

BAICAO YAORYONG QUHUA

BAICAO

# 百草药用趣话

主编  
马文飞  
李俊杰  
王志刚



江西科学技术出版社

(赣)新登字第 003 号

**百草药用趣话**

马文飞等编写

江西科学技术出版社出版发行

(南昌市新铁路)

各地新华书店经销 南昌市红星印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 9.75 字数 28 万

1993 年 12 月第 1 版 1993 年 12 月第 1 次印刷

ISBN7-5390-0728-1/R·156 定价:8.00 元

(江西科技版图书凡属印刷,装订错误,请随时向承印厂调换)

主编:马文飞 李俊杰 王志刚  
编写:王立泉 张丙灿 李俊杰  
王昶清 时朝辉

---

## 前 言

我国是一个物产丰富的国家,许多植物既是食物,也是药物,在保护人们身体健康方面起了不小的作用。自古以来有“医食同源”的说法,食物可以药用,药物也可以食用,两者之间很难划分界限,能够用来治病的草药,大多都能吃。有的虽带有微毒,却不致于对人体造成损害,因为,几千年来,我们的祖先早就经过筛选。“神农尝百草,日遇七十二毒,得茶而解之”即说明了这个问题。

中医中药对中华民族的繁衍昌盛,有着重要贡献。民间使用草药治病更是历史悠久。在辽阔的土地上,不论山山岭岭、沟沟坡坡、田间湖畔,满山遍野生长着数不清的各种植物,人们就是用它们来防病疗疾,保护自己的健康的。

今天,虽然科学发达,新的化学合成药物不断问世,但中草药仍有它独特的优点,不但取材容易,而且使用安全,不出家门,即可自疗,所以,一直为广大群众所乐用。

我们编写的《百草药食趣话》,融科学、历史、文艺于一体,力求深入浅出,以普及草药知识,使读者能够正确掌握使用。为使读者对可食可药的植物有更深刻的了解,我们将大量的传说、典故、诗词穿插于各篇之中,以求在优美的故事感召下循序渐进地理解那些植物的药性,而无枯燥之感。本书适合城乡每个家庭,也适合农村医生阅读参考。

本书编写期间,曾得到中国营养学会金桂真,新疆医学院教授张月明,禹州市人民政府候建安、陶瑞英市长,市委办公室吴庆丹主任,市卫生局尹守志、徐国强、王泉有局长,水泥熟料厂时建业厂长,以及王金峻、马德义、王玉卿、杨中发、薛浩、程志伟、周军、张青松等领导的关心支持,谨致谢忱。

编者

1992年10月

## 目 录

|              |      |
|--------------|------|
| 一、不死草.....   | (1)  |
| 二、含羞草.....   | (5)  |
| 三、凤仙.....    | (9)  |
| 四、车前草.....   | (12) |
| 五、舞草.....    | (16) |
| 六、艾.....     | (19) |
| 七、菖蒲.....    | (22) |
| 八、蒲公英.....   | (26) |
| 九、白头翁.....   | (29) |
| 十、益母草.....   | (31) |
| 十一、迎春.....   | (33) |
| 十二、杜鹃.....   | (36) |
| 十三、紫荆花.....  | (39) |
| 十四、款冬花.....  | (42) |
| 十五、波斯草.....  | (44) |
| 十六、仙鹤草.....  | (47) |
| 十七、金钱草.....  | (49) |
| 十八、紫鸭跖草..... | (51) |
| 十九、醉心草.....  | (53) |
| 二十、刺五加.....  | (57) |
| 二十一、茜草.....  | (61) |
| 二十二、百草王..... | (63) |
| 二十三、散血草..... | (69) |

|               |       |
|---------------|-------|
| 二十四、光风草.....  | (71)  |
| 二十五、女贞.....   | (73)  |
| 二十六、补骨脂.....  | (76)  |
| 二十七、马蹄草.....  | (79)  |
| 二十八、剪刀草.....  | (81)  |
| 二十九、豨莶草.....  | (83)  |
| 三十、啤酒花.....   | (85)  |
| 三十一、半枝莲.....  | (88)  |
| 三十二、紫薇.....   | (90)  |
| 三十三、萱草.....   | (93)  |
| 三十四、荷花.....   | (98)  |
| 三十五、菊花.....   | (102) |
| 三十六、龙胆草.....  | (106) |
| 三十七、猪笼草.....  | (108) |
| 三十八、落地生根..... | (110) |
| 三十九、五味子.....  | (112) |
| 四十、马齿苋.....   | (114) |
| 四十一、大蒜.....   | (117) |
| 四十二、吊兰.....   | (121) |
| 四十三、起阳草.....  | (123) |
| 四十四、刘寄奴草..... | (126) |
| 四十五、芭蕉.....   | (129) |
| 四十六、拥生草.....  | (131) |
| 四十七、大葱.....   | (134) |
| 四十八、发菜.....   | (138) |
| 四十九、葫芦.....   | (141) |
| 五十、月季.....    | (144) |
| 五十一、银杏.....   | (147) |
| 五十二、丁香.....   | (152) |

|                |       |
|----------------|-------|
| 五十三、薏苡仁 .....  | (155) |
| 五十四、姜 .....    | (158) |
| 五十五、芋头 .....   | (164) |
| 五十六、西瓜 .....   | (167) |
| 五十七、枫叶 .....   | (171) |
| 五十八、松 .....    | (174) |
| 五十九、柳 .....    | (178) |
| 六十、合欢 .....    | (182) |
| 六十一、何首乌 .....  | (186) |
| 六十二、玉米 .....   | (190) |
| 六十三、白芨 .....   | (193) |
| 六十四、冬虫夏草 ..... | (195) |
| 六十五、槐花 .....   | (199) |
| 六十六、竹 .....    | (203) |
| 六十七、枸杞 .....   | (207) |
| 六十八、鸳鸯藤 .....  | (210) |
| 六十九、香椿 .....   | (213) |
| 七十、催生草 .....   | (216) |
| 七十一、仙人掌 .....  | (219) |
| 七十二、三七 .....   | (222) |
| 七十三、甘草 .....   | (225) |
| 七十四、决明子 .....  | (228) |
| 七十五、鱼腥草 .....  | (230) |
| 七十六、党参 .....   | (233) |
| 七十七、当归 .....   | (236) |
| 七十八、秋海棠 .....  | (240) |
| 七十九、鸡冠花 .....  | (243) |
| 八十、番木瓜 .....   | (246) |
| 八十一、大黄 .....   | (248) |



|               |       |
|---------------|-------|
| 八十二、鹿蹄草 ..... | (251) |
| 八十三、杜仲 .....  | (253) |
| 八十四、相思子 ..... | (255) |
| 八十五、柴胡 .....  | (257) |
| 八十六、黄芪 .....  | (260) |
| 八十七、苦瓜 .....  | (264) |
| 八十八、辣椒 .....  | (266) |
| 八十九、花椒 .....  | (269) |
| 九十、冬瓜 .....   | (271) |
| 九十一、枇杷 .....  | (274) |
| 九十二、铁树 .....  | (277) |
| 九十三、牵牛花 ..... | (280) |
| 九十四、天麻 .....  | (282) |
| 九十五、皂荚 .....  | (284) |
| 九十六、梨 .....   | (286) |
| 九十七、枣 .....   | (290) |
| 九十八、杏 .....   | (294) |
| 九十九、两面针 ..... | (299) |
| 一〇〇、橄榄 .....  | (301) |

## 一、不死草

“不死草”又叫麦门冬、麦冬、沿阶草等。它耐旱，耐半阴，耐贫瘠。不论是在冰天雪地、寒气袭人的冬天，还是在烈日炎炎的酷暑盛夏，麦门冬总是苍翠茂盛。因为它具有顽强的生命力，故有“不死草”的别名。

### 优美的故事

关于麦门冬，有这样一个美丽的传说：

秦始皇在位时，有一天，一只美丽的小鸟衔来一棵草，秦始皇问鬼谷子先生这是什么草？鬼谷子回答说：是东海神洲的不死草。人死三日，用此草盖了，立即便能死而复生。秦始皇听了鬼谷子先生的话，便派了五百个童男五百个童女到东海去采撷。另有一段传说是：大禹治水成功，庄稼丰收了，老百姓的粮食吃不完了，放也没处放了，大禹就下令把多余的粮食倒进江中，后来，江里长出了一种草，人们就叫此草为禹余粮。禹余粮就是麦门冬。

李时珍在《本草纲目》中解释说：“此草（麦门冬）根似麦而有须，其叶如韭，凌冬不凋，故谓麦冬，及有禹韭、忍冬诸名，可以服食断谷，故又有‘余粮’、‘不死’之称”。陶弘景也解释说：“函谷即秦关，而麦门冬异于羊韭之名矣，处处有，以四月采。冬月作实如青珠，根似稂麦，故谓麦门冬……”。

### 漫谈麦门冬

麦门冬是一种百合科多年生的常绿草本植物，四月中旬叶萌发，叶丛生线，花茎自叶丛中抽出，上面生 5~9 轮花，每轮花开 2~4 朵，

每朵花中有6枚淡紫色或近于白色的花瓣，这些斑斓的花瓣与碧绿的叶片相映，美丽绝伦。麦门冬的特征，《本草图经》有记载：“麦门冬……叶青似莎草，长及尺余，四季不凋，根黄白色，有须根，作连珠形，四月开淡红花，如红蓼花，实碧而圆如珠”。

麦门冬的种类，《群芳谱》说：麦门冬“叶大小有三四种，功用相似”。《本草拾遗》也记载说：“麦门冬……，其大者苗如鹿葱，小者如韭菜。大小有四种，功用相似，其子圆碧”。我国的东北、华北、华东及华南各省均有栽培。《增订伪药条辨》一书中，详细记载了各种麦门冬的产地及质量优劣。此书载：“按麦门冬，出杭州笕桥者，色白有神，体白性糯，细长皮光洁，心细味甜为最佳。安徽宁国七宝浙江余姚出者，名花圆子，肥短体重，心粗，色白带黄，略次。近时市用，以此种最多。四川出者，色呆白短实，质重性硬，亦次。湖南衡州耒阳县等处亦出，名采阳子，中匀，形似川子，亦不道也。大者曰提青，中者曰青提，小者曰苏大、曰超级大等名目，以枝头分大小耳”。此外，还有一种叶片比麦门冬宽的阔叶麦门冬和叶片比麦门冬窄一半的禾叶麦门冬，也叫寸冬。《花镜》中描述了一种草，叫“书带草”，叶片丛生呈线形，故叫细叶麦冬，而它真正的名字叫“沿阶草”。《花镜》云：“书带草一名秀墩草，丛生一团，叶如韭而更细长，性柔韧，色翠绿鲜润。……今江浙皆有。植之庭砌，蓬蓬四垂，颇堪清玩。若以细泥常加其中，则层次生高，真如秀墩可爱”。苏轼有两句诗：“庭下已生书带草，使君疑是郑康成”。就是指的书带草。唐代陆龟蒙在《书带草赋》中说：“有味非甘，莫共三山芝校；无香可媚，难将九畹兰争”，又说：“翠影临波，恐被芙蓉见鄙；贞姿傍砌，愁为芍药相轻。发叶抽英，因天受性”。以上对麦门冬的描述，极为贴切。因为麦门冬与沿阶草极为相似，在园林用途上，沿阶草与麦门冬的用途相同，而在医学上，沿阶草和麦门冬的块根统称麦冬。

麦门冬原产中国和日本。在我国，除以上传说中和古书中的别名外，它又叫大麦冬。江苏、浙江一带叫土麦冬；上海叫山麦冬；广西叫假麦冬。因它的叶极象韭菜，故也有乌韭、禹韭、爱韭、马韭、羊韭等别

名。有的地方也叫它韭叶麦冬、野韭菜。

麦门冬具有很高的观赏价值，单就麦门冬的叶来说，就能与“花草四雅”及“岁寒三友”的风姿媲美。你看，麦门冬的叶不论是冬雪覆盖、秋风吹打、赤日照射，皆苍翠葱茏。它不争春，不畏寒，默默奉献着。诗人范成大曾写诗赞美麦门冬：“门冬如佳隶，长年护阶除。生儿乃不凡，磊落玻璃珠。”宋代诗人苏东坡在“睡起闻米元章冒热到东园送麦门冬饮子”一诗中吟道：“一枕清风值万钱，无人肯买此窗眠。开门暖胃门冬饮，知是东坡手自煎。”此诗不仅赞美了麦门冬，也写出了麦门冬的药用。

### 润肺止咳

我国第一部论述中药的著作《神农本草经》中有：“麦门冬味甘、平。主治心腹结气，伤中伤饱，胃络脉绝，羸羸短气”，“久服轻身，不老不饥”的记载。《名医别录》中说：麦门冬“疗身重目黄，心下支满，虚劳客热，口干烦渴，止呕吐，愈痿痹，强阴益精，消谷调中，保神，定肺气，安五脏，令人肥健”。《本草新编》详细记载了麦门冬的功效：“麦门冬，泻肺中之伏火，清胃中之热邪，补心气之劳伤，止血家之呕吐，益精强阴，解烦止渴，美颜色，悦肌肤，退虚热，解肺燥，定咳嗽，真可持之为君而又可惜之为臣使也”。《日华子本草》则认为麦门冬有安魂定魄，止咳等功效，可治五劳七伤，时疾狂热，头痛。祖国医学认为：麦门冬性味甘、微苦、寒。属补阴药，它的补性不是温而是寒凉，故它既能润肺清热，又能养胃清心，对肺热咳嗽、干咳少痰、烦热口渴、痰中带血、咽干口渴、大便秘结、肺结核咯血等症，都有良好的疗效。

麦门冬的化学成分主要含有甾体皂甙、 $\beta$ -甾甾醇、豆甾醇、氨基酸、葡萄糖和维生素A样物质。药理实验表明，麦门冬粉在平皿上对白色葡萄球菌、枯草杆菌、大肠杆菌及伤寒杆菌有较强的抑制作用；麦门冬的提取物还有降低血糖的作用，并可使胰岛细胞恢复，增加肝糖元；但另有研究报告说：麦门冬也可升高血糖。国外有报道说：麦门冬制剂可提高动物对氧饥饿的抵抗力，降低心肌耗氧量，使实验性心

肌梗塞动物的心电图趋向正常,并可延长动物的存活时间。现代临床报告说:用麦门冬注射液治疗冠心病、心肌梗塞、心绞痛 14 例,有效率达 80% 左右。

用麦门冬滋养、治病的方法和方笈颇多:麦门冬、天冬各 500 克,蜂蜜 250 克,熬膏,每服 6~15 克,温开水送服,可治咳嗽、咽痛、音哑;麦冬、天冬各 120 克,五味子 60 克,水煎去渣,加入适量蜂蜜和白糖,再煎,浓缩成膏状,贮瓶中备用,每次一汤匙开水调服,日服二次,长期饮用,可用于补益身体,滋养五脏;麦冬、党参、壮沙参、玉竹、天花粉各 60 克,乌梅、甘草各 60 克,水煎服,可治萎缩性胃炎;麦门冬 30 克,黄连 15 克,共研为末,用蜂蜜和成小丸,每服 30 丸,可治脾肺有热、咽喉生疮;麦门冬、党参各 30 克;半夏 5 克,炙甘草 3 克,红枣 15 枚,糙米 15 克,水煎服,可治胃神经官能症;麦门冬 15 克,天冬 15 克,百合 9 克,鲜竹根 6 克,瓜蒌 6 克,橘丝 6 克,水煎服,可治百日咳。

## 二、含羞草

天下之大，无奇不有。有一种小植物，只要略微触到它，它的小叶片便立即怕“羞”起来，赶忙把叶片合拢，叶子垂了下来，象腼腆的少女一样。过了一段时间，叶片“羞”过之后，又恢复了原状。人们根据这一特征，给它起名“含羞草”。

### 含羞草为何怕“羞”

传说从前有一个叫含的孩子，自幼失去了父母，跟随哥嫂过日子，哥哥对他很好，嫂嫂却对他冷眉冷眼。含长大了，也懂事了，受不了嫂子的虐待，便独自走进山里，搭了间茅屋，开荒种地过起日子来了。有一天，含生病了，倒在床上起不来，待他醒来之后，见一位美丽俊俏的姑娘站在面前，姑娘对她说她叫合欢，是一大户人家的丫鬟，因受不了管家的虐待，才跑出来的。本想进屋找口水喝，没想到屋中有个病人，她就找来了草药煎汤，含喝下汤药才醒来了。含听了之后，非常感动，就这样，二人情投意合，结为夫妻。

哥嫂得知含娶了媳妇，就来山中看望他们。哥哥看见弟弟娶了媳妇非常高兴。而嫂嫂却不同。她见含的妻子心灵手巧，便让她织一百丈布，合欢碍于情面，答应下来。此时，合欢已临近产期，到了晚上，合欢便腹痛起来，她没有办法，便向四周招招手，不一会七八个仙女进了屋，一起帮助合欢织布。天亮了，布织完了。谁知这一切全被嫂嫂看到了。

第二天嫂嫂把晚上看到的情形告诉了含，含在嫂嫂的逼迫下，找来一把锋利的刀，趁妻子熟睡之机，把她砍死了。含也吓得晕了过去。等他醒来时，合欢的尸体不见了。乡亲们知道了这件事，都说合欢是

个好媳妇，纷纷谴责含的不义。自合欢离去之后，含又羞又愧，一天夜里，他爬出茅屋，对着天空说道：“妻子啊！我对不起你，你在哪里？”突然，他身边的大树说话了，它说它就是合欢仙子，因看中了含勤劳能干，特意嫁给他的。含知道了这些真相，又羞又气，死在大树旁边。后来，在含死去的地方，长出一棵小草，被风一吹或被人一摸，叶子便立即闭合起来，人们说：叶子闭合是怕羞的缘故。人们根据它的特征，给它起了个名字叫“含羞草”。

含羞草之所以怕羞，是因为它的叶子的膨压作用。含羞草的叶柄基部有一个细胞组织，里面鼓满了水，遇到风吹或触碰时，叶子便振动起来，细胞组织里的水分立即流向上部或两侧，组织下部空瘪，而上部却鼓足了水，于是出现了叶片合拢、叶柄下垂的现象。含羞草这一特殊本领，是植物适应大自然的现象。

含羞草原产于南美洲地区，那里是热带雨林气候或热带季风气候，时常有狂风、暴雨。含羞草的自我保护的本领减轻了风雨对它的伤害。

### 含羞草的形状

含羞草属豆科植物，为我国引入的驯化植物。现分布于我国的华东、华南、西南地区各省，生长在山坡、路旁、潮湿地带。南方多野生，北方则在庭院中栽培供观赏。这种植物高达1米，直立或蔓生或攀援半灌木。为了保护自己，枝上散生着刺毛和锐利的钩刺。二回双数羽状复叶，羽片1~2对，掌状排列，小叶多数，也一对对的作羽状排列，非常整齐，颇为雅致。触之即下垂合闭。秋季开出很多淡红色的花朵。萼钟形，其花粉红、娇嫩，茸茸成团，非常美丽。荚果扁，稍外弯，有3~4个节荚，每一节荚含1粒种子。成熟时节，自行脱落。含羞草别名也很多，有“怕羞草”、“怕丑草”、“望江南”等。《南越笔记》中也称“知羞草”。清代吴其濬的《植物名实图考》中又叫：“喝呼草”。书中说：“……手拂气嘘似皆知觉，大声恫喝，即时俯伏”。

含羞草喜欢阳光、温暖和潮湿，但不耐寒，对土壤的要求也不严。

以肥沃松软的砂质土壤为好。3~4月播种。生长期间要经常浇水,并追加有机肥料。冬季则移入室内。

### 含羞草药用

含羞草具有良好的药用价值。据现代药理分析:含羞草全草含黄酮甙、粉类、氨基酸、有机酸、含羞草碱、含羞草碱 O-B-D-葡萄糖甙。叶含藏红花酸及类似肌凝蛋白的收缩性蛋白质。嫩芽及叶柄含含羞草素。种子含油,约占 17%。油中的脂肪酸由亚油酸、亚麻酸、油酸、棕榈酸、硬脂酸等组成,还含有皂醇等。研究表明,含羞草的抑菌效果较好,对金黄色葡萄球菌、白色葡萄球菌、卡他球菌均有较强的抑制作用;对亚洲甲型流感病 17 型也有较强的抑制作用。对动物进行的实验表明,含羞草的煎液具有镇咳和祛痰作用。草根对抗组织氨引起的豚鼠支气管痉挛有抑制作用。另外,只需 0.5~0.1%含羞草碱,即可使老鼠生长停滞、脱发、患白内障。人类食用含羞草碱也会脱发。马、驴吃了则会脱毛。

祖国医学认为:含羞草全草性味甘、涩、凉、有小毒。具有清热利湿、化痰止咳、安神止痛、收敛止血的功效。对感冒、小儿高热、急性结膜炎、支气管炎、胃炎、肠炎、小儿疳积、泌尿系统结石、疟疾、神经衰弱等症的治疗效果较好;外用治疗跌打损伤;疮疡肿毒的疗效也较好。《生草药性备要》说含羞草“止痛消肿”。《峻南采药录》一书记载,含羞草“治眼热作痛”。《南宁市药物志》则认为:含羞草“清肝火,治小儿疳积、肝火上亢,外治疮疡作痛。”治疗神经衰弱方有:①含羞草 6~12 克,水煎 100 毫升,3 次服完;②含羞草 15 克,酢浆草 10 克,汉防己 10 克,水煎服。治胃肠炎、泌尿系统结石:含羞草 10 克,车前草 15 克,水煎服。治咯血、呕血、吐血方有:①含羞草 5 克,黄柏、藕节各适量,水煎服;②含羞草 9 克,龙芽草 15 克,旱莲草 15 克,藕节 30 克,水煎服;③含羞草、姜黄各适量,共研为细末,冲酒服。治跌打损伤方有:含羞草 60 克,蟋蟀草 60 克,水煎,加酒少许,温洗患处。

含羞草根的中药价值也很高。祖国医学曾论述它有止咳化痰、利



湿通络、和胃消食的功效。可用于治疗慢性支气管炎、风湿痛疼、小儿消化不良等疾病。临床报道说,每日用含羞草鲜根 60 克,加水 600 毫升,文火煎成 100 毫升,2 次分服,10 天为一疗程,连服 3 个疗程。观察 30 例慢性气管炎病人,好转 24 人,显效的 3 例。患风湿痛症的患者,可用含羞草根 15 克,泡酒服;患头痛失眠、眼花的病人,可取含羞草根 9~15 克,水煎服;患慢性气管炎,除以上临床报道的方法外,还可取含羞草根 60 克,红丝线根 18 克,水煎,每日一剂,分 2 次服,10 天为一疗程。