



对症服用中草药,提升健康新能量,人体健康直通车

实用中草药大全

NEW 新编版

SHIYONGZHONGCAOYAODAQUAN

宋建忠◎主编

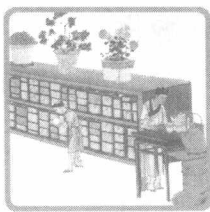
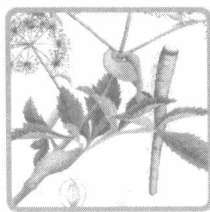
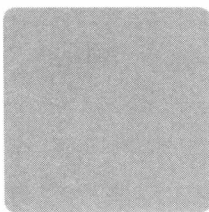
内蒙古人民出版社



本年度
健康保健
大课堂



现代家庭实用保健书系
XIANDALIJIAINGSHIYONGBAOJIANSHUXI



对症服用中草药,提升健康新能量,人体健康直通车

实用中草药 大全

NEW 新编版

SHIYONGZHONGCAOYAODQUAN

宋建忠◎主编

内蒙古人民出版社



图书在版编目(CIP)数据

实用中草药大全/宋建忠 主编. - 呼和浩特:内蒙古人民出版社,2008.1

(现代家庭实用保健书系)

ISBN 978 - 7 - 204 - 07679 - 6

I. 实… II. 宋… III. 中草药 - 基本知识 IV. R282

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)年 010515 号

现代家庭实用保健书系

主 编 宋建忠

责任编辑 张 钧

封面设计 徐敬东

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 北京奥达福利装印厂

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 400

字 数 4600 千

版 次 2008 年 3 月第 1 版

印 次 2008 年 3 月第 1 次印刷

印 数 1—5000 册

书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 07679 - 6/Z · 421

定 价 560.00 元(全 20 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



中国医学博大精深，几千年来形成了比较完整的治疗体系，为人们的健康做出了巨大的贡献。

随着科学技术的发展和人民生活水平的日益提高，人们对生活质量和身体健康的要求也在不断提高。为了帮助广大读者了解保健知识，增强防病意识，同时也为给广大基层医务工作者提供实用、有效的诊疗参考。我们编写了《现代家庭实用保健书系》丛书，让读者了解各种家庭常见病的防治知识，以及一些实用的中草药，而且还对家庭中出现的其它突发性、常见性问题都做了全面的汇集。成为广大读者朋友祛病、健身、保健的良师益友。同时，健康的心理，合理的饮食也是人们生活不可缺少的。

《现代家庭实用保健书系》选材新颖，广泛适用，融知识性科学性，实用性于一体，力求成为每一位忠实读者的知心朋友，成为家庭生活不可缺少的文化产品。

目 录

全草类

马齿苋	11	天葵草	31
金丝草	12	元宝草	32
马 兰	13	六棱菊	33
土荆芥	14	牛筋草	34
三白草	15	玉叶金花	35
广东金钱草	16	田字草	36
马蹄金	17	龙 葵	37
马鞭草	19	乌蕊莓	38
三角草	20	凤尾草	39
土牛膝	21	后仙桃	40
小 蓟	22	红背叶	41
小槐花	23	血见愁	42
长毛草	24	地锦草	43
千里光	24	仙鹤草	44
小驳骨	26	白 英	45
天胡荽	27	半边莲	47
卷 柏	28	瓜子金	48
车前草	29	地柏枝	49
木 贼	30	老鹳草	50
		鸡眼草	51
		刘寄奴	52
		佛甲草	53

叶 类

紫 珠	116
芦荟叶	117
白背叶	118
枇杷叶	119
紫 苏	120
桑 叶	121

花 类

玫瑰花	123
月季花	124
红 花	125
千日红	126
木 槿	127
木芙蓉花	128
玉簪花	129
鸡冠花	130
谷精草	132
槐 花	133
辛夷花	134
野菊花	135
迎春花	136
旋覆花	137

根和根状茎类

大 黄	139
大 蓟	140
茜 草	141
山 药	142

土茯苓	143
八角莲	144
青木香	145
三 七	146
土人參	148
天 冬	149
茅 莓	150
千斤拔	151
山豆根	152
川贝母	153
川 芎	154
刺五加	155
天南星	156
五加皮	157
贯 众	158
牛 膝	159
毛冬青	161
乌 药	162
升 麻	163
甘 草	164
乌 柏	165
丹 参	166
玉 竹	167
仙 茅	169
羊 蹄	170
白茅根	171
百 部	172
石菖蒲	173
石 蒜	174
白 芷	175

实用中草药大全

目 录

龙胆	176	续断	210
半夏	177	盘龙参	211
白芍	179	朝天罐	212
何首乌	180	猫爪草	213
玄参	181	薤白	214
麦冬	182	紫茉莉根	215
防己	183	紫草	216
生姜	184	葛根	217
地榆	185	滴水殊	219
百两金	186		
虎杖	187	茎枝和树皮类	
地骨皮	188		
朱砂根	190	美人蕉	220
苍术	191	三叉苦	221
两面针	192	合欢皮	222
威灵仙	193	络石藤	223
苦参	194	九里香	224
骨碎补	195	仙人掌	225
缬草	196	鸡矢藤	226
党参	197	皂荚	227
积雪草	199	杜仲	229
香附	200	鸡血藤	230
桔梗	201	苦楝皮	231
柴胡	202	扶芳藤	232
黄精	203	椿白皮	233
黄连	204	苦木	234
黄芩	205	厚朴	235
黄药子	207	地谷麻	236
黄花倒水莲	208	榆白皮	237
菊三七	209		

果实和种子类

猕猴桃	239
银杏	240
蓖麻子	241
黑芝麻	242
山楂	243
白黑	245
山茱萸	246
八角茴香	247
大豆	248
大枣	249
大蒜	250
女贞子	251
小茴香	252
五味子	253
无花果	254
山苍子	255
牛蒡子	256
瓜蒌	257
石榴	258
冬瓜	259
乌梅	261
巴豆	262
冬葵子	264
西瓜	264
决明子	266
麦芽	267
芡实	268

花椒	269
梔子	270
柿蒂	271
鸦胆子	272
青箱子	273
苦瓜	274
赤小豆	275
向日葵	276
芫荽	277
连翘	279
罗汉果	280
金樱子	281
荔枝	282
枸杞子	283
南瓜	284
胡椒	285
夏枯草	287
栗子	288
牵牛子	289
桃仁	290
莲子	291
莱菔	292
菟丝	294
算盘子	295
落花生	296
盐肤木	297
黄荆	298
路路通	299
望江南	300
绿豆	301

蛇床子	303
酸枣仁	304
薏 苡	305
薜 荔	305
葡 萄	307

动物和其他类

水 蛭	309
灵 芝	310

珍珠母	311
乌贼骨	312
地 龙	313
青 蛙	314
羊	315
乌 鸦	316
玉米须	317
鸡	318
鹿	319

全 草 类

马齿苋



【别名】马齿草、马齿菜、长命菜、马苋、酸苋、酸味菜、狮子草、猪母菜。

【形态特征】一年生肉质草本，全株光滑无毛。茎圆柱形，平卧或斜向上，向阳面常带淡褐红色或紫色。叶互生或对生，叶柄极短，叶片肥厚肉质，倒卵形或匙形，先端钝圆，有时微缺，基部阔楔形，全缘，上面深绿色，下面暗红色。夏季开两性花，较小，黄色，丛生枝顶叶腋；总苞片4~5枚，三角状卵形；萼片2个，对生，卵形，基部与子房连合；花瓣5个，倒心形，先端微凹；雄蕊药黄色；雌蕊1，子房半下位，1室，花柱顶端4~6裂，形成线状柱头。6~10月短圆锥形蒴果，棕色，盖裂；种子多数，黑褐色，表面具细点。夏季采全草，鲜用或晒干。

【生长环境】我国大部分地区都有分布。生于田野、荒地及路旁。

【性味功效】味辛、酸，性寒，无毒。清热解毒，散血消肿。

【验方精选】

第一方：干马齿苋30克或鲜品60克。用法：水煎去渣，加白糖少许喂服。主治：婴幼儿腹泻。

第二方：干马齿苋150克（鲜品加倍）。用法：水煎服。每天1剂，连服10天为1个疗程，

可服1~3个疗程。主治:淋病。

第三方:干马齿苋100克。用法:水煎,2次分服,每日1剂,连服1个月。主治:糖尿病(阴虚燥热型)。

第四方:干马齿苋60克(鲜品加倍)。用法:水煎取汁。一半内服,一半外用,溺洗或湿敷患处,每天1剂。主治:痈疖肿、肛周脓肿及甲沟炎等化脓性疾病。

第五方:鲜马齿苋100克,篇蓄30克,苦参25克。用法:水煎,分2次早、晚温服。主治:滴虫性肠炎。

第六方:干马齿苋100克。用法:水煎2次,合并滤液。早、晚分服,每天1剂,连服1个月为1个疗程。主治:糖尿病(阴虚燥热型)。

第七方:鲜马齿苋60克,车前草30克。用法:水煎服。主治:急性膀胱炎。

第八方:鲜马齿苋120克。用法:捣烂敷患外,每天换2次。主治:带状疱疹。

第九方:马齿苋子适量。用法:烘干研末,每用5克,掺入葱豉粥中食之。主治:视神经萎缩。

金丝草

【别名】黄毛草、猫毛草、金丝茅、肥马草、金发草、笔子草。

【形态特征】多年生簇生草本,高10~30厘米。秆直立或基部稍倾斜,纤细,节上被白色柔毛,少分枝。叶稍秃净,鞘口或边缘被细长纤毛叶舌短,纤毛状;叶片线形,两面和边缘多被毛。夏、秋间抽穗,总状花序单生于主秆和分枝的

顶端,柔软而弯曲,乳黄色;第一颖的先端截头状或浑圆,被睫毛:

第二颖较第一颖稍长,先端被睫毛,2齿裂,有芒,长2~2.4厘米,细弱而弯曲,金黄色,形似猫毛。全年可采集全草,洗净晒干备用或鲜用。

【生长环境】我国南方各省、区为主要产区。多生长于山坡石缝或水沟边上。

【性味功效】味甘、淡,性平。清热利尿,凉血止血。

【验方精选】

第一方:鲜金丝草50~60克,猪胰脏1只。用法:水炖服。主治:糖尿病。



第二方:鲜金丝草40克。用法:赤带加冰糖15克;白带加白果6枚,水炖服。主治:赤、白带过多。

第三方:金丝草15克,鲜石油菜10克,伤寒草9克,鱼腥草12克。用法:水煎服。主治:感冒发热。

第四方:金丝草30克,竹叶5克,西瓜翠衣50克,麦冬9克,青蒿6克。用法:水煎服,每日1剂,连服5~7天。主治:小儿夏季热。

第五方:金丝草50克,岗梅50克,白茅根30克。用法:水煎服。主治:夏日伤暑,烦闷,口渴尿黄。

第六方:金丝草10克,青蒿5克,地骨皮10克。用法:水煎服,每日1剂,连服3天。主治:小儿低热不退。

第七方:金丝草15克,虎杖30克、三叶人字草60克。用法:水煎服,每天1剂。主治:黄疸型肝炎。

第八方:金丝草、白茅根、车前草、蒲公英、篇蓄各30克。用法:水煎服,每日1剂,连服7~10天。主治:急性肾盂肾炎,膀胱炎。

马 兰

【别名】马兰头、路边菊、大青叶、南板蓝根、田边菊、大蓝靛、马兰根。

【形态特征】多年生粗壮草本,全株干后变黑色。茎节膨大,着地生根,根多。圆柱形,表面黄褐色。叶质厚,长椭圆形,长5~11厘米,宽3~4厘米,两面深绿色,边缘有锯齿,无毛或近无毛。花序顶生或腋生,有花多朵;苞片大,叶状;花冠紫蓝色。果倒披针形,有4棱。全年可采全草,鲜用或晒干备用。

【生长环境】我国长江以南各省、区有分布,陕西、河南、辽宁、山东都有出产。多生于路边、田边、坡地、河边等湿地,常连片生长。

【性味功效】味甘、苦,性寒。清热解毒,凉血消肿。

【验方精选】

第一方：马兰根 30 ~ 60 克。用法：水煎服，每天 1 剂。主治：乙型脑炎。

第二方：马兰全草 100 克，鲜白茅根 100 克，藕节 30 克。用法：水煎服。主治：吐血。

第三方：鲜马兰根适量。用法：捣烂敷患处。每天换 1 次。主治：丹毒。

第四方：马兰草 100 克，白糖少许。用法：水煎冲白糖服。主治：湿热黄疸。

第五方：马兰草（干）30 克，白英 30 克，白糖少许。用法：水煎，调白糖服。主治：黄疸肝肿，肝痛。

第六方：马兰鲜根 60 克，荔枝核（盐水处理）10 枚。用法：水煎服。主治：急性睾丸炎。

第七方：马兰草 50 克，白茅根 20 克，侧柏 20 克。用法：水煎服。主治：吐血。

第八方：马兰鲜叶 50 克，蜂蜜 50 克。用法：用米泔水将马兰叶洗净，捣取自然汁，加蜂蜜调匀，加温服。主治：鼻衄。



马兰

土荆芥

【别名】钩虫草、臭藜藿、火油草。

【形态特征】一年生直立芳香草本，高约 1 米，全株揉之有强烈刺鼻的气味。茎有棱，多分枝，被腺毛或无毛。单叶互生，下部叶长圆形至长圆状披针形，长 3 ~ 16 厘米，先端短尖或钝，边缘有不规则钝齿或呈波状，上部的叶较小，变为线形或线状披针形，全缘或有疏齿；叶两面绿色，叶背有腺点。两性花，多朵排成有叶的圆锥花序。果为一膜质的胞果，包藏于萼内；种子横生或直立，倒卵形，黑褐色。夏、秋两季节割取叶、茎，阴干备用或鲜用。

【生长环境】主产于我国南方各省、区。多为栽种，也有野生于林旁、路旁、旷地上的。

【性味功效】味辛，性温，有毒。祛风除湿，解毒杀虫。

【验方精选】

第一方:鲜土荆芥茎、叶适量。用法:捣烂取汁40~60毫升,内服。主治:钩虫病。

第二方:土荆芥、杠板归各30克。用法:煎水洗患处。主治:皮肤痒疹。

第三方:鲜土荆芥适量。用法:捣烂敷伤口周围。主治:毒虫、毒蛇咬伤。

第四方:土荆芥叶适量。用法:研细末,干撒患处;或取鲜叶,捣烂敷患处。主治:外伤出血。

第五方:土荆芥60克。用法:煎水洗患处。主治:湿疹,头虱。

第六方:鲜土荆芥叶适量,雄黄少许。用法:共捣烂,外敷患处。主治:蜈蚣咬伤,虫咬皮炎。

第七方:鲜土荆芥根15克,五加皮10克,威灵仙9克。用法:水煎,分2次服。主治:风湿性关节炎。

土荆芥



第八方:土荆芥60~100克。用法:焙干研成细粉,米糊为丸,每次服15克,隔天1次,连服2~5次。主治:蛔虫、蛲虫病。

三白草

【别名】塘边藉、白花莲、过塘藉、三张白、白面姑、白舌骨。

【生长环境】长江流域诸省以及河北、河南、山东有出产;多生长于山沟、溪边、田边、浅水塘等低湿处。

【性味功效】味甘、辛,性寒,有小毒。清热解毒,利尿消肿。

【形态特征】多年湿生草本,高30~60厘米。根茎横走,白色,圆柱形,有明显的环状节,节间长约2厘米,节上有须根。叶片卵形或卵状披针形,长4~15厘米,宽3~6厘米,先端急尖,基部心形,两面均无毛,茎顶端的2~3片叶较小,在开花期常变为白色,故名三白草。4~6月开花,花小,黄色,7~9月结果,果实近球形,直径约3毫米,果皮有疣状凸起,成熟时不开裂。秋

采根状茎、四季可采全草,鲜用或干用。

【验方精选】

第一方:鲜三白草根茎 15 克,鲜刺牙根 15 克,猪脚 1 个。用法:煲服。
主治:脾虚带下。

第二方:三白草 30 克,泽兰 20 克,败酱草 50 克,鱼腥草 20 克(后下)。用法:水煎服,每日 1 剂,连服 10~15 天。主治:慢性前列腺炎。

第三方:鲜三白草根茎 60 克。用法:水煎,空腹服。主治:乳糜尿、白浊,热淋。

第四方:三白草根 30 克,米酒 30 毫升。用法:加水炖,分 2 次服,每日 1 剂,连服 5~7 天。主治:骨髓炎。

第五方:三白草根茎 30 克,猪脚 1 个。用法:水煎,服汤吃肉。主治:产妇乳汁不足。

第六方:鲜三白草茎、叶适量,桐油适量。用法:共捣烂,外敷患处。主治:疔疮。

第七方:方三白草根茎 60 克,猪瘦肉 60 克。用法:煲服。主治:湿热水肿脚,气。

第八方:鲜三白草叶 250 克,路路通 15 克,艾叶 30 克。用法:水煎温浴,每日 1 次。主治:小儿皮肤瘙痒。

三
白
草



广东金钱草

【别名】金钱草、铜钱草、有毛假花生、落地金钱。

【形态特征】灌木状草木,高 30~80 厘米。茎直立,枝圆柱形,密被黄色短柔毛。通常有小叶 1 片,顶端小叶圆形,革质,先端微凹,基部心形,上面无毛,下面密被贴伏的茸毛,脉上最密;侧生小叶如存在时,则远较顶生小叶为小,圆形或椭圆形叶柄长 1~1.8 厘米;托叶小披针状钻形,具条纹。总状花序顶生或腋生,极稠密;苞片卵形,被毛;花梗长 2~3 毫米;花小,紫色,有