

龙湫本草

第
3
辑

第四届海峡两岸（厦门海沧）保生慈济文化节组委会
厦门市青礁慈济祖宫理事会 编

厦门大学出版社

XIAMEN UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

龙湫本草/《龙湫本草》编委会编. —厦门:厦门大学出版社,2009
ISBN 978-7-5615-3190-7

I. 龙… II. 龙… III. 本草-厦门市 IV. R281.457.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 025841 号

厦门大学出版社出版发行

(地址:厦门市软件园二期望海路 39 号 邮编:361008)

<http://www.xmupress.com>

xmup@public.xm.fj.cn

厦门金凯龙印刷有限公司印刷

2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

开本:889×1194 1/32 印张:7

字数:150 千字 印数:1~10000 册

定价:30.00 元

本书如有印装质量问题请直接寄承印厂调换

第四届海峡两岸(厦门海沧)保生慈济文化节 筹办组织委员会

顾 问:

- 陈炳发 厦门市委副书记、政法委书记
洪碧玲 厦门市委常委、宣传部部长
钟兴国 厦门市委常委、海沧台商投资区党工委书记、海沧区委书记
杜明聪 厦门市人大常委会党组书记、副主任
黄 菱 厦门市人民政府副市长
翁云雷 厦门市政协副主席

主 任:

- 林国耀 海沧台商投资区党工委副书记、管委会主任
海沧区委副书记、海沧区人民政府区长

常务副主任:

- 林世舜 海沧台商投资区党工委副书记、管委会副主任

副主任:

- 李文东 海沧台商投资区党工委委员、管委会副主任、
海沧区委副书记、海沧区人民政府常务副区长
周威榕 海沧台商投资区党工委委员、管委会副主任、海沧区委常委、
海沧区人民政府副区长
郑岳林 海沧区委副书记
王明水 厦门市委台办副主任

苏国成 厦门市民族与宗教事务局副局长
李云丽 厦门市文化局副局长
阳方根 厦门市旅游局副局长
曾超英 厦门市卫生局副局长

成 员:

徐爱聪 海沧区常委、宣传部部长
杨土墩 海沧区常委、政法委书记
林佳添 海沧区常委、区委办主任、统战部部长
陈素慧 海沧区人大常委会副主任
李培祥 海沧区人民政府副区长
何伯星 海沧区人民政府副区长
邱建兴 海沧区政协副主席
吕根铨 青礁慈济官理事会理事长

特邀成员:

陈式海 福建省台办处长、省闽台交流协会秘书长
彭一万 原厦门市文化局局长
陈 耕 闽南文化学术研究会副会长、秘书长

组委会下设秘书处,负责筹办日常工作,秘书长由林世舜兼任,副秘书长由郑岳林、徐爱聪、杨土墩、林佳添、何伯星、吕根铨兼任。秘书处下设五个工作组:

- 1.活动组:召集人何伯星
- 2.宣传组:召集人徐爱聪
- 3.接待组:召集人林佳添
- 4.安全保障组:召集人杨土墩
- 5.建设组:召集人吕根铨

前言

在保生大帝吴本真人悬壶济世的闽南大地上,中草药资源十分丰富。吴真人运用中草药防病治病,医德高尚,医术高超,千百年来深受民众敬重和称颂。至今,当地民众也一直延续运用中草药防治疾病。把流传在民间的中草药及其单验方整理、编辑成一套带有科普性质的书籍,既可惠及社会及民众,仍是纪念保生大帝的实际行动。借助海沧保生慈济文化节这一千载难逢的佳机,编辑这套以吴真人炼丹羽化之地龙湫坑命名的中草药书籍——《龙湫本草》,旨在和台湾同胞共同弘扬保生大帝慈怀济世的高尚精神,传承中华民族的传统医学,促进两岸中医药文化的交流与发展。

《龙湫本草》编写的主要范围是闽南及台湾地区生长的药用植物。其第一、二辑分别于2007年、2008年的第二届、第三届海沧保生慈济文化节期间付梓刊印问世。本辑即第三辑是应读者的要求,以闽南地区家喻户晓的水果、蔬菜、粮食、花卉等为内容编写。由于编写的是民众非常熟悉的植物,故省略了形态识别和生长环境的描述,留出空间,多编写一些单验方;有些植物的产地虽然不在闽南,但其果实在市场上广为流通,民间也有药用的习惯,故收编在内,其植物彩图是在厦门市华侨亚热带引种园或闽南以外的地区拍摄的;顺应现代养生的需求,还搜集整理了一些具有辅助疗效的保健方;

对目录的编排也作了一些调整,分为蔬菜、粮食、果品、花卉、菌蕈、调味品等六类,不再按笔画排列;植物彩图的位置根据排版的需要作了相应的调整。

第一、二辑问世后,民间许多青草医踊跃献方,由于有些单验方书写不规范,在时间仓促的情况下,无法作进一步的整理,敬请献方者谅解,我们会在适当的时机,将这些单验方整理编辑成册,再献给读者。本辑继续参考、引用在闽南、台湾等地广为流传的部分青草药书籍资料。

《龙湫本草》第三辑得以正式出版,是海沧投资区党工委、管委会和海沧区委、区政府关心、重视的结果,是与青礁慈济祖宫理事会的精心组织、认真协调密不可分的,是各有关部门、单位及社会各界人士的大力支持的结果。

编写《龙湫本草》是一项有益于社会、有益于民众的工作,在挖掘青草药资源,搜集整理民间单验方等方面上,离不开社会各界的关心支持。为此期盼更多的热心人士能加入编书志愿者队伍,共同出谋献策,出力献方,一起来继承和发展祖国青草药事业,在实践中培养现代民间青草药人才,进一步发挥青草药治病救人、造福人类的作用。

由于编者水平有限,经验不足,书中难免存在遗漏、错误之处,敬请社会各界人士多加批评指正,以利于今后续集的编写。

联系电话: 0592-8633300, 联系人: 张先生

电子邮箱: xmzhangpf@sina.com

编者于己丑年春节

CONTENT

目 录

◎蔬菜类



刀豆	1
大白菜	3
大蒜	5
中华野葵	7
冬瓜	9
丝瓜	11
红番茛	14
茺荑	16
茛	18
芹	20
芥菜	22
苦瓜	24
茄	26
油菜	28
胡萝卜	30
南瓜	32
洋芋	34
洋葱	36
姜	37

茼蒿	39
萝卜	41
菠菜	43
菰	45
黄瓜	47
葫芦	49
葱	51
落葵	53
番茄	54
辣椒	56
豌豆	58
蕹菜	59



◎粮食类



玉蜀黍	61
甘薯	63
荞麦	65
扁豆	67
脂麻	69
黄大豆	71

绿豆	73
落花生	75
黑大豆	77
薏苡	79
糯稻	81



◎果品类

山楂	83
无花果	85
凤梨	87
甘蔗	89
石榴	91
龙眼	93
西瓜	96
向日葵	98
芒果	100
杨梅	102
阳桃	104
李	106
余甘子	108
沙梨	110
枇杷	112
板栗	114
枣	116
柚	118
柿	120
草莓	123
荔枝	125



香蕉	127
桃	129
核桃	131
荸荠	133
银杏	135
猕猴桃	137
葡萄	139
番木瓜	141
番石榴	143
橘	145
橄榄	147



◎花卉类

木棉	149
月季	151
凤仙花	153
白兰	155
百合	156
朱槿	158
杜鹃	160
含羞草	162
鸡冠花	163
玫瑰	165
茉莉	167
昙花	168



◎调味品类

八角茴香·····	186
花椒·····	188
胡椒·····	190
茶·····	192

◎拉丁学名索引·· 194

◎正名、别名索引··198

◎致 谢

枸杞·····	169
美人蕉·····	171
桂花·····	173
莲·····	174
菊花·····	177
梅·····	179
紫薇·····	181



◎菌蕈类

木耳·····	182
红菇·····	184
香菇·····	185

刀 豆 (豆科)

Canavalia gladiata (Jacq.) DC.

别名 关刀豆、挟剑、刀豆子、马刀豆(台湾)。

采制 根秋季采，果实成熟时采，分别果壳(刀豆壳)、种子(刀豆)，鲜用或晒干。

性味 甘，温。

归经 入脾、肾、胃、大肠经。

功效 根舒筋通络；果壳、种子温中下气，益气补肾，和胃止呕。

主治 根治头风痛，关节痛，腰痛，跌打损伤；果壳、种子治反胃，呃逆，肠胃不和，头痛，腰痛，胁痛，疝气，经闭，久痢。

用法 9~15克，水煎服。

- 附方**
1. 头痛：刀豆根15克，黄酒1杯，水煎服。孕妇忌服。
 2. 头风疼痛：刀豆根9~15克，水煎加酒服，或熏洗头部。
 3. 胁痛：刀豆壳半片，烧灰存性，酒水各半炖服；或刀豆壳15克，水煎取汁，加入鸡蛋2个，煮熟，吃蛋喝汤。
 4. 湿盛腹胀：刀豆壳4.5克，水煎服。
 5. 膈食呕吐，不能吞咽：刀豆壳15克，咸橄榄3粒，姜半夏9克，水煎服。
 6. 胃寒呕吐：鲜刀豆壳60克，水煎，调冬蜜服。
 7. 呃逆：刀豆3~5粒，烧灰，冲开水服；或鲜刀豆壳60克，水

煎，酌加红糖调服；或刀豆适量，炒黄，研末，每次10克，温开水送服。

8. 劳伤胸闷：刀豆壳1荚，青壳鸭蛋1粒，酒水各半炖服。
9. 性欲下降：刀豆60克，胡桃仁30克，花椒少许，麻雀4只（去毛、内脏，炒熟），用文火焖20~30分钟，至豆烂为度，调味随量食用。
10. 肾虚耳聋：猪腰1个，半剖开，剔除白网膜，将刀豆10粒裹于其中，用线捆紧，文火煨熟，待将熟时放入食盐少许调味，只吃猪腰。
11. 老年咳喘：刀豆25克，甘草3克，水煎，酌加冰糖或蜂蜜调服。
12. 经闭：刀豆壳研末泡酒服，每次6克。
13. 闪腰：刀豆30克，酒水各半煎服。
14. 扭伤：刀豆壳烧灰存性，研末，晚临睡前酒送服6~9克。
15. 鼻渊：老刀豆适量，文火焙干为末，酒送服9克。

大白菜 (十字花科)

Brassica pekinensis (Lour.) Rupr.



别名 白菜、天津白菜、卷心白、黄芽菜(通称)。

采制 秋冬季采收,多鲜用。

性味 甘,平。

归经 入肺、胃、大肠经。

功效 清热除烦,通利肠胃,消食养胃,解渴利尿。

主治 肺热咳嗽,感冒,头痛,咽干,口渴,小便不利,便秘,痔疮出血,丹毒,漆疮。

用法 按家常量服用,绞汁或水煎服;外用适量,捣烂敷患处。

- 附方**
1. 流行性感冒,热多寒少症:大白菜根1个,水煎,酌加白糖调服,日服2次。
 2. 风寒感冒:大白菜根1个,红糖50克,生姜3片,水煎服,日服3次;或大白菜头、葱须、芫荽根各适量,水煎乘热温服。
 3. 风热感冒:大白菜心250克,白萝卜60克,水煎,酌加红糖调服。
 4. 风寒头痛:大白菜根1个,红糖60克,生姜3片,水煎服。
 5. 大小便不利,身热口渴:大白菜适量,煮汤喝。
 6. 醒酒:大白菜帮适量捣汁,酌加白糖及食醋调匀,醉酒后

当凉茶饮用。

7. 木薯中毒：大白菜、生萝卜各3片，取汁，酌加红糖，分2次服。
8. 小儿风热感冒：大白菜根3个，芦根15克，大葱根7个，水煎服，日1剂，连服2~3天。
9. 小儿腮腺炎：绿豆100克，水煮成粥，加入大白菜心3个，再煮20分钟，分2次食用，连服4~5天。
10. 风火牙痛：大白菜根1个，捣烂绞汁，左牙痛滴汁入左耳，右牙痛滴汁入右耳。
11. 鼻衄：大白菜、萝卜各250克，洗净，绞汁，酌加白糖拌匀，日服2次，每次15~20克；或大白菜500克，香菇5朵，花生油少许，煮汤，酌加食盐等调味，吃菜喝汤。
12. 痔疮：大白菜1棵，加水熬取浓汤，取液洗患处，10日为1疗程。
13. 漆疮：大白菜适量，捣烂，外涂患处。
14. 丹毒：鲜大白菜帮、绿豆芽、马齿苋各等量，捣如泥状，外敷患处，每日更换1~2次。
15. 烧烫伤：大白菜老叶5片，焙干，研末，用麻油调敷患处。

大蒜

(百合科)

Allium sativum L.

- 别名** 蒜、蒜头、大蒜头(通称),青蒜、葫蒜头(同安)。
- 采制** 鳞茎春季采收,鲜用或阴干;茎叶秋冬采收,多鲜用。
- 性味** 辛,温。
- 归经** 入脾、胃、肺经。
- 功效** 下气消谷,温胃祛风,解毒,杀虫。
- 主治** 感冒,心腹冷痛,饮食积滞,肺结核,痢疾,胃肠炎,泄泻,百日咳,支气管炎,疟疾,痈疽肿毒,神经性皮炎,阴道滴虫,蛇虫咬伤。
- 用法** 15~30克,水煎或捣烂绞汁服;外用适量,捣烂敷或捣汁涂患处。
- 附方**
1. 感冒:大蒜、生姜各15克,水煎,酌加红糖,睡前服;或大蒜2瓣,葱白1根,生姜3片,水煎,酌加红糖,趁热喝下。
 2. 急性胃肠炎:紫皮大蒜3~5瓣,捣烂,用鲜车前草60克煎汤送服,日2次,连服2日。
 3. 中暑昏迷:生大蒜适量,捣汁滴鼻,各滴1~2滴,促其苏醒。
 4. 下痢腹痛:生大蒜30克,红糖15克,水炖服。
 5. 腹泻:大蒜1~2瓣,置热灰中,煨熟,去皮,捣如泥,温敷

脐部，固定。

6. 泄泻暴痢：大蒜适量，捣烂，贴两足心或脐中。
7. 湿热水肿：大蒜梗30克，蛭干60克，水煎服。
8. 脚气：大蒜梗90克，鲜蚕豆花60克，米糠30克，水煎代茶；或大蒜梗90克，水煎，调红糖服。
9. 毒虫咬伤肿痒：大蒜适量，捣烂敷患处。
10. 癣疮：大蒜瓣适量，磨刀锈擦患处。
11. 汗斑：紫皮大蒜适量，捣如泥，涂擦患处，日2~3次。
12. 老年腿部瘙痒：大蒜泥适量，加入60度白酒少许，调成糊状，涂瘙痒处。

中华野葵

(锦葵科)

Malva verticillata L. var. *chinensis* (Miller)

S. Y. Hu



- 别名** 冬葵、葵菜、荠菜(通称)。
- 采制** 全草秋冬采收,鲜用或晒干;种子(冬葵子)于春季成熟时采收,晒干。
- 性味** 根甘,温;全草、种子甘,寒。
- 归经** 全草入肺、膀胱、大肠经;种子入大小肠、膀胱经。
- 功效** 根补中益气;全草清热利湿,消肿解毒;种子利尿通淋,润肠通便,下乳。
- 主治** 根治慢性肾炎,消渴,白带,小便不利;茎叶治肝炎,黄疸,二便不通,肺热咳嗽,咽喉肿痛,疮疖,外伤出血;种子治水肿,淋病,二便不通,乳汁不通,痈疽。
- 用法** 根15~30克,全草30~60克,种子6~15克,水煎服;外用鲜叶适量,捣烂敷患处。孕妇慎服。
- 附方**
1. 黄疸型肝炎:鲜冬葵茎叶、猪瘦肉各适量,水炖服。
 2. 气虚浮肿:冬葵根30~50克,酌加红糖,水煎服。
 3. 水肿:冬葵子15克,冬瓜皮30克,水煎服。
 4. 尿道感染:冬葵根15克,生甘草6克,水煎服;或冬葵茎叶30克,车前草、海金沙藤各25克,水煎服。
 5. 泌尿系结石:冬葵子10克,土牛膝9克,积雪草、玉米须各