

Medicinal Herb Preserve Your Health

家庭中医养生指导性读物

本草养生坊

本草

养生

圖典

【千年养生秘笈 补益现代家庭】

本书汇集常见养生补益中草药数百种，分别介绍科类成分、性味归经、进补功效、药食宜忌、选购贮存及养生验方。养生验方包括剂量、用法、疗程、疗效，药食同济，药到病除。体验本草养生精华，呵护家人和自己的健康！

赵冰清 编著

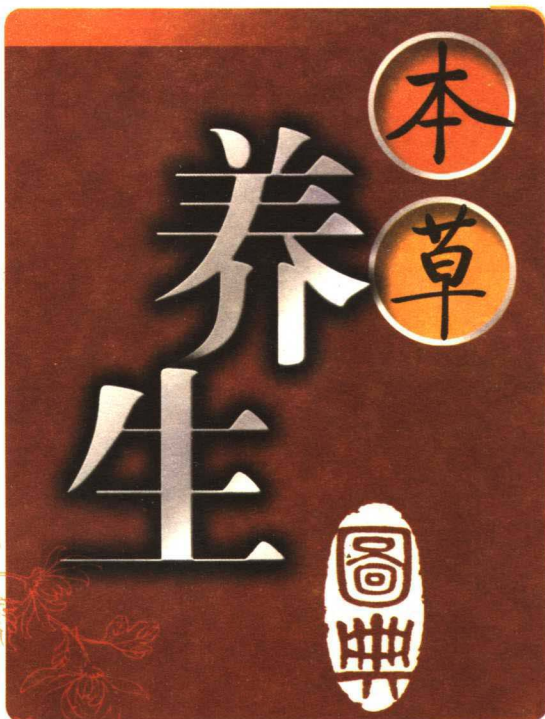
广东人民出版社
广东经济出版社

Medicinal Herb Preserve Your Health

家庭中医养生指导性读物

● ● ● 本草养生坊

● 赵冰清 编著
王德海 审读



广东省出版集团
广东经济出版社

F 前 言

ore word

解密千年养生秘笈 补益现代家庭健康

中医养生，源远流长。春秋战国时期的经典名著《黄帝内经》一书就曾指出：“圣人不治已病治未病，夫病已成而后药之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？”从这一养生观点可见，中华传统预防医学和养生学早在诸子百家的时代就奠定了坚实的基础。在林林总总的养生术中，本草养生被推为首选。当今，中草药独特的功效日益被世界所关注，采用中草药保健养生也颇为流行。本草养生，古今同脉，治标治本，无副作用，简便易行，费用较低，应用广泛。正如《黄帝内经》所言：“上古之人，法于阴阳，和以术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而终其天年，度百岁乃去。”所谓颐养天年，便是中医养生本草先行的结果。

本书以传统中医药保健为切入点，系统介绍了常见中草药种类，按其功能分类，主要有解表药、清热药、活血化瘀药、化痰止咳药以及补益药等，编者分别介绍了每味药物的正名、别名、成分、性味归经、功能、养生禁忌、选购保存方法及养生验方。书中重点介绍经过临床应用而疗效显著的养生验方，每个验方的内容包含剂量、剂型、用法、疗程及疗效等。全书资讯丰富，科学实用，不失为一本家庭中医养生指导性读物。

本书图文并茂，融知识性和实用性于一体，令读者不仅阅读愉悦轻松，而且还能深入体会中草药与食物搭配的特殊功效，体验本草养生精华，从而呵护家人和自己的健康。药食同济，药到病除，解密千年养生秘笈，补益现代家庭健康。这便是编者编著此书的初衷。

赖 咏

丙戌年暮春于“犀文牘书坊”



目 录



Contents

本

第一章 解表药 1

一、辛温解表药 2

二、辛凉解表药 9

第二章 清热药 15

一、清热泻火药 16

二、清热燥湿药 23

三、清热凉血药 27

四、清热解毒药 30

第三章 祛风湿药 41

第四章 利水渗湿药 53

第五章 芳香化湿药 59

第六章 泻下药 63

第七章 化痰止咳平喘药 67

一、化痰药 68

二、止咳平喘药 75



第八章 温里药 79

第九章 理气药 87

第十章 固涩药 97

第十一章 平肝息风开窍药 ... 103

第十二章 安神药 107

第十三章 止血药 111

第十四章 活血化淤药 117

第十五章 消食药 127

第十六章 补益药 131

一、补气药 132

二、补阴药 139

三、补血药 148

四、补阳药 152





DIYIZHANG JIEBIAOYAO

第一章 解表药

解表药的主要作用是解肌、发汗、开腠。解表药大多味辛、质轻。根据其药物的温凉属性不同，分为辛温解表药和辛凉解表药两个部分。





一、辛温解表药

辛温解表药以发散风寒为主要作用，适用于外感风寒所致恶寒发热、无汗或汗出不畅、头痛身痛、舌苔薄白、脉浮等风寒表征；部分药还可治疗喘咳、水肿、麻疹、疮疡初起兼有风寒表征者。此类药主要有生姜、麻黄、荆芥、防风等。

生姜 Shengjiang

本品为姜科植物姜的根茎，别名生姜片。

【成分】生姜的主要成分是挥发油、姜辣素和淀粉。

【性味归经】性微

归肺、脾、胃经。

【功能】外能发汗

化痰，善治风寒咳嗽；又善温中止呕，治多种呕吐。

【养生禁忌】阴虚内热者忌服。

【选购保存】生姜以块大、丰满、质嫩者为佳。保存于阴凉通风处即可。



【验方】

治疗急性细菌性痢疾

鲜生姜 45 克、红糖 30 克，共捣为糊状，每日分 3 次服。7 日为 1 个疗程，一般 1~5 日内痊愈。

治疗胃、十二指肠溃疡

鲜生姜 50 克，洗净切碎，加清水 300 毫升，煎 30 分钟。每日 3 次，分 2 日服完。

治疗儿童膝关节滑膜炎

生姜 200 克，辣椒 1 个，将它们切碎，加大粒食盐 200 克，用铁锅武火拌炒姜盐辣椒，升烟后加入适量食盐，炒姜至稍焦，装布袋中热敷使用。患儿俯卧热敷臀部，仰卧热敷腹股沟各 20 分钟，敷药凉后加温再用，每日 2 次。

治疗急性附睾炎

肥大老生姜一个，用清水洗净，横切成约 0.2 厘米厚的均匀薄片。每次用 6~10 片外敷于患侧阴囊，盖上纱布，兜起阴囊。每日更换 1~2 次，至痊愈为止。

治疗白癜风

生姜 1 块，切去 1 片，在患处揩擦。姜汁擦干后，再切去 1 片，连续擦至皮肤局部觉热为度。每日 3~4 次，至皮色正常为止。一般须连续治疗 2~3 个月，中途勿断。

治疗头痛

生姜 50 克，用清水洗净后，切成片状，放入盆中，加热水 1000 毫升浸泡 15 分钟，擦洗前额及太阳穴。每次 15~20 分钟，每日 2 次，3~5 日为 1 个疗程。一般用药 1~2 个疗程见效。此法适用于风寒头痛，尤以症见头痛时作、痛连项背、恶风畏寒、遇风尤剧者为佳。



桂枝 Guizhi

本品为樟科常绿乔木肉桂的嫩枝，别名桂枝段、嫩桂枝、桂枝尖、桂枝木。

【成分】含有桂皮油、桂皮醛、桂皮酸钠等。

【性味归经】性温，味辛、甘；归心、肺、膀胱经。



【功能】 辛温发散，甘温助阳，外能发散风寒，内能温通血脉，为风寒外感、寒凝血滞、阳不化气等症之要药。其发汗之力虽不及麻黄，然其味甘力缓又无伤阳之弊，故风寒感冒虚实皆可应用。



【养生禁忌】 桂枝辛温助热，能伤阴动血，凡温热病及阴虚阳盛、血热妄行者忌用；月经过多者及孕妇慎用。

【选购保存】 桂枝以枝嫩、外表棕红、断面白色、香气浓者为佳。保存时注意防潮防尘。

【验方】

治疗冻疮

桂枝 60 克，加清水 100 毫升，武火煎 10 分钟后待温。浸洗患处，每次 10~15 分钟，每日早晚各 1 次。至痊愈为止。



治疗心绞痛

桂枝 9 克，生姜 6 克，枳实 5 克，加清水 200 毫升煎至 100 毫升，于 1 日分 3 次服用。一般用药 1~2 日便可缓解。

治疗肩周炎

桂枝 10 克，五加皮 10 克，防己 10 克，蒺藜 10 克，茯苓 8 克，薏苡仁 8 克，煎服。

麻 黄 Mahuang

本品为麻黄科小灌木质麻黄的草质茎，别名生麻黄、西麻黄、净麻黄、麻黄绒。

【成分】 麻黄茎与根所含的成分不同，茎含麻黄型生物碱，根含大环精胺等几种类型的生物碱。

【性味归经】 性温，味辛、微苦；归肺、膀胱经。

【功能】 作用重在开宣肺气，以外散风寒、内平喘咳、下通水道，且宣散之力颇强，故只适于风寒表实证、肺气壅遏的实喘及风水水肿而无汗者。麻黄有发汗、缓解支气管平滑肌的痉挛并有平喘作用，另外还有明显的利尿、抑菌、抗流感病毒作用等。

【养生禁忌】 麻黄发汗力强，故用量不宜过大。体虚多汗、肺肾虚喘、虚性水肿者忌用，高血压患者不宜使用。

【选购保存】 麻黄以茎粗、干燥、色淡绿、内心充实、味苦涩者为佳。宜贮存于通风干燥处，需防潮、防尘。

【验方】

治疗酒渣鼻

生麻黄根、节各 80 克，切碎，用水冲洗干净，放入干净铝壶内；加入白酒 1500 毫升，加盖，用武火煎 30 分钟后置于阴凉处 3 小时，用纱布过滤装入瓶内备用。早晚各服 250 毫升，10 日为 1 个疗程。一般服药 5~8 日后，患部出现黄白色分泌物，随后分泌物结痂、脱落，局部变成红色。20~30 日后，皮肤逐渐变为正常，其他症状随之消失。

治疗感冒

麻黄 15 克、生姜 10 克、甘草 5 克，加入清水 200 毫升煎为 100 毫升。每日 2 次，趁热服，一般用药 2~3 日见效。



治疗感冒无汗、头身疼痛

麻黄、绿豆各等份，研为细末。每次 5 克，每日 2 次用温开水送服。



白芷

Baizhi

本品为伞形科植物杭白芷的根，别名川白芷、香白芷、杭白芷。

【成分】兴安白芷含芷

素、白芷醚、白芷毒素等，杭白芷根含6种呋喃香豆精和2种白色结晶物品。

【性味归经】性温，味辛；归肺、胃经。

【功能】辛散祛风止痛，温燥除湿，芳香通窍，尤以善散阳明风寒见长，为阳明头痛、鼻渊头痛要药。兼可排脓疗疔。

【养生禁忌】阴虚血热者忌服。

【选购保存】白芷以干燥、根条肥大、体坚实、粉性足、香气浓郁者为佳。保存时宜置于干燥阴凉处，注意防潮防霉。



【验方】

治疗关节积水

白芷适量，研为细末，用黄酒调敷于局部，每日换1次。一般用药7~10日关节积水即可吸收，肿胀全消而愈。

治疗萎缩性鼻炎

白芷适量，研为细末，用时取适量纳入鼻内。每周3~4次。逐步适应后，治疗多周。

治疗头痛

白芷适量，研为细末，用时取少量药末放于鼻前庭，均匀慢慢加入。

治疗胃痛

白芷30~60克，甘草15~30克加清水300毫升煎至100毫升内服，每日1剂，亦可根据病情适当加量。效果良好，未见明显的不良反应。但是，如果剂量低于30克，则影响疗效。

荆芥

Jingjie

本品为唇形科植物荆芥的带花序的全草或花穗，别名荆芥穗、芥穗。

【成分】含有挥发油1.8%，油中主要成分为左旋薄荷酮、消旋薄荷酮及少量右旋柠檬烯等。

【性味归经】性微温，味辛；归肺、肝经。

【功能】以辛为用，长于散风，外感风寒、风热均为常用。荆芥有解热、镇静、镇痛、抗炎、祛痰、平喘、抗过敏作用。荆芥炭灸有止血作用。

【养生禁忌】不宜久煎。

【选购保存】以色紫、茎细、穗多而密、香气浓者为佳。需贮存于通风干燥处，注意防潮防尘。



【验方】

治疗产后眩晕

荆芥30克，炒至焦黄，研细过筛，每次用6克加幼童小便50毫升服。

治疗小儿感冒

用清洁的棉布折成长方形小包，并放入适量的荆芥，加固后塞在患儿前胸6小时。用量为：1周岁以内5~10克，1周岁以上的酌增。一般1次见效，必要时隔6小时再用1次。

治疗流行性腮腺炎

荆芥9克，加清水1000毫升，煎至300毫升后滤出药渣，药液装入保温瓶内，为1日量，多次饮之。外用醋浸纱布敷患处，每日换3~4次，治疗3日可愈。





治疗痔漏肿痛

荆芥适量，加入清水 1200 毫升煎后，凉温适度后外用坐浴擦洗。每日 2 次，一般用药 5~7 日有效。

治疗足癣等疾患所致的脚丫子湿烂

新鲜的荆芥叶适量，洗净后捣烂，局部外敷。每日 2~3 次，一般用药 3~7 日见效。

治疗发热头痛

荆芥、石膏等份适量，研成细末，每次取细末 5 克，用茶水调成糊状服下，每日 2 次。此法尤其对伴有口燥咽痛、大便秘结者有效。

辛夷花 Xinyihua

本品为木兰科落叶灌木植物辛夷的花蕾，别名辛夷、木笔花、迎春花。

【成分】辛夷含挥发油 2.86%，油的主要成分为 α -松油二环烯、桉油精、胡椒酚甲醚和柑醛等，后三者为辛味成分。

【性味归经】性温，味辛；归肺、胃经。

【功能】辛散温通，芳香走窜，上行头面，善通鼻窍，为治鼻渊头痛要药。辛夷有局部收敛作用，用于治疗鼻部炎症，可保护黏膜表面。其茎、叶所含木兰花碱和柳叶木兰碱有阻断神经节和降压的作用。辛夷还能兴奋子宫，并有抗病微生物作用。

【养生禁忌】阴虚火旺者忌服。

【选购保存】以花蕾硕大、未开放、色黄绿、无枝叶杂质者为佳。保存时置于阴冷干燥处，注意防潮湿、防虫蛀。



【验方】

治疗过敏性鼻炎

辛夷花 3 克，如偏风寒犯肺者，加藿香 10 克；偏风热壅盛者，加槐花 20 克。一起放在杯中，以开水冲、闷、浸 5 分钟左右后频饮。每日 1~2 次。



治疗鼻窦炎

辛夷花 50 克碾碎，用酒精浸泡 3 日后过滤，滤液加热，蒸发浓缩成黏稠状浸膏。用时将其纳入鼻中，每日 2 次。

治疗鼻炎及其引起的鼻塞头痛等症

辛夷花 9 克，青皮鸡蛋 3 个（鸡蛋不去壳），加入清水 300 毫升煎至 100 毫升。去渣，饮汤吃蛋，每日 1 次。28 日为 1 个疗程，一般用药 1~2 个疗程即能见效，同时配合户外体育锻炼，用药数疗程可痊愈。

治疗鼻流浊涕不止

辛夷 15 克，苍耳子 7.5 克，香白芷 30 克，薄荷叶 1.5 克。上药晒干，为细末。每服 3 克，用葱、茶清食后调服。

葱白 Congbai

本品为百合科植物葱近根部的鳞茎，别名葱白头、葱头。

【成分】鳞茎含挥发油、二烯丙基硫醚、维生素 C、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 A、脂肪油和黏液质。

【性味归经】性温，味辛；归肺、胃经。

【功能】辛散温通，其性走窜，外能发汗解表，内可通达阳气。然药力较弱，用于风寒外感及阴盛格阳症，多作辅药用。

【养生禁忌】忌与蜜、枣、地黄、常山同食。

【选购保存】葱白以鳞茎粗大而长、气味辛烈者为佳。宜置于通风处保存，防腐烂变质。

【验方】

治疗腹水

生葱白 10 根，芒硝 10 克，捣敷于腹部神阙穴，每日 1 次。

治疗产后小便难

葱白适量切碎并将其炒热，然后迅速外敷小腹部。1 次即见效果。

治疗尿潴留

生葱白 500 克切碎，白矾 12 克研成粉，混合捣成糊状，敷于脐及下腹膀胱区，纱布用塑料薄膜覆盖，周围用胶布固定。

治疗蛔虫性肠梗阻

葱白 5~10 根，茶油 20~25 毫升。其用法是，把葱白捣烂后，二者拌匀、顿服。一般服 1 次后，病情即可缓解。必要时 8~12 小时后再服 1 次。

治疗急性乳腺炎

葱白 15~25 克，用清水洗净，切细后加入适量热水浸泡，先熏后洗患侧乳房，每日 3~5 次。2 日为 1 个疗程，一般用药 2~5 个疗程会见效果。此方法尤适用于乳腺炎初期者。亦可取葱白 500 克，加入适量的麦芽（约 50 克），先用清水分别洗净，葱白捣烂取汁，用较好的白酒分 2 次冲服；麦芽加清水 400 毫升煎煮为 300 毫升，频洗患侧乳房。

增强荷尔蒙

葱白适量，压挤取汁，每日服用 1 勺 2 次；或口嚼咽汁，嚼烂后吐出残渣，每日 1~2 次。



胡 荽

Husui

本品为伞形科一年生草本植物胡荽的全草，别名香菜、香荽、胡菜、芫荽。

【成分】主要含维生素

C、正癸醛、壬醛和芳樟醇等。

【性味归经】性温，味辛；归肺、胃经。

【功能】发汗透疹，消食下气。适用于麻疹透发不快、食物积滞等症。

【养生禁忌】痧疹已透、虽未透出而热毒壅盛、非风寒外束所致的疹出者忌服。

【选购保存】选购时以整齐、色绿、无杂质、香气浓者为佳。贮存于干燥处即可。



【验方】

治疗麻疹不透、疹出复隐、食欲不振

胡荽 6 克。煎服，外用适量。

治疗小肠积热、小便不通

胡荽 60 克，葵根 1 大把，滑石 30 克（为末）。以上 3 味，将前 2 味细锉，以水 2000 毫升，煎取 1000 毫升，入滑石末，温分 3 服。亦治血淋。

治疗中蛇毒

胡荽苗、合口椒等份，捣敷之。

治疗肛门脱出

胡荽 30 克。火烧，以烟熏肛门。

香 薷

Xiangru

本品为唇形科多年生草本植物香薷的全草，别名香菜、香薷、紫花香薷、蜜蜂草。

【成分】含挥发油，主要成分为香薷二醇、固醇、酚性物质、黄酮苷等。



【性味归经】性微温，味辛；归肺、脾、胃经。

【功能】发汗解热，能刺激消化腺分泌及胃肠蠕动，利尿、利水、消肿。

【养生禁忌】表虚有汗、阳暑症者忌用。

【选购保存】选购时以枝嫩、穗多、香气浓者为佳，习惯认为江西产品质量优。置于箱或包内，注意防潮。

【验方】

治疗暑湿感冒

香薷 6 克，煎服。

治疗利水消肿

香薷 10 克，浓煎。

治疗霍乱腹痛吐痢

生香薷（切）30 克，小蒜 30 克（碎），厚朴 18 克（炙），生姜 30 克。上 4 味切细，以水 600 毫升，煮取 180 毫升。分 3 服，得吐痢止，每服皆须温。



防风 Fangfeng

本品为伞形科植物防风的根，别名川防风、茴芸、茴草、竹节防风。

【成分】含挥发油、甘露醇、苦味苷、酚类、多糖类、有机酸等。

【性味归经】性微温，味辛、甘；归膀胱、肝、脾经。

【功能】解热，抗炎，镇痛，抗惊厥。另外，防风新鲜汁对绿脓杆菌和金黄色葡萄球菌有一定抗菌作用，煎剂对痢疾杆菌、溶血性链球菌等有不同程度的抑制作用。

【养生禁忌】阴虚火旺、血虚发痉者慎用。

【选购保存】选购时以条粗壮、外皮细、断面



皮部色浅棕、木部色浅黄者为佳。贮存于有盖容器内，置阴凉处。防潮，防蛀。

【验方】

治疗腹泻

防风 15 克，加清水 250 毫升煎至 100 毫升，每日 1 剂，一次服完，连服 20 日。

治疗面神经麻痹

全蜈蚣两条研为细末，用防风 30 克加清水 250 毫升煎至 100 毫升后送服，每日 1 剂，于晚饭后服用。病程长者加川芎、当归，儿童酌减。用药后应避免风寒。10 日为 1 个疗程，治疗 1~2 个疗程。

治疗自汗

防风、黄芪各 3 克，白术 6 克。每服 3 克，水 120 毫升、姜 3 片煎服。

治疗霉菌性阴道炎

防风、大戟、艾叶各 5 克。水煎，熏洗，每日 1 次。

治疗盗汗

防风 5 克，川芎 2.5 克，人参 1.5 克。研为细末，每服 2 克，临卧米饮调下。

羌活 Qianghuo

本品为伞形科多年生草本植物羌活及同属植物宽叶羌活的根茎及根，别名羌青、护羌使者、胡王使者、羌滑。

羌滑。

【成分】含挥发油、β-谷固醇、欧芹属乙素、有机酸及生物碱等。



【性味归经】性温，味辛、苦；归膀胱、肾经。

【功能】散表寒，祛风湿，利关节。适用于感冒风寒、头痛无汗、风寒湿痹、项强筋急、骨节酸痛、风水浮肿、痈疽疮毒等症。

【养生禁忌】脾胃虚弱者不宜服。血虚痹痛、阴虚头痛者慎用。

【选购保存】选购时以条粗长、表面色棕褐、断面菊花纹朱砂点多、香气浓者为佳。贮存于有盖容器内，置通风干燥处，防潮、防蛀。

【验方】

治疗伤寒无汗

羌活、独活、荆芥、防风、广皮、甘草各等份，煎服。

治疗风湿头痛

羌活、独活、蒿本、防风、川芎、蔓荆子各10克，甘草6克。水煎服。

治疗感冒发热、扁桃体炎

羌活4~5克，板蓝根、蒲公英各3克。水煎，每日1剂，分2次服。



本品为菊科植物苍耳的果实，别名牛虱子、胡寝子、胡苍子、饿虱子。

【成分】含苍耳苷、脂肪油、生物碱、苍耳醇、蛋白质、维生素C和色素等。

【性味归经】性温，有小毒，味辛、苦；归肺经。

【功能】散寒，止痛，祛湿。适用于风寒



头痛、齿痛、风寒痹湿、四肢挛痛等症。

【养生禁忌】血虚头痛者不宜服用。过量服用易致中毒。

【选购保存】选购时以粒大、饱满、色绿黄者为佳。贮于有盖容器内，置通风干燥处，防蛀。

【验方】

治疗皮肤瘙痒

新鲜苍耳草500克，加入清水1200毫升，煎水后洗患处，一般用药3~5日能痊愈。

治疗牙痛

苍耳子6克，焙黄去壳，将其仁研成细末，与1个鸡蛋和匀，不放油盐，炒熟食之，每日1次，连服3剂。此法治疗牙痛，包括龋牙、急性牙周脓肿、牙周炎、牙髓炎等，均能1次止痛、3次痊愈。

治疗慢性鼻炎

苍耳子炒后，用50毫升豆油（最好是用香油）放入锅中用文火煎，待油沸腾至无沫时，再放苍耳子15~20粒，至苍耳子煎成黑色焦状为止，然后用纱布过滤备用。使用方法是：将过滤后的油浸泡纱条（1厘米×4厘米），放置在双下鼻甲上，隔日或1日涂药1次，也可用滴鼻瓶装苍耳油点鼻，每日1次。苍耳油对慢性单纯性鼻炎、过敏性鼻炎收效显著，对肥厚性鼻炎效果一般。

治疗风寒头痛、鼻渊头痛、风湿痹痛

苍耳子6克，煎服，或入丸散。

治疗除风湿痹、四肢拘挛

苍耳子30克。捣末，以水90毫升，煎取6毫升，去滓。



苍耳子
Cangerzi

二、辛凉解表药

本类药多性味辛凉，发汗解表作用比较和缓，以发散风热为主要作用。适用于外感风热所致的发热、微恶风寒、咽干口渴、头痛目赤、舌苔薄黄、脉浮数等症。某些药物还可治疗风热所致目赤多泪、咽喉肿痛、麻疹不透以及风热咳嗽等症。

菊花 Juhua

本品属于菊科植物菊的头状花序，别名杭菊、贡菊、白菊花、菊花炭、滁菊花、黄菊花。

【成分】含有挥发油，其成分为菊油环酮、单龙脑酞酸酯、菊醇、龙脑和乙酸龙脑酯，以及木犀草甙、大波斯菊甙等。

【性味归经】性微寒，味甘、苦；归肝、肺经。

【功能】菊花是辛凉解表药，主要有疏风散热、清肝明目、清热解毒的功效，因此常食用菊花，不仅可明目、健脑，而且可抗衰老。一般说来，白菊花养肝明目的功效较好，滁菊花较长于镇痛镇静，黄菊花疏散风热的作用则最佳。经现代医学证实，菊花可抗癌、防心血管疾病，用于防治冠心病、高血压，同时还有抗菌作用。

【养生禁忌】气虚胃寒、食量少、腹泻的患者应少用。储存的菊花有霉蛀时宜烘干，不宜在烈日下暴晒，以防散瓣变色。

【选购保存】挑选时以身干、花朵完整、颜色鲜艳、气清香、无杂质者为佳。存放时放在阴凉干燥处，防霉坏、防虫蛀，夏秋尤其要勤查看。

【验方】

治疗牙龈出血

菊花 9 克，赤芍 9 克，荷叶 9 克，藕节 9 克，

生地 15 克，茅根 24 克，山梔 12 克，金银花 15 克，连翘 15 克，蒲公英 15 克，板蓝根 15 克，佩兰 9 克。用水煎服。

治疗病后头痛

菊花、玉竹、鹿衔草各 30 克。水煎服，每日 1 剂，分 2 次服。

治疗寻常疣

菊花 30 克，放入 30 度白酒 100 毫升中，浸 3 日后去渣，浸出液可加适量开水、白糖炖服。每日 1 次，连服 3 日为 1 个疗程。停药观察 3 日，若效果不明显再服第 2 个疗程。

治疗高血压、动脉硬化

菊花、银花各 30 克，头晕者加桑叶 12 克，加清水 300 毫升煎或泡茶服。

治疗冠心病

菊花 30 克，加清水 250 毫升煎为 100 毫升，每日分 2 次服。2 个月为 1 个疗程。

野菊花 Yejuhua

本品为菊科植物野菊的头状花序，别名野菊、甘菊花。

【成分】含有挥发油、氨基酸、维生素 A 和 B 等。





【性味归经】性

凉，有小毒，味苦、辛；归肺、肝经。

【功能】以清热

解毒为显著，兼有降血压作用，可用于治疗高血压。

【养生禁忌】脾胃虚寒者、孕妇慎用。

【选购保存】野菊花以完整、色黄、香气浓者

为佳。秋季花盛开时采收，晒干或烘干。宜贮存于阴凉干燥处，注意防蛀防潮。



【验方】

治疗再生障碍性贫血

野菊花根茎、猪瘦肉各 30 克，加清水 300 毫升煎为 100 毫升。每日 1 剂，去渣，喝汤吃肉。一般用药 30~90 日痊愈。



治疗预防感冒

野菊花 12~15 克，用沸水浸泡 1 小时后，加清水 100 毫升煎 30 分钟。分早、午、晚 3 次服用，连服 2~3 日。

治疗流行性腮腺炎

野菊花 15 克，用清水 250 毫升煎至 100 毫升。每日 1 剂，连服 1 周。

治疗中心性视网膜炎

野菊花 30 克、猪心 1 个，用时把野菊花塞进猪心内，加水 350 毫升，文火慢煎，熟透为宜。煎至 100 毫升，去渣，喝汤吃猪心。每日 1 次，一般用药 3~5 日痊愈。

治疗宫颈炎

野菊花适量，研为粉末。用时先将阴道冲洗

干净，以野菊花粉末涂敷宫颈。每日 1 次，3~5 日为 1 个疗程，一般用药 1~2 个疗程。

治疗寻常疣

野菊花 30 克，放入 30 度的白酒 100 毫升中，浸泡 3 小时后去渣。可加适量水，以白糖炖服。每日 1 次，连服 2 日为 1 个疗程，然后隔日开始第 2 个疗程。效果颇佳。

治疗疖肿痈毒

野菊花 500 克，煎水一大盆洗浴，每日早晚各 1 次。此方法适用于全身及头面部脓性疖肿，配合野菊花内服，效果尤佳。

治疗瘰癧

新鲜野菊花 60 克，加清水 250 毫升煎为 100 毫升，每日 1 次口服，连续数日。

治疗麦粒肿

野菊花 30 克，加清水 200 毫升煎为 100 毫升，煎后再用此水量煎第 2 次。头煎内服，2 煎趁热熏洗患处。每日 2~3 次，连续 3~5 日，至痊愈。

葛根 Gegen

本品为豆科落叶藤本植物野葛或甘葛藤的根，别名粉葛根、干葛根。

【成分】含黄酮甙、淀粉及少量挥发油。

【性味归经】性凉，味甘、辛；归脾、胃经。

【功能】辛凉升散，甘凉而润，善散肌腠经俞之邪而升阳透疹，兼可生津止渴，适于外感项强、麻疹、久泻、津伤口渴等症。

【养生禁忌】葛根

不可多服，恐损胃气；其性凉，易于呕吐，胃寒者所当慎用；夏日表虚汗多尤忌。

【选购保存】以块大、





色白、质坚、粉性足、纤维少者为佳。保存时置于通风阴凉处，谨防潮湿和灰尘。

【验方】

治疗高脂血症

葛根 15 克，加清水 250 毫升煎为 100 毫升，每日 2 次服。一般用药 1 个月见效。

治疗高血压

葛根 10~15 克，不用去皮，加清水 300 毫升煎至 100 毫升，分早晚 2 次服。对治疗伴有颈项强痛的高血压病人解除颈项强痛症状十分有效。疗程 2~8 周。

治疗跌打损伤

葛根 100 克，加清水 500 毫升浓煎至 200 毫升，先热敷后浸泡损伤部位，皆获良效。

薄荷 Bo he

本品为唇形科植物薄荷的茎叶，别名薄荷叶、苏薄荷、南薄荷。

【成分】主要含有挥发

油，如薄荷醇、薄荷酮、异薄荷酮等。此外，还含薄荷烯酮、苌烯、蒎烯、柠檬烯、迷迭香酸和兰香油烃等。

【性味归经】性凉，味辛；归肺、肝经。



【功能】薄荷是辛凉解表药，有疏散风热、帮助发汗、透疹、解毒、疏肝开郁、清利头目的功用，常被当成辅助药。也可用于治疗夏季感冒所导致的头昏、发热、口渴。

【养生禁忌】薄荷的有效成分为挥发油，不宜水洗，煎煮时宜后下。而发热有汗者、哺乳妇女都不宜使用薄荷。体虚之人不宜多服；肺虚咳嗽、表虚自汗者，久病、心脏不好的人都不宜食用。

【选购保存】挑选时以身干无根、色绿叶多、味道清凉而浓香者为佳。置于干燥处保存，密封以防香气走失。

【验方】

治疗急性结膜炎

车前草子 50 克，薄荷 10 克，分 2 次煎汤 500~600 毫升，待药汤凉后用消毒纱布蘸药液洗患眼，洗时拨开上、下眼睑，使药液进入眼球结膜部位，每日服 1 剂，洗 3~5 次，至痊愈为止。



治疗慢性荨麻疹

薄荷 15 克，桂圆干 6 克，加清水 400 毫升煎至 200 毫升，过滤后用毛巾浸汤热敷患处。每日 1 剂，早晚各敷 1 次。

治疗中暑的烦渴、头晕、小便赤涩

薄荷 8 克，滑石和甘草各 5 克，共研为细末。每次 5 克，每日 2 次以温开水冲服。一般用药 1~2 日见效。

桑叶 Sangye

本品为桑科落叶乔木植物桑树的叶，别名晚桑叶、冬桑叶、老桑叶。

【成分】桑叶含芸香甙、槲皮素、异槲皮甙、槲皮素-3-葡萄糖甙、菜油甾醇 β -谷甾醇 β -D-葡萄糖甙、蛇麻脂醇、内消旋肌醇等。

【性味归经】性寒，味苦、甘；归肺、肝经。

【功能】祛风清热，凉血明目。





适用于风温发热、头痛、目赤、口渴、肺热咳嗽等症。

【**养生禁忌**】表气虚而自汗者忌服。

【**选购保存**】选购时以叶片完整、大而厚、色黄绿者为佳。置于干燥处，防潮。

【验方】

治疗摇头风

桑叶 3~6 克，水煎服。

治疗白屑风

新鲜桑叶 150 克，用清水洗净，装入布袋中，放在大脸盆内，加入清水 2500~3000 毫升，用手在布袋中搓揉桑叶。当盆中清水变成浓绿色时，取出布袋，绞尽桑叶，取汁备用，然后以干净毛巾蘸桑叶汁冷洗头部，每日早晚各洗 1 次，一般连续洗 2~3 日可愈。

治疗雀斑

桑叶适量，以清水洗净，加入适量清水煎煮成浓汁，收贮于瓶，每日晨起，取其 30 毫升药液倒入洗脸盆，再加入适量的温水，洗脸。此方亦适用于粉刺等面部疾病。

治疗头目眩晕

桑叶 9 克，菊花 9 克，枸杞子 9 克，决明子 6 克。水煎代茶饮。



治疗乳糜尿

干霜桑叶用水洗净晾干，每 1000 克加水 4000 毫升，在水浴锅煮沸 30 分钟，用双层纱布过滤取汁，然后往滤出液内加沸水至 4000 毫升静置 4 小时，将澄清液置水浴锅煮沸后加 0.04% 尼泊金乙酯再煮沸 10 分钟，静置 3 小时后，每日服用 25% 桑叶口服液 600 毫升，3 次分服，连续服用 1 个月为 1 个疗程。通常经 1~6 个疗程治疗后，尿液蛋白定量平均值由疗前 0.52% 降至第 6 个疗程后的 0.01%。疗前尿检脂肪均为阴性，疗后 91.30% 的患者转阳（注：尿浊是中医认为以小便混浊、色白如泔浆，而溲时无尿道疼痛为特征的疾患。西医称为“乳糜尿”）。

牛蒡子 Ninbangzi

本品为菊科二年生草本植物牛蒡的成熟种子，别名牛大力、大力子、大牛子、牛子。

【**成分**】本品含牛蒡子苷、脂肪油、维生素 A、维生素 B 及生物碱等。

【**性味归经**】性寒，味辛、苦；归肺、胃经。

【**功能**】疏散风热，宣肺透疹，消肿解毒。适用于风热咳嗽、咽喉肿痛、痈肿疮毒等症。

【**养生禁忌**】腹泻者不宜用，疮疽已溃瘍者忌用。

【**选购保存**】选购时以粒大饱满、外皮灰黑色者为佳。密封保存，置通风干燥处，防鼠。



【验方】

治疗皮肤风热、遍身生痱疹

牛蒡子、浮萍等份。以薄荷汤调下 6 克，每日 2 次服用。



治疗喉痹

牛蒡子 18 克，马蔺子 24 克。上 2 味捣为散，每空腹以暖水服 6 克，渐加至 8 克，日再。

治疗便秘

牛蒡子 4.5 克炒，细末，入蜜 1 匙，净朴硝 1 匙，温酒空腹服。

治疗头痛连睛、目昏涩不明

牛蒡子、苍耳子、甘菊花各 9 克。水煎服。

蔓荆子 Manjingzi

本品为马鞭草科落叶灌木植物单叶蔓荆和蔓荆的果实，别名蔓荆实、蔓京子、万荆子、荆子。

【成分】含挥发油、脂肪油、黄荆素、微量生物碱和维生素 A。

【性味归经】性凉，味苦、辛；归肝、胃、膀胱经。

【功效】疏散风热，清利头目。适用于风热感冒、头痛、齿痛、赤眼、目睛内痛、昏暗多泪、湿痹拘挛等症。

【养生禁忌】血虚有火之头痛目眩及胃虚者慎服。

【选购保存】选购时以粒大、饱满、气芳香、无杂质者为佳。置于通风干燥处。

【验方】

治疗风寒侵目、肿痛出泪等

蔓荆子 9 克，荆芥、白蒺藜各 6 克，柴胡、防风各 3 克，甘草 1.5 克。水煎服。



治疗饮食不节、内障眼病

黄芪、人参各 30 克，炙甘草 24 克，蔓荆子 7.5 克，黄柏 9 克（酒拌炒 4 遍），白芍药 9 克。咀嚼，每服 9~15 克。水煎。

治疗风热感冒头痛、齿龈肿痛、头晕

蔓荆子用量 6 克，煎服。

升麻 Shengma

本品为毛茛科多年生草本植物大三叶升麻或兴安升麻等的根茎，别名绿升麻、关升麻、北升麻。

【成分】含升麻碱、水杨酸、鞣质、树脂、咖啡酸、阿魏酸等。

【性味归经】性凉，味甘、辛、微苦，归肺、脾、胃经。

【功效】升阳，发表，解毒，透疹。适用于头痛、喉痛、口疮、脱肛等症。

【养生禁忌】肝阳上亢、上盛下虚、阴虚火旺及麻疹已透者忌服。

【选购保存】选购时以个大、外皮黑色、无细根、断面白色或淡绿色者为佳。置于通风干燥处，蜜炙后贮于罐中，防潮。



【验方】

治疗伤寒、瘟疫、疹疹已发未发

升麻、干葛（锉细）、芍药、甘草（锉、炙）各等份。上同为粗末，每服 12 克，水 120 毫升，煎至 80 毫升，量大小与之，温服无时。

治疗小儿发热头痛、伤风咳嗽

升麻 1.5 克，前胡 2.5 克，甘葛 1.5 克，黄芩 3 克，栀子 2.5 克，炒牛蒡子 3 克，甘草 1 克，桔梗 1.5 克，薄荷 1.5 克，川芎 3 克。引用灯心煎服。