



健康直通车 17

鱼腥草 治百病



鱼腥草能美发护肤 也能治好你的病

鱼腥草（即十药、截草）本来是一种到处可以看到的野草，不过因为它的药效重新受到重视，所以近几年来野生的已越来越少了。

鱼腥草不但对鼻病、痔疮、便秘、高血压等疾病有效，也可以做成化妆品美发、护肤，更能做为健康蔬菜食用，几乎可以说是仙丹妙药。



张淑芬◎主编

中原农民出版社

鱼腥草 治百病



责任编辑 刘培英 \ 责任校对 赵林青 \ 装帧设计 赵洛育

ISBN 978-7-80641-754-6



9 787806 417546 >

定价：10.00 元

健康直通车 17

鱼腥草治百病

张叔芬 主编

中原农民出版社

台湾汉湘文化事业股份有限公司授权出版
著作权合同登记号:图字 16—2004—45

图书在版编目(CIP)数据

鱼腥草治百病/张淑芬主编. —郑州:中原农民出版社,
2005.4(2009.1重印)
(健康直通车)
ISBN 978-7-80641-754-6

I. 鱼… II. 张… III. 鱼腥草—基本知识
IV. R282.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 015710 号

出版社:中原农民出版社

(地址:郑州市经五路 66 号 电话:0371—65751257)

邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:河南地质彩色印刷厂

开本:890mm×1240mm A5

印张:5 插页:1

字数:72 千字

版次:2005 年 4 月第 1 版 **印次:**2009 年 1 月第 2 次印刷

书号:ISBN 978-7-80641-754-6 **定价:**10.00 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换



前言

多数现代人或多或少都有些疾病或症状,轻者腰酸背痛,严重者高血压、神经痛等等,往往被迫长期和痛苦搏斗。有些人认为,人类原本就是四只脚的动物,进化成直立走路当然会增加一些负担,因而引发种种疾病,言下之意似乎鼓励大家能够处于半健康状态就应该满足了。然而,不论怎么说,古代人没有像现代人那么多健康方面的问题,更何况没有任何病痛,每天生活得很好的还是大有人在,也着实让不少人羡慕。

其实,现代人还是有办法没有任何病痛而每天过得很好的……拥有一颗乐观进取的心,每天早上一起床,就想着今天该做什么,不就是真正的健康人吗?正确的饮食习惯,健康的生活态度以及每天做适度的运动,也许是现代人维持健康的唯一法门。一旦变成一个亚健康人或病人,就只能依赖药物了。

近几年来,鱼腥草的疗效重新受到重视,鱼腥草的

使用量增加,在各地被广泛使用几乎已形成一股风潮。而就在不过十几年前人们还因为嫌鱼腥草长在院子里麻烦,或拔或施除草剂,无所不用其极,必欲除之而后快。结果,大都怎么除也除不尽,只好束手投降。而现在,鱼腥草已经由恼人的杂草演变成一种具有众多疗效的重要药草了。

或许是因为这个缘故,搜寻鱼腥草繁殖地点的人日益增加。以往大量生长于各地山区树林间的鱼腥草,如今越来越难见其踪迹。常常有许多人在某个地方采过一次,满心以为经过几个月后一定又长了很多,没想到再去采的时候,早已被其他人采得一干二净了。

这几年,笔者在山区行走时,常常会遇到正在采集鱼腥草的民众。而民众莫不有如捧着稀世珍宝般,小心翼翼地用两手捧着那带有一股恶臭的鱼腥草。足见民众对鱼腥草的珍爱。

不过事实上,现在还有一些人将鱼腥草的恶臭当作有毒物质而避之唯恐不及,或者以为鱼腥草本身是一种具有强烈毒性的植物,完全不了解鱼腥草的好处。

笔者诚挚地希望能借由本书,让读者正确认识鱼腥草的疗效,并且使鱼腥草更贴近我们的生活,使恼人的鱼腥草变成让我们快乐的鱼腥草。





目 录

第一篇 使用鱼腥草治病的心得和经验

一、使用鱼腥草治病的心得	(2)
根治慢性鼻蓄脓	(2)
治疗高血压	(4)
治好肾脏病,对褥疮也很有效	(7)
消除便秘,有益健康	(8)
二、喝鱼腥草酒治病的经验	(11)



第二篇 鱼腥草的药效和利用方法

一、鱼腥草的药效 (16)

(一) 鱼腥草的生态和形态 (16)

鱼腥草是繁殖力旺盛的多年生草本植物..... (16)

也称作鱼腥草的植物和类似的植物 (20)

(二) 鱼腥草的成分和药效 (20)

鱼腥草的化学成分 (20)

鱼腥草的恶臭 (21)

鱼腥草的药理 (21)

生的鱼腥草和干燥的鱼腥草 (22)

生的鱼腥草的药效 (23)

干燥鱼腥草(十药)的疗效 (25)

二、鱼腥草的利用方法 (29)

(一) 鱼腥草的采集、干燥和保存方法 (29)

鱼腥草的采集方法 (29)

鱼腥草的干燥及保存方法 (31)





(二)栽培鱼腥草的要点	(33)
用花盆栽培的方法	(34)
在院子或田里栽种的方法	(34)
(三)鱼腥草根茎部分的利用	(36)
冬季根茎部分的利用	(36)
根茎的采集方法	(37)
根茎的利用方法	(39)
(四)利用鱼腥草消除恶臭	(40)

第三篇 生的鱼腥草疗法

一、皮肤方面的疾病	(44)
鱼腥草(生叶)汁的做法	(45)
臭味较轻微的鱼腥草汁的做法	(45)
鱼腥草(根茎)汁的做法	(47)
(一)用鱼腥草治疗特异反应性皮肤炎	(47)
鱼腥草膏的做法	(48)
鱼腥草的烘烤方法和使用方法	(51)
鱼腥草膏的使用方法	(52)

用根茎做成鱼腥草膏的方法	(53)
鱼腥草当做沐浴用品时的使用方法	(55)
(二)用鱼腥草治疗湿疹	(57)
(三)用鱼腥草治疗痱子	(57)
(四)用鱼腥草治疗荨麻疹	(58)
(五)用鱼腥草治疗脓疮	(59)
(六)用鱼腥草治疗青春痘、肿疱	(60)
(七)用鱼腥草治疗冻疮、皲裂、皲裂发红 ...	(61)
(八)用鱼腥草治疗割伤、擦伤	(62)
(九)用鱼腥草治疗香港脚	(63)
(十)用鱼腥草治疗白癣	(65)
(十一)用鱼腥草治疗烫伤	(65)
(十二)用鱼腥草治疗刮脸引起的发炎	(67)
(十三)用鱼腥草治疗蚊虫叮咬	(67)
(十四)用鱼腥草治疗外阴炎、阴道炎	(68)
(十五)用鱼腥草治疗疥癣	(68)
二、鼻、口、耳方面的疾病	(69)
(一)用鱼腥草治疗鼻炎	(69)
(二)用鱼腥草治疗鼻蓄脓症	(70)
鱼腥草生叶的使用方法	(70)





(三)用鱼腥草治疗口腔炎	(72)
(四)用鱼腥草治疗中耳炎	(73)
三、其他疾病	(74)
(一)用鱼腥草治疗痔疮	(74)
(二)用鱼腥草治疗心绞痛、心律不齐	(75)
鱼腥草生叶的煎法与喝法	(75)
(三)用鱼腥草治疗气喘病	(77)

第四篇 十药的疗法

十药可以使血压产生变化	(80)
十药的煎法与喝法	(80)
把鱼腥草的新芽蒸过晒干做成十药的方法	(83)
一、常见病	(85)
(一)用鱼腥草治疗高血压	(85)
(二)用鱼腥草治疗脑中风	(86)
(三)用鱼腥草治疗心肌梗死	(87)
(四)用鱼腥草治疗动脉硬化	(88)

- (五)用鱼腥草治疗心脏病 (89)
- (六)用鱼腥草治疗肾炎 (89)
- (七)用鱼腥草治疗胃炎、胃溃疡 (90)
- (八)用鱼腥草治疗糖尿病 (92)

二、女性容易罹患的疾病 (94)

- (一)用鱼腥草治疗便秘 (94)
- (二)用鱼腥草治疗贫血 (96)
- (三)用鱼腥草治疗怕冷症 (96)
- (四)用鱼腥草治疗膀胱炎 (97)
- (五)用鱼腥草治疗更年期障碍 (98)
- (六)用鱼腥草治疗月经失调、生理痛 (98)

三、消除疲劳、防止老化 (100)

- (一)身体疲劳可用鱼腥草 (100)
- (二)眼睛疲劳可用鱼腥草 (101)
- (三)防止老化可用鱼腥草 (101)

四、其他疾病 (103)

- (一)药物过敏可用鱼腥草治疗 (103)
- (二)肩膀酸痛可用鱼腥草治疗 (104)





(三)宿醉可用鱼腥草治疗 (104)

(四)风湿病可用鱼腥草治疗 (105)

第五篇 鱼腥草美容法

一、鱼腥草美容养颜的功效 (108)

用鱼腥草后老人斑、雀斑、青春痘消失了 ... (108)

孕妇喝鱼腥草汤会让孩子皮肤好 (109)

二、鱼腥草化妆品的做法和使用方法 (110)

(一)用鱼腥草洗脸的方法 (110)

鱼腥草洗面皂的做法 (112)

(二)鱼腥草化妆水的做法和使用方法 (114)

用鱼腥草汁和甘油制作化妆水的方法 (114)

用鱼腥草汁和纯米酒制作化妆水的方法
..... (116)

用鱼腥草的花蕾及新芽制作化妆水的方法
..... (116)

用鱼腥草汁制作化妆水的方法 (117)

用十药制作化妆水的方法 (118)

鱼腥草化妆水的使用方法	(119)
(三) 鱼腥草乳液的做法	(119)
鱼腥草乳液的做法	(119)
利用市面上所卖的乳液制作鱼腥草乳液的方法	(121)
(四) 鱼腥草敷面霜的做法和使用方法	(122)
(五) 使用鱼腥草化妆品时的注意事项	(122)
三、用鱼腥草减肥	(124)
鱼腥草让你身材曼妙	(124)
四、创造美丽的秀发	(127)
鱼腥草能治落发症并能生发、养发	(127)

第六篇 鱼腥草的食用方法

一、鱼腥草的烹调方法	(132)
(一) 鱼腥草的烹调史	(132)
(二) 鱼腥草的烹调方法	(133)
使用生叶烹调的方法	(134)
使用生的根茎烹调的方法	(136)





干燥鱼腥草根茎的利用	(137)
二、鱼腥草饮料	(138)
(一) 鱼腥草清凉饮料的做法	(138)
(二) 鱼腥草酒的酿制方法	(140)
用鱼腥草汁酿制鱼腥草酒的方法	(140)
用十药酿制鱼腥草酒的方法	(141)
榨不出鱼腥草汁时怎么办	(143)
利用霉菌发酵酿制鱼腥草酒	(143)
鱼腥草酒的保存方法	(145)
鱼腥草酒的饮用方法	(146)
如果鱼腥草酒酿制失败怎么办	(146)

第一篇

使用鱼腥草治病的 心得和经验



一、使用鱼腥草治病的心得

鱼腥草又称蕺菜，主要分布在长江流域以南地区。在中医古书《名医别录》里就有记载，是一种民间常用的草药。

中医认为鱼腥草味辛，性微寒，归肺经，有清热解毒、排脓利尿的功能，但患有风寒咳嗽及有虚寒证的人不宜服用。

随着崇尚自然的风气渐浓，鱼腥草的作用正被人们逐渐重视，在这里我选择四个较具有代表性的例子加以介绍，并加以评论。但是，不论使用其中的哪一种方法，都必须坚持使用一段时间方能显出效果，这一点相信大家是可以理解的。



根治慢性鼻蓄脓(某女士, 32岁)

我从小鼻子就不好，经常流出大量灰色的鼻涕或者鼻塞、呼吸困难，非常难受，连玩的时候精神都无法