

药用植物

大自然的宝贵财富

黄勇【主编】



广西美术出版社

了解大自然
LIAOJIE DAZIRAN

药用植物

大自然的宝贵财富

黄勇【主编】



广西美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

药用植物：大自然的宝贵财富/黄勇主编. —
南宁：广西美术出版社，2013. 7(2013. 11重印)
ISBN 978-7-5494-0872-6

I. ①药… II. ①黄… III. ①药用植物—青年读物②
药用植物—少年读物 IV. ①Q949. 95-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第152547号

了解大自然

药用植物：大自然的宝贵财富

Yaoyong Zhiwu: Daziran De Baogui Caifu

策划编辑：何庆军 梁 毅 陈先卓

责任编辑：陈先卓

排版制作：姚维青

责任校对：王 新

审 读：刘 湟

出 版 人：蓝小星

终 审：黄宗湖

出版发行：广西美术出版社

地 址：南宁市望园路9号

邮 编：530022

网 址：www.gxfinearts.com

印 刷：北京潮河印刷有限公司

版 次：2013年11月第1版

印 次：2013年11月第2次印刷

开 本：1/16

印 张：10

书 号：ISBN 978-7-5494-0872-6/Q · 17

定 价：27.80元

目录

CONTENTS



奇妙的幼虫体蝉花 —— 1

形似人脑的金耳 —— 4

山珍之最猴头菌 —— 6

人间仙草灵芝 —— 9

四时神药茯苓 —— 12

幻影蘑菇桑黄 —— 15

肿瘤的克星灰树花 —— 18

冬虫夏草 —— 21

环保大师云芝 —— 25

雷丸 —— 27

菌中之王松茸 —— 30

素中之荤羊肚菌 —— 32



万能药白桦茸 —— 35

猪苓 —— 38

神仙拔剑石韦 —— 41

美丽的翠云草 —— 43

麒麟菜 —— 45

驱虫良药鸬鹚菜 —— 47

海洋蔬菜海藻 —— 49

含碘冠军海带 —— 52

螺旋藻 —— 55

老寿星银杏 —— 58

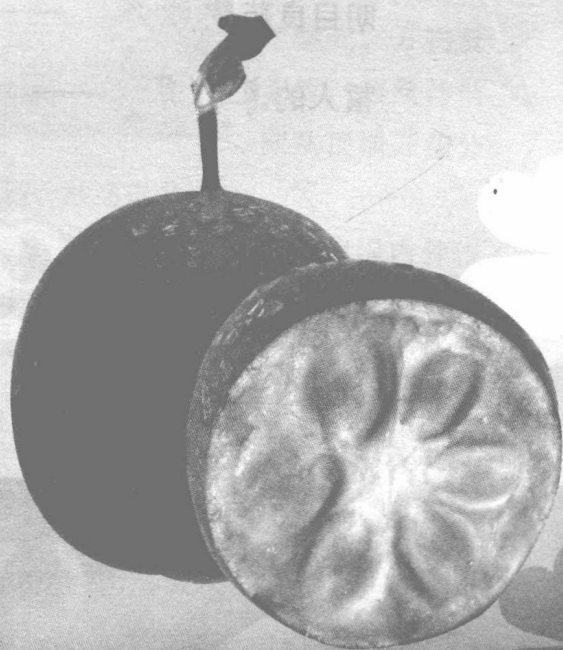
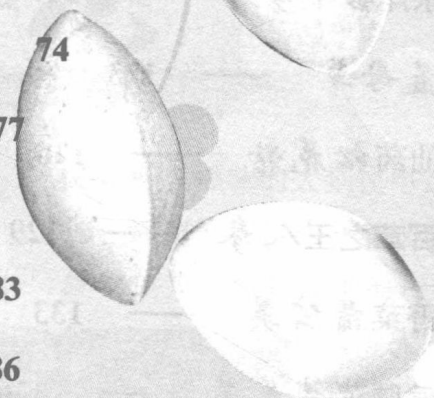
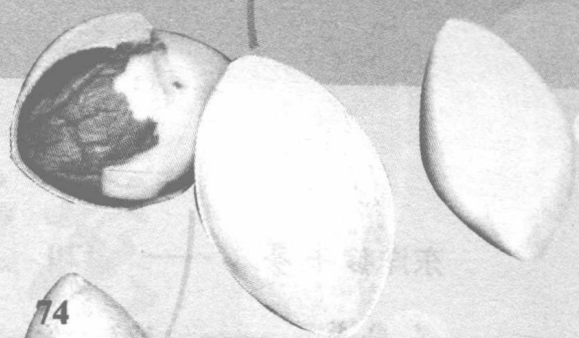
活化石竹柏 —— 61

渐危树种三尖杉 —— 63

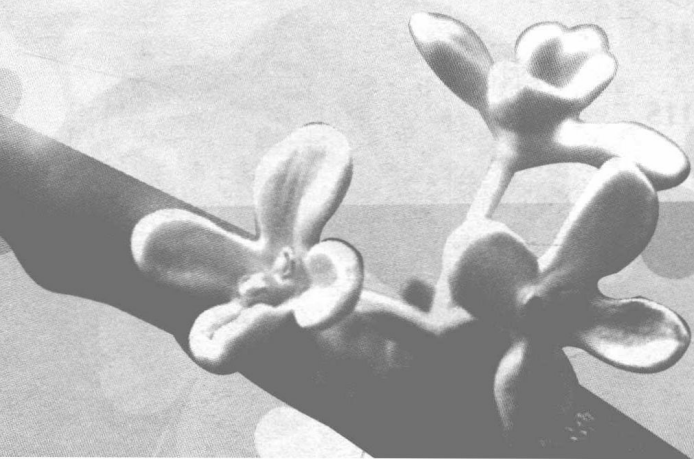
摇钱树香榧 —— 66

大漠之宝麻黄 —— 69

药王金线莲	——	72
少女的发丝铁线蕨	——	74
天然抗癌剂紫苏	——	77
不平凡的生姜	——	80
植物活化石龙胆	——	83
奇苦无比的苦参	——	86
浑身是宝的金银花	——	89
常用草药荆芥	——	93
清凉的薄荷	——	96
止血草黄芩	——	99
养生中药白芷	——	102
神仙果罗汉果	——	105
柴胡	——	108
花中之魁梅花	——	111
秋风送爽桂花	——	115
红色金子藏红花	——	117



东洋参牛蒡	——	120
益母草	——	123
仙药松花粉	——	126
百草之王人参	——	129
野菜蒲公英	——	133
健脑菜黄花菜	——	136
奇特的菱角	——	139
美容草桑叶	——	141
胜于金玉的刺五加	——	144
高原人参红景天	——	147
明目良药决明子	——	149
哲人的荨麻草	——	152



奇妙的幼虫体

蝉花



蝉花是一种奇妙的生物，它有很多别名，比如“蝉蛹草”“蛹茸”“蝉茸菌”“虫花”。蝉花具



有动物和植物的共同特征。蝉花是蝉在羽化前，被冬虫夏草菌类寄生、吸收蝉若虫体内营养，大量萌发成菌丝体，最终虫体被菌丝完全占有，再转化而渐成。关于蝉花的历史记载要比冬虫夏草的早几百年，但是因为天然蝉花十分稀少罕

见，所以蝉花的大量使用是不可能的。蝉花的花是从单个或是2~3个蝉幼虫头部生长出来的，约3厘米

长，从顶端开花分枝。秋季来临，蝉钻入土中，在羽化前被草菌类寄生，适宜时开始萌发成菌丝体，最终虫体被菌丝体完全占有而只剩下一个躯壳。万物复苏时，菌丝体渐渐从顶端开花分

枝，故而得名蝉花。

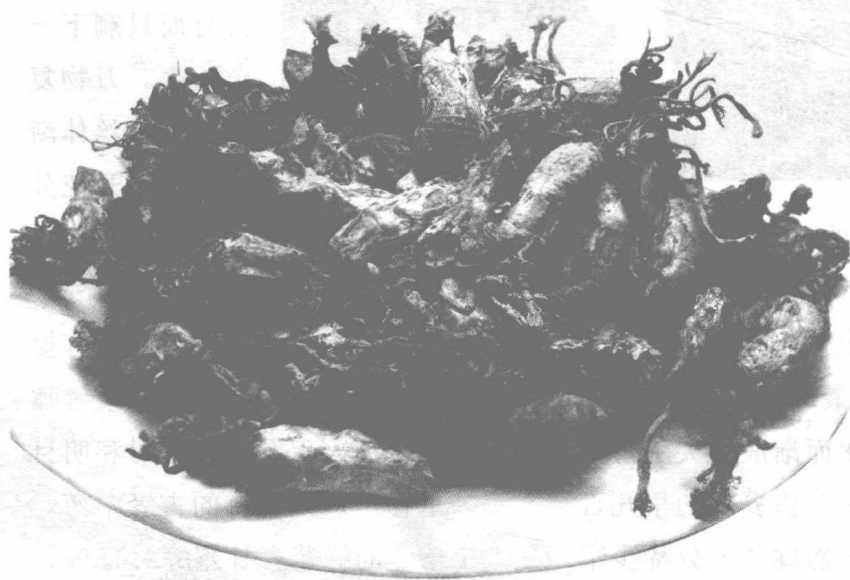
关于蝉花的药用价值国内外很多国家已经深入研究，蝉花具有提高免疫力、抗疲劳、保肾、改善睡眠、抗肿瘤、保肝、抗辐射和明目等多重作用，是神奇的古老中药。人工培养的蝉花含甘露醇2.18%、

多糖21.73%、氨基酸19.76%、虫草素0.005%、腺苷0.05%，这与天然冬虫夏草相似，且没有检出砷、汞、铅等有毒重金属，这比天然冬虫夏草安全。因此，蝉花可以作为冬虫夏草的代用品，同样可以达到滋补养生的作用。

有研究表明，蝉花与多种虫草中的主要成分氨基酸种类相似，含量较一致。学者们公认多种氨基酸是滋补强壮的物质基础之一，药理实验证明蝉花与多种虫草的氨基酸都有不同程度的补益作用。曾有人通过实验发现蝉花水煎剂能明显延长实验小鼠的游泳时间，显著提高常

压缺氧状态下及在高温条件下的存活时间，证明蝉花具有抗疲劳抗应激作用。蝉花还能明显延长小鼠睡眠时间，蝉花亦能增加小鼠在单位时间内的入睡率。由此证明，蝉花有较好的镇静催眠作用。将蝉花菌株进行人工发酵产生蝉花菌丝，从中提取蝉花多糖，并以冬虫夏草多糖为阳性对照，灰树花多糖参比试验，对小鼠进行淋巴转化试验、Ea及E玫瑰花试验、特异性免疫玫瑰花试验、巨噬细胞吞噬试验、抗绵羊红细胞抗体效价试验，结果表明蝉花多糖具有明显的提高免疫功能作用。还有一些对蝉花的临床研究表

明，蝉花具有降低血、尿肌酐，提高内生肌酐清除率，改善血清蛋白含量，减少尿蛋白的排出等功能。因此，对早、中期慢性肾功能不



全患者疗效确切。而进一步的研究结果又给人类带来了福音，蝉花对肾间质小管病变有较好疗效，能保护肾小管细胞 $\text{Na}^+-\text{K}^+-\text{ATP}$ 酶，减轻细胞溶酶体和细胞脂质过氧化损伤，改善肾血流动力学，减轻内皮细胞损伤和血液凝固性。故认为蝉花能够改善肾功能。

蝉花的市场前景是非常广阔的。它的活性成分并不亚于冬虫夏草，两者所含的成分和功效惊人的相似。其实蝉花的药用价值很大，只是我们传统的医学并没有充分运用它的价值。蝉花在某些方面的安全性比冬虫夏草高。相比之下，冬虫夏草对环境的要求苛刻，而且价格昂贵，产量也少，蝉花价格相对低廉，对生态的要求也没达到让人望



而却步的地步，所以可以大力开发。蝉花可以作为冬虫夏草的代用品，虽然目前人工培育蝉花的高科技产品并没有面向市场，但这一点还有待开发。



知识趣闻

虽然用蝉花来煲汤有滋补作用，但有些人不适宜喝。蝉花汤渣有一定毒性，不宜食用。因为汤渣有蝉花的蝉体，蝉体易造成人体中毒，导致过敏症状、消化道症状及神经系统损害，出现手脚麻痹、头晕等症状，严重者还可能造成死亡。风湿性关节炎患者应减量服用，儿童、孕妇、哺乳期妇女和感冒发烧、脑出血人群不宜吃，有实火者不宜食用。



形似人脑的金耳



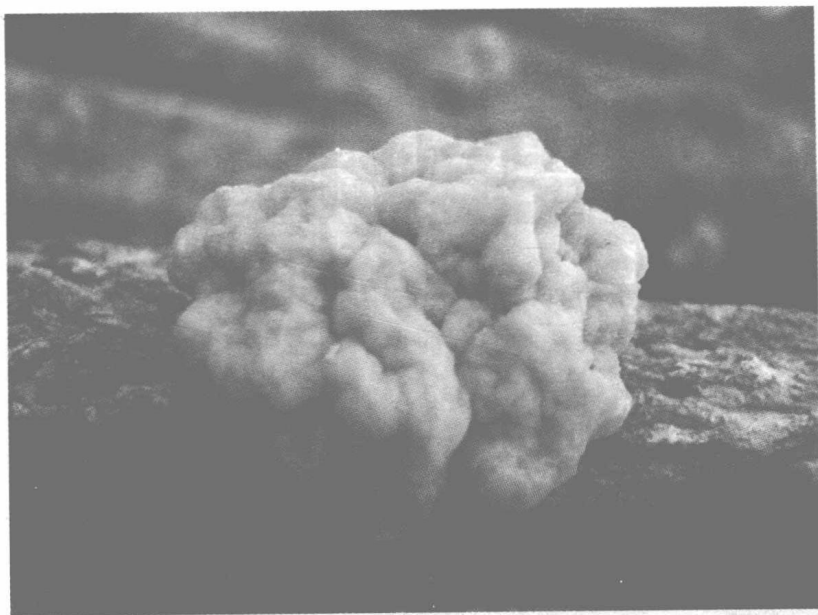
你听说过银耳吧，可你是否听说过金耳呢？在西藏藏东南的山林里，在腐朽的青冈树上，长着一团团、一簇簇千姿百态、繁花似锦、闪烁着道道金光、酷似花朵般的植物，它就是西藏著名的特产——金耳。

金耳与银耳同属一科。其食用部分的子实体金黄透明，扁薄而卷曲，层层叠叠，极似朵朵盛开的金色菊花。子实体中等至较大，呈脑状或瓣裂状，基部着生于树木上，新鲜时呈金黄色或橙黄色，干后坚硬，浸泡后可复原状。菌丝有锁状连合。担子圆形至卵圆，纵裂为四，夏秋季生于高山栎等阔叶树腐木上，有时也见生长于冷杉倒腐木上，分布于我国西藏、云南、四川、甘肃等地区。在西藏东南部及其他产区群众有采食习惯。最大

的重达0.5公斤，它同银耳一样，营养丰富，是一种高级补品。因其颜色金黄，又称黄木耳，因其形似人脑，又称脑耳。

金耳是集食用、医疗、美容于一体的兼用菌。金耳含有丰富的脂肪、蛋白质，以及磷、硫、锰、铁、镁、钙、钾等微量元素，是一种营养滋补品。金耳的滋补营养价值优于银耳、黑木耳等胶质菌类，可以用来制作菜肴，特别是制作各种素菜，具有特殊的色、香、味，是筵席上的佳品。金耳富含胶



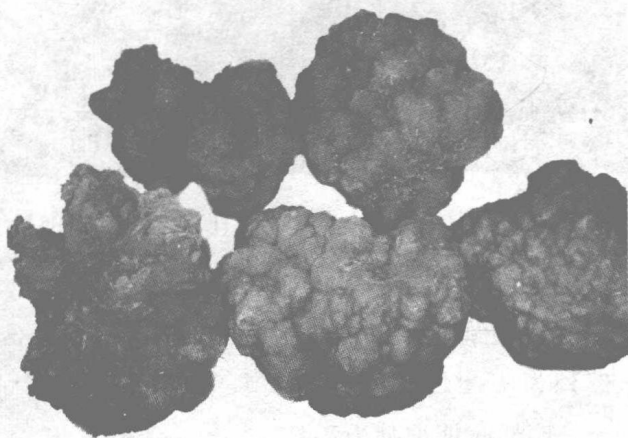


另外，由于金耳胶质细腻、洁白润滑、气味清香，还可研制成各种规格的护肤美容化妆品，具有滑润皮肤、美化皮肤、改善皮肤的功效。

金耳没有毒性，而且没有任何副作用，

质，用糖水蒸食，不仅别具风味，滑嫩爽口，而且有清心补脑的保健作用。在药用方面，金耳性温中带寒，味甘，能化痰、止咳、定喘、调气、平肝肠，主治肺热、痰多、感冒咳嗽、气喘、高血压。金耳可以提高机体代谢机能，抑制肿瘤细胞的生长，改善机体营养状况，提高机体血红蛋白和血浆的含量；可以提高机体抗衰老、抗缺氧能力，能降血脂、降胆固醇；可以促进肝脏脂代谢，防止脂肪在肝脏积累，增强肝脏解毒功能。

其发展前景一直被看好。由于自然产量很低，过去主要作为贡品，仅少量出口，所以国内市场极为罕见。现在人工规模化栽培获得成功，填补了国内这一领域的空白。



山珍之最

猴头菌



猴头菌从形态上看，与猴子的头有些相近，因此得名。猴头菌又名猴头、猴头菇、刺猬菌、山伏优菌、花菜菌、对脸蘑、阴阳蘑等。

猴头菌的形状很特殊，它的子实体圆而厚，菌盖生有须刺，须刺向上，新鲜时呈白色，干后由浅黄至浅褐色，基部狭窄或略有短柄，上

部膨大，直径为3.5~10厘米，远远望去似金丝猴头。

猴头菌是食用蘑菇中名贵的品种。野生猴头菌多生长在柞树等树干的枯死部位，喜欢低湿环境。

我国东北地区产量较多，



中国民间自古以来就有“山珍猴头，海味燕窝”的俗语流传，猴头菌可以与熊掌、海参、鱼翅齐名，被列为中国传统的“四大名菜”之一，明清时期被列为贡品。

现在浙江温州地区已有人工培育。猴头菌一般有拳头大小，在自然条件下发育较慢，但能生长成巨大的菌体。猴头菌以个头均匀，色泽艳黄，质嫩肉厚，须刺完整，干燥



“多食猴菇，返老还童。”

古代已经有人采摘猴头菌食用。但是由于猴头菌的“物以稀为贵”，这种山珍只有宫廷、王府才能享用，外界只知道猴头菌是珍贵食品，对它的有关特性及其烹调方法都不清楚。

猴头菌是一种高蛋白、低脂肪、富含矿物质和维生素的优良保健食品，营养价值很高。它还含有人体所必需的多种氨

基酸，经常食用对身体健康大有益处。100克干猴头菌中含有蛋白质

无虫蛀，无杂质为质量好。

据说，早在3000年前的商代，猴头菌就已经进入了人们的饮食生活，

《临海水土异物志》：“民皆好啖猴头羹，虽五肉膾不能及之，其俗言曰：宁负千石粟，不愿负猴头羹。”

民间谚语：



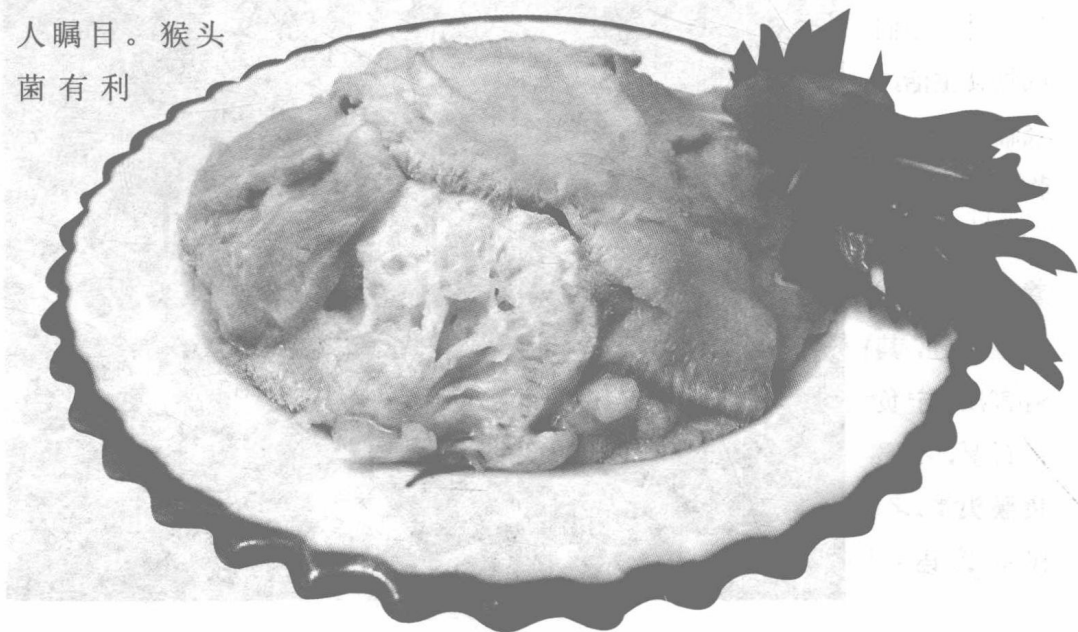
26.9克、脂肪2.59克、糖类9.1克、膳食纤维54.5克。猴头菌营养丰富，肉质肥厚、细嫩、味道鲜美，以猴头菌作主料能烹饪出许多色、香、味、形俱佳的各类菜肴。食用猴头菌要经过洗涤、涨发、漂洗和烹制4个阶段，使猴头菌软烂如豆腐，其营养成分才能完全析出。

在药理方面，猴头菌中含有的多糖体、多肽类及脂肪物质，对癌细胞的脱氧核糖核酸及核糖核酸的合成有阻碍和抑制作用。猴头菌能抑制癌细胞中遗传物质的合成，从而可以预防消化道癌症和其他恶性肿瘤，对胃溃疡、十二指肠溃疡、胃炎等消化道疾病的疗效令

人瞩目。猴头菌有利

于血液循环，能够降低胆固醇、甘油三酶，以调节血脂，是心血管病患者的理想食品。猴头菌有提高机体免疫力的功能，可以延缓人体衰老。

另外，猴头菌经过蒸煮于睡前食用，对患有气管、食道及平滑肌组织疾患者有保健作用，可安眠平喘，增强细胞活力和抵抗力。猴头菌还是出色的美发食品，对头发的生长有很好的促进作用。有心血管疾病、消化系统疾病和患有咳喘的人均可食用。



人间仙草 灵芝

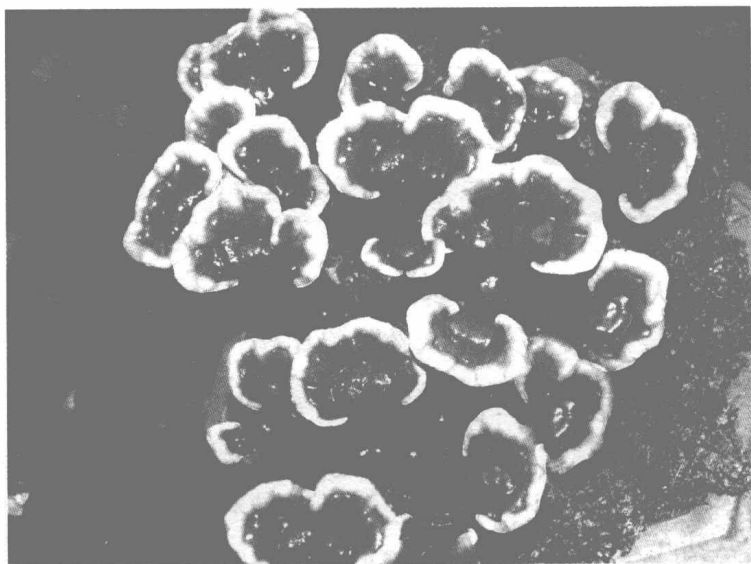


很多了解中国图腾的人都知道中国的动物图腾是龙，但是对中国的植物图腾却知之甚少，那么中国的植物图腾是什么呢？是灵芝。灵芝在民间一直被赋予“仙草”的美誉，更有“长生不老药”的美称，传说它能让人“不老延年似神仙”。灵芝是中华5000年文化中不可或缺的一部分。灵芝主要分布在中国、朝鲜半岛和日本。

我们都知道人体是有经络的，如果把人体经络比作一条河，经络系统就像各个水系，有宽阔的大河，也有狭窄的支流，更有许多数不清的小溪，经络看起来十分复杂，其实是有一定规律的，环绕着五脏六腑，在身内不停地流动。灵芝是所有补虚中药中唯一入十二经的药物，对五脏六腑有全面的系统调理和滋补作用，可平衡阴阳，调和气血，是唯一没有偏性的中药。

灵芝的营养价值十分丰富，含有多多种氨基酸、蛋白质、生物碱、香豆精、甾类、三萜类、挥发油、甘露醇、树脂及糖类、维生素B₂、维生素C、内酯和酶类。硬脂酸、延胡索酸、苯甲酸等为其所含酸内的主要成分。可养心安神，寂肺益气，滋肝健脾。主治虚劳体弱，神疲乏力，心悸





可以抗炎镇痛；灵芝可以理气化淤、安气益神；灵芝孢子粉能止血、排毒、抗氧化。

灵芝的应用范围非常广泛。就中医辨证看，由于灵芝入五脏肾，补益全身五脏之气，所以无论心、肺、肝、脾、肾脏虚

失眠，头目昏晕，久咳气喘，食少纳呆。灵芝还含有极丰富的稀有元素——锗，能使人体血液吸收氧的能力增加1.5倍，因此可以促进新陈代谢并有延缓老化的作用，还有增强皮肤本身修护功能的功效，可用于各种慢性病所致的面色黄萎及由于气血不足而致的面部光泽等症。灵芝中的多糖具有双向调节机体免疫力、抗肿瘤和护肝的作用；灵芝所含有机锗可诱导人体产生并激活NK细胞和巨噬细胞活性，参与免疫调节；灵芝中的生物碱

弱，均可服之。灵芝所治病种涉及呼吸、循环、消化、神经、内分泌及运动等各个系统；涵盖内、外、妇、儿、五官各科疾病。

吃过灵芝的人应该知道，灵芝的功效并不是像书中所记载的那么神

