



自·然·疗·法·丛·书

常章富 / 主编

野菜疗法



湖南科学技术出版社

APY SERIES

自/然/疗/法/丛/书

NATURE THERAPY SERIES

野菜疗法

总主编/陈可冀

主 编/常章富

湖南科学技术出版社



自然疗法丛书

野菜疗法

总 主 编：陈可冀

策 划：张碧金 朱新民

主 编：常章富

责任编辑：张碧金

出版发行：湖南科学技术出版社

社 址：长沙市湘雅路 280 号

[http: //www. hnstp. com](http://www.hnstp.com)

邮购联系：本社直销科 0731-4375808

印 刷：湖南省新华印刷一厂

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址：长沙市芙蓉北路 564 号

邮 编：410008

经 销：湖南省新华书店

出版日期：2001 年 8 月第 1 版第 1 次

开 本：787mm×1092mm 1/32

印 张：12.375

插 页：2

字 数：276000

书 号：ISBN 7-5357-3055-8/R·649

定 价：17.00 元

(版权所有·翻印必究)

陈可冀，中国科学院院士。1930年生。福建省福州市人。1954年毕业于福建医学院医疗系。我国第一代西医学习中医的中西医结合医学家。现任中国中医研究院西苑医院及老年医学研究所教授，国家中医药管理局心血管病重点研究室主任，国务院学位委员会中西医结合评议组组长，卫生部新药审评委员，国家科委生命科学技术发展中心委员，并任全国政协委员，中国科协常委，中国中西医结合学会会长，中华医学会老年医学会副会长；《中华心血管病杂志》副总编。应聘并任世界卫生组织（WHO）传统医学顾问，Int. J. of Phytotherapy Research (U. K.) 顾问；曾应聘担任洛杉矶加州大学和台湾阳明医学院客座教授，中国药科大学、北京中医药大学、天津中医学院及福建中医学院客座教授或名誉教授，北京医科大学中西医结合临床医疗中心顾问，中国医学科学院学术委员会委员等职。

陈可冀长期从事心脑血管病、老年病治疗研究，对活血化瘀理论及清宫医药档案研究有成。在研究活血化瘀复方冠心2号及血府逐瘀汤防治冠心病方面，分别就其对血小板功能和抑制血管平滑肌细胞增生及相关基因表达的影响方面，和同事们一起进行了系统的研究，为前者用于心绞痛治疗，后者用于冠脉腔内成形术后再狭窄的预防，提

供了科学依据。研究发展了川芎嗪在缺血性脑血管病中的应用。研究了芳香温通复方宽胸气雾剂、温补中药附子一号（去甲乌药碱）及活血药中的玄胡碱及赤芍甙在心血管病中的应用。倡议并系统整理研究清代宫廷原始医药档案三万余件，填补了中医药学术继承领域中的一段空白。出版中文专著《心脑血管疾病研究》及《清宫医案研究》等四种，英文专著《Clinical Case Studies》一种。发表学术论文近百篇。创办《中国中西医结合杂志》（中、



陈可冀

英、日文版), 该杂志论著为《Index Medicus》系统收录, 促进了国外对中医药学术的交流 and 理解。曾获国家及卫生部科技进步奖 9 项, 1989 年获世界文化理事会的爱因斯坦世界科学奖。

NAW64/03

自然疗法，是指与化学药物治疗法相对而言的、以激发人体强身抗病能力为主导的各种防病、治病及康复保健的手段和方法。

自然疗法的基本原则似可归纳为“道法自然”和“取法自然”，也就是顺乎自然、效法自然和达于自然。自然疗法具有与现代西方医学治疗方法截然不同的两大特点，一是完全摒弃化学合成药物，充分利用自然环境的各种因素、物质和信息防病治病，如森林、阳光、泥沙、空气、水及温泉，以及草木花果、酒茶饮品的内服、外用（如药敷、熨敷、熏浴）和磁、蜡、热能等等，都是利用自然环境和资源为主的疗法；二是效法大自然的规律，以调理恢复人的自然之性、激发人体抗御疾病的能力为主要应用目的，如针灸、推拿、健身术、气功和心理、音乐与娱乐等等。这些方法与以对抗治疗为主要模式的现代西方医学不同，它重在激发人体自身自然抗病能力，调畅机体的失衡状态，从而达到修复组

织及功能伤损，祛除病患侵袭的目的。

自然疗法的起源可以追溯到远古时代。在千百年生存、生活、生产及医疗、保健实践中，我们的祖先早已总结出“法于自然”的养生原则，并创造出许多行之有效的医疗保健方法，其中包括怡情养性、练形摄生、食养食疗、针灸、推拿以及天然动植物药品内服、外用等，这些传统的方法和手段，为中华民族的繁衍和昌盛作出了重要贡献，同时也成为世界自然疗法中的主要内涵。在自然疗法中，还有印度的草药、瑜伽术，美国的筋骨按摩术，日本的足反射疗法，以及近年颇受注意的森林疗法、泥沙疗法、心理疗法、香味疗法、催眠疗法、色彩疗法、音乐疗法、舞蹈疗法、磁疗、蜡疗等。这些疗法与传统的疗法相映成趣，引起愈来愈多人们的关注。

我们生活在一个现代科学技术高度发达的时代，现代医学的突飞猛进，曾从根本上改变了医学发展的进程。抗生素、疫苗等的广泛使用，使各种传染病和感染性疾病得到了有效的控制就是有力的例证；特别是1978年，世界卫生组织宣布人类彻底消灭了天花这一烈性传染病，现代医学和药物学的发展已达到了一个新的高峰。但是，伴随着新的化学药品层出不穷，其副反应的危害亦随之大幅度增加，引起了人们强烈的反响，大家都认为应探讨对策。有资料表明，全世界每年因用药不当所造成的病患约占有所有发病数的14%以上，同时，化学合成药品远远不足以应付日益增多的现代社会病，如心血管病、肿瘤，以及与免疫、遗传、代谢、社会环境及与心理因素相关的各类病症。人们开始意识到，“对生命的体验与理解，是身体、理智、精神和灵魂的联合，

积极的健康，是身体、精神、社会、道德和心灵繁荣的融合”；人们开始渴求摆脱对化学合成药物的依赖，“回归自然”已是当代文明社会人类返朴归真的强烈追求。

当前，自然疗法正风靡全世界。美国国立卫生研究院(NIH)近年成立了替代医学办公室(OAH)，“替代医学”(alternative medicine)，也可译作“选择医学”或“他类医学”，其内容相当部分是指上述一类自然疗法，这些均得到国际上极大的重视，我已两次被邀请参加该办公室组织召开的学术研讨会，很有感触。近年来，我国在南京、北京、成都等地也分别召开了自然疗法、非药物治疗法讨论会，出版了各类有关书刊、杂志。由于自然疗法取材方便，操作简单，效果显著，且无痛苦，不少方法在人们的衣食住行、生活娱乐中即可实施，因而受到病患者及家属的普遍欢迎。一些国家和地区探索建立了“自然疗法医学院”和“自然疗法医学会”，创办了《人种药理学杂志》、《整体观杂志》、《补充医学与替代医学杂志》及《自然疗法杂志》等，可见自然疗法已受到愈来愈多人们的重视。尽管许多自然疗法的作用机制还有待于应用现代科学技术方法进一步予以揭示，但其光辉的前景是可以预见的。

为了顺应我们这一时代医学模式的转变和发展，为了顺应广大人民群众的需要和追求，湖南科学技术出版社倡议并组织全国的专家、学者编写了这套《自然疗法丛书》，丛书本着“取自大自然、用于全人类”的宗旨，遵循“寓健康于日常生活”的自然规律而分册出版，力求简洁明了，通俗实用。每一分册独立介绍一种疗法，在所刊载的疗法中，有的比较简单，有的则较复杂，对于较难掌握的内容一

般均配有图片，所介绍知识大多可以在家庭环境中使用，成为自我保健的手段，必要时亦可在医生指导下实施。我深信本丛书的出版，将会给懂得增加自我保健意识的人们增加信心、措施和乐趣。是为序。

陈可冀

1996年元月于北京

本书旨在应用通俗易懂的文字和实用翔实的内容，向读者介绍如何应用野菜防治疾病和强身健体，为读者了解和应用野菜疗法提供有益的帮助。全书分为引言、源流、使用须知及应用介绍四部分，各部分的具体内容分别是：

引言 简述野菜的含义及资源状况，野菜疗法的含义及其学术地位。

源流 简论野菜及野菜疗法的起源、发展史及现况。

使用须知 简论应用野菜疗法时应如何采集、加工野菜和认识野菜的性能、效用，如何掌握野菜的法、剂量、禁忌及煎煮野菜汤剂的方法等。其中，采集部分简介各类野菜的最佳采集时间。加工部分简论加工野菜的目的，介绍净制、切制、药用炮制和食用烹制野菜的具体方法。性能部分应用中医药理论论述野菜的治病机制和野菜的性、味、有毒无毒等性能特点。用法部分论述应用野菜疗法时，选用野菜的指导原则、应用形式及具体方法。剂量部分简述剂量的含

义、野菜의 常用剂量及剂量的变化依据。禁忌部分详述使用野菜疗法的各种禁忌。煎煮部分详论野菜汤剂的煎煮方法和步骤。

临床应用 向读者详述 185 种常见野菜의 名称、基原、别名、产地、采集、加工、成分、药理、性味、功能主治、用量用法、使用注意、中毒解救及常用便方等。其中名称，即野菜의 正名，凡《中国药典》和《食物成分表》已收载者均从之，余据《救荒本草》、《本草纲目》、《中药大辞典》、《全国中草药汇编》及全国各地的中草药志和手册等酌定。基原项不列小标题，于名称后另段直书该野菜源于何科何属何种植物，以及食、药用部位，并附图介绍其形态。【别名】项只择录该野菜在全国各地的常用俗名，最多不超过 6 个。【产地】项记述该野菜在全国各地的分布状况及生长环境。【采集】项简述该野菜食用或药用部分的采集时间。【加工】项简述食、药用前对该野菜鲜、干品的各种加工方法。【成分】项按鲜、干品顺序介绍该野菜的主要成分，特别是营养成分。【药理】项概述该野菜의 现代药理与毒理研究成果。【性味】项以中医药理论为指导，顺序列出该野菜의 味、性、无毒或有小毒。【功用】项也以中医药理论为指导，高度概括该野菜의 功用，主要功能在前，次要功能在后，主治列于功能之后，按内、妇、儿、外、皮、伤科等顺序排列。【用量用法】项，内服剂量一律用国际单位制表述，只列用于防治疾病的用量，不列食用量；外用剂量一般用约量表示，临用时可灵活处理。内服法按鲜、干品均宜之法，鲜品单宜法，干品单用法依次列述；外用法有捣敷、绞汁涂、研末调涂等，顺序可根据情况处理。【使用注意】项一般只列述使用该野菜의 证候禁忌，或妊娠禁忌，或配伍禁忌等，有小毒

者还须在此再次强调加工去毒法。中毒解救项简述有小毒野菜被不合理使用后出现的中毒症状与解救方法。【常用便方】项只列举单用该野菜或以该野菜为主的单验方，供临证参用。为节省篇幅，方后略去出处。主治病证一般用中医术语表示，个别用西医术语。便方的用量，凡源于清代及其以前古籍者，参照《中药大辞典·附编》古今度量衡对照，酌情折算为公制；而源于近代当代者一律用公制，原为旧制者一般按1两等于30克折算，个别原已注明1两为50克者即从之；原以“一握”等约量表述者，亦从之。凡主治不明，或药味过多，或用量缺漏，或用法复杂，或整体有毒者，概不录入。

为方便读者检阅，书前目录按野菜名称的笔画顺序排列。书后设病证选用野菜索引和别名索引。别名索引收列本书各野菜的别名，按汉语拼音字母表顺序排列。病证选用野菜索引按内、妇、儿、肿瘤、外、五官、伤科依次排列。

本书特请我校药用植物教研室刘春生副教授参加编写。刘春生同志欣然接受，并在百忙中绘制插图、核订拉丁学名及列排目录等，为本书的编撰做了许多工作。本书在编写过程中得到了《自然疗法丛书》主编陈可冀院士及我的业师著名中医药学家颜正华教授的许多指导，得到了在读博士生袁秀荣等同学的热情帮助，在此一并致谢。本书在编写过程中虽然做了不少努力，但因水平所限，缺漏及不妥在所难免，恳望读者及同道指正，以便再版时修订。

常章富 2001年6月于北京中医药大学



作者简介

常章富，1946年生，河南林州市人。毕业于北京中医学院留校任教至今。1991年被确定为老中医药专家学术经验继承人，师从颜正华教授，1995年7月出师，现任北京中医药大学中药学院教授、中医药临床教研室主任，兼任中国中医药学会及中国药学会会员、国家执业药师资格考试大纲及应试指南编审委员会委员、《中国中药杂志》第六届编委会编委、《中国自然医学杂志》编委会委员等。主编《颜正华临证验案精选》、《国家执业药师资格考试应试指南·中药学》等；参编《中华本草》、《高等中医院校教学参考丛书·中药学》、《全国高等中医院校著名中医学家学术集成·北京中医药大学中医学家专集》、《临床中药学》、《中医古今医案精粹选评》、《本草纲目补正》等20余部著作，并分别任编委会副主任委员、副主编、编委等；校点《本草衍义》、《本草求真》及《本草崇原》等。发表论文20余篇、科普文章60余篇。精通中医药基本理论及常用中药的性能应用、熟悉常见病多发病特别是脾胃、呼吸、心血管等病的中医诊治，疗效较好。并参与2项部局级科研课题的研究，取得初步成果。



①



②



③



④



⑤



⑥



⑦



⑧



⑨

① 旋花
② 旋覆花
③ 牛蒡

④ 萱草
⑤ 葛花
⑥ 酸浆实

⑦ 地梢瓜
⑧ 枸杞
⑨ 罗布麻



①



②



③



④



⑤



⑥



⑦

① 辽藜本

② 桔梗

③ 榆钱

④ 藜本

⑤ 车前草

⑥ 薜荔果

⑦ 穿山龙茎叶

⑧ 玉竹

⑨ 铁苋菜



⑧



⑨

《野菜疗法》著作者名单

主 编	常章富		
副主编	刘春生	侯瑞云	赵来玺
编 委	贾德贤	袁秀荣	孟 杰
	宋发贤	卢赣鹏	王 海
协 编	焦玉凤	项静臣	诸玉春
	袁新敏	赵文华	常秋红

主 审 颜正华

1 引言·····	(1)	大山黧豆·····	(34)
2 源流·····	(1)	大叶朴叶·····	(35)
3 使用须知·····	(5)	大琉璃草·····	(36)
3.1 采集·····	(5)	大叶野豌豆·····	(38)
3.2 加工·····	(6)	山丹·····	(39)
3.3 性能·····	(9)	山芹·····	(41)
3.4 用法·····	(16)	山韭·····	(42)
3.5 剂量·····	(20)	山百合·····	(43)
3.6 禁忌·····	(21)	山尖菜·····	(44)
3.7 煎煮·····	(22)	山莴苣·····	(46)
4 临床应用·····	(25)	山野豌豆·····	(47)
【一画】		千里光·····	(49)
一年蓬·····	(25)	千屈菜·····	(52)
【二画】		卫矛叶·····	(53)
二色补血草·····	(27)	女娄菜·····	(54)
人参果·····	(28)	小薊·····	(56)
【三画】		小灰菜·····	(59)
大薊·····	(29)	小旋花·····	(60)
大巢菜·····	(32)	小叶朴叶·····	(62)