

孙逢万 魏承生 编著

家庭实用良药

上海科技教育出版社



家庭实用良药

孙逢万 魏承生 编

上海科技教育出版社

(沪)新登字 116 号

家庭实用良药

孙逢万 魏承生 编

上海科技教育出版社出版发行

(上海冠生园路 393 号)

各地新华书店经销 宜兴第二印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5.25 字数 12000⁰

1993 年 12 月第 1 版 1993 年 12 月第 1 次印刷

印数 1—3000

ISBN 7-5428-0780-3

R·48

定价: 3.30 元

前 言

在华夏民族同疾病的长期斗争中发展起来的 **中国医药学**，是个丰富的宝库。花草树木、果品蔬菜、鸟兽虫鱼等许多东西，都可成为防病治病的良药，大自然是个取之不尽、用之不竭的天然药库。不少药物在人们的使用和推广过程中，诞生出许多美丽的传说和神话故事，在民间广为流传。

我们选择了 100 种家庭常用的良药，结合搜集到的部分民间传说及有关材料，进行了适当的文字与艺术加工，编写成此书。内容包括药物的传说、典故、自编故事及其有关用途的科普常识等，使本书成为既有一定的知识性、科学性，又含相应的实用性与趣味性的家庭常用医药卫生科普读物。

本书虽经多次修改，但错漏之处仍然在所难免，还望广大读者不吝赐教。

孙逢万 魏承生

1992 年 4 月

目 录

1. 人参以及人参果	1
2. 牧师传入西洋参	3
3. 小儿宜补太子参	5
4. 延年益寿话芝麻	6
5. “长生不老”灵芝草	8
6. 黑发悦颜何首乌	10
7. 冬令进补驴皮胶	12
8. 健脑珍品核桃仁	14
9. 明目添精枸杞子	15
10. 黄精美称“救穷草”	17
11. 血肉情深夸肉桂	18
12. 甘草为何称国老	20
13. “沙漠人参”肉苁蓉	22
14. 壮骨健腰觅杜仲	23
15. 冬变虫来夏变草	25
16. 燕窝原是舶来品	27
17. “案头奇丽”金石斛	29
18. 龙眼桂圆的来历	30
19. 食菌之王数银耳	32
20. 治病救人金银花	33
21. 话说七叶一枝花	35
22. 蛇伤妙药扛板归	37

23. 时珍得病服黄芩.....	39
24. 擅治脑漏辛夷花.....	40
25. 治痢要药马齿苋.....	42
26. 肝炎克星垂盆草.....	43
27. 消肿解毒赤小豆.....	45
28. 囊之可枕话菊花.....	46
29. 退黄神药茵陈蒿.....	48
30. 大黄止血不留淤.....	49
31. 白芨止血效如神.....	51
32. 款冬止咳显神通.....	53
33. 木芙蓉花外用灵.....	54
34. 皇帝赐名千里光.....	55
35. 文成公主与石榴.....	57
36. 扁鹊临诊识牛黄.....	59
37. 捕虫放虫马兜铃.....	61
38. 止痛良药延胡索.....	62
39. 宋武帝名刘寄奴.....	64
40. 到处旅行豨薟草.....	66
41. 天麻美称“仙人脚”.....	68
42. 蛇乃治病之良药.....	70
43. 赫赫声名威灵仙.....	72
44. 谢安逆耳听远志.....	74
45. 健美护肤堪芦荟.....	75
46. 独树一帜无花果.....	77
47. 晶莹玉润的银杏.....	78
48. 人间至宝数珍珠.....	79
49. 风湿克星桑寄生.....	81

50. 车前小草显神通	82
51. 寒号虫与五灵脂	84
52. 清热明目决明子	85
53. 退浮消肿牵牛子	87
54. 保健防癌话“猴头”	88
55. 清热定惊广地龙	89
56. 舒筋祛风宣木瓜	91
57. 珍果良药数山楂	92
58. 艳花良药说牡丹	93
59. 健脾利水白茯苓	94
60. 药中上品有莲荷	95
61. 清暑化湿白扁豆	97
62. 茶是中国的国粹	99
63. 茉莉“人间第一香”	101
64. 苦瓜乃君子菜也	102
65. 夏日炎炎吃西瓜	103
66. 食疗佳品卷心菜	105
67. 南方奇蔬话薹菜	106
68. “蔬菜之王”大白菜	108
69. 江南水泽有茭白	110
70. 食药俱佳话黄瓜	111
71. 冬瓜治病又入餐	112
72. 番茄色艳而味美	114
73. 功效卓著白萝卜	115
74. 佳蔬良药胡萝卜	117
75. 健身益寿的菱角	118
76. 海带食疗价值高	120

77. 花生美食又治病	121
78. 亦粮亦药话芋艿	123
79. 香葱三根可治病	125
80. 良药佳肴洋葱头	126
81. 大蒜杀菌效果好	128
82. 风靡西方的甘薯	130
83. 清火解暑食荸荠	132
84. 药食俱佳韭菜香	133
85. 从辣椒节说辣椒	134
86. 饲料上桌苜蓿妙	136
87. 良药佳肴鹌鹑鸟	137
88. 鸡蛋好吃也治病	139
89. 入夏时节红杏来	141
90. 兰花全身可入药	143
91. 芳香甜美水蜜桃	144
92. 梨是药中圣醍醐	146
93. 可口良药是香蕉	147
94. 食药兼优大红枣	149
95. 补虚养肾有淡菜	150
96. 板栗全身是良药	152
97. 树上佳蔬香椿头	154
98. 抗癌良药是鹅血	155
99. 青青翠竹皆是药	156
100. 玉洁酣浆活荔枝	158

1. 人参以及人参果

人参是五加科人参属植物。野生的称作野山参，人工栽培的称作园参，近年多用人工栽培。鲜参洗刷晒干后，叫“生晒参”；经水烫、浸糖后干燥的，称白糖参；蒸制后晒干或烘干的，叫“红参”。它主要分布在我国东北地区，吉林省栽培最多。参叶、参花、参须、参子(人参果)均可入药。

人参性味甘、微苦，温；归脾、肺经。《本经》记载其功效为“主补五脏，安精神，定魂魄，止惊悸，除邪气，明目，开心益智，久服轻身延年”。

人参根含多种三萜皂甙，含有 13 种以上的皂甙。皂甙是人参生理活性的物质基础。人参还含少量挥发油，其低沸点部分为 μ -榄香烯；高沸点部分为人参炔醇。人参中糖类有葡萄糖、果糖、鼠李糖、乳糖、蔗糖、麦芽糖、人参三糖、淀粉、粘胶等。人参中氨基酸主要有精氨酸、赖氨酸、甘氨酸等。人参中维生素有 B_1 、 B_2 、C、菸酸、泛酸等。此外，人参中还含有多种矿物质及淀粉酶、麦芽糖酶、转化酶等。茎叶的皂甙成分，基本上和根一致。参须、参花、参芽、参叶、参果等的总皂甙含量，比根还高。

现代药理研究表明，人参对中枢神经系统的作用，主要是加强大脑皮层的兴奋，并能改善神经的灵活性。同时也作用于抑制过程，使抑制趋于集中，使分化加速且更完全。人参可调节神经功能，使神经紧张造成的紊乱得以恢复。人体实验也证明人参能提高工作能力，消除疲劳，这是它兴奋中枢的结



果。其次，人参可提高机体的反应性，增强机体对有害刺激的防御能力，加强机体的适应性。它作为机体功能的调节剂，人参有增加对不论是物理的（寒冷、过热、剧烈活动、放射线）、生物学的（异物血清、细菌、移植肿瘤）、化学的（毒物、麻醉药、激素、抗癌药等）损害的抵抗能力，使紊乱的机能得以恢复正常。人参还可增强肝脏解毒功能，影响肝脏酶类的活性；增加红细胞数和血红蛋白量，有造血作用，改善贫血状态，也有升高白细胞作用。对血清引起的过敏性休克，人参有保护作用。人参成分中有抑制癌细胞生长的作用。人参皂甙可使培养的Morris血癌细胞出现逆向变形恢复正常。特别是人参皂甙Rh，能使肝癌细胞酶活性有所改变。长期服用有强身健体，增强体力和智力的作用。符合《本经》中“久服轻身延年”的记载。

中医常用人参治元气虚弱、自汗暴脱、虚咳喘促及食少倦怠、惊悸健忘、一切气血津液不足等症。一般用量0.5~3克。园参可用1.5~10克，大量可达30克。吉林参较朝鲜参和缓，对治阴津耗枯、虚火虚热的体弱患者较宜；朝鲜参振阳之力较猛，用于阴耗阳虚患者，抗休克虚脱之力较大。参须补气之功不及人参，只用于一般气弱津亏、虚火上炎患者。总之，人参一般用于新陈代谢缓慢、热量产生不足的病人，并认为可强身、延年、强精、补血。人参作为补虚药，在中药中有它的独特地位。李时珍在《本草纲目》中曾引用了他父亲李言闻的话，即肾虚气短喘促者、自汗恶寒而咳者、肺虚火旺气短喘促者，久病胃弱虚痛喜按者、自汗气短肢寒脉虚者则必用人参。

人参果过去大都作为种子用，果肉却废弃不用。最近，经医学专家鉴定，人参果肉所含的人参皂甙是人参的四倍，这使人参果有了新的用途。用人参果制成的新药，能调节机体代

谢功能，有明显减轻衰老症状和增加记忆力的作用。加工制成的人参膏，是一种异香扑鼻的高级滋补品。

2. 牧师传入西洋参

西洋参，顾名思义，不是中国所产之参。那么这种参是从哪里传来的呢？据说 19 世纪初叶，有许多美国牧师来中国传教，其中有些人从美国威斯康星州带来了一种参类植物，当他们向人们宣讲基督教教义，口干舌燥、咽痛声嘶之时，便在口中含上一些这种植物，顿时就会生津止渴，声音宏亮了。就这样，这种植物很快叩开了古老中国的大门，被称为“西洋参”或“花旗参”，因其独特的功效，昂贵的价格，成了达官显贵的专利品。一个多世纪以来，对于当时吃顿饭都成问题的广大中国人民来说，想吃西洋参只不过是无数美好憧憬的一种罢了。

转折几乎是发生在一瞬间。十年改革开放后的今天，中国各沿海城市有不少人已经和价值仍然十分昂贵的西洋参作伴了。岂只是“三九进补，来春打虎”？全年服用西洋参也已经成为人们健康投资的新目标。

西洋参为五加科多年生草本植物。原产于加拿大南部和美国的北部地区。因为这些地区的气候条件和土壤条件最适合于这种植物的栽培和生长，而其他地区则不能栽培此种植物，所以西洋参便成为美国和加拿大某些地区的特产。于今，虽然我国也有 17 个省市、自治区引种了西洋参，但是只有北京怀柔县等极少数几个产地引种的西洋参通过国家鉴定，获得认可而上市，绝大部分地区引种的西洋参都还不能达到标



准。

西洋参究竟有哪些作用？人们通过长期的试验认识到西洋参味道微苦，性质较凉，具有养胃而生津，补肺而清火的功效。一般应用于肺阴不足、虚热喘咳、咯血，或热病之后伤阴燥咳等症。适于高血压病人虚阳上亢，阴津不足，患有肿瘤的病人冬令进补，也较为合适。一般用量为3~10克，煎汤内服，每日2~3次。对于牙齿剧烈疼痛，由于胃火炽盛引起者，可以用西洋参3~5克，用剪刀剪成像毛豆大小粒状，取一粒放到牙齿疼痛的部位，然后咬紧上下牙齿，经过数分钟之后，一般牙齿疼痛就会减轻，甚至完全消失，效果很好。对于正常的健康人，如偶有口干、咽喉干燥疼痛、声音嘶哑等，用西洋参片含在口中，也有生津止渴，消除咽痛的作用。但遇有外感寒邪，发作寒热之时，最好不要服用。对于脾胃虚寒、容易泄泻的体质，不宜服用西洋参。

西洋参的剂型正在不断地发展，除了传统的原枝西洋参和近年来流行的洋参丸外，还有洋参片、洋参茶、洋参粉、洋参口服液、洋参糖、洋参霜、洋参饼干等，花色品种众多，可任健康投资者自行选购服用。

在挑选西洋参的时候，首先要辨别清楚“引进西洋参”混充进口西洋参；其次要识别僵支生晒参假冒进口西洋参；其三要鉴别国产皮尾参替代或掺和进口西洋参。

进口西洋参有如下特征：

- 一、质地结实，身条均匀，富有弹性，比重较生晒参轻。
- 二、味苦微甘，凉性，切片后香味雅而纯正。
- 三、表皮多纵纹，有点状疙瘩，皮色淡黄带褐色；引种西洋参横纹多，铁灰色。

- 四、肉质淡黄，亦有带浅绿、浅灰色的。

五、芦头小且鳞化；生晒参及引种西洋参的芦头显得大而肉质。

3. 小儿宜补太子参

俗话说：“人不可貌相”。对补药来说，则是“药不可论价”。人们在选购地参之类补药的时候，思想上总以为价钱越昂贵，补益作用就越大。其实，这是错了。请看，花上几角钱就能买 30 克的太子参，可以治疗小儿虚弱症，疗效很显著。

有个小朋友，已经三岁多了。他在婴儿时得过奶癣，稍大以后就经常发作气管炎，咳嗽频频，气急喘促。即使在咳嗽治愈以后，也常常夜间出盗汗，食欲渐渐减少，大便总是溏薄，四肢肌肉消瘦。大人认为孩子体质虚弱，应当补一补。于是，就去参茸店买来几盒人参蜂王浆给孩子进补。谁知，孩子自从每日服用两支人参蜂王浆之后，非但子病无补，反而常常导致鼻腔出血，口干咽痛，烦躁不宁，大便秘结不通等症。这时大人着急了，领着孩子去儿童医院请老中医诊治。老中医对孩子进行了望、闻、问、切之后，对大人作了如下分析：患儿体弱多病，脉息细弱无力，提示脾胃功能虚弱。观察舌象，舌质偏红，舌苔厚腻，显示内热伤津，食积不化。体虚当补，但不宜峻补，千万不要给小儿服用人参蜂王浆之类偏热的补品。因为人参蜂王浆内含有红参，其性大热，而小儿是纯阳之体，是极不相宜的。

老中医劝家长去买几角钱太子参给孩子试服。从此，家长用太子参 15 克，文火煎汤 100 毫升，每日服用 2 次。治疗

一个多月后，孩子气色渐渐好转，胃口顿开，大便成条，夜间盗汗自止，整个身体也胖了起来。

太子参，又名孩儿参，亦名童参，顾名思义，这好像是专门提供儿童进补用的一种参。幼儿体属纯阳，由于机体柔弱，血气未充，脏腑未坚，稚阴稚阳，在病理上形成了易实、易虚、易热、易寒的特点，因此用药不可过偏。太子参性味甘平，不寒不热，具有补气养胃的功能。据研究，它含有果糖、淀粉、皂甙等成分。常常用于小儿病后虚弱，倦怠乏力，饮食减少，心悸自汗，津少口渴，肺虚咳嗽，大便溏薄等症。它功同人参而力较薄，是补气药中一味清补之品，所以小儿服用太子参是最合适不过了。

4. 延年益寿话芝麻

芝麻即胡麻，属胡麻科一年生草本植物。古代称之为泔麻、脂麻。

相传汉明帝时，浙江省嵊县有两位游客，一个名叫刘晨，另一个名叫阮肇。他们一道去天台山游玩，偶然邂逅两位美丽的仙女。仙女见到刘晨和阮肇仪表堂堂，十分敬慕，便决意邀请他们一起欢聚，白天出去游玩，晚上住在山洞内，每天用芝麻拌饭吃。这样生活大约有半年之久，然后回到嵊县自己的家里。忽然看到家中人物已全不认识，他们的子孙已历十世了。正是“洞中方七日，世上几千年”。这个传说，说明了当时人们已经意识到服食芝麻可以长寿。

芝麻有黑白之分。白芝麻多为食用，黑芝麻多为药用。黑



芝麻，性味甘平，入肺、脾、肝、肾经。有健美乌发，通畅血脉，滋润肌肤，补肺益气，助脾长肌，润肠通便等功效。凡有身体虚弱、头昏目眩、肢体麻木、肝肾阴亏、血燥生风、头发早白、肠燥便秘、妇女产后奶汁量少诸症均可用之。此外，芝麻油可作软膏基础剂，在煎熬膏药时尤为必用之品。

我国最早的药书《神农本草经》说：“本品可治伤中虚羸，补五内，益气力，长肌肉，填髓脑。久服，轻身不老。”《本草求真》指出：“芝麻有填精益髓，……补血暖脾耐饥，须发发乌之效用”。

关于芝麻的营养价值和食用价值，古人对此赞誉较多。南北朝梁代名医陶弘景说：“芝麻为八谷之中，惟此为良。”《参同契》云：“巨胜（即芝麻）可延年，还丹入口中。”晋代著名炼丹家葛洪说：“服至百日，能除一切痼疾，一年身面光泽不饥，二年白发返黑，三年齿落更生，……久服长生。”宋代大文学家苏东坡亦说：“九蒸胡麻，同去皮茯苓，入少白蜜为面食之。日久气力不衰而百病自去，……此乃长生要诀。”

芝麻的营养价值很高，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、铁、磷，以及叶酸、菸酸、留醇、芝麻酚、卵磷脂和维生素E等营养素。芝麻是高蛋白高脂肪食品，其所含脂肪中，不饱和脂肪酸含量为85%~90%，油酸和亚油酸各占一半，易为人体消化吸收，长期食用，可降低人体血液中胆固醇含量，对血管硬化、高血压病患者有良好的疗效。用芝麻榨成的芝麻油，是一种促凝血药，可治疗血小板减少性紫癜。

现代医学研究证明：人类在生命活动过程中，不断产生一种叫“自由基”的导致生命衰老的物质，它与体内的核酸、蛋白质、脂质发生生化反应，导致细胞膜的通透性发生变异和破坏，降低体内各种酶的活性，使脑组织氧化酶增多，逐渐影响

大脑细胞功能。人到中年须发早白,进入老年时出现老人斑,这些生理衰退的现象,与“自由基”的作用是分不开的。

近年来,人们对维生素E进行了深入研究,发现维生素E可增强细胞的抗氧化作用,是细胞膜的生理抗氧化剂,能抵抗“自由基”使人延缓衰老的作用。芝麻中含有极为丰富的维生素E,和人体所需的营养物质成分,它能够推迟人体的衰老进程,是人们心目中的滋补强身良药,具有延年益寿的效用。

5. “长生不老”灵芝草

我国古代人民为求却老延年,费尽心机寻找长生不老之药,其中就有灵芝草。

《山海经》关于灵芝有一段神奇的故事。传说炎帝之女瑶姬是一位美貌少女,但不幸的是未成年便夭折了。死后被埋入土中,日后竟在那儿长出了一株仙草,这便是灵芝。人食后,便有灵气,可在梦中与自己想念的人见面,常服可长命百岁。

灵芝草又称还魂草,是大型真菌,属担子菌纲多孔菌科灵芝属,是寄生于栎及其他阔叶树根部的草类。伞状,坚硬。草盖肾形或半圆形,紫褐色,有漆状光泽。一般供药用的是赤芝或紫芝的子实体。

灵芝性温,味淡微苦,入脾、肾经,能健脾胃,补肾、益精气、安神。主治虚劳、一切久病体虚、乏力、倦怠、浮肿、血虚之证。

灵芝的成分有:赤芝含麦角甾醇、真菌溶菌酶、酸性蛋白

酶及生物碱、香豆精等，在水提取液中含有水溶性蛋白质、氨基酸、多肽及糖类等；灵芝含有麦角甾醇、海藻糖、有机酸、氨基酸、葡萄糖、多糖等。

实验研究证明，灵芝具有多方面的药理活性。对中枢神经系统有镇静作用，临床患者用灵芝后睡眠改善，对神经衰弱、失眠有良好疗效。灵芝制剂具有明显强心功效，表现为收缩力增强，输出量增多，而心率变化不明显；同时还有增加心肌营养性血流的作用，这就是灵芝“治胸中结，益心气”，“入心生血，助心充脉”的一个重要药理基础，这对心肌疾病的治疗具有一定作用。它还有抗过敏作用，能抑制致敏细胞过敏介质的释放，这在防治慢性支气管炎及支气管哮喘中具有重大意义。对肝脏有保护作用，既能降低升高的转氨酶，又能提高肝的解毒功能。最近发现灵芝多糖 D₁ 能促进蛋白质合成，改善造血机能，诱导细胞色素 P-450 等，调节细胞代谢。这可能为其扶正固本作用机制之一。灵芝制剂口服副作用很少，连续服药 3~6 个月，也没有严重反应。有些人会出现头晕、口鼻及咽部干燥、鼻衄和胃部不适等，一般不须停药。临床检验表明，灵芝对心、肝、肾等脏器无毒性作用。

近年来灵芝制剂广泛应用于临床，例如：治疗慢性支气管炎，确有稳定的疗效；用灵芝糖浆、酏剂、发酵液治疗冠心病及高血脂症，一般疗程为 3~6 个月，均有一定疗效；对少数高血压患者有较好的降压效果，对多数患者仅能使症状减轻；人工培养灵芝菌丝治疗白细胞减少症，近期疗效较好；灵芝对急性肝炎的疗效比慢性肝炎较为明显，可使黄疸、恶心、纳差、腹胀等症状消失，谷丙转氨酶恢复正常。可使慢性肝炎、迁延性肝炎患者的乏力及肝区痛等症状得到缓解，使部分患者谷丙转氨酶明显下降；治疗失眠及神经衰弱，可使睡眠改善，食欲、体