



时尚健康管理 II

药用植物

[英] 安德鲁·薛佛里尔 著

半夜牙痛如何解决？失眠、头痛怎么办？上班族的肩颈腰背酸痛，平时应如何照料？

生活中的小病痛，虽不严重，却也恼人，你是否求助

无门？本书教你容易、

方便地运用药用植

物，自己动手为

全家人解决健康

方面的困扰。

中华医学会北京分会

学会主任委员

医院营养科主任营养师

静教授 推荐



中国友谊出版公司

时尚
TRENDS

时尚健康管理 II

药用植物



[英] 安德鲁·薛佛里尔 著

(Andrew Chevallier)



中国友谊出版公司



时尚
TRENDS

推荐序

现代社会节奏快，人们的生活压力大，由于不健康的生活方式、不合理的膳食结构以及缺乏适当运动，人类面临慢性退行性疾病的威胁，并且，相应病症也呈现全球性增高趋势。据统计，世界上三分之二的疾病与饮食有关，而营养干预是慢性病综合防治的基础，治疗的关键在于，在良好生活方式的前提下，建立合理的膳食结构。

北京时尚博闻公司引进英国DK版权的这套“时尚健康管理丛书”，内容丰富，涵盖了中医学、现代医学、中药学、营养学以及“非营养素”化合物，即植物化学成分的研究，扩展了营养治疗的领域。其内容权威，观点具有独到之处，行文生动易懂，不仅对于普通读者具有日常生活饮食、营养、保健方面的切实指导意义，对于营养学专业人士，也具有相当的参考价值。

该丛书用一定篇幅涉及慢性疾病的发生，并提供了较新的研究成果，科学地证实了饮食中富含植物性食物与降低慢性病发病率的密切关联，这也是目前国内外专家极力提倡膳食中增加蔬菜、水果摄入量的理论依据。同时，丛书作者还客观地强调，蔬果虽能提供独特的植物化学成分，但只是平衡膳食的一部分。一个健康的多样化的包括五大类食品合理搭配的组合，才是平衡膳食的标准，才能保持身体健康。

自由基学说的普及，使人们明白人体内若出现过多自由基，会造成机体细胞损害，这是促进衰老、诱发病患的根源。科学合理的膳食，可以减少自由基的侵害、延缓衰老、预防疾病的发生。植物性食物一直被认为是理想的、最佳的抗氧化物质来源，本丛书甚至将植物性食物定义为“自由基斗士”。在此，特别推荐《优质营养素》及《维生素与矿物质》二书，希望广大读者能从中获益。

《药用植物》一书精选了66种中草药，采用相当篇幅对其疗效、适

应症、服用方法、制剂以及注意事项等要点做了介绍，有助于我们进入西方国家中草药的学习领域，掌握其使用中草药的经验。

《排毒》一书明确提出身体排毒疗程三阶段以及与其相对应的排毒食品的选择，为读者提供了简单可行的排毒方案，有很好的参考价值。读者可通过本书，重新认识人体的新陈代谢、自我调整。《顺势疗法》所介绍的治疗手段，是以“同类相治”的方式，达到调整体质的目的。顺势疗法认为，调节身体自愈能力的“生命力”维持身心的平衡，即是健康的来源。但是需要注意的是，运用此疗法，特别是选用以毒攻毒的砒霜、蜘蛛、蛇毒、汞等剧毒药物，一定要严格遵守医嘱，避免发生难以挽救的副作用。

对于大多数健康的现代人而言，消除每天的疲倦感，保持旺盛的精力和饱满的情绪，恐怕是最普遍的愿望。您不妨读一读《增强活力》这本书，相信它会帮助您对“生命能量”有个新的认识。适当的营养素、运动和精神调节可以使人发挥潜能，本书提供的恢复能量计划可以为忙碌辛苦的上班族助一臂之力。

在目前坊间众多保健书籍当中，这套丛书脱颖而出，在专业性和普及性两个方面都堪称优秀，有实用价值，可供各阶层群众阅读。希望各位读者根据不同个体的生理、病理状态，具体分析，取舍用之。

中华医学会北京分会

营养学会主任委员

同仁医院营养科主任营养师

鲁纯静 教授

2005.8

图书在版编目 (CIP) 数据

药用植物 / (英) 薛佛里尔著; 邱怡君译.
— 北京: 中国友谊出版公司, 2006.2
(时尚健康管理, II-2)
ISBN 7-5057-2156-9

I. 药... II. ①薛...②邱... III. 药用植物—基本知识
IV. R282.71

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第013013号

北京版权局著作权合同登记
图字: 01-2005-5271号



A DORLING KINDERSLEY BOOK
www.dk.com

Original title: NATURAL CARE HANDBOOKS: HERBAL REMEDIES
Copyright © 2001 Dorling Kindersley Limited, London
Text copyright © 2001 Andrew Chevallier

本书译稿由台北猫头鹰出版社授权

书 名	时尚健康管理 II —— 药用植物
作 者	[英] 安德鲁·薛佛里尔 (Andrew Chevallier)
策 划	北京时尚博闻图书有限公司
责 任 编 辑	黄志平
执 行 编 辑	史行果 许析
出 版	中国友谊出版公司
发 行	中国友谊出版公司
印 制	北京利丰雅高长城印刷有限公司
制 版	光年富瑞
规 格	880 × 1230, 32开本, 16印张, 236千字
版 次	2006年4月第一版
印 次	2006年4月第一次印刷
印 数	1-12000册
书 号	ISBN 7-5057-2156-9/G·219
定 价	79.60元 (每分册19.90元)

中国友谊出版公司发行部电话: 64668676

时尚杂志社网址: www.trendsmag.com

北京时尚博闻图书有限公司发行部电话:

65229900-4609/4610/4611

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

目录

6

自序



8

认识药草医学

简介药草医学的历史和发展，并引导你建立对药草的基本知识。



28

精选66种药草药剂

针对现代人的健康需求，选择介绍常见实用的药草和使用方法。



96

药草治疗DIY

依据疾病分类，方便查阅适合的药草疗法，帮助你照顾全家，一生受用。

自序

药草医学在历经近两个世纪的没落后，
由于近来药用植物配合人体自身防御能力，
广泛运用在各种治疗方法上，用以对抗现代疾病，因
此再度成为全球瞩目的焦点。

传统医疗法再受重视

药草一直是开发中国家的医学主流，统计数字也显示，在欧洲、北美与大洋洲地区，愈来愈多的人会向受过专业培训的药草专家咨询，并使用他们祖先曾用过的植物药方。

药用植物

具疗效的植物种类及数目多得惊人，据估计约有 70000 种左右，从苔藓到高耸入云的树木都曾用于医药治疗方面。至今仍有上千种欧洲原生植物，以及许多美国、非洲、澳大利亚本土原产的植物还受到西方药草医学的重视。在传统的印度药草医学中，尤其是古印度药草医学，大约使用 2000 种具有药效的植物，中国的药典里也列举了约 5700 种传统药物，其中大部分源自植物。

目前运用于西药中的药用植物大约仍有 500 种，不过很少以全草的形式入药，通常仅提供分离或

合成西药所需的起始物质，如用于治疗心脏衰竭的强心配醣体毛地黄就是从毛地黄提炼而得，口服避孕药则是以野山芋中的成分合成而得。

对生态之影响

药用植物的广泛使用也代表一些重要的含义。以前欧洲有段“休耕”时期，由政府提供农民适当补贴来奖励休耕，以防止农产品过剩或稳定价格。当农夫们发现平时种植的农作物不再具有经济效益时，于是将药草当作有机农作物来种植就为他们提供了重要的新契机。

然而药草医学的普及却直接威胁到一些野生品种的生存，如美国人参变得很昂贵，现在 1 公斤售价大约是 1100 美元。两世纪前，它曾经是北美北部及东部森林中一种常见的植物，但现在却濒临绝种的命运。很遗憾的是，这绝非惟一的例子，自然界中很多植物种类也面临相同的威胁，而过度采集就是

造成这些植物绝种的主因。例如胡萝卜科植物的 Silphion，在古罗马时代广泛用来帮助妇女避孕。因为 Silphion 很难栽植、再加上遭到大量采集，所以在公元 3 世纪时就已经绝种。

如果药草医学以目前的速度继续成长，那么制造者、供货商、执业医生及一般民众将只能使用人工栽植或野外采集而来的植物，这都是可能危及自然生态的方式。

如何使用这本书

过去有关药草医学的书籍不是偏重在植物的传统及民俗疗法，就是只强调它们的活性成分及药理作用。本书则涵盖了这两部分，列出多达 66 种植物，除了介绍每种植物的缘由、传统和民俗传说之外，还详加解释近代科学研究成果，包括植物成分、作用方式、可能的新用途等。

人类很容易只注意到药草医学的科学性，而忘记目前对特定植物的大部分或甚至全部知识其实都是来自于传统使用经验。除此之外，由于药草医学复杂多变，即使某种植物已经过深入研究，仍然很难依据现有的知识做出定论，只能当作了解疗效的可靠指针。有时传统用法确实能帮助我们洞悉药草的功效，揭示科学研究所遗漏的部分，毕竟药草医学不仅是一门科学，也

是一种艺术。

本书所选择介绍的药草，在世界各地都普遍使用，且对现代医疗保健有特定的功效。

药草医学史的整体介绍不仅能帮助我们彻底了解各种传统药草医学从最早期延续至今的发展，并提供全世界药草医学的完整全貌。

实际的运用方法是药草医学不可或缺的一部分，本书的特色就是用图解详细地介绍从煎剂、酊剂、泡浸剂、乳膏、糖浆及油脂类等药草疗法的配制步骤。此外，本书最后一部分“药草治疗”，以容易查阅的表格形式，提供有关使用药草治疗各种健康方面常见问题的建议。

只要有越来越多的人认识到药草医学领域的丰富浩大，并且受益于药用植物的疗效，本书的目的就达成了。



认识药草医学

简介世界各地药草医学的历史与发展，并教你自己种植与采收药草，制作含有效成分的药用制剂。



药草的作用

生长在全球各地的许多药草所含的活性成分能提供一般药物缺乏的功效，帮助身体对抗病痛，恢复健康。

药草的好处

毋庸置疑的，现在有很多药物可以在其他治疗方法几乎无效的情况下，帮助病患延续生命或者对抗感染。尽管西方医学的发展惊人，药草医学的贡献潜能也是不容忽视的。直到近 50 年前，人类几乎完全依赖植物来治疗各种大小毛病或威胁生命的疾病。不过由于西药如抗生素等的疗效日益减低，现在药草医疗又开始成为众所瞩目的焦点。药草疗法通常可以针对慢性疾病提供安全而温和的治疗，弥补了西方医学的缺点。除此之外，因为担心西药的副作用，也促使人类寻求更温和的治疗方式。

大多数药草在使用上非常安全，但有些也会产生副作用，所以某些植物一定要经过合格医生的指导才能使用。

植物化学成分

药用植物对身体系统的影响力是根据所含有的化学成分而定，世



鸦片提炼自罂粟花种子的荚膜，含有麻醉性生物碱“吗啡”和“可卡因”，这两种成分常被用在西药的止痛药中。

界上很多有效药物的发现就是从这些成分的研究而来。如同“可卡因”和“海洛因”，效果最强的止痛药“吗啡”也是自罂粟花提炼而得。目前生物医学中至少 25% 的药物仍是源自药草，而非化学合成，其中有许多还是所有西药中功效最好的。源自麻黄（53 页）的止咳药麻黄素就是一个很好的例子，它是许多处方药及非处方感冒药物的重要组成部分。

全草

虽然了解植物的个别作用很重要，但是药草医学主要仍是研究有关整株药草的作用，一株全草的价值通常超过每一部分的总和。相关研究逐渐显示，许多药草是借由活性成分的复杂交互作用而发挥整体的治疗效果。

药草治疗

药草医生使用药草预防疾病或恢复健康的方式虽然各地的传统不同，但所得的效果并无太大差异。因为大部分药草会在特定身体系统中发挥其独特的作用，所以可以用来治疗某些疾病。

消化与循环

改善饮食品质通常是建立良好健康的第一步。药草不仅能提供营养素，也可以强化并支持消化系统的功能，加速食物分解，促进营养素的吸收。人体需要氧气来维持正常运作，而某些药草可以帮助肺脏与呼吸系统来松弛支气管肌肉并刺激呼吸。药草也可作用于循环系统，有些会促进血液流至表面，有些能刺激心脏更有效地输出血液，有些则可松弛动脉肌肉以降低血压。

排毒与皮肤

循环系统将营养素携带至细胞后，血液中产生的废物也需要清除。

体内毒素含量过高常是造成健康恶化的潜在因素，因此药草学家会使用各种具净化作用的药草来帮助身体排除毒素。另外，皮肤在维持身体健康上也扮演着重要的角色。杀菌性药草能对抗感染，具治疗创伤作用的药草则能促进血液凝结，加速痊愈。

神经、内分泌及免疫系统

神经系统的平衡是维护身体健康的关键，近来研究显示，神经系统与控制激素释放的内分泌系统有互补作用，而神经系统也与控制抵抗力及疾病复原力的免疫系统密不可分。许多药草能在这些系统内发挥功效，帮助人体更有效地适应生理、心理以及情感上的各种压力与紧张。有些药草则具有促进调适力的功能，能强化身体系统，缓和紧张的情绪，或配合生理作用，维持健康，以帮助人类适应环境与情绪的变换。

早期传统与民间传说

随着医学的专业化，现今的人
实在很难想象早期医疗行为，
完全使用天然药草，仰仗巫术和神秘力量，
以及口耳相传的古老疗法。

医药的民间传说

药用植物对维持人类健康的重要性由来已久，由于植物能有效促进身体健康，因此大多数文化都相信它们兼有药效与神秘力量，所以早在几万年前，药草就已受到广泛使用。在许多传统社会中，巫医对病人的生理需求提供医药治疗，但一般民众也期望他们能在精神领域发挥治疗的作用。

我们的祖先广泛使用各种不同的药用植物，充分了解植物的治疗功效。显然运用敏锐的观察加上不断的尝试和错误，是他们累积各种知识和技术的主要方式。因此，人类早在数千年前就开始注意到食用某些植物根部或浆果的功效。

医药发展史

公元前 500 年左右，先进文化的医药就开始脱离魔法与精神的世界。希腊医学之父希波克拉底就认为疾病是一种自然的人类状况，而非超自然现象，他相信无须借助

古老仪式或巫术即可使用药物。

随着欧洲、中东、印度和亚洲间的贸易路线逐渐开发，以及对药草医学与香料的兴趣与日俱增，开始有许多作家试着将已知具有医疗作用的植物进行有系统的整理，并记录它们的属性。公元 1 世纪时，希腊医生迪奥斯科理斯写了欧洲第一本有关草药的书《药材论》，书



大约在公元 1050 年，盎格鲁萨克逊人的《植物志》内一页美丽的手绘稿，描画出一种植物植物的气生部分和根部系统。

里总共列举了 600 多种的药草，对西方医学产生惊人的影响，直到 17 世纪仍是欧洲社会主要的药草学参考书。

罗马皇帝艾瑞里斯的御医加伦受到希波克拉底的启发，同样对药草医学的发展产生很大的影响。虽然往昔欧洲、印度、中国医学系统和今日同样有明显差异，但它们全都认为人体内的不平衡是造成疾病的主因，而要让身体恢复健康的重要关键就是恢复体内的平衡。

中世纪

然而加伦、古印度药草医学和中国医药的理论对当时世界上大多数人并不具太大意义，他们仍习惯依赖当地“有智能”男人和女人所举行的仪式。尽管这些医治者几乎对当时的学术派医学毫无所知，但他们仍发展出高水平的“实用医学知识”。我们经常低估了这些未开发社会的医学技术，特别是在欧洲中世纪黑暗时期，但是很显然的，当时很多人显然对药草医学有着惊人的了解。

伊斯兰与印度医学

西方医学虽因罗马帝国衰落而受到影响，但由于阿拉伯文化的兴盛，古希腊和罗马时期的医学成就因而得以保存下来并加以发扬。阿拉伯人是内行的药剂师，因为同时



在印度，丁香作为药用已有数千年之久。花苞采收后，会铺散在户外干燥。

与印度和中国医药传统接触，拥有非常广泛的医学和药草知识。公元 7 世纪是印度医药学的黄金时期，根据学者的记录，可知当时医院、产妇之家和药用植物园已逐渐兴盛。

美洲的疗法

在世界的另一端，古老的马雅、阿兹特克和印加文明对当地药用植物都有相当精辟的了解。当时医学和宗教密切相关的程度甚至可能超越欧洲，但药草医学已成为祈求超自然神迹之外的一种辅助方式。

世界贸易

马可波罗 14 世纪东游至中国时，正好是成吉思汗统一亚洲的时期，之后几百年间贸易的巨增，更造成欧洲新药草生产的富饶，包括姜、豆蔻和肉桂等，欧洲转而将鼠尾草等药草输出至远东地区。



西班牙和葡萄牙到中南美洲殖民开拓时，也带回了各种前所未闻的强效药草，其中许多药草后来用于治疗如疟疾、梅毒、天花等严重疾病。但在许多农村聚落中，也只有大蒜和玉米之类可以食用的外国植物才会作为药用。

健康与卫生

尽管药用植物资源丰富，各大洲之间也能分享医学知识，但欧洲人从 12-18 世纪就一直饱受传染病、梅毒和黑死病之苦，是健康不佳和卫生贫劣的牺牲者。由于欧洲医生长期毫无疑问地全盘接受加伦的理论，并以之作为用药的根据，因而对这些致命疾病几乎束手无策。如果欧洲的医学如果能像在中国和印度一样继续发展，对抗疾病的成功性可能会比较高。

帕拉切尔苏斯是抵制加伦理论的关键人物，他主张针对医药做详

中国传统医学起源于公元前 200 年至公元后 100 年间，记载的概念，以对自然界的观察为基础。

细观察，因而成为影响化学、西方医学、药草医学与同类疗法发展的力量，同时也再度引起社会对“特征辨识理论”的兴趣，更鼓吹了当地土生药用植物的价值。“特征辨识理论”是一种古老的理论，主张植物外观能显示它所能治疗的疾病。

之后，关切一般民众疾苦的卡尔佩波更起而拥护帕拉切尔苏斯对当地药草的倡导。卡尔佩波系统融合了占星术及使用当地植物医疗的个人经验，他于 17 世纪中叶出版的药草书《英国医生》，马上就成为当时的畅销书。

新理性主义

直到 16 世纪末，大多数医学传统都是建立在运用自然力量的观念，亦即利用身体的自疗能力，并

可借由适当的药草来支持并强化这种能力。在中国传统医学中，“气”是维持生命和健康的主要能量，在印度称为“生命”，西方药草学者则使用“生命力”一词。然而对新的医学体制而言，这些观念只是提醒了大家古老治疗行为中无知和迷信的部分。到了 19 世纪初，科学家终于发现如何从植物中分离出化学成分，这使得原本已分道扬镳的药草学和立足于科学的医学之间发展出更明显的分歧。

新拓荒地

18-19 世纪间，无论欧洲人在任何地方定居，许多他们惯用的欧洲药物不是取得不易，就是价格昂贵，因此这些殖民者经常要依赖当地原住民来得到有关本土药草功效的信息。

在北美洲，汤姆森发明出一种方法，非常适用于拓荒地居民对医药的需求。他的方法是真正最早的自然疗法形式，利用药草、天然生长的食物、阳光以及新鲜空气来治疗症状。

西方医学

19 世纪初期，西方传统医学开始影响中国和印度的医疗行为，从很多方面看来，这是有益的，可以提升治疗的效果。但在英国统治下的印度，其古传统药草医学则被

视为较差的方法，而逐渐被引进的西方医疗观念所取代。

西方观念的输入对中国的冲击则较低，传统医疗方式继续和西方医学并存。之后在法国、西班牙、意大利和美国等地，若没有正统资格认定而进行药草医疗行为是不合法的。

活性成分

人类直到最近才开始可以分离出植物内所含的活性成分。认识植物里的化学成分及医疗作用，可以帮助我们了解它们是如何在身体内发挥作用的。

生物碱：一群化合物的总称，这些成分所含的一个带氮分子使它们具有独特的药理活性，其中一些已是众所皆知的药物。

花青素：有助于维持血管的健康。

蒽醌类：对大肠有刺激性的通便效果，造成收缩并促进排便。

苦精：一群各种不同化合物的总称，惟一的共同特征是它们独特的味道。这种苦味能刺激唾液腺和消化器官的分泌，帮助改善食欲和消化功能。

强心配糖体：对心脏有很强的直接作用，能帮助支持心脏的强度以及收缩率，同时也是相当有效的利尿剂，可以帮助降低血压。

药草与活性成分



黏液质
滑榆



酚类
百里香



单宁酸
橡树



香豆素
西洋芹



挥发油
洋甘菊



皂苷
甘草



强心配糖体
毛地黄



生氰苷
接骨木