



养生百草

清热解表 润肺疏肝



张瑞贤 紫轩 主编



◎图说本草纲目

◎四季药膳养生

◎中医传世名方

【解表药】辛温解表药 辛凉解表药

【清热药】清热泻火药
清热解毒药

清虚热药 清热燥湿药
清热凉血药



广西科学技术出版社

~中药使用必备手册~

国医堂

养生百草

清热解表
润肺疏肝

篇



 广西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

国医堂养生百草.清热解表、润肺疏肝篇/张瑞贤,紫轩主编. —南宁:广西科学技术出版社,2009.11
ISBN 978-7-80763-387-7

I. 国… II. ①张… ②紫… III. 中草药-基本知识 IV. R282

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第150674号

GUOYITANG YANGSHENG BAICAO QINGRE JIEBIAO RUNFEI SHUGAN PIAN

国医堂养生百草 清热解表润肺疏肝篇

作者:张瑞贤 紫轩 主编

策划:张桂宜

封面设计:卜翠红

责任印制:韦文印

责任编辑:张桂宜 冯靖城

责任校对:曾高兴 田芳

责任审读:梁式明

出版人:何醒

社址:广西南宁市东葛路66号

电话:010-85893724(北京)

传真:010-85894367(北京)

网址:<http://www.gxkjs.com>

出版发行:广西科学技术出版社

邮政编码:530022

0771-5845660(南宁)

0771-5878485(南宁)

在线阅读:<http://www.gxkjs.com>

经销:全国各地新华书店

印制:北京华联印刷有限公司

地址:北京经济技术开发区东环北路3号 邮政编码:100076

开本:710mm×980mm 1/16

字数:210千字 印张:10

版次:2009年11月第1版

印次:2009年11月第1次印刷

书号:ISBN 978-7-80763-387-7/R·87

定价:28.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺:如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题,可直接向本社调换。

服务电话:010-85893724 85893722

团购电话:010-85808860-101/102

序

草木虫食谷是中医养生的本源，中华的国医素有『食药同源』之理念。食物的性能与药物的性能一致，包括『气』、『味』、『升降浮沉』、『归经』、『补泻』等内容，并在阴阳、五行、脏腑、经络、病因、病机、治则、治法等中医理论指导下应用于实际生活之中。这对我们当代人在日常生活保健中运用百草养生有着科学的指导意义。

本书旨在让普通百姓在日常生活中认识百草，了解百草，从而科学利用百草养生，通过运用中医百草养生的方式来调养自身，使肌体阴阳平衡，五脏调和，气血畅通，最终达到身体健康，延年益寿之目的。

本草正名：主要依据《本草纲目》等文献。

本草药方：主要参考多种中医药学的谱济方及历史文献，其中有验方和奇方等。中医药方主治病症分类包括内科、外科、男科、妇科、儿科和五官科等。

药膳养生：主要参考历代养生的中医药学文献，如汉代的《神农本草经》，张仲景的《伤寒论》、

《金匱要略》，唐代孙思邈的《备急千金要方》，宋代《太平圣惠方》、《养老奉亲书》，元代饮膳大臣忽思慧著的营养学专著《饮膳正要》。到明清时期饮食保健的著作大量涌现，并出现了一些野菜食疗类著作，扩大了食物来源。如《本草纲目》和明末宫廷插图本草《补遗雷公炮制便览》等重要文献。它们包括了中药本草的使用、药方的使用、炮制技术，总结了几千年传承下来的中医药使用、养生保健、食疗的科学方法，这就是编写此书的意义所在。

中国中医科学院中药研究所 教授

《家庭中医药》 主编

张瑞贤



中药鉴别方法

中药饮片的鉴别：主要是经验鉴别（性状鉴别），即通过“眼看”、“水浸”、“口尝”、“舌感”、“鼻闻”、“手摸”及简易可靠的试验（水试、火试），对中药饮片的形状、大小、表面、切面（断面）的色泽、质地、气味等特征，以及试验现象观察分析，从而快捷有效地判断饮片的质量优劣及真伪。

中药炮制方法

本草原料制成药物的传统方法是烘、炮、炒、洗、泡、漂、蒸、煮等。中药的传统煎服多种多样，可根据病情和中医用药的药性决定。煎草药需要精心挑选好容器、水质、火种三项物质，做好泡、煎、挤三项工作，如其中哪个环节有误，都可能影响草药药效。

器皿的选择。煎药容器应注意其容量的大小，方便药物浸泡。煎煮中药的容器，古今传统多选用沙锅、陶器、瓦罐等，如今也可使用不锈钢容器，最好不用铜、铁、铝等金属器皿，避免引起化学反应，使药效消失乃至起相反的药理作用。

水的选择。煎煮中药需使用清洁水，最好使用井水或泉水等。放水量应以浸过全部中药并高出3厘米为好，煎后所剩药液一茶杯或一碗（280毫升左右）。

火候的控制。煎中药的火种通常是“先武后文”，可先用武火将草药快速煮开，然后改用文火保持药液小微沸腾，使药物成分有效释放出。滋补药多宜文火，解表剂、清热剂、芳香药用武火煮。

泡的时间。在炮制中药的有效成分中，煎药方法一般先将药物用冷水浸泡20分钟。其中以花、叶、茎类为主，浸泡15分钟；根、种子、根茎、果实类，浸泡30分钟。头次煎后就不再用冷水泡了，加水直接煎煮即可。

挤渣取汁。中药煎煮好以后，倒出药汁，最好再用纱布挤渣取汁，因为药渣容易吸附中药的有效成分，避免浪费及药渣喝入胃中。

煎药技巧。由于药物特性和治疗用途的不同，古代传统煎煮中药时有先煎、后下、包煎、另煎、烊化、冲服、泡服、煎汤代水的几种方法。将煎煮好的中药晾置起来，等温度下降到37℃以下再服用最佳。

先煎。为了增加药物的溶解程度，充分发挥疗效，炮制更方便煎煮。

矿石类，如生石膏、自然铜、赤石脂、龙骨、鳖甲等，可打碎先煎20分钟。

有毒类，如泽漆、乌头、附子等，需先煎。

植物类，如白果、天竺黄、槟榔、藏青果等，只有先煎更有效。

后下。为了减少某些挥发的损耗，有效成分免于分解破坏，可后下煎煮。

芳香类，含挥发油物质的药物，如红花、薄荷、檀香、玫瑰花。

不宜久煎的植物，如槐花、钩藤、杏仁等。

包煎。采取包煎，为避免因茸毛脱落入汤液中而刺激咽喉。

花粉类、细小种子类、细粉等，



需用纱布包好与其他草药同煎。

茸毛类，如鸡冠花、蒲公英等。

另煎。先切片单独用碗隔水炖1小时，后将药汁单独服用或冲入其他药液中。如犀角、羚羊角、人参等贵重药物。

烱化。可放在去渣后的药汁中，趁热在容器里搅拌再煮开，即可服用。如阿胶、蜂蜜等容易溶解的药，易黏附在锅底。

冲服。不宜煎煮的药物研成细末，用温水冲服。如熊胆、麝香、鹿茸等贵重药品。

泡服。指直接用开水浸泡半小时后服用。如丹参、枸杞、麦冬、金银花、胖大海等。

煎汤代水。为了防止药液混浊（如海金沙、灶心土），一锅煎不完（如糯稻根须、玉米须），可先单独煎煮，取其清液代替水煎药。

中药服用方法

按照传统中医服药时间，人体十二脏腑的气血运行与时辰密切相关，不同的中药应选择合适的时间进服。

服药与进食的先后顺序

在胸膈以上的疾病，如肝、肺、头面部疾患，通常先进食后服药，这样可以使药物向上走，更好地接近病位。

胸腹以下的疾病，如脾、胃、胆、肛肠处疾患，通常是先服药后进食，这样使药物能够下沉靠近病灶，更好地发挥治疗作用。

病在四肢血脉，最好选择早晨空腹服药，以使药物更好地循环。

病灶在骨髓的患者，应选择在晚上吃饭以后服药，这样可使药物循序渐进被吸收。

不同的中药应选择不同的进服时间

补肾药、行水利湿药、催吐药，应在清晨前服用为佳。

发汗解表药，快到中午的时候，阳气升腾，身体血液循环快，此时服用更利于抵御外邪。解表药如治风寒感冒药应趁热服用，并在服后加衣盖被，或进食少量热粥，以增强发汗的效果。要阴阳平衡，寒证要热服，热证要凉服。

驱虫药、泻下药，适宜在夜晚空腹服用。

滋阴养血药，在晚间21~23时是肾功能最虚的时候，这时服用能加快吸收，更好地发挥养气养血补遗的作用。

安神药，应在临睡前服，以便卧床后及时进入睡眠状态。

不同剂型的中药应选择相应的服法

丸剂、颗粒剂，可以直接用温开水送服。

散剂、粉剂，可用蜂蜜调和服用，或是装进胶囊中吞服，以免呛入喉咙。

蜜膏剂，以开水冲服。

冲剂，可直接用开水冲服。

糖浆剂，可直接吞服。



目录

解表药



【辛温解表药】

- 草麻黄(麻黄) 10
- 肉桂(桂枝) 12
- 紫苏(紫苏叶) 14
- 防风(防风) 16
- 白芷(白芷) 18
- 苍耳(苍耳子) 20
- 玉兰(辛夷) 22
- 葱(葱白) 24
- 石香薷(香薷) 26
- 怪柳(西河柳) 28



【辛凉解表药】

- 薄荷(薄荷) 30
- 牛蒡(牛蒡子) 32
- 野葛(葛根) 34
- 柴胡 / 狭叶柴胡
(柴胡) 36

- 大三叶升麻(升麻) 38
- 桑(桑叶) 40
- 菊(菊花) 42
- 单叶蔓荆 / 蔓荆
(蔓荆子) 44
- 木贼(木贼) 46
- 山芝麻(山芝麻) 48
- 飞廉(飞廉) 50

清热药



【清热泻火药】

- 知母(知母) 54
- 栀子(栀子) 56
- 夏枯草(夏枯草) 58
- 栝楼(天花粉) 60
- 芦苇(芦根) 62
- 淡竹(竹叶) 64
- 西瓜(西瓜翠衣) 66
- 决明 / 小决明
(决明子) 68
- 鸭跖草(鸭跖草) 70
- 谷精草(谷精草) 72
- 密蒙花(密蒙花) 74
- 青葙(青葙子) 76

- 大叶冬青(苦丁茶) ... 78



【清虚热药】

- 黄花蒿(青蒿) 80
- 白薇(白薇) 82
- 枸杞(地骨皮) 84
- 银柴胡(银柴胡) 86
- 胡黄连(胡黄连) 88



【清热燥湿药】

- 黄连(黄连) 89
- 黄芩(黄芩) 90
- 黄皮树(黄柏) 92
- 苦参(苦参) 94
- 白蜡树(秦皮) 96
- 白鲜(白鲜皮) 98
- 龙胆 / 条叶龙胆
(龙胆) 100





绿豆(绿豆).....144

马鞭草(马鞭草)146

翻白草(翻白草)148

【清热解毒药】

忍冬(金银花)102

紫花地丁(紫花地丁) ...104

紫堇(苦地丁)106

金莲花(金莲花)108

野菊(野菊花)110

七叶一枝花(重楼)....112

菰蓝(大青叶)114

菰蓝(板蓝根)116

马蓝(青黛).....117

蕺菜(鱼腥草)118

射干(射干).....120

越南槐(广豆根)122

连翘(连翘).....124

橄榄(青果).....126

酸浆(锦灯笼)128

木蝴蝶(木蝴蝶)130

光叶菝葜(土茯苓)132

白蔹(白蔹).....134

穿心莲(穿心莲)136

冬青(四季青)138

半边莲(半边莲)140

杜鹃兰 / 独蒜兰

(山慈姑).....142



【清热凉血药】

地黄(地黄).....150

玄参(玄参).....152

牡丹(牡丹皮)154

紫草(紫草).....156

芍药 / 川赤芍

(赤芍)158



附录：“本草纲目附方”

用药剂量对照160



解表药

【概念】

在中医理论中，凡是解除表证，以发散表邪为主要作用的药物，统称解表药。

【功效】

解表药多属辛散轻扬之品，能促进人体发汗或者微发汗，可以使表邪由汗而出得解，即发汗解表的功效。部分解表药有宣通透达的特性，还有宣肺平喘、利水消肿、宣毒透疹、活血消痈、通痹止痛等功效。

【药理作用】

中医研究表明，解表药主要具有解热镇痛、促进发汗、祛痰镇咳、抗菌、抗病毒、抗过敏、抗炎作用。

【适用范围】

解表药主要用于治疗头疼身痛、恶寒发热、无汗或者有汗不畅、脉浮的外感表证。对现代临床称谓的一般感冒、上呼吸道感染、流行性感冒、流脑及乙脑初起、支气管炎、麻疹、哮喘、肺炎、风湿性关节炎、急性肾炎、化脓性皮肤病等有一定的治疗作用，部分药物还可用于治疗高血压、突发性耳聋、冠心病等。

【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，药性辛温。辛以散风，温可祛寒，因此具有发散风寒的作用。主要用于恶寒发热、头痛、无汗、肢体酸痛、清涕、鼻塞、苔薄白、喉痒咳嗽、脉浮的风寒表证。部分药物以辛温发散的特性，兼有平喘、利水、透疹、止痛等作用，对于麻疹、咳嗽、水肿、风疹、风湿痹痛等具有上述表证的患者也可使用。中医药方常用的辛温解表药有细辛、紫苏叶、香薷、麻黄、桂枝、防风、羌活、藁本、荆芥、白芷、苍

耳子、辛夷、生姜、鹅不食草、葱白、西河柳、胡荽。

辛凉解表药，药性辛凉。辛以散风，凉可祛热，因此具有发散风热的功效。主要用来治疗感冒风热或温病初起、发热恶寒、咽痛口渴、头痛目赤、脉浮数、舌苔薄黄的风热表证。部分药物在发散风热的同时，还兼具有清头目、利咽喉、宣肺、透疹之功。对于因感受风热而致的咽喉肿痛、目赤肿痛、咳嗽、疹出不畅等症均可选用。中医药方常用的辛凉解表药有薄荷、蝉蜕、葛根、牛蒡子、升麻、桑叶、柴胡、菊花、蔓荆子、淡豆豉、木贼、山芝麻、浮萍、飞廉。



草麻黄 (麻黄)

科属 麻黄科植物草麻黄、中麻黄和木贼麻黄的干燥草质茎入药。麻黄属植物全世界约有40种，分布于亚洲、美洲、欧洲东南部，非洲北部的干旱、荒漠地区。中国有12种，入药用约10种。

地理分布 1.草麻黄 平原、山坡、河床、干燥荒地、草原、河滩附近以及固定沙丘多有生长，常成片丛生。分布于华北以及辽宁、吉林、河南西北部、新疆、陕西等地。
2.中麻黄 生于海拔数百米到2000米的干旱荒漠、戈壁、沙漠、草地以及干旱山坡上。分布于华北、西北以及山东、辽宁等地，以西北地区最为常见。

3.木贼麻黄 生于干旱荒漠、多沙石的山

地以及草地，干旱的山脊、山顶多石处。分布于华北以及陕西西部、甘肃、新疆等地。

采收加工 秋季采割绿色茎枝，或者连根拔起，除去木质茎、残根及杂质，在通风处阴干或晾至七八成干的时候再晒干，切段。

用法用量 煎服，2~8克。

药理作用 促进汗腺分泌；抗炎，解热；平喘，镇咳；增强心肌收缩力；抗病原微生物；升压；抗变态反应；兴奋中枢神经等。

性味归经 辛、微苦，温。归肺、膀胱经。

功能主治 宣肺平喘，发汗解表，利水消肿。用于风寒感冒，风水浮肿，胸闷喘咳；支气管哮喘。



麻黄

别名/龙沙·卑相·卑盐·狗骨·草麻黄·中麻黄·木贼麻黄·麻黄草

◎《本草纲目》记载麻黄：

『中风伤寒头痛，温疟，发表出汗，去邪热气，止咳逆上气，除寒热。散赤目肿痛，水肿，风肿，产后血滞。』

麻黄葛根豆豉粥

麻黄2克，淡豆豉30克，荆芥6克，葛根20克，山栀3克，生姜3片，生石膏末30克，葱白2茎，粳米100克。各味药同入沙锅水煎沸5~10分钟，去渣取汁，入米煮稀薄粥，服食。►功能发汗，清热。适用于感冒引起的高热不退，头痛无汗，肺热喘急，烦躁，咽干口渴，病毒性感染所引起的高热无汗。服后汗出热退即停服。

麻黄连翘赤小豆汤

麻黄、连翘、杏仁、甘草、生姜各6克，大枣12克，梓白皮、赤小豆各18克。各味加水一起煎汤温服。►功能宣肺利气解表，清热利湿和中。适用于湿热郁蒸发黄，还有恶寒发热等表证者。



中医传世药方

青龙汤

方选源流：《伤寒论》解表方。

中药组成：麻黄12克、炙甘草6克、桂枝6克、杏仁9克、生姜9克、大枣5枚、石膏28克。

炮制方法：水煎服。

功能主治：辛温解表，清里热。适用于风寒表实证兼有里热，恶寒发热，寒热俱重，头身疼痛，无汗而烦躁，舌苔薄白或微黄，脉浮紧；头面及肢体浮肿，小便短少，身重疼痛。

本草纲目附方

产后腹痛，血下不止

麻黄去节研成末。每次服一匙，一日二至三服，血下尽即止。

心下悸病（心胆怯惧，胸部不快）

半夏、麻黄等分，研为末，炼蜜为丸，如小豆大。每次服三丸，水送下。一日服三次。

流行热病

麻黄一两，以四升水煮取二升，去沫去渣，加米一汤匙及豆豉适量煮成粥。患者先用热水洗澡，然后食粥，盖厚被以取汗，汗出即愈。

肉桂 (桂枝)

科属 樟科植物肉桂,其干燥嫩枝入药。樟属植物全世界约有240种,分布于热带、亚热带、亚洲东部地区及澳大利亚和太平洋诸岛。中国约有45种,入药用约20种。

地理分布 常绿阔叶林中多有生长,但多为栽培。在福建、台湾、云南、广东、广西等地的热带以及亚热带地区均有栽培,尤其以广西栽培为多,大多数为人工纯林。

采收加工 肉桂定植2年后,采折嫩枝,

去叶,晒干。

用法用量 煎服,3~9克。

药理作用 抗炎;解热,镇痛;抗病毒,抗菌,镇静,抗惊厥等。

性味归经 辛、甘,温。归心、肺、膀胱经。

功能主治 温通经脉,发汗解肌,平冲降气,助阳化气。用于风寒感冒,血寒经闭,脘腹冷痛,风寒湿痹,心悸,水肿,奔豚,痰饮。

桂枝

别名/柳桂·肉桂枝

◎《本草纲目》记载桂枝:

『上气咳逆结气,喉痹吐吸,利关节,补中益气。久服通神,轻身不老。心痛胁痛肋风,温筋通脉,止烦出汗。去伤风头痛,开腠理,解表发汗,去皮肤风湿。』



万应茶饮

茶叶30克,肉桂、豆蔻、陈皮、大黄、木香、厚朴、檀香、藿香、香薷、紫苏叶、木瓜、薄荷、羌活、枳壳、前胡、白术、泽泻、丁香、明党参、山楂、肉豆蔻、小茴香、砂仁、茯苓、甘草、槟榔、白扁豆、桔梗、香附、猪苓、姜半夏、白芷、苍术、茶叶各25克。每服10克,开水浸泡或者煎煮取汁,去渣,每天1次,小儿酌减,代茶饮用。▶功能疏风解表。适用于外感风寒,感冒发热,暑湿痢疾,呕吐泄泻,胸满腹胀。

桂枝浸酒

桂枝40克,独活、川芎、甘草(炙微赤)、牛膝(去苗)、薯蓣、干姜(炮裂)、附子(炮裂去皮、脐)、躑躅花各30克(醋拌炒令干),天雄(炮裂去皮、脐)、防风(去芦头)、杜仲(去皱皮炙微黄)、茵芋、白术各60克,白茯苓、蒴藋根、猪椒根皮各80克。上细锉,用生绢袋贮,用清酒约20升,浸8天。每天睡前空腹暖1小盅服下。▶适用于大风疾、风寒。



中医传世药方

桂枝厚朴杏子汤

方选源流:《伤寒论》解表方。

中药组成:桂枝9克、芍药9克、炙甘草6克、生姜9克、大枣8枚、厚朴6克、杏仁9克。

炮制方法:水煎服。

功能主治:解肌祛风,降气定喘。适用于外感风寒表虚,头痛发热,汗出恶风,舌苔白滑,气喘,咳嗽,咳吐白痰,脉浮缓。

桂枝瓜蒌汤

方选源流:《金匱要略》解表方。

中药组成:桂枝9克、瓜蒌根6克、芍药9克、甘草6克、生姜9克、大枣13枚。

炮制方法:水煎服。

功能主治:解肌发表,生津舒筋。适用于柔痉,外感风寒,头痛发热,汗出恶风,身体强,颈项强急,俯仰不能自如,脉沉迟。

紫苏 (紫苏叶)

科属 唇形科植物紫苏，其干燥叶、茎入药。紫苏属植物全世界只有1种，分布于亚洲东部，可入药。

地理分布 日本、朝鲜半岛及中国各地广泛栽培。

采收加工 夏秋季枝叶茂盛以及花序刚长出的时候采收，放于通风处阴干。

用法用量 煎服，5~9克。

药理作用 解热；镇静；增强胃肠蠕动，促进消化液分泌；祛痰止咳平喘；升高血糖；抗凝血；抗微生物；抗诱变等。

性味归经 辛，温。归肺、脾经。

功能主治 行气和胃，解表散寒，对于咳嗽呕恶，风寒感冒，鱼蟹中毒，妊娠呕吐有疗效。



别名 / 苏叶

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。』

紫苏生茂午时茶

紫苏叶、岗梅、青蒿各300克，黄芩、大腹皮、陈皮、前胡、葛根、茯苓、广藿香各200克，桔梗、干姜、法半夏、羌活、石菖蒲、扁豆、厚朴、白芷、山楂、川芎、麦芽、独活各160克，枳壳、甘草各100克，茶叶末300克，砂仁65克，虫屎茶400克，荷叶、香薷各150克，柴胡、防风各90克，苍术100克。将上药制成深棕色长方形茶块，每块重11.3克，密闭保存。每次1~2块，水煎，代茶多饮。▶功能行气和胃，解表散寒。适用于感冒发热、腹痛呕吐、头痛头晕、湿热积滞。

紫苏生茂甘和茶

紫苏叶259克，岗梅230克，广藿香120克，荷叶130克，枳壳45克，救必应130克，柴胡80克，荆芥86克，茶叶12000克，前胡45克，香薷160克，苍术58克，布渣叶60克，黄芩130克，青蒿160克，茶饼144克，槟榔72克，羌活86克，山芝麻150克，薄荷165克，甘草120克，水翁花230克，厚朴60克。制成五色药茶，每包6克。每服1~3克，代茶多饮。▶功能行气和胃，解表散寒。适用于感冒发热，积滞中暑，骨痛头眩。



中医传世药方

香苏解表散

方选源流：《太平惠民和剂局方》解表方。

中药组成：紫苏叶120克、香附120克、陈皮60克、炙甘草30克。

炮制方法：上为粗末，每服9克，水煎服。若作细末，每服6克，入盐点服。亦可作汤剂水煎服，用量按原方比例酌减。

功能主治：疏散风寒，理气和中。适用于外感风寒，形寒身热，头痛无汗，内有气滞，胸脘痞闷，不思饮食，舌苔薄白，脉浮。

本草纲目附方

治乳腺炎

紫苏煎汤频服。同时捣烂敷于乳房。

疯狗咬伤

紫苏叶嚼烂后敷涂在伤口上。

腹泻霍乱胀痛

生紫苏捣成汁后喝最佳。干紫苏煮汁也可。

刀疮出血不止

将嫩紫苏叶、桑叶同时捣烂后贴伤口。

咳逆短气

紫苏茎叶二钱，人参一钱，水一盅，煎服。

防风 (防风)

科属 伞形科植物防风，其干燥根入药。防风属植物全世界仅有1种，分布于亚洲和欧洲，可入药。

地理分布 草原、多石砾山坡上和丘陵处多有生长。中国东北、华北及陕西、宁夏、甘肃、山东等地多有分布。

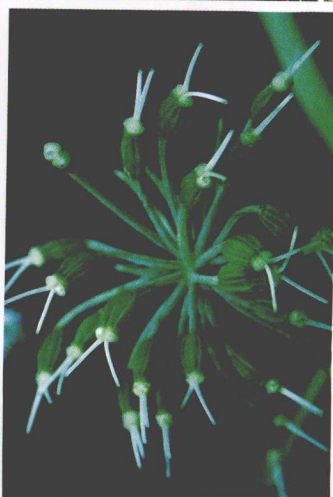
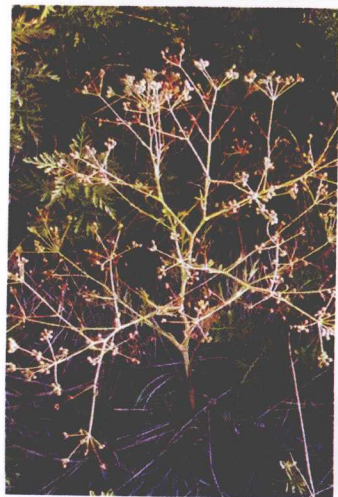
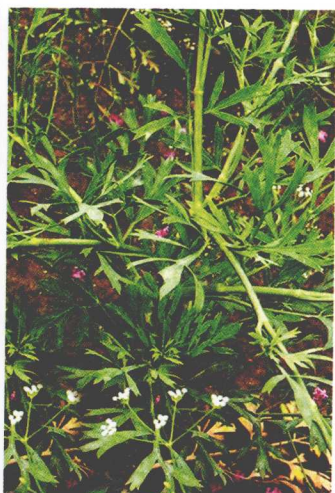
采收加工 春、秋季将根挖出，除去杂质，干燥。

用法用量 煎服，4~9克；或入丸、散剂。外用，研末调敷。

药理作用 抗炎；镇痛，镇静，抗惊厥；解热，降温；抗菌；抑制迟发性超敏反应等。

性味归经 辛、甘，温。归膀胱、肝、脾经。

功能主治 胜湿，止痉，解表祛风。用于破伤风，风湿痹痛，感冒头痛，风疹瘙痒。



防风

别名/铜芸·回云·回草·百枝·百韭·百种·屏风·关防风·川防风·云防风

◎《本草纲目》记载防风：

『大风，头眩痛恶风，风邪目盲无所见，风行周身，骨节疼痛，烦满。』