



# 客家

中草药

图鉴及民间验方

KEJIA ZHONGCAOYAO  
TUJIANJI MINJIAN YANFANG

程金生 陈文滨◎主编



中国医药科技出版社

# 客家

中草药

图鉴及  
民间验方

---

程金生 陈文滨◎主编

---



中国医药科技出版社

## 内 容 提 要

本书作者结合多年来野外采药的丰富经验,甄选了101种天然客家中药,并搜集整理了客家地区民间经典验方。书中详细、精准地剖析了各种客家天然中草药之来源、别名、性味、功效、主治等,同时还提供了每种客家中草药的整体及局部彩色图谱,有助于读者辨识、了解各种中草药。全书通俗易懂,内容丰富多样,既有客家传统医学、药学的内涵,又具有很好的实用性,可供药学、中医学、中药学、植物学等专业本专科及硕博生作为教材或参考书使用,也可以供医药领域科技工作者、医务工作者、一般家庭成员、患者和中医药爱好者等参考使用。

### 图书在版编目(CIP)数据

客家中草药图鉴及民间验方 / 程金生, 陈文滨主编. — 北京: 中国医药科技出版社, 2016.8

ISBN 978-7-5067-8647-8

I. ①客… II. ①程… ②陈… III. ①客家人—中草药—图集 ②客家人—验方—汇编 IV. ①R282-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第188384号

**美术编辑** 陈君杞

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 [www.cmstp.com](http://www.cmstp.com)

规格 710×1000mm<sup>1/16</sup>

印张 16<sup>1/2</sup>

字数 211千字

版次 2016年8月第1版

印次 2016年8月第1次印刷

印刷 北京盛通印刷股份有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-8647-8

**定价 59.00元**

**版权所有 盗版必究**

举报电话: 010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



## 编委会

- 主 编 程金生 陈文滨
- 副 主 编 谢有能 (广东嘉应学院医学院)  
曾卓辉 (中山大学附属第三医院粤东医院)  
徐显林 (惠州市惠阳三和医院)
- 编 委 彭万年 (澳门科技大学中医药学院)  
章浩军 (福建龙岩市中医院)  
陈庆英 (江西赣州市中医院)  
万维宏 (民间中医药传承人)  
戴国雄 (广东嘉应学院医学院)  
丘文戈 (惠州市中心人民医院)  
丘远聪 (惠州市第一人民医院)  
徐晶莹 (同济大学医学院)  
张春庆 (广东嘉应学院医学院)  
郑建华 (惠州市第一人民医院)  
卓少华 (惠州市第一人民医院)  
陈相如 (台湾中医师联合医学会)  
欧阳嘉慧 (香港浸会大学中医药学院)  
雷创茗 (马来西亚华人医药总会)  
陈信炎 (广东嘉应学院医学院)  
郑启祥 (广东嘉应学院医学院)
- 助 理 蔡耀彬 (广东嘉应学院医学院)  
方伟华 (广东嘉应学院医学院)  
郭细妹 (广东嘉应学院医学院)  
张婷婷 (中山大学附属第三医院粤东医院)  
叶 春 (广东梅州市中医院)





# 序

农历丙申猴年到来前夕，陈文滨先生托我为本书作序。猴年春节假期，我利用难得的闲暇时光翻阅了书稿。安坐在书桌前，翻开书稿，首先浮现在我脑海里的，是我儿时随母亲上山采草药的情景。记忆中的儿时，村子里家家户户都采集草药以备不时之需。采回来的各种草药经过晾晒，剁碎后，存放起来，家中有人偶有病恙时，抓一把草药煮水，趁热喝下。我儿时的感冒大多就靠母亲煮的草药治疗。回想起来，那是我人生中的第一堂中医药课。从我小时候的经历中，可以窥见中医药在广东民众中间传播之广泛。

广东地处岭南，史料多称广东古代为“瘴疠之乡”“人畜不蕃”。在我所接触的古诗词中，有许多表达了文学家对于南下广东的畏惧。其一，有韩愈的七律《左迁至蓝关示侄孙湘》：“一封朝奏九重天，夕贬潮州路八千。欲为圣朝除弊事，肯将衰朽惜残年。云横秦岭家何在，雪拥蓝关马不前。知汝远来应有意，好收吾骨瘴江边。”其二，有苏轼的词《定风波·常羡人间琢玉郎》：“常羡人间琢玉郎，天应乞与点酥娘。自作清歌传皓齿，风起，雪飞炎海变清凉。万里归来年愈少，微笑，笑时犹带岭梅香。试问岭南应不好？却道，此心安处是吾乡。”一方水土养一方人。广东乃至

岭南地区独特的地理、气候环境，使得中医药在岭南历代先民中被广泛传播、自觉运用，形成了中医药发展生生不息的基础。历史上，岭南地区留下了许多著名医家的行踪。约1700年前，东晋时代的葛洪在广东生活多年，卒于罗浮山。其晚年著述宏富，所作《肘后备急方》中15字“青蒿一握，以水二升渍，绞取汁，尽服之”是人类医学史上青蒿治疟的最早文字记载，直接启发了青蒿素的发现。

历代先人长期的实践、总结、提升，形成了岭南中医药深厚的底蕴。客家人是汉族在世界上分布范围广阔、影响深远的民系之一，客家人在长期的迁徙、客居过程中，为应对南方地区独特的地理、气候条件，逐渐积累了大量源于实践的民间验方，成为岭南中医药的重要内容之一。系统整理客家人常用中草药民间验方是一项具有重要意义的基础性工作。程金生、陈文滨先生等历经多年努力，终成此稿，即将付梓，我尤感欣慰。

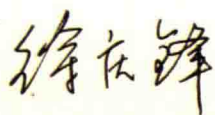
当前，中医药发展面临难得的历史机遇。2015年，屠呦呦获诺贝尔医学奖，在中国中医科学院成立六十周年纪念大会上，习近平总书记发了贺信，指出：“中医学是中国古代科学的瑰宝，也是打开中华文明宝库的钥匙。当前，中医药振兴发展迎来天时、地利、人和的大好时机……要切实将中医药这一祖先留给我们的宝贵财富继承好、发展好、利用好。”2016年2月22日，国务院正式印发《中医药发展战略规划纲要（2016-2030年）》，为中医药发展进一步明确了顶层设计。

广东省委、省政府高度重视中医药发展。2006年，我省在全国率先提出建设中医药强省，将中医药纳入全省社会经济发展大局，出台了《关于建设中医药强省的决定》；2012年，召开推进中医药强省建设大会，2014年，省政府出台了《广东省推进中医药强省建设行动纲要（2014-2018年）》。2016年1月，我省在新出台的《关于建设卫生强省的决定》中，将中医药作为重要内容，要求进一步做好中医药工作，助力打造健康广东。当前全省中医药系统正在按照上级部署，把“四有五抓一提升”作为总体思路，推动中医药医疗、预防保健、科研、教育、产业、文化、对外交流协调发展，满足人民群众日益多样化的中医药需求。建设中医药强省以来，

我省中医药发展保持全国领先，在中药产业方面，全省有中成药生产企业183家、中药饮片生产企业220家，年产值10亿元以上的9家，超亿元的品种30个，中国驰名商标14个，省著名商标11个，国家中药保护品种69个。

中医药发展的基础在于传承。本书编者多年来深入客家民间，收集整理190余种天然客家中草药和大量客家民间验方，运用中医药理论对药物进行详尽剖析，对验方予以甄别、遴选、分类，避免了验方散落民间的遗珠之憾，传承了客家人中医药经验，充实了中医药宝库，实乃一大善举。感谢程金生、陈文滨先生等本书编者为中医药传承所做的艰辛努力。在中医药发展新的战略机遇期，我们期待有更多的有识之士参与到推动中医药的传承、创新、发展的伟大事业中来。

是为序。



广东省卫生计生委党组成员、广东省中医药管理局局长

2016年2月29日

# 前言



客家人，是世界上分布范围广阔、影响深远的民系之一。仅广东惠州、梅州、河源、韶关及深圳等地，客家人就有 2200 万人，约占全省总人口四分之一，江西省人口的近四分之一，福建、广西、四川、湖南、台湾等人口的相当一部分也为客家人。客家人还横跨全球五大洲，广泛分布在东南亚、美国、加拿大、巴西、英国、法国等 80 多个国家和地区，海内外客家人人口合计达 8000 万之众。

近年来，国内对回归自然的传统医学的呼声日益高涨，国际自然疗法、替代医疗也日益盛行。客家地区大多地处世界热带的最北界，自然环境复杂、植被类型多样、地域辽阔、气候温暖、雨量充沛，蕴藏着极为丰富的药用植物资源。客家中草药以其来源于大自然、无污染和显效廉价等特点，深受客家民众所青睐，应用客家中草药治疗各种病痛在客家民间具有广泛的群众基础和社会影响力。

客家人多长寿。惠州罗浮山辖区人口 15 万，百岁以上老人 13 人，90~99 岁老人 281 人，是名副其实的“长寿之乡”。不仅惠州，其他客家地区，如梅州市蕉岭县为国际自然医学会认定的世界第七个“世界长寿乡”、全国第四个“世界长寿乡”，如蕉岭县南礫镇石寨村，全村百岁老人有好几



位，80岁以上老人有近百人。“中国长寿之乡”福建诏安，113岁高龄的沈细龙老人身体仍十分健朗，可以经常上山干农活。2013年6月，央视百集大型系列片《客家足迹行》对“中国长寿之乡”梅州市梅县区进行了报道，该区桃尧镇桃源村80岁以上有100多人，90岁以上有13人。除了诏安及梅县区外，江西省铜鼓县、广东清远连州市、梅州大埔、丰顺二县等客家地区也先后被中国老年学学会授予“中国长寿之乡”，这除了优美的自然环境和良好的生活习惯外，更与客家人千百年传承下来的许多民间验方有着密切关系。客家人长期迁徙、客居过程中，为应对南方湿、热、毒、瘴等苛刻的自然环境，逐渐积累了大量珍贵民间验方。

本书结合编者多年来亲自到野外采药的丰富经验，从客家中草药库中甄选了190余种（首批101种，时间仓促，其他89种经甄选、系统性功效研究、验证后陆续出版）最常见、最实用、最有代表性的天然中草药，对其学名、别名、形态、性味、采制、功效、主治、宜忌等一一作了详细阐述。本书科学整理了数百例粤闽赣等客家地区祖上秘传的民间经典验方、偏方及单方，结合部分资深编委多年临床行医的心得，形成这本实用性极强的客家中草药验方参考书，其中有功效显著的验方，也有专门针对疑难杂症的偏方及一些便利实用的单方。此外，概述精选的每一种客家草药均配有野外真实的彩色照片，图文并茂，充分而鲜明地展现草药的形态、特征和细节，使读者体验客家地区药用植物宝库的丰富、神奇和精彩。本书具有专业权威与收藏、鉴赏、图鉴之多重功能。书中也穿插了一些经典客家中草药相关故事及经典临床实例，以飨读者。全书提供客家中草药笔画索引和客家中草药拉丁学名索引，方便读者查阅。

由于全书方剂均来自民间，本书药物用量一律沿用传统民间计量方法，即一市斤等于十两，一两等于十钱，一钱等于十分等，除特别注明外，均系指各草药的成人用量，故小儿用量应酌减。药材通常选用新鲜客家中草药药用部位，即生用，若选用干药材，建议酌情减量。如验方采用干用药材，书中会专门注明。

全书通俗易懂，内容丰富多彩，表述简明清晰，既有客家传统医学、

药学内涵，又具有很好的实用性，是客家百姓千百年来医药智慧的结晶，也是一本权威、准确、可靠、新颖及实用的中草药预防保健类工具书，可供药学、中医学、中药学、植物学等专业本专科及硕博士生作为教材或参考书使用，也可供医药领域科技工作者、医务工作者、一般家庭成员、患者和中医药爱好者等参考使用。

本书在编写过程中得到了有关机构及专家的大力支持与指导，备受感动和鼓舞。诚挚感谢广东省卫生计生委党组成员、广东省中医药管理局徐庆锋局长拨冗作序并给予诸多勉励。感谢广东省“扬帆计划”引进紧缺拔尖人才项目（粤财教[2015]216号）、2015广东公益研究与能力建设项目（编号：2015A010105034）、2016广东省自然科学基金（编号：2016A030307013）等给予本书资助与支持，在此一并表示衷心的感谢！

本书参考的国内外学术期刊及著作较多，重点参考的医药专著均列入书后参考文献项下，然挂一漏万，定有不少文献漏引，在此表达诚挚歉意！同时对这些学术论文及专著的原作者表达衷心的感谢！

由于编者水平有限，时间也较为仓促，书中定有不少纰漏或不足之处，请广大读者或专家斧正，以便再版时修订提高。

编者

2016年4月



# 目录

## 第一章 清热类客家中草药及验方 / 001

- |           |             |            |
|-----------|-------------|------------|
| 钱凿头 / 002 | 落地金钱草 / 004 | 三月泡 / 006  |
| 山鸡米 / 008 | 肥珠祇树 / 010  | 山大颜 / 012  |
| 秤星树 / 014 | 山芝麻 / 016   | 玉叶金花 / 018 |
| 冰糖草 / 020 | 纽扣草 / 022   | 革命菜 / 024  |
| 三丫苦 / 026 |             |            |

## 第二章 解毒类客家中草药及验方 / 029

- |             |             |           |
|-------------|-------------|-----------|
| 一点红 / 030   | 土银花 / 032   | 过塘蛇 / 034 |
| 红花热痒草 / 036 | 七叶一枝花 / 038 | 蛇舌草 / 040 |
| 地胆头 / 043   | 鱼擦里 / 046   | 野慈菇 / 048 |

## 第三章 利湿类客家中草药及验方 / 051

- |           |           |            |
|-----------|-----------|------------|
| 火炭苗 / 052 | 小飞扬 / 054 | 大乳汁草 / 056 |
| 乌脚枪 / 058 | 青舍里 / 060 | 老鼠耳 / 062  |
| 一包针 / 064 | 牛乳树 / 066 | 车前草 / 069  |



- |           |             |           |
|-----------|-------------|-----------|
| 田基黄 / 072 | 鸡迟枫 / 074   | 虎舌红 / 076 |
| 鸡谷草 / 078 | 田蜈蚣 / 080   | 土牛膝 / 082 |
| 红帽顶 / 084 | 大叶虱麻头 / 086 | 鸭跖草 / 088 |

#### 第四章 祛痰止咳类客家中草药及验方 / 091

- |           |             |           |
|-----------|-------------|-----------|
| 老蟹目 / 092 | 山柑祇 / 094   | 山枇杷 / 096 |
| 盐霜柏 / 098 | 艾 / 100     | 鼠麴草 / 103 |
| 红丝线 / 106 | 大叶铁包金 / 108 | 石仙桃 / 110 |

#### 第五章 行气止痛类客家中草药及验方 / 113

- |             |           |            |
|-------------|-----------|------------|
| 石猪肝 / 114   | 救必应 / 116 | 五爪金鸡 / 118 |
| 大叶龙胆草 / 120 | 白面风 / 122 | 狗屎树 / 124  |
| 三点金 / 126   |           |            |

#### 第六章 去积收涩类客家中草药及验方 / 127

- |           |           |           |
|-----------|-----------|-----------|
| 南颈葫 / 128 | 疝积草 / 130 | 鸡屎藤 / 132 |
| 糖罌祇 / 134 |           |           |



## 第七章 祛风湿类客家中草药及验方 / 137

- |           |           |            |
|-----------|-----------|------------|
| 走马胎 / 138 | 半枫荷 / 140 | 老虎须 / 142  |
| 小驳骨 / 144 | 威灵仙 / 146 | 四大天王 / 148 |
| 乌不企 / 150 | 钻骨丹 / 152 |            |

## 第八章 通经活血类客家中草药及验方 / 153

- |           |           |             |
|-----------|-----------|-------------|
| 钱排草 / 154 | 黑老虎 / 156 | 金骨蒜 / 158   |
| 益母草 / 161 | 酸味草 / 164 | 鹅祇唔食草 / 166 |
| 毛披树 / 168 |           |             |

## 第九章 外用类客家中草药及验方 / 171

- |             |           |            |
|-------------|-----------|------------|
| 白花地绵茎 / 172 | 黑面叶 / 174 | 九里明 / 176  |
| 胡蔓藤 / 178   | 乌柏树 / 180 | 广东狼毒 / 182 |
| 红花鬼点火 / 184 |           |            |

## 第十章 其他类客家中草药及验方 / 187

- |          |           |          |
|----------|-----------|----------|
| 石参 / 188 | 虎爪豆 / 190 | 布惊 / 193 |
|----------|-----------|----------|





- |           |             |            |
|-----------|-------------|------------|
| 倒吊黄 / 196 | 苦斋菜 / 198   | 杠板归 / 200  |
| 人字草 / 202 | 铜锤玉带草 / 204 | 五爪龙 / 206  |
| 鸭脚木 / 208 | 八月泡 / 210   | 秤砣拔果 / 212 |
| 马鞭草 / 214 | 黄花猛 / 216   | 岗稔 / 218   |
| 消山虎 / 220 | 牛大力 / 222   | 白背叶 / 224  |
| 矮脚稔 / 226 |             |            |

参考文献 / 229

客家中草药笔画索引 / 235

客家中草药拉丁学名索引 / 241

第一章

清热类

客家

中草药及验方



## 钱凿头



### 药物档案

**钱凿头：**又名钱凿草、钱凿口、崩大碗、连线草、遍地香、雷公根、金钱草、积雪草、铜钱草老帮根、老梗根、老耳等。拉丁学名：*Centella asiatica* (L.) Urban，为伞形科、积雪草属植物积雪草。

多年生草本，茎匍匐，细长，节上生根。叶片膜质至草质，圆形、肾形或马蹄形。花夏秋开放，3~6朵排成伞形花序。果实圆球形，长2.1~3mm，宽2.2~3.6mm，有明显隆起的纵棱及细网纹，果梗短。主要分布于田野、畦畔及屋边等阴湿环境。

以全草入药。味苦、辛，性寒。归肝、脾、肾经。具有清热利湿、解毒消肿等功效，用于外感发热、流行性感冒、湿热黄疸、中暑腹泻、急性气管炎、砂淋血淋、痈肿疮毒、跌打损伤、修复瘢痕、湿疹、静脉曲张等症。



草  
药  
辨  
识  
图  
鉴

《本草纲目拾遗》：味微甘，性微寒。《岭南采药录》：味涩，气香，性平。《闽东本草》：治暑热痧气，腹痛腹胀。

### 民间验方一：

【主治】感冒高热。

【组成】钱凿头六钱。

【用法】水煎加糖服。

【宜忌】虚寒者不宜。

### 民间验方二：

【主治】流行性感冒。

【组成】钱凿头六钱，一包针一两。

【用法】煎成一碗水，一次服完。

【宜忌】虚寒者不宜。

### 民间验方三：

【主治】小便不通。

【组成】钱凿头一两。

【用法】捣烂后贴于肚脐处，  
待小便通畅后除去。

【宜忌】尚不明确。

### 民间验方四：

【主治】蛇头指。

【组成】钱凿头一两。

【用法】捣烂加黑色火药适量敷  
患处。

【宜忌】尚不明确。



部分客家地区采集钱凿头捣烂敷于患处，促进外伤愈合，或捣烂取汁，涂抹修复瘢痕或去除妇女产后妊娠纹，也可以涂抹患处治疗静脉曲张。