

【主编】董汉良

竹治百病

■竹的常识○风格○价值○栽培
种类■竹的效用○竹叶■竹茹■竹沥
天竹黄■雷丸■竹黄■虫笋■笋尖
笋■竹荪■竹的用法○煎剂■散剂■口服液
丸剂■浸酒剂■饮料■菜肴■药膳■竹能治百病
■竹类食疗○粥类■饮料类■保健菜肴
■竹名类植物的药用○文竹■武竹■万寿竹
■南天竹■石竹

【对常见的药食两用之品有科学的认识 可自我辨证选用】

二零零四年一月制作

主 编 董汉良

竹 光 百 病

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

竹治百病/董汉良主编. —杭州:浙江科学技术出版社, 2003. 12

ISBN 7-5341-2105-1

I. 竹... II. 董... III. 竹亚科-食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 039730 号

竹治百病

主编 董汉良

责任编辑/刘丹

封面设计/金晖

出版/浙江科学技术出版社

地址/浙江杭州市体育场路 347 号

邮编/310006

发行/浙江省新华书店

印刷/千岛湖环球印务有限公司

开本/850 × 1168 1/32

字数/108 000

印张/7.625

版次/2004 年 1 月第 1 版

印次/2004 年 1 月第 1 次印刷

定价/12.00 元

书号/ISBN 7-5341-2105-1/R·342

版权所有 翻印必究

前言

自古以来竹的各个部分就被人们所用。如竹简是人们最早的写字材料之一,用竹简写的书为竹书,记录了人类的历史。由竹的芽孢发育而成的嫩芽——竹笋,更得到人们的青睐。唐朝诗人杜甫有“青青竹笋迎船出,白白江鱼入饌来”的佳句;宋代诗人陆游吃过江西的猫头笋后,大加赞扬:“色如玉版猫头笋,味抵驼峰牛尾狸。”清代画竹大师郑板桥专画兰竹五十余年,他的著名的《竹石图》对竹所蕴含的风格予以高度概括,题诗曰:“咬定青山不放松,立身本在破岩中。千磨万击还坚韧,任尔东南西北风。”由此可知,竹不仅用途广,其风格也时时激励着人们奋进。在医药方面的应用,自有文字开始,就有用竹及竹类衍生物治病的记载,如东汉医圣张仲景的《伤寒论》、《金匱要略》两部医学经典著作中就载有用竹治病的竹皮大丸、竹茹橘皮汤、竹叶汤。自此之后,诸多医药名著如《苏沈良方》、《济生方》、《证治准绳》、《温病条辨》中都收录了大量用竹治病的经验。

今天,竹的开发和利用日益广泛、深入,用竹治病已被人们所习见,尤其在广大农村,就地取材,用治百病,简便效验。为此,笔者在收集、筛选前人验方的基础上,结合自己三十余年的临床应用经验,同时也吸取了基层医

药卫生人员的经验,从防病、治病、保健、养生等方面,用深入浅出、通俗易懂的语言,编著了《竹治百病》一书,以供广大读者学习和试用,亦可供中、高级中医药人员参考和选用。全书除介绍竹的一般常识、效用、用法外,用了大量篇幅记载了竹及竹的衍生物治疗五十余种常见病的方法和九十余种竹类食疗方及竹名植物的药用。这些内容有较强的实用性,做到“学以致用,解决问题”,在取材上简便易得,在效验上经得起重复,在操作上一看就懂,动手就会,使读者手执此书,在医疗、保健、防病、养生等方面能灵活应用。

在此书的编撰过程中,在收集资料、抄写稿件等方面,得到学生施正贤、徐国兴的帮助及医界同道、同学、民间医生、病友的指点,在此表示感谢。由于笔者水平所限,定有不足、不当之处,敬请广大读者教正,是为幸。

编 者

2003年9月

目 录

1 竹的常识

竹的风格	1
竹的价值	2
竹的栽培	8
竹的种类	10

2 竹的效用

竹叶	12
竹茹	14
竹沥	16
天竹黄	17
雷丸	18
竹黄	19

虫笋	20
笋尖	21
笋	21
竹荪	23

3 竹的用法

煎剂	25
散剂	25
口服液	26
丸剂	26
浸酒剂	26
饮料	27
菜肴	27
药膳	27

4 竹能治百病

尿血	29
尿路感染	33
感冒	35
麻疹	38

口臭	40
口腔炎	44
产后感冒	46
产后心烦	48
产后浮肿	49
产后淋证	51
妇女温病	53
风温病	55
痈疽发背	56
眦漏症	58
牙周炎	60
呕吐	61
失眠	64
鼻衄	67
伤寒少阳证	68
眩晕	70
中暑	72
咯血	73
呃逆	75
肺热痰嗽	77
妊娠恶阻	78
伤暑烦渴	81
黄水热疮	82
小儿痢病	84



中风	85
内外痰证	87
小儿惊风	93
风热痰证	95
胁痛	97
小儿痰食证	99
风湿痹痛	101
胃痛	102
虫厥	104
肾炎水肿	105
虫证	107
小儿惊啼	110
疮毒不溃	111
子宫脱垂	112
翳障目疾	114
聆耳	115
消渴(糖尿病)	117
便秘	119
失音	121
醉酒	123
夏日泄泻	124
鹅口疮	125

5 竹类食疗

粥类	128
饮料类	144
保健菜肴	153
其他类	199

6 竹名类植物的药用

文竹	211
武竹	213
万寿竹	215
南天竹	217
石竹	219
水竹	221
棕竹	223
龟背竹	226
玉竹	228
芦竹	231

1

竹的常识

竹的风格

“翠竹，根生大地，渴饮甘泉，未出土时便有节。枝横云梦，叶拍苍天，及凌云处尚虚心。”竹被视为人类美德的化身。郑板桥一生爱竹，他的《题竹》诗曰：“秋风昨夜渡潇湘，触石穿林惯作狂。唯有竹枝浑不怕，挺然相斗一千场。”这里把

竹比做敢于反抗强暴的英雄。又诗云：“咬定青山不放松，立身本在破岩中。千磨万击还坚韧，任尔东南西北风。”描述竹的坚毅不屈，顽强拼搏，不畏列强的精神。因此，竹的风格可用“虚心、贞节、刚劲”六字来概括。

竹所蕴含的这种风格，激励着人们奋进。而竹给人类带来的物质财富与精神财富一样取之不尽，用之不竭。苏东坡有“宁可食无肉，不可居无竹。无肉令人瘦，无竹令人俗”的名言。古人如此，今人亦然。竹是闻名世界的中国五大经济林木（即香樟、油桐、漆树、杉木、竹）之一。中国地大物博，拥有竹 22 属，250 多种，约占世界竹类的 40%。它的食用、药用、欣赏、文化、科研价值是任何花草都无法比拟的，故前人有“奇花照眼一时红，修竹虚心万年绿”之誉。竹是治百病的妙剂良药，其药用价值给人类健康带来了福音。

竹的价值是指竹的各个部分及其衍生物的应用价值，如笋以食用价值为主，竹叶、竹茹、竹黄等以药用价值为主，各式各样的竹杖以观赏价

值为主,竹编、竹筒、竹雕等以文化价值为主,竹的整体开发和利用以科研价值为主。现简述如下。

食用价值

自古以来人们对清香鲜嫩的竹笋情有独钟。诗人杜甫有“青青竹笋迎船出,白白江鱼入馔来”的佳句。郑板桥对笋的食用价值亦有高度评价,诗曰:“江南鲜笋趁鲥鱼,烂煮春风三月初。”说明郑板桥对肥美鲜嫩的笋有特殊喜爱。

竹笋又称竹肉、竹胎,是人们食用的菜料,可制成各式菜肴。春天为一年中笋的旺季,春天的笋为春笋,量多而时长;冬天的笋为冬笋,为笋中的佼佼者,肥大而鲜美;夏天的笋为鞭笋,量少而时短。可供食用的笋主要有毛竹笋、淡竹笋、慈竹笋及麻竹笋。竹笋除鲜品烹调菜肴外,还可加工成笋脯、笋干及笋制罐头和玉兰片(由毛竹的嫩笋加工而成,有冬片、桃片、春片、尖片之分)。在鲜笋中,冬笋的营养价值最高,几乎高出春笋1倍。每100克冬笋中含蛋白质4.1克、碳水化合物5.7克、钙61毫克、磷129毫克、铁5.2毫克,还含有丰富的纤维素。最新开发的云南甜竹,笋体粗壮洁白,笋味甘甜鲜美。据分析,其鲜笋的

碳水化合物含量为 4.05%，是国内 30 多种食用笋中笋体最大、糖分和谷氨酸含量最高的竹笋之一，无论鲜食、生炒、烤煮、油焖、做汤或加工成清水笋、酱笋等，其味均佳。鲜笋可以鲜食，不用加味精，味仍很鲜美。近年来人们很重视纤维素的作用，其对降低血中胆固醇，防治高血压、糖尿病、肠癌及肥胖症等有一定效果。

药用价值

竹的各个部分及衍生物都可药用。清煮竹笋有清热、化痰、镇静的作用。孙思邈的《千金要方》中载其有“主消渴，利水道，益气力”之功。《本草纲目》载苦竹笋有“治失眠，除烦，明目”的作用。冬笋粥能治小儿痘疹，有解毒之功；酸笋汤能醒酒。而竹的衍生物则更具有较高的药用价值，如雷丸（竹根菌类）治虫证，竹黄（病竹秆内代谢物）清痰热，竹花（竹枝上菌类）祛风湿，虫笋治臌胀，笋尖托疮毒，竹茹止呕逆，竹箬健脾胃，竹叶利小便，等等。正因竹有如此多的药用价值，故由此而生产出许多以竹为主的医药制品和中西新药，如医用的竹制棉签、鲜竹沥口服液、竹花酒等。竹的药用价值为人类健康作出了贡献。除药食外，竹的风韵使竹成为受人们关注的四君



子(梅、兰、竹、菊)之一,即竹的观赏价值。

观赏价值

竹,姿态潇洒,使人感到轻松愉悦。潇潇翠竹是中华民族传统美德的化身,因此竹是一种观赏价值较高的植物。清代吴师机说:“外治之理,即内治之理。”“听曲消愁,看花解郁。”自古以来,庭院、别墅、公园、绿地皆可见竹,它不仅能使环境清荫常绿,而且可以陶冶人的情志,有利于身心健康。

竹是绿化的佳品,可盆栽或制成盆景,常见的观赏竹有凤尾竹、飞白竹、麒麟竹、佛肚竹等。凤尾竹竿细叶密,为盆景树中的“十八学士”之一。飞白竹叶色绿白,秀雅美观。佛肚竹犹如弥勒大肚,宽容豁达。在工作之余种上一盆秀竹,既能美化居室,又能陶冶性情,使人身心健康。故凡文人墨客多爱竹、颂竹,许多竹的诗词皆是明证。郑板桥、苏东坡爱竹如痴如狂,为后人留下了许多精神食粮。因此竹的文化价值自古以来就是无法估量的。

文化价值

竹筒的出土说明竹文化底蕴的深厚。竹筒

是战国至魏晋时代书写著作和文件的竹片，在纸没有发明之前，竹是记载文字的主要材料。竹编是用竹丝编成的工艺美术品，如竹扇子、雄鹰、老寿星等，皆是出口美国、日本及西欧国家的高级工艺品。竹又是制笔的主要材料，浙江湖州的毛笔闻名全国，不仅质量上乘，而且有很高的文化价值。竹簧工艺是竹特有的一种制造工艺，其制成的首饰盒、文具盒、台灯、花瓶等皆有较高的观赏和文化价值。竹的利用和开发，在科学不断发展的今天将进一步得到科研机构的重视。

科研价值

自古以来人们的生活与竹密切相关。现在研究、开发和利用竹，主要是在食用、药用、观赏价值等方面进一步去探索。在食用方面，笋中丰富的膳食纤维是食笋防病的主要因素。这方面的研究对防治因社会、饮食结构改变所致的多发病，如心脑血管疾病、内分泌系统疾病有巨大的潜力，许多笋制的保健品值得进一步开发。还有其衍生物如竹花、雷丸、竹沥、竹黄等亦需进一步深入研究，分析其有效成分，制成各种新药。1995年6月，我国刘建国研制出竹精纤维素，首次完成了竹从药用价值到食用价值的飞跃。竹精纤维素是



一种高营养型和竹香型相结合的食物添加剂,属国际首创。

竹以上5个方面的价值是相互联系的。以食用价值为主的亦有药用价值;以药用价值为主的亦有科研价值;以文化价值为主的亦有观赏与科研价值。如竹筒既有文化价值,又有观赏价值,同时还有科研价值,可从竹筒的结构、成分、雕琢、工艺、材料处理、制作形式等方面来研究古代的竹制品及其相关的技术水平。

竹可入画。画家常以梅、兰、竹、菊为花中四君子,松、梅、竹为岁寒三友,以此为题作画。郑板桥擅长画竹,他画的竹有着极高的经济价值。有诗曰:“画竹多于买竹钱,纸高六尺价三千。任渠话旧论交接,只当秋风过耳也。”竹可入诗。自李白、杜甫至明清的诗人,咏竹作诗不可胜数。自古文人皆爱竹,文、诗、赋、记、赞,美不胜收。苏轼赞曰:“风梢雨箨,上傲冰雹;霜根雪节,下贯盆铁;谁为此君,与可姓文;惟其有之,是以好之。”这就是竹的真实写照和价值了。

自古医家皆爱竹,并将竹入药。《神农本草经》中就有竹茹、竹沥的记载,以后各家药物专著皆有竹的性味、功效、主治等的记载,并将其各个