

家庭园艺丛书

保健花卉

郭巧生 史红专 王康才 刘 丽 编著

本



上海科学技术出版社
SHANGHAI SCIENTIFIC & TECHNICAL PUBLISHERS

J IATING SHENGHUO
家庭生活园艺丛书
YUANYI CONGSHU

保健花卉

郭巧生 史红专 王康才 刘丽 编著



上海科学技术出版社
SHANGHAI SCIENTIFIC & TECHNICAL PUBLISHERS

图书在版编目(CIP)数据

保健花卉 / 郭巧生等编著. —上海: 上海科学技术出版社, 2001.11

(家庭生活园艺丛书)

ISBN 7-5323-6204-3

I. 保… II. 郭… III. ①药用植物—花卉②花卉—观赏园艺 IV.S68

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 080574 号

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

上海市印刷十厂印刷 新华书店上海发行所经销

2001 年 11 月第 1 版 2001 年 11 月第 1 次印刷

开本 889 × 1194 1/32 印张 3.125 字数 70 千

印数 1-5 200

定价: 12.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换

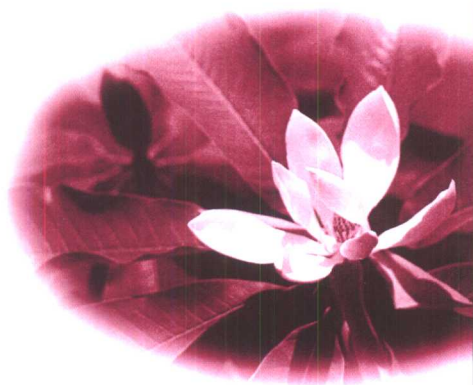
J IATING SHENGHUO

家庭生活园艺丛书

YUANYI CONGSU

内 容 提 要

本书简要介绍我国保健花卉的种类、分布特点、作用和合理利用等。重点介绍适宜家庭栽培兼具观赏和药用价值的保健花卉30余种，每种花卉除介绍其形态特征、生态习性、栽培要点外，还介绍了它的功效和家庭选方，可使人们进一步认识花与中草药的关系，有助于怡情养性、身心健康。



IATING SHENGHUO

家庭生活园艺丛书

YUANYICONGSHU

前言

家居环境质量正受到人们越来越多的关注。在家庭室内外根据自己的爱好合理地利用空间，科学地布置花、草、树、瓜果、蔬菜等园艺植物，不仅能美化生活环境，密切人与自然的联系，更可在观赏之余，品尝自己亲手种出的新鲜果品、蔬菜和保健植物，让家庭生活平添一份情趣。我们组织出版《家庭生活园艺丛书》的目的就在于指导广大家庭在进行家居环境植物布置时能更好地兼顾植物的观赏性和实用性，以获得美化与食用相结合的效果。

《保健花卉》是《家庭生活园艺丛书》之一种，叙述了我国保健花卉的种类、分布特点、开发利用，家庭保健花卉的作用和合理利用，并重点介绍了适宜家庭栽培的常用保健观赏花卉30余种。书中插图均由郑汉臣同志提供，在此表示感谢。

编著者

2001年7月



IATING SHENGHUO

家庭生活园艺丛书

YUANYI CONGSHU

目 录

1. 概述 /1

- (一) 我国保健花卉的种类 /1
- (二) 保健花卉的应用 /4

2. 我国保健花卉的历史与文化 /15

- (一) 起源时期 /15
- (二) 古代时期 /17
- (三) 近代时期 /19
- (四) 现代时期 /21

3. 家庭保健花卉的作用和合理使用 /22

- (一) 作用 /22
- (二) 合理使用 /24

4. 家庭常用保健花卉 /26

- (一) 人参 /26
- (二) 丹参 /29
- (三) 天门冬 /31
- (四) 长春花 /33
- (五) 凹叶厚朴 /34
- (六) 玉竹 /36
- (七) 白花曼陀罗(洋金花)/38
- (八) 百合 /40



IATING SHENGHUO

家庭生活园艺丛书

YUANYI CONGSU

目 录

- (九) 红花 / 43
- (十) 芍药 / 44
- (十一) 西红花 / 46
- (十二) 何首乌 / 49
- (十三) 佛手 / 51
- (十四) 芦荟 / 53
- (十五) 杜仲 / 55
- (十六) 牡丹 / 57
- (十七) 连翘 / 59
- (十八) 麦冬 / 62
- (十九) 金银花 / 64
- (二十) 金樱子 / 66
- (二十一) 南天竹 / 68
- (二十二) 枸杞 / 70
- (二十三) 洋地黄 / 72
- (二十四) 美国凌霄花 / 74
- (二十五) 贴梗海棠(木瓜) / 75
- (二十六) 圆叶牵牛 / 77
- (二十七) 射干 / 79
- (二十八) 桔梗 / 81
- (二十九) 商陆 / 83
- (三十) 菰蓝(板蓝根) / 84
- (三十一) 掌叶半夏(天南星) / 86





1.

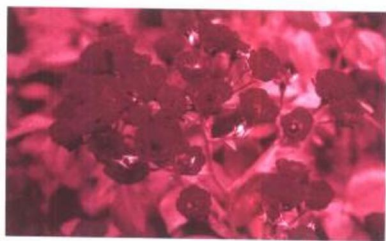
概述

(一) 我国保健花卉的种类

保健花卉是指具观赏价值，同时对人体有医疗、保健作用的植物。也就是说这类植物既是防病、治病的药用植物，同时又因其花、果、茎叶甚至植株观赏特性而能给人以美的享受。

我国位于世界最广阔的欧亚大陆的东南部，自北到南可分为寒温带、温带、亚热带和热带。因此，我国的药用植物资源具有地区性的特点，许多名贵的、医疗用途广、药用价值大的药用植物，在

我国不同的气候区域内均有分布。已知可供药用的植物有10 000多种。目前引种栽培的已超过千种，部分涉及粮食、油料、蔬菜、果树、观赏植物等，尤其以具观赏价值的种类为多，在常见栽培的药用植物中就有300多种，如牡丹、芍药、菊花、桔梗、牵牛、麦





冬、鸡冠花、凤仙花、百合、贝母、石斛、玫瑰、月季、栀子、射干等，均为具观赏价值的重要药用植物。现将各地比较著名的具观赏性的药用植物的分布简要介绍如下：

1. 东北地区

东北地区的观赏性药用植物有人参、西洋参、五味子、平贝母、黄柏、关龙胆、紫草、木通、马兜铃、知母、刺人参、箭头唐松草、百里香、短瓣金莲花、毛

百合、越橘、东北天南星、高山红景天等。

2. 华北地区

华北地区

的观赏性药用植物有知母、连翘、枸杞、黄精、紫草、远志、马兜铃、桔梗、防风、银柴胡、玉竹、四叶参、盾叶唐松草、泽兰、菊花、山茱萸、毛地黄等。



3. 西北地区

西北地区的观赏性药用植物有宁夏枸杞、伊贝母、当归、大黄、新疆紫草、款冬花、密蒙花、远志等。





4. 华东地区

华东地区的观赏性药用植物有北沙参、金银花、芍药、郁金、麦冬、山茱萸、菊花、泽泻、酸橙、香圆、山楂、侧柏、芡实、桔梗、明党参、玉竹、紫菀、木瓜、乌药、厚朴、凌霄花、绞股蓝等。

5. 华南和华中部分地区

华南和华中部分地区的观赏性药用植物有菊花、厚朴、杜仲、



玉竹、广

东砂仁、

益智、沉

香、肉桂、

高良姜、

佛手、黄

精、草豆

蔻、红花、

连翘、防

风、木瓜、

射干、白及、

石菖蒲、

栀子、钩藤、

辛夷、吴茱萸、

八角茴香、

三七、天冬、

浙贝母、郁金、

合欢、芸香、

佛手、石榴、

蒲葵、

棕榈、槟榔、

萝芙木等。



6. 西南地区

西南地区的观赏性药用植物有麦冬、川乌、黄连、川郁金、川黄柏、佛手、杜仲、三七、草果、黄连、吴茱萸、金银花、白芍、桔梗、款冬花、石斛、使君子、厚朴、甘松、八角茴香、白豆蔻、砂仁、长春花等。



(二) 保健花卉的应用

1. 国外保健花卉资源的开发

近年来随着科学的进步, 医疗卫生和保健事业的发展, 越来越多的国家在积极地研究和开发天然药物。由于世界各国的自然条件、种族、动植物区系、历史条件以及对药用植物的认识有较大

差异, 因此对药用植物的研究和开发利用有一定差别。目前世界上对药用植物研究比较重视的有日本、印度、泰国、巴基斯坦、俄罗斯、美国和东欧一些国家等。美国的一个肿瘤治疗中心, 在1964~1970年之间, 就从全世界各大洲收集大量植物进行研究, 其中从高等植物289个科中分离

出48 000个提取物, 低等植物99个科中分离出约1 000个提取物, 获得了许多有医疗作用的活性物质, 有的已应用于临床治疗中, 如治疗肿瘤疾病的长春花碱、喜树碱等。日本积极开展天然药物的研究, 并把分子生物学和分子药理学的一些成就与药用植物学研究结合起来, 学习和吸收中医中药的传统经验和理论, 开展汉药复方的研究, 对常



保 健 花 卉



用的药用植物如人参、黄芪、芍药、甘草、酸枣仁、地黄、柴胡、升麻、当归等的化学成分进行了较深入的研究,形成了以药用皂甙为主的药用研究对象。俄罗斯对药用植物的研究也较深入,多年来非常重视药用植物基础研究和引种栽培技术研究,特别对植物强壮药如人参、刺五加、红景天、北五味子等的研究有了较大突破;在全俄罗斯开展药用植物调查,设置药用植物研究所,还根据不同的区域设置药用植物试验站和植物药试验工厂,注重在保健药理方面的发展,为全面系统地研究药用植物资源创造了良好条件。印度是应用天然药物最多的国家,也是植物药材出口国之一,

近年来从100多种植物中,发现29种有避孕作用的成分。人工栽培的大宗药用植物有颠茄、金鸡纳、麦角、长春花、薄荷等。巴基斯坦从345种药用植物中筛选出抗癌活性成分,并开展了避孕药的筛选和研究工作。泰国也是对药用植物开发和利用比较好的国家,已经引种栽培的药用植物有豆蔻、藤黄、穿心莲、芦荟等,泰国产的砂仁、豆蔻、槟榔等每年都有出口。

目前国际上受重视的药用植物有以下几类:

(1) 减肥的药用植物

如番泻叶、车前子、鼠李、大黄等。

(2) 治疗心血管系统疾病的药用植物

如萝芙木、长春花、山楂等。

(3) 补虚作用的药用植物

如人参、刺五加、绞股蓝、虫草等。

(4) 镇静作用的药用植物

如缬草、粉色西番莲等。

(5) 芳香药用植物



如薄荷、小茴香、八角茴香、香茅、洋茴香、蒟

萝、桉等；

(6) 保健饮料

如玫瑰茄、番石榴、酸角、桦、鬼针草、越橘等。

(7) 助消化作用的药用植物

如番木瓜、山楂等。

(8) 与生产动物激素有关的药用植物

如薯蓣、剑麻、甘草、闭鞘姜等。

(9) 与生产维生素及甜味剂的药用植物

如甘草、忍冬、掌叶悬钩子、甜叶菊等。

2. 我国保健花卉的开发利用

药用植物资源开发以往主要体现在医药行业，产品基本上是药物。而今，这种开发的内涵正在发生变化。以药用植物资源为对象的开发研究，已横跨社会不少部门，渗透到许多不同行业和日

常生活的各个方面。产品更是五花八门，丰富多彩，我国药用植物资源优势得到了进一步发挥。

药用植物资源在其他方面的开发，有的来源于古代本草，并在其基础上扩大、延伸；有的则属于新兴开发项目。

(1) 在饮食方面的开发应用

随着物质生活的不断改善和提高，近年来，我国的食物结构有了很大变化，食物由常规的营养型，逐渐向滋补、保健型发展，药膳及各种保健食品、保健饮料等已进入消费领域。

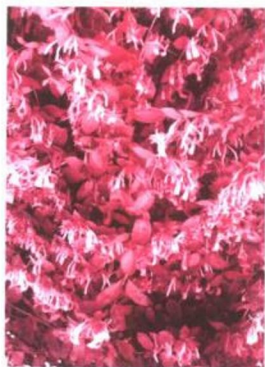
药膳又称食疗，内容包括食疗、食治、食补，是集传统中医的





“理、法、方、药”原理与食品烹饪于一体的成功创造。远在古代，我国劳动人民就认识到饮食与疾病和健康的关系，并在长期的生活实践中摸索和总结出许多食疗方面的经验。据不完全统计，古代留传下来的食疗本草专著就有65种之多，而相关的著述则多达103种。《神农本草经》记载了许多食治性药物，如薏苡仁、芡实、大枣、枸杞子、百合、龙眼、核桃、山药、芝麻、莲米等。唐代《备急千金药方》第二十六卷——《食治篇》收录了各类药物162种，其中果实类30种、菜蔬类63种、谷米类24种、动物类45种。唐代著名的《食疗本草》是一部古代食品营养学和食品治疗学专著，载有医疗作用的食物241种。《本草纲目》收载植物类食疗性药物305种，其中谷物73种、菜蔬105种、果品127种。400多种动物性药材中有相当一部分亦可供食用。古代许多传统方剂，本身就是食治方，如张仲

景的“桂枝汤”等。亦药亦食，药食同一，可见药食同源是客观的。



近代药膳学正是对这种同源关系的巧妙结合。药膳食品形是食，性是药，具有营养与治疗保健的双重效用。寓苦口良药于美味佳肴中，相得益彰。改革开放以来，我国许多城市相继开设了药膳餐馆，恢复和开发了许多药膳食品，目前经营的各种药膳菜肴、饭粥、面点、汤羹、饮料、酒、糖果等有几百个品种，如“银花露”、“虫草鸡”、“川贝雪梨”等。可用于药膳食品开发的药用植物资源种类很多，据《中国药膳大全》和《中国药膳学》等收录统计，共有120多种，其中大多为常用药材。迄今我国卫生部公布的三批药食

J 家庭生活园艺丛书



兼用的药材就有76种,如百合、桃仁、芦根、麦芽、罗汉果、乌梅、白果、菊花、紫苏、莲子、桑葚、薏苡仁、甘草、杏仁等。

中药保健食品和保健饮料的开发方兴未艾,目前市场上盛行各种口服液制剂,如“人参蜂王浆口服液”、“云南花粉田七口服液”、“西洋参口服液”、“无花果口服液”、“娃哈哈儿童营养液”等。罐头食品中有以山药为主要原料开发的

“怀参罐头”。利用药用植物资源还开发了多种饮料、保健茶、药酒等,主要有“少林口乐”、“天府可乐”、“沙棘饮料”、“消肥健身茶”、“怀参茶”、“人参茶”、“北芪茶”、“绞股蓝茶”、“菊花晶”、“菊花饮”、“中华猕猴桃晶”、“中槐茶”、“人参酒”、“五味子酒”、“忍冬玫瑰酒”、“五加皮酒”、“猕猴桃酒”、“鸿茅药酒”等。此外,还有以刺五加、月见草、魔芋、刺玫果、玫瑰茄、香菇等开发生产的保健品。在调味品方面,用砂仁、丁香、干姜等8味药物制成的复合味精,既可调味,又可防治心脑血管病。含





药保健糖果“润喉软糖”口味甜美，并对上呼吸道感染有一定防治作用，同类产品还有“薄荷糖”、“枸杞水晶糖”、“桉叶糖”等。

(2) 在日用消费品方面的开发应用

①**中药美容化妆品**：在现代生活消费中，美容化妆品几乎已成必备之物，社会需求与日俱增。

以往的化妆品大多为化学制品，内含铅、汞、砷等有毒物质，易对人体肌肤造成危害。因此，开发以天然药物为原料的化妆品，达到既美容又防病的目的，成为生产者和消费者的共同愿望。目前，在世界化妆品生产中，天然化妆品占30%~40%。我国在天然化妆品开发方面，充分利用了药用植物资源优势，研制和生产出各种药物型化妆品，美化了生活，给消费者带来了福音。

我国古代本草中包含了許多美容药物。据统计，《本草纲目》中记载的具有美容作用的药物共有500多味，主要用于面、鼻、牙齿、须发、疮疡痲风、疣痣等方面。我国民间也沿用了一些简便的化妆方法，如用凤仙花染指甲、青黛描



眉及用动物油脂护肤等。

借鉴传统的医药理论和实践经验开发现代中药化妆品，



通过发掘研究, 现已筛选出可用于化妆品的药用植物资源有数百种, 并成为天然化妆品的一大系列。中药化妆品多要求有防治皮肤病、防裂、防晒、增强皮肤营养、防止紫外线辐射等功能, 对多脂、干燥、皴裂、色斑、粉刺、皱纹等皮肤缺陷有弥补作用; 有效的化学成分主要为蛋白质、氨基酸、类脂类、糖类、有机酸、酚类、甙类、酮类、挥发油、类

固醇、生物碱、磷脂、色素、微量元素及维生素等。当前应用较多的植物主要有当归、人参、甘草、五味子、黄芪、黄连、黄柏、桂皮、薄荷、川芎、柴胡、地黄、益母草、半夏、白术、泽泻、大黄、茯苓、何首乌、枸杞子、牡丹皮、防风、独活、羌活、枳实、厚朴、菊花、

杏仁、薏苡仁、白芍、麻黄、山楂、党参、槐花、升麻、藁本、紫草、芦荟、白芷、荆芥、生姜、大枣、冬虫夏草和沙棘等。

中药化妆品具有独特的功能, 如甘草在化妆品生产中可作为最佳沐浴液原料; 麦冬用于配制润肤霜效果较理想; 槐花所含芸香甙对X射线有保护作用, 用其制成的化妆品适于长期野外工作者和接触放射线的人员使用; 白芍、赤芍具

有活血化瘀的功效, 对蝴蝶斑、雀斑及色素沉着都有一定治疗作用, 还可增白, 是一种非激素类增白祛斑剂; 冬虫夏草含有人体需要的氨基酸20余种, 是配制高级化妆品的主要原料; 甘松所含甘松芳香油可作化妆品定香剂, 畅销国内外。

