

百味本草的前世与今生

亘古凡间，草木维系。荒可救饥，病则疗疾。
让我们永远记住它的恩德——本草。

◎ 梁善勇 编著

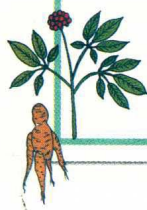


山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

百味本草的前世与今生



梁善勇
编著



山东科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

百味本草的前世与今生 / 梁善勇编著. —济南:
山东科学技术出版社, 2018.2

ISBN 978-7-5331-9193-1

I. ①百… II. ①梁… III. ①本草—研究 IV.
①R281.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第305047号

百味本草的前世与今生

梁善勇 编著

主管单位: 山东出版传媒股份有限公司

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号

邮编: 250002 电话: (0531) 82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号

邮编: 250002 电话: (0531) 82098071

印刷者: 山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司

地址: 山东省临沂市高新技术产业开发区新华路

邮编: 276017 电话: (0539) 2925659

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 17

字数: 259千

印数: 1~4000

版次: 2018年2月第1版 2018年2月第1次印刷

ISBN 978-7-5331-9193-1

定价: 48.00元

前 言

我 86 岁的老父亲，视力已经衰退，却一直留存两本书在身边，不忍舍弃。一本是《新华字典》，另一本是我于 20 世纪 80 年代购买的《烟台中药手册》。平时，老人经常用放大镜看上两眼。祖先留给我们的历史和风物，无论是谁、年纪多大，都会思之念之并倍加珍惜，甚至永不停息地去探索。

30 年来，我作为一名药师，对原野中那些自然所赐、没有被人为沾染、带着原始纯质的草本，一直是兴趣盎然、珍爱有加。时至今日，虽然生活条件得到改善，但人们的饮食却常常被农药和化学制剂所污染，健康每况愈下。此时，人们便对那些自然中无污染的绿色植物有了浓厚的兴趣。很多天然绿色无污染的野菜，无论从健康角度还是营养角度看，都是人间至宝。因而，越来越多的人开始关注、喜爱这些绿色植物，并愿意去了解和探究它们。基于此，我萌生出用文字表达多年来对绿色草本的一份喜爱的想法。在自娱的同时也为关注、喜欢它的读者提供一份参考。

在日常生活中，我们经常会与各种野生植物不期而遇，你或许认识它，但对它的“前世今生”、隐藏的巨大食疗价值，你并不一定了解。

本书介绍的均为各地普遍分布、常见且具有食用或药用价值的草本。根据部位、性味等的不同，我将这些草本概括为五味杂陈的茎叶、风送幽香的花朵、藏精蕴华的根节、生性强健的枝蔓、殊常之效的籽实和性味峻猛的另类等 6 个章节，包括其科属、名称起源、分布、生存环境、传说故事、典籍记载、性味、成分、功效主治、偏方选载、现代研究等内容。我尝试用散文笔法对相关内容进行叙述，力求通俗易懂且兼具趣味性。我更注重对医药历史典籍的挖掘和研究，并原文摘录相关医药典籍的记载，保持“原汁原味”。

本书共有 100 篇文章，每篇都配有相关本草图片，均为我亲自辨别并拍摄。本书重在介绍本草的相关知识，涉及的偏方及用药治疗方法等均为资料摘录，仅供参考。具体治病用药，读者应到正规医院咨询、就诊。

由于水平有限，能力绵薄，书中难免有各种失当、纰漏之处，尚请读者见谅并不吝赐教。

梁善勇

2018 年 1 月 1 日

目 录

一、五味杂陈的茎叶

车前草，沙场扬名的利水良药.....	3
益母草，有益妇科的良药.....	6
苦菜，度过灾荒的“穷人菜”.....	8
繁缕，繁殖旺盛铺地生.....	10
卷柏，遇水而荣的还魂草.....	12
马齿苋，红润肥胖的长寿菜.....	14
茵陈蒿，三月细叶如白羽.....	17
翻白草与委陵菜，面青背白须细分.....	19
泥胡菜，清明时节做“青团”.....	23
活血丹，被请下“宝座”的金钱草.....	25
蓼科家族，秋色中的一道亮景.....	27
仙鹤草，乾隆皇帝钟情的长寿药.....	31
荠菜，春季采食赛仙丹.....	34
藜，嫩则可食老则为杖.....	37
苋菜，霉苋菜梗扑鼻香.....	39
青蒿与黄花蒿，因抗疟功效而声名鹊起.....	41
豨莶草，至贱之中乃有殊常之效.....	44
鬼针草，隐在蓬蒿杂草中的“箭镞”.....	47
酢浆草，可使铜器闪烁光泽的野草.....	49

附地菜，汁液嚼来可捕蝉·····	51
猪毛菜，苗似松针旱碱不惧·····	53
篇蓄，孤寂阡陌中的守望者·····	55
罗布麻，罗布泊荒原上的“仙草”·····	57
紫苏，可解鱼蟹腥毒的蔬菜·····	59
大小蓟，苗叶狰狞味道鲜美·····	62
白头翁，曾治愈杜甫腹痛的野草·····	66
水芹，人们喜食的野芹菜·····	68
鼠曲草，清明时节的祭祖“供品”·····	71
蕨，让人又爱又怕的“拳头菜”·····	73
铁苋菜，鲜为人知的营养野菜·····	76
百里香，民间用于煮肉和驱蚊的香料·····	78
鸡眼草，掐不齐的“人”字草·····	81
合萌，叶子昼开夜合的“野含羞草”·····	83
荔枝草，凌冬傲雪翠绿不枯·····	85
垂盆草，解蛇伤之仙药·····	87

二、风送幽香的花朵

百合，寓意吉祥合抱而生·····	91
忍冬，一藤绽出金银花·····	94
鸡冠花，艳红夺目的“花中之禽”·····	98
旋覆花，铸出金钱不用模·····	101
香薷，美丽善良少女的化身·····	103
蒲公英，花如金簪絮舞风中·····	106
紫花地丁，根叶捣敷治肿毒·····	108
筋骨草，早春田野中的唇形花·····	110
夏枯草，草木之中的“隐君子”·····	112

鸭跖草，蓝色清秀的蝴蝶花·····	114
萱草，代喻“慈母”的黄花·····	116
石竹，浸透母爱的花草·····	119
瞿麦，流苏般的粉红花·····	121
二色补血草，盐碱滩上的河梅花·····	123
旋花，雨打无声鼓子花·····	125
鸢葱，花色黄灿叶如波浪·····	127
黄鹌菜，花语代表“喜乐”之情·····	129
蓝刺头，像刺猬一样的花朵·····	131

三、藏精蕴华的根节

柴胡，扶危救急留传奇·····	137
徐长卿，皇帝赐名的蛇伤药·····	142
拳参，蜷曲如虾治血痢·····	144
葛根，“千年人参”传美名·····	146
麦门冬，秦始皇梦寐以求的不老药·····	149
薯蓣，脾胃虚弱者的滋补佳品·····	151
丹参，此药用后可追马·····	154
地榆，叶似榆树子如萁·····	156
地黄，补阴方药之“祖”·····	159
羊蹄，花与籽难分伯仲和谐而生·····	162
霞草，胶东人喜食的山珍野菜·····	164
虎杖，药王用以疗“虎王”的草药·····	166
桔梗，爱情矢志不渝的象征·····	168
黄精，灾荒年月的救命草·····	170
太子参，《本草纲目》未收录的良药·····	172
玉竹，根如竹节洁白如玉·····	174

沙参，人们熟悉的植物“鸡肉”	176
天门冬，此物食后可为“仙”	179
元胡，因避讳皇帝而数易其名	182
防风，御风邪如屏障	184
苍术，根如老姜健脾益气	187
黄芩，让李时珍萌生从医志向的小草	189
泽兰，根如节笋味甘美	192
薤白，“菜中灵芝”享美誉	194
远志，能治“善忘”的小草	197
射干，临百仞之渊而孤立不群	199
茜草，可当染料的止血药	202
香附，气病之“总司”女科之“主帅”	205
泽泻，最善行水泻肾的沼泽植物	208

四、生性强健的枝蔓

白英，叶作羹饮甚疗劳	213
蔓荆，扎根沙滩的藤蔓	215
葎草，生命力旺盛的“霸王”草	217
扛板归，让鱼蚌蛇蚕望而生畏	219
萝藦，结果如瓢甘甜可口	221
野豌豆，《诗经》中花朵艳丽的薇菜	224

五、殊常之效的籽实

地肤，像孔雀开屏一样的扫帚草	229
决明子，形似马蹄明目快	231
播娘蒿与独行菜——田野路边的食疗野蔬	233
香蒲，浑身是宝的挺水植物	237

蛇床，花头百余形如伞·····	239
牵牛子，色分黑白泻下猛·····	241
蒺藜，果实像成串摇曳的榆钱·····	243

六、性味峻猛的另类

苍耳子，苍绿如耳可通窍·····	247
商陆，可以美容的“胭脂草”·····	249
蛇莓，艳如草莓不堪食·····	252
毛茛“三兄弟”，辛辣有毒的“山辣椒”·····	254
大戟，像猫眼一样的毒草·····	258

一、五味杂陈的茎叶

车前草，沙场扬名的利水良药



车前草

无论你行走在山野、阡陌还是河畔，都可以看到一种生命力旺盛、叶子呈椭圆形、数条穗状花茎如同鼠尾的植物，它就是车前草。

车前草，为车前草科多年生草本植物，花茎高达 50 厘米，叶根生，具长柄，穗状花序就像老鼠的尾巴，蒴果卵状圆锥形。车前草全国

各地均有分布，生于山野、路旁、花圃、菜圃以及池塘、河边等地。其别称有茺菖、马舄、车前、当道、陵舄、牛舌草、虾蟆衣、牛遗、胜舄、车轮菜、胜舄菜、蛤蟆草、虾蟆草、钱贯草、牛舄、野甜菜、地胆头、白贯草、猪耳草、饭匙草、七星草、五根草、黄蟆龟草、蟾蜍草、猪肚菜、灰盆草、打官司草、车轱辘草、驴耳朵草、钱串草、牛甜菜、黄蟆叶、牛耳朵棵等。

远古时期人们就有食用车前草的记载。《神仙服食经》云：“车前一名地衣，雷之精也，服之形化，八月采之。”《诗经》中将车前草称为“茺菖”，“采茺菖，薄言采之”描写了当时人们采集此草食用或者治病的场景。苏颂说，蜀中一带多在园圃里种植，采其嫩苗当菜吃。《救荒本草》中说“救饥：采嫩苗叶焯熟，水浸去涎沫，淘净，油盐调食”。李时珍在《本草纲目》中记载“有种车前剪苗食法，则昔人常以为蔬矣。今野人犹采食之”。

这种原来叫茺菖的野菜凭借其特殊的功效，在某次战役中拯救了无数征战



的战士，并被重新命名，从此以其独特的药效而名扬四海。

相传汉代名将马武，一次带领军队去征服武陵的羌人，由于地形生疏打了败仗，被敌军围困在一个荒无人烟的地方。

时值六月，酷热无雨。由于缺食少水，将士和战马饥渴交加，开始出现肚子胀痛和尿血。随军郎中诊断此症为“尿血症”，但是由于没有清热利水的草药，故束手无策。马武与将士们焦急万分。一个名叫张勇的马夫偶然发现有三匹尿血的马竟不治而愈，感到很奇怪，便细心观察马的活动，发现附近地面上一种牛耳形的野菜被马吃光。

张勇心想，大概是马吃这种草治好了病吧。为证实这种草的效果，他就拔了数株煎水，一连服了几天，感到身体舒服，小便也正常了，于是报告马武。马武大喜问：“此草生何处？”张勇用手一指说：“就在大车前面。”马武笑曰：“此天助我也，好个车前草！”当即命令全军煎服此草，果然治愈了尿血症。车前草的名字就这样流传下来了。

自古以来车前草特别是它的种子车前子，就是医家十分推崇的利尿良药。车前子别名车前实、虾蟆衣子、猪耳朵穗子、凤眼前仁等。《神农本草经》说其味甘，性寒。主治气淋，能止痛，有通水道、利小便的功效，可以除湿痹。长期服用能轻身、延缓衰老。南北朝时期的著名道学家、医药学家陶弘景说：“车前子性冷利，仙经亦服饵之，云令人身轻，能跳越岸谷，不老长生也。”

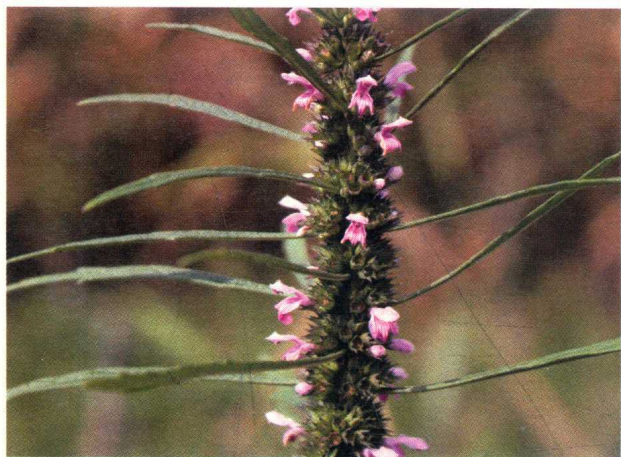
唐代诗人张籍患了眼病，他的友人韦处厚特地从三千余里之外给他寄来当地中午采集的车前子。张籍用药后病情大有起色，便作诗致谢。他在题为《答韦开州寄车前子》的诗中写道：“开州午日车前子，作药人皆道有神。惭愧使君怜病眼，三千余里寄闲人。”

李时珍在《本草纲目》中记载了一个病案：欧阳修曾经患了急性腹泻病，很多郎中都束手无策。其夫人便到集市上购买了一剂药，回来给欧阳修服用，病很快便治愈了。欧阳修叩问医家这是一剂什么药，医家告知是车前子一味为末，并告诉欧阳修“此药利水道而不动气，水道利则清浊分，而谷藏自止矣”。

资料记载，车前草叶子的特殊排列，曾给建筑学家以启示。它的叶子是

按螺旋状排列的，叶片之间的夹角都是 $137^\circ 30'$ ，排列整齐，结构合理。所有的叶子都能得到充分的阳光照射。建筑设计师们根据车前草的自然结构仿照设计、建造或按螺旋状排列的楼房，这样所有的房间一年四季都会有阳光照射。

益母草，有益妇科的良药



益母草

在荒野山地、田埂、溪边，有一种生长繁茂的植物，其茎是方的，叶子像艾叶，但颜色青翠。此植物一寸左右便长一节，节节生穗，丛簇抱茎。每到五六月开花季节，穗内便生出红紫色的小花，十分漂亮。此植物便是益母草。

益母草为唇形科一年生或二年生草本植物，分布于山野、草地、田埂、溪边等处，又名茺蔚、贞蔚、苦低草、郁臭草、土质汗、夏枯草、辣母藤、猪麻、益母艾、扒骨风、红花艾、坤草、苦草、田芝麻棵、益母蒿、陀螺艾、红花益母草、月母草、旋风草、油耙菜、野油麻等。益母草全草以及花、果实都作药用。

关于益母草名字的由来，《本草纲目》解释说：“此草及子皆充盛密蔚，故名茺蔚。其功宜于妇人及明目益精，故有益母、益明之称。其茎方类麻，故谓之野天麻。俗呼为猪麻，猪喜食之也。夏至后即枯，故亦有夏枯之名。《近效方》谓之土质汗。林亿云：质汗出西番，乃热血合诸药煎成，治金疮折伤。益母亦可作煎，治折伤，故名为土质汗也。”

古代医家对益母草的生存环境及形状有很多描述。苏颂记道：“今园圃及田野极多。郭璞注《尔雅》云：叶似荏，方茎白华，华生节间。节节生花，实似鸡冠子，黑色，茎作四方棱，五月采。”李时珍记道：“茺蔚近水湿处甚繁。

春初生苗如嫩蒿，入夏长三四尺，茎方如黄麻茎。其叶如艾叶而背青，一梗三叶，叶有尖歧。寸许一节，节节生穗，丛簇抱茎。四五月间，穗内开小花，红紫色，亦有微白色者。每萼内有细子四粒，粒大如同蒿子，有三棱，褐色，药肆往往以作巨胜子货之。其草生时有臭气，夏至后即枯，其根白色。”

传说，从前有一个叫茺蔚的年轻人，其母亲生他时得了“月子病”，延年不愈，卧床不起。懂事后的茺蔚便外出为母亲问病求药，然而历尽艰辛却未能如愿。一天，他借宿古庙，庙内老僧见他一片孝心，就送他四句诗，让他去找一种草药。诗中说：“草茎方方似黄麻，花生节间节生花，三棱黑子叶似艾，能医母疾效可夸。”茺蔚沿着河岸寻觅着，终于找到了这种茎呈四方形，节间开满小花，结有黑色三棱形小果实的植物。母亲服用后不久竟痊愈了。由于这种草是小茺蔚为医治母病而找到的，且又益于妇女，于是人们就给它取名为益母草，它的种子就叫茺蔚子。

临床上，益母草的确是一味良药。《神农本草经》说茺蔚子主要功效为明目、益精，逐除水湿邪气。长期服用可使身体轻巧，令人容颜光泽。益母草的茎可以煎汤外洗，治疗皮肤瘾疹瘙痒。李时珍认为，益母草的根、茎、花、叶、实，皆可入药。如治手、足厥阴血分风热，明目益精，调女人经脉，则单用茺蔚子为好。如治肿毒疮疡，消水行血，妇人胎产诸病，则适宜一同使用。明代的《本草汇言》对益母草更是不吝溢美之词，书中说：“益母草，行血养血，行血而不伤新血，养血而不滞瘀血，诚为血家之圣药也。妇人临产之时，气有不顺，而迫血妄行，或逆于上，或崩于下，或横生不顺，或子死腹中，或胞衣不落，或恶露攻心，血胀血晕，或沥浆难生，蹊涩不下，或呕逆恶心，烦乱眩晕，是皆临产危急之症，唯益母草统能治之。”现代医学研究证明，益母草能益颜美容，抗衰防老，还有明显的抗癌作用。