



玫瑰丛书

主编 陶野 未凡

MGCS

- 赏心悦目 陶冶性情
- 可药可食 祛病健身
- ▲ 花的世界 多姿多彩
- ▲ 花的趣闻 其乐无穷

花的药用与趣闻

● 申俊军

编著

● 沈阳出版社



花的药用与趣闻

申俊军 编著

沈阳出版社

(辽)新登字 12 号

花的药用与趣闻

Hua De Yaoyong Yu Quwen

申俊军 编著

责任编辑:李玫玫

封面设计:王 丹

责任校对:霍明相

版式设计:未 凡

沈 阳 出 版 社 出 版 新华书店天津发行所发行
(沈阳市和平区 13 纬路 19 号) 沈阳市第三印刷厂印刷

开本: 787×1092 毫米 1/32 1991 年 12 月第 1 版

印张: 5

1991 年 12 月第 1 次印刷

字数: 70 千字

印数: 1 - 3050

ISBN 7 - 80556 - 760 - 3/Z · 40 定价: 2.20 元

前 言

花卉是大自然的精华,它的绚丽姿色,馥郁馨香,盎然生机,丰富了人们的精神文化生活,给人以美的享受。

我们伟大的祖国一向被誉为世界的“花园之母”,蕴育了五彩缤纷,千姿百态的各种花卉。古往今来,爱花者遍布于社会的各个阶层。许多文人墨客以花卉为题材为后人留下了脍炙人口的诗篇和丹青画宝。

养花不仅绿化环境,美化园林,而且,人们通过养花丰富了生活乐趣,陶冶了思想情操,增进了身心健康。目前在国内外流行的香花疗法,利用花卉美化环境,净化空气,以观花悦目调情,以嗅花怡心调神,使病人不用服药即达到治病目的。

种花、赏花者大有人在,尝花者为数不多。许多养花的人不曾想到美丽的花卉还能够品尝和药用。本书将四十余种常见花卉的品尝和药用方法加以详细介绍,并简要介绍了这些花卉的诗词、传闻、趣事。

希望这本书就象一朵小花,带着一丝泥土

的清香,使读者感受到大自然的美。希望读者通过阅读此书,更加热爱生活,喜爱花卉,增进身心健康,祛病延年。

申俊军

1990年11月20日

目 录

菊花.....	1
芍药.....	6
牡丹	10
梅花	13
月季	17
玫瑰	20
荷花	23
兰花	27
茉莉	30
桂花	33
扶桑	37
芙蓉	40
水仙花	43
杜鹃	45
山茶花	48
鸡冠花	51
金银花	54
凌霄花	58
紫薇花	61
凤仙花	63
石榴花	66
萱草	70
海棠花	74

百合花	78
蔷薇花	81
瑞香	84
栀子花	87
丽春花	91
木槿花	94
仙人掌	97
仙人球	101
玉簪花	104
迎春花	107
桃花	109
腊梅	112
合欢花	115
石竹花	118
玉兰花	120
木兰花	123
丁香花	126
鸢尾花	130
马莲花	134
五色梅	137
含羞草	140
紫荆花	143
天冬草	146
万年青	150

菊花

萧萧秋风，百花凋零。菊花以热情奔放的独特风格，竞相开放。单株挺秀的“独本菊”花轮丰满巨大；一株三花的“三本菊”巧夺天工；一株能开千朵花的“大立菊”使人叹为观止；还有长达数米的“悬崖菊”、与枯木、假石制成的盆景菊……点缀在庭院厅室中别有一番风韵。

菊花如今有三千多个品种，约有三千多年的栽培历史。自古菊花就是我国的名贵观赏花卉之一，而且，根据开花季节不同，可分为“五月菊”、“七月菊”、“八月菊”、“早菊”、“秋菊”、“晚菊”数种。早菊九至十月开花，秋菊十至十一月开花，晚菊十二月才开花。我们最常见的是秋菊，不仅品种繁多，花色艳丽，而且花姿新奇。如果将盆栽的菊花置于茶几、书案上，居室里更显得清新雅致。将菊花花头连长梗一同剪下，去除多余的叶子，将根部用烛火烧一下，插入花瓶清水之中，天天换水，可观花一个月左右。菊花中不论是珍奇的“黑牡丹”、“绿云”，还是最普通的“满天星”，人们欣赏它们，正是它们在山寒水瘦

时节,令人感受到“红叶黄花秋景宽”,激发人们坚毅勇敢的无畏精神。对于情绪不佳,烦躁易怒,失眠多疑,意志不坚的人,如果在居室里摆三五盆菊花,经常观赏,能够醒脑增智,宁神定志,有助于思想清晰,思路敏捷。

早在我国第一部药典《神农本草经》中,菊花就已列为上品药物:“久服利血气,轻身耐老延年。”李时珍对菊花的使用更为全面、具体:苗可以作蔬菜,叶子可以品尝,花可以做糕饼,根实可以入药,用布袋装可以当枕头,酿成酒可以饮。菊花从根到梢,都对人的身体健康有益。

介绍几种食用菊花的方法:

●治风热头痛:菊花、石膏、川芎各 15 克,研末,每服 7.5 克,茶调下。

●治风眩:甘菊花暴晒干,研末,拌入米中,蒸做酒服。

●治疗:白菊花 200 克,甘草 20 克,水煎,炖服,渣再煎服。

●治膝风:陈艾、菊花适量,作护膝,久用。

●菊花健身方:三月采苗,六月采叶,九月采花,十二月采根茎,阴干,共捣为末,每次用酒送服 3 克;或用蜜调制成梧桐子大的药丸,每次用酒送服 7 克;每日三次。据《本草纲目》记载,此方服百日“身轻润泽”,服一年“发白变黑”,服二年“齿落再生”,服五年“八十岁老翁,变为儿

童也”。

●菊花美容方：九月九日白菊花 14 克，茯苓 500 克，共捣为末过筛，每次服 6 克，温酒调下，每日三次。治头眩，“久服令人好颜色不老”。

●明目延龄膏：霜桑叶、菊花各 50 克，共用水熬透，去渣，再熬浓汁，少兑炼蜜收膏。每次服 15 克，用白开水冲服，每日早晚各一次。有疏风清热，明目养肝；扩张冠状动脉，增加冠状动脉血流量，减少心率，增加心脏收缩力的功效。

●健康长寿枕：先将杭菊轻轻揉碎，在日光下晒 4 小时，再与等份的桑叶、野菊、辛荑、薄荷和红花、冰片少许共作枕芯，每晚用此药枕，药中特有的芳香气味，通过头皮、面部、耳廓的接触和呼吸道对气味的吸收，刺激大脑皮层，调节机体的功能活动。阵阵幽香，能使人酣睡，有助于治疗失眠、目赤、头晕、高血压等症。翌晨醒来，神清目明，精力充沛。

将菊花列入食品，可以追溯到春秋战国时期。著名爱国诗人屈原在《离骚》中写道：“朝饮木兰之坠露兮，夕餐秋菊之落英。”菊花性味甘凉，质地轻，做成食品，味道清香宜人。除气虚胃寒，食少泄泻的病人之外，经常服食有强身延年的作用。

●菊花粥：摘甘菊花新长嫩头丛生叶，洗

净,细切,入盐同米煮粥吃,有清目宁心的功效。

●菊花酒锅:原料有白菊花一朵,油条 50 克,细粉条 30 克,干贝 100 克,菠菜 50 克,猪腰子 100 克,里脊肉 50 克,鸡脯肉 100 克,净鱼肉 100 克,去皮大虾 100 克,水海参 150 克。酒精为辅料,调料有精盐、香菜、味精、绍酒、鸡汤、清油。第一步:将白菊花瓣采下来摆在盘内。细粉条用油炸透。将油条分成二股切成段,用清油炸一遍,放盘内。菠菜洗净切成段放盘内。猪腰子片成二半,片去中间的腰臊,再片成薄片码在盘内。把鸡肉片成薄片摆在盘内。净鱼肉片成薄片摆在盘内。大虾、干贝、海参都片成片码在盘内。里脊切成薄片码在盘内。第二步:勺内放入鸡汤加精盐、味精、绍酒。汤烧开后倒在酒锅内,锅子下面倒入酒精点着。汤烧开后将菊花、菠菜、粉条、香油果子、鸡片、鱼片、腰片、大虾、海参、干贝、里脊等放入汤内,汤开后即可食用。此酒锅是秋冬季应时的东北风味名菜,营养丰富,质地脆嫩,汤味鲜醇,补而不腻。

中医根据菊花疏风清热,平肝明目,消炎解毒的功效,用其治疗外感风热,头痛头昏,眩晕目赤,心胸烦热,痈疖肿毒等症;西医还用其治疗心脏冠状动脉供血不足,抗血栓形成。菊花中含丰富的硒,能够抗衰老。菊花中铬的含量丰富,可以促进胆固醇的分解和排泄,对防治心血

管疾病有重要意义。菊花还有增强毛细血管抵抗力,镇静解热等作用。

芍药

春末夏初，芍药为大自然增添了一抹艳丽的色彩。我国西部的秦岭、大别山和京西百花山一带是芍药的故乡，至今还有野生芍药。芍药的别名为“将离”、“离草”，古时人们视芍药为多情花，男女惜别时赠送，以寄情思。根据《诗经》记载，芍药在我国约有三千多年的栽培历史，自古以来便是我国传统的名贵花卉。芍药比“国色天香”的牡丹先获盛誉，在牡丹崭露头角时一度被称为“木芍药”。

芍药从南北朝开始，被医学家陶弘景分为白芍药、赤芍药两种。其实，芍药除了开红、白两种花外，还有多种色彩。经过花工的辛勤培育，品种多达一百八十多个。其中名贵品种有：白色的“白玉冰”、“青山卧雪”；粉红色的“醉西施”、“观音面”；深红色的“冠群芳”、“醉娇红”；紫色的“宝妆成”、“叠香英”；黄色的“黄金轮”、“黄楼子”；复瓣的“墨紫献金”；千瓣型的“银针绣红袍”；楼子型的“西施粉”……芍药是宿根草本花卉，为了观花，应在每年芍药花谢之后，剪去残

花以免结籽,耗费养料,并施肥一次。药用栽培的芍药不能让它开花,在花蕾时即全部剪去,使养分集中在根部,这样入药的根部才能药力强,疗效好。采集时,根色白者为白芍,根色红者为赤芍。两者虽然性味相同,都能活血化瘀,但是,白芍养血柔肝、缓中止痛、敛阴收汗的功效好,赤芍行瘀止痛、凉血消肿的功效明显。

欣赏芍药的花色、花型、花香能陶冶情操,引发人们热烈、动情、欢心之感,从而除烦解郁,活血化瘀,促进身心健康。观赏芍药花对于心脑血管疾病、瘀血症、抑郁症、更年期综合症等疾病是理想的香花疗法。芍药可在庭院栽种,也可盆栽,由于它的花梗较长,选择花色艳丽、花朵较大的剪去多余枝叶,用烛火烧焦根部,插入花瓶水中,水里放几粒食盐和糖,每天换水,也能观赏很长时间。

芍药花入药有活血化瘀和醒酒的功效,入药以含苞欲放的花朵为佳,野生的比园栽的药力更强。

●治月经不调:芍药花 5~10 克,水煎沸即熄火,加适量红糖,盖严容器,待温时饮之。适用于体质虚弱者。

●醒酒方:芍药花、葛根花各 6 克,水煎顿服。如果是慢性酒精中毒者需长期服用。

中药常用芍药的根部,不论白芍、赤芍,其

主要有效成分都是芍药甙。它具有增加心脏冠状动脉血流量,改善心肌营养,扩张血管,对抗急性心肌缺血,抑制血小板聚集,镇静镇痛,解痉挛,抗炎,抗溃疡等多种药理作用。经临床实践,赤、白芍的使用有所区别:赤芍对防治心绞痛、脑血栓形成等心脑血管疾病有较好的效果,优于白芍;而白芍在增强机体免疫功能方面又胜于赤芍。目前,市场上流行的一批国产可乐饮料,如少林可乐、天府可乐、西湖可乐,皆以白芍作原料,其健身功能远胜于美国的可口可乐,这已引起国际市场的极大关注。芍药根中水醇提取物,能轻度提高胃酸的酸度,可以用于改善食欲,增进消化功能,对患有萎缩性胃炎者有益。

下面是几种服食芍药的方法:

●芍药健身方:芍药洗净去皮,煮百沸,阴干,停三日,放入木器内蒸之,上盖净黄土,蒸一昼夜取出,阴干,捣为细末,以麦饮或米酒送服。每次9克,每日三次。《本草纲目》记载,按此“服满三百日,可以登岭绝谷不饥”。

●治腹中虚痛:白芍9克,炙甘草3克(夏季加黄芩1.5克,冬季加肉桂6克),水两杯,煎取一杯,温服。

●治消渴:白芍、甘草等份,共捣成细末,每次取3克,加水煎服,每日三次。

●治五淋:赤芍30克,槟榔一个,用面裹煨

之，共捣为末。每次取 3 克，加水一杯，煎至七成，空腹时服之。

●治血崩带下：赤芍、香附子等份，共为细末，每次取 6 克，盐一捻，加水一杯，煎至七成，温服，每日早晚服。

●治经水不止：白芍、香附子、熟艾叶各 4.5 克，水煎服。

●治风毒骨髓疼痛：芍药 1 克，虎骨 50 克炙，共为细末，夹绢袋盛，酒 150 克，渍三日，每服 3 克，日服三次。

●治胸胁疼痛：香附子 200 克，用醋两碗，盐 50 克，煮干为度；肉桂、炒延胡索、白芍各 200 克，共为细末，每次服 6~10 克，用开水调，随时服用。

芍药与不同药物配伍，功效各异，著名医药学家李时珍认为“同白术补脾，同川芎泻肝，同人参补气，同当归补血，以酒炒补阴，同甘草止腹痛，同黄连止泻痢，同防风发痘疹，同姜、枣温经散湿”。

牡丹

牡丹妍丽多彩，雍容华贵，是我国名贵花卉之一。原产于我国西北地区秦岭和伏牛山一带。古时候，野生的牡丹花色单调，并不出众。经过历代人工栽培，到了隋朝已被列入名贵观赏花卉，宋朝时洛阳牡丹号称天下第一，如今洛阳仍被誉为牡丹城，辛勤的洛阳花工还培育成功了严冬开花的“洛阳红”牡丹。

牡丹娇艳的花色，多姿的花型，清新的花香和全株的形态神韵，能使人观之欢欣鼓舞。在香花疗法中，让情绪烦躁，抑郁寡欢的病人在居室里摆三五盆牡丹花，或者在种植牡丹的园林中散步、弈棋，通过欣赏牡丹花的色形、呼吸空气中清新的花香，调节情志，能使病人的身心得到休养和康复。

品尝牡丹更能够治疗许多疾病。牡丹花的性味平和、微苦、无毒。有调经活血的功效。古时人们经常食用牡丹花。明代《遵生八笺》一书中记载“牡丹新落瓣亦可煎食”。《二如亭群芳谱》中记载“煎牡丹花，煎法与玉兰同，可食，可