

【人体养生百草彩色图谱】

清热解毒

100

种养生本草

主编 道仁



解表散风 · 凉血止血 · 清肺舒肝
温通经脉 · 通阳散寒 · 疮毒泻火

中药奇方 药膳养生



《人体养生百草彩色图谱》

清热解毒 100 种养生本草

主编 道仁



吉林美术出版社
Jilin Fine Arts Press

图书在版编目(CIP)数据

清热解毒 100 种养生本草 / 道仁主编.

— 长春: 吉林美术出版社, 2008.8

(人体养生百草丛书)

ISBN 978-7-5386-2799-2

I. 清… II. 道… III. ① 清热—食物疗法 ② 解毒—食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 089274 号

清热解毒 100 种养生本草

出 版 人 / 石志刚

出版策划 / 鄂俊大

选题策划 / 溥 奎

营销策划 / 张国兴

主 编 / 道 仁

责任编辑 / 鄂俊大

中医专家审校 / 李凤珍

技术支持 / 北京天弘济生大药房

设计制作 / 百纳书籍文化

出 版 / 吉林美术出版社

社 址 / 长春市人民大街 4646 号

网 址 / www.jlmspress.com

发 行 / 吉林美术出版社图书经理部

印 刷 / 山东人民印刷厂

版 次 / 2009 年 1 月第 1 版

印 次 / 2009 年 1 月第 1 次印刷

开 本 / 690 × 960mm 1/32

字 数 / 300 千字

印 张 / 7.5

书 号 / ISBN 978-7-5386-2799-2

定 价 / 38.00 元

【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，从而达到身体健康，延年益寿。

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：其中包括内科、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“食治论”《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《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，这是我方编写此书的意义所在。



怎样使用这本书

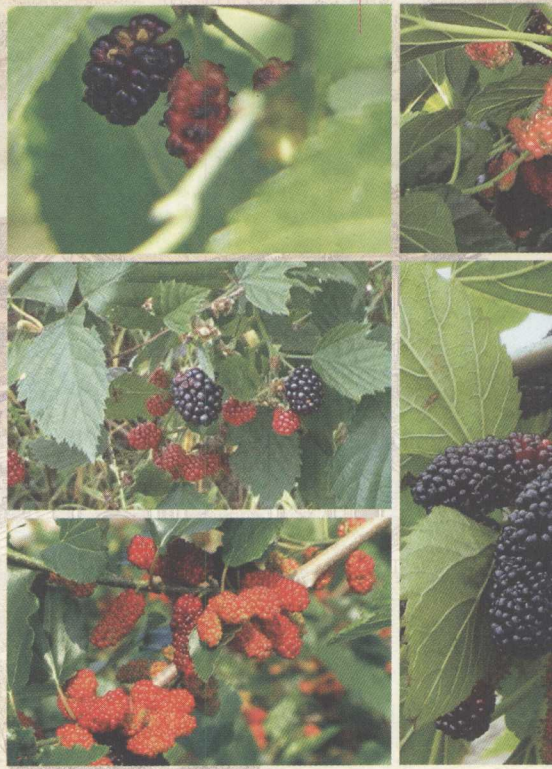
精美的摄影插图，表现本草植物的具体形态特征。

我国素有“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，从而达到身体健康，延年益寿。

本草名称的标准中文读法及植物学拉丁文的标准读写

传统中药记载文献



桑叶

学名: *Morus alba* L.

◎《本草纲目》记载桑叶：
“治劳热咳嗽，明目，长发。”



中药药材采集加工后的形态识别

中药本草
传统别名

本草性味归经
及功能主治

中药功能分类

辛凉解表药

FOLIUM MORI Sangye

别名 黄桑, 家桑, 铁扇子, 荆桑, 蚕叶。

【桑叶】

科属 为桑科植物桑的干燥叶。

地理分布 丘陵、村旁、山坡、田野等处多有生长, 多为人工栽培。分布于全国各地。

采收加工 10~11月霜降后采收, 除去杂质, 搓碎, 去柄后, 筛去灰屑。

药理作用 降血糖; 抗菌; 降血脂; 促进蛋白质合成等。

化学成分 黄酮类: 槲皮素, 芸香苷, 黄芪黄酮, 异槲皮苷等; 甾醇: 菜油甾醇, b-谷甾

醇, 蛇麻酯醇等; 甾酮类: 蛇皮甾酮, 昆虫变态激素牛膝甾酮等; 其它: 生物碱, 丁酸, 挥发油, 丙酸等有机酸, 谷氨酸等氨基酸, 天冬氨酸, 锌硼、铜、锰等微量元素, 果糖, 溶血素, 蛋白质等。

性味归经 甘、苦, 寒。归肺、肝经。

功能主治 清肺润燥, 疏散风热, 清肝明目。对于风热感冒, 肺热咳嗽, 头晕头痛, 目赤昏花有疗效。

本草药方

1. 主治: 低热, 轻度咳嗽, 风热, 风疹, 皮肤斑丘疹呈红色。耳后, 枕部淋巴结肿大。桑叶、牛蒡子、金银花、蝉蜕、赤芍、竹叶、紫草、生地黄各8g, 薄荷5g。加水煎沸15分钟, 去渣分次服下。每天1~2剂。

2. 主治: 痄腮痛。桑叶、连翘各10g, 赤小豆30g, 麦门冬、天门冬、南沙参、杏仁、生地黄、薏苡仁、金银花各15g。加水煎沸15分钟, 滤出药液, 再加水煎20分钟, 去渣, 两煎药液兑匀。每天1剂。

3. 主治: 急性结膜炎。桑叶或菊花适量。水煎后倒入杯或碗中, 将患眼接近热气熏之。冷却后将此水洗眼。

4. 主治: 迎风流泪, 沙眼。桑叶28g。水煎取滤液, 熏洗患处。

药膳养生

桑叶菊花杏仁粥

桑叶9g, 菊花6g, 甜杏仁9g, 粳米60g。前2味煎汤, 去渣后入杏仁、粳米煮粥。每天1剂, 连服数剂。▶对于风热所致的慢性鼻炎有疗效。

桑菊竹叶茶

桑叶、菊花各5g, 白茅根、苦竹叶各30g, 薄荷3g, 白糖20g。开水浸泡10分钟, 或煎煮5分钟, 入糖。频饮。▶适用于恶寒发热, 头痛身疼、或鼻塞流涕, 腮部肿胀不甚, 局部不红, 舌苔薄白, 脉浮数。

桑仁粥

桑仁40g, 糯米80g, 薏米40g, 大枣6个, 冰糖6g。先将桑仁浸泡片刻, 洗净后与糯米、薏米同入砂锅煮粥, 煮熟加冰糖溶化即可。▶功能益肝补肾、养血明目。适用于肝肾阴虚引起的头晕目眩, 视力减退, 耳鸣, 腰膝酸软, 须发早白, 以及肠燥便秘等症。每日3次空腹食, 可经常食用, 但平素大便稀薄或泄泻者忌用。忌用铁器煮煮。



植物本草形态

针对不同病症的本草药方、炮制方法及药量不同(为方便不同病症的使用, 编者提示: 谨遵医嘱使用。)

在日常生活中, 药膳养生保健使用的本草炮制方法

目 录

解表药

【辛温解表药】

麻黄 / 11

桂枝 / 13

荆芥 / 14

细辛 / 15

紫苏叶 / 17

防风 / 19

羌活 / 21

藁本 / 23

白芷 / 25

苍耳子 / 27

辛夷 / 29

生姜 / 31

葱白 / 33

鹅不食草 / 35

香薷 / 37

胡荽 / 39

西河柳 / 41

【辛凉解表药】

薄荷 / 43

牛蒡子 / 45

蝉蜕 / 47

葛根 / 49

柴胡 / 51

升麻 / 53

桑叶 / 55

菊花 / 57

蔓荆子 / 59

淡豆豉 / 61

浮萍 / 63

木贼 / 65

山芝麻 / 67

飞廉 / 69

清热药

【清热泻火药】

石膏 / 72

寒水石 / 73

知母 / 75

栀子 / 77

夏枯草 / 79

天花粉 / 81

芦根 / 83

竹叶 / 85

淡竹叶 / 87

西瓜翠衣 / 89

决明子 / 91

鸭跖草 / 93

谷精草 / 95

密蒙花 / 97

青葙子 / 99

夜明砂 / 101

苦丁茶 / 103

猪胆汁 / 104

【清热燥湿药】

黄连 / 105

黄芩 / 107

黄柏 / 109

龙胆 / 111

苦参 / 113





秦皮 / 115
白鲜皮 / 117
三颗针 / 118
马尾连 / 119

【清热解毒药】

金银花 / 121
连翘 / 123
蒲公英 / 125
紫花地丁 / 127
苦地丁 / 129
甜地丁 / 131
金莲花 / 133
野菊花 / 135
天葵子 / 137
重楼 / 139
拳参 / 141
大青叶 / 143
板蓝根 / 144
青黛 / 145
鱼腥草 / 147
金荞麦 / 149
败酱草 / 151
白头翁 / 153
马齿苋 / 155
鸦胆子 / 157
委陵菜 / 159
射干 / 161
广豆根 / 163
北豆根 / 165
青果 / 167
锦灯笼 / 169
金果榄 / 171
木蝴蝶 / 173

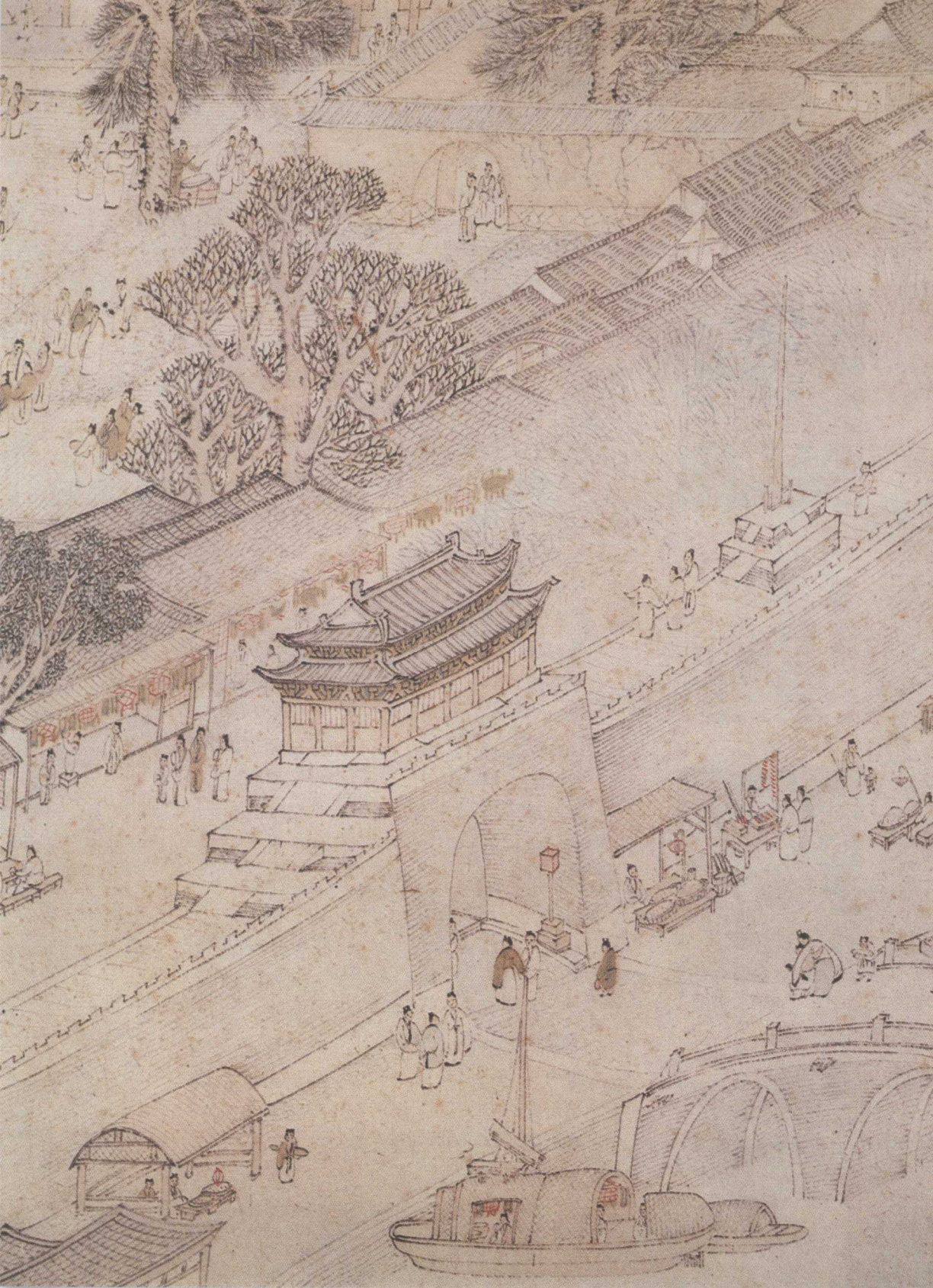
大血藤 / 174
冬凌草 / 175
土茯苓 / 177
白蔹 / 179
漏芦 / 181
穿心莲 / 183
千里光 / 185
四季青 / 187
半边莲 / 189
白花蛇舌草 / 191
山慈姑 / 193
熊胆 / 195
地锦草 / 197
绿豆 / 199
马鞭草 / 201
翻白草 / 203
马勃 / 205

【清热凉血药】

地黄 / 207
玄参 / 209
牡丹皮 / 211
紫草 / 213
赤芍 / 215
水牛角 / 217

【清虚热药】

青蒿 / 219
白薇 / 221
地骨皮 / 223
银柴胡 / 225
胡黄连 / 227



解表药

【概念】 在中医药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，可以使表邪由汗出而得解，即发汗解表的功效。部分解表药以其宣通透达的特性，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】 中医科学研究表明，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。

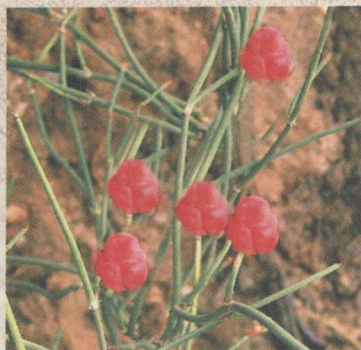
【适用范围】 解表药主要用于治疗头疼身痛、恶寒发热、无汗或者有汗不畅、脉浮的外感表证。对现代临床称谓的一般感冒、上呼吸道感染、流行性感冒、流脑及乙脑初起、支气管炎、麻疹、哮喘、肺炎、风湿性关节炎、急性肾炎、化脓性皮肤病等有一定的治疗作用，部分药物还可用于治疗高血压、突发性耳聋、冠心病等。

【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。





植物本草形态

草麻黄

学名: *Ephedra sinica* Stapf

◎《本草纲目》记载麻黄:

“散赤目肿痛，水肿，风肿，
产后血滞。”



HERBA EPHEDRAD Mahuang

别名 龙沙, 卑相, 卑盐, 狗骨, 草麻黄, 中麻黄, 木贼麻黄, 麻黄草。

【麻黄】

科属 为麻黄科植物草麻黄、中麻黄或者木贼麻黄的干燥草质茎。

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、草地或干旱山坡上。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、多砂石的山地或者草地,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7~8成干的时候再晒干,切段。

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。

化学成分 有机酸类:肉桂酸,香草酸等;黄酮类:山柰酚,芹菜素,槲皮素,芦丁等;生物碱类:伪麻黄碱,麻黄碱,麻黄次碱等;挥发油类:b-萜品烯醇,二氢葛烯醇,月桂烯,1-a-萜烯醇等;其它:麻黄多糖,硒等无机元素。

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。

本草药方

1.主治:哮喘。

麻黄、白芥子各3g,茯苓12g,皂角子、半夏、紫苏子各6g。加水煎沸15分钟,滤出药液,再加水煎20分钟,去渣,两煎药液兑匀,分服,每天1~2剂。

2.主治:哮喘。

麻黄、炮姜各3g,附子15g,牛膝、葶苈子、杜仲、巴戟天各9g,白果20粒(打碎),生姜4片。煎服法同1。每天1剂。

3.主治:哮喘。

麻黄30g,冰糖120g。麻黄、冰糖加清水一碗,在砂锅内煎数沸,澄清放石板上就成为片糖。每次服9g,早晚各服1次。

药膳养生

麻黄葛根豆豉粥

麻黄2g,淡豆豉30g,荆芥6g,葛根20g,山栀3g,生姜3片,生石膏末30g,葱白2茎,粳米100g。各味药同入砂锅水煎沸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6g,大枣12g,梓白皮、赤小豆各18g。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。



植物本草形态

肉桂

学名: *Cinnamomum cassia* Presl

◎《本草纲目》记载桂枝:

“去伤风头痛，开腠理，解表发汗，去皮肤风湿。”



RAMULUS CINNAMOMI Guizhi

别名 柳桂, 肉桂枝。

桂枝

科属 为樟科植物肉桂的干燥嫩枝。

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。

药理作用 抗炎; 解热, 镇痛; 抗病毒, 抗菌, 镇静, 抗惊厥等。

化学成分 挥发油类: 桂皮醇乙酸酯, 桂皮醛, 苯甲醛, 香豆素, b-榄香烯等; 有机酸类: 原儿茶酸, 桂皮酸, 长链脂肪酸等; 其它: b-谷甾醇等。

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。

本草药方

1. 主治: 冻疮未溃。

桂枝 15g, 草乌头、川乌头、樟脑、小茴香各 30g, 红花 20g。一齐制成粗末, 以白酒浸泡 1 周, 去渣, 涂于患处, 每天 2~3 次。

2. 主治: 硬皮病。

桂枝、天花粉、玄参、白芍、赤芍、当归、牡丹皮、姜黄、苏木、制川乌各 8g, 生地黄、熟地黄、鸡血藤、何首乌、鳖甲、丹参、益母草、十大功劳叶各 14g。加水煎沸 15 分钟, 滤出药液, 再加水煎 20 分钟, 去渣, 两煎药液兑匀, 分服, 每天 1 剂。

3. 主治: 硬皮病。

桂枝、羌活、制川乌头、防风、独活、防己、白芥子、桑寄生、当归、牛膝、玄参各 10g, 伸筋草、连翘、黄芪各 15g。煎服法同 1。每天 1 剂。

肢端冷痛明显加附子、丹参、泽兰、漏芦各 10g; 肌肉关节酸麻疼痛加泽兰、丹参、白薇、贯众各 10g; 咳嗽加前胡、麻黄、桔梗各 10g; 尿蛋白阳性加黑豆、白术、玉米须、薏苡仁各 10g。

药膳养生

万应茶饮

茶叶 30g, 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 25g。每服 10g, 开水浸泡或者煎煮取汁, 去渣, 每天 1 次, 小儿酌减, 代茶饮用。▶具有疏风解表的功能。适用于外感风寒, 感冒发热, 暑湿痢疾, 呕吐泻泄, 胸满腹胀。

桂枝浸酒

桂枝 40g 独活、芎藭、甘草(炙微赤)、牛膝(去苗)、薯蓣、干姜(炮裂)、附子(炮裂去皮、脐)、踯躅花各 30g(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 60g, 白茯苓、蒺藜根、猪椒根皮各 80g。上细锉, 用生绢袋贮, 用清酒约 2 万毫升, 浸 8 天。每天空心并于夜卧时, 暖 1 小盅服。▶适用于大风疾、风寒。

别名 假苏、姜芥。

荆芥

学名: *Schizonepeta tenuifolia* Briq.

◎《本草纲目》记载荆芥:

“散风热，清头目，利咽喉，消疮肿。治项强，目中黑花，及生疮，阴癰，吐血、衄血、下血、血痢，崩中，痔漏。”

【荆芥】

科属 为唇形科植物荆芥的干燥的地上部分。

地理分布 海拔在540~2700米之间的山坡路旁或者山谷、林缘多有生长。多栽培，也有野生。分布于黑龙江、辽宁、河北、河南、山西、甘肃、陕西、四川、青海、贵州等地；浙江、江苏、云南、福建等地也有栽培。

采收加工 夏末、秋初开花时采收，除去杂质，晒干。

药理作用 抗炎，解热，降温；镇痛，镇静；止血；兴奋子宫；抗微生物；祛痰平喘；抗氧化等。

化学成分 挥发油类：消旋薄荷酮，右旋薄荷酮，a-蒎烯，莰烯，对聚伞花烯，右旋柠檬烯，胡椒酮，b-葑草烯等。荆芥穗中黄酮类：香叶素，橙皮苷，橙皮素等；其它：荆芥二醇，荆芥苷和荆芥醇。荆芥花梗中含苯并呋喃类化合物。

性味归经 辛，微温。归肺、肝经。

功能主治 透疹，解表散风。用于头痛，感冒，麻疹，风疹，疮疡初起。崩漏，炒炭止血，治产后血晕。

本草药方

1. 主治：感冒，头痛，发热，鼻流清涕，恶风寒。

荆芥、桔梗、防风、黄芩、苏叶、牛蒡子、陈皮各9g，甘草5g，生姜3片。加水煎沸15分钟，滤出药液，再加水煎20分钟，去渣，两煎药液兑匀，分服，每天服1~2剂。

2. 主治：产后感冒。

荆芥穗、金钱花、白花蛇舌草、防风、川芎、白芷、党参、当归、薄荷、柴胡、桂枝、生姜各10g。煎服法同1。每天服1剂。



药膳养生

荆芥白粟米粥

荆芥穗9g，豆豉各15g，薄荷6g，白粟米100g。

3味药煎汤，去渣取汁，加米煮粥，空腹食。▶

功能祛风解表。适用于恶寒发热无汗，外感风寒，以及中风言语謇涩，精神昏愤，口面喎斜。

荆芥穗豆淋酒

荆芥穗160g，大豆300g(炒令烟出，好酒1000毫升沃之，去豆不用)。用水3000毫升，和酒一起煮至一半。去滓温服适量。▶适用于忽尔摇头口噤，背强直如发痫之状，此由风邪乘虚客于足太阳经，诊其脉缓而迟者，其人本虚，风邪留于经络，日久而发痉，其脉三部俱洪数者，由蕴热搏于诸阳之经，严重者日夜数十发。

HERBA ASARI Xixin

别名 少辛, 小辛, 细草, 细条, 绿须姜, 万病草。

华细辛

学名: *Asarum sieboldii* Miq.

◎《本草纲目》记载细辛:

“治口舌生疮, 大便秘结, 起目中倒睫。散浮热。”

【细辛】

科属 为马兜铃科植物北细辛、汉城细辛, 或者华细辛的干燥全草。

地理分布 1.北细辛 生于山沟或林下坡地阴湿而肥沃处。主产于吉林、黑龙江、辽宁。

2.汉城细辛 主产于辽宁东南部。

3.华细辛 主产于安徽、山东、江西、浙江、河南、湖北、四川、陕西。

采收加工 春、夏季挖取全草, 除去杂质, 阴干。

药理作用 抗惊厥; 调节免疫功能; 解热镇痛; 抗炎; 松弛支气管平滑肌; 增加冠脉血流量; 局部麻醉; 抗组胺, 抗变态反应等。

化学成分 挥发油类: α -蒎烯, 细辛醚, 莰烯, 香叶烯, 柠檬烯, 榄香脂素, 甲基丁香酚, 爱草脑等; 其它: 甲乌药碱, 卡枯醇, 锌、铜、钠、钾、钙、镁、铁等无机元素。

性味归经 辛, 温。归心、肺、肾经。

功能主治 通窍止痛, 祛风散寒, 温肺化饮。用于风寒感冒, 鼻塞鼻渊, 头痛, 牙痛, 痰饮喘咳, 风湿痹痛。

本草药方

1.主治: 咳嗽, 伤寒表不解, 心下有水气, 头眩冒, 心烦而悸, 干呕发热而咳等症。

细辛、桂枝、麻黄、白芍、干姜、五味子各9g, 炙甘草6g, 清半夏12g。加水煎沸15分钟, 滤出药液, 再加水煎20分钟, 去渣, 两煎药液兑匀, 分服, 每天1剂。

小便不利者, 加泽泻、茯苓各10g。

2.主治: 带状疱疹。

细辛3g, 连翘、金钱花各60g, 生地黄、木通各16g, 甘草6g, 竹叶10g。煎服法同1。每天1~2剂。

口渴重用生地; 疱疹大者重用木通; 心烦重用竹叶; 疼痛重者加重细辛用量。

药膳养生

细辛独活酒

细辛10g, 独活100g 浸酒500毫升, 每次2小盅饮用。有局麻、解热、镇痛、抑菌等作用。





植物本草形态

紫苏

学名: *Perilla frutescens* (L.) Britt.

◎《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。”

