

南药篇



中藥

- ◎ 两百种南方道地药材的用法
- ◎ 两千条实用单方验方食疗方
- ◎ 你不知道的常见药材大功效

有用

原来这么

Traditional Chinese Medicine & Healthy

[编著] 冯琳
[审订] 杜同仿



中国出版集团
世界图书出版公司



南药篇

中来
药原
这么
有用

ZHONGYAO YUANLAI
ZHEME YOUYONG

[编著] 冯 琳

[助编] 熊学军

[审订] 杜同仿

世界图书出版公司
广州·上海·西安·北京



图书在版编目(CIP)数据

中药原来这么有用: 南药篇 / 冯琳主编 — 广州: 广东
世界图书出版公司, 2008.6
ISBN 978-7-5062-9675-5

I. 中… II. 冯… III. 中药材 — 基本知识 IV.R282

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 062165 号



编 著: 冯 琳

责任编辑: 汪 韵

特约编辑: 王 强

装帧设计: 黄炜瑜

排版制作: 徐锦梅 黄桂玲

出版发行: 广东世界图书出版公司

地 址: 广州市新港西路大江冲 25 号

邮 编: 510300

网 址: <http://www.gdst.com.cn>

印 刷: 广东九州阳光传媒股份有限公司印务分公司
(广州市增槎路 1113 号 邮编: 510435)

787 毫米 × 1092 毫米 1/16 16.75 印张 280 千字

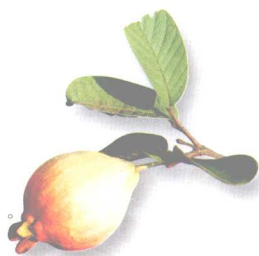
2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

书 号: 978-7-5062-9675-5/R·0151

定 价: 48.00 元

版权所有, 翻印必究

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。



ZHONGYAOYUANLAI ZHEMEYOUYONG

前言

我国地大物博，自然地理状况复杂，气候、日照、水土等生态环境各地不同，因此，天然中药材的生产也多有一定的地域性。在不同地域生长出的同种中药材，其药效有强弱之分。中药的产地、采收与贮存是否适宜，是影响药材质量的重要因素。古人很早就注意到了这种同种药材间的地域区别。《神农本草经》提出：“土地所出，真伪陈新，并各有法。”唐代著名医家孙思邈在《千金翼方》中，专门论述了“药出州土”，按唐代行政区划的13个“道”来归纳药材产地，列举了519种中药的产地分布，强调用药必须了解产地。明代的《本草品汇精要》就设有“道地”专项。李时珍也在《本草纲目》序例第一卷中提到：“……凡用药必须择土地所宜者，则药力具，用之有据……凡诸草、木、昆虫，产之有地；根、叶、花、实，采之有时。失其地，则性味少异；失其时，则气味不全。”

由上可知，历代医药家十分重视中药的产地。在长期的实践中，古人们积累了丰富的经验和知识，并提出了“道地药材”的概念。道地药材是指一定的药用生物品种在特定环境和气候等因素的综合作用下，形成的产地适宜、品种优良、产量高、炮制考究、疗效突出、带有地域性特点的药材。它是一个约定俗成的、古代药物标准化的概念，以固定产地生产、加工或销售来控制药材质量，是古代对药用植物资源疗效的认知和评价。中国中医研究院教授胡世林先生的“现代道地论”则强调物种内质量变异有时大于种间差异。即使是分布较广的药材，由于自然条件的不同，各地所产的质量优劣也不一样，从而导致药效的强弱不一。例如，同样为菊花，浙江产的杭菊花就偏重于疏散风热，而安徽产的滁菊花则强于平肝明目。一般来说，道地药材名字前标明产地的名称，如四川的巴豆、川芎、川附子，广东的阳春砂仁，广州石牌的广藿香，云南的茯苓，河南的怀山药，山东的东阿阿胶等。目前，国家已经采取措施来保护道地药材及其原产地，已有阳春砂仁等多种道地药材被国家质检总局确认为国家地理标志产品。

中国南方历来盛产各种中草药，其中有川药、云药、广药、浙药、贵药等。南方气候温暖、雨量充沛，动植物种类多样，蕴藏着极为丰富的药材资源。半夏、射干、吴茱萸、女贞子、艾叶、南沙参、明党参、太子参、苍术、芍药、木瓜、灵芝、薄荷、紫苏、牡丹、泽泻等是中国南方的经典道地药材。俗话说：“药材好，药才好。”由于药材的质量而影响药效发挥的事例屡见不鲜，药材质优力强，则用量小；质次力不足，则用量大。在这种情况下，懂

得如何挑选药材、如何通过产地来选购优质药材，对于读者来说，就成为当务之急。本书从南方的地理环境和药材分布情况出发，按照中药材的主要产地划分，有针对性地挑选了200多种质优效强的南方为主产的药材。每一种均详细介绍别名、原生植物来源、主产地、性能功效、主治、选购贮存、用法用量等，提供针对常见病症的名家单方、验方和食疗方。所选200多种药材均配以精美准确的实物图，以功效为纲，分19类，全面覆盖生活中的常见病；精选的1000余条单方、验方、食疗方，制作步骤简单明了，操作简易。每种药材后还附上知识链接，提供历代医学典籍、现代医学中与此相关的小知识，或民间传说中的动人小故事，兼具实用性和趣味性。特别值得一提的是，在列明产地时，还特别标出当前产量大药效最好的产区，为读者们选购药材提供了便利。

全书在广泛参考众多名家名典的基础上，将祖国医学与现代医学巧妙结合，既有中医典籍的经典论述，又有现代医学的药理研究诠释，内容通俗易懂、实用有趣，不仅适合广大群众阅读，也可供广大医药工作者参考。读者在获得维持健康、防病治病的基本知识的同时，能够更加深入地了解南药，选购南药，更好地利用中药来防病治病，从而真正体会到“中药原来这么有用”。

由于主客观因素的限制，本书难免有疏漏之处，还望有识之士提出宝贵的意见和建议。我们定会虚心接纳，争取做到最好！

鉴于各人体质不同，也许同样的药材会对不同人有不同反应，希望读者用药前先向医生咨询。

广州中医药大学研究员

杜同仿

杜同仿，广州中医药大学研究生导师，泛珠三角地区(9+2)高等中医药院校合作发展联席会常务秘书长。从事中医药工作40年，在各级刊物上发表论文五十多篇，主编或参编著作已公开出版十多部，主持或参与各级科研课题十多项。他主编的《常见病中西医诊疗与调养系列丛书》(共27册)于2006年荣获中华中医药学会首届科普著作二等奖。

目录

引篇 ... 1

解表药 ... 5

桂枝	6
荆芥	7
羌活	8
香薷	9
薄荷	10
桑叶	11
菊花	12
柴胡	14
苦丁茶	15
藁本	16
白芷	17
升麻	18
鹅不食草	20
星宿菜	21
葛根	22
牛蒡子	24

清热药 ... 25

石膏	26
栀子	27
淡竹叶	28
穿心莲	29
三丫苦	30
崩大碗	31
蚤休	32

千里光	33
鹅胆子	34
谷精草	35
鱼腥草	36
山豆根	38
木棉花	39
白花蛇舌草	40
玄参	41
川黄连	42
天葵子	43
无花果	44
橄榄	45
半边莲	46
番木瓜	47
木蝴蝶	48
川黄柏	49
万年青根	50
土茯苓	51
柳叶	52
决明子	53
茶叶	54
夜明砂	55
十大功劳叶	56
败酱草	57
荸荠	58

泻下药 ... 61

番泻叶	62
芦荟	63

中药原来这么有用

大戟	64
巴豆	65

祛风湿药 ... 67

独活	68
广防己	69
汉防己	70
桑枝	71
海桐皮	72
桑寄生	73
两面针	74
白花蛇	75
乌梢蛇	76
千年健	77
木瓜	78
五加皮	79
丝瓜络	80
络石藤	81
稀莩草	82

芳香化湿药 ... 83

广藿香	84
砂仁	85
白豆蔻	86
草豆蔻	88
草果	89
厚朴	90

利水渗湿药 ... 91

泽泻	92
川木通	93

茯苓	94
赤小豆	96
海金沙	98
田基黄	99
通草	100
薤白	101
鸡骨草	102
萆薢	103
柳枝	104
广东金钱草	105
金钱草	106
节瓜	108

温里药 ... 109

附子	110
川乌	111
肉桂	112
干姜	114
吴茱萸	115
八角茴香	116
荜茇	117
花椒	118
胡椒	120
丁香	122
高良姜	124

理气药 ... 125

橘皮	126
枳实	128
枳壳	129
佛手	130

木香	131
沉香	132
川楝子	133
薤白	134
郁金	135
乌药	136
香橼	137
荔枝核	138
刀豆	139

止血药 ...141

白及	142
艾叶	143
三七	144
藕节	146
紫珠	147
仙鹤草	148
鸡冠花	150

活血化瘀药 ...151

川芎	152
延胡索	153
莪术	154
川牛膝	155
鸡血藤	156
桃仁	158
红花	160
穿山甲	161
苏木	162
毛冬青	163
刘寄奴	164

化痰止咳平喘药 ...165

半夏	166
川贝母	167
浙贝母	168
竹茹	169
胖大海	170
罗汉果	171
钟乳石	172

安神药 ...173

朱砂	174
合欢皮	175

平肝息风药 ...177

钩藤	178
白僵蚕	179
天麻	180
广地龙	182

开窍药 ...183

冰片	184
苏合香	185
石菖蒲	186
樟脑	188

补虚药 ...189

白术	190
巴戟天	191

中药原来这么有用

仙茅	192
续断	193
杜仲	194
狗脊	196
蛤蚧	197
益智仁	198
海马	199
南沙参	200
龙眼肉	201
何首乌	202
白芍	204
桑椹	206
麦门冬	208
天门冬	209
石斛	210
百合	212
女贞子	214
龟板	215
菠萝蜜	216
旱莲草	217
灵芝	218
燕窝	219
银耳	220
白扁豆	222
冬虫夏草	224

收涩药 ...225

乌梅	226
五倍子	228
诃子	229
肉豆蔻	230
番石榴	231
覆盆子	232

莲子	233
金樱子	234
柿蒂	235
芡实	236

驱虫药 ...237

使君子	238
槟榔	239
土荆芥	240
榧子	241
椰子瓢	242

外用药 ...243

炉甘石	244
雄黄	245
蛇床子	246
儿茶	247
密陀僧	248
番薯藤	249
仙人掌	250
血竭	251
土槿皮	252
马钱子	253

其他药 ...255

甘蔗	256
菱角	257
茭白	258
魔芋	259
阳桃	260

中药煎煮方法

汤剂是我国应用最早、使用最广泛的中药制剂。将饮片制成汤剂的主要过程是煎煮，因此，煎煮方法的正确与否同疗效及安全用药有直接关系。而且，汤剂大多由病家自制，所以病家及家属掌握正确的煎煮方法非常重要。

1. 煎药器具

以陶瓷器中的沙锅、沙罐最佳，因其化学性质稳定，不易与药物成分发生化学反应，且导热均匀，保暖性能好。其次为不锈钢锅或白色搪瓷器。忌用铁、铜、铝等金属器具，因为这些金属元素容易与药液中的中药成分发生化学反应，可能使疗效降低，甚至产生毒副作用。

2. 煎药用水

必须是无污染、无异味、洁净澄清、含矿物质及少杂质的水。一般来说，凡人们在日常生活中可饮用的水都可用来煎煮中药。而混浊、腐臭、严重污染的水绝不能用来煎煮中药；经过反复煮沸或放置在热水瓶中时间较久的水，也不能作为煎药用水。

3. 煎药用水量

煎药用水量是否适当，直接关系到治疗效果。加水过少，药物有效成分未充分煎出；加水过多，可造成部分有效成分被破坏。按理论推算，加水量为饮片吸水量、煎煮过程中蒸发量及煎煮后所得药液量的综合。实际操作时加水量很难做到十分精确，只能大致

掌握为：加水后将饮片适当加压，水液面没过饮片两横指（约2 cm）为宜。但仍应根据实际情况，如汤药的功用，患者年龄的大小，体质强弱，饮片质地疏密、轻重和剂量的大小等，适当予以增减。凡是质地坚硬、粘稠，须久煎的药物，加水量应比一般药物略多；而质地疏松、芳香易挥发的药物，加水应少一些，水液面淹没药物即可。

4. 煎前浸泡

在煎煮前先将中药饮片浸泡一段时间，既有利于有效成分充分溶出，又可缩短煎煮时间，避免因煎煮时间过长而导致有效成分耗损，破坏过多。多数药物宜用冷水浸泡，浸泡时间一般为20~30分钟，以种子、果实类为主的药可浸泡1小时，夏季气温高，浸泡时间不宜过长，以免腐败变质。

5. 煎煮火候及时间

一般中药煎煮时宜先武火后文火，即未沸前用大火，沸后用小火，保持微沸状态，以免药液溢出，或过快熬干。解表药及其他芳香性药物都应避免久煎，一般用武火迅速煮沸，改用文火维持10~15分钟即可。补益滋腻药物，以及矿物类、骨角类、贝壳类、甲壳类药物，一般都需用文火久煎，才能使其

有效成分充分溶出。

6. 煎煮次数

一般1剂药至少可煎煮2~3次，而质地厚重或滋润的补益药等则应煎煮3次或更多。这样才能尽量多地将药物中的有效成分煎煮出来，发挥药物的全部作用。

7. 榨汁取汁

药液滤出后，药渣中仍吸附有不少药液。应将药渣放入双层纱布或透水性能较好的原色棉布中包好，待稍凉后，加压榨取药渣中吸附的药液，最后才把药渣扔掉。尤其是那些遇高热易使药液降低或损失、不宜久煎或煎煮第二次的药物，药渣中所含的有效成分比例会更高。因此，榨汁取汁可提高疗效，并节约药材。





入药方法

药物的性质、性能及临床用途不同，所需的煎煮时间也不同，有的还需作特殊处理。所以，有先煎、后下、包煎、另煎、冲服等不同的入煎方法。

1. 先煎

凡矿物、贝壳、甲骨类药物，因其有效成分不易煎出，故应先入煎30分钟左右，再纳入其他药物同煎。毒烈性药物如川乌、附子之类，也应先煎半小时左右再入其他药物同煎，降低其毒烈性，确保用药安全。

2. 后下

凡气味芳香轻清之品，如薄荷、砂仁、沉香之类，入煎宜后下，待其他药物煎煮将成时投入，煎沸几分钟即可。包括那些有效成分易被煎煮破坏、挥散的药物，如大黄、番泻叶、钩藤之类，入煎剂时都应后下，大黄、番泻叶用作泻下通便时，甚至可以用开水直接泡服。

3. 包煎

有三类药物入汤剂时宜用纱布包裹后入煎。一是如蒲黄、海金沙之类，因质地过轻，煎煮时易漂浮在药液面上，或成糊状，不利于煎煮及服用的药物；二是如车前子、葶苈子之类，药材较细而又含淀粉、黏液质较多，煎煮时易于粘锅、糊化、焦化的药物；三是如辛夷、旋覆花之类，药材有毛，对咽喉有刺激性的药物。

4. 另煎

凡贵重药物如人参之类，均应另煎，以免同煎时其煎出的有效成分被其他药物的药渣所吸附，造成浪费。

5. 烊化

如阿胶、鹿角胶等胶类药物，不宜入煎，应另行烊化，然后再与其他药液混合后服。

6. 冲服

如芒硝之类入水即化的药物，以及竹沥之类的汁液性药物，宜用煎好的药液或开水冲服。





服药方法

1. 服药时间

应根据病情需要、胃肠状况及药物特性来确定适当的服药时间。一般来说，饭前胃中空虚，有利于药物的消化吸收，故多数药物尤其是驱虫药、攻下药及其他治疗胃肠道疾病的药物，都宜于晨起空腹时服用，不仅有利于药物迅速入肠发挥作用，而且可避免晚间频频起床影响睡眠。饭后，胃中存有较多的食物，此时服药，药物与食物混合，可减轻其对胃肠的刺激。因此，凡是对胃肠道有刺激性的药物宜于饭后服。消食药亦宜于饭后服用，以利于充分发挥药效。

一般药物，无论饭前或饭后服用，服药时间均应与进食时间间隔1小时左右，以免影响药物与食物的消化吸收以及药效的发挥。此外，还有些药物必须在特定的时间服用。如安神药用于治疗失眠时，宜于睡前30分钟至1小时左右服药；缓下剂宜于睡前服用，以便翌日清晨排便；涩精止遗药宜于晚间断服1次药；截疟药则应在疟疾发作前2小时

服药；急性病则不拘时服。

2. 服药多少

一般疾病，每日服药1剂，分2~3次服。如病情急重者，可每日服药2剂，每隔4小时服药1次，昼夜不停，使药力持续，利于顿挫病势。

发汗药或泻下药，如药力较强，服药应适可而止，一般以得汗或得下为度，不必尽剂，以免汗、下太过而损伤正气。

对于呕吐病人，服药时宜小量频服。小量对胃的刺激小，不致药入即吐；频服，才能保证一定的服药量。

3. 服药冷热

一般来说，汤剂多宜于温服。治寒症用热药，宜于热服。尤其是用辛温解表药治风寒表实证时，不仅药宜热服，服药后还需温覆取汗。

治热病用寒药，如热在胃肠，而且患者欲冷饮者，可将汤药凉服；如热在其他脏腑，患者不欲冷饮者，寒药仍以温服为宜。此外，当使用从治法时，也有将寒凉药热服，温热药凉服者。

此外，对于丸、散等固体药剂，除特别规定外，一般都宜用温开水送服。



解表药

JIEBIAOYAO

解表药具有发汗的功效，通过发汗发散表邪，解除表证。主要用于治疗现代医学所列的上呼吸道感染及传染病初期症状，包括恶寒、发热、头痛、身痛、无汗或有汗不畅、鼻塞、咳嗽、脉浮等。



Gui zhi

桂枝

「常用别名」柳桂。

「来源」为樟科植物肉桂 *Cinnamomum cassia* Presl 的嫩枝。

「产地」广东、广西、云南等地。

「性味归经」辛、甘，温。入心、肺、膀胱经。

验方

◆治疗风湿病。

适用于伤寒八九

日，风湿相搏、身体

疼痛、不能自转侧、不呕

不渴者。去皮的桂枝 12

克，生姜适量，炮去皮的附

◇桂枝

子 10 克，甘草 6 克，掰开的大枣 2 枚。水煎服。

◆治疗日光性皮炎中的未破溃皮损。桂枝、葱白各 30 克，用水煎，外洗。

◆主治美尼尔综合征。桂枝 6 克，茯苓 30 克，泽泻 30 克，白术 15 克，法半夏 20 克，人参 10 克，天麻 10 克。水煎服。

◆祛风散寒，适用于风寒型皮肤瘙痒病。大枣 12 枚，桂枝 6 克，干姜 9 克，共煎取汁，每日 1 次，代茶饮。

药食搭配

◎肉桂米饭。适用于伤风头痛、容易疲劳等症。桂枝 10 克，粳米适量，猪肉 200 克，洋葱、调料各适量。煮熟米饭，再将桂枝加水适量煎药汁备用。炒熟猪肉后，再加入洋葱续炒，加水适量烧开后倒入桂枝汁，加入盐、胡椒粉等调料，沸后即可与米饭同食。

◎芪蛇肉。益气、活络、息风，适用于气虚阻络所致的半身不遂等症。北黄芪 60 克，南蛇肉 250 克，桃仁 10 克，桂枝 6 克，将北黄芪、桃仁、桂枝用新纱布包住，与蛇肉同入沙锅，加清水适量，置文火上炖煮 1 小时，取出药包，加油盐调味。分 2 次吃肉喝汤，每周 3 剂。

◎薏米桂枝粥。祛湿，活血通络，用于风湿阻络、肌肤失养引起的神经性皮炎。桂枝 9 克，杜仲 18 克，牛膝 9 克，薏苡仁 60 克。先将前 3 味药放入锅中加水 700 毫升，煎取汁 500 毫升，再用药汁将薏苡仁煮成粥即可服用。可加白糖调味。每日 1 剂，代早餐。连服 2 周为 1 疗程。

知识链接



桂枝辛温发散，甘温助阳，外能发散风寒，内能温通血脉，为风寒外感、寒凝血滞、阳不化气等证之要药。发汗之力不及麻黄，然其味甘力缓又无伤阳之弊，风寒感冒虚实皆可应用。

桂枝主治“气上冲”症候。所谓气上冲，是指上冲感和搏动感。上冲感具体表现为感觉气从小腹冲上胸部，患者咽喉、胸部、腹部产生突发性气室感、胀痛感，更严重的甚至呼吸困难、出冷汗、烦躁、晕厥。搏动感是指感觉心悸，按压后舒适，或感觉到脐腹部有明显跳动感，甚至晕厥。许多心肌病、心脏瓣膜病、心功能不全、心律不齐、低血压及消化道疾病等均可出现气上冲样症候群。

性能功效 发汗解表，温通经脉，助阳化气。

镇静、解热、镇痛、抗惊厥、健胃、缓解胃肠道痉挛及利尿、强心；抑制金黄色葡萄球菌、白色葡萄球菌、结核杆菌、伤寒杆菌、流感病毒及常见皮肤真菌。

主治症状 1. 外感风寒，头痛、发热、怕冷。

2. 风湿，肩背肢节疼痛及胸痹、胸痛或心悸、脉结代，或经闭、痛经及癥瘕等证。3. 痰饮（指体内过水量水液不能输化、停留或渗注于某一部位而发生的疾病）、蓄水证。

用法用量 煎服，3~10 克。外用适量。

宜忌 外感热病、阴虚火旺、血热妄行等证均忌用；孕妇及月经过多者慎用。

选购贮存 以枝幼嫩、色棕红、气香者为佳。密封放于干燥处。

「常用别名」假苏、姜芥、四棱杆蒿。

「来源」为唇形科植物荆芥 *Schizonepeta tenuifolia* Briq. 带花穗的地上部分。

「产地」主产于江苏、浙江、江西等地。

「性味归经」辛，微温。入肺、肝经。



Jing jie

荆芥

性能功效 具有发汗、解热、镇痛、抗炎、抗补体及松弛支气管平滑肌等作用；荆芥炭有一定止血作用。

主治症状 1. 恶寒发热、头痛、无汗或头痛目赤、咽喉肿痛、感冒等外感表证。2. 风疹瘙痒或麻疹透发不畅。3. 疮疡初起有表证者。4. 便血、崩漏（妇女非经期大量或持续淋漓不断出血的症状）等出血证。5. 鼻塞、鼻窦炎、鼻流涕不止、鼻息肉等多种鼻科疾患。6. 排尿困难，尿潴留。

用法用量 煎服，3~10克，不宜久煎。

宜忌 表虚有汗者忌用。

选购贮存 以色淡黄绿、穗长而密、香气浓者为佳。在30℃以下的干燥处密封保存，防霉，防虫蛀。

知识链接



药理研究表明，荆芥具有发汗、解热、镇痛、抗炎及松弛支气管平滑肌等作用；对金黄色葡萄球菌、白喉杆菌及伤寒杆菌、痢疾杆菌、绿脓杆菌、人型结核杆菌等有一定的抗菌或抑制作用。荆芥炭有一定的止血作用。荆芥穗发汗之力大于荆芥。

解表药

7

药食搭配

◎**五神汤**。适用于外感初期，具有发汗解热的功效。荆芥、紫苏、茶叶各6克，生姜2克，冰糖25克。将生姜切成薄片，同荆芥、紫苏、茶叶一起加入清水约500毫升，烧沸约5分钟。滗出汁，再加清水煎1次，2次取汁约500毫升，用双层纱布过滤取得药液。然后取清水约50毫升，烧沸后下冰糖溶化，趁热过滤，再把糖汁对入药液内。

◎**葛粉羹**。用于中风中老年人脑血管硬化等，预防中风。葛粉250克，荆芥穗50克，淡豆豉150克。葛粉捣碎成粉末，荆芥穗和淡豆豉用水煮6~7沸，去渣取汁，再将葛粉做面条下入淡豆豉汁中煮熟。空腹食。

◎**荆芥粥**。祛风清热。荆芥9克，淡豆豉6克，煎5分钟取汁，入粳米60克煮粥食用。

◎**荆芥薏苡粥**。祛风利湿。荆芥15克，薄荷5克，加水600毫升，煎沸5分钟，去渣，再加入生薏苡仁30克，粳米50克，共煮为粥。

单方

◆治疗产后身痛、气血虚弱、瘀血阻滞。荆芥9克，炒成末状，用1只鸡蛋清调匀，用开水送服。

◆治疗中风歪斜。荆芥适量，煮汁饮之。

验方

◆治疗痰热闭肺型肺炎。荆芥穗、炙麻黄、甘草、知母各6克，杏仁、黄芩、金银花、连翘、鱼腥草、板蓝根各10克，生石膏15克。用水煎服，每日1~2剂。

◆主治肝肾阴虚，水不涵木之黑花内障。荆芥、防风、侧柏叶各5克，藕片、生地、山药各15克，茯苓、泽泻各9克。水煎服。

◆适用于丘疹性荨麻疹有局部感染者。金银花、野菊花、地丁、蛇床子、大飞扬、荆芥各30克，冰片（冲）5克。水煎外洗患处。

◆治疗慢性接触性皮炎。荆芥、大黄、白鲜皮、大枫子、紫草、黄精各30克，赤芍20克。煎水，微温外洗。



◇荆芥

「常用别名」羌青、羌滑、胡王使者。

「来源」为伞形科植物羌活 *Notopterygium incisum* Ting或宽叶羌活 *N. forbesii* Beiss.的根茎及根。

「产地」主产于四川、甘肃、云南等地。

「性味归经」辛、苦、温。入膀胱、肾经。



单方

◆治疗产后中风，四肢抽筋，不能言语。羌活 60 克，煎酒服用。

验方

◆治疗痛风。取羌活、独活、升麻各 10 克，苍术、防风、当归、泽泻、秦艽各 12 克，威灵仙、茯苓各 15 克。水煎服。

◆治疗头痛。羌活、川芎、天麻、炒僵蚕各 10 克，细辛 3 克，陈皮 6 克，全蝎 4 只（微炒去毒）、生姜 3 片，黄酒 1 杯，用水煎服，3 天为 1 个疗程。

◆治疗多形红斑。羌活 9 克，桂枝 6 克，当归 12 克，川芎 9 克，炒赤芍 12 克，川乌 3 克，防己 10 克，生姜皮 5 克，甘草 3 克。水煎服。

◆治疗急性鼻炎。紫苏叶、羌活、茶叶各 9 克，水煎为茶。

◆治疗老年人肩周炎。乌头 15 克，羌活 15 克，透骨草 15 克，煎汤外洗。

◆治疗多形红斑。羌活、川芎各 9 克，桂枝 6 克，当归、炒赤芍各 12 克，防己 10 克，生姜皮 5 克，川乌、甘草各 3 克。水煎服。

◆治疗足跟痛。赤芍、桂枝、羌活、威灵仙、透骨草各 20 克为 1 剂，每剂加入适量水泡几分钟后再煎煮即可，取汁，加入食醋 500 毫升先熏后浴双足，约 30 分钟左右，鼻尖微微汗出为佳。每剂药汁反复加热可用 3~5 天，每天洗浴 1~2 次。

性能功效 具有抗炎、解热、镇痛及抗实验性心律失常、心肌缺血和增加心肌营养性血流量等作用；对皮肤真菌有抑制作用。

主治症状 1. 感染风寒，恶寒发热、无汗、头痛、肢体酸痛等。2. 风湿，肩臂疼痛。3. 疮痈肿毒、外伤疼痛及牙痛等证。4. 皮肤瘙痒。

用法用量 煎服，3~10 克；入丸、散剂，每次 1~3 克。外用适量。

宜忌 阴虚头痛、血虚痹痛者慎用。用量过大，容易引起呕吐，脾胃虚弱者不宜服用。

选购贮存 以条粗壮、外皮棕褐色、有隆起曲折环纹、断面质紧密、朱砂点多、香气浓郁者为佳。密封置于 30℃ 以下干燥处，易遭虫蛀，夏秋季要勤查勤晒，晒后待冷却后收藏。

知识链接

羌活辛温发散，苦温除湿，既除肌表风寒之邪，又祛经络寒湿痹阻，作用较强，且偏上偏表，尤宜上半身风湿痹痛。

药食搭配

◎羌活桂归酒。治疗颈椎病。羌活、桂枝、秦艽、防风、续断、附子各 3 克，当归、狗脊、水牛角各 5 克，杜仲、蚕砂各 6 克，川芎、桑枝各 10 克，生姜 3 克，大枣 2 枚，陈酒 500 毫升。浸泡药物 7~10 天后，内服，每次 10 毫升。

◎羌活板蓝根茶。可用于预防流感，有清热解毒的功效。羌活 10 克，板蓝根 30 克，加水煎汤，去渣取汁。代茶饮，每日 1 剂，分 2 次饮用，连服 3 天。