

Classic books
19.9元
超值典藏

本草

生活中最常用的本草

畅销升级版

养 生 智 慧 全 书

李兴广◎主编

上海科学普及出版社

纲目

超值典藏

·畅销升级版·

本草纲目 养生智慧全书

李兴广◎主编

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

本草纲目养生智慧全书 / 李兴广主编. —上海: 上海科学普及出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5427-4830-0

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 242371 号

本草纲目养生智慧全书

李兴广 主编



出版: 上海科学普及出版社

(上海市中山北路832号 200070) <http://www.pspsh.com>

制作:  (www.rzbook.com)

印刷: 北京联兴盛业印刷股份有限公司

发行: 上海科学普及出版社

开本: 787×1092mm 1/16

印张: 16

字数: 300千字

标准书号: ISBN 978-7-5427-4830-0

版次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

定价: 19.90元

©如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



前言

“读纲目，识本草，学养生”，民间的说法足以突现《本草纲目》在中华传统养生文化中的地位。《本草纲目》是由中国历史上杰出的医药学家李时珍花费其毕生精力所著，有“中国第一药典”之称，以精深的学术和丰富的内涵被古今中外的研究者及医家所认可。《本草纲目》是中华医药史上的巨大宝藏，集几千年食物和药物的种植、采收、调制及医养功效之大成，为人们系统认识中医药材提供了科学的依据，对后世食物养疗学、饮食烹饪学、医药学、动物学、种植学及日常生活保健都构成了深远影响。

本书由北京中医药大学李兴广教授倾力打造，总结其20余年对中医药的教学研究及临床应用经验，通过现代解读方式，深入挖掘《本草纲目》的养生智慧精髓，并辅以更为切实可行的现代操作方法，让您可以重温千年前的国医经典，以尽享长寿安康之道。

全书精选《本草纲目》中金石、草、果、木、虫等诸类的精华，按照解表药、清热药、泻下药、祛风湿药、止血药、平肝息风药、补虚药等药材功能分类原则，对每一味药材引经据典，详述其性味归经、功效应用、用量用法、注意事项、来源、药材性状及药理作用等。同时，对每味药材都提出了切实可行的应用指南，提供了治疗各种疾病的应用药方，使养生理论、方法与实践运用相结合。另外本书还穿插一些精美的手绘插图，并力求以最通俗易懂的语言方式将本草的相关内容讲明白，深入浅出，简明扼要，让您一看就懂，一学就会，是每一位关注健康的现代人居家必备的国药常识工具书。

本书意在传承《本草纲目》养生保健的博大智慧，介绍生活中常用本草的养生之妙，为您提供最方便、最全面的中草药知识。

目录

第一章▶

11

解表药

▶辛温解表药/12

- 麻黄/12
- 桂枝/12
- 紫苏叶/13
- 香薷/14
- 生姜/15
- 防风/15
- 白芷/16
- 细辛/17
- 苍耳子/17
- 辛夷/18
- 荆芥/19

▶辛凉解表药/20

- 牛蒡子/20
- 薄荷/20
- 蝉蜕/21
- 桑叶/22
- 菊花/22
- 蔓荆子/23
- 柴胡/24
- 浮萍/24
- 葛根/25
- 一枝黄花/26

第二章▶

27

清热药

▶清热泻火药/28

- 知母/28
- 竹叶/28
- 决明子/29

- 芦根/30
- 天花粉/30
- 鸭跖草/31
- 夏枯草/32
- 青葙子/32
- 栀子/33

▶清热解毒药/34

- 金银花/34
- 连翘/34
- 蒲公英/35
- 地丁/36
- 野菊花/36
- 穿心莲/37
- 大青叶/38
- 板蓝根/38
- 鱼腥草/39
- 白花蛇舌草/39
- 金荞麦/40
- 败酱草/40
- 射干/41
- 山豆根/41
- 白头翁/42
- 马齿苋/42
- 半边莲/43
- 山慈姑/44
- 漏芦/44
- 白蔹/45
- 四季青/46
- 绿豆/46
- 无花果/47

▶清热凉血药/48

- 生地黄/48
- 玄参/48
- 牡丹皮/49

- 赤芍药 / 50
- 紫草 / 50
- 水牛角 / 51

►清热燥湿药 / 52

- 黄芩 / 52
- 黄连 / 53
- 黄柏 / 53
- 龙胆 / 54
- 秦皮 / 55
- 苦参 / 55
- 白鲜皮 / 56
- 三颗针 / 56
- 功劳木 / 57

►清虚热药 / 58

- 青蒿 / 58
- 白薇 / 58
- 地骨皮 / 59
- 胡黄连 / 59
- 银柴胡 / 60

第三章►

61

泻下药

►峻下逐水药 / 62

- 甘遂 / 62
- 芫花 / 62
- 商陆 / 63
- 牵牛子 / 63
- 巴豆 / 64

►攻下、润下药 / 65

- 大黄 / 65
- 芒硝 / 65
- 番泻叶 / 66
- 芦荟 / 67



- 火麻仁 / 67
- 郁李仁 / 68

第四章►

69

祛风化湿药

►祛风湿热药 / 70

- 秦艽 / 70
- 防己 / 71
- 桑枝 / 71
- 豨莶草 / 72
- 臭梧桐 / 72
- 丝瓜络 / 73

►祛风湿强筋骨药 / 74

- 桑寄生 / 74
- 五加皮 / 74
- 狗脊 / 75

►祛风寒湿药 / 76

- 独活 / 76
- 威灵仙 / 76
- 川乌头 / 77
- 海风藤 / 78
- 木瓜 / 78
- 蚕沙 / 79
- 伸筋草 / 79
- 松节 / 80
- 雷公藤 / 80
- 寻骨风 / 81

►化湿药 / 82

- 广藿香 / 82
- 苍术 / 82
- 厚朴 / 83
- 砂仁 / 84
- 草果 / 85
- 草豆蔻 / 85
- 白豆蔻 / 86
- 佩兰 / 87
- 茉莉花 / 87
- 降龙草 / 88

第五章▶

89

| 利尿渗湿药

▶ 利尿通淋药 / 90

- 海金沙 / 90
- 车前子 / 90
- 通草 / 91
- 瞿麦 / 92
- 地肤子 / 92
- 木通 / 93
- 篇蓄 / 94
- 滑石 / 94
- 灯心草 / 95

▶ 利湿退黄药 / 96

- 茵陈 / 96
- 金钱草 / 96
- 虎杖 / 97

▶ 利水消肿药 / 98

- 荠菜 / 98
- 茯苓 / 98
- 薏苡仁 / 99
- 猪苓 / 100
- 泽泻 / 100
- 冬瓜皮 / 101
- 玉米须 / 102
- 葫芦 / 102
- 香加皮 / 103
- 泽漆 / 103
- 赤小豆 / 104

第六章▶

105

| 理气消食药

▶ 理气药 / 106

- 陈皮 / 106
- 枳实 / 106
- 木香 / 107
- 沉香 / 108
- 檀香 / 108
- 香附 / 109

- 川楝子 / 110
- 乌药 / 110
- 荔枝核 / 111
- 香橼 / 112
- 佛手柑 / 112
- 玫瑰花 / 113
- 薤白 / 113
- 绿萼梅 / 114
- 土木香 / 115
- 九里香 / 115
- 刀豆 / 116
- 大腹皮 / 117
- 化橘红 / 118
- 天仙藤 / 118
- 玳玳花 / 119
- 贯叶连翘 / 119
- 柿蒂 / 120
- 娑罗子 / 121
- 喷呐花 / 121

▶ 消食药 / 122

- 山楂 / 122
- 麦芽 / 122
- 谷芽 / 123
- 鸡内金 / 124
- 鸡矢藤 / 124
- 一年蓬 / 125
- 绛梨木子 / 126
- 莱菔子 / 126

第七章▶

127

| 温里开窍药

▶ 温里药 / 128

- 干姜 / 128
- 肉桂 / 128
- 吴茱萸 / 129
- 高良姜 / 130
- 茴香 / 130
- 花椒 / 131
- 丁香 / 132

○胡椒 / 132

○山柰 / 133

►开窍药 / 134

○麝香 / 134

○冰片 / 134

○苏合香 / 135

○石菖蒲 / 136

○安息香 / 136

第八章►

137

止血药

►凉血止血药 / 138

○大蓟 / 138

○小蓟 / 138

○地榆 / 139

○槐花 / 140

○侧柏叶 / 140

○白茅根 / 141

►化瘀止血药 / 142

○三七 / 142

○茜草 / 142

○蒲黄 / 143

►温经止血药 / 144

○炮姜 / 144

○艾叶 / 144

○灶心土 / 145

►收敛止血药 / 146

○白及 / 146

○仙鹤草 / 147

○紫珠 / 147

○棕榈炭 / 148

第九章►

149

活血化淤药

►活血调经药 / 150

○丹参 / 150

○红花 / 150

○桃仁 / 151

○益母草 / 152

○泽兰 / 152

○怀牛膝 / 153

○鸡血藤 / 154

○王不留行 / 154

○凌霄花 / 155

►活血疗伤药 / 156

○自然铜 / 156

○苏木 / 156

○骨碎补 / 157

○马钱子 / 158

○土鳖虫 / 158

○血竭 / 159

►破血消癥药 / 160

○莪术 / 160

○三棱 / 160

○虻虫 / 161

►活血止痛药 / 162

○川芎 / 162

○延胡索 / 162

○郁金 / 163

○姜黄 / 164

○乳香 / 164

○没药 / 165

○五灵脂 / 166

○儿茶 / 166

第十章►

167

化痰止咳平喘药

►化痰药 / 168

○半夏 / 168

○白附子 / 168

○天南星 / 169

○旋覆花 / 170

○白前 / 170

○前胡 / 171

○桔梗 / 172

- 川贝母 / 172
- 浙贝母 / 173
- 瓜蒌 / 174
- 昆布 / 175
- 竹黄 / 175
- 胖大海 / 176
- 黄药子 / 177
- 海藻 / 177

▶止咳平喘药 / 178

- 杏仁 / 178
- 紫苏子 / 178
- 百部 / 179
- 紫菀 / 180
- 款冬花 / 180
- 马兜铃 / 181
- 枇杷叶 / 181
- 白果 / 182

第十一章▶

183

安神药

▶重镇安神药 / 184

- 朱砂 / 184
- 磁石 / 184
- 琥珀 / 185

▶养心安神药 / 186

- 酸枣仁 / 186
- 柏子仁 / 187
- 远志 / 187
- 合欢皮 / 188

第十二章▶

189

平肝息风药

▶平肝潜阳药 / 190

- 石决明 / 190
- 珍珠母 / 190
- 牡蛎 / 191
- 紫贝齿 / 192

- 代赭石 / 192
- 刺蒺藜 / 193

▶息风止痉药 / 194

- 牛黄 / 194
- 钩藤 / 194
- 天麻 / 195
- 僵蚕 / 196

第十三章▶

197

补虚药

▶补血药 / 198

- 当归 / 198
- 熟地黄 / 198
- 白芍药 / 199
- 阿胶 / 200
- 何首乌 / 200
- 龙眼肉 / 201

▶补阳药 / 202

- 鹿茸 / 202
- 巴戟天 / 203
- 淫羊藿 / 203
- 仙茅 / 204
- 补骨脂 / 204
- 益智仁 / 205
- 海马 / 206
- 核桃仁 / 206
- 肉苁蓉 / 207
- 锁阳 / 208
- 菟丝子 / 208
- 沙苑子 / 209
- 杜仲 / 210
- 续断 / 210
- 冬虫夏草 / 211

▶补阴药 / 212

- 北沙参 / 212
- 南沙参 / 212
- 百合 / 213
- 麦冬 / 214

- 天冬 / 214
- 石斛 / 215
- 玉竹 / 216
- 枸杞子 / 216
- 黄精 / 217
- 墨旱莲 / 218
- 黑芝麻 / 218
- 女贞子 / 219
- 龟版 / 220
- 鳖甲 / 220
- 桑葚 / 221

►补气药 / 222

- 人参 / 222
- 西洋参 / 222
- 党参 / 223
- 太子参 / 224
- 黄芪 / 224
- 白术 / 225
- 山药 / 226
- 扁豆 / 226
- 甘草 / 227
- 大枣 / 228
- 蜂蜜 / 228
- 饴糖 / 229
- 红芪 / 230

第十四章►

231

收涩药

►敛肺止咳药 / 232

- 五味子 / 232
- 乌梅 / 232
- 五倍子 / 233

►涩精缩尿止带药 / 234

- 山茱萸 / 234
- 覆盆子 / 234
- 金樱子 / 235
- 莲子 / 236
- 芡实 / 236
- 桑螵蛸 / 237

►固表止汗、涩肠止泻药 / 238

- 麻黄根 / 238
- 浮小麦 / 238
- 石榴皮 / 239
- 肉豆蔻 / 240

第十五章►

241

其他常用药

►涌吐药 / 242

- 常山 / 242
- 瓜蒂 / 242
- 胆矾 / 243

►驱虫药 / 244

- 苦楝皮 / 244
- 槟榔 / 244
- 南瓜子 / 245
- 使君子 / 246
- 鹤草芽 / 246
- 芜荑 / 247

►攻毒杀虫止痒药 / 248

- 雄黄 / 248
- 蜂房 / 248
- 大蒜 / 249

►拔毒化腐生肌药 / 250

- 升药 / 250
- 砒石 / 250
- 硼砂 / 251

笔画索引 / 252

解表药

●【概念】凡以发散表邪、解除表证为主要作用的药物，称解表药。

●【功效】解表药多辛散轻扬，能促进人体发汗或微发汗，可以使表邪随汗出而解，故有发汗解表的功效。部分解表药以其宣通透达之性，尚兼有宣肺平喘、宣毒透疹、利水消肿、通痹止痛、活血消痈等功效。

●【药理作用】近代研究表明，解表药主要具有促进发汗、解热、镇痛、镇咳、祛痰、抗过敏、抗菌、抗病毒、抗炎作用。

●【适应范围】解表药主要用来治恶寒发热、头疼身痛、无汗或有汗不畅、脉浮之外感表证。对现代临床所称的一般感冒、流行性感冒、上呼吸道感染、流脑及乙脑初起、麻疹、支气管炎、肺炎、哮喘、急性肾炎、风湿性关节炎、化脓性皮肤病等有一定的治疗作用。部分药物还可用来治疗高血压、冠心病、突发性耳聋等。

●【药物分类】解表药根据药性和作用的不同，主要分为辛温解表药（又称发散风寒药）及辛凉解表药（又称发散风热药）两类。

辛温解表药

麻黄

别名

《本草纲目》记载麻黄：“散赤目肿痛，水肿，风肿，产后血滞。”《神农本草经》记载麻黄：“主治中风、伤寒头痛、温疟。发表出汗，去邪热气，止咳逆上气，除寒热，破瘀坚积聚。”

【性味归经】

辛、微苦，温。归肺、膀胱经。

【传统功用】

①发汗解表：用于外感风寒、恶寒无汗、发热头痛、脉浮而紧的感冒重证。

②宣肺平喘：用于肺气壅遏的喘咳实证。

③利水消肿：用于水肿、小便不利兼有表证的风水证。

【用量用法】

煎服，2~9克。

【注意事项】

本品辛温，发汗力强，凡表虚自汗、阴虚盗汗及肾虚喘患者当慎用。

【来源】

为麻黄科植物草麻黄或中麻黄的干燥草质茎。

【药材性状】

草麻黄：茎细长圆柱形，略扁，少分枝，直径0.1~0.2厘米，带少量棕色木质茎。表面浅绿或黄绿色，有细纵棱线，节上有膜质鳞叶，长0.3~0.4厘米，下部约1/2合生成鞘状，上部2裂，裂片锐三角状披针形，先端灰白色，反曲。

【药理作用】

促进汗腺分泌；解热，抗炎；镇咳，

平喘；增强心肌收缩力；升压；抗病原微生物；抗变态反应；兴奋中枢神经等。

应用指南

①治疗流感初起：麻黄2份，甘草1份，共为细末。成人每次6克，小儿酌减，温开水送下。一服汗出热退，勿再服。

②治小儿腹泻：麻黄2~4克，前胡4~8克，水煎后稍加白糖频服，每日一剂。

③治疗冻疮：麻黄、附子、细辛各25克，大黄、生姜各15克，桂枝10克，制成酊剂，用棉签蘸药小心涂在患处。

桂枝

别名

《医学启源》记载桂枝：“主伤风头痛，开腠理，解表，去皮风湿。”

【性味归经】

辛、甘，温。归心、肺、膀胱经。

【传统功用】

①发汗解肌：用于外感风寒、表实无汗，或表虚有汗及阳虚受寒。

②温通经脉：用于胸痹心痛、肩背肢节酸痛等。寒凝血滞诸痛均可应用。

③助阳化气：用于痰饮、蓄水证、心悸等症。

【用量用法】

煎服，3~9克。

【注意事项】

本品辛温助热，容易伤阴动血，凡外感热病、阴虚火旺、血热妄行等证均当忌用。孕妇及月经过多者慎用。

【来源】

为樟科植物肉桂的干燥嫩枝。

【药材性状】

枝长圆柱形，多分枝，长30~70厘米，粗端直径0.3~1厘米。表面棕红色或红棕色，有细皱纹及小疙瘩状叶痕、枝痕和芽痕，皮孔点状或点状椭圆形。质硬而脆，易折断，断面皮部红棕色，可见一淡黄色石细胞环带，木部黄白色至浅黄棕色，髓部略呈方形。有特异香气，味甜、微辛，皮部味较浓。

【药理作用】

解热，镇痛；抗炎，抗菌，抗病毒；镇静，抗惊厥等。

应用指南

① 治疗子宫外脱症：补中益气汤加桂枝、白芍药、黄芩，适用于阴挺而寒冷、发热汗出、小便黄者。

② 治疗奔豚气：桂枝、白芍药各12克，炙甘草9克，肉桂1.5克，生姜6克，大枣10枚，用于体虚受寒、阵阵酸痛、气由少腹上冲、手足发冷。

③ 治疗原发性低血压：以桂枝20克、炙甘草10克为基本方，血虚者加当归，阴虚者加五味子、麦冬。



紫苏叶

《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。”《名医别录》记载紫苏叶：“主下气，除寒中。”

【性味归经】

辛，温。归肺、脾经。

【传统功用】

① 发汗解表：用于外感风寒、恶寒无汗等表证，还可用于咳嗽痰多。

② 行气宽中：用于脾胃气滞、胸闷呕吐，还可安胎。此外，能解鱼蟹中毒引起的腹痛吐泻。

【用量用法】

煎服，5~9克。不宜久煎。

【来源】

为唇形科植物紫苏的干燥叶片。

【药材性状】

叶片多皱缩卷曲、破碎，完整者展平后呈卵圆形，长4~11厘米，宽2.5~9厘米。先端长尖或急尖，基部圆形或宽楔形，边缘有圆锯齿。两面紫色，或上表面绿色，下表面紫色，疏生灰白色毛，下表面有多个凹点状的腺鳞。叶柄长2~5厘米，紫色或紫绿色，质脆。带嫩枝者，枝的直径0.2~0.5厘米，紫绿色，断面中部有髓。气清香，味微辛。

【药理作用】

解热，镇静；促进消化液分泌，增强胃肠蠕动；祛痰，止咳，平喘；抗凝血。

应用指南

① 治疗妊娠呕吐：紫苏叶3克，黄连1.8克，开水泡，当茶饮。

② 治疗寻常疣：以鲜紫苏叶外擦患处，每日一次，每次擦10~15分钟，一般2~6次可愈。

③ 治疗支气管炎：用紫苏叶、生姜按10:1的比例制成25%紫苏叶煎液，每日早晚各服一次，每次100毫升，10天为一个疗程，每两个疗程间隔3天。

④ 治疗带状疱疹：将新鲜紫苏叶捣烂，取汁外擦患处，每日6次，每2小时一次。

【附药】

紫苏梗：为紫苏的茎。味辛，性微温。归肺、脾、胃经。功能宽胸利膈，顺气安胎。适用于胸腹气滞、胎动不安等症。

香薷

别名

《本草纲目》记载香薷：“主脚气寒热。”《名医别录》记载香薷：“主霍乱，腹痛吐下，散水肿。”《食物本草》记载香薷：“夏月煮饮代茶，可无热病，调中温胃。含汁漱口，去臭气。”

【性味归经】

辛，微温。归肺、脾、胃经。

【传统功用】

①发汗解表，化湿和中：用于夏月乘凉饮冷、外感风寒、内伤暑湿、恶寒发热、头痛无汗、呕吐腹泻的阴暑证。

②利水消肿：用于小便不利及脚气水肿等。

【用量用法】

煎服，3~9克。用于水肿脚气，量稍大且须浓煎。

【注意事项】

本品辛温发汗之力较强，表虚有汗及阳暑证当忌用。

【来源】

为唇形科植物石香薷的干燥地上部分。

【药材性状】

全体长30~50厘米，基部紫红色，上部黄绿色或淡黄色，全体密被白色茸毛。茎方柱形，基部类圆形，直径0.1~0.2厘米，节明显，节间长4~7厘米，质脆，易折断。叶对生，多皱缩或脱落，叶片展平后呈长卵形或披针形，暗绿色或黄绿色，边缘有3~5锐浅锯齿。穗状花序顶生及腋生，苞片圆卵形或倒卵形，脱落或残存，花萼宿存，钟状，淡紫红色或灰绿色，先端5裂，密被茸毛。小坚果直径0.07~0.11厘米，近球形，具网纹。气清香而浓，味微辛而凉。

【药理作用】

解热，镇痛，镇静；抗菌，抗病毒；抑制肠蠕动；增强免疫功能等。

应用指南

①治疗水肿：用香薷叶480克，水10升，熬煮极烂后去渣，再熬成膏状，加白术末210克，和丸如梧桐子大，每次用米汤送服10丸，每天日服5次，夜服1次。

②治疗心烦胁痛：用香薷捣汁1~2升饮服。

③治疗鼻衄不止：用香薷研末，白开水送服，每服5克。

④治疗口臭：用香薷一把，水煎取汁含漱。

⑤治疗小儿头发稀少：用陈香薷60克、水200毫升，煎汁至12克，加猪油15克和匀，每日涂擦头上。

⑥治疗霍乱腹痛吐痢：生香薷、小蒜、生姜各500克，厚朴300克（炙）。上四味切，以水10升，煮取3升，分3次服用，得吐痢止，每服皆须温。

⑦治疗恶寒发热等症状：香薷10克，白扁豆、厚朴各5克，水煎服，每日一剂。可解表散寒，化湿和中，适用于外感于寒、内伤于湿所致的恶寒发热、头重头痛、无汗胸闷，或四肢倦怠、腹痛吐泻等。



● 香薷

生姜

《本草纲目》记载生姜：“生用发散，熟用和中。解食野禽中毒成喉痹。浸汁点赤眼。捣汁和黄明胶熬，贴风湿痛甚妙。”《神农本草经》记载生姜：“久服去臭气，通神明。”《名医别录》记载生姜：“归五脏，除风邪寒热，伤寒头痛鼻塞，咳逆上气，止呕吐，去痰下气。”

【性味归经】

辛，微温。归肺、脾、胃经。

【传统功用】

①发汗解表：用于风寒感冒的轻证。在遭受冰雪、水湿、寒冷侵袭后，急以姜汤饮之，可增进血行，驱散寒邪。

②温中止呕：用于胃寒呕吐。适当配伍，可用于多种呕吐。

③温肺止咳：用于风寒客肺、咳嗽痰多。此外，对生半夏、生天南星等药及鱼蟹食物中毒，有一定的解毒功效。

【用量用法】

煎服，3~9克，或捣汁。外用，捣敷，擦患处，或炒热熨。

【注意事项】

本品阴虚火旺及热盛之证忌用。

【来源】

为姜科植物姜的新鲜根茎。

【药材性状】

根茎呈不规则块状，略扁，具指状分枝，长4~18厘米，厚1~3厘米。表面黄褐色或灰棕色，有环节，分枝顶端有茎痕或芽。质脆，易折断，断面浅黄色，内皮层环纹明显，维管束散在。气香特异，味辛、辣。

【药理作用】

解热，镇痛，抗炎；抗惊厥；止吐，保护胃黏膜；抗肝损伤；增强心肌收缩力；抑制血小板聚集；抗氧化等。

应用指南

①治疗胃及十二指肠溃疡：鲜生姜50克，洗净切碎，加水300毫升，煎30分钟，每日3次，2天服完。

②治疗妊娠呕吐：茯苓9克，半夏4.5克，陈皮、黄芩各3克，甘草1.5克，生姜3片，水煎服。

③治疗白癜风：以生姜片擦患处，至局部皮肤知热为度，每日3~4次，一般连续2~3个月。

【附药】

生姜皮：为生姜根茎切下的外皮。味辛性凉。功能和脾行水消肿，主要用于水肿，小便不利。煎服，3~10克。

生姜汁：用生姜捣汁入药。功同生姜，但偏于开痰止呕，便于临床应急服用。如遇生天南星、生半夏中毒的喉舌麻木肿痛，或呕吐不止难以下食者，可取汁冲服；也可配竹沥，冲服或鼻饲给药，治中风猝然昏厥者。用量3~10滴，冲服。

防风

《神农本草经》记载防风：“主大风头眩痛，恶风，风邪，目盲无所见，风行周身，骨节疼痛，烦满。”

【性味归经】

辛、甘，微温。归膀胱、肝、脾经。

【传统功用】

①发表散风：用于感冒头痛、风疹瘙痒等症。

②胜湿止痛：用于风寒湿痹、肢节疼痛、筋脉挛急等症。

③止痉止泻：用于破伤风及腹痛泄泻、肠风下血。

【用量用法】

煎服，4.5~9克；或入丸、散剂。外用，研末调敷。

【注意事项】

阴虚火旺、血虚发痒者慎用。

【来源】

为伞形科植物防风的干燥根。

【药材性状】

根呈长圆锥形或长圆柱形，下部渐细，有的略弯曲。表面灰棕色，粗糙，有纵纹、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，散生黄棕色油点，木部浅黄色。气特异，味微甘。

【药理作用】

解热，降温；抗炎，镇痛，镇静；抗惊厥；抑制迟发性超敏反应；抗菌等。

应用指南

①预防流感：防风、荆芥、川芎、白芷、薄荷（后下）、羌活、广藿香各9克，细辛、辛夷、冰片各3克，雄黄1.5克，共研为细末，由早晨开始，每隔3小时闻一次，至睡前止，用2日即可见效。

②治疗眩晕：以苍术、白术、茯苓、白芍药各10克，防风6克，组成升阳除湿防风汤，临证加减。

【性味归经】

辛，温。归胃、大肠、肺经。

【传统功用】

①解表散风：用于外感风寒、头痛、鼻塞等。

②通窍止痛：用于阳明头痛、齿痛、鼻渊、风湿痹痛。尤以散阳明经风湿之邪而止额头疼痛见长，且芳香上达，善通鼻窍。

③燥湿止带：用于带下过多。除阳明经湿邪而燥湿止带。

④消肿排脓：用于疮痈肿毒及疔疽初起、红肿热痛等病症。

【用量用法】

煎服，3~9克；或入丸、散剂。外用，适量研末撒或调敷。

【注意事项】

阴虚血热者忌服。

【来源】

为伞形科植物白芷或杭白芷的干燥根。

【药材性状】

根圆锥形，长7~24厘米，直径1.5~2厘米。表面灰黄或黄棕，皮孔样横向突起散生，有支根痕。质硬，皮部有棕色油点，形成层环圆形，棕色。气芳香，味辛、微苦。

【药理作用】

解热，镇痛，抗炎；祛斑；抑制肠平滑肌蠕动；兴奋子宫平滑肌；有光敏作用；抗病原微生物等。

应用指南

①治疗功能性头痛：每日以白芷30克，水煎后分2次服。

②治疗白癜风：以杭白芷总香豆素制成0.5%及1%的酊剂和软膏，每日中午在患处涂药后，立即或隔10~20分钟加日光照射5~10分钟。

③治疗跟骨骨刺：用白芷、白芥子、川芎以3:1:1的比例，研末，用醋调成稠膏，外敷患处。

白芷

别名

《本草纲目》记载白芷：“治鼻渊，鼻衄，齿痛，眉棱骨痛，大肠风秘，小使出血，妇女血风眩晕，翻胃吐食，解砒毒，蛇伤，刀箭金疮。”《滇南本草》记载白芷：“祛皮肤游走之风，止胃冷腹痛寒痛，周身寒湿疼痛。”