

100 味

家用中药

李玉和 编著

中医古籍出版社



家用中药一百味

李玉和 编著



中医古籍出版社

家用中医一百味

李玉和 编著

中医古籍出版社出版 (北京东直门内大街18号)

山西省新华书店发行 山西省黎城县印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 5.625 字数: 114千字

1990年3月第1版 1990年3月山西第1次印刷

印数: 1—13162册

ISBN 7—80013—283—8/R·280

定价: 2.45元

编写说明

为了普及中医药知识，提高人民的健康水平，编写了这本小册子，旨在奉献给有志于颐养心身的人们。

我国幅员辽阔，药源丰富，笔者采撷常用药物一百种，以科学小品的形式从掌故轶闻、诗词情趣、药物功效、药膳疗法、近代药理研究、单方验方等几个方面进行描述。在编写上力求做到知识性、科学性、趣味性、实用性并重，将药理、医理、情趣融为一炉。读者可在轻松气氛中细细玩赏，并对防病治病有所裨益，本书是适合于城乡家庭阅读的科普读物。

编者

1988年8月于湖北沙市

目 录

全草类

1. 强身杀菌的大蒜…………… (1)
2. 提神消食的茶叶…………… (3)
3. 奇药珍肴——冬虫夏草…………… (5)
4. 中医之草——艾…………… (6)
5. 健康食品——香菇…………… (8)
6. 和事草——葱…………… (10)
7. 延年益寿的木耳…………… (12)
8. 助阳固精的韭菜…………… (13)
9. 降压的芹菜…………… (15)
10. 菜之王——白菜…………… (17)
11. 金疮要药——刘寄奴…………… (20)
12. 黄疸灵药——龙胆草…………… (22)
13. 止血活血的茜草…………… (23)
14. 忘忧之草——萱草…………… (24)
15. 排除结石的金钱草…………… (25)

花类

16. 治呃逆呕吐要药——丁香…………… (26)
17. 强心中药——夹竹桃…………… (28)

18. 花之王——牡丹…………… (29)
19. 漫话芍药…………… (31)
20. 重阳话菊…………… (33)
21. 消肿散毒治疮要药——金银花…………… (35)
22. 痔疮要药——槐花…………… (36)
23. 古代麻醉药——曼陀罗…………… (38)
24. 疏肝解郁的素馨花…………… (39)
25. 治疗老慢支的新药——杜鹃花…………… (41)
26. 清婉之花——茉莉花…………… (42)

根茎类

27. 治疗瘰疬的传统药——百合…………… (44)
28. 出淤泥而不染——莲藕…………… (46)
29. 大补元气的人参…………… (48)
30. 跌仆损伤要药——骨碎补…………… (50)
31. 止血要药——三七…………… (52)
32. 胜过金玉的五加皮…………… (53)
33. 乌发美髯话首乌…………… (55)
34. 古老的柘浆——甘蔗…………… (57)
35. 鬪忿的合欢…………… (59)
36. 开窍醒神的石菖蒲…………… (60)
37. 止呕要药——生姜…………… (62)
38. 消食化痰的萝卜…………… (63)
39. 解虫蛇毒之药——蚤休…………… (65)
40. 行气止痛的木香…………… (66)

瓜果、种子类

41. 可药可食的番茄····· (63)
42. 天然白虎汤——西瓜····· (69)
43. 饭瓜——南瓜····· (71)
44. 消暑纳凉的丝瓜····· (73)
45. 清热止渴的甜瓜····· (74)
46. 消食的果子药——山楂····· (76)
47. 止咳之果——梨····· (77)
48. 补肾壮阳的枸杞····· (79)
49. 因醉酒而命名的葡萄····· (81)
50. 百果之冠——苹果····· (83)
51. 木本粮食——栗子····· (85)
52. 火红的石榴····· (86)
53. 万颗金丸缀树稠——枇杷····· (88)
54. 中药的可拉明——皂荚····· (89)
55. 驱虫之药——花椒····· (91)
56. 橘井泉香····· (92)
57. 滋补强壮佳果——核桃····· (94)
58. 南国佳果——香蕉····· (96)
59. 杏林春暖····· (97)
60. 杨贵妃与荔枝····· (99)
61. 利胆药——梔子····· (101)
62. 美人与樱桃····· (102)
63. 味如酪酥的茄子····· (104)
64. 桃之夭夭，灼灼其华····· (106)

65. 天然固体饮料——杨梅…………… (107)
66. 壮筋消食的木瓜…………… (109)
67. 日吃三枣不见老…………… (111)
68. 通便利水之药——郁李仁…………… (113)
69. 植物肉——花生…………… (114)
70. 消暑解热话绿豆…………… (116)
71. 益精补血润燥的芝麻…………… (118)
72. 御麦——玉米…………… (120)
73. 渗湿健脾的薏苡仁…………… (122)
74. 眼科要药——决明子…………… (123)
75. 牵牛逐水起于野老…………… (125)
76. 杀虫避瘴的槟榔…………… (127)
77. 定喘要药——白果…………… (128)
78. 豆中之王——大豆…………… (130)

木本类

79. 消痈散疔的木芙蓉…………… (132)
80. 中药阿司匹——林杨柳…………… (133)
81. 东方自然神木——桑…………… (135)
82. 金秋话桂…………… (137)
83. 岁寒三友之一——竹…………… (138)

动物类

84. 动物中的老寿星——乌龟…………… (140)
85. 古老的瑶浆——蜂蜜…………… (142)
86. 话羊…………… (144)

87. 济世良药——鸡…………… (145)
88. 谈牛…………… (147)
89. 抗肿瘤的壁虎…………… (150)
90. 芳香宜窍的麝香…………… (151)
91. 沧海月明珠有泪——珍珠…………… (152)
92. 歌唱女王——蝉…………… (154)
93. 搜风要药——白花蛇…………… (155)
94. 催奶的鲫鱼…………… (157)
95. 不食螃蟹辜负腹…………… (158)
96. 补肾益精壮阳的鹿茸…………… (160)
97. 父亲充当产妇的海马…………… (162)
98. 动物人参…………… (164)

加工类

99. 醋说…………… (165)
100. 酒议…………… (167)

家用中药一百味

【全草类】

1. 强身杀菌的大蒜

大蒜传入我国很早，据孙愐《唐韵》记载，是张骞出使西域时带回，所以又名“葫”。到了宋代，据《图经本草》中记述，已是“处处田圃种之”。大蒜自古以来就是一种常用药物，《三国志·魏书·方技传》就记载了华佗用大蒜治病的故事。大蒜在国外治病的历史，可以追溯到五千多年前。据说，当时巴比伦人已经认识到大蒜的药效。在古埃及，国王命令修筑金字塔的民工每天的饮食中必有大蒜，认为可以给人增加力气，在助于工程的完成。因此，埃及的将领们在战争中也让士兵吃大蒜，借以增力壮胆，夺取胜利。古希腊的运动员也吃很多蒜，以增加身体的耐力。古印度人经常吃大蒜，认为可增进智力，使人的声音保持洪亮。古埃及学者普利尼当时就列举大蒜可治61种疾病。从古代到现在，叙利亚农民都保持了在收获季节吃大蒜的习惯。土耳其、匈牙利等国的人民至今还把大蒜挂在门口或孕妇的床头，以祈求幸福和安全。在西班牙，人们庆祝大年的除夕，用蒜瓣汤

祝贺新年。那天晚上,人人都喝蒜瓣汤,把这个晚上当作“吉祥之夜”。第二次世界大战期间由于德国法西斯军队的封锁和包围,化学物品非常短缺,仅英国政府就购买了数千吨大蒜,用于治疗士兵的创伤,大蒜在当时成了宝贵的药物。大蒜味辛,性温,有强烈刺激性气味,有杀虫、解毒、消痛的功效。治疗钩虫、蛲虫病,配伍槟榔、鹤虱、苦楝根皮等同用。治疗蛲虫还可外用,将大蒜捣烂,加入菜油少许,临床前涂于肛门周围,常有明显疗效。治疗痢疾,可用大蒜5%的浸液保留灌肠,或每次吃紫皮大蒜三瓣,一日四次。古代还有将大蒜捣烂,敷贴两足心治疗小儿泄痢的方法,其法简单有效。治疗百日咳,将生大蒜30克打烂,再用冷开水一小碗浸泡数小时后,取汁去渣,加白糖饮服,3~5岁服一匙,3岁以下减半,每日三次。治疗疮疡初起,将生大蒜捣烂,芒硝、生大黄研末,和匀外敷,其消肿止痛作用非常显著,但外敷大蒜容易引起皮肤发红,灼热起泡,故不可敷之过久。治疗中暑昏迷不醒,用生大蒜少许滴鼻,促使病人打喷嚏而苏醒。预防流感,用大蒜头60克、野菊花30克,煎浓汁含嗽,流行期间每日嗽口6次。治疗毒蛇咬伤,用大蒜头15克,雄黄6克,捣烂后涂敷患处。治疗小便不通,用大蒜12瓣,蝼蛄7个,捣烂如泥,贴脐中约半个小时即可排尿,有人报导治疗6例,皆治愈。

据药理研究,大蒜的鳞茎中含有大蒜氨酸,分解大蒜辣素,具有强大的杀菌力。苏联生物学家托金曾用磨碎的大蒜放在一滴含有微生物的水滴边,只须一分钟,水滴中的微生物就全部死亡。大蒜不仅有消炎、杀菌的作用,还具有降脂、降压、降血糖的作用。

2. 提神消食的茶叶

“万壑松风清泉水，十分烟雨龙井茶。”茶，古称茗，为世界三大饮料之一，是解渴健脾、提神养性的佳品。唐《新修本草》记载其功效为：“……利小便，去痰、热渴，令人少睡。……主下气，消宿食。”

我国是茶叶的故乡，是世界上最早种茶和饮茶的国家。人工栽培茶树，始于四川，故有“蜀土茶称圣”之说。西晋诗人张载赞美四川茶“芳香冠大清，溢味播九区”，可知当时的四川茶叶已很负盛名。唐代学者陆羽撰写了我国第一部，也是世界上第一部茶叶专著《茶经》。陆羽系统地记述了唐以前的种茶、煮茶及饮用的历史，被后人尊为“茶神”，是世界上第一位茶叶专家。陆羽指出茶在“闽、浙、蜀、荆、江、湖、淮南山中皆有之。”说明唐代以前，我国的西南、华南、华东、华中都已种植茶树。到了宋代，种茶更有进一步的发展，并培育出许多优良的品种，仅贡茶就有40多种。解放以后，我国种茶、制茶业更是兴旺空前，名茶遍布祖国各地，其中最有名的为杭州西湖的“龙井”、福建的“铁观音”、云南的“普洱茶”、“信阳毛尖”等，都驰名中外，誉满全球。

茶叶，历来被人们视为延年益寿之品，有“灵丹妙药”之效。宋代诗人苏东坡主张，有小病只需饮茶，不要服药。有诗曰：“何须魏帝一丸药，且尽卢同七碗茶。”卢同是历史上以喝茶闻名的唐代文人，他在《谢孟谏议寄新茶》一诗中，对饮茶的妙处作了淋漓尽致的描写：“一碗喉吻润，

两碗破孤闷，三碗搜枯肠，惟有文字五千卷，四碗发轻汗，平生不平事，尽向毛孔散，五碗肌骨清，六碗通仙灵，七碗吃不得，唯觉两腋习习清风生。”这就是闻名于世，脍炙人口的“卢同七碗茶”。相传，汉代文学家司马相如患“消渴病”，饮名茶“雀舌”、“龙团”而愈。唐开元中灵岩寺的和尚坐禅，要禁食不眠五十天，每日以饮茶来维持体力。民间有人在夏至节置新茶于芙蓉花中，暮放晨收，如此二十一天，据说可净得天地之精气，饮此茶，令人延年祛病，健康长寿。

茶叶，味甘苦，性微寒，有解渴、提神、消食、利尿及止泻功效。适用于肠炎、细菌性痢疾、心脏病水肿、心力衰竭等。外用洗涤溃疡可清创面。如误吞金属盐类或生物硷毒物，尚未吸收时，立即灌服浓茶，茶的鞣酸能与毒物结合，使之沉淀，以延迟其吸收。民间治疗细菌性痢疾，用10%茶叶煎剂服15毫升，一日二次。20%茶叶煎剂，保留灌肠200毫升，每天一次。有人报导治疗26例，24例治愈。急性胃肠炎，茶叶60克，干姜30克，共研细末，每次服3克，一日三次，开水送下。肺源性心脏病及其他心脏病水肿，用老茶树根60克，水煎，以米酒和服，一日二次分服，连服1~2个月，是治疗各种类型心脏病的良好辅助治疗方法。还有人用于治疗痛经不孕，用茶树根15克，小茴香15克，凌霄花根30克，于月经来时，将前两味药同适量黄酒隔水炖3小时，去渣加红糖服。月经干净后的第二天，将凌霄花炖老母鸡，加少许米酒和食盐拌食，每月一次，连服三个月。据现代研究，茶叶含芳香油、咖啡因、鞣质、茶硷和少量维生素。茶叶的芳香油能使大脑和心血管系统的神经兴奋，因此，喝茶能提神。咖啡因除兴奋大脑外，还可促进身体的新陈代谢。茶硷

能帮助消化脂肪,消食解腻,还可以利尿。维生素则是人体代谢所必需的物质。由此可见,饮茶不仅是一种生活的享受,也是一种健身祛病之道。

茶叶对人体的好处虽多,但也要注意饮用适当,失眠与高血压患者,睡前不宜饮茶。产妇、习惯性便秘的人不宜饮茶。服中药人参、党参等药,和服西药奎宁、铁剂、麻黄素、阿托品等药时不要用茶水送服。

3. 奇药珍肴——冬虫夏草

冬虫夏草是生长在我国西南海拔三千米以上高原的一种名贵中药。虫体叫绿蝙蝠蛾,它是一种冻不死的昆虫,即使冻僵了,但气温一到零度,便会重新回苏,活动自如。然而一到夏天,人们再去寻找它时,它却往往静静地蹲伏在杂草丛中,一动也不动。仔细看去,你会发现虫的头部长出了草,这就是“冬则为虫,夏则为草”的冬虫夏草,简称为“虫草”。冬虫夏草究竟是虫还是草,生物学家曾作过无数次讨论。自从1923年法国人巴拉南从我国携归冬虫夏草以后,有关的研究论文就有上千篇,现在经反复地论证,已得出了科学的结论。冬虫夏草是一种寄生菌类,冬天寄生在绿蝙蝠蛾的虫体上,这种菌类植物吸取了虫体中的养料,不久菌丝就充满了虫体,虫就死去。到了夏季,从菌丝发出子实体,带有一个长柄,象是从虫体的一端长出一棵“草”来,这就是冬虫变夏草的秘密。在我国古代,有人传说蝙蝠是老鼠,偷吃了盐变成的,蚕卵能变成鱼,蛻螂能变成蝉。因为蝙蝠的头与老鼠的头相似,蚕卵有点象鱼子,蛻螂的幼虫栖在土中,身体弯曲,而

蝉的幼虫也是在土中生活好蛰伏。古人以此类推，得出了冬虫夏草是由虫变成草的结论。在国外，曾有这样的传说，在二百多年以前，有人在古巴岛上也发现了冬虫夏草，当时人们对这种生物现象完全不了解，以为有一种蜂在茂密的树林里飞舞，突然碰到了树叶子，于是，蜂和叶子一齐落入土中，在蜂的头部就长出了植物的叶子，至今在古巴还存有这种假想的图画，供人们当作古代艺术品来欣赏。

冬虫夏草与香菇、蘑菇同属于真菌这一大家族，因此它既是佐食的佳肴，又是医药良品。虫草烧鸡曾是御膳的佳珍，具有特异的清香和鲜味，有“补而不腻，厚而不浊”的美誉。虫草鸡精、虫草茶，早已是国际市场上供不应求的高档商品了。冬虫夏草味甘，性温，有益肾补肺，止血化痰的 功效，用于治疗阳萎遗精，腰膝酸痛。可单用浸酒服，也可与杜仲、淫羊藿、巴戟天等补肾助阳药配伍使用。用于久咳虚喘劳嗽痰血，常与沙参、川贝母、阿胶等配伍使用。民间验方治疗性神经衰弱和肺结核的食疗方，虫草、海马各10克，放入鸭子中蒸煮，也可加入佐料调味，每周一次，有较好的疗效。据现代研究，虫草含虫草酸、蛋白质、脂肪、碳水化合物及虫草素等成分。虫草素有抗结核杆菌、扩张气管、增强肾上腺皮质功能，对衰老体弱及各种慢性消耗性疾病都有帮助，是一种全球驰名的保健强身良药。

4. 中医之草——艾

“端阳时节草萋萋，野艾茸茸淡着衣。无意争颜呈媚

态，芳民自有庶民知。”艾，又名家艾、艾蒿。五月初是艾生长的旺季，端午节一到，人们用艾叶、艾根做成老虎样子的艾虎挂在门楣中央，有的把菖蒲做成宝剑形的蒲剑挂在屋下，传说能避邪消毒，保人安康。《药性论》记载其功效为：“止崩血，安胎，止腹痛。苦酒作煎，治癬，止赤白痢。”

艾，芳香而益健康，古往今来，人们无不喜欢。在福建一带，将细嫩的艾叶捣匀，然后和糯米一起做糍，看上去绿茵茵，吃起来香喷喷，令人胃口倍添。浙江一带在清明节则将艾叶汁和糯米做成青团，另具有一番田园风味。法国名酒“味美思”的主要香料就是艾叶的汁。此酒清香甜苦，外国人习惯在就餐前先饮一杯作为开胃酒，以增进食欲。艾叶油又是一种很好的香料油，具有强烈的青草气和凉爽感，许多自然型、野草型的香水化妆品都是用艾叶油调料而成。

“杏乃中医之花，艾乃中医之草。”在我国，采艾和用艾治病已有三千多年的历史。《孟子》云：“犹七年之病，求三年之艾也。”艾的药用种类很多，有作针灸之用的艾绒、艾条、艾饼。有内科用的片剂、水剂、汤剂及气雾剂等。针灸学认为：适当的艾灸，可以透诸经而治百病。艾叶性味苦辛温，有温经止痛，止血安胎之效。可用于治疗月经不调、痛经、吐血便血等症。近几年来，医生用艾的浸制液治疗慢性支气管炎，疗效显著。艾的气雾剂可治哮喘。艾的烟雾剂还可以灭杀金黄色葡萄球菌、大肠杆菌、绿脓杆菌等。据现代药理研究，从艾叶中提炼出的艾叶油有平喘、镇咳、祛痰、抗过敏、抗菌等作用。经动物试验证明，艾叶油能直接松弛豚鼠

气管平滑肌，0.5微克艾叶油的作用强度与0.125微克的异丙肾上腺素相当，且作用持久。其镇咳主要是通过抑制延髓咳嗽中枢而起到止咳的作用。临床常用艾叶油胶囊剂，每粒含艾叶油0.075毫升，每次1粒，一日三次，20天为一疗程。艾叶油气雾剂每瓶2.7毫升，气雾给药时，患者端坐，口张开，喷雾时，作深吸气，每回连续三下，约吸入0.1毫升左右，一日三次。以上两种制剂是治疗老年性慢性支气管炎较为理想的药物。此外，用艾制剂治疗乳腺小叶增生，可使患者免除手术之苦。据临床验证，艾制剂还有利尿保肝的作用，并能防止肿瘤病人化疗引起的血尿。将艾研末调敷或煎水洗，对疥和癣也有很好的疗效。

5. 健康食品——香菇

香菇，又名香蕈、冬菇，是食用蘑菇的一个优良品种。既有野生，亦有人工栽培，为“山珍”之一。以色褐圆莹，轻酥芳香者为上品。《常见药用食物》记载其功效为：“益气，除风，和血，化痰。”

香菇为担子菌类，寄生于枯树皮上或朽根土中，生长需要大量的水分，没有叶绿素，所以适应在荫蔽潮湿的地方上生长。我国栽培香菇已有一千多年的历史。相传，朱元璋迁都南京时，文武百官纷纷进献珍品，丞相刘伯温却贡以香菇，朱元璋食后大喜，从此，江南广为栽培。

香菇是一种“健康食品”，《本草纲目》记载有“益气不饥，治风破血”的功效。近年来药理研究发现，香菇有抗