

中国家庭必备养生工具书

# 《本草纲目》

## 中药养生速查手册

本草药方◎食疗药膳◎随查随用

### 融合传统本草养生智慧和现代饮膳草本精华

《本草纲目》是中华医药史上的巨典，集几千年来中国人对药物、食物的种植、收采、调制及医养方法之大成，被中医奉为治病养生的圣典，其中的养生智慧和治病良方被代代相传，是后世中医医药学习、研究、保健、养生的必读之经典，是天下生民最切于实用的一部生活大典。

◎ 李叶 主编



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.  
北京科学技术出版社

# 《本草纲目》 中药养生速查手册

李 叶 主编



 Beijing United Publishing Co., Ltd.

 北京科学技术出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

《本草纲目》中药养生速查手册 / 李叶主编. — 北京: 北京联合出版公司, 2014.1  
ISBN 978-7-5502-2424-7

I. ①本… II. ①李… III. ①《本草纲目》—养生(中医)—手册 IV. ①R281.3-62  
②R212-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 296234 号

## 《本草纲目》中药养生速查手册

主 编: 李 叶

责任编辑: 唐晓波 史 媛

封面设计: 李艾红

版式设计: 韩立强

责任校对: 郑凯旋 李 嘉

美术编辑: 张 诚

---

北京联合出版公司 出版  
北京科学技术出版社

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京鑫海达印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数400千字 720毫米×1020毫米 1/16 20印张

2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-2424-7

定价: 29.80元

---

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010) 64243832 82062656



# 前言



养生是一个永恒而广泛的话题，我国自古就非常重视选用中药以保健身体和延缓衰老。在医学文献、中药养生专著中记载了很多行之有效的传统养生药方，蕴藏着极其丰富的中药养生知识，对我们的日常养生保健意义深远。

《本草纲目》一直被中国人奉为治病养生的圣典，其中的养生智慧和养生良方被代代相传。古往今来，人们对于中药和中药养生的重视和深厚情感是其他民族所难以理解的：在古代，中国的每一个医生都精通中药学，懂得采药和制药；每一个读书人都尽量要通晓中药学，以便仕途不顺利时改做医生，不为良相则为名医；每一个母亲都了解一些中草药的知识，学会辨认常用草药，懂得随季节变化用草药配合饮食预防疾病，懂得用草药为家人治疗常见病和较轻的外科创伤。甚至可以说，中药养生几乎已成为每一个中国人必须要知晓的生活常识，犹如布帛菽粟，与国人的生活不可须臾相离：风寒时离不了一碗热腾腾的姜汤，补血要找大枣和赤小豆，为产妇产奶要喝通草猪蹄汤，调理小儿脾胃、消食化积要吃山药米粥……中国人一生的健康与中药养生关系密切：年轻的母亲一怀孕，家人就会用一些草药加进她的饭菜汤羹，加强她和胎儿的健康。婴儿一出世，母亲就会给孩子缝制一个小药枕，里面的填充物就是避免幼儿常见病的几种中药。到一生的尽头，家人会为死者用药液洗身，更换用药物熏制过的寿衣，再在棺槨中放一些药物随葬。

在当今社会，中药养生备受人们关注，从人们热衷的养生图书、中药养颜、中草药精华养发素等即可见端倪。人们期待从历史悠久、卓有成效的中药养生这一宝库中获取更多的养生智慧和力量。发掘这



一宝库,汲取其精华是提高人们的生存质量、延长人类寿命的一次飞跃,具有重大的意义。为帮助普通读者在日常生活中认识各类中药、了解它们的特性、功效,从而科学地利用中药养生,通过运用中药养生方式来调养自身,使机体阴阳平衡、五脏调和、气血畅通,达到身体健康、延年益寿的目的,我们组织相关专业人士编撰了这部《〈本草纲目〉中药养生速查手册》。

本书以《本草纲目》为底本,从中选取了近四百种最为常用的中药进行介绍,并按功效将这些中药做了进一步细分,如解表药、清热药等,使读者仅从目录和书眉即可对每一种中草药的药效一目了然。同时,本书参考了《本草纲目》的编写体例和相关内容,介绍了302种中药的正名、采集加工、炮制技术、药理作用、性味归经、功能主治及本药方和药膳方,并列出了药方、药膳方的配方、用法、炮制方法、随症加减和禁忌等。其中一些经典的药方和药膳方是直接引自《本草纲目》,旨在挖掘本草经典巨著中的智慧和传世良方,以惠及今人。

为方便读者辨认中药,本书提供了每种药材的形态图和药材图片,图片清晰精美,立体展现植物形态,叶的脉络、花的形态都清晰可辨,帮助普通读者进行辨认,轻松掌握中药的特点。

本书内容丰富,通俗易懂,体例简明,可供广大中药养生爱好者和患者自学自用,无论有无医学基础,均可一看就懂,一学就会,是一部即查即用的家庭必备养生图书,可随时随地为自己及家人、好友找到合适的养生良方。许多药方、药膳方取材方便、简单易行,安全有效,适合普通百姓日常使用。中医讲究辨证施治,由于人与人之间存在生理和病理上的差异,因而其中所录药方和药膳方未必适合所有人,在使用时最好配合医院的诊断并遵医嘱使用,以确保安全。对于身患重疾的读者,一定要及时就医,在医生指导下使用相关的中药方和药膳,以期取得更好的疗效。

最后,愿这本书能为你送去健康,愿中药养生护佑你一生平安健康。





# 目录

## 清热解毒篇

### 解表药

#### 【发散风寒药】

|         |    |
|---------|----|
| 草麻黄（麻黄） | 4  |
| 荆芥（荆芥）  | 5  |
| 肉桂（桂枝）  | 6  |
| 紫苏（紫苏叶） | 7  |
| 防风（防风）  | 8  |
| 羌活（羌活）  | 9  |
| 苍耳（苍耳子） | 10 |
| 玉兰（辛夷）  | 11 |
| 姜（生姜）   | 12 |
| 葱（葱白）   | 13 |

#### 【发散风热药】

|           |    |
|-----------|----|
| 薄荷（薄荷）    | 14 |
| 牛蒡（牛蒡子）   | 15 |
| 黑蚱（蝉蜕）    | 16 |
| 野葛（葛根）    | 17 |
| 柴胡（柴胡）    | 18 |
| 大三叶升麻（升麻） | 19 |
| 桑叶（桑叶）    | 20 |
| 菊（菊花）     | 21 |
| 蔓荆（蔓荆子）   | 22 |

### 清热药

#### 【清热泻火药】

|        |    |
|--------|----|
| 石膏（石膏） | 24 |
|--------|----|

|           |    |
|-----------|----|
| 知母（知母）    | 25 |
| 栀子（栀子）    | 26 |
| 夏枯草（夏枯草）  | 27 |
| 瓜蒌（天花粉）   | 28 |
| 芦苇（芦根）    | 29 |
| 淡竹叶（淡竹叶）  | 30 |
| 西瓜（西瓜翠衣）  | 31 |
| 谷精草（谷精草）  | 32 |
| 密蒙花（密蒙花）  | 33 |
| 大叶冬青（苦丁茶） | 34 |
| 猪（猪胆汁）    | 35 |



#### 【清热燥湿药】

|             |    |
|-------------|----|
| 黄连（黄连）      | 36 |
| 黄芩（黄芩）      | 37 |
| 黄皮树（黄柏）     | 38 |
| 龙胆，条叶龙胆（龙胆） | 39 |
| 苦参（苦参）      | 40 |

#### 【清热解毒药】

|            |    |
|------------|----|
| 忍冬（金银花）    | 41 |
| 连翘（连翘）     | 42 |
| 蒲公英（蒲公英）   | 43 |
| 紫花地丁（紫花地丁） | 44 |
| 紫堇（苦地丁）    | 45 |

|           |    |
|-----------|----|
| 金莲花（金莲花）  | 46 |
| 野菊（野菊花）   | 47 |
| 天葵（天葵子）   | 48 |
| 七叶一枝花（重楼） | 49 |
| 拳参（拳参）    | 50 |
| 菰蓝（大青叶）   | 51 |
| 板蓝根（板蓝根）  | 52 |
| 青黛（青黛）    | 53 |
| 戴菜（鱼腥草）   | 54 |
| 金荞麦（金荞麦）  | 55 |
| 马齿苋（马齿苋）  | 56 |
| 鸦胆子（鸦胆子）  | 57 |
| 越南槐（广豆根）  | 58 |
| 酸浆（锦灯笼）   | 59 |
| 大血藤（大血藤）  | 60 |
| 光叶菝葜（土茯苓） | 61 |
| 冬青（四季青）   | 62 |
| 半边莲（半边莲）  | 63 |

#### 【清热凉血药】

|         |    |
|---------|----|
| 地黄（地黄）  | 64 |
| 玄参（玄参）  | 65 |
| 牡丹（牡丹皮） | 66 |
| 紫草（紫草）  | 67 |



芍药, 川赤芍(赤芍) .....68  
水牛(水牛角) .....69

## 【清虚热药】

黄花蒿(青蒿) .....70  
白薇(白薇) .....71  
枸杞(地骨皮) .....72  
银柴胡(银柴胡) .....73  
胡黄连(胡黄连) .....74

## 祛风抗菌篇

### 泻下药

## 【攻下药】

掌叶大黄(大黄) .....78  
狭叶番泻(番泻叶) .....79  
库拉索芦荟(芦荟) .....80

## 【润下药】

松子仁(松子仁) .....81  
大麻(火麻仁) .....82  
郁李(郁李仁) .....83

## 【峻下逐水药】

甘遂(甘遂) .....84  
芫花(芫花) .....85  
裂叶牵牛, 圆叶牵牛  
(牵牛子) .....86  
垂序商陆(商陆) .....87  
巴豆(巴豆) .....88

### 祛风湿药

## 【祛风湿散寒药】

重齿毛当归(独活) .....90  
威灵仙, 棉团铁线莲  
(威灵仙) .....91  
乌头(川乌) .....92  
风藤(海风藤) .....93



家蚕(蚕沙) .....94  
绵毛马兜铃(寻骨风) .....95  
短柄乌头(雪上一枝蒿) .....96  
丁公藤(丁公藤) .....97  
贴梗海棠(木瓜) .....98  
徐长卿(徐长卿) .....99  
青藤(青风藤) .....100

## 【祛风湿清热药】

丝瓜(丝瓜络) .....101  
秦艽(秦艽) .....102  
粉防己(防己) .....103  
豨莶(豨莶草) .....104  
海州常山(臭梧桐) .....105  
雷公藤(雷公藤) .....106

## 【祛风湿强筋骨药】

金毛狗脊(狗脊) .....107  
千年健(千年健) .....108  
鹿蹄草(鹿衔草) .....109  
水母雪莲花, 绵头雪莲花  
(雪莲花) .....110

### 化湿药

茅苍术(苍术) .....112  
四叶厚朴(厚朴) .....113  
广藿香(广藿香) .....114  
佩兰(佩兰) .....115  
草豆蔻(草豆蔻) .....116

### 利水渗湿药

## 【利水消肿药】

茯苓(茯苓) .....118  
猪苓(猪苓) .....119  
冬瓜(冬瓜皮) .....120  
玉蜀黍(玉米须) .....121  
葫芦(葫芦) .....122  
芥菜(芥菜) .....123

杠柳(香加皮) .....124  
非洲蝼蛄(蝼蛄) .....125

## 【利湿退黄药】

茵陈蒿(茵陈) .....126  
地耳草(地耳草) .....127  
虎杖(虎杖) .....128  
垂盆草(垂盆草) .....129  
广州相思子(鸡骨草) .....130

## 【利尿通淋药】

车前(车前子) .....131  
白木通, 三叶木通  
(木通) .....132  
通脱木(通草) .....133  
瞿麦(瞿麦) .....134  
篇蓄(篇蓄) .....135  
冬葵(冬葵果) .....136

### 理气药

柚(化橘红) .....138  
橘(陈皮) .....139  
青皮(青皮) .....140  
酸橙(枳实) .....141  
白木香(沉香) .....142  
檀香(檀香) .....143  
木香(木香) .....144  
莎草(香附) .....145  
乌药(乌药) .....146  
荔枝(荔枝核) .....147  
刀豆(刀豆) .....148  
柿(柿蒂) .....149  
七叶树(娑罗子) .....150  
玫瑰(玫瑰花) .....151  
九香虫(九香虫) .....152

### 驱虫药

使君子(使君子) .....154  
川楝(苦楝皮) .....155  
槟榔(槟榔) .....156





|        |     |
|--------|-----|
| 雷丸（雷丸） | 157 |
| 榧（榧子）  | 158 |

## 消食通络篇

### 消食药

|            |     |
|------------|-----|
| 山里红（山楂）    | 162 |
| 萝卜（莱菔子）    | 163 |
| 大麦（麦芽）     | 164 |
| 粟（谷芽）      | 165 |
| 家鸡（鸡内金）    | 166 |
| 鸡矢藤（鸡矢藤）   | 167 |
| 耳叶牛皮消（隔山消） | 168 |



### 温里药

|          |     |
|----------|-----|
| 乌头（附子）   | 170 |
| 山鸡椒（荜澄茄） | 171 |
| 丁香（丁香）   | 172 |
| 茴香（小茴香）  | 173 |
| 胡椒（胡椒）   | 174 |
| 高良姜（高良姜） | 175 |
| 肉桂（肉桂）   | 176 |

### 止血药

#### 【凉血止血药】

|         |     |
|---------|-----|
| 刺儿菜（小蓟） | 178 |
| 蓟（大蓟）   | 179 |
| 地榆（地榆）  | 180 |
| 槐（槐花）   | 181 |
| 苎麻（苎麻根） | 182 |
| 羊蹄（羊蹄根） | 183 |

#### 【化瘀止血药】

|          |     |
|----------|-----|
| 七叶树（三七）  | 184 |
| 茜草（茜草）   | 185 |
| 水烛香蒲（蒲黄） | 186 |
| 降香檀（降香）  | 187 |

#### 【收敛止血药】

|          |     |
|----------|-----|
| 仙鹤草（仙鹤草） | 188 |
|----------|-----|

|          |     |
|----------|-----|
| 白及（白及）   | 189 |
| 裸花紫珠（紫珠） | 190 |
| 莲（藕节）    | 191 |
| 棕榈（棕榈炭）  | 192 |

#### 【温经止血药】

|        |     |
|--------|-----|
| 艾（艾叶）  | 193 |
| 槲木（槲木） | 194 |
| 炮姜（炮姜） | 194 |

### 活血化瘀药

#### 【活血止痛药】

|            |     |
|------------|-----|
| 川芎（川芎）     | 196 |
| 延胡索（延胡索）   | 197 |
| 温郁金，姜黄（郁金） | 198 |
| 伏生紫堇（夏天无）  | 198 |
| 姜黄（姜黄）     | 199 |
| 没药树（没药）    | 200 |

#### 【活血调经药】

|          |     |
|----------|-----|
| 密花豆（鸡血藤） | 201 |
| 丹参（丹参）   | 202 |
| 红花（红花）   | 203 |
| 桃（桃仁）    | 204 |
| 益母草（益母草） | 205 |
| 月季（月季花）  | 206 |
| 凌霄（凌霄花）  | 207 |
| 卫矛（鬼箭羽）  | 208 |

#### 【活血疗伤药】

|         |     |
|---------|-----|
| 地鳖（土鳖虫） | 209 |
| 苏木（苏木）  | 210 |
| 槲蕨（骨碎补） | 211 |
| 奇蒿（刘寄奴） | 212 |
| 马钱（马钱子） | 213 |

#### 【破血消癥药】

|         |     |
|---------|-----|
| 黑三棱（三棱） | 214 |
|---------|-----|



|           |     |
|-----------|-----|
| 水蛭（水蛭）    | 215 |
| 复带蛇（蛇虫）   | 216 |
| 南方大斑蝥（斑蝥） | 217 |
| 穿山甲（穿山甲）  | 218 |

### 化痰止咳平喘药

#### 【化痰药】

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 半夏（半夏）            | 220 |
| 天南星（天南星）          | 221 |
| 白芥（芥子）            | 222 |
| 皂荚（猪牙皂）           | 223 |
| 桔梗（桔梗）            | 224 |
| 旋覆花（旋覆花）          | 225 |
| 川贝母，湖北贝母<br>（川贝母） | 226 |
| 浙贝母（浙贝母）          | 227 |
| 白花前胡（前胡）          | 228 |
| 胖大海（胖大海）          | 229 |
| 礞石（礞石）            | 230 |
| 海浮石（海浮石）          | 230 |

#### 【止咳平喘药】

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 山杏（苦杏仁）           | 231 |
| 直立百部，对叶百部<br>（百部） | 232 |
| 紫菀（紫菀）            | 233 |
| 桑白皮（桑白皮）          | 234 |
| 枇杷（枇杷叶）           | 235 |
| 银杏（白果）            | 236 |
| 紫金牛（矮地茶）          | 237 |
| 款冬（款冬花）           | 238 |
| 白曼陀罗（洋金花）         | 238 |

### 开窍药

|           |     |
|-----------|-----|
| 林麝（麝香）    | 240 |
| 苏合香树（苏合香） | 241 |
| 龙脑香（冰片）   | 242 |
| 白花树（安息香）  | 243 |
| 石菖蒲（石菖蒲）  | 244 |



## 补气安神篇

### 安神药

#### 【重镇安神药】

|        |     |
|--------|-----|
| 朱砂（朱砂） | 248 |
| 琥珀（琥珀） | 248 |
| 龙骨（龙骨） | 249 |

#### 【养心安神药】

|          |     |
|----------|-----|
| 合欢（合欢皮）  | 250 |
| 柏子仁（柏子仁） | 250 |
| 何首乌（首乌藤） | 251 |
| 赤芝（灵芝）   | 252 |

### 平肝息风药

#### 【平抑肝阳药】

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 耳鲍，羊鲍，皱纹盘鲍，<br>杂色鲍（石决明） | 254 |
| 褶冠蚌，三角帆蚌，马<br>氏珍珠贝（珍珠母） | 255 |
| 大连湾牡蛎，长牡蛎，<br>近江牡蛎（牡蛎）  | 256 |
| 罗布麻（罗布麻）                | 257 |

#### 【息风止痉药】

|           |     |
|-----------|-----|
| 珍珠（珍珠）    | 258 |
| 僵蚕（僵蚕）    | 258 |
| 赛加羚羊（羚羊角） | 259 |
| 牛（牛黄）     | 260 |
| 玳瑁（玳瑁）    | 260 |
| 东亚钳蝎（全蝎）  | 261 |
| 钩藤（钩藤）    | 262 |



### 补虚药

#### 【补气药】

|            |     |
|------------|-----|
| 人参（人参）     | 264 |
| 党参（党参）     | 265 |
| 西洋参（西洋参）   | 266 |
| 大花红景天（红景天） | 266 |
| 扁豆（白扁豆）    | 267 |
| 白术（白术）     | 268 |
| 薯蓣（山药）     | 269 |
| 绞股蓝（绞股蓝）   | 270 |
| 沙棘（沙棘）     | 271 |

#### 【补阳药】

|                  |     |
|------------------|-----|
| 梅花鹿（鹿茸）          | 272 |
| 刺海马，线纹海马<br>（海马） | 273 |
| 巴戟天（巴戟天）         | 274 |
| 冬虫夏草菌（冬虫夏草）      | 275 |
| 蛤蚧（蛤蚧）           | 276 |
| 菟丝子（菟丝子）         | 277 |
| 肉苁蓉（肉苁蓉）         | 278 |
| 中国林蛙（蛤蟆油）        | 279 |

#### 【补血药】

|         |     |
|---------|-----|
| 当归（当归）  | 280 |
| 驴（阿胶）   | 281 |
| 龙眼（龙眼肉） | 282 |

#### 【补阴药】

|          |     |
|----------|-----|
| 环草石斛（石斛） | 283 |
| 百合（百合）   | 284 |
| 枸杞子（枸杞子） | 285 |
| 桑葚（桑葚）   | 286 |

|         |     |
|---------|-----|
| 脂麻（黑芝麻） | 287 |
| 女贞（女贞子） | 288 |

### 收涩药

#### 【固表止汗药】

|          |     |
|----------|-----|
| 小麦（浮小麦）  | 290 |
| 糯稻（糯稻根须） | 291 |

#### 【敛肺止咳药】

|          |     |
|----------|-----|
| 乌梅（乌梅）   | 292 |
| 五味子（五味子） | 293 |
| 盐肤木（五倍子） | 294 |
| 罂粟（罂粟壳）  | 295 |

#### 【涩肠止泻药】

|          |     |
|----------|-----|
| 石榴（石榴皮）  | 296 |
| 肉豆蔻（肉豆蔻） | 297 |

#### 【涩精缩尿止带药】

|            |     |
|------------|-----|
| 山茱萸（山茱萸）   | 298 |
| 大刀螂（桑螵蛸）   | 299 |
| 金樱子（金樱子）   | 300 |
| 华东覆盆子（覆盆子） | 301 |
| 臭椿（椿皮）     | 302 |

### 解毒杀虫燥湿止痒药

|          |     |
|----------|-----|
| 雄黄（雄黄）   | 304 |
| 硫黄（硫黄）   | 304 |
| 金钱松（土荆皮） | 305 |
| 蛇床（蛇床子）  | 306 |

### 拔毒化腐生肌药

|          |     |
|----------|-----|
| 铅丹（铅丹）   | 308 |
| 炉甘石（炉甘石） | 308 |
| 硼砂（硼砂）   | 309 |



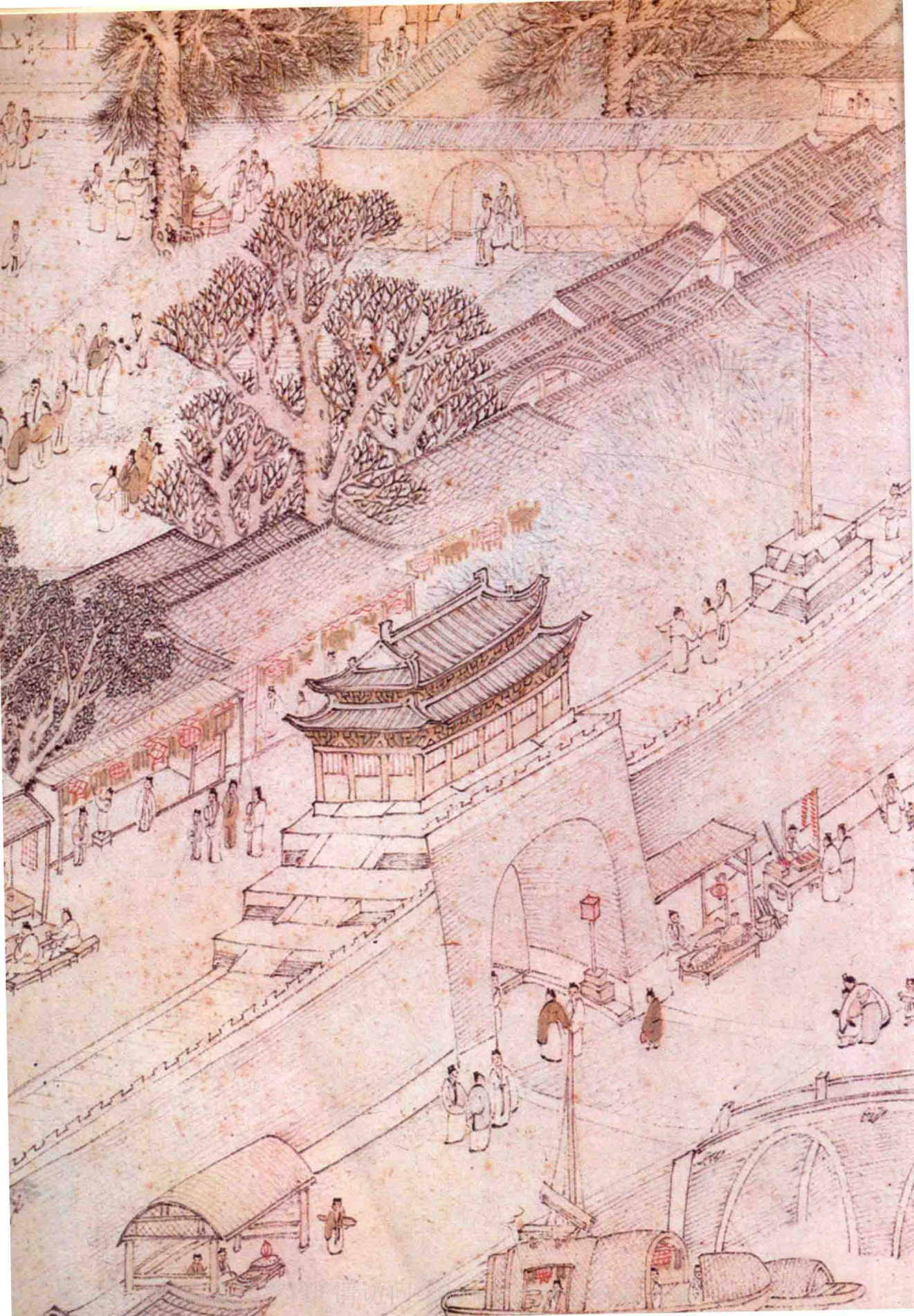
# 清热解毒篇



解表散风  
凉血止血  
清肺舒肝  
温通经脉  
通阳散寒  
疮毒泻火









# 解表药

## 【概念】

在中医学理论中，凡是解除表证，以发散表邪为主要作用的药物，统称解表药。

## 【功效】

解表药多属辛散轻扬之品，能促进人体发汗或者微发汗，可以使表邪由汗出而得解，即发汗解表的功效。部分解表药以其宣通透达的特性，还有宣肺平喘、利水消肿、宣毒透疹、活血消痛、通痹止痛等功效。

## 【药理作用】

中医学科学研究表明，解表药主要具有解热镇痛、促进发汗、祛痰镇咳、抗菌、抗病毒、抗过敏、抗炎作用。

## 【适用范围】

解表药主要用于治疗头痛身痛、恶寒发热、无汗或者有汗不畅、脉浮的外感表证。对现代临床称谓的一般感冒、上呼吸道感染、流行性感冒、流脑及乙脑初起、支气管炎、麻疹、哮喘、肺炎、风湿性关节炎、急性肾炎、化脓性皮肤病等有一定的治疗作用，部分药物还可用于治疗高血压、突发性耳聋、冠心病等。

## 【药物分解】

解表药根据药性和作用的不同，主要分为发散风寒药及发散风热药两类。

发散风寒药，药性辛温。辛以散风，温可祛寒，因此具有发散风寒的作用。主要用于恶寒发热、头痛、无汗、肢体酸痛、清涕、鼻塞、苔薄白、喉痒咳嗽、脉浮的风寒表证。部分药物以辛温发散的特性，兼有平喘、利水、透疹、止痛等作用，对于麻疹、咳嗽、水肿、风疹、风湿痹痛等具有上述表证的患者也可使用。中医药方常用的发散风寒药有细辛、紫苏叶、香薷、麻黄、桂枝、防风、羌活、藁本、荆芥、白芷、苍耳子、辛夷、生姜、鹅不食草、葱白、西河柳、胡荽。

发散风热药，药性辛凉。辛以散风，凉可祛热，因此具有发散风热的功效。主要用来治疗感冒风热或温病初起，发热恶寒、咽痛口渴、头痛目赤、脉浮数、舌苔薄黄的风热表证。部分药物在发散风热的同时，还兼具有清头目、利咽喉、宣肺、透疹之功。对于因感受风热而致的咽喉肿痛、目赤肿痛、咳嗽、疹出不畅等症均可选用。中医药方常用的发散风热药有薄荷、蝉蜕、葛根、牛蒡子、升麻、桑叶、柴胡、菊花、蔓荆子、淡豆豉、木贼、山芝麻、浮萍、蜚蠊。



## 草麻黄 学名: Ephedra sinica Stapf

HERBA EPHEDRAD Mahuang

### 【麻黄】

别名: 龙沙, 卑相, 卑盐, 狗骨, 草麻黄, 中麻黄, 木贼麻黄, 麻黄草。

◎《本草纲目》记载麻黄:

“散赤目肿痛, 水肿, 风肿, 产后血滞。”



【科属】为麻黄科植物草麻黄、中麻黄或者木贼麻黄的干燥草质茎。

【地理分布】1. 草麻黄 平原、山坡、河床、干燥荒地、草原、河滩附近以及固定沙丘多有生长, 常成片丛生。分布于华北以及辽宁、吉林、河南西北部、新疆、陕西等地。2. 中麻黄 生长于海拔数百米到2000米的干旱荒漠、戈壁、沙漠、草地或干旱山坡上。分布于华北、西北以及山东、辽宁等地, 以西北地区最为常见。3. 木贼麻黄 生于干旱荒漠、多沙石的山地或者草地, 干旱的山脊、山顶多石处。分布于华北以及陕西西部、甘肃、新疆等地。

【采收加工】秋季采割绿色茎枝, 或者连根拔起, 除去木质茎、残根及杂质, 在通风处阴干或晾至7~8成干的时候再晒干, 切段。

【药理作用】促进汗腺分泌; 抗炎, 解热; 平喘, 镇咳; 增强心肌收缩力; 抗病原微生物; 升压; 抗变态反应; 兴奋中枢神经等。

【化学成分】有机酸类: 肉桂酸, 香草酸等; 黄酮类: 山柰酚, 芹菜素, 槲皮素, 芦丁等; 生物碱类: 伪麻黄碱, 麻黄碱, 麻黄次碱等; 挥发油类:  $\beta$ -萜品烯醇, 二氢葛烯醇, 月桂烯, 1- $\alpha$ -萜烯醇等; 其他: 麻黄多糖, 硒等元素。

【性味归经】辛、微苦, 温。归肺、膀胱经。

【功能主治】宣肺平喘, 发汗解表, 利水消肿。用于风寒感冒, 风水浮肿, 胸闷喘咳, 支气管哮喘。



### 本草药方

#### ◎ 1. 主治: 哮喘。

麻黄、白芥子各3g, 茯苓12g, 皂角子、半夏、紫苏子各6g。加水煎沸15分钟, 滤出药液, 再加水煎20分钟, 去渣, 两煎药液兑匀, 分服, 每天1~2剂。

#### ◎ 2. 主治: 哮喘。

麻黄、炮姜各3g, 附子15g, 牛膝、葶苈子、杜仲、巴戟天各9g, 白果20粒(打碎), 生姜4片。煎服法同1。每天1剂。

#### ◎ 3. 主治: 哮喘。

麻黄30g, 冰糖120g。麻黄、冰糖加清水一碗, 在砂锅内煎数沸, 澄清放石板上就成为片糖。每次服9g, 早晚各服1次。

### 药膳养生

#### ◎ 麻黄葛根豆豉粥

麻黄2g, 淡豆豉30g, 荆芥6g, 葛根20g, 山栀3g, 生姜3片, 生石膏末30g, 葱白2茎, 粳米100g。各味药同入砂锅水煎沸5~10分钟, 去渣取汁, 入米煮稀薄粥, 服食。▶发汗, 清热。适用于感冒引起的高热不退, 头痛无汗, 肺热喘急, 烦躁, 咽干口渴; 病毒感染所引起的高热无汗。服后汗出热退即停服。

#### ◎ 麻黄连翘赤小豆汤

麻黄、连翘、杏仁、甘草、生姜各6g, 大枣12g, 梓白皮、赤小豆各18g。各味加水一起煎汤温服。▶宣肺利气解表, 清热利湿和中。适用于湿热郁蒸发黄、恶寒发热等表证者。





## 荆芥 学名: Schizonepeta tenuifolia Briq.

HERBA SCHIZONEPETAE JingJie

### 【荆芥】

别名: 假苏, 姜芥。

◎《本草纲目》记载荆芥:

“散风热, 清头目, 利咽喉, 消疮肿。治项强, 目中黑花, 及生疮, 阴癰, 吐血、衄血、下血、血痢, 崩中, 痔漏。”



### 本草药方

◎ 1. 主治: 感冒, 头痛, 发热, 鼻流清涕, 恶风寒。

荆芥、桔梗、防风、黄芩、苏叶、牛蒡子、陈皮各 9g, 甘草 5g, 生姜 3 片。加水煎沸 15 分钟, 滤出药液, 再加水煎 20 分钟, 去渣, 两煎药液兑匀, 分服, 每天服 1 ~ 2 剂。

◎ 2. 主治: 产后感冒。

荆芥穗、金钱花、白花蛇舌草、防风、川芎、白芷、党参、当归、薄荷、柴胡、桂枝、生姜各 10g。煎服法同 1。每天服 1 剂。

【科属】为唇形科植物荆芥的干燥的地上部分。

【地理分布】海拔在 540 ~ 2700 米之间的山坡路旁或者山谷、林缘多有生长。多栽培, 也有野生。分布于黑龙江、辽宁、河北、河南、山西、甘肃、陕西、四川、青海、贵州等地。浙江、江苏、云南、福建等地也有栽培。

【采收加工】夏末、秋初开花时采收, 除去杂质, 晒干。

【药理作用】抗炎, 解热, 降温; 镇痛, 镇静; 止血; 兴奋子宫; 抗微生物; 祛痰平喘; 抗氧化等。

【化学成分】挥发油类: 消旋薄荷酮, 右旋薄荷酮,  $\alpha$ -蒎烯, 桉烯, 对聚伞花烯, 右旋柠檬烯, 胡椒酮,  $\beta$ -蒎烯等。荆芥穗中黄酮类: 香叶素, 橙皮苷, 橙皮素等; 其他: 荆芥二醇, 荆芥苷和荆芥醇。荆芥花梗中含苯并呋喃类化合物。

【性味归经】辛, 微温。归肺、肝经。

【功能主治】透疹, 解表散风。用于头痛, 感冒, 麻疹, 风疹, 疮疡初起。炒炭止血, 治产后血晕, 崩漏。

### 药膳养 生

#### ◎ 荆芥白粟米粥

荆芥穗 9g, 豆豉 15g, 薄荷 6g, 白粟米 100g。3 味药煎汤, 去渣取汁, 加米煮粥, 空腹食。

►祛风解表。适用于恶寒发热无汗, 外感风寒以及中风言语謇涩, 精神昏聩, 口面歪斜。

#### ◎ 荆芥穗豆淋酒

荆芥穗 160g, 大豆 300g(炒令烟出, 好酒 1000 毫升沃之, 去豆不用)。用水 3000 毫升, 和酒一起煮至一半。去滓温服适量。►适用于忽而摇头口噤, 背强直如发痙之状, 此由风邪乘虚客于足太阳经, 诊其脉缓而迟。其人本虚, 风邪留于经络, 日久而发痙, 其脉三部俱洪数者, 由蕴热搏于诸阳之经, 严重者日夜数十发。



# 肉桂 学名: Cinnamomum cassia Presl

RAMULUS CINNAMOMI Guizhi

## 【桂枝】

别名: 柳桂, 肉桂枝。

◎《本草纲目》记载桂枝:

“去伤风头痛, 开腠理, 解表发汗, 去皮肤风湿。”



【科属】为樟科植物肉桂的干燥嫩枝。

【地理分布】常绿阔叶林中多有生长, 但多为栽培。在福建、台湾、云南、广东、广西等地的热带以及亚热带地区均有栽培, 尤其以广西栽培为多, 大多数为人工纯林。

【采收加工】肉桂定植2年后, 采折嫩枝, 去叶, 晒干。

【药理作用】抗炎; 解热, 镇痛; 抗病毒, 抗菌, 镇静, 抗惊厥等。

【化学成分】挥发油类: 桂皮醇乙酸酯, 桂皮醛, 苯甲醛, 香豆素,  $\beta$ -榄香烯等; 有机酸类: 原儿茶酸, 桂皮酸, 长链脂肪酸等; 其他:  $\beta$ -谷甾醇等。

【性味归经】辛、甘, 温。归心、肺、膀胱经。

【功能主治】温通经脉, 发汗解肌, 平冲降气, 助阳化气。用于风寒感冒, 血寒经闭, 脘腹冷痛, 风寒湿痹, 心悸, 水肿, 奔豚, 痰饮。



## 本草药方

### ①. 主治: 冻疮未溃。

桂枝 15g, 草乌头、川乌头、樟脑、小茴香各 30g, 红花 20g。一起制成粗末, 以白酒浸泡 1 周, 去渣, 涂于患处, 每天 2~3 次。

### ②. 主治: 硬皮病。

桂枝、天花粉、玄参、白芍、赤芍、当归、牡丹皮、姜黄、苏木、制川乌各 8g, 生地黄、熟地黄、鸡血藤、何首乌、鳖甲、丹参、益母草、十大功劳叶各 14g。加水煎沸 15 分钟, 滤出药液, 再加水煎 20 分钟, 去渣, 两煎药液兑匀, 分服, 每天 1 剂。

### ③. 主治: 硬皮病。

桂枝、羌活、制川乌头、防风、独活、防己、白芥子、桑寄生、当归、牛膝、玄参各 10g, 伸筋草、连翘、黄芪各 15g。煎服法同 1。每天 1 剂。

肢端冷痛明显加附子、丹参、泽兰、漏芦各 10g; 肌肉关节酸麻疼痛加泽兰、丹参、白薇、贯众各 10g; 咳嗽加前胡、麻黄、桔梗各 10g; 尿蛋白阳性加黑豆、白术、玉米须、薏苡仁各 10g。

## 药膳养 生

### ① 万应茶饮

茶叶 30g, 肉桂、豆蔻、陈皮、大黄、木香、厚朴、檀香、藿香、香薷、紫苏叶、木瓜、薄荷、羌活、枳壳、前胡、白术、泽泻、丁香、明党参、山楂、肉豆蔻、小茴香、砂仁、茯苓、甘草、槟榔、白扁豆、桔梗、香附、猪苓、姜半夏、白芷、苍术、茶叶各 25g。每服 10g, 开水浸泡或者煎煮取汁, 去渣, 每天 1 次, 小儿酌减, 代茶饮用。▶具有疏风解表的功能。适用于外感风寒, 感冒发热, 暑湿痢疾, 呕吐泄泻, 胸满腹胀。

### ② 桂枝浸酒

桂枝 40g, 独活、芍药、甘草 (炙微赤)、牛膝 (去苗)、薯蓣、干姜 (炮裂)、附子 (炮裂去皮、脐)、踯躅花 (醋拌炒令干) 各 30g, 天雄 (炮裂去皮、脐)、防风 (去芦头)、杜仲 (去皱皮炙微黄)、茵芋、白术各 60g, 白茯苓、蒺藜根、猪椒根皮各 80g。上细锉, 用生绢袋贮, 用清酒约 20 升, 浸 8 天。每天空心并于夜卧时, 暖 1 小盅服。▶适用于大风疾、风寒。



# 紫苏 学名: *Perilla frutescens* (L.) Britt.

FOLIUM PERILLAE Zisuye

## 【紫苏叶】

别名: 苏叶。

◎《本草纲目》记载紫苏叶:

“解肌发表，散风寒，行气宽中，消痰利肺，和血，温中，止痛，定喘，安胎，解鱼蟹毒，治蛇犬伤。”



【科属】为唇形科植物紫苏的干燥叶(或带嫩枝)。

【地理分布】全国各地广泛栽培。

【采收加工】夏秋季枝叶茂盛以及花序刚长出的时候采收，放于通风处阴干。

【药理作用】解热；镇静；增强胃肠蠕动，促进消化液分泌；祛痰止咳平喘；升高血糖；抗凝血；抗微生物；抗诱变等。

【化学成分】紫苏叶中挥发油类：异白苏烯酮，紫苏酮等。紫苏全草中挥发油类：α-蒎烯，紫苏醛，左旋柠檬烯，薄荷醇，紫苏醇，丁香油酚等；黄酮类：黄芩素等；其他类：枯酸，野黑樱苷等甙，缩合性鞣质等。紫苏子中脂肪酸类：硬脂酸，棕榈酸，亚油酸，油酸等；其他类：氨基酸，铝、铁、镁、钙等元素。

【性味归经】辛，温。归肺、脾经。

【功能主治】行气和胃，解表散寒。对于咳嗽呕恶，风寒感冒，鱼蟹中毒，妊娠呕吐有疗效。



## 药膳养 生

### 本草药方

#### ◎ 1. 主治：咳嗽。

紫苏叶、甜杏仁、枇杷叶、大蒜各18g，甘草5g。加水煎沸15分钟，滤出药液，再加水煎20分钟，去渣，两煎药液兑匀，分服，每天1~2剂。

#### ◎ 2. 主治：妊娠恶阻，肝胃不和型。

苏叶、茯苓、乌梅、姜竹茹各8g，陈皮6g，炙甘草4.5g，黄连、干姜各3g。煎服法同1。每天1剂。

#### ◎ 3. 主治：风寒咳嗽痰喘。

紫苏子、款冬花、杏仁、黄芩各8g，麻黄(蜜炙)5g、白果(去皮)、神曲、半夏、槟榔(炒)、甘草各6g，煎服法同1。每天1剂。

#### ◎ 4. 主治：气短咳嗽，气虚上气喘促。

紫苏子、官桂、半夏曲、橘红各3g，人参6g，当归、前胡、厚朴、炙甘草各2g。煎服法同1。每天1剂。

气虚加麦门冬6g，五味子6g；阴虚加熟地黄15g。

#### ◎ 紫苏生茂午时茶

紫苏叶、岗梅、青蒿各300g，黄芩、大腹皮、陈皮、前胡、葛根、茯苓、广藿香各200g，桔梗、干姜、法半夏、羌活、石菖蒲、扁豆、厚朴、白芷、山楂、川芎、麦芽、独活各160g，枳壳、甘草各100g，茶叶末300g，砂仁65g，虫尿茶400g，荷叶、香薷各150g，柴胡、防风各90g，苍术100g。将上药制成深棕色长方形茶块，每块重11.3g，密闭保存。每次1~2块，水煎，代茶多饮。▶对于感冒发热、腹痛呕吐、头痛头晕、湿热积滞有疗效。

#### ◎ 紫苏生茂甘和茶

紫苏叶259g，岗梅230g，广藿香120g，荷叶130g，枳壳45g，救必应130g，柴胡80g，荆芥86g，茶叶120g，前胡45g，香薷160g，苍术58g，布渣叶60g，黄芩130g，青蒿160g，茶饼144g，槟榔72g，羌活86g，山芝麻150g，薄荷165g，甘草120g，水翁花230g，厚朴60g。制成五色药茶，每包6g。每服1~3g，代茶多饮。▶适用于感冒发热，积滞中暑，骨痛头眩。

# 防风 学名: Saposhnikovia divaricata (Turcz.) Schischk.

RADIX SAPOSHNIKOVIAE Fangfeng

## 【防风】

别名: 铜芸, 回云, 回草, 百枝

◎《本草纲目》记载防风主治:

“大风, 头眩痛恶风, 风邪目盲无所见, 风行周身, 骨节疼痛, 烦满。”



【科属】为伞形科植物防风的干燥根。

【地理分布】草原、多石砾山坡上和丘陵。东北、华北及陕西、宁夏、甘肃、山东等地多有分布。

【采收加工】春、秋季将根挖出, 除去杂质, 干燥。

【药理作用】抗炎; 镇痛, 镇静, 抗惊厥; 解热, 降温; 抗菌; 抑制迟发性过敏反应等。

【化学成分】挥发油类: 己醛,  $\alpha$ -蒎烯,  $\beta$ -桉叶醇, 辛醛,  $\beta$ -没药烯, 花侧柏烯, 十一烷酸等; 色原酮类: 升麻素等二氢呋喃色原酮, 亥茅酚等二氢吡喃色原酮等; 香豆素类: 欧芹属乙素,

香柑内脂, 珊瑚菜素, 补骨脂素等; 其他:  $\beta$ -谷甾醇, 多糖, 甘露醇, 胡萝卜苷, 硒, 蔗糖等。

【性味归经】辛、甘, 温。归膀胱、肝、脾经。

【功能主治】胜湿, 止痉, 解表祛风。用于破伤风, 风湿痹痛, 感冒头痛, 风疹瘙痒。



## 本草药方

### ◎ 1. 主治: 破伤风。

防风、川芎、羌活、半夏、大黄、川乌头、草乌头、白僵蚕、全蝎、白芷、南星、蝉蜕、天麻、甘草各 8g, 白附子 12g, 蜈蚣 3 条, 琥珀 3g(研分 3 次冲服), 朱砂 3g(研分 3 次冲服)。加水煎沸 15 分钟, 滤出药液, 再加水煎 20 分钟, 去渣, 两煎药液兑匀, 分服, 每天 1 剂。

### ◎ 2. 主治: 破伤风。

防风、荆芥穗(炒, 制成粗末)各 30g, 鱼腥 120g(炒, 为粗末), 黄酒 1000 毫升, 蜜蜡 120g。放入坛中, 重汤炖 4 小时, 饮酒 100 毫升, 每天 1~3 次。服后取汗。

### ◎ 3. 主治: 破伤风, 苦笑面容, 牙关紧。

防风、天南星各 5g, 麝香 0.1g。一起制成末, 黄酒送服。

### ◎ 4. 主治: 跌打损伤, 风湿性关节炎, 周身的神经痛症。

防风 12g, 红花 9g, 当归 15g, 白芷、天南星各 9g。以上 5 味, 酒洗焙干, 研磨成细末。成人每次服 3g, 热黄酒送下, 早晚各服 1 次。病情严重的, 每次服 7g。

## 药膳养 生

### ◎ 四时甘和茶

防风、陈皮、稻芽、藿香、山楂、厚朴、紫苏叶、柴胡、乌药、薄荷叶、荆芥穗各 3g, 茶叶 35g。沸水冲泡或者煎煮。每次 6~12g, 每天 1~2 次, 代茶饮。▶适用于食滞饱胀, 感冒、冒暑, 泄泻, 呕吐, 醉酒。

### ◎ 防风粳米粥

防风 10~15g, 葱白 2 根, 粳米 100g。防风、葱白煎煮取汁, 去渣; 粳米按常法煮粥, 待粥将熟时加入药汁, 煮稀粥食。▶散寒止痛, 祛风解表。适用于发热, 畏冷, 自汗, 恶风, 身痛, 头痛, 外感风寒等症。

### ◎ 松叶防风酒

防风、麻黄各 30g, 松叶(10 月初采)160g, 制附子 15g, 独活 30g, 肉桂、秦艽各 20g, 牛膝 36g, 生地 30g, 醇酒 1500 毫升。上药捣碎细, 和匀, 纱布包盛, 酒浸净器中封口, 春秋 7 天, 冬 14 天, 夏 5 天, 满日开取, 去渣备用。每温饮 1 小杯(约 10 毫升), 每天 3 次。▶适用于因风湿侵袭所致的关节疼痛, 步履艰难, 四肢麻木。