

走近中药

张玉亮 朱成全 刘强 著

南陽白菊奇功
漳上居人多老翁

北京科学技术出版社

菊花

菊籜小蘭山一陸雲兮
夕餐煇菊止落英



图书在版编目(CIP)数据

菊花/张玉亮等著. - 北京: 北京科学技术出版社,
2003. 8

(走近中药丛书)

ISBN 7-5304-2784-9

I. 菊… II. 张… III. 菊花 - 基本知识 IV. R282.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 042621 号

菊 花

作 者: 张玉亮 朱成全 刘 强

责任编辑: 赵 晶

责任校对: 黄立辉

责任印制: 严加琦

封面设计: 郭 淼

版式设计: 李婷婷

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227 0086-10-66161952(发行部)

电子信箱: bkjpress@95777.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

刷: 腾飞胶印厂印刷

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

字 数: 147 千

印 张: 7.375

版 次: 2003 年 8 月第 1 版

印 次: 2003 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 1-6000

ISBN 7-5304-2784-9/R · 660

定 价: 18.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。



致 读 者

我国的传统中医药正逐步走向世界。国家已制定规划，力争在 21 世纪的前 10 年，将中医药全面推向世界。这是顺应世界范围内“回归自然”的大潮流的。中医药以其确切的疗效、高度的安全性为世界所瞩目。世界医学界也期盼中医药能在更多的领域给人类带来惊喜。然而，作为国粹的中医药，其知识在国人中的普及率很低。以中药为例，一方面，滥用中药(尤其是所谓补药)的现象屡见不鲜；另一方面，市场上以各种滋补中药为原材料的保健食品琳琅满目，广告攻势铺天盖地，消费者真伪难辨，很难作出正确的取舍。

有鉴于此，我们组织了一批中医药学专家，选择常见、常用而有效的中药，每味药单独成册，将其来源、药理作用、临床应用、服食方法、注意事项等各方面知识，用通俗易懂的语言，全面、生动地介绍给广大读者，力图揭开每味中药的“庐山真面目”，使读者不仅“知其然”，而且“知其所以然”。并将本丛书定名为“走近中药”。

丛书第一辑(包括人参、枸杞、灵芝、冬虫夏草四种)推出后,市场反响良好,在短短1年多的时间内已两度重印。在此基础上,我社又及时推出了“走近中药”丛书的第二辑(包括菊花、西洋参、鹿茸、珍珠四种)和第三辑(包括海马、阿胶、蜂蜜、六味地黄丸四种),以回报广大读者的厚爱。

zoujin
zhongyao

走

近
中
药





前 言

菊花原产于我国，在我国已有 3000 多年的历史，是我国传统的十大名花之一，并与梅、兰、竹一起被称为“四君子”；它那千姿百态的花朵，姹紫嫣红的色彩，清隽高雅的幽香，备受世人赞赏。它早已融入我国的传统文化，不仅是中国古代君子人格和气节的写照，而且被赋予了广泛而深远的象征意义。

菊花有很高的观赏价值，且药食兼优，有良好的保健功效。最早的药理学专著——《神农本草经》就把它列为上品。随着岁月的流逝，菊花以夺目的光彩，堪称为中医药宝库中的一株奇葩，在源远流长、灿烂多彩的中华文明中扮演着重要角色。随着中国文化日益为世人认识和中医药逐步走向世界，“菊文化”、菊花的药用价值将为越来越多的人所了解。为此，本书系统、全面地介绍了菊花的历史文化渊源、分布来源、形态特征、观赏价值、品种鉴别、性味功效、成分、药理、临床及食疗应用等，旨在普及有关菊花的各种知识，以期对大家正确应用菊花有所裨益。

走近中药

第一辑(已出版)

人参 枸杞 灵芝 冬虫夏草

菊花

第二辑

西洋参 珍珠 鹿茸

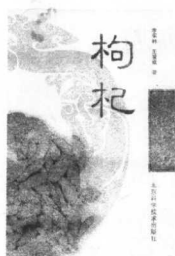
第三辑

海马 阿胶 蜂蜜 六味地黄丸



定价：12.00 元

人参,是我国传统的大补之药,疗效确切。但人们或片面夸大人参的作用,或不知如何服食人参。本书用通俗易懂的语言,对人们最关心的有关人参的问题,作了较为详细的介绍,包括基本知识、服用方法,以及一些常用药膳、药酒及药方等。



定价：15.00 元

枸杞,常用,疗效确切。但是,枸杞到底有何功效?如何正确服用枸杞?本书通过对枸杞的产地、药理作用、临床应用、常用药膳、服用注意事项等全面、具体而生动有趣的介绍,把枸杞的知识全面介绍给读者,使大家真正“知其所以然”。



定价：15.00 元

灵芝,被民间誉为“仙草”。特别是近些年,关于灵芝孢子粉及其制品的广告铺天盖地,消费者很难选择。本书全面、生动地介绍了灵芝的基本知识、有效成分、药理作用、临床应用、服食方法等各方面知识。



定价：12.00 元

冬虫夏草,寻常百姓对其形态特征、真伪优劣、药理作用和临床应用,很多人却不甚了了。本书对冬虫夏草进行了详细的介绍,并附有药用、食用方法,使这一名贵药材能为人类的健康作出更大的贡献。





目 录

第一章 幽幽菊香，源远流长 / 1

- ✿ 传说中的仙物 / 3
- ✿ 《神农本草经》中的上品 / 5
- ✿ 情感的象征 / 5
- ✿ 南阳白菊有奇功，潭上居人多老翁 / 7
- ✿ “渊明癖”——陶渊明与菊的不解之缘 / 8
- ✿ 饮酒赏菊——重阳节的重要活动 / 10
- ✿ “王苏改诗”缘菊起 / 12

第二章 初识菊花 / 15

- ✿ 花中君子 / 17
- ✿ 菊花的来源、分布 / 17
- ✿ 菊花的形态特征与习性 / 19
- ✿ 瑰丽清雅，世间奇葩 / 20
- ✿ 几种观赏名菊简介 / 22

第三章 再辨菊花 / 29

- ✿ 菊之一身皆可用 / 31
- ✿ 黄、白菊各有千秋 / 32



- ✿ 菊花在国外 / 32
- ✿ 选购菊花的注意事项 / 34
- ✿ 菊花虽好，但非人人皆宜 / 35

第四章 地灵花香，何为“优” / 37

- ✿ 贡菊 / 39
- ✿ 亳菊 / 40
- ✿ 滁菊 / 40
- ✿ 杭菊 / 41
- ✿ 怀菊 / 43

第五章 小小菊花，有效成分知多少 / 45

- ✿ 黄酮是抗菌抗衰老的利器 / 47
- ✿ 功能众多的挥发油 / 49
- ✿ 富含人体必需的微量元素和常量元素 / 50
- ✿ 菊苷降压又抑菌 / 53
- ✿ 蕴含人体必需的氨基酸和维生素 / 54

第六章 古今百家话菊花 / 57

- ✿ 历代古籍对菊花的论述 / 59
- ✿ 记载菊花的古书 / 64
- ✿ 古代验方精选 / 65
- ✿ 现代家庭实用小验方 / 70

第七章 菊花的药理作用及实验研究 / 81

- ✿ 防治心血管疾病 / 83
- ✿ 抗衰老作用 / 85
- ✿ 抗菌、抗病毒作用 / 87
- ✿ 驱铅作用 / 88



✿ 抗肿瘤作用 / 89

✿ 其他作用 / 90

第八章 养生保健长寿命 / 91

✿ 菊花养生有良效，补益肝、肺缓衰老 / 93

✿ 扩张血管防疾病，老年病后康复好 / 94

第九章 感染性疾病的克星 / 97

✿ 治疗外科感染优势显著 / 99

✿ 时令咳嗽服之良 / 100

✿ 熏治急性咽炎、急性扁桃体炎效优价廉 / 102

✿ 疗疮疖痈疽亦常用 / 102

✿ 治皮肤科疾病建奇功 / 104

✿ 解毒抗炎疗难言之疾——慢性前列腺炎 / 106

第十章 治疗高血压显神通 / 109

✿ 高血压的发病机制 / 111

✿ 含菊花的降压验方 / 112

✿ 高血压患者的菊花膳 / 115

第十一章 高血脂、冠心病不用愁 / 117

✿ 清肝、平肝降血脂 / 119

✿ 扩冠、降压疗心痛 / 120

✿ 高血脂患者的菊花膳 / 122

第十二章 呵护女性健康的“护花使者” / 125

✿ 治疗女性常见病——宫颈糜烂 / 127

✿ 口服、灌肠疗顽疾——慢性盆腔炎 / 128

第十三章 功善明目疗眼疾 / 131

✿ 早期麦粒肿 / 133



- ✿ 单纯疱疹性角膜炎 / 133
- ✿ 老年性黄斑变性 / 134
- ✿ 中心性视网膜脉络膜炎 / 135
- ✿ 菊花在眼科中的常用制剂 / 135

第十四章 清肝明目菊花茶 / 139

- ✿ 菊花茶——陶冶情操，止渴防疾 / 141
- ✿ 您会冲泡菊花茶吗 / 142

第十五章 美容养颜菊花粥 / 145

- ✿ 抑制黑色素、活化表皮细胞——美容护肤 / 147
- ✿ 悦颜色，菊花粥品简介 / 149

第十六章 延年益寿菊花酒 / 151

- ✿ 历久弥香，雅俗共“尝” / 153
- ✿ 菊花酒的酿制方法 / 154

第十七章 美味小食菊花饼 / 155

- ✿ 风味小吃，地方名点 / 157
- ✿ 菊花饼的家庭制作 / 157

第十八章 祛邪疗疾菊花膳 / 159

- ✿ 善治头昏、头痛的菊花膳 / 164
- ✿ 花样繁多的保健菜肴 / 166

第十九章 明目清心菊花枕 / 187

- ✿ 药枕治病的机制 / 191
- ✿ 菊花枕的临床应用 / 193
- ✿ 使用药枕的注意事项 / 194

第二十章 美容护肤菊花浴 / 197

- ✿ 药浴治病的机制 / 200



✿ 菊花药浴应用举例 / 202

第二十一章 菊花的栽培与贮藏 / 205

✿ 菊花的习性与栽培 / 207

✿ 护花秘诀 / 210

✿ 病虫害的防治 / 210

✿ 采收加工, 以备享用 / 211

✿ 菊花的贮藏方法 / 212

附 野菊花 / 213

✿ 成分存差异 / 215

✿ 药理有变化 / 215

✿ 功效主侧重 / 219

✿ 采收各不同 / 221

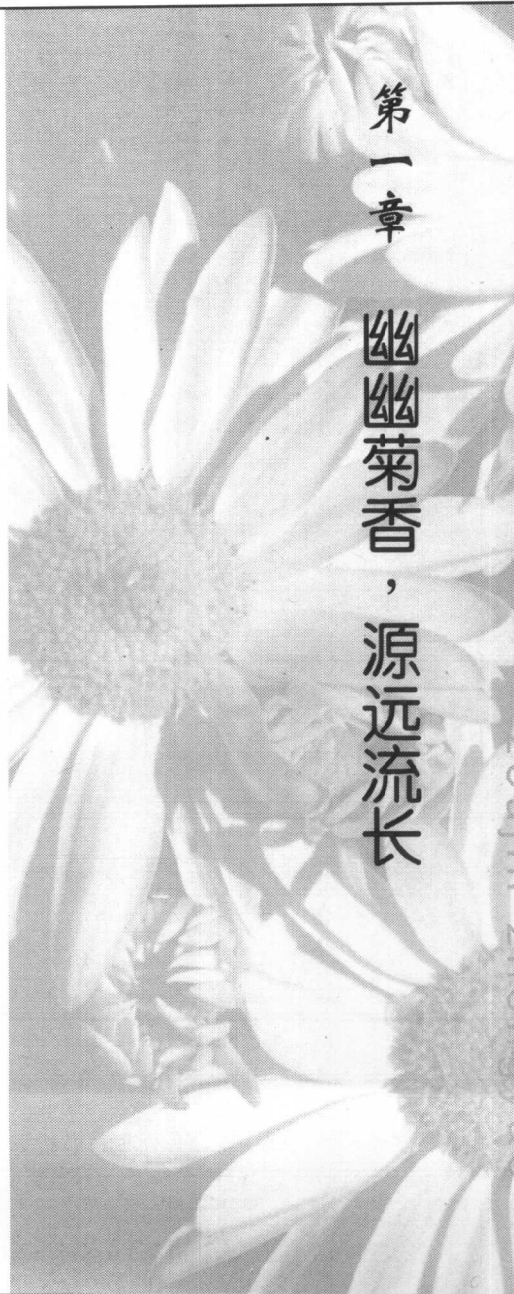
菊

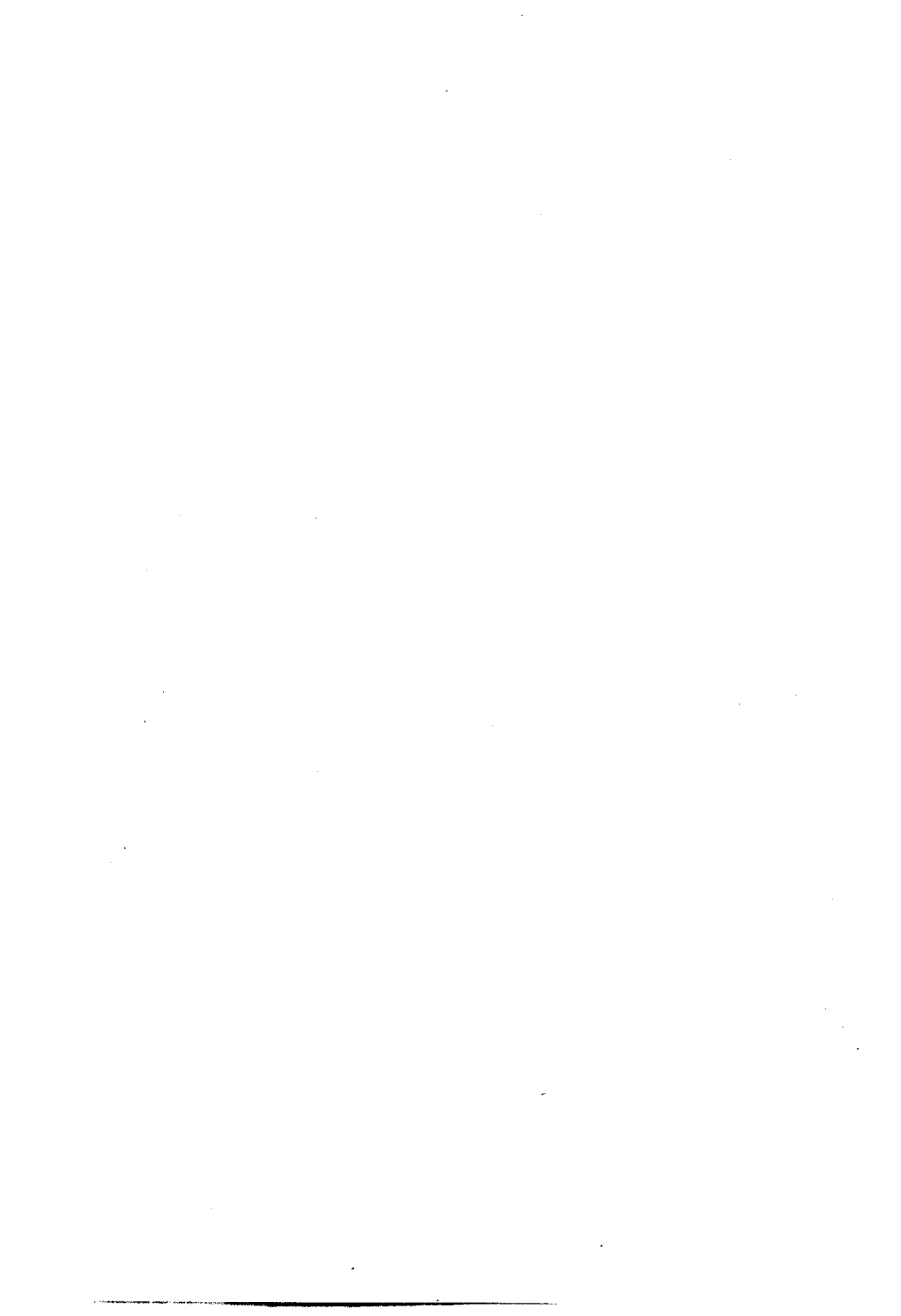
花

第一章

幽幽菊香， 源远流长

zoujin zhongyao







传说中的仙物

中国的传统文化中，菊花一直被看作成熟而又寓意深广之花。在三千年前的春秋时期就有文字记载，《尔雅》中记有“鞠，治蒿”。屈原以“朝饮木兰之坠露兮，夕餐秋菊之落英”的名句，歌颂菊花品质高贵；以“春兰兮秋菊，长无绝兮终古”，表明了洁身自好、永不与恶势力同流合污的品格。晋代诗人陶渊明赞美菊花：“怀以贞秀枝，卓为霜下杰。”他辞官回归故园，“三径就荒，松菊犹存”，“采菊东篱下，悠然见南山”。他以菊为友，其乐陶陶。由于菊花具有历史悠久、品种繁多、色泽艳丽、花形多变、品德高尚等特点，深受古人喜爱，被誉为“梅、兰、竹、菊”四君子之一。

在江南，流传着菊花仙子的故事，美丽动人，家喻户晓。

相传古有农家少年阿牛，家里很穷，七岁丧父，母亲双目失明。为给母亲求医买药，阿牛不辞劳作。一天夜里，偶梦菊花仙子指点：“九月初九重阳节，天花荡中有白色的菊花开放，能治眼病”。重阳节那天，阿牛去天花荡觅得一株奇异白菊，移种在自家。每天采下一朵白菊花，煎汤给母亲服用，不久，阿牛母亲的眼睛便复明了。

白菊花能治眼病的消息传到了当地财主那里，欲强夺



那株白菊花，结果菊花被折断，阿牛十分伤心。半夜，梦中的菊花仙子突然又来到他的身边，授以种菊秘法，阿牛依此栽培，第二年九月初九重阳节便开出了一朵朵浓郁芳香的白菊花。后来村上的百姓也学会了种菊的技能，广为流传。后人为了纪念菊花仙子，修建了一座菊花仙子白玉雕像。

关于菊花，在日本还有一个非常有趣的传说。古时候，从中国驶出一条大船，载有 12 个贵族童男童女，为寻找长生不老药而远航海外。作为交换，他们携带了最为贵重的物品——金菊花。后来大船遭遇了风暴，被冲到一个无人的荒岛，他们被迫在那里住下，繁衍子孙，并在岛上种下了金菊花。之后那里的人们就自称“日本帝国”。日本国旗上被大家误认作太阳的图案实际是一朵金色的菊花，而且日本天皇的象征符号也是一朵 16 瓣菊花。

近年来，在我国湖北神农架一条小溪畔发现了野生的香菊。据当地居民介绍，这香菊的来历有一段美丽的故事。相传，这条小溪是从王昭君故里流出来的。公元前 33 年，匈奴单于呼韩邪入朝和亲，为了平息战乱，王昭君主动提出嫁于匈奴。出塞和亲前，王昭君路过故乡溪边时，用溪水洗脸，不小心将一串珍珠失落溪中，后来溪畔就长出了许多芳香的菊花，溪水也随之芳香四溢。最近，中美两国植物考察团，对这条小溪终年芳香四溢的原因进行了考察，证实了这溪中之香就是香菊之香。



《神农本草经》中的上品

汉代成书的《神农本草经》载有 365 种药物，是我国现存最早的药物学专著，其中关于用麻黄治气喘、常山治疟疾等的记载是世界上最早的。

在《神农本草经》中，把甘菊花列入上品，说它“主诸风，头眩肿痛，目欲脱，泪出，皮肤死肌，恶风湿痹。久服利血气，轻身耐老延年。”菊花因此有长生药之说。

《埤雅》称，野菊花“可入药，久服令人长生、明目、治头晕、安肠胃、去目翳、除胸中烦热、四股游气、久服轻身延年”。

另外，菊花还可以酿酒，制茶作为饮料，菊苗可以作菜食用，所以菊花自古以来深受人们的欢迎。

情感的象征

金秋之际，西风送爽，天高云淡，山涧、野陌、田间、庭院处处能看到绚丽的菊花。菊花常被人们用来表达情感，借物咏志。

菊花又名寿客，为菊科菊属植物。它清雅高洁，花形优美，色彩绚丽，自古以来被视为高风亮节、清雅洁身的象征。作为我国传统的观赏名花，菊花历来十分受人推