

活学活用

中医药养生文化是中华优秀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／厚／文／化 传／世／精／品

新版国家药典

射干

（根）

咳逆上气，喉痹咽痛，不得消息，散结气，腹中邪逆，食饮大热。



活学活用
中医药
养生经典

宋伟 周重建 ● 编著

HUOXUE HUOYONG ZHONGYIYAO YANGSHENG JINGDIAN

活学活用
中医药
养生经典

HUOXUE HUOYONG ZHONGYIYAO YANGSHENG JINGDIAN

宋伟 周重建 ● 编著

活学活用
新版国家药典

浓／厚／文／化／传／世／精／品

图书在版编目 (CIP) 数据

活学活用新版国家药典 / 宋伟, 周重建编著. — 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 978-7-5352-9998-7

I. ①活… II. ①宋… ②周… III. ①中草药-国家药典-中国 IV. ①R28

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 001637 号

活学活用新版国家药典

策 划: 刘 玲 谢 宇

责任编辑: 刘 芳 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	宋 伟	周重建				
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	张 坤	
图片摄影	谢 宇	周重建	裴 华			

前言

自然界的神奇植物，东方的神奇中医，面对这在大自然中珍藏了约五千年的近万种原生态中草药和汲取中国数千年古老文明的不计其数的中医配方，我们总会因他们的神奇而感到心潮澎湃。

我国中草药种类繁多，分布广泛，资源丰富，应用历史非常悠久。然而，虽然我们对这些得天独厚、自然朴素的植物、动物，甚至矿物有强烈的兴趣，却对它们具体的模样认识不清甚至从未目睹。因此，为了更好地普及和应用中草药，继承和发掘中国医药文化遗产，使中草药在防治疾病中更好地为人类健康服务，我们本着安全、有效、简便、经济和药物易找、实用的原则，选择了现当代依然常用且临床疗效确切的中草药241种，并以《中华人民共和国药典》（2015年版）为指导，策划了《活学活用新版国家药典》一书。本书留心自然的一草、一木、一石、一物，悉心将每种药物的别名、来源、形态特征、生境分布、采收加工、性味归经、功能主治、用量用法、使用注意等九个方面，以简单明了的文字描述依次呈现。

本书是对这些药物真实形态的一种完美呈现，把这些散落各地的中草药以图文混排的形式集中起来；把这些种类繁多的神奇植物或动物、矿物以直观描写的方式呈现出来。从根茎叶脉到性味归经，从功能主治到用量用法，内容清晰完整，体例统一和谐，加以栩栩如生的高清彩色图片（多来源品种配图时只保留第一种来源的药材图片），摒弃晦涩难懂的理论堆砌，突出普遍性和实用性，以期增强读者对中草药的鉴别能力。

在这样的章法布局中，本书的中心思想十分明确，就是让大家认识这些形态各异的中草药的特征，了解它们的功能作用，在现代生活中能有一个看待自然植物的不同视角。实用是编写的重要目的，据图识别是此书立意的最好概括。以图片形式突出药物的原始形态，是自然而然的最好注解，图文并茂，是为真正意义上的实用图鉴。

让中医成为越来越受广大人民接受与喜爱的文化，并为人们的健康保驾护航，是此书出版之由，也是我们致力于中医药文化传播的原动力。但仅仅如此，我们并不会满足，因为中草药还需赢得世界的掌声，这才是我们不断努力的根本所在。萃取中医药博大精深的文化，结合简单实用与真实清晰的图片，本书将成为飘扬在中医文化中的又一面旗帜。

我们衷心希望本书在普及中草药科学知识、提高医疗保健、保障人民健康、保护和开发中草药资源方面都会起到积极作用。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，使我国有限的中草药资源能永远延续下去，为人类健康造福。

同时，我们还希望本书的出版能够起到抛砖引玉的作用，盼望更多的有识之士加入我们的行列，为我国中医药文化的传播尽一份力。

在本书即将付梓之时，特向一直以来给予我们关心、支持和帮助的专家学者、同行及广大中医药爱好者表示衷心的感谢！另外，由于本书写作时间有限加上作者知识水平所限，书中的错漏之处，敬请广大读者批评指正。读者交流邮箱：xywenhua@aliyun.com。

编委会

目录

第一章 全草类

一枝黄花·····	2	鱼腥草·····	16
大蓟·····	3	卷柏·····	17
马鞭草·····	4	细辛·····	18
天山雪莲·····	5	茵陈·····	19
木贼·····	6	穿心莲·····	20
瓦松·····	7	夏枯草·····	21
瓜子金·····	8	益母草·····	22
冬凌草·····	9	淫羊藿·····	23
半边莲·····	10	篇蓄·····	24
半枝莲·····	11	紫花地丁·····	25
杠板归·····	12	鹅不食草·····	26
伸筋草·····	13	蒲公英·····	27
青蒿·····	14	矮地茶·····	28
金钱草·····	15		

第二章 根及根茎类

人参·····	30	川贝母·····	41
三七·····	31	川牛膝·····	42
太子参·····	32	川乌·····	43
丹参·····	33	川芎·····	44
南沙参·····	34	天花粉·····	45
北沙参·····	35	天南星·····	46
党参·····	36	天麻·····	47
玄参·····	37	木香·····	48
西洋参·····	38	牛膝·····	49
土茯苓·····	39	升麻·····	50
大黄·····	40	生姜·····	51

高良姜.....	52	附子.....	84
乌药.....	53	忍冬藤.....	85
巴戟天.....	54	鸡血藤.....	86
玉竹.....	55	苦参.....	87
甘草.....	56	板蓝根.....	88
石斛.....	57	知母.....	89
龙胆.....	58	泽泻.....	90
仙茅.....	59	茜草.....	91
白及.....	60	威灵仙.....	92
白术.....	61	骨碎补.....	93
白头翁.....	62	钩藤.....	94
白芍.....	63	重楼.....	95
白芷.....	64	独活.....	96
白茅根.....	65	前胡.....	97
白前.....	66	首乌藤.....	98
白薇.....	67	桂枝.....	99
半夏.....	68	桔梗.....	100
地黄.....	69	柴胡.....	101
地榆.....	70	射干.....	102
天冬.....	71	徐长卿.....	103
麦冬.....	72	黄芩.....	104
百合.....	73	黄芪.....	105
百部.....	74	黄连.....	106
当归.....	75	黄精.....	107
肉苁蓉.....	76	麻黄.....	108
延胡索.....	77	商陆.....	109
防风.....	78	续断.....	110
远志.....	79	葛根.....	111
苍术.....	80	锁阳.....	112
两面针.....	81	漏芦.....	113
何首乌.....	82	薤白.....	114
羌活.....	83		

第三章 果实和种子类

八角茴香.....	116	山茱萸.....	118
大枣.....	117	山楂.....	119

川楝子·····	120	益智·····	150
女贞子·····	121	预知子·····	151
马兜铃·····	122	蛇床子·····	152
木瓜·····	123	楮实子·····	153
五味子·····	124	蒺藜·····	154
牛蒡子·····	125	锦灯笼·····	155
乌梅·····	126	刀豆·····	156
巴豆·····	127	千金子·····	157
瓜蒌·····	128	王不留行·····	158
冬葵果·····	129	木蝴蝶·····	159
地肤子·····	130	木鳖子·····	160
苍耳子·····	131	车前子·····	161
豆蔻·····	132	火麻仁·····	162
连翘·····	133	白果·····	163
吴茱萸·····	134	肉豆蔻·····	164
佛手·····	135	决明子·····	165
余甘子·····	136	赤小豆·····	166
诃子·····	137	青葙子·····	167
补骨脂·····	138	荔枝核·····	168
青果·····	139	牵牛子·····	169
罗汉果·····	140	胖大海·····	170
使君子·····	141	莱菔子·····	171
金樱子·····	142	莲子·····	172
萆薢·····	143	桃仁·····	173
草果·····	144	核桃仁·····	174
枳实·····	145	菟丝子·····	175
栀子·····	146	黑芝麻·····	176
枸杞子·····	147	蓖麻子·····	177
砂仁·····	148	酸枣仁·····	178
鸦胆子·····	149		

第四章 花叶类

谷精草·····	180	金银花·····	184
辛夷·····	181	闹羊花·····	185
鸡冠花·····	182	柿蒂·····	186
玫瑰花·····	183	洋金花·····	187

凌霄花·····	188	款冬花·····	192
野菊花·····	189	枇杷叶·····	193
旋覆花·····	190	淡竹叶·····	194
密蒙花·····	191		

第五章 皮类及其他类

大腹皮·····	196	海马·····	222
五加皮·····	197	龟甲·····	223
化橘红·····	198	蛤蚧·····	224
石榴皮·····	199	蜈蚣·····	225
冬瓜皮·····	200	蜂房·····	226
地骨皮·····	201	僵蚕·····	227
肉桂·····	202	石膏·····	228
合欢皮·····	203	赤石脂·····	229
杜仲·····	204	磁石·····	230
牡丹皮·····	205	紫石英·····	231
陈皮·····	206	珍珠·····	232
厚朴·····	207	禹余粮·····	233
香加皮·····	208	硫黄·····	234
白鲜皮·····	209	滑石·····	235
地龙·····	210	芦荟·····	236
斑蝥·····	211	没药·····	237
五倍子·····	212	血竭·····	238
冬虫夏草·····	213	阿魏·····	239
全蝎·····	214	丝瓜络·····	240
鸡内金·····	215	昆布·····	241
蛇蜕·····	216	海藻·····	242
水蛭·····	217	海金沙·····	243
阿胶·····	218	马勃·····	244
蝉蜕·····	219	灵芝·····	245
桑螵蛸·····	220	茯苓·····	246
鹿茸·····	221		



第一章 全草类

一枝黄花

【别名】黄花草、蛇头王、粘糊菜、破布叶、一枝箭、小柴胡、金边菊。

【来源】本品为菊科植物一枝黄花 *Solidago decurrens* Lour. 的全草或带根全草。

【形态特征】多年生草本，高35~100厘米。茎直立，通常细弱，单生或少数簇生，不分枝或中部以上有分枝。中部茎叶椭圆形、长椭圆形、卵形或宽披针形，长2~5厘米，宽1~1.5厘米，下部楔形渐窄，有具翅的柄，仅中部以上边缘有细齿或全缘；向上叶渐小；下部叶与中部茎叶同形，有长2~4厘米或更长的翅；全部叶质地较厚，叶两面、沿脉及叶缘有短柔毛或下面无毛。头状花序较小，长6~8毫米，宽6~9毫米，多数在茎上部排列成紧密或疏松的、长6~25厘米的总状花序或伞房圆锥花序，少有排列成复头状花序的；总苞片4~6层，披针形或狭披针形，顶端急尖或渐尖，中内层长5~6毫米；舌状花舌片椭圆形，长约6毫米。瘦果长约3毫米，无毛，极少有在顶端被稀疏柔毛的。花、果期4—11月。

【生境分布】生长于阔叶林缘、林下、灌木丛中、山坡草地上及路边。全国大部分地区均产。

【采收加工】夏、秋间采收。

【性味归经】辛、苦，凉；有小毒。归肺、肝经。

【功能主治】清热解毒，疏散风热。用于风热感冒，咽喉肿痛，肺热咳嗽，喉痹，乳蛾，疮疖肿毒。

【用量用法】9~15克，煎服；鲜品21~30克。外用：捣敷或煎水洗。

【使用注意】孕妇忌用。



大蓟

【别名】马蓟、刺蓟、虎蓟、鸡项草、山牛蒡、鸡脚刺、野红花。

【来源】本品为菊科植物蓟 *Cirsium japonicum* Fisch. ex DC. 的干燥地上部分。

【形态特征】多年生草本，高50~100厘米。根长圆锥形，丛生，肉质，鲜时折断可见橙红色油滴渗出。茎直立，基部被白色丝状毛。基生叶有柄，倒卵状披针形或披针状长椭圆形，长10~30厘米，宽5~8厘米，羽状深裂，边缘不整齐，浅裂，齿端具针刺，上面疏生丝状毛；背面脉上有毛；茎生叶无柄，基部抱茎。头状花序，顶生或腋生；总苞钟状，有蛛丝状毛，总苞片多层，条状披针形；外层顶端有刺；花两性，全部为管状花，花冠紫红色。瘦果椭圆形，略扁，冠毛暗灰色，羽毛状，顶端扩展。花期5—8月，果期6—8月。

【生境分布】生长于山野、路旁、荒地。全国大部分地区均产。

【采收加工】夏、秋两季花开时割取地上部分，或秋末挖根，除去杂质，晒干。

【性味归经】甘、苦，凉。归心、肝经。

【功能主治】凉血止血，散瘀解毒消痈。用于衄血，吐血，尿血，血淋，便血，肠风，肠痢，崩漏，外伤出血，痈肿疮毒。

【用量用法】9~15克，煎服；鲜品可用30~60克。外用：适量，捣敷患处。

【使用注意】虚寒性出血者不宜用。



马鞭草

【别名】野荆芥、蜻蜓草、龙芽草、退血草、凤颈草、燕尾草、紫顶龙芽草。

【来源】本品为马鞭草科植物马鞭草 *Verbena officinalis* L. 的干燥地上部分。

【形态特征】多年生草本，高30~120厘米。茎四方形，上部方形，老后下部近圆形，棱和节上被短硬毛。单叶对生，卵形至长卵形，长2~8厘米，宽1.5~5厘米，3~5深裂，裂片不规则羽状分裂或不分裂而具粗齿，两面被硬毛，下面脉上的毛尤密。花夏、秋两季开放，蓝紫色，无柄，排成细长、顶生或腋生的穗状花序；花萼膜质，筒状，顶端5裂；花冠长约4毫米，微呈二唇形，5裂；雄蕊4，着生于冠筒中部，花丝极短；子房无毛，花柱短，顶端浅2裂。果包藏于萼内，长约2毫米，成熟时裂开成4个小坚果。

【生境分布】全国各地均产。均为野生。

【采收加工】6—8月花开时采制，除去杂质，晒干。

【性味归经】苦，凉。归肝、脾经。

【功能主治】活血散瘀，解毒，利水，退黄，截疟。用于癥瘕积聚，妇人疝痛，痛经经闭，喉痹，痈肿，水肿，黄疸，疟疾寒热。

【用量用法】5~10克，煎服；鲜品30~60克，捣汁服；或入丸、散。外用：适量，捣敷或煎水洗。

【使用注意】孕妇慎用。



天山雪莲

【别名】寒雪草、天山雪莲花、新疆雪莲花。

【来源】本品系维吾尔族习用药材。为菊科植物天山雪莲 *Saussurea involucrata* (Kar. et Kir.) Sch.一Bip. 的干燥地上部分。

【形态特征】多年生草本，高10~30厘米。茎粗壮，基部有许多棕褐色丝状残存叶片。叶密集，无柄，叶片倒披针形，长10~13厘米，宽2.5~4.5厘米，先端渐尖，基部抱茎，边缘有锯齿。头状花序顶生，密集；总苞片叶状，卵形，多层，近似膜质，白色或淡绿黄色；花棕紫色，全为管状花。瘦果，冠毛白色，刺毛状。花期7月。

【生境分布】生长于高山石缝、砾石和沙质河滩中。分布于新疆、青海、甘肃。

【采收加工】夏、秋两季花开时采收，阴干。

【性味归经】维吾尔医：性质，二级湿热。中医：微苦，温。

【功能主治】维吾尔医：补肾活血，强筋骨，营养神经，调节异常体液；用于风湿性关节炎，关节疼痛，肺寒咳嗽，肾与小腹冷痛，白带过多等。中医：温肾助阳，祛风胜湿，通经活血；用于风寒湿痹痛，类风湿性关节炎，小腹冷痛，月经不调。

【用量用法】3~6克，水煎或浸酒服。外用：适量。

【使用注意】孕妇忌用。



木贼

【别名】擦草、锉草、木贼草、无心草、节骨草、节节草、擦桌草。

【来源】本品为木贼科植物木贼 *Equisetum hiemale* L. 的干燥地上部分。

【形态特征】一年或多年生草本蕨类植物，植株高达100厘米。根茎短，棕黑色，匍匐丛生；枝端产生孢子叶球，矩形，顶端尖，形如毛笔头。地上茎单一不分枝，中空，有纵列的脊，脊上有疣状突起2行，极粗糙。叶呈鞘状，紧抱节上，顶部及基部各有一黑圈，鞘上的齿极易脱落。孢子囊生长于茎顶，长圆形，无柄，具小尖头。

【生境分布】生长于河岸湿地、坡林下阴湿处、溪边等阴湿的环境。产于东北、华北和长江流域各省。

【采收加工】夏、秋两季采割，除去杂质，晒干或阴干。

【性味归经】甘、苦，平。归肺、肝经。

【功能主治】疏散风热，明目退翳。用于风热目赤，迎风流泪，目生云翳。

【用量用法】3~9克，煎服。外用：适量，研末撒敷。

【使用注意】气血虚者慎用。



瓦松

【别名】瓦花、瓦玉、屋松、岩笋、塔松、瓦霜、向天草、昨叶荷草。

【来源】本品为景天科植物瓦松 *Orostachys fimbriata* (Turcz.)Berg. 的干燥地上部分。

【形态特征】多年生肉质草本，高10~40厘米。茎略斜伸，全体粉绿色。基部叶呈紧密的莲座状，线形至倒披针形，长2~3厘米，绿色带紫，或具白粉，边缘有流苏状的软骨片和针状尖刺。茎上叶线形至倒卵形，长尖。花梗分枝，侧生于茎上，密被线形或长倒披针形苞叶，花呈顶生、肥大、穗状的圆锥花序，幼嫩植株上则排列疏散，呈伞房状圆锥花序；花萼与花瓣通常均为5，罕为4；萼片卵圆形或长圆形，基部稍合生；花瓣淡红色，膜质，长卵状披针形或长椭圆形；雄蕊10，几与花瓣等长；雌蕊为离生的5心皮组成，花柱与雄蕊等长。蓇葖果。花期7—9月，果期8—10月。

【生境分布】生长于屋顶、墙头及石上。全国各地均有分布。

【采收加工】夏、秋两季采收，将全株连根拔起，除去根及杂质，晒干。

【性味归经】酸、苦，凉。归肝、肺、脾经。

【功能主治】凉血止血，解毒敛疮。用于血痢，便血，痔血，吐血，鼻衄，湿疹，痈毒，疔疮，疮口久不愈合。

【用量用法】3~9克，煎服、捣汁或入丸剂。
外用：适量，捣敷、煎水熏洗或烧存性研末调敷。

【使用注意】脾胃虚寒者忌用。

