

祛风湿强筋骨

中草药

妙用

QuFengShi QiangJinGu
ZhongCao Yao Miao Yong

主编

胡炳义（中国医学科学院药用植物研究所副研究员）



集草本精华 享健康人生
根据中草药养生的优势 以祛风湿强筋骨为主题



军事医学出版社

祛风湿强筋骨

◎ 主编 胡炳义

中
草
药
妙
用

军事医学出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

祛风湿强筋骨中草药妙用 / 胡炳义主编. -- 北京 :

军事医学出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5163-0757-1

I. ①祛… II. ①胡… III. ①祛风湿药 IV.

①R286

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第318915号

祛风湿强筋骨中草药妙用

策划编辑: 孙 宇

责任编辑: 孟丹丹

出 版: 军事医学出版社

社 址: 北京市海淀区太平路27号

邮 编: 100850

联系电话: 发行部: (010) 66931051, 66931049

编辑部: (010) 66931127, 66931039, 66931038

传 真: (010) 63801284

网 址: <http://www.mmssp.cn>

印 刷: 北京彩虹伟业印刷有限公司

发 行: 新华书店

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 15

字 数: 258千字

版 次: 2016年1月第1版

印 次: 2016年1月第1次印刷

定 价: 59.00元

前言

在很多地方，无论是车水马龙的街旁，还是古老寂静的小巷，总能找到充满古色古香古韵的中药店，在那里，静静地躺着许多植物的根、茎、叶、果，它们有着属于自己的特点，也有着属于自己的却不是惟一的名称，例如淡黄色的防风，还叫关防风、东防风；满身小刺的苍耳子，还叫刺儿果、野茄子；细细长长的徐长卿，还有着竹叶细辛、寥刁竹的别名……令人惊讶的是，这些可爱的名字，还有着令人赞叹的功效，它们不但可以祛除风湿，而且可以活血疗伤、强健筋骨，让人为之折服。

这本《祛风湿强筋骨中草药妙用》，就是对这些神奇的草药的详细介绍，从性味主治到别名禁忌、从植物形态到生长环境、从精选验方到食用药膳，都做了详细的介绍。在这里，植物面貌和饮片特征以彩色清晰的图片来呈现，主治功效和用量用法以通俗易懂的文字来描述，一目了然，令人印象深刻。

随着生活节奏的加快，风湿病痛已没有了年龄界限，风寒、湿热、邪气侵犯人体，由表入里，营卫失调，病痛乘虚而入，我们无法回避，而此书正是向大家介绍风湿病痛的相关中药，从上千种中药中分门别类，归纳出了功效为祛风湿、强筋骨的中草药，在这一基础之上，再进行详细分类，使读者可以针对性地进行选择。这些选方和养生药膳，有的来自我们祖先所遗留的宝贵中医药宝典，有的则是后来我们自己的发现研发。

全书以祛风湿、强筋骨为主要编写目的，共收录了中草药品种 109 例，细分为五个章节。本书的主要特色是内容优选，理论与实用紧密结合，在编写

内容上，对祛风湿药物进行了精选和整合，重点阐述了清热除湿、散寒祛湿、舒筋展骨、散瘀止血、壮骨补肾五部分，这些内容的选定，既考虑了专业人员的需要，也考虑了普通民众的需求，具有实用性和理论性的特点。

需要注意的是，在日常生活的实际应用中，我们建议您根据具体的病情，咨询医师之后进行使用。

当我们听到某个中药的名字时，就可以知道它所承载的主治功效，这就犹如一个文化符号，深刻在我们的脑海里，流淌在我们的血脉中。让中药的故事，光耀静好的岁月，这是我们编写此书的初心。

编者

目录

第一章 清热除湿中草药妙用/1

秦艽.....	2	白鲜皮.....	16
防己.....	3	救必应.....	18
木防己.....	5	大血藤.....	19
桑枝.....	6	木通.....	21
豨莶草.....	8	鸡血藤.....	22
臭梧桐叶.....	10	紫茉莉.....	24
虎杖.....	11	鹿角.....	26
赤小豆.....	13	苦木.....	28
薏苡仁.....	14	滑石.....	29

第二章 散寒祛湿中草药妙用/31

独活.....	32	常春藤.....	49
乌头.....	34	徐长卿.....	51
桂枝.....	36	菝葜.....	53
防风.....	38	艾叶.....	55
细辛.....	40	草乌.....	57
苍术.....	42	粉萆薢.....	58
羌活.....	44	绵萆薢.....	60
苍耳子.....	46	两头尖.....	61
羊躑躅.....	47	甘松.....	63

第三章 舒筋展骨中草药妙用/65

威灵仙·····	66	穿山龙·····	89
蕲蛇·····	68	丝瓜络·····	91
金钱白花蛇·····	70	地龙·····	92
乌梢蛇·····	71	全蝎·····	94
木瓜·····	73	穿山甲·····	96
青风藤·····	75	草珊瑚·····	97
丁公藤·····	76	刺楸·····	99
路路通·····	78	陆英·····	101
樟木·····	80	扶芳藤·····	102
鸡血藤·····	81	预知子·····	104
蜈蚣·····	83	爬山虎·····	105
两面针·····	84	巫山淫羊藿·····	107
夏天无·····	86	老鹳草·····	109
络石藤·····	87		



第四章 散瘀止血中草药妙用/111

马钱子·····	112	玫瑰花·····	153
苏木·····	114	益母草·····	154
骨碎补·····	116	蒲黄·····	156
儿茶·····	118	降香·····	158
川牛膝·····	119	含羞草·····	159
当归·····	122	卷柏·····	161
朱砂根·····	124	水蛭·····	162
茜草·····	126	丹参·····	164
川芎·····	128	莪术·····	166
独一味·····	130	凌霄花·····	168
麝香·····	131	毛冬青·····	170
赤芍·····	133	月季花·····	172
了哥王·····	134	没药·····	174
三七·····	136	乳香·····	175
飞龙掌血·····	138	血竭·····	177
苎麻根·····	140	自然铜·····	179
萝芙木·····	142	花蕊石·····	180
竹节参·····	144	九里香·····	181
延胡索·····	146	矮地茶·····	183
姜黄·····	147	蓄草·····	184
桃仁·····	149	赤芍·····	185
红花·····	151		

五加皮.....	188	仙茅.....	209
香加皮.....	190	杜仲.....	211
桑寄生.....	191	菟丝子.....	214
狗脊.....	193	槲寄生.....	216
千年健.....	195	淫羊藿.....	218
鹿衔草.....	197	海马.....	220
枸骨叶.....	199	天山雪莲.....	222
牛膝.....	201	海龙.....	224
巴戟天.....	203	鹿茸.....	225
白首乌.....	205	枸杞子.....	227
续断.....	207		

清热除湿中草药妙用

第一章



» 秦艽



别名：

大秦艽、西秦艽、左秦艽、川秦艽、炒秦艽、山秦艽。

性味：

辛、苦，平。归胃、肝、胆经。

用量用法：

5 ~ 10 克，内服：煎汤，或浸酒，或入丸、散。外用：适量，研末撒。

主治：

祛风湿，清湿热，止痹痛。主治筋脉拘挛、骨节酸痛。

禁忌：

久痛虚羸，溲多、便滑者忌服。

《本草经疏》：主寒热邪气、寒湿风痹、肢节痛。治劳热骨蒸。《本草微要》：秦艽，长于养血，故能退热舒筋。《本经逢原》：秦艽，入手足阳明，以其去湿也；兼入肝胆，以其治风也。《本草求原》：治骨蒸烦痛、湿痹拘挛。

◆ 原植物

生长于山地草甸、林缘、灌木丛与沟谷中。

龙胆科植物秦艽。

①多年生草本植物，高 30 ~ 60 厘米。

②茎单一，圆形，节明显，斜升或直立，光滑无毛。

③基生叶较大，披针形，先端尖，全缘，平滑无毛，茎生叶较小，对生，叶基联合，叶片平滑无毛。

④聚伞花序由多数花簇生枝头或腋生



作轮状，花冠蓝色或蓝紫色。

⑤蒴果长椭圆形。种子细小，矩圆形，棕色，表面细网状，有光泽。

⑥花期 7 ~ 9 月，果期 8 ~ 10 月。

产地：产于陕西、甘肃等地。

入药部位：根。

采收加工：春、秋两季采挖，除去泥沙。

◆ 精选验方

① 风湿性关节肿痛：秦艽、木瓜、防己各 12 克，水煎服。

② 风湿性肩臂痛：秦艽 12 克，防风、威灵仙、桂枝各 9 克，水煎服。

③ 肩周炎及风湿痹痛、关节拘挛等症：

秦艽 10 克，炙甘草 3 克。用水煎煮，取汁 200 毫升。代茶饮用，每日 1 剂。

◆ 养生药膳

◎ 秦艽酒

原料：秦艽 50 克，黄酒 300 毫升。

制法：将秦艽捣碎后置于容器中；加入黄酒密封浸泡 7 日后，过滤去渣即成。

用法：每日 2 次，每次 10 毫升。

功效：祛风湿，退黄疸。

适用：风湿患者。

» 防己



别名：

石解、解离、载君行。

性味：

苦，寒。归膀胱、肺经。

用量用法：

5 ~ 10 克，煎服。

主治：

利水消肿，祛风止痛。主治风湿痹痛、湿疹疮毒。

禁忌：

本品大苦大寒易伤胃气，胃纳不佳及阴虚体弱者慎服。

《神农本草经》：主治风寒、温症、热气。《名医别录》：主水肿风肿，去膀胱热，通腠理，利九窍，止泄者，皆除湿之功也。《本草发挥》：疗腰以下至足湿热肿盛脚气，去留热，通行十二经。

◆ 原植物

生长于山野丘陵地、草丛或矮林边缘。

防己科植物粉防己。

①木质藤本，主根为圆柱形。

②单叶互生，长椭圆形或卵状披针形，先端短尖，基部圆形，全缘，下面密被褐色短柔毛。

③总状花序，被毛花被下部呈弯曲的筒状，紫色带黄色斑纹，子房下位。

④蒴果长圆形，具6棱，种子多数。

产地：主产于安徽、浙江、江西、福建等地。

入药部位：根。

采收加工：秋季采挖，洗净，除去粗皮，切段，粗根纵切两半，晒干。切厚片，生用。

◆ 精选验方

①风湿痹证湿热偏盛，肢体酸重，关节红肿疼痛，及湿热身痛者：常与滑石、栀子、蚕沙、薏苡仁等配伍。

②风寒湿痹，四肢挛急者：与麻黄、茯苓、肉桂等同用。

③风湿性关节炎：防己、骨碎补、鸡血藤各15克，川牛膝、威灵仙各10克，水煎服。



◆ 养生药膳

◎ 防己桑枝粥

原料：防己12克，桑枝30克，薏苡仁60克，赤小豆60克，粳米100克。

制法：将防己、桑枝、薏苡仁、赤小豆洗净，共入瓦锅内，加适量水，水煎取汁，把粳米加入汁液内，文火煮2~3小时，待粥熟即可。

用法：佐餐食用。

功效：清热利湿，宣通经络。

适用：风湿性关节炎。

◎ 防己炖猪蹄

原料：防己25克，猪蹄2只，黑豆250克。

制法：黑豆放水里浸泡约3小时；猪蹄洗净剁块，防己洗净；将黑豆、猪蹄、防己共入锅内，加水煮至猪蹄熟烂，加适量盐调味即可。

用法：佐餐食用。

功效：清热利湿，宣通经络。

适用：风湿性关节炎。

» 木防己



别名：

土防己、青藤根、青藤香、钻骨龙、金锁匙。

性味：

味苦、辛，性寒。

用量用法：

6 ~ 12 克，水煎服。

主治：

风寒型荨麻疹、神经痛。

禁忌：

阴虚、无湿热者及孕妇慎服。

《药性论》：治男子肢节中风、毒风不语，主散结气、温疟、风水肿。

◆ 原植物

生长于丘陵、山坡低地、路旁草地及低山灌木丛中。

为防己科植物木防己。

①缠绕性落叶木质藤本，长可达3米。

②根为不整齐的圆柱形，外皮黄褐色，断面黄白色，有放射状纹理。小枝纤细而韧，有纵线纹和柔毛。

③叶互生，有短柄；叶片宽卵形或卵状长圆形，长4 ~ 9厘米，宽2.5 ~ 6厘米，先端形多变化，基部圆形、楔形或略呈心形，全缘或3浅裂，中央裂片较长，两面被短柔毛。



④圆锥聚伞花序腋生，花单性，雌雄异株；花萼6片，二轮；花瓣6片，二轮，较花萼小，先端2裂；雄花中有雄蕊6个，对瓣着生；雌花中有退化雄蕊6个，心皮6个。

⑤核果近球形，蓝黑色，有白粉。

⑥花期5~8月，果期8~9月。

服用2~3剂，小儿剂量酌减。

产地：我国大部分省区有分布。

入药部位：根。

采收加工：全年采挖，洗净，切片，晒干。

◆ 精选验方

①风湿关节痛：木防己20克，川牛膝10克，忍冬藤24克，水煎服。

②风寒型荨麻疹：木防己、苍耳子、土茯苓、生甘草各13克。将苍耳子炒黄，与其他药一同水煎，取药汁300克，分2次口服，连服3日。如效果不佳，可再

◆ 养生药膳

◎ 木防己酒

原料：木防己4.2克，铅丹、防风、桂心、龙齿各2.4克，丹砂、炙甘草各1.8克，独活0.6克，细辛、当归、干姜各1.5克，莽草0.3克，白酒500毫升。

制法：将以上原料捣碎，放入纱布袋中，置容器中，倒入白酒，密封浸泡，15日后，过滤去渣即可。

用法：口服，每次5毫升，1日3次。

功效：祛风凉血，息风通络。

适用：小儿风痫发动，手足不仁。

» 桑枝



别名：

嫩桑枝。

性味：

味苦，性平。

用量用法：

9~15克，内服，煎汤；外用，煎水洗或捣敷。

主治：

风湿疼痛及肩臂、关节酸痛麻木。

禁忌：

孕妇忌服。

《本草图经》：疗遍体风痒干燥、脚气风气、四肢拘挛。《本草汇言》：去风气挛痛。《本草备要》：利关节，养津液，行水祛风。《岭南采药录》：去骨节风疾，治老年鹤膝风。

◆ 原植物

生长于村旁、田间、地埂或山坡。

为桑科植物桑。

①落叶灌木或小乔木，高达 15 米。

②树皮灰白色，常有条状裂缝。根皮红黄色至黄棕色，纤维性甚强。

③叶互生，具柄；叶片卵圆形或宽卵形，长 7 ~ 15 厘米，宽 5 ~ 12 厘米，先端尖或长尖，基部近心形，边缘有粗锯齿，有时不规则分裂，上面鲜绿色，无毛，有光泽，下面色略淡，脉上有疏毛，并具腋毛，基出 3 脉。

④花单性，雌雄异株，均为穗状花序，腋生。雄花花被片 4，雄蕊 4，中央有不育雌蕊；雌花花被片 4，无花柱或花柱极短，柱头 2 裂，宿存。

⑤瘦果外被肉质花被，多数密集成一卵圆形或长圆形聚合果，又名桑椹，初绿色，成熟后变肉质，黑紫色，也有白色的。

⑥花期春、夏。



◆ 精选验方

①风湿疼痛：桑枝 50 克，伸筋草、牛膝、防己、威灵仙各 20 克，水煎服。

②风湿热痹，尤其是上肢关节红肿热痛：桑枝适量，熬膏服用。

◆ 养生药膳

◎ 桑枝酒

原料：桑枝、垂柳枝、槐枝各 50 克，黑豆 30 克，羌活、牛膝、附子、桂心、熟地黄各 15 克。

制法：将上药细锉和匀，以生绢袋盛，用好酒 2500 毫升，浸经 7 日后可用。

用法：每日饭前后，任意暖饮 10 毫升，不得令过度。

功效：祛风除湿。

适用：头风。

产地：产于全国各省区。

入药部位：嫩枝。

采收加工：10 ~ 11 月间霜后采收，除去杂质，晒干。

◎ 桑枝丹参鸡汤

原料：桑枝 60 克，丹参、川芎各 15 克，
母鸡 1 只。

制法：母鸡去毛及内脏，洗净，与桑枝、
丹参、川芎一起放入砂锅中，加水，煲至

鸡肉熟烂，调味即可。

用法：佐餐食用。

功效：祛风湿，利关节。

适用：颈部疼痛、肩关节疼痛。

» 豨薟草



别名：

豨薟、黏糊菜、绿豨草、酒豨薟。

性味：

味苦，性寒，有小毒。

用量用法：

9 ~ 12 克，水煎服。

主治：

风湿性关节炎、类风湿性关节炎、
慢性腰腿痛、风疹、湿疹。

禁忌：

阴血不足者忌服。

《本草图经》：治肝肾风气、四肢麻痹、骨间疼、腰膝无力，兼主风湿疮，肌肉顽痹。《履巉岩本草》：医软瘫风疾，筋脉缓弱。《滇南本草》：治诸风、风湿症，外见筋骨疼痛，湿气流痰，瘫痪痿软，风湿痰火等症。《本草经疏》：祛风除湿，兼活血之要药。

◆ 原植物

生长于林缘、林下、荒野、路边。

为菊科一年生草本植物豨薟。

①一年生草本，高达 1 米以上。

②上部多复二歧状分枝，枝上部被紫褐色头状有柄腺毛及白色长柔毛。

③叶对生；叶片三角状卵形，长 4 ~ 12 厘米，宽 1 ~ 9 厘米，先端尖，基