香格里拉民族医药系列丛书”的编撰工作工程浩大（艰巨），仅靠云南中医学院是无法完成的。在这个过程中，在我们的诚挚邀请下，迪庆、丽江、怒江、大理、楚雄等相关州市的有关专家学者和领导与我们一道，不计名利，为上述工作的共同完成，均付出了许多的心血和做出了极大的贡献。我们的这项工作，还不断得到云南省卫生厅陈觉明厅长等领导的支持，在此表示衷心的感谢！我们殷切希望关注“香格里拉民族文化”和民族医药的有关专家和学者能对我们的研究给予更多的支持和帮助，并对我们工作中存在的问题给予及时的批评和指正，以便我们对“香格里拉民族医药”的研究工作能取得更好的成绩。

序 二

香格里拉地处云南亚热带阔叶林被区向青藏高原高寒植被区过渡带。南北走向的横断山脉和金沙江河谷地带，北温带生物区系成分与亚热带生物区系成分的交流融汇创造的地理、气候条件，让香格里拉几乎包罗了从中国南部亚热带地区到北半球极地约70个纬度水平带的植被类型，使这里成为“动植物王国”和“天然高山生物园”。据考，这里有菌类、藻类、苔藓类、蕨类、种子植物类植物289科3870种，其中药用植物品种达167科867种。这个总面积11613平方千米的地方，5~9月不但争奇斗异的高山花卉使人叫绝，令人神往，更多的是那千百年来祛除病魔、保障健康、造福民生的、聚观赏与药于一身的、多姿多彩的高山药用植物，让医者赏而趋之若鹜、用而赞不绝口。何况采药于高山峡谷、雪山草甸、冰川石滩千姿百态的植被之中，本身已是极高的身心享受！在充分保护生态环境的前提下，合理开发利用香格里拉的药用植物，是香格里拉这个“心中的日月”的美的延伸，也是地方经济发展的需要，编写本书的目的亦在于此。

刘毅

凡 例

（一）本书共收载近年在迪庆州香格里拉地区拍摄的常见植物药289种，但为了普及和使用方便，故“省内分布”说明时，主要以州（市）名概括之。

（二）本书所收载药物主要以汉名（尽量使用植物名称）笔画排序，属民族医常用者，在“别名”条后注明该民族医音译名，并在译名后标明“（某民族医）”字样，如（藏）。

（三）每种药物条下，按“别名、基原、生长环境、省内分布、性味、功效、主治、用法、选方”顺序记述。由于图片为实物实拍，故略去形态特征内容。

（四）为普及、应用方便，在“别名”栏下，凡有民族药名的条目，均加入民族医的应用内容。

（五）书后附有中文名和拉丁名索引，以备查检。

引 言

云南香格里拉，地处青藏高原东南边缘、横断山脉南段北端的迪庆高原，是迪庆藏族自治州的州府所在地。迪庆属青藏高原南延部分，横断山脉西南腹地。全州平均海拔3380米，是云南省海拔最高的地区。为纵深切割地形，海拔高差显著，最高6740米，最低海拔1486米。而美丽的香格里拉，集“三江并流”、雪山、峡谷、草原、高山湖泊、原始森林为一体，素有“高山大花园”、“动、植物王国”的美称。这里生活着藏、傈僳、汉、纳西、彝、白、回、苗、怒、普米等13种民族：这里蕴藏着丰富多样的珍稀植物。其中，有30多种是国家一、二级保护的珍稀植物，还有近千种是药用植物。

生活在这个神奇美丽大花园中的各族人民，历史以来利用这些宝贵的药物资源，维护着健康，促进着繁衍。这些储量丰富的药用植物资源，也是云南省打造“云药产业支柱”的重要基础之一。

让这些丰富的药物资源得到合理的利用，充分服务于香格里拉乃至全省各族人民的防病治病需要，本书选择香格里拉地区民族、民间较为常用的、资源丰富、生长周期短、合理利用不会破坏生态环境的药用植物289种，供广大药用植物爱好者参考使用。每种药物均附原色图片并注明性味、功效、用法和选方。香格里拉为云南省主要藏区，民族医药以藏医为主，藏医常用的药物大多数以当地资源为主，所以书中，藏医习用的药材，同时附上藏医的功效用法。另外，书中选择的药物多为藏医所用，故对藏医药学的基本特点做了简介。最后，由于作者学识有限，书中难免存在不当之处，敬请读者指正。

目 录

香格里拉民族医药简介 1

香格里拉民族药图鉴药物说明 9

一画

1. 一矛一盾 10
2. 一味药 11
3. 一柱香 12

二画

4. 十大功劳 13

三画

5. 大狼毒 14
6. 大花扁蕾 15
7. 大花杓兰 16
8. 大 黄 17
9. 大蓍麻 18
10. 大管马先蒿 19
11. 小茴香 20
12. 小泡虎耳草 21
13. 小叶金露梅 22
14. 小叶柃子 23
15. 小叶荆 24
16. 马蹄黄 25
17. 马尾莲 26
18. 山 丹 27

19. 山皮条 28
20. 山梅花 29
21. 山梗菜 30
22. 山溪金腰 31
23. 土百部 32
24. 土大黄 33
25. 千金子 34
26. 千斤坠 35
27. 三分三 36
28. 川木香 37
29. 川西小黄菊 38
30. 川西翠雀花 39
31. 川滇小檗 40
32. 川滇绣线菊 41
33. 川续断 42
34. 女娄菜 43
35. 女 贞 44
36. 飞 廉 45
37. 飞燕黄堇 46
38. 飞天蜈蚣 47

四画

39. 牛蒡子 48
40. 木 瓜 49
41. 木 香 50

42. 水 黄 51
43. 火绒草 52
44. 云南甘草 53
45. 云南松 54
46. 云南无心菜 55
47. 云南鸟足兰 56
48. 云南红景天 57
49. 云南银莲花 58
50. 云南金莲花 59
51. 云南锦鸡儿 60
52. 云南娃儿藤 61
53. 云南翠雀 62
54. 云南棘豆 63
55. 云南火烧兰 64
56. 云 芝 65
57. 天门冬 66
58. 无患子 67
59. 天南星 68
60. 天蓝苜蓿 69
61. 五凤朝阳草 70
62. 瓦 松 71
63. 手掌参 72
64. 太白韭 73
65. 升 麻 74
66. 丹 参 75
67. 长花铁线莲 76

68. 长松萝 77
69. 长舟马先蒿 ... 78
70. 长鞭红景天 ... 79
71. 中甸山楂 80
72. 中甸婆婆纳 ... 81
73. 爪瓣虎耳草 ... 82
74. 爪哇唐松草 ... 83

五画

75. 玉 竹 84
76. 玉 簪 85
77. 白背铁线蕨 ... 86
78. 白 蔗 87
79. 白刺花 88
80. 白苞筋骨草 ... 89
81. 白侧耳 90
82. 半 夏 91
83. 石菖蒲 92
84. 石 蕊 93
85. 石龙胆 94
86. 石胆草 95
87. 四喜牡丹 96
88. 甘 松 97
89. 对马耳蕨 98

六画

90. 列 当 99
91. 百蕊草 100
92. 竹 菌 101
93. 红地兰花 102
94. 红梗草 103

95. 红毛虎耳草 ... 104
96. 红花龙胆 105
97. 血满草 106
98. 华马先蒿 107
99. 华丽龙胆 108
100. 纤裂马先蒿 ... 109
101. 地柏枝 110
102. 地膏药 111
103. 阴地蕨 112
104. 阴行草 113
105. 羽裂风毛菊 ... 114
106. 刚毛忍冬 115
107. 问 荆 116
108. 齐当嘎 117
109. 多花黄芪 118
110. 老龙皮 119
111. 尖叶龙胆 120
112. 西南虎耳草 ... 121
113. 西康花楸 122
114. 冰岛蓼 123
115. 灯盏细辛 124
116. 伞花绢毛菊 ... 125

七画

117. 鸡蛋参 126
118. 鸡肉参 127
119. 花 锚 128
120. 芽生虎耳草 ... 129
121. 谷穗补 130
122. 极硬毛无心菜 131
123. 扭连钱 132
124. 报春花 133

125. 丽江风毛菊 ... 134
126. 丽江黄钟花 ... 135
127. 丽花报春 136
128. 两歧马先蒿 ... 137
129. 角茴香 138
130. 角 蒿 139
131. 角盘兰 140
132. 吹云草 141
133. 驴蹄草 142
134. 序苞葶苈 143

八画

135. 金鸡豇豆 144
136. 金铁锁 145
137. 金不换 146
138. 金纳香 147
139. 金樱子 148
140. 金腰草 149
141. 金荞麦 150
142. 金粟兰 151
143. 青 蒿 152
144. 茅膏菜 153
145. 莛 肖 154
146. 侧茎垂头菊 ... 155
147. 忽地笑 156
148. 卷 柏 157
149. 狗尿花 158
150. 虎尾草 159
151. 虎掌草 160
152. 委陵菜 161
153. 固公花 162
154. 鸢 尾 163

155. 松叶青兰 164
156. 岩白菜 165
157. 岩 陀 166
158. 法罗海 167
159. 刺 参 168
160. 刺红珠 169
161. 单花芥 170
162. 肺筋草 171

九画

163. 柳 兰 172
164. 草黄乌头 173
165. 草麻黄 174
166. 草灵芝 175
167. 草血竭 176
168. 草沉香 177
169. 胡黄连 178
170. 蓴 麻 179
171. 扁枝槲寄生 180
172. 扁 蕾 181
173. 扁竹参 182
174. 树 舌 183
175. 星状风毛菊 184
176. 南 芥 185
177. 南沙参 186
178. 垫状点地梅 187
179. 狭叶红景天 188
180. 狭叶委陵菜 189
181. 独一味 190
182. 独行菜 191
183. 须弥紫菀 192
184. 钟花假百合 193

185. 钟花垂头菊 194
186. 穿心莲子蕨 195
187. 骨碎补 196
188. 费 菜 197

十画

189. 秦 艽 198
190. 珠芽蓼 199
191. 珠子参 200
192. 翅柄蓼 201
193. 贾 贝 202
194. 烟管头草 203
195. 桃 204
196. 桃耳七 205
197. 海仙花 206
198. 海金沙藤 207
199. 烛台虎耳草 208
200. 粉背蕨 209
201. 益母草 210
202. 圆穗蓼 211
203. 宽萼景天 212
204. 宽瓣红景天 213
205. 狼 毒 214
206. 莲叶囊吾 215
207. 峨眉蔷薇 216
208. 峨眉报春 217
209. 核 桃 218
210. 绢毛菊 219
211. 绣球藤 220
212. 展毛银莲花 221
213. 高河菜 222
214. 高山唐松草 223

215. 高山米口袋 224
216. 高原香薷 225
217. 钻叶火絨草 226
218. 桑 黄 227

十一画

219. 康定玉竹 228
220. 隐蕊杜鹃 229
221. 野 韭 230
222. 雪 茶 231
223. 雪灵芝 232
224. 雪上一枝蒿 233
225. 猪鬃凤尾蕨 234
226. 牻牛儿苗 235
227. 黄花耳 236
228. 黄花鼠尾草 237
229. 黄牡丹 238
230. 黄钟花 239
231. 荇 蓂 240
232. 常春藤 241
233. 琉璃草 242
234. 粗糙红景天 243
235. 鹿 药 244
236. 绵头雪莲花 245
237. 纁 草 246
238. 匙叶翼首草 247
239. 密花香薷 248
240. 密花滇紫草 249
241. 菟丝藤 250
242. 象牙参 251

十二画

243. 痢止蒿 252
 244. 塔 黄 253
 245. 缘毛紫菀 254
 246. 紫色悬钩子 ... 255
 247. 紫花碎米荠 ... 256
 248. 紫红獐牙菜 ... 257
 249. 棱子芹 258
 250. 景 天 259
 251. 喉毛花 260
 252. 铺散亚菊 261
 253. 掌叶囊吾 262
 254. 疏齿银莲花 ... 263
 255. 隔山消 264
 256. 黑蕊虎耳草 ... 265
 257. 黑骨头 266

十三画

258. 楼台夏枯草 ... 267
 259. 暗鳞鳞毛蕨 ... 268
 260. 酱 头 269

261. 蓝钟花 270
 262. 蓝布政 271
 263. 瑞 香 272
 264. 滇丁香 273
 265. 滇肉棒 274
 266. 滇独活 275
 267. 滇藏五味子 ... 276
 268. 滇葎草 277
 269. 滇白芷 278
 270. 滇紫草 279
 271. 滇龙胆 280
 272. 滇瓦松 281
 273. 滇丹参 282
 274. 微糙叶当归 ... 283
 275. 鼠曲草 284

十四画以上

276. 管花马先蒿 ... 285
 277. 辣 蓼 286
 278. 豌豆七 287
 279. 糙 苏 288
 280. 橙黄虎耳草 ... 289

281. 藏马兜铃 290
 282. 藏蒲公英 291
 283. 藏唐松草 292
 284. 藏药玄参 293
 285. 藏药黄花报春 294
 286. 藏药红绿绒蒿 295
 287. 藏药黄绿绒蒿 296
 288. 鞭打绣球 297
 289. 鹭鹭兰 298

索 引 299

参考文献 307

后 记 308

香格里拉民族医药简介

一 藏医药

藏医药学是我国民族医学的一个主要医学体系，至今已有2000多年的历史。据史料记载，藏族人民在公元前几个世纪前，就已经开始使用某些植物、动物和矿物来解除身体病痛了。“有毒就有解药”，是藏族人民发展自身医学的初始观点。随着历史发展和社会的进步，藏医药得以逐步积累并不断丰富。特别是文成公主、金城公主入藏时带去的大批医学书籍和医药人员，又进一步促进了藏医药的发展。藏医的经典著作《四部医典》就是这一时期由著名的藏医学家玉妥·云登贡布在8世纪末整理编著成的。

（一）历史源流

藏医药学的发展，大约经历了三个时期：

一是原始“笨医”时期。藏族民间最早流行的原始医学与原始宗教“笨教”的流传有关，故称“笨医”。笨医有三种疗法：放血疗法、火灸疗法、涂摩疗法，至今仍在藏族民间流行。

二是神、药两解时期：遍布藏区的藏传佛教寺院，既是传播宗教的机构，又是人们求神祛灾疗病的场所。其中与医学和养生有关的主要是“白医法”、“黑禳法”、“华寿法”。

三是医学体系形成时期：至公元八九世纪，以玉妥·云登贡布（708~835年）为代表的藏医学家，结合当时中外医学成果，编著了30余部医学论著，其中以《居悉》（今之《四部医典》）标志着藏医药学完整理论体系的形成。令人称奇的是，在人类胚胎学、人体形成等方面很早就有准确的描述。医疗方面也有许多疗效显著的特点，如治疗半身不遂的珍珠七十味丸、治疗高血压的红珊瑚等成药，都是被医疗实践证明了的良

剂。在治疗麻风、癌症等方面也都有很好的研究前景。

（二）基本理论

1. 生理、病理

藏医学理论把人体的生理功能概括为“隆”（气血）、“赤巴”（火、胆气）、“培根”（土、水、精液）三大因素。

“隆”聚集在脑髓、心肺和骨骼里，在人体中的主要功能是维持生命、运行气血、活动肢体和分解食物等。

“赤巴”分散在肝脏和血液中，则主要是产生和调节体温，保持气色，生智慧、助消化等。

“培根”存在于脾、胃、膀胱内，其主要功能是供给营养，长脂肪、调皮肤、主睡眠等作用。

以上三种因素的功能在人体内维持平衡，就是正常的生理现象，反之则产生疾病。

隆、赤巴、培根既被用来解释人的生理活动，还被用于区分人的类型：

隆型的人：身材窈窕、肤色微黑、性情活泼，特点是多愁善感、性欲旺盛、喜好娱乐。

赤巴型的人：身材适中、肤色微黄、性情急躁，特点是才智聪明、嫉妒心强、喜好争斗。

培根型的人：身材魁梧、肤色白润、性情温和，特点是举止稳重、胸有成竹、喜好娴静。

另外，藏医学理论认为人体内有七种物质，包括乳糜、血、肉、脂、骨、髓和精。它们均可在赤巴产生的热能作用下，渐变成“精华”，精华散布全身，使人发育、成长，保持健康。

藏医学理论还把人体的排泄物分为三大类：三种排泄物包括粪便、尿和汗，可以通过它们将体内的废物排出体外。

2. 发 病

在发病学方面讲，藏医学认为：疾病的内因决定于人的类型和年龄，外因则主要是季节、气候、环境、起居和饮食的变化。三大因素、七种物质、三种排泄物平衡失调，均可导致疾病。

3. 三大因素的生理、病理

（1）隆：相当于中医的“气”、“风”，但其作用与含义比气、风更广。从生理意义上讲，它的功能是主呼吸、肢体活动、感觉思维、循环、排泄，是推动人体正常生理活动的动力。

从病理上讲，由于内、外因素，使隆的平衡失调，从而产生各种疾