

百草良方

李春深 编著

天津出版传媒集团



天津科学技术出版社

前 言

中医是中国传统文化的一颗明珠，利用中草药防病治病已有几千年的历史。本草是中医养生的本源，很多草木虫食谷都具有滋补抗衰、补血理气、平肝止痛、镇静安神、温里助阳、祛痰止咳、祛风除湿、清热消炎、活血化瘀和健胃消食等诸多功效。为了继承和发扬中医药这一宝贵的民族文化遗产，使中草药更好地为人民的健康服务，我们广泛收集各方资料，精心编写了这本《百草良方》。

本书择其精华，选其简便，重其疗效，利用百草科学养生，达到防病治病之目的。本书精选 200 余种常见的中药，分别从形态特征、生长环境、性味功效等几个方面予以详细的介绍，便于读者在日常生活中识别和使用。本书所选“百草”，都是普遍存在的，不仅乡村遍地生长，城市中也大多能够找到，不少品种俯拾皆是。

另外，本书还精选了民间广为流传且确有疗效的验方、秘方数千例，使其在运用中能做到有的放矢，具有针对性。本书所选诸方大多经过临床验证，确有疗效，具有验、廉、简、便的优点。

本书不仅可供医务工作者参考，城乡居民家藏一册，也有实用价值。

目 录

第一章 解表类

发散风寒药

麻 黄	3
紫苏叶	4
生 姜	5
防 风	6
羌 活	7
白 芷	8
辛 夷	9
胡 荽	10
桤 柳	11
鹅不食草	12
桂 枝	13
香 薷	14
心叶荆芥	15
藁 本	16
细 辛	17
苍耳子	18
葱 白	19
千只眼	20
火索麻	21
牛 至	22

发散风热药

薄 荷	23
-----------	----

蝉 蛻	24
菊 花	25
葛 根	26
淡豆豉	27
牛蒡子	28
桑 叶	29
蔓荆子	30
柴 胡	31
升 麻	32
浮 萍	33
木 贼	34
五色梅	35
大叶桉叶	36

第二章 清热类

清热泻火药

石 膏	39
知 母	40
寒水石	41
芦 根	41
竹 叶	42
天花粉	43
淡竹叶	44
莲子心	45

熊胆	46
鸭跖草	47
梔子	48
夏枯草	49
决明子	50
谷精草	51
密蒙花	52
青葙子	53
萝芙木	54
球兰	55
凉粉草	56
野牡丹	57
苦丁茶	58
无花果	59

清热解毒药

金银花	60
连翘	61
大青叶	62
板蓝根	63
青黛	64
贯众	65
三丫苦	66
蒲公英	67
紫花地丁	68
蚤休	69
木芙蓉叶	70
野菊花	71
千里光	72
四季青	73
鱼腥草	74
金荞麦	75
穿心莲	76
半边莲	77

半枝莲	78
败酱	79
漏芦	80
白花蛇舌草	81
红藤	81
山慈菇	82
马齿苋	83
土茯苓	84
白蔹	85
白头翁	86
秦皮	87
鸦胆子	88
地锦草	89
铁苋	90
山豆根	91
射干	92
橄榄	93
马勃	94
金果榄	95
余甘子	96
土牛膝	97
朱砂根	98
胖大海	99
木蝴蝶	99
杠板归	100
绿豆	101
马鞭草	102
玉簪花	103
醉鱼草	104
七叶一枝花	105
硬骨凌霄	106
羊蹄	107
落葵	108

山芝麻	109
狗牙花	110
马蹄蕨	110
鬼灯笼	111
木 蓝	112
金丝桃	113
虎掌草	114
蝴蝶花	115
鱼眼草	116
番 杏	116
铁线草	117
龙 葵	118
八角莲	119
八角金盘	120
蛇 莓	121
博落回	122
臭牡丹	123
喜 树	124
仙人掌	125
木鳖子	126
绣 球	127
杉 木	128
鸡蛋花	129

清热燥湿药

黄 芩	130
黄 连	131
黄 柏	132
龙 胆	133
苦 参	134
白鲜皮	135
椿 皮	136
小 檗	137

清热凉血药

鲜地黄	138
玄 参	139
牡丹皮	140
赤 芍	141
紫 草	142
水牛角	143
扶桑花	144
吊竹梅	145
虎耳草	146
岗梅根	147
火炭母草	148
山甘草	149

清虚热药

青 蒿	150
白 薇	151
地骨皮	152
银柴胡	153
胡黄连	154

第三章 泻下类

攻下药

大 黄	157
芒 硝	158
番泻叶	159
芦荟	160

润下药

火麻仁	161
郁李仁	162
松子仁	163

峻下逐水药

甘遂	164
京大戟	165
芫花	166
商陆	167
牵牛子	168
巴豆	169
千金子	170

第四章 祛风湿类

祛风湿散寒药

独活	173
川乌头	174
蚕沙	175
松节	176
丁公藤	177
闹羊花	178
徐长卿	179
两面针	180
寻骨风	181
海桐皮	182
八角枫	183
威灵仙	184
木瓜	185
蕲蛇	186
乌梢蛇	187
伸筋草	188
路路通	189
海风藤	190
臭茉莉	191
重阳木	192

文冠果	193
排钱草	194
九里香	195
铃兰	196
毛麝香	197

祛风湿清热药

防己	198
独一味	199
马钱子	200
雷公藤	201
秦艽	202
络石藤	203
臭梧桐	204
丝瓜络	205
桑枝	206
老鹤草	207
穿山龙	208
千斤拔	209
常春藤	210
白马骨	211

祛风湿强筋骨药

五加皮	212
桑寄生	213
狗脊	214
千年健	215
鹿衔草	216
雪莲花	217
五爪金龙	218
艾纳香	219
大驳骨丹	220
薜荔	221
川牛膝	222

牛大力	223
扶芳藤	224

第五章 化湿类

藿 香	227
佩 兰	228
苍 术	229
厚 朴	230
砂 仁	231
白豆蔻	232
草豆蔻	233
草 果	234
量天尺花	235
桃 花	236

第六章 利水渗湿类

利水消肿药

茯 苓	239
猪 苓	240
泽 泻	241
薏苡仁	242
赤小豆	243
冬瓜皮	244
玉米须	245
葫 芦	246
香加皮	247
泽 漆	248
蝼 蛄	249
吐烟花	250
黄花稔	251

利尿通淋药

车前草	252
滑 石	253
关木通	253
金丝梅	254
通 草	255
瞿 麦	256
篇 蓄	257
地肤子	258
海金沙	259
石 韦	260
冬葵子	261
灯芯草	262
草 薢	263
磨盘草	264
肾 蕨	265
白屈菜	266
石 楠	267
石 蒜	268
金针菜	269
黄花夹竹桃	270
酸 模	271
紫 杉	272
酢浆草	273

利湿退黄药

茵 陈	274
金钱草	275
虎 杖	276
垂盆草	277
积雪草	278
溪黄草	279
乌菰莓	280

田基黄	281
翠云草	281
瘤毛獐牙菜	282

第七章 温里类

附子	285
肉桂	286
干姜	287
吴茱萸	288
丁香	289
小茴香	290
花椒	291
高良姜	292
胡椒	293
荜茇	294
荜澄茄	295
山柰	295
红豆蔻	296

第八章 理气类

陈皮	299
青皮	300
枳实	301
木香	302
香附	303
乌药	304
沉香	305
檀香	306
川楝子	307
荔枝核	308

佛手柑	309
香橼	310
玫瑰花	311
薤白	312
青木香	313
大腹皮	314
柿蒂	315
刀豆	316
甘松	317
九香虫	318
梅花	319
橘络	320
龙眼核	321
腰果	321
柚核	322

第九章 消食类

山楂	325
神曲	326
麦芽	327
谷芽	328
莱菔子	329
鸡内金	330
鸡矢藤	331
独脚柑	331
南酸枣	332

第十章 驱虫类

使君子	335
苦楝皮	336

槟 榔	337
南瓜子	338
鹤草芽	339
雷 丸	340
芫 荇	341
鹤 虱	342
榧 子	343
云 实	344

第十一章 止血类

凉血止血药

大 蓟	347
小 蓟	348
地 榆	349
槐 花	350
侧柏叶	351
白茅根	352
苎麻根	353
荠 菜	354
景天三七	355
蓍 草	356
睡 莲	357
木槿花	358
问 荆	359

化瘀止血药

三 七	360
茜 草	361
蒲 黄	362
五灵脂	363
降 香	364
花蕊石	365

韩信草	366
莲 花	367
大叶藜	368
薯 蓣	369

收敛止血药

白 及	370
仙鹤草	371
紫 珠	372
棕榈皮	373
血 余	374
藕 节	375
鸡冠花	376
花生衣	377

温经止血药

艾 叶	378
炮 姜	379
伏龙肝	380

第十二章 活血化瘀类

活血止痛药

川 芎	383
延胡索	384
郁 金	385
姜 黄	386
乳 香	387
没 药	388

活血调经药

丹 参	389
红 花	390
桃 仁	391

益母草	392
泽 兰	393
牛 膝	394
鸡血藤	395
王不留行	396
月季花	397
凌霄花	398
凤仙花	399
卷 柏	400

活血疗伤药

土鳖虫	401
骨碎补	402
苏 木	403
接骨木	404
自然铜	405
血 竭	405
儿 茶	406
刘寄奴	407
漆大姑	408

破血消癥药

莪 术	409
三 棱	410
水 蛭	411
虻 虫	412
斑 蝥	413
穿山甲	414

第十三章 化痰止咳平喘类

温化寒痰药

半 夏	417
天南星	418
白附子	419
白芥子	419
白兰花	420
皂 荚	421
旋覆花	422
白 前	423

清化热痰药

前 胡	424
川贝母	425
桔 梗	426
瓜蒌仁	427
浙贝母	428
黄药子	429
竹 茹	430
竹 沥	431
天竹黄	432
瓦楞子	433
昆 布	434
浮海石	435
海 藻	435
金礞石	436



第一章 解表类

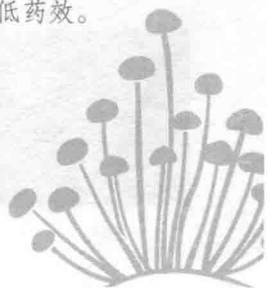
凡以发散表邪、解除表证为主要作用的药物，称解表药，又谓发表药。

本类药物多具有辛味，性能发散，主入肺、膀胱经，偏行肌表，使肌表之邪外散或从汗而解，主要用于感受外邪所致的恶寒、发热、头痛、身痛、无汗（或有汗）、脉浮等证。部分解表药还兼有宣肺利水、平喘、胜湿止痛、透疹等作用，可用于水肿、咳喘、风湿痹痛、疹发不畅等证。

由于表证有风寒和风热之不同，故本类药物根据其性能特点，相应分为发散风寒药和发散风热药两类。

使用解表药时，除针对外感风寒、风热表邪的不同，相应选择长于以散风寒或风热的药物外，还必须根据患者体质的不同和四时气候变化，进行适当配伍。若虚人外感，正虚邪实者，当分别与补气、助阳、滋阴、养血等补养药配伍同用，以扶正祛邪。暑多夹湿，秋多兼燥，又当配伍祛暑化湿、润燥等药。温病初起，邪在卫分，常配伍清热解毒药。

此外，使用解表药时还应注意，对发汗力较强的解表药，用量不宜过大，以免发汗太过，伤阳耗气，损及津液；对表虚自汗、阴虚盗汗以及疮疡日久、淋病、失血者，虽有表证，也应慎用。并要注意因时、因地适当增减用量，如春夏腠理疏松，用量宜轻；冬季腠理致密，用量宜重；北方严寒地区，用量宜重；南方炎热地区，用量宜轻。此外，本品多为辛散之品，入汤剂不宜久煎，以免有效成分挥发而降低药效。



发散风寒药

本类药物主要用于风寒表证，症见恶寒发热，无汗或汗出不畅等。还可用于治疗咳嗽等。

麻黄

性 来 别
味 源 名

龙沙狗骨、卑相、卑盐、木麻黄、结力根、山麻黄、为麻黄科麻黄属植物木贼麻黄的草质茎。温，辛，微苦。



药用功效
发汗解表、宣肺平喘、利水消肿、主治风寒表实证、咳嗽气喘、风水浮肿、小便不利、风湿痹痛、阴疽痰核。

· 主要成分 ·

木贼麻黄地上部分含生物碱类，成分有左旋麻黄碱、右旋伪麻黄碱、左旋去甲基麻黄碱、右旋去甲基伪麻黄碱、左旋甲基麻黄碱、右旋甲基伪麻黄碱。均经酮类生物碱有麻黄伪酮。挥发油成分有(6, 10, 14-三甲基十五碳-2-酮)、(3, 7, 11, 15-四甲基-2-十六碳烯-1-醇)、十八碳酸甲酯。黄酮醇苷成分有(4', 5, 7-三羟基-8-甲氧基黄酮醇-3-O-β-D-吡喃葡萄糖苷)。还含有酚酸类。

采集方法

8~10月间割取部分绿色茎枝，或连根拔起，放通风处晾干，或晾至六成干时再晒干。晾干或晒干后放置于干燥通风处，防潮防霉。用时切段，生用、蜜炙或捣碎用。

药材性状

较多分枝，直径1~1.5毫米，无粗糙感。节间长1.5~3厘米。膜质鳞叶长1~2毫米；裂片2(稀3)，上部为短三角形，灰白色，先端多不反曲，基部棕红色至黑色。

方剂选用

1. 治太阳病头痛发热、身疼腰痛、骨节疼痛、恶风无汗而喘者：麻黄 150

克(去节)、桂枝 100克(去皮)、甘草 50克(炙)、杏仁 70个(去皮、尖)，取水 9 升，先煮麻黄，减 2 升，去上沫，纳诸药，煮取 2.5 升，去滓，温服八合，覆取微似汗，不须啜粥。

2. 治太阳病发汗后不可更行桂枝汤，汗出而喘，无大热者：麻黄 200 克(去节)、杏仁 50 个(去皮、尖)、甘草 100 克(炙)、石膏 250 克(碎，绵裹)。取水 7 升，先煮麻黄，减 2 升，去上沫，纳诸药，煮取 2 升，去滓，温服。



紫苏叶

性 来 别
味 源 名
温, 辛。 苏、苏叶、紫菜、白紫苏、
香苏、苏麻、赤苏。
为唇形科植物紫苏的叶或
带叶嫩枝。



食鱼蟹中毒。

散寒解表、行气
化痰、安胎、解鱼蟹
毒。主治风寒表证、
咳嗽痰多、胸膈胀满、
恶心想吐、腹痛吐泻、
胎气不和、妊娠恶阻、

药用功效

·主要成分·

含挥发油，油中主要为紫苏醛(L-Perillaldehyde)、紫苏醇(L-Perillalcohol)、柠檬烯、芳樟醇、薄荷脑、丁香烯，并含香蒿酮(elshottziaketone)、紫苏酮、丁香酚等；还含精氨酸、苷类、鞣质，以及铜、铅、锌、镍、铁等微量元素。

·方剂选用·

1. 治疗咳逆气：紫苏茎叶(锉)50克、人参25克、粗捣筛，每取15克，加水0.2升，煎至七分，去滓，温服，一日两次。
2. 治疗伤风发热：紫苏叶、防风、川芎各5克，陈皮5克，甘草3克，加生姜5克煎服。

·注意事项·

阴虚、气虚及湿病者慎服。

采集方法

7~9月，枝叶茂盛时收割，摊在地上或悬于通风处阴干，干后将叶摘下即可。

药理作用

(1) 抗微生物作用：紫苏叶的水浸液、水煎剂和乙醇提取液对金色葡萄球菌、白念球菌、新型隐球菌、红公毛癣菌、石膏样小孢子癣菌、絮状表皮癣菌有抑制效果。紫苏挥发油对红色毛癣菌等也有效，并能抑制超氧阴离子的生成。

(2) 对胃肠道的作用：紫苏叶水煎剂灌胃对吸入引起的大鼠小肠黏膜绒毛的损伤有改善作用。紫苏中的紫苏酮灌胃能促进小鼠小肠蠕动。紫苏酮体外松弛小鼠空肠纵行肌，对环状肌则增强其自主性



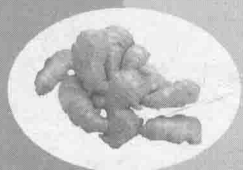
运动，可兴奋小肠环状肌而促进肠内容物通过小肠。

(3) 对凝血系统的影响：紫苏叶注射液收缩蟾蜍肠系膜微动脉口径。去鞣酸紫苏和去阳离子紫苏均能使小鼠微血管收缩，这种收缩血管作用不为 α -受体阻断剂所阻断。但紫苏注射液体外又能延长大鼠、家兔的凝血时间，其机制可能与抑制血小板功能有关。

生姜

性 来 别
味 源 名

均姜。
为姜科姜属植物姜的新鲜
根茎。
温，辛。



药用功效
散寒解表，降逆止
呕，化痰止咳，解诸毒，
主治风寒感冒、恶寒发
热、头痛鼻塞、呕吐、
反胃、痰饮喘咳、泄泻、
解半夏、天南星、鱼蟹
鸟兽肉毒。

· 主要成分 ·

α -姜烯、 β -檀香萜醇、 β -
水芹烯、 β -甜没药烯、 α -姜
黄烯、姜醇、紫苏醛、橙花醛、
牻牛儿醛、2-萜醇、3-萜醇、
蒎烯、 β -罗勒烯、 α -香柑油
烯、 β -金合欢烯、月桂烯、 β -
蒎烯、2-龙脑等。辛辣成分：6-
姜辣醇、3-姜辣醇、4-姜辣醇、
5-姜辣醇、8-姜辣醇、10-姜
辣醇、12-姜辣醇、6-姜辣二醇、
6-姜辣二醇双乙酸酯、6-姜辣
二酮、10-姜辣二酮、6-去氢
姜辣二酮等。

· 注意事项 ·

阴虚内热者及实热证者忌服。

采集方法

10 ~ 12 月茎
叶枯黄时采挖，除
去须根及泥沙，晒
干。

药理作用

(1) 生姜乙
醇提取物 (EZE)
静脉注射，可暂
降家兔在体胃运动幅
度，对离体大鼠胃底
肌条则先兴奋后抑
制，对离体豚鼠回肠
有收缩效应，且对其
乙酰胆碱或组胺性量
效关系呈非竞争性拮
抗作用。

(2) 用生姜煎
剂 0.1 克 / 千克和 0.2
克 / 千克灌胃能显著
抑制大鼠盐酸和应激
性胃黏膜损伤，该作
用可能与促进胃黏膜
合成和释放内源性
PG 有关。

(3) 生姜浸膏、
姜辣酮和姜辣烯酮的
混合物皆能抗硫酸铜
的催吐作用。

(4) 生姜油对



大鼠、小鼠四氯化碳
性肝损害有治疗和预
防作用。姜辣醇和姜
辣烯酮对四氯化碳及
半乳糖胺所致的肝损
伤也有抑制作用。

用法用量

内服：煎汤，
5 ~ 15 克；捣汁冲服。
外用：捣敷擦患处或
绞汁调擦。

方剂选用

1. 治风寒感冒：
生姜 5 片、紫苏叶 50
克，水煎服。

2. 治呕吐：生
姜 50 克，切碎，加
700 毫升醋浆，煎成
400 毫升，空腹时和
滓徐饮之。

防风

性 来 别
味 源 名

铜芸、回云、回草、百枝、百韭、百种、屏风、风肉、为伞形科防风属植物防风的根。
微温，辛，甘。

药用功效
解表祛风、除
湿、止痉，主治感
冒头痛、风湿痹痛、
风疹瘙痒、破伤风
等症。

·主要成分·

本品含挥发油，油中主含辛醛、β-没药烯、壬醛、β-桉叶醇等，还含二氢色原酮类、香豆素类、聚炔类、多糖、β-谷甾醇、胡萝卜苷、甘露醇、酚类及苦味苷等。

采集方法

一般于栽种2~3年的10月上旬采挖，晒至九成干时，按粗细长短分别扎成小捆，再晒或炕干。

药材性状

本品呈长圆锥形或长圆柱形，下部渐细，有的略弯曲，长15~30厘米，直径0.5~2厘米。表面灰棕色，粗糙，有纵皱纹、多数横长皮孔及点状突起的细根痕。根头部有明显密集的环境纹，有的环纹上残存棕褐色毛状叶基。体轻质松，易折断，断面不平坦，皮部浅棕色，有裂隙，木部浅黄色。

用法用量

内服：煎汤，7.5~15克；研末入丸、散。外用：研末调敷。



方剂选用

1. 治年深不愈的偏头痛、湿热上潮损目及脑痛不止：川芎25克，柴胡35克，黄连（炒）、防风（去芦）、羌活各50克，炙甘草55克，黄芩150克，上述所有药材均研成细末，每次服10克，放入茶杯内，用开水调成膏状，抹在口内，用少许开水送下即可。晚上睡觉时头痛得睡不着，服时可加细辛1克。

2. 治偏正头风：防风、白芷各200克，研为细末，加蜂蜜和成如子弹大小的丸，偏正头风空腹服1丸，身上麻风食后服1丸。如有牙风毒，则用茶清调为丸，每服1丸，茶汤送下，未愈时可连进3丸。

羌活

性 来 别

味 源 名

羌青、护羌使者、胡王使者、羌滑、退风使者、黑药、为伞形科羌活属植物羌活的根茎及根。温，辛，苦。

采集方法

栽培3~4年时，秋季倒苗后至早春萌芽前挖取根茎，砍去芦头，切成10~13厘米长的短节，晒干或烘干。



药理作用

(1) 解热作用：

2%羌活挥发油2毫升/千克腹腔注射，对肌注酵母引起发热的家兔有明显解热作用，但其效不及安乃近。羌活挥发油1.328毫升/千克灌胃或0.133毫升/千克腹腔注射，对皮下注射酵母引起发热的大鼠也有显著解热作用。

(2) 镇痛作用：2%羌活挥发油10毫升/千克腹腔注射，小鼠热板法试验能明显提高痛阈。

用法用量

内服：煎汤，3~10克；也可入丸、散。

药材性状

为圆柱形略弯曲的根茎，长4~13厘米，直径0.6~2.5厘米。顶端具茎痕。表面棕褐色至黑褐色，外皮脱落处呈黄色。节间缩短，呈紧密隆起的环状，形似蚕；或节间延长，形如竹节状。节上有多数点状或瘤状突起的根痕及棕色破碎鳞片。体轻，质脆，易折断。断面不平整，有多数裂痕，皮部黄棕色至暗棕色，油润，有棕色油点，木部黄白色，射线明显，髓部黄色至黄棕色。气香，味微苦而辛。

药用功效

散表寒、祛风湿、利关节、止痛。
主治外感风寒、头痛、无汗、风寒湿痹、痛、风水浮肿、肩背酸痛。

· 主要成分 ·

根茎含香豆素类化合物异欧前胡内酯、8-甲氧基异欧前胡内酯、5'-羟基香柑素等；含酚性化合物花椒毒酚、佛手柑素等；甾醇类化合物 β -谷甾醇葡萄糖苷、 β -谷甾醇等；挥发油成分（约2.7%） α -侧柏烯、 β -罗勒烯等；脂肪酸类十四碳酸甲酯、12-甲基十四碳酸甲酯等。

· 方剂选用 ·

1. 治感冒发热、肩挑体炎：羌活20~25克，板蓝根、蒲公英各50克，水煎，每日1剂，分两次服。
2. 治太阳经头痛：防风2克，羌活1.5克，红豆2颗，共研为末，用鼻吸入。

· 注意事顶 ·

气虚血虚者慎服。