

四方华文◎编著

新农村本草

实用手册

XINNONGCUN BENCAO
SHIYONG SHOUC



人民教育出版社

新农村本草

实用手册

XINNONGCUN BENCAO
SHIYONGSHOUCE

责任编辑:詹素娟

封面设计:肖 辉

图书在版编目(CIP)数据

新农村本草实用手册/四方华文 编著.

-北京:人民出版社,2011.8

(新农村实用手册系列)

ISBN 978-7-01-010305-1

I. ①新… II. ①四… III. ①本草-手册

IV. ①R281.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 197456 号

新农村本草实用手册

XINNONGCUN BENCAO SHIYONGSHOUCE

四方华文 编著

人民出版社 出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京集惠印刷有限责任公司印刷 新华书店经销

2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月北京第 1 次印刷

开本:880 毫米×1230 毫米 1/32 印张:8

字数:230 千字

ISBN 978-7-01-010305-1 定价:20.00 元

邮购地址 100706 北京朝阳门内大街 166 号

人民东方图书销售中心 电话 (010)65250042 65289539

序 言

随着社会经济的发展,工业化、现代化、城镇化进程的不断加速,大自然与人类的距离却似乎越拉越远。于是,当农民朋友们向往和涌入大城市成为潮流之时,一股新风悄然兴起。越来越多的“城里人”走向农村,走向田地——农家菜、农家药膳、农家草药园日益受到人们的喜爱。

向野菜篮子要健康,向田间地头要财富。

本草,来自民间,走入殿堂。曾经的“地头杂草”改头换面,华丽转身之后,您还能认出它们吗?或许一些佶屈聱牙的本草文言让您一知半解,但是您总能在自己的地头发现一些它们的踪影。

“脚踩云烟背负囊,不分寒暑采药忙。”本草,一头连着田间,一头连着深奥的保健科学。

本书力求深入浅出、删繁就简,对常见常用本草、野生药用植物等进行系统整理,包括具有解表、清热、祛风、利水、渗湿、化湿、止咳、化痰、平喘、活血、止血、理气、补益、消食、温理、泻下、安神、驱虫相关的本草植物和部分药食同源植物,并对家庭常见疾病的偏方食疗进行了梳理,力争让农民朋友看得懂、学得会、用得上,既可用于家庭日常保健,也可扩大眼界,寻找发展生产、增加经济收益的机会。

传统本草知识博大精深,本书需要改进提高之处很多,诚请相关专家、学者和各位读者朋友批评指正。

李巾伟

2011年8月

目 录

第一章 常用本草概述	(1)
第二章 解表类本草	(7)
一、紫苏	(7)
二、薄荷	(9)
三、桑叶	(12)
四、菊花	(15)
五、柴胡	(17)
六、葛根	(19)
七、牛蒡子	(21)
八、药食同源	(23)
(一) 生姜	(23)
(二) 葱白	(25)
(三) 芫荽	(27)
(四) 淡豆豉	(30)
(五) 薤白	(32)
(六) 香薷	(33)
第三章 清热类本草	(35)
一、栀子	(35)
二、天花粉	(37)
三、夏枯草	(39)



四、金银花	(41)
五、连翘	(43)
六、板蓝根	(45)
七、败酱草	(46)
八、穿心莲	(48)
九、玄参	(50)
十、生地黄	(52)
十一、紫草	(55)
十二、芦根	(57)
十三、紫花地丁	(59)
十四、青蒿	(61)
十五、药食同源	(62)
(一) 鱼腥草	(62)
(二) 蒲公英	(64)
(三) 马齿苋	(66)
(四) 绿豆	(67)
(五) 莲子	(70)
(六) 黄花菜	(73)
(七) 苦苣	(75)
(八) 木耳菜	(75)
(九) 西瓜翠衣	(76)
(十) 苋菜	(78)
(十一) 橄榄	(79)
(十二) 荸荠	(81)

第四章 祛风、利水、渗湿、化湿类本草

(83)

一、桑寄生	(83)
二、五加皮	(84)



三、木瓜	(86)
四、丝瓜络	(88)
五、茯苓	(91)
六、冬葵子	(93)
七、车前子	(95)
八、地肤子	(97)
九、通草	(98)
十、藿香	(100)
十一、厚朴	(102)
十二、砂仁	(104)
十三、药食同源	(105)
(一)薏苡仁	(105)
(二)冬瓜皮	(107)
(三)葫芦	(109)
(四)玉米须	(110)
(五)紫菜	(111)
(六)白扁豆	(112)
(七)芜菁	(114)
(八)赤小豆	(115)
 第五章 止咳、化痰、平喘类本草	(118)
一、桔梗	(118)
二、枇杷叶	(120)
三、白果	(121)
四、款冬花	(124)
五、药食同源	(125)
(一)胖大海	(125)
(二)甜杏仁	(126)



(三) 昆布	(128)
(四) 桂花	(130)

第六章 活血、止血类本草 (132)

一、丹参	(132)
二、益母草	(134)
三、王不留行	(137)
四、小蓟	(138)
五、槐花	(140)
六、白茅根	(142)
七、艾叶	(144)
八、椿白皮	(146)
九、鸡冠花	(148)
十、药食同源	(150)
(一) 木耳	(150)
(二) 芸薹	(152)
(三) 荠菜	(153)

第七章 理气类本草 (155)

一、橘皮	(155)
二、枳实	(158)
三、香附	(160)
四、木香	(162)
五、柿蒂	(163)
六、荔枝核	(165)
七、药食同源	(167)
(一) 香橼	(167)
(二) 佛手	(168)



(三) 薤白	(170)
(四) 茺蒿	(171)

第八章 补益类本草 (173)

一、党参	(173)
二、黄芪	(175)
三、当归	(177)
四、何首乌	(179)
五、菟丝子	(181)
六、麦冬	(183)
七、沙参	(185)
八、黄精	(187)
九、女贞子	(188)
十、石斛	(190)
十一、药食同源	(192)
(一) 山药	(192)
(二) 枸杞子	(194)
(三) 大枣	(196)
(四) 龙眼肉	(198)
(五) 核桃仁	(200)
(六) 玉竹	(202)
(七) 百合	(203)
(八) 天门冬	(204)
(九) 芡实	(206)

第九章 其他本草 (208)

一、消食本草	(208)
(一) 鸡内金	(208)



(二) 莱菔子	(209)
二、温理本草	(211)
(一) 丁香	(211)
(二) 花椒	(213)
(三) 小茴香	(215)
(四) 肉桂	(217)
三、泻下本草	(219)
(一) 番泻叶	(219)
(二) 芦荟	(220)
(三) 牵牛子	(221)
四、平肝息风本草	(222)
(一) 刺蒺藜	(222)
(二) 罗布麻	(224)
(三) 决明子	(225)
五、安神本草	(227)
(一) 酸枣仁	(227)
(二) 柏子仁	(228)
(三) 合欢皮	(230)
六、驱虫本草	(231)
(一) 槟榔	(231)
(二) 南瓜子	(233)
(三) 石榴皮	(234)
七、涌吐本草	(236)
瓜蒂	(236)
八、药食同源	(237)
(一) 大蒜	(237)
(二) 山楂	(238)
(三) 韭菜	(240)
(四) 荞麦	(242)

附 录

- 一、中华人民共和国卫生部 2002 年《既是食品
又是药品的物品名单》 (244)
- 二、中华人民共和国卫生部 2002 年《可用于
保健食品的物品名单》 (244)
- 三、中华人民共和国卫生部 2002 年
《保健食品禁用物品名单》 (245)



第1章

常用本草概述

我国作为世界文明古国,文明发展史绵延五千年不绝,民族人口繁衍昌盛,这其中传统本草的巨大支撑作用不可或缺。一直以来,传统本草对中华民族的疾病治防、保健养生作出了突出贡献,无疑是中华民族为全人类所贡献的最为璀璨的瑰宝之一。

“本草”一词始见于《汉书》,已有两千多年历史。之所以称为“本草”,一是因中药以植物来源为主,正如《蜀本草》中所说:“云本草者,为诸药中草类最众也”,同时也含有以草药治病为本的深意。我国古代记载药物的书籍多称为“本草”。

本草属于天然药物,大多来源于自然界,包括植物、动物和矿物。本草种类繁多,明代李时珍所编著的《本草纲目》一书中收集了 1892 种。据统计资料显示,目前使用的本草已达 6000 种以上。我国地大物博,本草资源极为丰富与广泛,药用植物多达 11000 多种,可以说是大自然赐予中华民族最珍贵的健康礼物。

采用本草,通过食疗药膳,防病治病,调养身体,是我国古已有之的疗法,其中唐朝的孙思邈及其弟子孟诜对食疗尤为推崇,而这两位医家更是以高寿著称于世。孙思邈是历史上著名的长寿者,终年 101 岁,孟诜享年 93 岁,他们的长寿,与重视食疗并且身体力行有密切关系。

在生物医药、反季节食品、基因工程技术等大行其道的今天,传统本草仍然以其纯天然、有效、毒副作用小等特点日益受到人们的重视,足以说明传统本草依然生机勃勃、裨益无穷。

在广大农村地区,很多野生本草简单易得,而大部分本草亦都进



行了有效的广泛培植,更加突出体现本草“简、便、廉、验”的特点,也能满足人们对“天然、有效、毒副作用小”的要求。

【产地】

我国幅员辽阔,自然地理和气候条件多样,不同地区,由于水土、气候、日照、生物分布等的差异,各地本草的类别、产量和质量都有一定的特点。

来自传统产区,质量好、疗效高的称道地药材(或称地道药材)。如,东北的人参、细辛、五味子;河南的牛膝、地黄、山药;山东的阿胶;山西的党参;四川的黄连、川芎、附子、贝母;浙江的白芷、菊花、芍药;广东的陈皮、砂仁、藿香;云南的三七;宁夏的枸杞;甘肃的当归等,都是著名的道地药材。

目前,道地药材已经无法满足市场需求,人工本草栽培品越来越常见。很多地区抓住商机,看准行情,大力开发本草栽培种植,获得了较好的经济效益。

需要注意的是,由于农村信息相对闭塞,农民朋友在种植前一定要仔细调研药材市场行情,不要盲目种植、跟风种植,要充分认识种植本草与种植粮食在技术上的差距,在选苗、田间管理、防治病虫害、收获加工等各方面做好充分的准备,并从实际出发,合理安排人力、物力、资金、土地等条件,尽可能降低风险,稳步发展。

【采集】

由于本草在生长发育的不同阶段其化学成分的积累不同,且不同药用部位生长成熟期有明显的季节性,因此要掌握其不同的采收时节与方法。

全草类药,大多在植株充分生长、枝繁叶茂的花前期或刚开花时采收,需连根拔起全株,如蒲公英、车前草、马齿苋等。根据入药部位不同,有些需采集地上部分,如荆芥、薄荷;有些需采集茎叶,如忍冬藤等;有些需采集嫩苗或带叶花梢,如茵陈蒿、夏枯草等。

叶类药通常在花蕾将放或正盛开时采集,如大青叶、艾叶等。

花类药通常在花蕾或花期分次采摘,如金银花、菊花、旋覆花。



以花粉入药的须于花朵盛开时采收,如蒲黄。

果实和种子类药多数需要在果实成熟时采集,如茴香、牵牛子等。

根和根茎类药,古人以二月、八月采集为佳,具体根据要求而定。

树皮和根皮类药多数在春、夏时节植物生长旺盛的时候采集,如杜仲、厚朴等,具体根据要求而定。

【炮制】

炮制是药物在应用前或制成剂型以前进行必要的加工处理,古代称为炮炙、修治、修事等。药物的炮制繁难程度不一,有些只需晒干,有些炮制方法比较复杂,如熟地。

炮制的方法一般包括修治、水制、火制、水火共制和一些特殊制法。

修治包括挑、拣、簸、筛、刮、刷等纯净处理方法,捣、碾、镑、挫等粉碎处理方法以及切、铡等方法。

水制主要目的是清洁、软化药材,包括洗、淋、泡、漂、浸、润、水飞等。

火制是使用最为广泛的炮制方法,包括炒、炙、煨、煨、烘焙等。

水火共制包括蒸、煮、焅、淬等。

此外,常用的一些特殊方法有制霜、发酵、发芽等。

【四气】

四气,又称四性,是根据药物作用于机体所发生的反应将药物区分为寒、热、温、凉四种不同的药性。

《神农本草经·序录》中记载:“疗寒以热药,疗热以寒药。”寒性或凉性药物一般能减轻或消除热证,多具有清热、泻火、凉血、解毒、攻下、滋阴等功效;温性或热性药物一般能减轻或消除寒证,多具有散寒、温里、行气、活血、补气、助阳等功效。

四种不同的药性在程度上又可以再区分,如大寒、微温等。除寒、热、温、凉之外,尚有平性药物,即寒、热、温、凉均不显著,作用平和。



【五味】

五味,是根据口尝和临床应用效果对药物分为辛、甘(淡)、酸(涩)、苦、咸五种不同的药味。《黄帝内经》最早归纳了五味的基本作用,即辛散、酸收、甘缓、苦坚、咸软。

辛,能散、能行。散,可解表散邪,多见于解表类本草。行,可行气活血,多见于理气类、活血类本草。

甘,能补、能和、能缓,多见于补益类本草;淡,能渗、能利,多见于利水渗湿类本草。

酸(涩),能收、能涩。多见于止咳类、收涩止汗类、止血类、止泻类、涩精止带类本草等。

苦,能燥、能泄。多见于燥湿类、清热类、泻下类本草等。

咸,能软、能下。多见于软坚散结类、泻下类本草等。

一般来讲,四气五味合参,可基本上说明药物的一般作用和性能,而对药物性能的全面了解和准确把握需要结合药物功效、配伍、临床应用等各方面。

【归经】

根据中医脏腑经络理论,人体心、肝、脾、肺、肾、大肠、小肠、胃、膀胱等脏腑都对应相应的经脉。如肝脏,就对应相应的肝经。

归经,则是前人根据经验总结某种药物在发挥作用时要对某一经或某几经起到明显的作用,据此对药物作用进行的定位,即表示药物的作用部位。如,艾叶归肝、脾、肾经,淡豆豉归肺、胃经等。需要注意,中医脏腑与现代医学解剖学器官意义不同。例如,“心之官则思”,心主神志,其中的心,并非指现代医学解剖学的心脏。

【升降浮沉】

升降浮沉,是指本草在体内的作用趋向。升,是上升举陷,趋向于上;降,是下降平逆,趋向于下;浮,是发散向外,趋向于表;沉,是泄利向内,趋向于里。

本草的升降浮沉与四气五味有一定的相关性。一般而言,药性温热、药味辛甘的药物大多主升浮;药性寒凉、药味酸苦咸涩者,大多主



沉降。

本草的升降浮沉与作用部位也有关系。一般认为,花、叶、皮、枝等质轻的药物大多主升浮;种子、果实、根茎等质重者大多主沉降。当然这也并非绝对,如旋覆花降气消痰、药性呈现沉降。

此外,药物炮制也可影响药物的升降浮沉。如酒炒则升,醋炒则收,姜汁炒则散,盐水炒则潜。

【功效】

从整体来讲,中医将疾病分为虚证、实证两大类,虚则补之,实则泻之。

本草的功效主要从临床实践应用出发,将药物对机体治疗与保健作用进行总结概括。(唐)陈藏器在《本草拾遗》中提出:“诸药有宣、通、补、泄、轻、重、涩、滑、燥、湿,此十种者,是药之大体。”

一般本草的功效从大类上可分为:解表类、清热类、祛风类、化湿类、泻下类、理气类、温里类、利水类、止血类、活血类、化痰止咳类、平肝息风类、安神类、开窍类、补益类、消食类、涌吐类等。

补益类可概括为补阴类、补阳类、补气类、补血类。

实邪多分为风、寒、暑、湿、燥、火(热)、食积、虫滞、痰饮、瘀血等。

【毒性】

通常来讲,本草给人的印象是毒副作用小。实际上,本草作为药用,其毒性大小要相对而言、分别对待。

古代本草著作中,已经将药物毒性分为大毒、有毒和小毒三级。

目前,大量的本草药理毒理研究表明,很多本草也具有程度不同的毒副作用以及导致过敏的反应,同时,毒性作用往往与用药剂量和用药时间密切相关。因此,非药食同源本草,剂量均不可过大,用药时间不可过久。

【十八反】

歌诀:“本草明言十八反,半蒺贝藜芫攻乌,藻戟遂芫俱战草,诸参芍叛藜芦。”

含义:乌头反贝母、瓜蒌、半夏、白藜、白芨;甘草反甘遂、大戟、海



藻、芫花；藜芦反人参、苦参、沙参、丹参、玄参、细辛、芍药。

【十九畏】

歌诀：“硫磺原是火中精，朴硝一见便相争。水银莫与砒霜见，狼毒最怕密陀僧。巴豆性烈最为上，偏与牵牛不顺情。丁香莫与郁金见，牙硝难合京三棱。川乌草乌不顺犀，人参最怕五灵脂。官桂善能调冷气，若逢石脂便相欺。大凡修合看顺逆，炮熅炙煇莫相依。”

含义：硫磺畏朴硝，水银畏砒霜，狼毒畏密陀僧，巴豆畏牵牛，丁香畏郁金，牙硝畏三棱，川乌、草乌畏犀角，人参畏五灵脂，官桂畏赤石脂。

【辨证论治】

辨证论治是我国传统医学认识和治疗疾病的最基本原则与方法。辨证，是通过四诊合参，即望、闻、问、切，收集症状和体征，通过分析，根据中医理论判断疾病的原因、性质、部位、严重程度等；论治，即根据辨证的结果，确定相应的治疗方法。

【治未病】

《黄帝内经》中说：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎。”意思是采取预防或治疗手段，防止疾病发生、发展，才是医学的最高境界。

“治未病”是中医治则学说的基本法则与核心理念之一。未病先防，积极采取保健防病措施，是远离疾病、延年益寿的最佳办法。其中，采用本草实施食疗，即是“治未病”的最有效措施之一。

【食疗药膳】

食疗又称食治，即利用食物来影响和作用于机体的功能，从而达到保健或防治疾病的一种方法。《医学衷中参西录》中说：“病人服之（食物），不但疗病，并可充饥；不但充饥，更可适口，用之对症，病自渐愈，即不对症，亦无他患。”也就是说，食疗是“养”、“治”并重的方法。

药膳是将本草与食物、调料等共同调配，采用一定的烹调技术而制成的膳食。根据药膳的形式和加工制作方法，可分为汁、羹、饭、饮、汤、剂、药茶、药酒、药粥、蜜膏、药糕、药饼、菜肴等。