

百草园日记

——当摄影师遇上中草药

白薇 编著



中国医药科技出版社

百草园日记

——当摄影师遇上中草药

白薇 / 编著

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书共收录了 80 种常见药用植物,并以花色分篇,方便读者查阅,每种以 2 页的篇幅分别从科属、别名、入药名称、性味、功效、生境、花果期、茎、叶、果等进行介绍,介绍简洁,重点突出,寥寥数语,即可点出药物的识别特征。全书图片精美,均为作者亲自拍摄,并在每一种药用植物后配以简短的人生感悟。本书适合喜爱中草药植物的读者阅读。

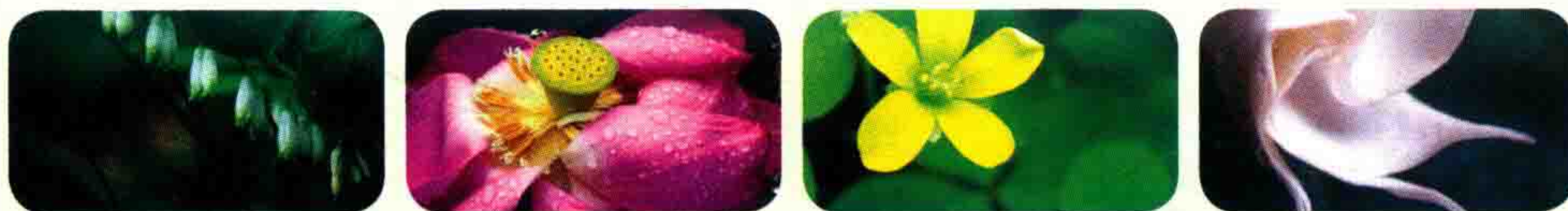
图书在版编目 (CIP) 数据

百草园日记:当摄影师遇上中草药/白薇编著. — 北京:中国医药科技出版社, 2018.6

ISBN 978-7-5214-0098-4

I. ①百… II. ①白… III. ①中草药—图解 IV. ① R28-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 061195 号



美术编辑 陈君杞

版式设计 也在

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 880 × 1230mm $\frac{1}{16}$

印张 11 $\frac{1}{4}$

字数 157 千字

版次 2018 年 6 月第 1 版

印次 2018 年 6 月第 1 次印刷

印刷 北京盛通印刷股份有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5214-0098-4

定价 58.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话: 010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

久居城市最思念的是家乡的绿色，久在密集的人群中最想闻到的是花香，而深深地埋藏在记忆中的是关于中草药的一切，这些来自大自然中顽强的生命，千百年来无时无刻不与我们产生着联系，似乎它为我们而生，佑护着我们，伴随着我们，而我们对它们又有多少了解和关爱呢？

作者简介



白薇，来自中医药世家，一九七零年出生；高级摄影师、设计师，工作于华润医药商业；2012年开始采集、拍摄、整理药用植物 700 余种，建立公众号 vivian's 百草园；读懂植物、书写植物从而去感受自然，了解生命的奥秘成为生活中最美好的事情；并将保护和发扬古老的中医药文化作为毕生的追求。

这些土生土长的小小花草，吸纳着日光月华，给我们的生存空间提供了丰富的观赏内容，也成为调理我们生命的药草。当摄影师遇上药草，审美和实用功效似乎结合到极致。但我更在意的是，她为这些小小植物写下的片言只语，它让人感受到自然质朴之美。

——丁小村



缘起

缘分有的时候就是冥冥之中使命的化身，或早或晚在机会来临的时候便会得以实现；一本书也是如此，于我，它在我未出生的时候便已在等我去完成，所以我的名字也源于其中。在拍摄植物之前我走遍名山大川，拍摄无数风景，看见无数快乐与不快乐的面孔，做着看似不相干的事物，而在图片的角落和背后唯独沉默的是植物，它静静地等候了我若干年，只等我真正认识它们的那一刻；终于有一日我去问药店的店员植物白薇长什么样子，她们茫然摇摇头的时候我意识到时机成熟了。在 2012 年我开始了第一株植物龙葵的搜集，接下来便是小蓟、蒲公英……它们来自房前屋后，来自公园和路边，从熟悉到陌生，从平原、草地到高山，从北京到秦岭，至 2017 年共收集拍摄了 136 个科 625 种植物。



情结

如果一本口袋书里面写着自己的名字，名字旁边配有一株植物，它有枝有叶有根须，有生长环境要求，有采集地点，这对于一个孩童是件多么神秘且骄傲的事情，那本伴我长大的书最终还是遗失了，这也埋下我要再现它的种子，我需要一本我曾经熟悉的书籍，来唤醒已经沉睡的时光，我也愿意看到孩子们也有我的经历，没有自己的名字也可，但可以抱着一本书发呆和做梦。



角度

经常在公园里看到孩子指着植物问母亲这是什么，母亲语塞，孩子失望的表情令人心痛。而那个店员也告诉我说，我们只知道饮片，并不知道鲜药长什么样，兴趣的缺失导致某领域的冷清，最终会使其消失得无影无踪。我爱我们的中华医药，但我无能为力，看着家里母亲、姥姥以及姥姥的父亲留下来的验方，这些中草药就像站在风雪中的孩儿被冻得奄奄一息，而我唯一能做到的就是让别人去认识，从美中认识，从认识中去发现，从发现中去从事相关工作，最终或许会使中医药得以继承和发扬，这便是我的理想了。本书筛选常用植物 80 种，按颜色分类，让认识和接触植物变得更加简单。



特点

有手绘植物的美感，讲究排版布局。

更有摄影带来的精细和真实感。

240dpi 的高质量图片可裁切单独作为收藏使用。

每种植物都标有科属 / 别名 / 入药部位 / 性味 / 功效 / 花果期 / 毒性等，便于读者了解和对照。

简短的人生感悟让我们知道植物与人密切相关。



感谢

感谢张年顺老师不顾高龄，实地耐心指导和讲解，逐字审阅稿件并详细批注，您始终鼓励我坚持书写和进行影像纪录，您说写书的过程最是让人成长和进步，这使我受益终生；您送我那本《植物知道生命的答案》，是送我走进美妙的植物世界大门的钥匙。

感谢发小二白和小波，永远都会记得大雨滂沱的小兴安岭中我们坐在车顶喝酒吃肉，雨衣让给了采集下来的黄精和野生芍药；难忘那些只要我回到家乡你俩就一定陪我进山疯的日子。

感谢我的先生，任何时候都陪在我的身边，哪怕你不喜欢。你说我采什么你不管，不许往嘴里放；也记得雨天我从山上下来你等在山脚下拿着手杖无聊地在林间山路开辟出一条小溪的画面。

目录

花紫 儿

白薇	/ 2
刺儿菜	/ 4
地黄	/ 6
益母草	/ 8
紫花地丁	/ 10
罗布麻	/ 12
荆条	/ 14
黄芩	/ 16
细叶远志	/ 18
白棠子树	/ 20
圆叶牵牛	/ 22
田旋花	/ 24
老鹳草	/ 26
紫苏	/ 28
亚麻	/ 30
紫菀	/ 32
千屈菜	/ 34
马蔺	/ 36
紫堇	/ 38
活血丹	/ 40

桔梗	/ 42
诸葛菜	/ 44
救荒野豌豆	/ 46
阿拉伯婆婆纳	/ 48
丹参	/ 50
荔枝草	/ 52
地丁紫堇	/ 54
附地菜	/ 56

花黄 儿

苘麻	/ 60
蒲公英	/ 62
马齿苋	/ 64
蛇莓	/ 66
旋覆花	/ 68
香蒲	/ 70
苔菜	/ 72
抱茎小苦荬	/ 74
棣棠花	/ 76
败酱	/ 78

酢浆草	/ 80
乌菟莓	/ 82
细叶小檗	/ 84
景天三七	/ 86
大狼杷草	/ 88
婆婆针	/ 90
委陵菜	/ 92
中华小苦荬	/ 94
侧柏	/ 96
蒺藜	/ 98
白屈菜	/ 100
路边青	/ 102
构树	/ 104
菊芋	/ 106
毛酸浆	/ 108
忍冬	/ 110

花儿粉

荷包牡丹	/ 114
紫薇	/ 116
糙苏	/ 118
芍药	/ 120

花儿红

射干	/ 124
----	-------

花儿白

贴梗海棠	/ 126
莲	/ 128
蜀葵	/ 130
合欢	/ 132
黄栌	/ 134
龙葵	/ 138
车前	/ 140
曼陀罗	/ 142
旱莲草	/ 144
萝藦	/ 146
夏至草	/ 148
牛膝菊	/ 150
菟丝子	/ 152
冬青卫矛	/ 154
珍珠梅	/ 156
黑三棱	/ 158
挂金灯	/ 160
芥	/ 162
山楂	/ 164
玉竹	/ 166
暴马丁香	/ 168

花紫
儿

白薇
刺儿菜
地黄
益母草
紫花地丁
罗布麻
荆条
黄芩
细叶远志
白棠子树
圆叶牵牛
田旋花
老鹳草
紫苏
亚麻
紫菀
千屈菜
马蔺
紫堇
活血丹
桔梗
诸葛菜
救荒野豌豆
阿拉伯婆婆纳
丹参
荔枝草
地丁紫堇
附地菜



伞形状聚伞花序，无总花梗，生在茎的四周，着花8~10朵；花深紫色，直径约10毫米

直立多年生草本，高达50厘米

叶卵形或卵状长圆形，长5~8厘米，宽3~4厘米，顶端渐尖或急尖，基部圆形，两面均被有白色绒毛，特别以叶背及脉上为密



白薇

BAIWEI

科属：萝藦科鹅绒藤属。
入药：根入药叫“白薇”。
功效：清热益阴，利尿通淋，解毒疗疮。
毒性：无。

别名：白龙须、拉瓜瓢、山烟根子、羊奶子。
性味：苦、咸，寒。
花果期：花期4~8月，果期6~8月。

自己看自己，遥不可及，不敢直视，会是一种心痛。母亲给我取了这个名字像是准备好的一种仪式，假设了这样一种场景，将我摆在一个还能寻找到的深山老林中，只需付出些努力便可以找到，这很像北方父母的爱，有预见的、提携的，北方孩子的面孔里都写着这样的幸福与优越感。白薇花瓣坚挺有序，清朗明确，这便是父母选给我的原因吧，再或每个人都有自己的花朵，你是百合还是忍冬还是其他什么花呢？



- ◇ 多年生草本。生长于海拔 100~1800 米的河边、干荒地及草丛中，山沟、林下草地常见。西自云南西北经向东北方向，经陕西、河北直到黑龙江边，南至约在北回归线以北地区，东至沿海各省均有分布。
- ◇ 植物体具白色乳汁，故又名“羊奶子”。
- ◇ 根茎如胡须状，故又名“白龙须”。叶片质地厚实，如烟叶，故又名“山烟根子”。
- ◇ 李时珍说：微，细也。其根细而白也。

叶互生，椭圆形或
长椭圆状披针形

头状花序顶生。花管状



刺儿菜 花紫 CIERCAI

科属：菊科蓟属。
入药：全草。
功效：凉血止血，解毒消肿。
毒性：无毒。

别名：干针草、山牛蒡、野红花。
性味：甘、微苦，凉。
花果期：5~9月。

到药店拍摄饮片，给我拿药的女孩说这么多种不如都拍下吧。我说，不了，待有了新认识再来。“新认识”也许要一年或者若干年，如果一件事需要以年来计算来期待，需要怎样的坚韧之心，考验的不仅仅是性格中的前进部分，也包括后退部分，同样，改变新认识，痛处和益处都需要承受，无论来自他人还是自己的。



- ◇ 多年生草本。生于山坡、河旁或荒地、田间，海拔 170~2650 米。分布于平原、丘陵和山地。除西藏、云南、广东、广西外，几遍全国各地。
- ◇ 根状茎长，如牛蒡，故名“山牛蒡”。叶缘有细密的针刺或刺齿，摸之刺人，故名“刺儿菜”“千针草”。
- ◇ 花冠紫红色，故名“野红花”。
- ◇ 李时珍说：蓟犹髻也，其花如髻也。



叶丛生。叶片倒卵形或长椭圆形，叶面多皱，如白菜

蒴果卵形或卵圆形，种子多数

花多毛，于茎上部排列成总状花序，筒状，稍弯曲，紫红色或淡紫红色，略成二唇状

根茎肥厚，肉质，呈块状、圆柱形或纺锤形

地黄 花紫
DIHUANG

科属：玄参科地黄属。

别名：牛奶子、婆婆奶、山白菜、甜酒棵、密罐棵。

入药：根茎入药。新鲜者叫“鲜地黄”，晒干或焙干者叫“干地黄”，蒸熟者叫“熟地黄”。此外，叶入药叫“地黄叶”，花入药叫“地黄花”，种子入药叫“地黄实”。

性味：鲜地黄甘、苦，寒；干地黄甘、苦，凉；熟地黄甘，微温。

功效：鲜地黄清热，凉血，生津；干地黄滋阴养血；熟地黄滋阴，补血。

花果期：4~7月。

毒性：无毒。