

来自营养保健专家的权威指导



唐士元 主编

草本医生

——草本养生秘笈



出版社

CAOBEN
YISHENG



主编 唐士元

绿色医生丛书

草本医生

参编人员(按姓氏笔画顺序)

王 彤 李帝扶 林佳慧 祝 渊 唐士元 游之宇

广州出版社

图书在版编目(CIP)数据

草本医生 / 唐士元主编. —广州: 广州出版社, 2005. 4
(绿色医生丛书)
ISBN 7-80655-875-6

I. 草… II. 唐… III. 中草药—普及读物 IV. R28-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第015081号

绿色医生丛书

草本医生

广州出版社出版发行

(地址:广州市人民中路同乐路10号 邮政编码:510121)

广东金冠印刷实业有限公司印刷

(地址:广州市黄埔区南岗云埔工业区骏丰路111号 邮政编码:510760)

开本:889mm×1194mm 1/24 字数:714千 印张:31.5

2005年4月第1版 2005年4月第1次印刷

责任编辑:刘 胜

责任校对:黄淑銮

装帧设计:张合涛

美术编辑:杨辉雄 梁海燕

发行专线:020-83793214 34295406

ISBN 7-80655-875-6/R·102

全套定价:156.00元 本册定价:39.00元

如发现印装质量问题,请与承印厂联系调换

编者的话

中药材品种繁多，十分丰富，除了植物类，飞禽走兽、海底生物都能入药治病。但鉴于中草药大部分都是草本植物，且取材较为方便，本书只推介草本类药材，按其特点分为根茎类、果实子仁类、全草类和花卉类。选用的草本植物具有以下特点：取材方便，配伍合理，疗效较好，不良反应小。每个品种重点介绍了其成分、功效、选用宜忌及治疗方例等内容。具有名称常见、方法实用、针对性强等特点。

随着医疗改革的深化，人们越来越喜欢小病自医，除了非处方药物外，合理选用验方治病养生，在确保安全的前提下实现健康自助，确实不失为可行的选择。而且，对于病情严重，接受正规治疗的同时，也可选用中药方和食疗方例作为辅助治疗。本书的最大特色，除了论述具有典型性的草本植物的医疗功效，还提供了大量适用的治疗方例，尤其适合家庭使用。

编者

2005年1月



目 录

1

第一篇 草本概述

草本植物的特点与应用	2
草本植物的医疗功用	4

第二篇 根茎类

当归	10
熟地黄	13
生地黄	15
白芍	17
赤芍	19
何首乌	20
黄连	23

杜仲	25
甘草	27
麦冬	30
天麻	32
川贝	35
附子	37
百合	40
玉竹	43
白芷	45
川芎	47
柴胡	50
木香	53

目 录

2

人参.....	55
党参.....	58
白术.....	60
丹参.....	62
北沙参.....	65
西洋参.....	67
土茯苓.....	69

第三篇 果实子仁类

枸杞子.....	72
----------	----

菟丝子.....	75
酸枣仁.....	77
胡桃仁.....	79
龙眼肉.....	81
白果.....	83
莲子.....	85
山楂.....	88
砂仁.....	90
橘皮.....	92
栀子.....	95

目 录

3

覆盆子.....	97
金樱子.....	99
莱菔子.....	101
补骨脂.....	103
车前子.....	105
葶苈子.....	107
五味子.....	109
女贞子.....	112
决明子.....	114
白芥子.....	116

第四篇 花卉类

菊花.....	120
茉莉.....	123
玫瑰.....	124
金银花.....	127
月季.....	129
荷花.....	131
蒲公英.....	133
红花.....	136

目 录

4

槐花.....	138
黄花菜.....	140
凌霄花.....	142
桃花.....	144
辛夷花.....	146
款冬花.....	148

第五篇 全草类

藿香.....	152
薄荷.....	155
麻黄.....	157
瞿麦.....	159

荆芥.....	161
香薷.....	163
夏枯草.....	165
益母草.....	167
石斛.....	169
败酱草.....	172
旱莲草.....	174
仙鹤草.....	176
鱼腥草.....	178
白花蛇舌草.....	180
金钱草.....	182

第一篇 草本概述



因为中药的重要来源是以植物为主，古人将其药学称为“本草”。我国的本草典籍十分丰富，如《本草纲目》、《神农本草经》等。随着历史的发展，西医药学的流入，本草学的领域也在扩展，为适应发展的趋势而改为“中药学”。中药学是专门研究中药基本理论和各种药物来源、性味、功效、鉴别及应用等知识的学科。下面简述草本植物的基本特点和医疗功用。

草本植物的特点与应用



就草本植物中药材而言，它们彼此间既有共性，如都具有茎、枝、叶、花等，又具有独特的个性，如形状、结构、色泽等各异的特征。性状鉴别是以草本植物的各自特征作为叙述内容，如草本植物的地上部分，茎的形状、分枝形态、高度直径、叶面色泽、棱线分布、手触感觉、节间长度、叶生状态、茎质软硬度、纤维性、气味等。植物的根部分，形状、粗长、表面或内质色泽、纹理分布、茎痕根迹、质的软硬、气味等。使人们容易辨认这类植物。

传说神农尝遍百草，日中72毒。可见有些药物生用内服易于中毒，因此某些中药材的炮制显得十分重要，这也是草本植物在使用时的基本特点。炮制有5个方面的作用：

第一，保障用药的安全，尽量消除毒副作用；

第二，提高药物疗效，增强药物功用；



第三，根据病情，改变药物性能；

第四，纯净药材，保证其品质和用量；

第五，改变药物某些性状，便于制剂和贮存。

炮制的方法有4种：修制——纯净处理、粉碎处理、切制处理；水制——洗、淋、泡、润、漂、飞水；火制——炒、炙、煅、煨、烘焙；水火共制——煮、蒸、淬等。

草本植物中药材的应用包括配伍、禁忌、剂

量、服法等重要内容。配伍是根据具体的病情，按照用药法则，选择两种以上的药物合用，以充分发挥药物的功效，从而达到治疗的目的。禁忌主要包括药物配伍禁忌、服药时的饮食禁忌以及妊娠用药禁忌3种。剂量是指一般非毒性药物，单用量可稍大，配伍时用量略少；主要药物药量可稍大，辅助药物可略少。服法是指服药时间，这对治疗效果亦有较大影响。因此服药要注意服药剂量、服药时间以及服药温度。



草本植物的医疗功用

草本植物的医疗功用大致分为：解表药、祛风湿药、温里药、芳香化湿药、渗湿利水药、泄下药、清热药、化痰止咳药、理气药、止血药、活血化淤药、补益药、安神药、平肝息风药、固涩药、消食药等。

解表药

解表类的药物主要作用是解肌、发汗、开腠。根据药物的温凉属性，分为辛温和辛凉两大类。解表药大多味辛、质轻。

本类药物常用于感受外邪，临床表现为发热恶寒、身疼头痛、脉浮等症状。其中大部分药物都有宣肺的功效，所以能止咳平喘，部分药物也有祛风寒湿邪的作用，因而可兼治风寒湿邪所引发的肢体疼痛。对斑疹初起诱发不畅、疮疡初起营养不调的发冷发热、身体水肿等，亦可用之。

使用解表药时，要分清外感表邪是风寒还是风热，且要根据四季的气候变化、患者体质的强弱，

适当配伍用药。常用的解表药有麻黄、柴胡、荆芥、香薷、白芷、菊花等。

祛风湿药

祛风湿类药物是以祛风除湿、散寒行痹为主要作用的药物，用于风寒湿邪乘机体营卫之虚，侵袭肌肉、经络、筋骨之间，而导致经络滞塞，气血通流不畅而出现肌肉、筋骨和关节疼痛、麻木等症。

风湿诸症用药多以疏风散寒，祛湿药物相互间杂应用。另外，本类药物大多具有辛燥之性，凡阴虚血燥者应慎用。常用的祛风湿类药物有五加皮、木瓜、威灵仙、桑寄生等。

芳香化湿药

芳香化湿药是一类气味芳香，性偏温燥，以祛除里湿为主要作用的药物。此类药物有醒脾、健胃的功能，常用于湿浊内阻中焦，使脾胃运化谷物功能受阻而致胸腹疼痛、食欲不振、呕吐泛酸、大便溏薄、口甘多涎等症；也可治疗暑湿、湿温、暑湿等症。



此类药物芳香，多含挥发油，入煎剂宜后下，不宜久煎，以免降低疗效。此类常见药为：藿香、砂仁、佩兰等。

渗湿利水药

此类药物是以通利水通，渗泄水湿，治疗水湿内停病症为主要作用的药物，又称为利尿药。本类药一般分为淡渗药和通利药两类。淡渗药药性多甘淡平缓，作用中和，具有利水消肿，利尿通淋的功效，适宜小便不利、水肿、黄疸、泄泻等水湿所致各种病症；通利药则多苦寒通利，



作用较强，易于耗费津液，阴亏津少、肾虚遗精遗尿者，宜慎用或忌用。本类常见药物为：茯苓、车前子、茵陈、瞿麦、金钱草等。

泄下药

泄下药是润滑大肠、促使腹泻排便的一类药物。其主要作用是排除胃肠积滞、燥屎及有害物质，如毒、淤、虫等。主要适用于胃肠积滞、实热蕴结，大便秘结等症状。本类常见药物为：大黄、芦荟等。

化痰止咳药

化痰药是以消除痰液为主要作用的药物；药物以制止或减轻咳嗽和喘息为主要作用的称止咳平喘药。其实，痰与咳嗽在病理上密切相关，凡是化痰的药物都具有止咳平喘的作用；而止咳平喘的药物又都有化痰的功效，能治疗痰、咳、喘三者兼杂症。

化痰药因其药性的温燥与凉润不同，而分为温化含痰药与清化热痰药。对咳嗽而咯血者，不宜用燥烈化痰药，以防引起大量咯血。

本类常见药物为：川贝、款冬花、白果、半夏、白芥子等。

温里药

本类药物多以味辛、性温热为特点。辛散温通，行走脏腑而致其寒得温热而散，个别药物还能助阳和回阳，因此可用于治疗里寒症。其实，温里药即为祛寒药，是以温中散寒、温肾回阳为主要功能的药物。常用的温里药是：附子、干姜、肉桂、吴茱萸等。

理气药

此类药是以调理人体气机、治疗气滞或气逆症为主要功能的药物。理气药又称为行气药，药物多为辛苦温香之品，味辛能散、苦能泄、性温以通、香善走窜，故有疏理气机的功效。本类常见药物为：橘皮、木香、佛手、玫瑰花等。

清热药

清热药是以清解里热为主要作用的药物。里热一般有面红耳赤、口渴引饮、烦躁、小便短赤等热象疾病的表现。清热药物的药性寒凉，具有清热泻火、燥湿、凉血、解毒等功效。本类常见药物为：夏枯草、栀子、决明子、黄连、金银花、生地、玄参、鱼腥草等。

固涩药

固涩药是指以收敛固涩为主要作用的药物。常用于久病体虚所致盗汗、虚喘、久泄、遗精、尿频、崩漏等滑脱不禁病症。本类常见药物为：五味子、诃子、覆盆子、金樱子、莲子、芡实等。



平肝息风药

此类药是指以平肝潜阳，息风止痉为主要功能的药物。主治肝阳上亢、肝风内动病症。本类常见药物为：天麻、刺蒺藜等。

活血化淤药

本类药是以疏通经脉，消散淤血为主要功用的药物，简称为活血药。活血药性多辛、苦、善散利泄，有活血化淤的功效。通过消散淤滞而起到调经、止痛、消肿等作用。

活血类药物对于月经过多及其他出血症无淤血现象者忌用；孕妇应慎用或忌用。本类常见药物为：郁金、益母草、红花、牛膝、凌霄花、月季花等。

消食药

消食药是以消积导滞，促进消化，治疗饮食积滞症主要作用的药物。本类常见药物为：山楂、莱菔子、麦芽等。

补益药

补益药是指以补充人体正气，增强对疾病抵抗作用为主的药物。补益药根据其功效的不同而分为4类：补气、补阳、补血、补阴。身体健康，无虚弱症状者，不宜滥用补益药药物，以免造成阴阳失衡。

本类常见药物为：人参、甘草、肉苁蓉、菟丝子、杜仲、胡桃仁、熟地、当归、何首乌、龙眼、枸杞子、女贞子、旱莲草、百合等。

安神药

安神药是以安神、镇静为主要作用的药物。重症安神药都来源于质量沉降的矿石、化石物质类；安心养神药多来源于质润滋养的植物种子类。

安神药适用于惊悸、失眠、健忘、多梦、心神不宁、癫狂等症。本类常见药物为：酸枣仁、合欢花、朱砂、磁石等。

止血药

止血药主要适宜机体内外出血的病症，如咯血、咳血、吐血、便血、尿血、紫癜及外伤出血等。无论什么原因导致出血，都会造成机体衰弱，阴血亏虚等症候；若大量出血，更会造成生命危险。因此止血药物在治疗血症中，具有重要的意义。本类常见药物为：三七、仙鹤草、槐花、艾叶等。