

万物生自然，

禀天地之精气而长，

形色不同，物性各异，

功能有别，药草亦然。神农

尝百草，品植物性味功能，

如浮萍不沉水，可以胜酒；

独活不摇风，可以治风；

黄精驻色延年，可以……



本草

千百年來切實有用的秘方和驗方大全

中国养生文化：

舒大丰／编著

中草药是中医所使用的独特药物，

也是中医区别于其他医学的重要标志。

中草药被人们探索已经历了几千年的历史。

相传，神农尝百草，首创医药，

神农被尊为“药皇”。



百花洲文艺出版社

中国养生文化 ——本草

舒大丰 编 著

百花洲文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国养生文化/舒大丰 编著. —南昌:百花洲文艺出版社,
2007.6

ISBN 978-7-80742-177-1

I.中... II.舒... III.养生(中医)

IV.I212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 027818 号

中国养生文化

舒大丰 编著

出版发行:百花洲文艺出版社

地 址:南昌市阳明路 310 号江西出版大厦

邮政编码:330008

经 销:各地新华书店

印 刷:莱芜市正顺印刷有限公司

版 次:2007 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开 本:787 毫米×1092 毫米 1/16

字 数:260 万

印 张:75

ISBN 978-7-80742-177-1

定 价:147.20 元 (共四册)

前 言

中国是中草药的主要发源地,其研究中草药的药用价值有几千年的历史了。

在远古时代,我们的祖先没有治疗各种疾病的西药、针剂,也没有现代尖端的医疗技术和先进的医疗设备。可是他们也会生病,也要吃药,怎么办呢?于是,古代勤劳勇敢的人民就运用他们的智慧和敢于献身的精神,一种种地尝试他们周围生长着的植物,逐渐地去发现各种花草树木的药用价值。

在这个漫长的发现过程中,有许多人流汗流血,甚至付出了宝贵的生命。比如说在神农尝百草的故事中,神农为了弄清各种草的特点和作用,常常亲身去品尝,体验它们,他不止一次地因尝草而中毒、昏迷,甚至生命垂危,但他从来没畏惧。再比如我国古代的名医华佗、扁鹊、李时珍等,为了解救被病痛折磨的百姓,也都不辞艰辛地翻山越岭,苦思冥想去找寻和探索各种中草药和它们的功能。直到医疗设备已经日益发达的今天,中草药仍在民间广为应用,中草药的魅力经久不衰。

中草药主要由植物药(根、茎、叶、果)、动物药(内脏、皮、骨、器官等)和矿物药组成。目前,各地临床应用的中草药已达5000种左右,把各种药材相配伍而形成的方剂,更是数不胜数。中草药的应用形式多种多样,有用药物加水煎熟后去渣留汁而成的汤剂,有研磨成粉末状的粉剂,还有丸剂、膏剂、酒剂、片剂、冲剂、注射剂等。中草药中有许多名药,如人参、灵芝、何首乌、枸杞是中草药中最为著名的草药。通过几千年的研究,我国医药界已经形成了一门独立的科学——本草学。

本书集科学性、针对性、实用性于一体。特精选了上百种中草药,通过对它们的植物形态、药材形态的分析,给出了各种药材的实际应用选方,既可以现用现查,同时又具有收藏价值。

目 录

根茎类

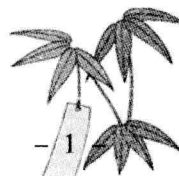
藁 本 /1
白 前 /3
白茅根 /5
白 术 /7
鬼 白 /10
姜 黄 /13
海 芋 /16
落新妇 /18
黄 精 /19
虎 杖 /22
莪 术 /24
杜 衡 /25
菝 蓂 /27
盾叶薯蓣 /30

干 姜 /31
骨碎补 /33
大 黄 /35
鸢 尾 /37
贯 众 /39
甘 草 /41

根 类

桔 梗 /45
地 榆 /47
金果榄 /49
防 风 /51
苧麻根 /54
当 归 /56
防 己 /59
板蓝根 /61

目 录



柴胡 /63
远志 /65
牛膝 /67
巴戟天 /69
地黄 /71
黄芩 /72
白薇 /74
独活 /76
党参 /78
三七 /79
穿破石 /81

茎藤类

蒜 /83
黄药子 /85
半夏 /87
白及 /90
桑寄生 /92
天仙藤 /94
络石藤 /96
钩藤 /98
青风藤 /100
灯心草 /101
锁阳 /103
大血藤 /106
鬼箭羽 /108
竹茹 /110
石南藤 /113
木通 /114
肉苁蓉 /117
皂角刺 /119

叶类

芙蓉叶 /122
艾叶 /123
侧柏叶 /125
桑叶 /128
枸骨叶 /130
紫苏叶 /132
胡颓子叶 /134
茶叶 /135
枇杷叶 /137
牡荆叶 /139
金星草 /142
大青叶 /144
十大功劳 /147

花类

玫瑰花 /149
金银花 /151
槐米 /153
洋金花 /154
野菊花 /157
旋覆花 /159
番红花 /160
合欢花 /162
闹羊花 /163
鸡冠花 /166
蒲黄 /168



夏枯草 /170
千日红 /171
辛 夷 /173
密蒙花 /175

果实类

枸杞子 /178
地肤子 /180
乌 梅 /181
马兜铃 /183
楮 实 /185
山 楂 /187
金樱子 /189
诃 子 /191
佛手柑 /193
蔓荆子 /195
罗汉果 /196
女贞子 /197
猕猴桃 /199
鹤 虱 /200
香 橙 /202
梔 子 /203
连 翘 /205
火麻仁 /207
吴茱萸 /209
车前子 /211
刀 豆 /213
急性子 /214
沙苑子 /216

木类

檀 香 /218
樟 木 /220
降 香 /221
沉 香 /222
苏 木 /225

皮类

黄 柏 /228
秦 皮 /230
五加皮 /233
厚 朴 /235
桑白皮 /238
牡丹皮 /241
杜 仲 /243
肉 桂 /246
地骨皮 /249
白鲜皮 /251
海桐皮 /253
石榴皮 /255

全草类

韭叶芸香草 /258

目 录



笔筒草 /259
泽 漆 /261
泽 兰 /264
金钱草 /266
一枝黄花 /269
茵 陈 /272
佩 兰 /274
小 蓊 /276
仙鹤草 /278
红旱莲 /280
列 当 /282

地锦草 /284
地 椒 /286
瓜子金 /288
白屈菜 290
雪莲花 /293
千里光 /295
淫羊藿 /297
蒲公英 /299
浮 萍 /302
藿 香 /304
细 辛 /307



中国
养生文化·
本草





根茎类

藁本

《本草汇言》：“藁本，升阳而发散风湿，上通巅顶，下达肠胃之药也。其气辛香雄烈，能清上焦之邪，辟雾露之气，故治风头痛，寒气犯脑以连齿痛。又能利下焦之湿，消阴障之气，故兼治妇人阴中作痛，腹中急疾，疝瘕淋带，及老人风客于胃，久利不止。大抵辛温升散，祛风寒湿气于巨阳之经为专功，若利下寒湿之证，必兼下行之药为善。”

植物形态

藁本又称为热河藁本、香藁本、北藁本等。多年生草本，高 20~80 厘米。茎为紫色，中空，表面有纵棱。基生叶在花期凋落；茎生叶呈三角形，2~3 回三出式羽状全裂，边缘有少数缺刻状齿，上面沿脉有乳头状突出。香伞形花序有短柔毛；伞幅 6~19 个；花小，呈白色。双悬果呈椭圆形，长 3~4 毫米，宽 2 毫米，侧棱有狭翅，每棱槽常有 1 油管，合生面有 2~4 油管。花期 7~9 月，果期 9~10 月。多生于山地林缘和林下，我国的河北、辽宁多有分布。通常在春季采挖其根茎及根，去净泥土，晒干做药用。

药材形态

藁本的干燥根茎呈不规则团块状或圆柱状，长 1.5~6 厘米，直径 0.5~1.5 厘米。表面为灰棕色至黑棕色，上端有数个圆形中空的茎基，四周着生着多数细根。根弯曲，长约 5 厘米，直径 2~6 毫米，棕黑色，有疣状突起，栓皮易剥落。质轻，切断面的皮部很宽，有裂隙，木部较结实。有似芹菜样香气，味辛而微苦。内含有 3-丁基苯酞，蛇床酞内



酯等挥发油，具有散风寒湿邪的功效。



药材选方

方一

【组成】藁本、川芎、细辛、葱头各适量。

【用法】水煎服。

【主治】头痛及巅顶痛。

方二

【组成】川芎、细辛、白芷、甘草、藁本各等份。

【用法】研为末，每药四两，入煅石膏末一斤，水和为丸，每一两作八丸。每服一丸，食后薄荷茶嚼下。

【主治】一切风偏头痛，鼻塞脑闷，大解伤寒及头风，遍身疮癣，手足顽麻。

方三

【组成】藁本五钱，苍术三钱。

【用法】水煎服。

【主治】胃痉挛、腹痛。

方四

【组成】藁本适量。

【用法】煎汤洗浴，洗完及时穿衣。

【主治】疥癣。

方五

【组成】藁本、白芷各等份。

【用法】研为末，夜间放入发内，第二天清晨梳掉。

【主治】头屑。



方六

【组成】藁本适量。

【用法】研为末，先以皂角水擦洗红处，然后以冷水或蜜水调涂，干后再用。

【主治】鼻上红赤。

白 前

《本草经疏》：“白前感秋之气而得土之冲味，故味甘辛，气微温。苏恭又谓微寒。性无毒，阳中之阴，降也。入手太阴肺家之要药。甘能缘，辛能散，温能下。以其长于下气，故主胸胁逆气，咳嗽上气二病。皆气升气逆，痰随气壅所致，气降则痰自降，能降气则病本立拔矣。微温，微寒”。

植物形态

白前又称为水杨柳、鹅白前、草白前、白马虎等。直立性半灌木，高30~60厘米。茎为圆柱形，有细棱。叶对生，呈披针形或线状披针形，长6~13厘米，宽0.3~0.5厘米，两端渐尖，中脉明显。聚伞花序腋生，有花3~8朵；花萼5深裂；花冠为紫红色，辐射状，内面被有长柔毛，为裂片狭三角形；副花冠裂片为盾状，先端稍厚而内卷；雄蕊5枚，与雌蕊合生成蕊柱，花药有2室；柱头微凸，包于花药的薄膜内。骨突果单生。花期5~8月，果期9~10月。多生于溪畔、河边、山谷阴湿处。我国的浙江、安徽、福建、江西、湖北、湖南、广西等省份多有分布，通常在秋季采挖，洗净，晒干做药用。

药材形态

白前的干燥根茎呈细长圆柱形，有分枝，稍弯曲，长4~15厘米，直径1.5~4毫米；表面为黄白色或黄棕色，节间长1.5~4.5厘米，顶



端有残茎；质脆，断面中空。节处簇生着纤细弯曲的根须，有些长可达10厘米，它的直径不及1毫米，分枝为毛须状，常盘曲成团。气微，味微甜。内含有三萜皂甙、海罂粟甙元A、B、海罂粟甙A及海罂粟甙元C-黄花夹竹桃单糖甙等化学成分。具有降气清痰止咳的功效。通常咳逆上气，咳嗽气逆者谨用。



药材选方

方一

【组成】白前适量。

【用法】捣为细末，温酒调服二钱。

【主治】久咳，喉中作声，失眠。

方二

【组成】白前三两，桑白皮、桔梗各二两，甘草一两。

【用法】上四味切碎，以水煎，空腹顿服。若严重者，连服十数剂。

【主治】久嗽兼吐血。

【注意】服药期间不宜食用猪肉、海藻、菘菜。

方三

【组成】白前、重阳木根各五钱。

【用法】水煎服。

【主治】胃脘痛，虚热痛。

方四

【组成】白前五钱。

【用法】水煎服。

【主治】脾肿大。



方五

【组成】白前、重阳木或兖州卷柏全草各三钱。

【用法】水炖服。

【主治】小儿疳积。

方六

【组成】白前五钱，香附三钱，青皮一钱。

【用法】水煎服。

【主治】跌打胁痛。

白茅根

《本草图经》：“茅根，今处处有之。春生芽，布地如针，俗间谓之茅针，亦可啖，甚益小儿。夏生白花，茸茸然，至秋而枯，其根至洁白，亦甚甘美，六月采根用。”

植物形态

白茅根又称为茅根、黄茅、兰根、丝茅根、甜根等。多年生草本，高20~100厘米。秆直立，节上有细柔毛。叶为线形或线状披针形；根叶几乎与植株等长；茎生叶较短，叶鞘为褐色，无毛，或上部及边缘和鞘口具有纤毛，还具有短叶舌。圆锥花序紧缩呈穗状；小穗呈披针形，对生于花序的枝轴上；花为两性，每小穗有1花，基部被有白色丝状柔毛。颖果呈暗褐色，成熟果序被有白色长柔毛。花期5~6月，果期6~7月。多生于路旁向阳干草地或山坡上。我国各地均有分布。通常在春、秋季采挖，洗净，晒干，除去须根及膜质叶鞘，捆成小把做药用。

药材形态

白茅根的干燥根茎呈长圆柱形，长30~60厘米，直径2~4毫米。



表面为黄白色或淡黄色,微有光泽,长有纵皱纹,节明显,稍突起,节间长短不等,通常长 1.5~3 厘米。体轻质略脆,断面皮部为白色,有裂隙,为放射状排列,中柱为淡黄色,易与皮部剥离。味微甜。内含有芦竹素、白茅素、羊齿烯醇及西米杜鹃醇等化学成分,还含有枸橼酸、苹果酸、草酸、蔗糖、果糖、葡萄糖等化学成分,具有凉血止血,清热利尿的功效。

药材选方

方一

【组成】白茅根一把。

【用法】水煎服。

【主治】吐血不止。

方二

【组成】白茅根汁适量。

【用法】饮服。

【主治】血热鼻衄。

方三

【组成】白茅根适量。

【用法】研为末,米泔水服二钱。

【主治】鼻衄不止。

方四

【组成】茅根一握,桑白皮等份,水二盏。

【用法】煎至一盏,去滓饭后温服。

【主治】哮喘病。

方五

【组成】白花蛇舌草、白茅根 120 克。



【用法】水煎服。

【主治】直肠癌。

方六

【组成】芦根、茅根各二两。

【用法】细切，以水四升，煮取二升，顿服之。

【主治】胃反。

方七

【组成】茅根一把。

【用法】切细，以水一大盞，煎至五分，去滓，温温频服。

【主治】小便出血。

方八

【组成】茅根、干姜、蜂蜜各适量。

【用法】水煎服，每日一剂。

【主治】劳伤溺血。

方九

【组成】鲜茅根半斤。

【用法】加水 2000 毫升煎成约 1200 毫升，加糖适量。每日分三次内服，或代茶饮，连服五至十五天为一疗程。

【主治】乳糜尿。

白 术

《本草图经》：“术，今处处有之，以嵩山、茅山者为佳。春生苗青色无桠。一名山蓊，以其叶似蓊也，茎作蒿干状，青赤色，长三、二尺以来，夏开花紫碧色，亦似刺蓊，花或有黄白花者；入伏后结子；秋而



苗枯，根似姜而傍有细根，皮黑心黄白色，中有膏液，紫色。二月、三月、八月、九月采，暴干，干湿并通用，今八月采之。谨按术有二种，陶注《本草》云，白术叶大而有毛，甜而少膏，赤术细苦而多膏是也。其生平地而肥大于众者名杨枹蓊，今呼之马蓊，然则杨枹即白术也。今白术生杭、越、舒、宣州高山岗上，叶叶相对，上有毛，方茎，茎端生花，淡紫碧红数色，根作桎生。以大块紫花者为胜，凡古方云术看，乃白术也。”

植物形态

白术又称为于术、冬术、于潜白术等。多年生草本。茎直立。叶互生，茎下部叶3裂或羽状5深裂，裂片为椭圆形至卵状披针形，顶端裂片最大，边缘有刺状齿，叶柄长；茎上部叶分裂或不分裂，叶柄渐短。头状花序顶生，总苞呈钟状，总苞片7~8层，基部有羽状深裂的叶状苞片；全为管状花，花冠为紫色，先端5裂；雄蕊5枚，子房下位。瘦果表面有黄白色茸毛，冠毛呈羽状，长1厘米以上。花期9~10月，果期10~11月。主要系栽培。我国的浙江、安徽、江苏等地多有分布。通常在冬季采挖，除去泥沙，烘干或晒干，再除去须根做药用。

药材形态

白术的干燥根茎呈拳形团状，长3~13厘米，直径1.5~7厘米。表面为灰黄色或灰棕色，有瘤状突起及断续的纵皱纹和须根痕，顶端有残留的茎基和芽痕。质坚硬，不易折断，断面不平坦，为黄白色至淡棕色，有棕黄色的点状油室散在。气清香，味甘、微辛，嚼之略带粘性。内含有挥发油，油中主要成分为苍术酮、白术内酯A、B，另含3- β -乙酰氧基苍术酮、3- β -羟基苍术酮等化学成分。具有健脾益气，燥湿利水，止汗，安胎的功效。

药材选方

方一

【组成】于术(酒浸，九蒸九晒)一斤，菟丝子(酒煮，晒干)一斤。



【用法】共为细末，制成蜜丸。每服二至三钱。

【主治】虚弱枯瘦，食而不化。

方二

【组成】白术二两，橘皮四两。

【用法】共为末，制为丸，如梧子大。每食前用木香汤送下三十丸。

【主治】脾虚胀满。

方三

【组成】枳实一两，白术二两。

【用法】研为细末，用荷叶裹烧饭制为丸，如绿豆一倍大。每服五十丸。

【主治】消食强胃。

方四

【组成】白术十两。

【用法】水煎服。

【主治】泄痢。

方五

【组成】白术一两，芍药半两(冬月不用芍药，加肉豆蔻，泄者炒)。

【用法】为末，制成粥丸。

【主治】脾虚泄泻。

方六

【组成】白术一分(米泔浸一时，切，焙干)，半夏一钱半(浸洗七次)，丁香半钱(炒)。

【用法】研为细末，用生姜汁糊为蜜丸，如黍米大。每半岁儿三丸，三五岁儿五、七丸，用淡生姜汤服下，早晚各一次。

【主治】小儿久患泄泻，脾虚不进饮食。

