



※ 家种本草优环境 ※

※ 活络筋骨保健康 ※

※ 赏心悦目长学问 ※

※ 防病治病觅单方 ※

庭园养生本草百种

编著

顺庆生 吴赵云
陈逸红 郑世俊



上海科学技术文献出版社



※ 家种本草优环境 ※ 活络筋骨保健康 ※
※ 赏心悦目长学问 ※ 防病治病觅单方 ※

TINGYUANYANGSHENGBENCAOBAIZHONG



ISBN 978-7-5439-3808-3



9 787543 938083

定价：20.00 元

庭园养生本草百种

编 著 顺庆生 吴赵云
陈逸红 郑世俊

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

庭园养生本草百种/顺庆生, 吴赵云等编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2009.5

ISBN 978-7-5439-3808-3

I.庭… II.①顺…②吴… III.本草—中国 IV.R281.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第 049701 号

责任编辑: 池文俊

封面设计: 汪 溪

庭园养生本草百种

编著 顺庆生 吴赵云 陈逸红 郑世俊

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

昆山市亭林印刷有限责任公司印刷

*

开本 787 × 1092 1/32 印张 5.625 字数 140 000

2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-3808-3

定 价: 20.00 元

<http://www.sstlp.com>

前言

本草,即中草药的统称。

用本草治病可以追溯到久远的古代,相传“神农尝百草,一日而遇七十毒”,《史记·补三皇本记》有“神农……始尝百草,始有医药”的记载。神农氏因对本草进行了治病探索,获得了本草的药性和功效,又经过历代中医药学家的不断实践,形成了系统的中医药理论,为人类防病治病、保健养生创造了宝贵财富。

《本草纲目》是明代医药学家李时珍撰写的一部著名药物学专著,其中不乏对药用花木的论述。作为中药,花卉的直接贡献是在对疾病的预防、治疗、康复上。在这部52卷的著作中,有26卷中包含有与花木等相关的内容。当今的《中华本草》收录了本草8 980种,据上世纪90年代全国中药资源普查的结果,我国的本草已达12 807种。

人们喜爱在家庭庭园、阳台上种植的花卉树木,绝大部分属于有药用功能的本草,如仙人掌、吊兰、紫苏、凤仙花、垂盆草等。家庭种植的这些本草花卉不但优化环境,赏心悦目,而且可用于治病,采集方便,使用简单,又省开支。从中既陶冶了情操,又获得了知识的乐趣。人们在欣赏本草花卉的同时,还可以了解它们防病治病和保健养生的知识。同时有些本草花卉、树木能杀灭空气中细菌或吸收大气中有害气体,打造绿色家园。所以家家户户种草、植树、养花对自己和环境大有裨益。

养花、种草、植树是一种愉快的劳动,花卉美丽而富有魅力,使人感受到蓬勃的生机。尤其是亲手栽培的花木,经过辛勤关照,看着它吐

出新芽,展开嫩叶,发出新枝,直到花蕾含苞,娇艳绽开。这个过程,既有期待的喜悦,又有回报的欢乐。人们从养花中尽情地享受愉悦,自然有益于身心健康。古人云:“乐花者寿”,是说常养花的人易长寿。近年科技工作者考察,凡山青水秀、芳草鲜美的“自然花园”,大多是“长寿之乡”。养花胜于吃药,可起到和谐身心的作用。养花要付出劳动,相当于适度的体育锻炼,比如种植、浇水、锄草等劳动,既增加了身体活动量,运动了四肢筋骨关节,而且还能调节心态、平衡心理,给精神上带来寄托和安慰。养花种花时,还必须了解花木的生长习性、培育方法,并通过实践,积累经验。养护花木,馨香扑鼻而来,沁人心脾,润人心田,乐不知疲,自有寿而康。

我们从我国万余种本草中,精选其中适宜家庭庭园、阳台、居室种植的花草、树木101种,从本草植物的鉴赏,栽种养护,本草药性和功效的历史记载,以及运用本草进行防病治病和保健养生的一些经验单方逐一介绍,有的还加友情提示,以供读者参考。本书是打造绿色家园的业主和推销花卉本草的经营者良师益友。

本书中的图片均摄自人们家庭日常栽种的本草。

本书在编写过程中得到了上海市科学技术文献出版社的大力支持,在此表示衷心的感谢!

编著者

2008年10月23日

目 录

1 七叶一枝花	1	20 太阳花	31
2 十大功劳	2	21 天门冬	32
3 小檗	4	22 木 槿	34
4 小蜡树	6	23 木芙蓉	36
5 土人参	7	24 长春花	38
6 土三七	8	25 车轴草	39
7 大叶冬青	10	26 白玉兰	41
8 大叶黄杨	12	27 石斛	43
9 千日红	13	28 石菖蒲	44
10 万寿菊	15	29 石榴	46
11 山茶	16	30 石竹和瞿麦	49
12 马兰	18	31 仙人掌	51
13 马蹄金	19	32 百合	53
14 玉簪	21	33 吉祥草	55
15 无花果	22	34 决明	57
16 月季花	24	35 吊兰	58
17 火棘	26	36 地笋	60
18 凤尾草	27	37 芍药	62
19 凤仙花	29	38 何首乌	64

39 佛手	65	63 结香	106
40 佛甲草	67	64 络石藤	107
41 赤胫散	69	65 梔子	109
42 迎春花	70	66 草莓	110
43 杜鹃花	72	67 草珊瑚	112
44 麦冬	73	68 枸骨	114
45 连钱草	75	69 枸橘	116
46 鸡冠花	77	70 枸杞	118
47 芦荟	78	71 贴梗海棠	120
48 牡丹	81	72 桂花	121
49 苦瓜	83	73 桑	124
50 垂盆草	85	74 射干	126
51 虎耳草	86	75 凌霄花	127
52 鱼腥草(蕺菜)	88	76 积雪草	129
53 金毛狗脊	89	77 鸭跖草	130
54 金银花(忍冬)	91	78 银杏	131
55 金盏菊	93	79 常春藤	133
56 肾蕨	94	80 菊花	135
57 茉莉花	95	81 黄杨	138
58 玫瑰花	97	82 黄蜀葵	140
59 牵牛花	99	83 铁线蕨	141
60 卷柏	101	84 梅	143
61 南天竹	102	85 棣棠花	145
62 柏树(侧柏)	104	86 紫苏	146

87 紫金牛	148	95 酢浆草	160
88 紫荆	149	96 蜀葵	162
89 紫茉莉	151	97 蜡梅	163
90 紫薇	152	98 薄荷	165
91 景天	154	99 橘	167
92 落地生根	155	100 藏红花(番红花)	169
93 落葵	157	101 檵木	170
94 落新妇	158		

1 七叶一枝花

【植物来源】百合科植物七叶一枝花 *Paris polyphylla* Sm. 或华重楼 *Paris polyphylla* Smith var. *chinensis* (Franch.) Hara

【形态鉴赏】七叶一枝花 多年生草本。茎直立,常带紫色,基部有1~3枚膜质鞘。叶轮生于茎顶,通常7枚;叶片椭圆形或倒卵状披针形,顶端常有短尖,基部圆楔形,全缘;叶柄较长,带紫色。花两性;花梗从茎顶伸出;外轮花被片绿色,4~6枚,叶状,内轮花被片狭条形,常超过外轮花被片,雄蕊8~12枚,雌蕊花柱粗短,有4~5分枝。蒴果球形,瓣裂;种子多数,红色。花期5~7月,果期8~10月。

华重楼 通常叶7枚,狭卵状披针形,内轮花被片条形,黄绿色。花期4~7月,果期8~11月。

七叶一枝花植物造型独特,其名称充分反映了植物的形象。开花时,花茎从叶中抽出,扶摇直上,婷婷玉立,既好记、好认,又极适宜家庭种植观赏。各地尚有七叶一盏灯、七叶莲、独角莲等称法。

【栽培方法】七叶一枝花是一种喜阴湿环境的植物,一般比较容易养护。土壤以富含腐殖质、疏松肥沃、通透性强的山土为宜。用种子和根茎繁殖。种子于9~11月种皮红时采收,立即播种。根茎繁殖在冬季翻盆时进行,切下带芽的根茎埋入土中即可。



七叶一枝花



【药用部位】根茎(蚤休)。

【药用价值】七叶一枝花根茎入药,首载于《神农本草经》,名蚤休。《本草纲目》曰:“虫蛇之毒,得此治之即休,故有蚤休、螫休诸名。”是一味清热解毒药,药用历史悠久,向来被誉为蛇伤痈疽圣药。俗谚云:“七叶一枝花,深山是我家。痈疽如遇者,一似手拈拿。”

蚤休为中医外科要药,其性寒,味苦、辛,有小毒,归肝经。有良好的清热解毒、消肿止痛、熄风镇惊、缩宫止血的功效,可用于治疗疮痈肿毒、小儿惊风抽搐、月经过多、蛇虫咬伤、跌打损伤、外伤出血,亦用于肺癌、肝癌、白血病、淋巴瘤、骨肉瘤等病症。化学成分:含有多糖、甾体皂苷元-葡萄糖苷等。

【单方选介】

1. 疮痈肿毒、乳腺炎、蛇虫咬伤、跌打损伤、外伤出血:根茎研粉,用醋调和,敷患处。
2. 吐血:根茎1~3克,水煎服。
3. 抗癌:根茎6~9克,水煎服。

【友情提示】本品有毒,能引起恶心、呕吐等毒副作用,不能过量服用。

2 十大功劳

【植物来源】小檗科植物阔叶十大功劳 *Mahonia bealei* (Fort.) Carr.

或狭叶十大功劳 *Mahonia fortunei* (Lindl.) Fedde.

【形态鉴赏】阔叶十大功劳 常绿灌木。茎直立。单数羽状复叶互生,常聚集在枝头;小叶7~15枚,宽卵形,厚革质,具光泽,顶端一枚最大,叶缘有粗大的锯齿,齿端具硬刺,边缘反卷。总状花序生于枝顶,数个丛生;花褐黄色,萼片9枚,较大,排成3轮,花瓣6枚,较小,雄蕊6枚。浆果长卵形。花期8~10月,果期10~12月。

狭叶十大功劳 与阔叶十大功劳不同的是小叶3~9枚,披针形,薄革质,稍软,叶缘具刺状锐齿,总状花序较短,浆果类圆形。

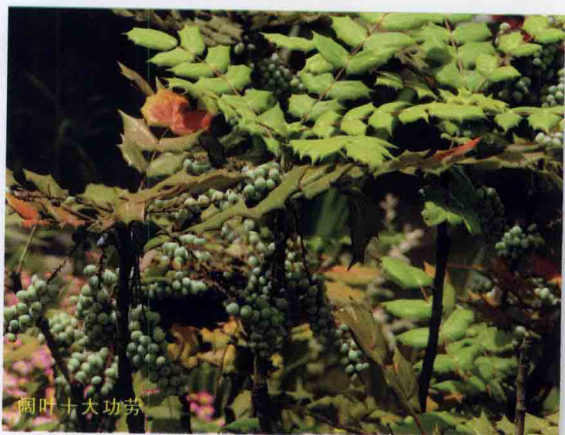
十大功劳枝直而高,形态优美,复叶长而开展,犹如一把把永不闭合的绿罗伞,花时黄而芬芳,果时碧而幽蓝。由于该植物叶有许多齿刺,密植庭院周围,还可以起到防盗作用。如果折断茎或根,可见其内部有呈鲜黄色,其内含生物碱化学物质,是十大功劳能治病的成分。

【栽培方法】十大功劳地栽、盆栽均可,是一种比较容易养护的植物,对环境和土壤的要求不高。在气候温暖湿润、空气清新、富含腐殖质、疏松肥沃、透气性强的土壤中生长良好。繁殖有播种、分株和扦插法多种,一般均在早春进行。

【药用部位】茎(十大功劳木)、叶、根、果实(十大功劳子)。

【药用价值】《植物名实图考》记载十大功劳:“捣根取浆,含口中治牙痛。”

十大功劳茎、叶、根性寒、味苦,归肺、肝、大肠经。具有清热燥湿、泻火解毒的功效,可用于治疗痢疾、黄



阔叶十大功劳



疸、目赤肿痛、风火牙痛、疮痈肿痛等病症。化学成分:含有小檗碱、药根碱、掌叶防己碱、尖刺碱、小檗胺、木兰花碱等。

【单方选介】

1. 感冒发热:鲜叶50克,水煎服。
2. 痢疾、肠炎:鲜根50克,水煎服。
3. 黄疸型肝炎、目赤肿

痛、支气管炎:茎或根9~15克,水煎服。

4. 牙痛:茎或叶15克,水煎,含漱。或取鲜根捣碎咬于痛牙处。
5. 风湿关节痛:鲜根100克,浸酒服。
6. 疮痈肿痛:鲜茎、叶100克,水煎外洗。
7. 腰膝酸软、失眠耳鸣:果实9克,水煎服。

3 小 檗

【植物来源】小檗科植物小檗 *Berberis thunbergii* DC.

【形态鉴赏】落叶灌木。根内部鲜黄色。枝多藁,常呈紫红色,具棱,节处有刺,刺3分叉或不分叉。叶近簇生,叶片倒卵形,或匙状,基部狭楔形,全缘,上面暗绿色,反面粉绿色,入秋变为猩红色,也有全年呈猩红色者。花小,数朵簇生,黄色。果实长圆形,熟时红色,有光泽。花期4~5月,果期9~11月。

小檗叶密枝多,且有刺,又称为子檗,极适合做庭园围篱,起防盗

作用,也可制作成盆景观赏。秋季成片的猩红色叶和鲜红色的果给人以美丽的色彩。

【栽培方法】小檗对环境、土壤要求不高,温暖、寒冷、干旱、湿润等条件下均能生长,在含腐殖质、疏松肥沃、排水良好的土壤中生长良好。用播种、扦插、分株、压条等均能繁殖,常用播种和扦插繁殖,播种在春天萌芽前进行,扦插在4~5月份进行,宜选用半成熟的枝条,插于沙床或土壤中,保持湿润,直至生根发芽,移栽需带土,并浇透水。生长过程中宜适当修剪,促使分蘖。

【药用部位】根、枝。

【药用价值】小檗最早记载于梁代陶弘景《名医别录》,称檗木:“又一种小树,多刺,皮亦黄色,亦主口疮。”

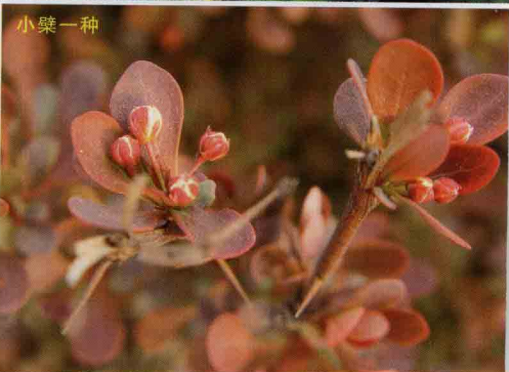
小檗性寒,味苦,归胃经。有类似黄连、黄柏的作用,具有清热解毒、泻火燥湿的功效,可用于治疗湿热泻痢、目赤红肿、咽喉肿痛、口舌生疮等病症。化学成分:根含有小檗碱、药根碱、掌叶防己碱等成分。

【单方选介】

1. 肠炎泻泄:根30克,水煎服。
2. 胃火旺、口舌生疮:根或枝9~15克,水煎服。



小檗



小檗一种

4 小蜡树

【植物来源】木樨科植物小蜡 *Ligustrum sinense* Lour.

【形态鉴赏】落叶灌木，多分枝。枝条具短柔毛。单叶对生；叶片革质，椭圆形，顶端尖或钝，有时微凹，基部圆形或宽楔形，反面沿中脉有短柔毛。圆锥花序，有特殊香气；花白色。核果近圆形，熟时黑紫色。花期4~7月，果期9~12月。

小蜡枝多叶小，耐修剪，易造型，可制作成盆景，或修剪成球形、方形，作为绿篱种植。

【栽培方法】小蜡对环境、土壤的要求不高，在阳光充足、气候温暖、土壤肥沃的环境中生长良好，可使叶色绿亮。一般用播种繁殖，待果实熟时，即采即播，有较高的发芽率。每年新枝叶长出后可修剪造

型，并促使多蘖枝条。

【药用部位】枝、叶。

【药用价值】小蜡最早记载于清代吴其濬的《植物名实图考》，曰：“小蜡树，湖南山阜多有之，高五六尺，茎叶花俱似女贞而小，结小青实甚繁。”现代如《新华本草纲要》、《四川常用中草药》、《浙江药用植物志》等均有记载。

小蜡树



小蜡性凉，味淡，具有清热解毒、利湿消肿的功效，可用于治疗外感风热、咽喉肿痛、口舌生疮、黄疸、跌打损伤等病症。现代有将嫩叶烘焙制成苦丁茶，用于降血脂。

【单方选介】

1. 跌打损伤、疮毒：鲜叶洗净，捣成泥，外敷。
2. 咽喉肿痛：叶适量，开水泡服。
3. 黄疸：鲜枝、叶30~50克，水煎服。
4. 降血脂：嫩鲜叶焙炒至干，取适量，开水泡服。



5 土人參

【植物来源】马齿苋科植物栌兰 *Talinum paniculatum* (Jacq.) Gaertn.

【形态鉴赏】一年生草本，全株略肉质。茎有分枝。叶互生，叶片倒卵形或倒长卵形，全缘。圆锥花序，顶生或侧生，多分枝；花小，花瓣5枚，淡紫红色。蒴果球形，直径约3毫米。种子多数。花期6~7月，果期8~10月。

土人參因根似人參而得名。花虽小，但数量多、时间长，颇有观赏价值，是常见的庭院种植植物。土人參叶也是一种野菜，嫩叶经沸水焯后可做成美味的佳肴。

【栽培方法】土人參是喜阳光和温暖的植物，宜种植在光照充足处，土壤要求含腐殖质、疏松肥沃、通透性强的沙质培养土。一般用种