



百合

治病

ZHIBING

亦 ^{yi}

YANGSHENG

养生

主编 付 群 陈友平

上海科学技术文献出版社

药
食
同
源
◆
治
病
养
生

百草园

百合治病亦养生

主编 付 群 陈友平
编者 左晓云 敏 涛 姚慧蓉
路 放 耿志伟 习一新

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

百合治病亦养生 / 付群, 陈友平主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2007.1

(百草园丛书)

ISBN 978-7-5439-3034-6

I. 百... II. ①付...②陈... III. ①百合—中药疗法②百合—养生(中医) IV. R282.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第148989 号

责任编辑: 何 蓉

封面设计: 何永平

百合治病亦养生

主编 付 群 陈友平

★

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

江苏常熟市文化印刷有限公司印刷

★

开本 850×1168 1/32 印张 9.125 字数 212 000

2007年1月第1版 2007年1月第1次印刷

印数: 1-5 500

ISBN 978-7-5439-3034-6

定价: 16.00 元

<http://www.sstlp.com>

目录

第一章 概述.....	1
第一节 百合的生物学特性/2	百合的耐缺氧作用/8
百合的生长习性/2	百合的镇静作用/8
百合植株的形态特征/2	百合对痛风发作的辅助治疗作用/9
百合药材的特征/3	百合对免疫功能的影响/9
百合的栽培技术/3	百合的抗癌作用/9
第二节 祖国医学对百合的认识/5	第四节 百合的炮制/10
第三节 现代医学对百合的认识/7	第五节 百合的使用、选购与贮藏/10
百合的化学成分与生物活性物质/7	百合的使用/10
百合的化痰止咳平喘作用/7	百合的加工/10
百合的保护胃黏膜作用/8	百合的选购/12
百合的抗疲劳、抗应激作用/8	百合粉的加工方法/12
	鲜百合的贮藏/13
	干百合的贮藏/13
	第六节 百合的使用禁忌/14

百合治病亦养生

第二章 百合治内科病 15

- | | |
|-------------|---------------------|
| 上呼吸道感染/15 | 高血压/82 |
| 慢性支气管炎/16 | 冠心病/84 |
| 支气管扩张/33 | 充血性心力衰竭/85 |
| 支气管哮喘/36 | 心律失常/86 |
| 肺炎/39 | 肺心病/87 |
| 肺结核/41 | 病毒性心肌炎/88 |
| 肺脓肿/46 | 中风后遗症/89 |
| 慢性阻塞性肺气肿/47 | 高脂血症/90 |
| 消化不良/48 | 缺铁性贫血/94 |
| 消化性溃疡/61 | 特发性血小板减少性紫
癜/101 |
| 急性胃炎/64 | 急性肾小球肾炎/102 |
| 慢性胃炎/65 | 头痛/103 |
| 反流性食管炎/70 | 失眠/104 |
| 便秘/71 | 糖尿病/130 |
| 急性病毒性肝炎/73 | 甲状腺功能亢进/137 |
| 慢性病毒性肝炎/76 | 痛风/138 |
| 肝硬化/79 | |
| 脂肪肝/80 | |

第三章 百合治儿科病 142

- | | |
|-------------|------------|
| 百日咳/142 | 水痘/146 |
| 小儿结核病/143 | 猩红热/146 |
| 小儿脊髓灰质炎/145 | 小儿夏季热/146 |
| 小儿麻疹/145 | 小儿支气管炎/147 |

小儿肺炎/150

小儿腹泻/151

小儿痢疾/152

小儿厌食症/153

小儿营养不良/154

小儿便秘/156

小儿遗尿/156

小儿自汗、盗汗/157

小儿夜啼/157

儿童多动症/158

第四章 百合治妇科病..... 160

经期超前/160

月经过少/160

闭经/161

经行不寐/162

经行吐衄/165

经行泄泻/165

妊娠腹痛/166

先兆流产/166

习惯性流产/167

妊娠泌尿系感染/169

妊娠便秘/169

妊娠咳嗽/170

胎儿宫内生长迟缓/171

产后子宫复旧不全/172

产后瘕症/172

产后血晕/173

产后头痛/173

产后咳嗽/174

产后排尿异常/175

产后腹泻/175

产后不寐/175

产后缺乳/176

乳房湿疹/176

非特异性外阴炎/177

细菌性阴道炎/177

老年性阴道炎/179

生殖器结核/180

瘕症/180

慢性盆腔炎/185

更年期综合征/186

第五章 百合治男科病..... 198

男性更年期综合征/198

少精症/199

百合治病亦养生

- | | |
|------------|------------|
| 血精症/199 | 勃起功能障碍/204 |
| 精寒精薄/200 | 遗精/209 |
| 精液量减少症/200 | 不射精/225 |
| 阴茎短小/201 | 房劳伤/226 |
| 睾丸炎/202 | 房事昏厥/226 |
| 慢性前列腺炎/202 | 早泄/226 |
| 前列腺增生症/203 | 手淫/236 |
| 性欲减退症/204 | |

第六章 百合治外科病..... 237

- | | |
|-----------|--------------|
| 甲状腺腺瘤/237 | 多发性大动脉炎/238 |
| 痔疮/237 | 血栓闭塞性脉管炎/239 |
| 骨髓炎/238 | 骨质疏松症/239 |

第七章 百合治皮肤病及性病..... 242

- | | |
|-----------|-----------|
| 鼻疖/242 | 神经性皮炎/244 |
| 单纯疱疹/242 | 湿疹/244 |
| 扁平疣/243 | 淋病/245 |
| 接触性皮炎/243 | 艾滋病/246 |
| 银屑病/243 | |

第八章 百合治眼耳鼻咽喉科疾病..... 247

- | | |
|------------|----------|
| 萎缩性鼻炎/247 | 慢性咽炎/249 |
| 鼻出血/248 | 咽异感症/251 |
| 急性扁桃体炎/249 | 慢性喉炎/252 |

口臭/252

复发性口疮/252

第九章 百合防癌抗癌..... 254

喉癌/254

大肠癌/268

鼻咽癌/255

肾癌/268

肺癌/258

膀胱癌/269

乳腺癌/264

白血病/270

食管癌/266

子宫颈癌/271

胃癌/267

子宫内膜癌/272

原发性肝癌/267

皮肤癌/273

胰腺癌/267

第十章 百合养生美容..... 274

减肥瘦身/274

头发花白/278

面部皮肤干燥/276

脱发/279

面部色斑/276

延年益寿/279

痤疮/277

聪耳明目/283

毛发枯黄/277

第一章

概 述

本品为百合科植物卷丹、百合或细叶百合的干燥肉质鳞叶。秋季采挖,洗净,剥取鳞叶,置沸水中略烫,干燥。百合全国各地均产,以湖南、浙江为多。百合科百合属植物全世界约 80 种,我国有 39 种。百合鳞茎含淀粉,可供食用,有的种类可供药用,有的种类花含芳香油,可提供作为香科。其中供食用者有 10 种,但在我国作为蔬菜栽培的主要是卷丹、龙牙百合、川百合。百合原产亚洲东部的温带地区,中国、日本及朝鲜野生百合分布甚广。我国是野生百合资源分布最广的国家,从云贵高原到长白山区,到处都有它的踪迹,遍及南北 26 个省、市、自治区。野生百合主要分布于湖南、湖北、浙江、河北、河南、陕西、甘肃、四川、贵州、云南等省。湖南、江西等地栽培的龙牙百合即为该种的优良栽培品种,主产区为湖南的隆回、邵阳和江西的泰和、万载等地。野生卷丹主要分布于江苏、浙江、安徽、河北、河南、山东、江西、湖北、湖南、广东、陕西、甘肃、四川、贵州、云南、西藏等省、自治区。各地有栽培,太湖流域栽培的宜兴百合为该种的优良栽培品种,主产区为江苏的宜兴、吴江和浙江湖州一带。野生细叶百合主要分布于东北及河北、河南、山东、山西、内蒙古、陕西、宁夏、甘肃、青海等省、自治区。野生川百合主要分布于河南、山西、陕西、甘肃、湖北、四川、云南等省。甘肃、山西等省栽培的兰州百合为川

百合的变种,主产区为甘肃兰州、平凉,山西平陆等地。江苏宜兴、湖南邵阳、甘肃兰州、浙江湖州栽培百合历史悠久,为全国四大百合产区。

第一节 百合的生物学特性

◎ 百合的生长习性

百合适应性广,我国南北均可栽培,喜温暖冷凉干燥的气候,属半阴性植物,耐旱、耐寒、怕涝。生长适宜温度为 $15\sim 25^{\circ}\text{C}$,地下鳞茎,在土中越冬能耐受 -10°C 的低温。对土壤要求不严。前作以蔬菜、豆类或瓜类为好,忌连作。

◎ 百合植株的形态特征

百合属百合科多年生宿根植物,每年冬季地上都枯死,以鳞茎在土中越冬,鳞茎耐寒性极强,即使在我国北方也能安全越冬。根为须根,根毛少,着生在鳞茎盘下的根较肥大,称为肉质根。春季从越冬的鳞茎盘抽生地上茎,不分枝,直立坚硬,叶被针形或带状。夏季顶端开喇叭花,蒴果,很少结籽。地上茎基部的入土部分,着生纤维状根,称为“罩根”,具有吸收和固定地上部功能。百合鳞茎着生在地上茎的基部,呈扁圆球或圆球形,由许多肉质鳞片螺旋状排列,层层抱合在鳞茎盘上所组成。鳞片白或微黄,扁平肥厚或呈匙形,是一种贮藏器官,为主要产品部分。植株基部除产生大鳞茎外,有的品种在地上茎基部入土部分产生小鳞茎。有的品种在地上茎的叶腋间产生气生鳞茎,称为“珠芽”。小鳞茎和珠芽都可作繁殖用,也有的品种不产生珠芽和小鳞茎。

◎ 百合药材的特征

本品呈长椭圆形,长2~5厘米,宽1~2厘米,中部厚1.3~4毫米。表面类白色、淡棕黄色或微带紫色,有数条纵直平行的白色维管束。顶端稍尖,基部较宽,边缘薄,微波状,略向内弯曲。质硬而脆,断面较平坦。无臭,味微苦。

◎ 百合的栽培技术

(1) 选地整地 选择地势高、土壤肥沃、土质疏松、排水好的砂壤土或腐殖质土,深翻25厘米以上,每666.7平方米可施腐熟厩肥或堆肥2000千克,过磷酸钙50千克,整细耙平,做宽100~150厘米的高畦,畦面呈瓦背形,畦间留30~50厘米的作业道,开好排水沟。

(2) 繁殖方法 ①鳞片繁殖:在秋季收获时选择健壮无病植株的鳞茎,剥去干枯和质量差的鳞片,选里层肥大的鳞片在1:500克菌丹水溶液中浸泡30分钟,取出晾干,按行株距15厘米×(3~6厘米),将基部朝下扦插入畦土约 $1/2 \sim 2/3$,并盖草保湿。20天左右下端长出1~2个小鳞茎,第2年春季鳞片生根出苗,9~10月挖出作种栽。栽植前,先将种茎在室内铺开,上盖草晾种5~7天,使种茎表层水分蒸发,按行距40厘米开沟,沟深3~4厘米,间距15厘米,将种茎栽入沟内,覆土厚以鳞茎顶端离土3.5厘米左右为宜,并稍加按紧,经2年培育即可采收。②小鳞茎繁殖:采收时收集小鳞茎,按行株距15厘米×10厘米开沟栽植,沟深3~5厘米播种,第2年秋季收获,达30~40克的鳞茎作种栽。③珠芽繁殖:夏季及时采收成熟珠芽,用清洁细沙混拌匀,放阴凉干燥处贮藏。9~10月,在畦面按行距10~15厘米开沟,沟深3~4厘米,在沟内每5厘米左右

百合治病亦养生

播1粒珠芽,覆土盖草,防冻保湿,珠芽当年生根。第2年春季出苗时揭除盖草,秋季茎叶枯萎后采挖作种栽。④种子繁殖:9~10月采收种子,并随采随播。在整好的畦内,按行距15厘米开沟,沟深3~4厘米,将种子均匀播入沟内,覆土稍压,经常保持土壤湿润,第2年春季出苗,秋季可产生小鳞茎。

(3) 田间管理 ①中耕除草:在苗出齐后和开花前各中耕除草1次,开花后百合鳞茎进入休眠期,不再中耕除草。中耕宜浅,以免损伤鳞茎。②追肥:第1次在4月上、中旬,666.7平方米施腐熟圈粪1500千克,过磷酸钙20千克;第2次在5月上旬,每666.7平方米施人、畜粪尿水1500千克;第3次在6月中、下旬,每666.7平方米施磷、钾肥15~20千克。③排灌:在春季苗期,土壤过分干燥时可适当浇水;7~8月鳞茎生长期,宜保持土壤干燥、疏松。④打顶摘芽:除留种地外,5月下旬至6月上旬现蕾期,要及时打顶;6月上旬珠芽分化和成熟时摘除,可促进地下鳞茎的形成和生长。⑤盖草间种:出苗后覆盖稻草,或间种玉米、蔬菜等作物,可防大雨冲刷,减少杂草,不使土表板结,并可防止夏季高温引起百合腐烂。

(4) 病虫害防治 ①病害:主要有叶斑病和病毒病。叶斑病为害茎、叶,叶片受害出现深褐色或黑色圆形病斑,严重时叶片枯死。病毒病为全株性病害,感病叶片出现花叶、畸形,株植生长矮小。防涝,并保持通风透光,可减轻叶斑病发病;叶斑病发病初期,可选用可杀得、退菌特、多菌灵等药剂;发现病毒病,可选用病毒灵、植病灵、病毒必克等药剂防治。②虫害:主要有蚜虫、根蛆和地老虎。蚜虫刺吸茎、叶的汁液,使叶片枯黄、植株枯顶,并传染病害;根蛆(种蝇)以幼虫为害鳞茎,导致鳞茎腐烂。蚜虫可选用抗蚜威、吡虫啉、啉虫脒、氧化乐果进行防治;根蛆发生严重的地区,种植前用辛硫磷或甲基异硫磷进行出壤消毒,生

长期可选用敌百虫、辛硫磷、对硫磷等药剂进行灌根。

(5) 采收 栽植后的第2年,长江流域约在8月初,北方约在9月上旬,百合地上部分全部枯死、地下鳞茎完全成熟时采挖。采挖应选晴天进行,挖时要轻,防止鳞茎损伤。收获后随即剪去茎秆,除净泥土,剪去须根。将大球与小球、留种与不留种、健球与病球分别装筐,并做到轻拿轻放。收获的百合应及时运入室内,切不可在阳光下曝晒,以免外层鳞片干燥和变色,影响美观。一般亩产鲜鳞茎750~1000千克,高产可达1500千克以上。

第二节 祖国医学对百合的认识

百合性味甘,微寒,归肺、心经,具有养阴润肺,清心安神的功效,适用于燥热咳嗽,阴虚久咳,劳嗽痰血,虚烦惊悸,失眠多梦,精神恍惚等。现代研究表明,百合有升高外周白细胞,提高淋巴细胞转化率和增加体液免疫功能的作用,抗癌效果明显,故临床常用于白血病、皮肤癌、鼻咽癌、乳腺癌、宫颈癌等癌症的治疗。

百合的功能主治最早记载于《神农本草经》,载其“主邪气腹胀,心痛。利大小便,补中益气。”《名医别录》中记载:“除浮肿胀,痞满,寒热,通身疼痛,及乳难、喉痹、止涕泪。”同时代的《金匱要略》以百合为君药,组成数首方剂,主治热病后,余热未尽所成之“百合病”,实已用其滋阴清热之功。唐代《药性论》载:“主百邪鬼魅,涕泣不止,除心下急、满、痛,治脚气,热咳逆。”这是百合治咳嗽的最早记载。其后,《日华子本草》又言其“安心,定胆,益志,养五脏。治癫邪啼泣,狂叫,惊悸,杀蛊毒气,乳痈,发背及诸疮肿,并治产后血狂运。”由此明确了本品安神定志之功,并增

入了其对痈疮诸证的主治功能。明清时期,对其主治肺部病证的记载更为详尽。如《本经逢原》中记载:“百合,补土清金,止嗽。”《本草蒙筌》中记载:“除时疫咳逆。”《医学入门》中记载:“治肺痿,肺痛。”《本草原始》中记载:“温肺止嗽。”《本草汇言》中记载:“养肺气,润脾燥。治肺热咳嗽,骨蒸寒热,脾火爆结,大肠干涩。”《本草纲目拾遗》中记载:“清痰火,补虚损。”

对百合的甘寒滑利之性,祛邪安正之功亦有较多论述。如《本草经疏》中记载:“百合,主邪气腹胀。所谓邪气者,即邪热也,邪热在腹,故腹胀,清其邪热则胀消矣;解利心家之邪热,则心痛自瘳;肾主二便,肾与大肠二经有热邪则不通利,清二经之邪热,则大小便自利;甘能补中,热清则气生,故补中益气;清热利小便,故除水肿、痞满、寒热、通身疼痛。乳难,足阳明热也;喉痹者,手少阳三焦、手少阴心家热也。清阳明三焦心部之热,则上病自除。”《本草述》:“百合之功,在益气而兼之利气,在养正而更能去邪,故李挺氏谓其为渗利和中之美药也。如有神灵,此可想见其邪正相干,乱于胸中之故,而此味用之以为主治者,其义可思也。”《本经逢原》:“百合,能补土清金,止嗽,利小便。仲景百合病兼地黄用之,取其能消瘀血也。《本经》主邪气腹胀心痛,亦是散积蓄之邪。其曰利大小便者,性专降泄耳。其曰补中益气者,邪热去而脾胃安矣。”《本草正义》:“百合,乃甘寒滑利之品,《本经》虽曰甘平,然古今主治,皆以清热泄降为义,其性可见。古方以百合、款冬花同熬成膏,名曰百花膏,治久咳痰血之病,亦以阴虚火旺,上烁燥金,故以百合之清润降火,合款冬之微温开泄者,宣散气火,滋益肺虚,是为正治。”此外,亦有对百合敛肺气作用的论述。如《药性纂要》:“百合气清,味淡质重,故主收主降而能敛肺气以止虚咳。”《本草从新》:“久嗽之人,肺气必虚,虚则宜敛。百合之甘敛,甚于五味之酸收也。”《医林纂要·药

性》：“百合，以敛为用，内不足而虚热、虚嗽、虚肿者宜之，与姜之用正相反也。”

百合常用量为 10~30 克。清心宜生用，润肺蜜炙用。

第三节 现代医学对百合的认识

◎ 百合的化学成分与生物活性物质

据检测，每 100 克百合鲜鳞茎含蛋白质 3.2 克，脂肪 0.1 克，膳食纤维 1.7 克，碳水化合物 37.1 克，维生素 B₁ 0.02 毫克，维生素 B₂ 0.04 毫克，维生素 C 18 毫克，钾 510 毫克，钙 11 毫克，镁 43 毫克，铁 1 毫克，锌 0.5 毫克，磷 61 毫克，以及谷氨酸、精氨酸、天冬氨酸等 17 种氨基酸，还含有去甲秋水仙碱、百合甙 A、百合甙 B 等。

◎ 百合的化痰止咳平喘作用

用酚红比色法观察祛痰作用，结果小鼠灌服 20 克/千克百合水提液，可显著增加气管酚红排出量，与对照组比较差异显著，表明百合可通过增加气管分泌而起祛痰作用。

给小鼠灌服卷丹、百合、川百合水提取物 20 克/千克体重，3 种药物均可显著延长二氧化硫引咳潜伏期，减少咳嗽开始 2 分钟内的咳嗽次数，其中以卷丹的药效最好。百合煎剂对氨水引起的小鼠咳嗽有止咳作用，可使小鼠肺灌流的流量增加。用浓氨水喷雾法和二氧化硫刺激法对小鼠进行止咳实验，结果百合具有润肺止咳的作用，通过蜜炙可使止咳效果更好。

百合可对抗组胺引起的蟾蜍哮喘。

◎ 百合的保护胃黏膜作用

百合中含有果胶及磷脂类物质,服用后可保护胃黏膜,治疗胃病。

◎ 百合的抗疲劳、抗应激作用

百合中含有多种营养物质,如矿物质、维生素等,这些物质能促进机体营养代谢,使机体抗疲劳、耐缺氧能力增强,同时能清除体内的有害物质,延缓衰老。正常小鼠灌服百合水提液 10 克/千克,可明显延长动物负荷(5%)游泳时间。给肾上腺皮质激素所致“阴虚”小鼠灌服百合水提物 10 克/千克体重,每天 2 次,连续 6 天,亦可使小鼠负荷(5%)游泳时间明显延长。给烟熏所致“肺气虚”小鼠灌吸百合水提物 10 克/千克体重,连续 5 天,也可明显延长游泳时间,与对照组比较均具有显著性差异。

◎ 百合的耐缺氧作用

百合水提液 10 克/千克、水煎醇提物 2 克/千克给小鼠灌胃,均可延长正常小鼠耐缺氧的存活时间,并延长异丙肾上腺素所致耗氧增加的缺氧存活时间。水提液 10 克/千克体重给小鼠灌胃,还可明显延长甲状腺素所致“甲亢阴虚”动物的常压耐缺氧存活时间。

◎ 百合的镇静作用

百合中含有百合苷,有镇静和催眠的作用。试验证明,每晚睡前服用百合汤,有明显改善睡眠作用,可提高睡眠质量。

◎ 百合对痛风发作的辅助治疗作用

百合含有丰富的秋水仙碱,可用于痛风发作关节痛的辅助治疗。秋水仙碱不影响尿酸的排泄,而是通过抑制白细胞的活动及吞噬细胞的作用,减少尿酸形成的尿酸盐沉积,起到迅速减轻炎症,有效止痛的作用,对痛风发作所致的急性关节炎症有辅助治疗作用。

◎ 百合对免疫功能的影响

百合中的蛋白质、氨基酸和多糖可提高人体的免疫力。服用百合水提取液,每天两次,连续 10 天,能显著增强机体活力,抑制 2, 4-二硝基氯苯所致迟发型变态反应,同时外周血白细胞数明显增加。将百合多糖 250 微克/毫升与淋巴细胞共同培养,可显著促进脱氧核糖核酸和核糖核酸的合成,同时淋巴细胞存活率也提高。小鼠灌服百合水提取液 10 克/千克,每天 2 次,连续 10 天,可显著抑制二硝基氯苯所致迟发型变态反应。百合多糖 250 微克/毫升与小鼠脾淋巴细胞共同培养,可显著促进脱氧核糖核酸和核糖核酸的合成,同时淋巴细胞存活率也提高。

◎ 百合的抗癌作用

百合中所含秋水仙碱能抑制癌细胞的增殖。在 1 微克/毫升浓度时,进行体外组织培养,能抑制癌细胞的增殖,有明显的抗癌作用。现代药理研究证实,百合对实验性小鼠肉瘤、宫颈癌有较强的抑制作用。研究证实,食用百合有助于增强体质,抑制肿瘤细胞生长,缓解放疗反应,如加薏苡仁可提高抗癌能力。