

汉方

收录常见青草药**150**多种
最实用的养生百科

青草药养生百科

李冈荣
李秋芳 ◎ 编著

(药学硕士)

本书收录常见青草药150多种，依药名笔画编排，每种青草药皆详细说明食用药用部位、禁忌、功能效用及汉方应用等，依序排列，清楚易读。
◎ 附煎药、用药的各种须知及禁忌，五脏六腑的功能，青草药的四气、五味、五色之意义与功能等各式表格，生活实用度满分。
各种疾病、青草药另有依笔画顺序排列之索引，一目了然，方便查找。

湖南美术出版社



不宜大量长期饮用
功效：健胃利尿，强心提神
功效：健胃利尿，强心提神
不宜大量长期饮用
功效：健胃利尿，强心提神



香兰草

禁忌：血郁气亢者慎用

功效：生津止渴，润肺，化痰止咳，利尿



双花蟛蜞菊

禁忌：单味勿久服
功效：清热解毒，消炎祛瘀消肿

图书在版编目(CIP)数据

汉方青草药养生百科/李冈荣, 李秋芳编著. —长沙: 湖南美术出版社, 2010. 11
ISBN 978-7-5356-4057-4

I. ①汉… II. ①李… ②李… III. ①中草药—养生(中医) IV. ①R212②R243

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第209581号

汉方青草药养生百科

出 版 人: 李小山

编 著: 李冈荣 李秋芳

责任编辑: 李 松

封面设计: 汤长城

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田街道光雅园彩美印刷工业园)

开 本: 889×1194 1/32

印 张: 21

版 次: 2010年11月第1版 2010年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-4057-4

定 价: 69.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0755-83476130 邮编: 518000

网 址: <http://www.ch-jinban.com/>

电子邮箱: szjinban@163.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-88833688转8328

汉方

收录常见青草药150多种
最实用的养生百科

青草药养生百科

李冈荣
李秋芳
(药士硕士)
◎ 编著

香兰草

禁忌：血郁气亢者慎用

功效：生津止渴，润肺，
化痰止咳，利尿

双花蟛蜞菊

禁忌：单味勿久服

功效：清热解毒，消炎，
祛瘀消肿

出版说明

一、本书选载汉方163种，附彩色图片，并详细介绍其功能及用途，内容力求通俗易懂。

二、书中所列植物名称及俗名，皆以民间通用名称为主。日常生活常用的汉方组成有1,600多种，附方220种。

三、本书之汉方组成所列之病名，附有目录索引，供备查。

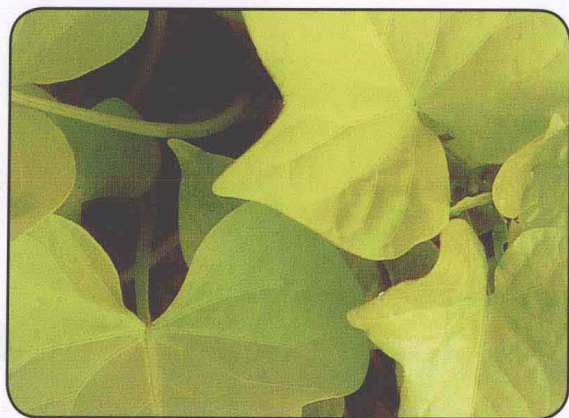
四、书内之草药用量并非固定量，因个人体质的差异，用法也不同，必须活用才能发挥其作用。

五、凡是药性猛或有毒性的植物，不可多用，宜慎用或不用。

六、患者在疾病不明或急病情况下，不可滥用药物，应急送医院检查治疗，迅速又安全。

七、本书供参考之汉方，使用前应先请教精通中医的专家，切忌不明医理而滥用药，以免延误病情。

目录



7	煎药须知	625	〔附方应用〕索引
8	青草药四气、五味、五色 意义与功能	629	常用青草药疗病
10	五脏的功能（五脏属阴）	642	全书疾病索引
12	六腑的功能（六腑属阳）	660	全书草药名索引
14	六经（三阳、三阴）系统 组成表	668	学名索引
15	十二时辰属脏腑及血行部位 断病简表		
16	能与药物共炖的各种食物		
18	煎药常选用的蜜糖类		
18	服食中草药与服用西药之 禁忌		
18	疾病禁忌食物参考表		
600	附录		
601	针对常见病的汉方		

1~5画

22 一年蓬
26 人心果
29 九重葛
32 九龙吐珠
35 十字蒲瓜树
41 三叶五加
45 三叶葡萄
48 三角叶西番莲
51 大花细辛
54 大浮萍
57 山苏花
60 山茶花
64 山马茶
67 山肉桂
70 山麻
74 山鹅仔菜
77 乞食碗
315 马利筋
491 马兜铃
476 万寿菊
329 飞来鹤
80 五爪金龙

83 五指茄
86 六角英
90 元宝草
95 天文草
98 文殊兰
102 毛西番莲
106 化石树
109 火焰木
112 火龙果
227 长春花
232 长穗木
224 长柄菊
564 双花蟛蜞菊
106 加拿大蓬
119 白茅
124 白甘薯叶
127 白花藤
131 白尾蜈蚣
135 白肉榕
138 石蚕兰
141 石斑木
144 瓜叶马兜铃
146 印度人苋

500 台风草
581 肉豆蔻

6~8画

148 地锦
151 地耳草
155 朱槿
159 向天黄
162 灰藜
169 伏石蕨
173 守宫木
176 血桐
179 光果翼核木
185 夹竹桃
188 走马胎
456 过山香
561 虫屎



192 串鼻龙
195 芒萁
198 芒果
182 冷清草
202 芸香
272 红豆
276 红苞鸭跖草
280 红穗铁苋
283 红楠
312 钉头果
469 杨桃
577 苏木
581 肉豆蔻
584 鸡血藤
588 鸡矢藤
206 雨伞仔
210 金线莲
214 金毛狗脊
217 金露花
220 虎婆刺
235 咖啡
286 苦蓝盘
290 茉莉花

353 细叶十大功劳
361 侧柏
370 肾菜
464 枫香
370 肾菜
504 茛萝

9~11画

243 柿
248 香蕉
252 香兰草
256 珍珠莲
259 染布青
263 重瓣朱槿
266 春不老
269 昭和草
293 草胡椒
297 草海桐
300 草莓
304 荖藤
308 倒地铃
395 贴生石苇

318 胭脂树
322 神秘果
425 钮仔茄
520 树薯
540 荞麦
342 通泉草
345 莎草根
405 笔筒树
452 烟草
483 栾树
486 椴木
510 莲雾
517 鸭脚木
536 诺丽果
239 菠萝蜜
336 野茼蒿
339 野姜花
349 球蕨
357 接骨丹
366 瓠瓜
429 黄水茄
433 黄麻
436 黄野百花

440 黄藤

444 黄槐

532 猫须草

494 绿珊瑚

595 萝芙木

460 雷公藤

473 酪梨

497 福禄桐

513 赐米草

567 鹅掌藤

528 锡兰橄榄

12~13画

374 喜树

378 紫花酢浆草

382 紫薇

386 紫花曼陀罗

389 紫锦木

392 紫兰

399 黑板树

402 掌叶苹婆

408 番龙眼

411 番蝴蝶

414 番薯

418 塔花

422 猩猩草

447 葛藤

39 蒲瓜树

14~23画

480 漆树

507 蔓芒果

554 赛葵

524 橄榄

543 蕨菜

546 蕹菜

550 薜荔

558 螯蟹花

570 麒麟花

573 藿香蓟

592 鹧鸪麻



煎药须知

草药煎煮前	煎药前先将全部药材用清水洗干净，浸泡15~20分钟，然后再煎煮。
煎药水量	将药放进煎药壶内，加入清水淹过药面3~5厘米即可。
煎药用水	一般煎药均用清水，必要时也会用特殊的水，如水酒合煎，用米泔水煎等。
水酒合煎	有促使血液循环加快、活血通络、祛风作用。
米泔水煎	有健脾胃、驱邪气、助药力作用。 凡是有毒性成分的药物必须久煎，可减少其毒性。解表药或泻下药及芳香化湿药不宜久煎，以免影响药效成分。

青草药四气、五味、五色之意义与功能

四气

又称四性，就是寒、热、温、凉四种药性。这四种不同的药性，是前人根据临床经验，总结药物作用于人体发生的反应归纳出来的。

此外，还有一些药物的药性较为平和，称为平性。由于平性药没有寒凉或温热药的作用来得明显，所以实际上虽有寒、热、温、凉、平五气，而一般仍称四气，不称五气。

寒凉药：大多具有清热、泻火、解毒等作用，常用来治疗热性病症。

温热药：大多具有温中、助阳、散寒等作用，常用来治疗寒性病症。

五味之意义

五味即酸、苦、甘、辛、咸，与人体脏腑有密切关系。在日常饮食中常因某一味过量或不足，造成五味失调而导致疾病。

五味之功能

酸入肝（属木）：酸能收能涩，有收敛固涩、生津止渴的作用。酸性的药物大都具有止汗、止渴等作用。多含有机酸成分。

苦入心（属火）：苦能泻、能燥、能坚，有泻火、排除燥湿、通泄、下降等作用。可能含生物碱、苷类或苦味等成分。

甘入脾（属土）：甘能补、能和、能缓，有调和脾胃、补养气血、缓解挛急和解毒等作用。滋补性及调和药性的药物，大多数有甘味。多含糖类成分。

辛入肺（属金）：辛能散，能润，能横行，有发汗解表、理气活血、开窍散湿等作用。发汗与行气的药物大多数有辛味。多含挥发油成分。

咸入肾（属水）：咸能软坚润下，有软坚、散结、泻下等作用。能消散结块之药物和一部分泻下通便的药物，带有咸味。

	淡味：即淡而无味，能渗湿、利窍。能够渗利水湿、通利小便的药物，大多数是淡味。 涩味：涩味有收敛止汗、固精、止泻及止血作用。 注解：由于淡味没有特殊的滋味，所以一般将淡味和甘味并列；涩味的作用和酸味的作用相同，因此，虽然有七种滋味，但习惯上仍称“五味”。
五色与五味	青：味酸，属木属肝，入足厥阴肝经、足少阳胆经。 赤：味苦，属火属心，入手少阴心经、手太阳小肠经。 黄：味甘，属土属脾，入足太阴脾经、足阳明胃经。 白：味辛，属金属肺，入手太阴肺经、手阳明大肠经。 黑：味咸，属水属肾，入足少阴肾经、足太阳膀胱经。
五味禁忌	酸味：筋病者勿多食，筋得酸则拘挛，酸伤筋。 苦味：骨病者勿多食，骨得苦则难举，苦伤气。 甘味：肉病者勿多食，肉得甘则气肿，甘伤肉。 辛味：气病者勿多食，气得辛则散虚，辛伤皮毛。 咸味：血病者勿多食，血得咸则凝滞，咸伤血。
五味运用原则	肝病禁辛，心病禁咸，脾病禁酸，肺病禁苦，肾病禁甘。

五脏的功能（五脏属阴）

心

心位于胸中，外有心包。心包是心脏的外膜，有保护心脏的作用，是通行气血的道路。心脏主血脉、主神志、主汗，开窍于舌，主要功能是主持血脉，主管血液在脉管内的循环运行，向各组器官输送养料以维持正常的机能活动。心与小肠，两者有经络相连，相为表里。心为里，小肠为表。

肝

肝位于右胁，胆附于肝。肝主藏血、主疏泄、主筋，开窍于目。肝是贮藏血液的主要器官，有调节血量的功能。同时肝脏还有耐受疲劳和抵御外邪的能力，以及疏泄条达的作用。在气机的调节方面，精神情志活动和胆汁的分泌与排泄等。有关肝与胆，两者有脉络相连，能互相影响，相为表里，肝属里，胆属表。

脾

脾居中焦。脾主运化、升清，又主统血。脾主肌肉，胃主受纳和腐热水谷。脾的主要功能为帮助胃肠消化水谷，吸收和运输营养物质，将营养物质吸收后，运送全身各部以营养脏腑、四肢、肌肉。所以说脾胃为营血化生之源，被称为“后天之本”。脾与胃的经脉相互“络属”而为表里，脾属阴，属里，胃属阳，属表。

肺

肺位于胸中，上连喉咙，开窍于鼻。肺的主要生理功能是主气，司呼吸。肺气有朝百脉、主肃降，通调水道，输精于皮毛，主一身之卫表等作用。肺主管全身的气（包括呼吸之气和人体真气）来维持全身的活动及肺本身的功能，又能辅助心脏维持血液的正常循环。主管血液运行，把废料排出体外。肺的经脉下络大肠，与大肠相为表里。肺属阴，属里，大肠属阳，属表。

肾

肾位于腰部，左右各一。开窍于耳及二阴，其荣在发，肾经脉络膀胱，两者相为表里。

肾的主要功能是藏精气，主生长、发育和生殖。

肾主骨生髓。肾藏精，精生髓，髓养骨，髓聚为脑。

肾主纳气，人的呼吸虽然由肺所主，但肾能帮助肺吸气，称为纳气。

肾主水液。肾脏有蒸化和调节津液的输布以及废液的排泄，以维持体内水液正常代谢的功能。人体内的水液，来源于胃的受纳，由脾的转运，肺的通调，以输布在全身。其废液则下输于膀胱而排出体外。在这个过程中，必须通过肾的气化作用才能完成，称为肾主水液。

六腑的功能（六腑属阳）

胆

胆附于肝，主要功能为贮藏胆汁并输出胆汁以助消化。“肝的余气，泄于胆，聚而成精”，比较洁净，含有精气，故称精汁，不同于肠道和膀胱中的糟粕、排泄物，有“中清之腑”之称。

胆的功能称胆气。胆气除分泌胆汁外，还包括中枢神经的部分神经的部分功能。

胆主决断，即指精神意识方面判断事物作出决定的能力。

肝与胆有脉络相连，能互相影响，相为表里，肝属里，胆属表。

胃

胃主受纳腐熟饮食（即消化），进行初步的消化，在胃中初步消化的食物，由胃向下传送到小肠，进一步加以消化，所以，胃气以下降为顺。足阳明胃经络于脾，胃与脾互为表里，胃属阳属表，脾属阴属里。

小肠

小肠的主要功能为分别清浊，大肠主传化糟粕。分别清浊是小肠的主要功能。

分别清浊：清是指食物经过脾胃消化后所变成的精微物质，浊是指没有用的糟粕部分，小肠能把这两者加以区别。

由脾吸收其中的水谷精微和大部分水液，以输布至全身；没有用的水液，则通过肾的气化作用下渗到膀胱，所以有“小肠主液”之说。至于糟粕，则由小肠传送到大肠，形成粪便，从肛门排出，故称大肠主传化糟粕。

小肠与心相表里，小肠属表，心属里，两者之间有经络相连。

大肠

大肠主要功能是接受小肠的饮食渣滓，吸收其中剩余的水分和养分，转变为粪便，然后由肛门排出体外。所以，大肠是传导糟粕的通道。如果大肠的传导功能失常，就会出现大便干燥、泄泻、痢疾、腹痛、肠鸣或便溏、便血等症。肺与大肠相表里，肺属阴属里，大肠属阳属表。

膀胱

膀胱的主要作用是“化气行水”（气化）。有贮存和排泄小便的功能。尿是人体水液代谢的产物，贮存于膀胱，贮存与排出都是通过化气行水功能来完成。到一定量后排出体外，即是小便。如果“气化”功能失常，就会导致小便不利、小便次数多、尿闭、尿失禁等病症。

膀胱和肾相表里，肾气不足能引起膀胱病症。

三焦是脏腑外围最大的腑，又称外腑、孤腑。

“焦”就是热的意思，这种热能的表现称为“气”。故而，三焦的总功能是主持诸气，疏通水道的作用。

上焦：是胸膈以上部位，包括心、肺在内。上焦的主要功能为宣发积于胸中的营卫之气及呼吸之气，将其输送到全身，供给体内心、肺的机能活动。

所谓“上焦如雾”，即上焦宣发中焦上输的水谷精气，充养身体各部，像雾露一样均匀地敷布于全身之意。

三焦

中焦：是膈下、脐部以上部位，包括脾、胃等脏腑。中焦主要的功能为消化和转输食物，蒸发津液，把营养物质通过肺脉的转化作用以化生营气（即血液的组成部分）。

所谓“中焦如沤”，“沤”即浸渍、腐熟，中焦的主要功能是沤渍食物、腐熟水谷。

下焦：是脐下部位，包括肝、肾、膀胱、小肠、大肠等，主要功能是把人体内消化后的残余物质加以分别清浊，食物的残渣通过大肠排出体外；水液代谢过程中的剩余水分，经过气化由肾通过膀胱排出体外。

所谓“下焦如渎”，渎即小沟渠。下焦是灌渗水液，泌别清浊，排泻二便的场所，其作用在于决渎流通，像沟排水一样。

六经（三阳、三阴）系统组成表

六经	十二经络	五脏六腑	形体	皮部	官窍
太阳经	手太阳（小肠经）	小肠腑	皮毛	项背	前阴
	足太阳（膀胱经）	膀胱腑		腰足	
阳明经	手阳明（大肠经）	大肠腑	肌肉	腹胸面	后阴
	足阳明（胃经）	胃腑			
少阳经	手少阳（三焦经）	三焦腑	腠理	胁肋	耳
	足少阳（胆经）	胆腑			
太阴经	手太阴（肺经）	肺脏	皮毛	项背	鼻
	足太阴（脾经）	脾脏	四肢	大腹	口
少阴经	手少阴（心经）	心脏	血脉	少腹	舌
	足少阴（肾经）	肾脏	骨髓		二阴
厥阴经	手厥经（心包经）	心包	筋膜	侧腹	目
	足厥经（肝经）	肝脏			

十二时辰属脏腑及血行部位断病简表

十二时辰断病简表说明

例如：某某小姐或先生，患有精神失常之症已久，看遍医师服药都没效，这个症状在每天早上8点发作，这时候我们可以参阅时辰断病表。此病在每天早上8点发作，乃出于辰时足阳明胃经的异常而来，所以就知道发病的根源了。

十二时辰		五脏六腑	血行部位
子	23时至01时	足少阳（胆经）	子时血气流注在（胆腑）
丑	01时至03时	足厥阴（肝经）	丑时血气流注在（肝脏）
寅	03时至05时	手太阴（肺经）	寅时血气流注在（肺脏）
卯	05时至07时	手阳明（大肠经）	卯时血气流注在（大肠）
辰	07时至09时	足阳明（胃经）	辰时血气流注在（胃腑）
巳	09时至11时	足太阴（脾经）	巳时血气流注在（脾脏）
午	11时至13时	手太阴（心经）	午时血气流注在（心脏）
未	13时至15时	手太阳（小肠经）	未时血气流注在（小肠）
申	15时至17时	足太阳（膀胱经）	申时气血流注在（膀胱）
酉	17时至19时	足太阴（肾经）	酉时气血流注在（肾脏）
戌	19时至21时	手厥阴（心包经）	戌时气血流注在（心囊）
亥	21时至23时	手少阳（三焦经）	亥时气血流注在（三焦、 淋巴管）

说明：“气为血帅”，气为阳，是动力，血为阴，是物质基础。气必须依赖营血才能发挥作用，所以又有“血为气母”的说法。血气是血液的运行之意。