

实用

中草药

SHIYONG
ZHONGCAOYAO

主 编 吴德峰
副主编 陈佳铭

上海科学技术出版社



第壹篇 中草药总论
第贰篇 中草药各论
第叁篇 中草药临床经验方集锦
第肆篇 中草药与保健美容
参考文献 中草药名索引



实用

中算药

SHIYONG
ZHONGCAOYAO

主 编 • 吴德峰
副主编 • 陈佳铭



上海科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

实用中草药 / 吴德峰主编. —上海: 上海科学技术出版社,
2017.10

ISBN 978-7-5478-3475-6

I. ①实… II. ①吴… III. ①中草药—图谱 IV. ①R28-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 040844 号

实用中草药

主 编 吴德峰

副主编 陈佳铭

上海世纪出版 (集团) 有限公司
上 海 科 学 技 术 出 版 社 出版、发行
(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235 www.sstp.cn)

上海 **** 有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 36

字数 650 千字

2017 年 10 月第 1 版 2017 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-3475-6/R·1332

定价: 180.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向工厂联系调换

内容提要



实用中草药是研究中草药基本理论和常用中草药的性能、功效、临床应用规律、健康保健、美容和药膳等知识的一门学科。本书包括总论、各论、中草药临床验方集锦、中草药与保健美容四个部分。“总论”简要介绍了中医学基本知识，中药的产地与采集，中药的炮制，中药的性能，中药的配伍、用药剂量与用法。“各论”按主要功效分列 16 章介绍全国各地常用中药 336 味，每味药以 2015 年版《中华人民共和国药典·一部》及相关各省现行《中药材标准》的名称为正名，介绍原植物的中文名、拉丁名、药用部位及主要产地、采集和炮制方法，以及性味归经、功效、主治、用法用量、应用、使用注意事项、成分和药理研究等。“中草药临床验方集锦”收录了民间简易可行、资源丰富、疗效可靠的经典古方、作者和民间经验方以及文献资料方，可供临床参考应用。“中草药与保健美容”部分介绍中草药保健常识、中草药食疗方、中草药美容和瘦身减肥方、中草药延年益寿方等。

全书内容丰富，可供非中医药院校各专业本科生作为公共选修课使用，也可供各界人士保健美容参考使用。

编委会名单

主 编

吴德峰（福建农林大学中药资源与开发专业）

副主编

陈佳铭（上海元亨汉医药博物馆）

编 委

（以姓氏笔画为序）

马建萍	马春全	王大海	王引权	王伟龙	王宗尧	王振恒	王锦彬
吕恒钰	朱 参	刘 伟	刘 阳	刘建国	刘丽华	刘洪强	刘晓琳
刘森槐	江立方	池雪林	许 茹	阮成旭	孙 健	李 潇	李金明
杨 再	杨守深	杨焕民	肖开前	吴小健	吴若旻	吴国虹	吴建伟
吴德峰	邱金海	邱思锋	何玉琴	何永明	余 斌	沈 龙	迟田英
张 佳	张金根	汪植三	宋大鲁	陆则基	陈 蔚	陈玉红	陈玉林
陈伟真	陈自立	陈自强	陈佳铭	陈卓民	陈泽发	陈学敏	陈学锋
陈宗辉	陈炳顺	陈炳祥	陈炳谦	陈莎莎	陈惠真	陈瑞清	陈嘉欣
余宇铎	杨雨鑫	邵四海	范克伟	林 旋	林小平	林太明	林仁穗
林春驿	林悦楨	罗 萧	周 键	郑丹荣	赵欣花	胡 娟	胡美华
钟凤林	施慧琴	洪子燕	敖仁华	倪必勇	徐 辉	徐 磊	徐佩钰
徐建明	徐晓兰	徐菁利	郭全海	郭雪锦	郭燕青	黄立伟	黄伟煌
黄志勇	黄顺捷	黄耿光	黄淑坚	黄瑜璇	崔 立	彭永刚	彭海滨
蒋元斌	曾泽华	韩 娜	韩广乾	嵇晓光	焦若颐	舒 婷	鲁 玲
曾 强	谢泽娜	谢荔朋	谢家楠	蒙绍权	赖荣才	雷国铨	缪晓青
颜文卿	戴亚东						

序 一



中草药发源于中国，是中医防治各种病痛的独特药物，其资源之丰、用药之神，无他可比，乃国之宝、医之魂。数千年来，不仅为中华民族的繁衍生息做出了重大贡献，而且为华夏形成了特有的医药文化，如一些脍炙人口的典故：杏林春暖、悬壶济世、青囊传业、橘井泉香……激励着一代代的中医药人救死扶伤，恩泽黎民。古有“神农尝百草，一日遇七十毒”的舍生忘死之传奇，有李时珍“远穷僻壤之产，险探仙麓之华”，终成《本草纲目》之佳作，今有驰名中外的治疟神药青蒿素，继承和弘扬了我国古老中草药精华。公元3世纪名医葛洪在《肘后备急方》中有记载“青蒿一握，以水三升渍绞取汁，尽服之，治寒热诸疟”，依古人启示，结合现代药效学、药理学，终于人工合成青蒿素，为全球抗疟广施奇效，在世界医药史上写下“中国神药”的浓重一笔。

从“神农尝百草”到药王孙思邈“骑虎出诊”，从华佗发明麻沸散到李时珍编著《本草纲目》，从葛洪炼丹到屠呦呦等提取青蒿素显奇效，中医药宝库正是历代的药王、医圣和一个个不知名的山野郎中在历史长河中脚踏实地、自然而然地积淀而成。作为一名新时代的中国大学生，对祖国国粹也要有一定的了解，并能具备一定的中草药知识，特别是在当今追求天然保健、呼唤回归大自然的健康消费潮流中，学好中医中药于己于人实在显得更为重要。

《实用中草药》内容丰富、描述简炼、理念明确、实用可靠，而且图文并茂、通俗易懂，特别适用于非医学专业的学子。该书作为福建农林大学的公共选修课开课十几年，已连续重印多次，在学生中产生了较大的影响，此次编者在原书基础上，与时俱进地增添了药膳、养生、保健和美容内容，更彰显了该书的可读性。

鉴于此，乐于该书正式出版为序并推荐给读者。

福建农林大学学术委员会主任
中国科学院院士

谢联辉

2016-02-05



中科院院士谢联辉教授（左）与主编吴德峰博士（右）

序 二



中草药是中医药治病的重要手段和载体之一，古代中药类的书籍多称本草，《说文解字》说：“药，治病草也。”可见植物是中药最重要的来源和组成部分。严格意义上的中草药是在中医理论指导下用于治疗疾病和促进健康的植物类药物。

我国人民使用草药具有十分悠久的历史，自古以来，就有神农尝百草的传说，历代本草书籍汗牛充栋，积累了丰富的经验。尤其值得一提的是，中草药不仅是药物，同时也是一种文化，有许多草药如粳米、薏苡仁、桂圆、枇杷、荔枝、莲子、木耳，以及乌梅、橄榄、姜、葱等，本身也是一种食物，因此，有药食同源之说。如用葱白、豆豉，以及生姜、红糖治疗感冒等，这也是中药一直有“廉、便、验”美誉的原因之一。

中草药作为一种植物，不仅涉及采集、加工、储藏，还涉及种植、栽培、园艺等，在现代生活中，中草药不仅带给我们营养和健康，还带给我们文化和美，与我们生活的方方面面息息相关。

吴德峰教授是福建农林大学教授，长期从事中医学、中草药、动物生态学领域研究，学术成果丰硕，是一位非常有建树的专家。也许是缘于早年当过赤脚医生的缘故，吴教授一直以来对中草药研究情有独钟，曾主持和参加“福建省药用植物资源普查”“福建有毒植物利用研究”等重大项目的研究，2011年出版了《实用中草药》专著。更可贵的是吴教授把中草药学作为一门选修课，自2005年起在福建农林大学等非中医药专业学生中讲授，受到了同学们的热烈欢迎！

本教材介绍了中草药的基本知识，结合福建省道地药材资源情况，选择了中医临床常用、日常生活中比较实用、安全的 336 味中药作为基本药物，分别介绍了来源、性味归经、功效、主治、用法用量、应用、禁忌、成分、药理等，为读者展现了中草药的概貌。本教材的特色还在于考虑到非专业人员学习的需求，增加了临证举例和注释，配有 336 幅图片便于学习查找。书中还专门介绍了药膳与健身美容中草药，不仅丰富了知识，也迎合了当代人追求健康生活的需要。

《实用中草药》选修课教材的出版不仅是选修课的需要，同时也是普及祖先留给我们的中草药宝贵知识，提升民众健康水平的需要，这是一件极有意义的大好事。在笔者的印象中，农林大学教授研究中草药者较多，但为本科生开设中草药选修课者极少，吴教授的这种精神值得我们学习！承蒙吴教授抬爱，让笔者作序，深感荣幸！谨以此数言，聊表敬意！

福建中医药大学副校长、教授 **李灿东**

前言



实用中草药是研究中草药的基本理论和常用中草药的性能、功效、临床应用规律、健康保健、美容和药膳等知识的一门学科。

本教材包括总论、各论、中草药临床验方集锦、中草药与保健美容四个部分。总论简要介绍了中医学基本知识，中药材采集与炮制、中药的性能、中药材配伍与剂量、中药成分及其药理研究。

各论介绍全国各地常用中药 336 味，按主要功效分列为 16 章加以介绍。每章先列概述，介绍该章药物的概念、药性特点、功效、适用范围、分类、配伍方法等内容。每味药以 2015 年版《中华人民共和国药典·一部》及有关各省现行《中药材标准》的名称为正名；药物来源部分介绍原植物的中文名、拉丁名、药用部位及主要产地、采集和炮制方法，并结合历代本草文献、现代临床用药实际，介绍每味药的性味归经、功效、主治、用法用量、应用、成分和药理。其中功效和应用是各论的重点，在运用中医药基本理论阐述药物的功效、主治病证的同时，选择性地引用古今医家实际应用有效的名方、验方为例，方药对照，以便领会掌握古今用药理法特点、配伍应用经验。用法用量介绍成人一日内服剂量及方法，对炮制后功效有变化者说明区别用法，对有毒药物剂量的标定严格执行法定标准，注意安全有效。成分和药理则根据现代资料进行阐述各药的研究动态。

中草药临床验方集锦部分收录了民间简易可行、资源丰富、疗效可靠的临床验方，按照内科、外科、五官口腔科、传染病、寄生

虫病、妇产科、男科、小儿科和美容养颜进行介绍，验方来源于经典古方、作者和民间经验方以及文献资料方，供临床参考应用。

中草药与保健美容部分主要介绍中草药保健常识，中草药食疗方、美容和瘦身减肥方，以及中草药延年益寿方。

本教材为福建农林大学教材出版基金资助项目，本书参考和吸取了全国中医药行业 and 高等教育统编教材《中药学》及其他中药学教材的精华内容。在编写过程中，得到许多专家学者的极大关注与鼎力支持，并提出许多宝贵意见。上海科学技术出版社、福建中医药大学、北京中医药大学、甘肃中医药大学、扬州大学医学院、清华大学医学院、厦门大学医学院、亚洲传统医学学会、东京大学医学部和日本东洋医学学会提出许多宝贵意见并给予了大力支持与帮助，特别令人感动和振奋的是，中国科学院院士谢联辉教授和福建中医药大学副校长李灿东教授百忙中为本教材作序，在此一并表示衷心的感谢！

本教材主要供非中医药院校各专业本科生作为公共选修课使用，也可供各界人士保健美容参考使用。由于水平有限，书中难免有不足之处，欢迎多提宝贵意见。

《实用中草药》编委会

2017 年 1 月

目 录

第 壹 篇 中草药总论

第一章 中医学基本知识·····	002	第四章 中药材配伍与剂量·····	024
一、中医典故和中草药别称·····	002	一、配伍七情与禁忌·····	024
二、中国古代五大名医·····	003	二、剂量·····	026
三、历代主要医药书和医学家·····	004	第五章 中药成分及其药理研究·····	027
四、道地药材·····	009	一、生物碱·····	028
五、中国药都·····	012	二、苷类·····	028
第二章 中药材采集与炮制·····	014	三、挥发油·····	028
一、中药材采集·····	014	四、鞣质·····	028
二、中药炮制·····	018	五、有机酸·····	028
第三章 中药性能·····	021	六、氨基酸·····	028
一、四气五味·····	021	七、多肽、蛋白质和酶·····	028
二、升降浮沉·····	022	八、糖类·····	029
三、归经·····	023	九、油脂和蜡·····	029
四、毒性·····	023	十、树脂·····	029
		十一、无机成分·····	029
		十二、植物色素·····	029

第 贰 篇

中草药各论

第一章 解表药····· 032

一、辛温解表药（发散风寒药）····· 032

麻黄 ····· 032

桂枝 ····· 033

防风 ····· 034

荆芥 ····· 035

紫苏叶 ····· 036

细辛 ····· 037

白芷 ····· 037

辛夷 ····· 038

苍耳子 ····· 039

生姜 ····· 040

葱白 ····· 041

牡荆叶 ····· 042

鹅不食草 ····· 043

二、辛凉解表药····· 044

薄荷 ····· 044

柴胡 ····· 045

升麻 ····· 046

蝉蜕 ····· 046

葛根 ····· 047

桑叶 ····· 048

菊花 ····· 049

野菊花 ····· 050

牛蒡子 ····· 051

第二章 清热药····· 052

一、清热泻火药····· 052

石膏 ····· 052

知母 ····· 053

栀子 ····· 054

夏枯草 ····· 055

淡竹叶 ····· 056

芦根 ····· 057

鸭跖草 ····· 058

肿节风 ····· 058

蛇附子（三叶青）····· 059

二、清热凉血药····· 060

生地黄 ····· 060

牡丹皮 ····· 061

地骨皮 ····· 062

白头翁 ····· 063

玄参 ····· 064

水牛角 ····· 065

紫草 ····· 065

木槿花 ····· 066

虎头蕉（金线莲）····· 067

三、清热燥湿药····· 068

黄连 ····· 068

黄芩 ····· 069

黄柏 ····· 070

龙胆 ····· 071

苦参 ····· 072

三棵针 ····· 073

秦皮 ····· 074

十大功劳 ····· 075

两面针 ····· 075

四、清热解毒药····· 076

金银花 ····· 076

连翘 ····· 077

紫花地丁 ····· 078

蒲公英 ····· 079

板蓝根	080	巴豆	110
大青叶	081	二、润下药.....	111
射干	082	芦荟	111
山豆根	083	火麻仁	112
黄药子	084	郁李仁	113
穿心莲	085	蜂蜜	114
地锦草	086	三、峻下逐水药.....	114
土茯苓	086	牵牛子（二丑）.....	114
千里光	087	千金子	115
马齿苋	088	大戟	116
鱼腥草	089	甘遂	117
败酱草	090	芫花	118
半枝莲	091	商陆	119
半边莲	092	苦地胆	120
白花蛇舌草	093	第四章 消导药.....	121
蚤休（七叶一枝花）.....	094	神曲	121
漏芦	095	山楂	122
狗肝菜	096	麦芽	123
青果（橄榄）.....	097	鸡内金	124
鬼针草	098	莱菔子	125
五、清热解暑药.....	099	第五章 止咳化痰平喘药.....	126
香薷	099	一、温化寒痰药.....	127
绿豆	100	半夏	127
荷叶	101	天南星	128
青蒿	102	旋覆花	129
白扁豆	103	白前	129
积雪草	103	二、清热化痰药.....	130
爵床	105	贝母	130
刘寄奴（奇蒿）.....	106	瓜蒌	131
第三章 泻下药.....	107	天花粉	132
一、攻下药.....	107	桔梗	133
大黄	107	前胡	134
芒硝	108	筋骨草	135
番泻叶	110		

胖大海	136	徐长卿	163
罗汉果	137	马钱子	164
三、止咳平喘药	137	豨莶草	165
杏仁	137	路路通	166
紫菀	138	丝瓜络	167
款冬花	139	海桐皮	168
百部	140	雷公藤	168
马兜铃	141	络石藤	170
葶苈子	142	老鹳草	170
紫苏子	143	九龙藤 (龙须藤)	172
枇杷叶	144	二、利湿药	172
白果	144	茯苓	172
洋金花	146	猪苓	173
第六章 温里药	147	泽泻	174
附子	147	车前子	175
干姜	148	滑石	176
肉桂	149	通草	177
吴茱萸	150	瞿麦	178
小茴香	151	茵陈	178
高良姜	152	薏苡仁	179
艾叶	152	金钱草	180
花椒	153	海金沙	181
萆澄茄 (山苍子)	154	地肤子	182
第七章 祛湿药	155	石韦	183
一、祛风湿药	156	篇蓄	184
羌活	156	草薢	185
独活	157	灯心草	186
威灵仙	157	虎杖	187
木瓜	158	地耳草	187
桑寄生	159	垂盆草	188
秦艽	160	猫须草	189
五加皮	161	三、化湿药	190
乌梢蛇	162	藿香	190
防己	163	佩兰	191
		苍术	192
		草豆蔻	193

草果	194	土鳖虫	223
第八章 理气药	195	二、止血药	223
陈皮	195	白及	223
青皮	196	仙鹤草	224
香附	197	棕榈	225
木香	198	蒲黄	226
厚朴	199	血余炭	227
砂仁	199	紫珠叶	227
乌药	200	大蓟	228
枳实	201	小蓟	229
丁香	202	侧柏叶	230
槟榔	203	地榆	231
第九章 理血药	204	槐花	232
一、活血祛瘀药.....	205	白茅根	233
川芎	205	苎麻根	234
丹参	206	羊蹄	234
益母草	206	墨旱莲	235
三七	207	茜草	236
桃仁	208	第十章 收涩药	237
红花	209	一、涩肠止泻药.....	238
西红花	210	乌梅	238
牛膝	211	诃子	238
穿山甲	212	肉豆蔻	239
王不留行	213	石榴皮	240
赤芍药	214	五倍子	241
乳香	214	罂粟壳	242
没药	215	铁苋菜	242
延胡索	216	二、敛汗涩精药	244
五灵脂	217	五味子	244
三棱	218	牡蛎	245
莪术	219	浮小麦	245
郁金	220	金樱子	246
马鞭草	221	桑螵蛸	247
鸡血藤	222	芡实	248
		麻黄根	249

莲须	249	鹿茸	279
覆盆子	250	紫河车	280
第十一章 补虚药	251	四、滋阴药	281
一、补气药	252	沙参	281
人参	252	天冬	282
党参	253	麦冬	283
太子参	254	百合	284
黄芪	255	石斛	285
山药	256	女贞子	286
白术	257	鳖甲	287
甘草	258	枸杞子	288
大枣	259	黄精	289
绞股蓝	260	玉竹	290
盘龙参(绶草)	261	山茱萸	291
二、补血药	262	第十二章 平肝药	292
当归	262	一、平肝明目药	292
白芍药	263	石决明	292
阿胶	264	决明子(草决明)	293
熟地黄	265	木贼	294
何首乌	266	谷精草	295
龙眼肉	267	密蒙花	295
三、助阳药	268	青箱子	296
巴戟天	268	夜明砂	297
肉苁蓉	269	蒺藜	298
淫羊藿	270	叶下珠	298
益智	270	二、平肝息风药	299
补骨脂	271	天麻	299
杜仲	272	钩藤	300
续断	273	全蝎	301
菟丝子	274	蜈蚣	302
骨碎补	275	僵蚕	303
锁阳	276	蔓荆子	304
胡芦巴	277	地龙	305
仙茅	278	牛黄	306
蛤蚧	278	珍珠	307