

Shanghua Yu

董汉良◎编著 Yabyong Qutan

赏花药 用趣谈



人民军医出版社
People's Military Medical Press

赏花与药用趣谈

SHANGHUA YU YAOYONG QUTAN

董汉良 编 著



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

赏花与药用趣谈 / 董汉良编著. —北京: 人民军医出版社,
2006.2

ISBN 7-5091-0092-5

I. 赏... II. 董... III. ①花卉 - 观赏园艺 - 基本知识②药用植物: 花卉 - 基本知识 VI. ①S68②S567.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 133988 号

策划编辑: 王 宁 文字编辑: 赵 燕 责任审读: 黄栩兵
出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经 销: 新华书店

通信地址: 北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮 编: 100842

电话: (010) 66882586 (发行部) 51927290 (总编室)

传真: (010) 68222916 (发行部) 66882583 (办公室)

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 京南印刷厂 装订: 桃园装订有限公司

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 10.125 字数: 189 千字

版、印次: 2006 年 2 月第 1 版 第 1 次印刷

印数: 0001~4000

定价: 29.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010) 66882585、51927252

内 容 提 要

许多花卉除观赏外还有一定药用价值。本书选用国内常见、适于家庭栽培、有一定药用价值的花卉 50 种，即每季 10 种加常年花卉 10 种。详细介绍了每种花卉的品种鉴定、栽培方法、药用方法，简明扼要介绍了赏花要诀，养花小窍门，花卉与健康的关系及常用花卉食疗方。全书一花一图，便于识别，适宜爱好花卉、注重健康的各年龄层次人士闲暇时阅读。

责任编辑 王 宁 赵 燕 •

前言

随着我国人民生活水平的不断提高，花卉逐渐成为人们生活中不可缺少的一部分。古有“开门七件事，柴、米、油、盐、酱、醋、茶”。如今可以加上“花”，即开门八件事。花卉，美丽而有魅力。她给人以美的享受、美的熏陶、美的启迪；它美化环境，调节情志，使人赏心悦目，让人产生蓬勃的生机和活力，给人以美的健康，因此是我们不可缺少的精神食粮。花卉，自古有治病疗疾的大量记载，清代中医外治专家吴师机著《外治医说》，他说：“听曲消愁，看花解郁，此外治之理也。”近代著名作家柯灵说：“人的生活里缺不了花，它怡情悦性，使人向往一切美好向上的东西。”爱美是人的天性，花是美的象征，她给人以愉快、活力和灵感，她能增添生活雅趣，改善环境，有益身心健康；欣赏花卉，有助于培养自己纯真的审美观，陶冶高尚的情操，激发对生活的热爱。不仅如此，花卉在医疗保健、养生防病方面，更有其卓越的贡献。可以说：“无花不是药”，“百花皆治病”。因此，花卉的药用、食用、养生、保健等作用越来越引起人们重视。

20 世纪 70 年代初，笔者在从事中医医疗工作中认识了许多野生花卉。它们不但能供人观赏，美化环境，而且具有治病疗疾、养生保健作用，如月季花能调经活血，金银花能解毒疗疮，桂花温中和胃，菊花清肝明目，荷花全

身皆是药，竹能治百病，不胜枚举。笔者用心将经过近 40 年积累的百花治病的经验汇集成册，用于临床治病和养生保健。近年笔者为老年大学讲授“花卉观赏与药用”的课程并编撰讲义。此课一开，得到广大学员喜爱，名额爆满。为了更好地将此课开下去，做到通俗易懂、人人喜爱，笔者特将讲稿进一步修改，以《赏花与药用趣谈》一书出版。

《赏花与药用趣谈》一书重在实用，旨在养生保健，寓娱乐于学习之中，深入浅出，雅俗共赏。全书分 6 大部分，即概说、春季花卉、夏季花卉、秋季花卉、冬季花卉、常年花卉。每部分内容重点介绍防病治病、养生保健的知识，如概述中除养花、赏花知识和养花小窍门外，用较多文字介绍花卉食疗方；四季花卉部分除栽培方法、品种鉴别外，主要介绍赏花怡神以调节情志和养生保健、防治疾病的知识。本书为便于老年朋友及青年花卉爱好者及平日无暇养花的读者选读，力求简、便、廉、巧，又因它是理论联系实际之作，非常贴近生活和时尚。

在本书整理、编著过程中，曾得到董湘颐、薛誓红、董大旻、牛翔云、陈琦军等同志及艺花专业人员的帮助，在此一并致谢。由于笔者水平所限，书中如有不足之处，祈望读者不吝教正，是为幸矣！

董汉良

2005 年 8 月 18 日

目 录

第 1 章 概论

1

第一节 概述 1

一、盆花三要素 1

二、赏花四字诀 2

三、种花五条件 6

四、养花小窍门 10

五、动静乐寿与养花 21

六、养花种草的好处 24

第二节 花卉食疗方 27

一、花粥 27

二、花酒 31

三、花茶 34

四、花露 37

五、花肴 40

第 2 章 春季花卉

46

一、牡丹——国色天香，劲骨刚心 46

二、芍药——形似牡丹花中相，养血滋阴功独强 50

三、兰花——香已足压千红，空谷佳人越中花 56

四、君子兰——花叶果皆优，镇痛抗肿瘤 66

五、桃花——桃花笑春风，治病有奇功 73

六、杜鹃花——鲜血映霞明，冤禽血染成 80

七、月季——花开无间断，月月如“经潮”	87
八、代代花——三世同堂，治嗽良药	94
九、梔子——古称禅友，香花不娇	96
十、虎耳草——金丝荷叶似虎耳，治疗耳病人多知 ...	103

第3章 夏季花卉

108

一、荷——芙蓉初出水，桃李忽无言	108
二、昙花——昙花一现，对月生辉	114
三、石榴——石榴称天浆，养阴生津液	117
四、茉莉花——花香浓清远久长，药茶兼优人称佳 ...	122
五、六月雪——六月开花白如雪，肝炎良药效称杰 ...	127
六、木槿——仿佛芙蓉花，保洁功独强	131
七、牵牛花——牵牛酬医成佳话，夏日代荫蔓人家 ...	135
八、凤仙花——小桃红花形似凤，急性透骨医家用 ...	140
九、鸡冠花——形似鸡冠欠声啼，止血治带功称奇 ...	146
十、夜来香——花香浓郁，驱蚊效确	150

第4章 秋季花卉

155

一、菊花——采菊东篱下，悠然见南山	155
二、桂花——花开万点金，三秋压群芳	160
三、秋海棠——苦恋的象征，沈园之名花	164
四、木芙蓉——美在照水，德在拒霜	169
五、夹竹桃——叶似翠竹花似桃，除害灭病保安康 ...	174
六、金橘——碧叶金丸，药食双优	179
七、佛手——形如佛家手，理气化痰专	184
八、芦荟——终年常绿时尚花，药食兼优美容佳 ...	188
九、根杏——东方圣者活化石，果叶当今时尚药 ...	197
十、石斛——花色淡雅，生津养液	202

第5章 冬季花卉

210

- 一、梅 花——已是悬崖百丈冰，
“花中君子”梅为首 210
- 二、茶 花——面对小山茶，非是寻常花 217
- 三、水 仙——冰肌玉骨水仙子，
花草四雅“素”为先 224
- 四、五针松——三友寒窗“松竹梅”，
观赏药用两相兼 230
- 五、柏——多寿之木辟邪恶，叶制炭用能止血 238
- 六、黄 杨——咫尺黄杨翡翠叶，制成丸药疗心疾 ... 244
- 七、常春藤——白宫主人青青藤，祛风活血又止疼 ... 248
- 八、络石藤——飞檐走壁满院香，活血通络效称佳 ... 253
- 九、南天竹——叶绿果红常年青 257
- 十、吉祥草——花开家有喜庆事 261

第6章 常年花卉

264

- 一、竹——宁可食无肉，不可居无竹 264
- 二、万年青——红果报祥瑞，常绿祝遐龄 270
- 三、龟背竹——新型花卉，龟鹤遐寿 274
- 四、忍冬花——金银二宝结鸳鸯，治病疗效人人夸 ... 277
- 五、仙人类——仙人掌、山、球，净化空气优 282
- 六、苏 铁——铁树开花非罕见，治病疗疾功匪浅 ... 289
- 七、文 竹——文雅似竹，终年常绿 295
- 八、吊 兰——叶形似兰空中花，净化空气人人夸 ... 300
- 九、麦 冬——麦冬护阶，养阴甚佳 303
- 十、石菖蒲——叶细有异香，辟秽化痰浊 308

第1章 概论

第一节 概述

一、盆花三要素

家庭养花多是盆栽,欣赏盆花的美,不光是花朵或枝叶的美丽,盆花的美有三要素:一花、二盆、三几。

1. 花 花要注意的有数量、色泽、香味的诸多选择。数量,应少而精,根据自己的居室环境来定多少,一般室内或房间1或2盆,最多3盆,太多了,显得拥塞;阳台10~20盆;若有露台或天井、庭院,或别墅花园另作别论了,但太多管理困难。季节,应四季有花,如春有兰花、杜鹃,夏有荷花、茉莉,秋有菊花、桂花,冬有梅花、茶花,常年有竹、万年青等等。色泽,根据自己的喜好选择,有的喜好浓烈的大红大紫,色泽鲜明夺目;有的喜欢淡雅的素净柔和,色泽淡雅肃穆。香味,亦需根据自己的喜好选择,一般多喜好有香味的花卉,如米兰、桂花、茉莉、香水月季、水仙等。

2. 盆 花盆的种类、造型、质地、色泽各不相同。一般有紫砂盆、泥盆、瓷盆、塑料盆4种。紫砂盆,为我国独有的实用工艺品,造型典雅古朴,精致美观,并有适度的透



水性。泥盆,用泥烧制而成,具有良好的通气、透水性,但外观粗糙,不甚雅观,无观赏效果,很适宜盆花栽培,为此可在泥盆外套上美观、精致的紫砂盆或瓷盆。瓷盆,即用特殊工艺烧制而成的瓷器工艺品,外观非常艳丽,光彩夺目,但无透气、透水性,只能作为水养花卉的花盆如荷花、水竹、水仙,或者作为泥盆外的套盆。塑料盆,用塑料制成的花盆,无透气性和透水性,但质量轻,不易打碎,但易老化,因此常作套盆,或暂时盆栽亦可。



3. 几 花盆下面放个花几,这样才成为完整的盆花了。花几有多式多样,有木制的如茶几,雕花饰、上油漆,十分典雅;有的用树根制成花几,显得自然成趣;有的用石料凿成花几,有的用水泥浇成花几,有的用瓷土烧成花几,其形状亦千姿百态。花几一般多设置在家庭的厅堂、走廊。若没有花几,亦可放个托盘在盆底下替代,以保持整洁。花几一般盆花多不用,常用于名贵花卉,或公众场合上的装饰之用。然而花盆下的花托(盘子)是不可少的,尤其高层养花,可防漏水,以免影响下面的住户。

二、赏花四字诀

赏花又称品花,赏花非易,学问很深。古时名门望族、文人逸士他们追求生活乐趣,欣赏花卉是他们的悠闲生活的一部分。今天随着人们生活水平的提高,对精神享受亦有所要求,对花卉的欣赏提出了种种审美观。如何赏花一般有4个方面即赏花四字诀:色、香、姿、韵。

1. 色 即色彩美,是花卉美的重要组成部分,在五彩

缤纷的世界里,在宁静的绿色环境中,那鲜红的玫瑰、金黄的菊花、茶花,火红的石榴、一品红,粉红的月季、桃花、牡丹及那星星点点的小草,构成了一幅幅璀璨夺目、绚丽多姿的大自然图画。在花卉的审美诸要素中,色泽给人的美感是最直接、最强烈的,亦最难以忘怀的。

不同的色彩对人产生不同的心理与生理效应。①红色使人充满活力,给人温暖、激动和兴奋,催人向上;②黄色,象征智慧,表现光明,带有至高无上的权威和宗教的神秘感,是一种丰满、甜美之色;③绿色,为大自然最宁静的色彩,是生命、自由、和平、安静之色,给人以充实和希望感,使人联想到绿色世界,诸如草地、森林;④橙色,为橘子、稻粟之色,带有丰收、胜利、力量、饱满、甜蜜、亲切之感,为温暖而欢乐之色彩;⑤蓝色,为消极、冷酷之色,常与寒冷、恐怖、阴影相联系,象征着不朽,带有肃穆之情;⑥紫色,为沉闷而神秘之色,属于色环中冷极与暖极之间,故较为平静的色彩,使人产生虔诚、高贵之感。因此不同花卉的色彩对人产生不同的效应,但总的来说,人们喜欢色彩绚丽、色泽鲜艳的花色,从而构成“万紫千红”的世界。



2. 香 即香味美,包括“香”与“味”两个方面。香气是由嗅觉产生的,香味是由味觉、嗅觉共同产生的。一般来说,具有快感的气味为香味,不快的气味为臭味。目前发现有香物质大约有 40 多万种,这其中许许多多的花香,如玫瑰、茉莉、桂花等等。在中国花卉中最受人们喜爱的是桂花,金秋时节,金粟万点,飘香十里,看花闻香,悦

目怡情。其他如“一香已足压千红”的兰花；“一卉能熏一室香”乖小洁白、沁人心脾的茉莉花；象征富贵、吉祥、繁荣、昌盛的瑞香花；这些香花香味清、远、久、长，各有不同。

不同香花，她们的香味带来不同的美感，梅花暗香浮动，兰花幽香清谷，含笑浓香阵阵，桂花飘香醒人。因此选择花卉时，需选择花开有香味的花朵，如同样是月季，有的花色美丽但无香味，而有的既有色彩艳丽的花朵，又有浓郁的花香如红双喜月季，香水月季，蓝月季等等。

3. 姿 即姿态美，花卉纵有丽色馨香，而无妍姿美态，便少风韵神致；若姿态美观，娉婷婀娜，纵少香色，其韵也自生。如吊兰，花色、香似有不足，但其叶似兰，青翠欲滴，花茎奇特，横生倒偃，悬空凭虚，临风荡漾，具有飞动飘逸之美。又如纤秀文雅的文竹，潇洒清雅的翠竹，博得千古雅士的赞美。因此花卉的姿态美也是审美中的一个重要因素。

姿态美，有天生的自然美，如黄山迎客松；亦有人工造作的雕琢美，如亭亭华盖的龙爪槐，卵圆形的球松，圆锥形的雪松，柱形的铅笔柏，匍匐形的铺地柏。花卉的叶形千变万化，在自然界中是找不到完全一样的两片叶子，有的叶如鹅掌、狮耳、牛舌、龟背等等，在叶色上亦五彩缤纷，这给姿态美更增加了观赏价值。

花卉的姿态，主要表现在枝条的姿势，一般有横、斜、曲、直、悬垂 5 种，各种姿形各有其美：横姿恬静闲适，斜姿潇洒豪放，曲姿柔和婉约，直姿庄重威严，悬垂之姿轻



柔飘逸。其次要欣赏花形在形意上的美,常见的有俯、仰、侧、卧、顾、拜、醉、舞、跃9种,各种形态各有其意:俯者如羞,仰者如歌,侧者如掩口窃笑,卧者若高枕无忧,顾者若蓦然回首,盼者如倚门而望,拜者如谦恭之态,醉如欲倒又立,舞者翩然若仙,跃者若当空而止。因此花卉的姿态有整体之美,有局部之美,形成的千姿百态,供我们欣赏和遐想。

4. 韵 韵是在欣赏花卉时的移情和联想,将花卉感情化、拟人化,从而在欣赏花卉的色、香、姿的纯自然美的同时,还可以欣赏到人“外射”到花卉身上的主观情感,即自然意态美,这就是花卉的风韵美。风韵美是花卉自然属性美的凝聚和升华,表现出花卉的风格、神态、气质,比起自然美,更具有美学意义,赏花者只有欣赏到这一——风韵美,才算真正感受到花卉的美了。



自古以来,在万紫千红、千姿百态的花卉上,赋予了各种各样的精神意义,使花卉的风韵美具有丰富而深邃的内涵,如高士其曾说:“花代表了人类的许多感情:真挚的友谊、纯洁的爱情、崇高的敬仰”;“花体现了人类的许多精神:坚忍不拔,傲然不屈,神圣贞洁”;“花象征了人类的许多愿望:幸福和平,自由独立,健康快乐”。正是因为如此,赞美荷花“出淤泥而不染,濯清涟而不妖”。赋予她清白、纯洁的品质。竹坚挺潇洒,节格刚直,赞美其“未出土时便有节,及凌云处更虚心”的气节。其他,如梅标清骨,兰挺幽芳,茶呈雅韵,李谢浓妆,杏娇疏雨,菊傲严霜,紫薇和睦,红豆相思,水仙冰肌玉骨,牡丹国色天香,玉树

亭亭阶砌,金莲冉冉池塘,丹桂飘香月窟,芙蓉冷艳寒江等等。可见不同花卉有不同风采,故因花而撩起人们缕缕的情思,又使景物进入诗情画意的境界。这样在赏花时,外形与气质结合,突出了花的神志和风韵,大大地增强了花的艺术魅力。因此,花卉已不再是没有意念的自然之物,而是隐喻人品、精神、情感、愿望的大自然最美丽的有生命之花,是花与人,物与心的有机嵌合。

三、种花五条件

花卉的栽培,需要一定的基本条件,才能生长、发育、开花、结果。最重要的是种花5条件:阳光、温度、水分、土质、肥料。有了这些基本条件,花一般都能种好。

1. 阳光 即光照。光有直射光和散射光,还包括人工光照。植物有光合作用,它是能量的来源,光照充足,光合作用旺盛,养分积累多,花卉生长良好。不同的花卉对光照有不同要求。

喜光类花卉,按其喜光的强弱,可分为:阳性花卉、中性花卉、阴性花卉。①阳性花卉,向阳性强,光照充足,枝叶茂盛,花多色艳,如仙人类、月季、桃、荷、睡莲、太阳花、石竹等。②中性花卉,喜光性较强,稍耐阴,但光照不足,生长不好,如茉莉花、牡丹花、桂花、菊花、夹竹桃等。③阴性花卉,喜光性弱,需荫蔽,怕强烈光照,以散光为好,如秋海棠、文竹、兰花、珠兰、茶梅、杜鹃等。

光周期,对花卉亦有直接影响,不同的花卉有不同的光周期。光周期是指一日之中昼夜长短周期性的变化。如



菊花需在夜长昼短的秋季,紫茉莉需在夜短昼长的夏季开花,如不能满足它们的光周期就不能开花,因此根据花卉在光照阶段对光周期的反应和要求,可分为短日照花卉、长日照花卉、中日照花卉3种。①短日照花卉,即需要一段昼短夜长的条件,如菊花、一串红、蟹爪兰等。②长日照花卉,即需要一段昼长夜短的条件,如瓜叶菊、米兰、八仙花等等。③中日照花卉,即无明显的日长反应,在长短不同的日照环境中,都能顺利通过光照阶段,如香石竹、大丽菊、天竺葵等等。

2. 温度 花卉都有它特定的生长温度,在最适宜的温度下,才能生长、发育、开花、结果。同时温度不同对花期有不同影响。①增温能催花,增加温度,可使大多数喜温花卉的花期得到提前,如水仙。冬季可利用温室,不仅为各类花卉安全越冬创造条件,同时,为许多在春秋季节的花卉,在数九寒冬傲霜怒放,如月季、菊花、牡丹等。②解眠催花,如月季、杜鹃在冬季低温环境中易休眠,如给予人工增温,打破休眠期,恢复生长,可以促进花期到来,达到解眠催花的目的。③催眠延期开花,如人工降温,延长花卉的休眠时间,达到延迟开花的目的。④避暑促进开花,夏日炎炎,许多喜温性不太强的花卉,需稍低的温度才能生长良好,并开花、结果,因此盛夏高温多给花卉避暑能促进开花。⑤降温能延迟开花,降低温度能延缓花卉的生长速度,抑制花蕾形成和生长,从而推迟开花日期,延长开花时间,如月季、玫瑰在 10°C 以下的低温可以延迟开花时间。



花卉的耐寒性不同,就得给其创造适合其温度的环境,如气候、土质、水温等。耐寒花卉,多原产温带或寒带,多年生露地宿根花卉,多为耐寒花卉,当低温寒冬到来,地上部分枯死,地下部分休眠,第二年春天萌发。半耐寒花卉,多原产温带较暖地带,冬季适当防寒能过冬,如三色堇、金盏花、郁金香等。不耐寒花卉,原产于热带或亚热带,当土壤温度低于 5°C ,即可冻死,多为一年生花卉,为了解决冬季开花的低温环境,最好办法是建立温室,进行温室培养。



3. 水 水是生命之源,花卉亦不能离开水,但水需适量,过量或干旱对花卉都不利的。根据花卉对水的要求,一般可分为4大类:①水生花卉,即生长在水环境中的花卉,其叶、根具有高度发达的通气组织,如荷花、睡莲、水竹等,其茎、枝皆有空腔。②湿生花卉,即生长在水分充足、潮湿环境的花卉,常是叶大而薄,柔嫩多汁,根系浅,分枝少,如水仙、龟背竹、广东万年青等。③中性花卉,这类花卉需水多又怕过湿,需土质湿润,排水良好的生长环境,如广玉兰、夹竹桃、梅、白兰花等。④耐旱花卉,这类花卉常年生长在干旱的荒漠地带,如仙人类、石莲花等。

不同的水环境会有不同的花卉,不同的季节,不同阶段,不同的花盆,需水亦不同,如春、夏、秋季需水量多,冬季需水量少;花卉的茎叶,在生长期,幼苗成长时,需水较多;花卉分化期,需水要少;孕蕾及开花期,需水量多;果实成熟时需水量亦要减少。瓦盆透水性好需多浇水。瓷盆、紫砂盆或塑料盆透水性差,水需少浇,以防积水。