

活学活用

中医药养生文化是中华民族传统文化的重要组成部分，为中华民族的繁衍和发展做出了积极的贡献。随着社会经济的不断发展及物质文化生活水平的不断提高，人们越来越关注养生知识，越来越希望从传统养生文化中汲取对现实生活有益的生活保健方式和营养知识，随着国家振兴中医药计划的实施与《中华人民共和国中医药法》的颁布，越来越多的人开始关注并参与到中医药的传承和传播工作中来。本书精选了历代实用的养生经典著作，每本书均收录原著中的养生精华知识，加上注释并配以高清晰彩色图片，以图文并茂的形式呈现给每位读者。

· 浓一厚一文一化 传一世一精一品 ·

家庭常用中草药

紅藍花

⑤ 性微温，味甘，归心、肝、脾、肺经。能活血通经，调经止痛，祛瘀生新，润肠通便。



活学活用
中医经典
养生经典

全零红 谢宇 ● 编著

HUOXUE HUOYONG ZHONGYIYAO YANGSHENG JINGDIAN

活学活用
中医药
养生经典

HUOXUE HUOYONG ZHONGYIYAO YANGSHENG JINGDIAN

全霁红 谢宇●编著

活学活用
家庭常用中草药

浓—厚—文—化—传—世—精—品

图书在版编目 (CIP) 数据

活学活用家庭常用中草药 / 全霁红, 谢宇编著. — 武汉:
湖北科学技术出版社, 2018.8

(活学活用中医药养生经典 / 陈甲荣等主编)

ISBN 978-7-5352-9996-3

I. ①活… II. ①全… ②谢… III. ①中草药-养生
(中医) IV. ①R212-64②R286-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 001638 号

活学活用家庭常用中草药

策 划: 刘 玲 谢 宇

责任编辑: 严 冰

封面设计: 喻 杨

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 北京凯德印刷有限责任公司

邮编: 101116

700×1000 1/16

16 印张 300 千字

2018 年 8 月第 1 版

2018 年 8 月第 1 次印刷

定价: 68.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

编委会名单

主 编	全霁虹	谢 宇				
副主编	裴 华	孙 玉	张 荣	吴 晋	程宜康	
编 委	魏献波	周 芳	吕凤涛	王 俊	王丽梅	
	徐 娜	王忆萍	戴 峰	邹智峰	卢立东	
	王郁松	谢 言	戴 军	董 萍	鞠玲霞	
	赵卓君	李俊勇	李 惠	郑小玲	马 楠	
	赵梅红	黄 红	杨冬华	李建军	冯 倩	
	叶 红	余海文	王 庆	张 坤	齐 菲	
	卢 军	王梅红	杨江华	孙 宇	蒋红涛	
	田大虎	陈朝霞	耿赫兵	高楠楠	赵白宇	
图片摄影	谢 宇	周重建	裴 华			

前言

PREFACE

我国中医文化历史悠久、源远流长，为中华民族的繁荣昌盛和人类的身体健康做出了巨大的贡献。中草药是中华民族的瑰宝，是大自然赋予我国人民的宝贵财富。从古至今，我国各族人民都能够充分利用各种草木、花果治疗各种疾病。“神农尝百草”的故事至今依然广为流传，也充分说明了我国民间使用中草药治疗各种疾患的历史十分悠久。各个时期民间名医辈出、名方广播，蕴藏着十分丰富的中草药资源。

中草药是中医治疗疾病、预防疾病的重要手段。中草药具有疗效确切、副作用小等特点，不仅对防治常见病、多发病有较好的效果，还能治疗一些疑难病症，历来深受人民群众喜爱。同时，由于中草药具有获得方便、使用便捷和经济实用等优点，因此，有很多人应用中草药进行疾病治疗和美容保健。

近年来，由于“绿色食品”“天然药物”的兴起，中医药备受人们青睐。随着社会的不断进步和科学技术的飞速发展，人们的自我保健意识不断增强，回归自然的愿望也越来越强烈，人们更加认可中医药预防疾病和养生保健的功效。鉴于此，为了让更多的读者朋友能够更加轻松地识别和应用中草药，我们决定为广大的医药爱好者及广大家庭提供一部系统的《本草纲目》普及应用读本，以更好地继承和发扬我国中医药学的宝贵遗产，使中医药文化能够在更大范围内传播和传承，更好地为人民群众的生活与健康服务。经过精心的策划和分析，我们特聘请相关专业人员编写了《活学活用家庭常用中草药》一书，全书收录了精选自《本草纲目》原著中的药物120余种，精编和整合了原著中的精华部分，结合《中华人民共和国药典（2015年版）》《中药学（第5版）》为主的现代中医药知识精华，力求内容准确，层次清晰，阅读方便，操作简单。

本书精选120余种常见的中草药，分别从别名、来源、形态特征、生境分布、采收加工、药材（饮片）特征、性味归经、功效主治、药理作用、用量用法、使用注意、精选验方等几个方面予以详细介绍，以达到通过阅读本书，人们在日常生活中能快速识别和正确应用中药的目的。本书重点突出了常用中草药的原植物形态、饮片特征，并配有大量高清彩色照片（原植物图片均为药物第一来源植物），图文并茂，使广大读者能够快速、准确地识别与鉴别常用中草药。

我们衷心希望本书在普及中草药科学知识、保障人民健康、保护和开发中草药资源方面产生积极作用。同时，也希望在开发利用中草药时，注意生态平衡，保护野生资源及物种。对那些疗效佳、用量大的野生中草药，应逐步引种栽培，建立种植生产基地、资源保护区，有计划轮采，以使我国有限的中草药资源能永远延续下去，为人类造福。需要特别提醒的是：广大读者朋友在阅读和应用本书时，如果需要应用书中所列的附方，必须在专业医师的指导下使用，以免造成不必要的伤害！

希望本书的出版能够起到抛砖引玉的作用，希望有更多的有识之士加入我们的行列，为我国中医药文化的传承和传播贡献自己的力量。读者交流邮箱：228424497@qq.com。

编委会

目 录

CONTENTS

第一章 解表药

麻黄	2	细辛	14
桂枝	4	薄荷	16
生姜	6	牛蒡子	18
防风	8	菊花	20
羌活	10	升麻	22
白芷	12	木贼	24

第二章 清热药

知母	26	板蓝根	48
天花粉	28	鱼腥草	50
夏枯草	30	射干	52
青箱子	32	白头翁	54
赤芍	34	半边莲	56
黄芩	36	山慈菇	58
黄连	38	白薇	60
龙胆	40	一枝黄花	62
白鲜皮	42	瓦松	64
金银花	44	白薇	66
蒲公英	46		

第三章 泻下药

大黄	68	商陆	72
黑芝麻	70	千金子	74

第四章 祛风湿药

独活	76	丝瓜络	82
川乌	78	五加皮	84
伸筋草	80		

第五章 芳香化湿药

藿香	86	厚朴	90
苍术	88	砂仁	92

第六章 利水渗湿药

薏苡仁	94	篇蓄	102
泽泻	96	石韦	104
杠板归	98	茵陈蒿	106
瞿麦	100	虎杖	108

第七章 温里药

附子	110	丁香	116
肉桂	112	荜茇	118
八角茴香	114		

第八章 理气药

木香	120	刀豆	124
薤白	122		

第九章 消食药

山楂	126
----------	-----

第十章 止血药

大蓟	128	三七	136
小蓟	130	卷柏	138
白茅根	132	艾叶	140
白及	134		

第十一章 活血化瘀药

川芎	142	牛膝	150
丹参	144	王不留行	152
红花	146	骨碎补	154
益母草	148		

第十二章 化痰止咳平喘药

半夏	156	川贝母	168
天南星	158	瓜蒌	170
旋覆花	160	胖大海	172
白前	162	百部	174
前胡	164	枇杷叶	176
桔梗	166		

第十三章 安神药

酸枣仁	178	合欢皮	182
远志	180	灵芝	184

第十四章 平肝息风药

蒺藜	186	钩藤	190
罗布麻叶	188	天麻	192

第十五章 补虚药

人 参	194
西洋参	196
党 参	198
白 术	200
甘 草	202
黄 精	204
巴戟天	206
淫羊藿	208
仙 茅	210
肉苁蓉	212
锁 阳	214

补骨脂	216
益 智	218
菟丝子	220
杜 仲	222
当 归	224
白 芍	226
麦 冬	228
天 冬	230
百 合	232
石 斛	234

第十六章 收涩药

五味子	236
石榴皮	238
肉豆蔻	240

山茱萸	242
覆盆子	244



第一章 解表药

一、发散风寒药

麻黄

别名 卑相、狗骨、龙沙、麻黄绒。

来源 麻黄科植物草麻黄 *Ephedra sinica* Stapf、中麻黄 *Ephedra intermedia* Schrenk et C. A. Mey. 和木贼麻黄 *Ephedra equisetina* Bge. 的干燥草质茎。



形态特征 草麻黄：小灌木，常呈草本状。木质茎短小，匍匐状；小枝圆，对生或轮生，节间长2.5~6厘米。叶膜质鞘状，上部1/3~2/3分离，2裂（稀3裂），裂片锐三角形，反曲。雌雄异株；雄球花有多数密集雄花，或呈复穗状，雄花有7~8枚雄蕊，雌球花单生枝顶，有苞片4~5对，上面一对苞片内有雌花2，雌球花成熟时苞片肉质，红色；种子藏于苞片内，通常2枚。**中麻黄**：茎高达1米以上。叶上部约1/3分裂，裂片通常3（稀2裂），三角形或三角状披针形；雄球花常数个密集于节上，呈团状；雌球花2~3朵生于茎节上，仅先端一轮苞片生有2~3朵雌花。种子通常3枚（稀2枚）。**木贼麻黄**：直立灌木，高达1米，节间短而纤细，长1.5~2.5厘米。叶膜质鞘状，仅上部约1/4分离，裂片2，呈三角形，不反曲；雌花序常成对着生于节上，苞片内有雌花1。种子通常为1枚。花期5—6月，果期8—9月。

生境分布 生长于干燥的山冈、高地、山田或干枯的河床中。分布于吉林、辽宁、内蒙古、河北、河南、山西等省（区）。

采收加工 8—10月割取地上绿色草质茎，通风处晾干或晒干。

饮片特征

本品呈圆柱形的段，段长10~20毫米，直径1~2毫米。表面淡黄色至黄绿色，粗糙，有细纵脊线，节上有细小鳞叶，节间长2~6厘米。切面中心显红黄色。质脆，易折断，折断面纤维状。切面中心红棕色，边缘绿黄色，气微香，味涩、微苦。



性味归经	辛、微苦，温。归肺、膀胱经
功效主治	发汗解表，宣肺平喘，利水消肿。本品质轻性浮，辛温解表，善散束表之风寒，能发汗以解表，疏散肺气以平喘，通调水道以利水消肿
药理作用	麻黄碱、伪麻黄碱能舒张支气管平滑肌而有平喘作用。伪麻黄碱有明显的利尿作用。挥发油有发汗解热作用。麻黄碱能收缩血管，使血压升高，兴奋中枢神经系统，引起兴奋、不安、失眠
用量用法	3~10克，水煎服。发汗解表常用生麻黄，止咳平喘多用炙麻黄
使用注意	本品发散力强，多汗、虚喘病人慎用。还能升高血压、兴奋中枢神经系统，故高血压、失眠患者也慎用

精选验方

①小儿腹泻：麻黄2~4克，前胡4~8克。水煎。加少量白糖送服，每日1剂。②过敏性鼻炎：麻黄（先煎）5克，桂枝、杏仁各10克，葛根20克，炙甘草6克，细辛3克，白芷15克。水煎服。③小儿百日咳：麻黄、甘草各3克，橘红5克，杏仁、百部各9克。水煎服。④荨麻疹：麻黄、蝉衣、槐花、黄柏、乌梅、板蓝根、甘草、生大黄各10克。水煎服。⑤头痛发热（恶风无汗而喘）：麻黄9克，桂枝6克，炙甘草3克，杏仁10克。煎服发汗。⑥支气管哮喘：麻黄、前胡、杏仁、黄芩、炙桑白皮、炙枇杷叶各10克，生甘草6克。加水共同煎煮2次，将2次药液混合，分早、晚2次温服，每日1剂。⑦喘息型支气管炎：生麻黄、细辛各3克，半夏、桔梗、五味子、桂枝各9克，生石膏30克。水煎服，每日1剂。

一、发散风寒药

桂 枝

别名 柳桂、桂枝尖、嫩桂枝。

来源 樟科植物肉桂 *Cinnamomum cassia* Presl 的干燥嫩枝。



形态特征 常绿乔木，高12~17米。树皮呈灰褐色，有芳香气味，幼枝略呈四棱形。叶互生，革质，长椭圆形至近披针形，长8~17厘米，宽3.5~6厘米，先端尖，基部钝，全缘，上面绿色，有光泽，下面灰绿色，被细柔毛；离基3出脉，于下面明显隆起，细脉横向平行；叶柄粗壮，长1~2厘米。圆锥花序腋生或近顶生，长10~19厘米，被短柔毛；花小，直径约3厘米；花梗长约5毫米；花被管长约2毫米，裂片6，黄绿色，椭圆形，长约3毫米，内外密生短柔毛；能育雄蕊9，3轮，花药卵状长圆形，4室，瓣裂，外面2轮花丝上无腺体，花药内向，第3轮雄蕊外向，花丝基部有2腺体，最内尚有1轮退化雄蕊，花药心脏形；雌蕊稍短于雄蕊，子房椭圆形，无毛，花柱细，与子房几乎等长，柱头略呈盘状。浆果椭圆形或倒卵形，先端稍平截，暗紫色，长12~13毫米，外有宿存花被。种子长卵形，紫色。花期5—7月，果期至次年2—3月。

生境分布 生长于常绿阔叶林中，多为栽培。主要分布于广东、广西、云南等省（区）。

采收加工 春、夏两季剪取嫩枝，去叶，切成小段或片，晒干。

饮片特征

本品呈类圆形或椭圆形的厚片或破裂成碎块。表面红棕色至棕色，陈久者则显黑色，有时可见点状皮孔或纵棱线。质硬而脆，易折断。切片厚2~4毫米，切面皮部薄，红棕色，木部黄白色或浅黄棕色，髓部类圆形或略呈方形，有特异香气，味甜、微苦、微辛，皮部味较浓。



性味归经	辛、甘，温。归心、肺、膀胱经
功效主治	发汗解肌，温通经脉，通阳化气。本品辛散温通，走于表，专散肌表风寒而发汗解肌；行于里，既能活血通经、散寒止痛，又可温助阳气、通阳复脉、化气利水
药理作用	本品能扩张皮肤血管，促进汗腺分泌，故有发汗解热作用；有中枢镇静、镇痛作用；能促进唾液、胃液分泌，故有健胃助消化作用；能缓解胃肠平滑肌痉挛，解除腹部疼痛；有强心、利尿作用；对金黄色葡萄球菌、白色葡萄球菌、伤寒沙门菌、志贺菌属、霍乱弧菌、常见皮肤真菌、流感病毒等病原微生物有抑制作用
用量用法	3~10克，水煎服
使用注意	本品辛温助热，易伤阴动血，温热病、阴虚火旺和血热妄行者忌服。孕妇及月经过多者慎用

精选验方

①面神经麻痹：桂枝30克，防风20克，赤芍15克。水煎，趁热擦洗患部，每次20分钟，每日2次，以局部皮肤潮红为度。②关节炎疼痛：桂枝、熟附子各9克，姜黄、威灵仙各12克。水煎服。③低血压症：桂枝、肉桂各40克，甘草20克。混合煎煮，分3次当茶饮服。④闭经：桂枝10克，当归、川芎各8克，吴茱萸、艾叶各6克。水煎服。⑤冠心病胸闷胸痛：桂枝、枳实、薤白各10克，生姜3克。水煎服。⑥肝硬化：桂枝10克，赤芍、桃仁、牡丹皮各15克，茯苓30克。水煎服。⑦肺心病：桂枝、杏仁各15克，白芍30克，生姜、大枣、厚朴各12克，炙甘草10克。水煎服。⑧小儿支气管哮喘：桂枝、杏仁、生姜、白芍各9克，炙甘草、炙厚朴各6克，大枣12枚。水煎服。⑨慢性乙型肝炎：柴胡15克，桂枝10克，干姜8克，天花粉12克，生牡蛎15克，黄芩、炙甘草各6克。水煎服。

一、发散风寒药

生姜

别名 生姜片、煨姜、姜。

来源 姜科植物姜 *Zingiber officinale* Rosc. 的新鲜根茎。



形态特征 多年生宿根草本。根茎肉质，肥厚，扁平，有芳香和辛辣味。叶互生，披针形至条状披针形，长15~30厘米，宽约2厘米，先端渐尖，基部渐狭，平滑无毛，有抱茎的叶鞘；无柄。花茎直立，被以覆瓦状疏离的鳞片；穗状花序卵形至椭圆形，长约5厘米，宽约2.5厘米；苞片卵形，淡绿色；花稠密，长约2.5厘米，先端锐尖；萼短筒状；花冠3裂，裂片披针形，黄色，唇瓣较短，长圆状倒卵形，呈淡紫色，有黄白色斑点；雄蕊1，挺出，子房下位；花柱丝状，为淡紫色，柱头呈放射状。蒴果长圆形，长约2.5厘米。花期7—8月，果期12月至翌年1月。

生境分布 生长于阳光充足、排水良好的沙质地。全国各地均产，四川、广东、山东、陕西为主要分布区。

采收加工 秋、冬两季采挖，除去茎叶及须根，洗净。

饮片特征

本品呈不规则块状，略扁，具指状分枝，长4~18厘米，厚1~3厘米。

表面黄褐色或灰棕色，有环节，分枝顶端有茎痕或芽。质脆，易折断，断面浅黄色，内皮层环纹明显，维管束散在。气香特异，味辛辣。



性味归经	辛，温。归肺、脾、胃经
功效主治	发汗解表，温中止呕，温肺止咳。本品性味辛温，行于表则发散风寒以发汗解表；走于里则双温肺胃、降逆气，在肺为温肺化饮止咳，在胃为温中止呕
药理作用	本品能促进消化液的分泌以增加食欲；抑制肠内异常发酵，促进肠管蠕动，排出气体；有止吐、镇痛、抗炎消肿作用；有兴奋中枢神经系统作用，能拮抗催眠剂、增进血液循环、升高血压，使代谢旺盛；对伤寒沙门菌、霍乱弧菌、阴道毛滴虫有抑制杀灭作用
用量用法	3~10克，水煎服，或捣汁服。外用：可敷、擦、熨患处
使用注意	阴虚内热者忌服

精选验方

①牙痛：牙痛时，切一片生姜咬在痛牙处即可止痛。②咽喉肿痛：热姜水加少许盐，以此漱口，每日早、晚各1次，可消炎止痛。③口腔溃疡：生姜20克。捣汁，频频漱口吐出，每日2~3次。④斑秃：生姜适量。切片，近火烤热擦患处，每日2次。⑤止呕：生姜片少许。放口中即可。⑥呃逆：鲜姜30克。取汁，蜂蜜30毫升调服。⑦未破冻疮：生姜适量。切片，烤热后用其平面摩擦冻伤处即可。⑧支气管哮喘：生姜30克，白芥子10克，烧酒适量。生姜、白芥子切细，捣烂绞汁，加烧酒调和为糊，以棉球蘸药糊，擦调肺俞、大椎、膻中三个穴位，每穴擦拭10分钟，以局部灼热有痛感为度；或以纱布蘸药液敷于以上三穴位1~3小时，痛则去掉，以不起泡为度。⑨食物过敏引起的荨麻疹：生姜50克，红糖100克，醋100毫升。将生姜洗净，切成细丝，放锅中，加水200毫升煮取汁100毫升，与红糖、醋同放锅内，再煎至糖溶化为度，取出晾凉，即可饮用；每日1剂，分3次服，连服5~7日。