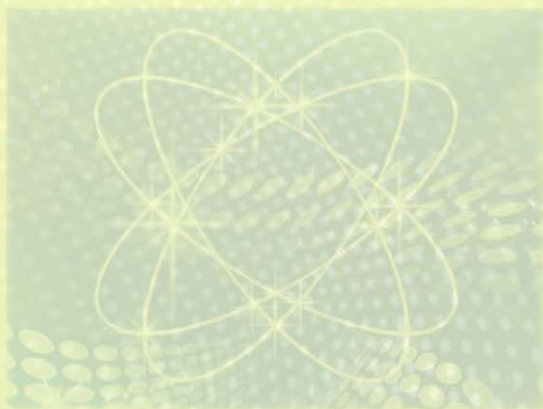


百草传奇

——大自然的药物宝库

韩兴军 王潇怀 主编



山东科学技术出版社

!!! 注意此扉页不用
请用科技社艺术中心设计的扉页替换!

中医药预防保健系列丛书

百草传奇

——大自然的药物宝库

韩兴军 王潇怀 主编

山东科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

百草传奇:大自然的药物宝库/韩兴军,王潇怀主编.
—济南:山东科学技术出版社,2018.2

ISBN 978-7-5331-9291-4

I. ①百… II. ①韩… ②王… III. ①中草药—普及
读物 IV. ①R281.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 015878 号

百草传奇

——大自然的药物宝库

名誉主编 葛 明

主 编 韩兴军 王潇怀

主管单位:山东出版传媒股份有限公司

出 版 者:山东科学技术出版社

地址:济南市玉函路16号

邮编:250002 电话:(0531)82098078

网址:www.lkj.com.cn

电子邮件:sdkjcs@126.com

发 行 者:山东科学技术出版社

地址:济南市玉函路16号

邮编:250002 电话:(0531)82098071

印 刷 者:泰安易捷数字印刷有限公司

地址:肥城市老城镇工业园区

邮编:271600 电话:(0538)3460929

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:9.25

字数:240千

印数:1~200

版次:2018年2月第1版 2018年2月第1次印刷

ISBN 978 - 7 - 5331 - 9291 - 4

定价:29.80元

名誉主编 葛 明

主 编 韩兴军 王潇怀

副主编 叶小娜 孙世光 贺天锋 李宗伟

王 雷 袁小芬

编 委 (按姓氏笔画为序)

丁克琴 卫 理 王 锋 邬坤乾

刘焕玉 孙美姣 张仪美 张明飞

张冠群 张海平 陈秀丽 陈 荣

胡 挺 徐建国 徐倩倩 高少琳

焦凤丽 楼望伟 秦照梅 杨逸霏

内容提要

中医药是中国传统文化的一部分,也是一个取之不尽的大宝藏。许多流传于民间的土方、偏方和验方,多由各种野生或种植的植物组成,使用方法简单,效果神奇。本书是一本关于中药材的科普读物,图文并茂,收集了几十种各地民间流传甚广的本草,介绍了其性状、分布、民间传说、使用方法和效果,让读者熟悉自己身边的本草,探索大自然的奥秘。

序

随着人们养生保健意识的不断增强,中药本草以天然、安全的特点被越来越多的人认可。《百草传奇》一书涵括防病治病和延年益寿的食疗精华,并融入多则中医药小故事,字里行间充满人们对健康的深切关怀。

韩兴军主任是悬壶济世的杏林高手,“一根针,一把草”便可解决困扰老百姓多年的疑难病症,是中医名著《金匱要略》《伤寒论》的积极倡导者和实践者。此外,他也是一位执着的中药研究者,熟谙中草药的药理特性与生长特点,善于鉴别药材真伪良莠。韩兴军主任挂职第一书记期间,重视中药资源的充分利用和可持续发展,积极发展帮包村中药材种植基地,造福一方。韩兴军主任目前担任世界中医药学会联合会外治方法委员会常务理事、妇幼健康研究会中医药发展委员会副主任委员、中国针灸学会委员、中国老年学和老年医学学会肿瘤康复分会委员、山东省卫生保健协会理事、山东医师协会健康保健分会委员、山东省针灸学会常务委员,是山东省首批省级应急志愿者。主持省级课题2项,参与国家级课题5项。主编著作3部,发表论文十余篇。

《百草传奇》融知识性、实用性与趣味性为一体,通俗易

懂。用这种形式来传承和发扬中医文化,可以说是在中医学领域里为学术著作做拾遗补阙、相得益彰的有益尝试,有其独特的地方。中医养生最大的亮点之一就是“治未病”,即养生。通过养生,防病于未然,达到防患疾病的效果。本书内容深入浅出,简明实用,让读者熟悉自己身边的中草药,认识中草药的功效和用法,不仅在生病的时候能灵活运用中草药治病疗疾,在平时还可以起到良好的保健作用。

山东中医药大学第二附属医院党委书记

葛 明

主编简介

韩兴军 男,硕士,主治医师。山东中医药大学第二附属医院预防保健中心主任,山东医师协会健康保健分会委员,山东省首批省级应急志愿者,国家中医药管理局中医医疗技术脐疗技术协作组组长,山东省卫生保健协会理事。

临床工作中,熟练应用针灸、推拿、脐疗、蜡疗等诊疗技术,擅长中风病、失眠、胃肠病、男科病、妇科病、颈肩腰腿痛、膝关节炎、带状疱疹、面瘫等的治疗,并将中医外治技术,如隔药灸脐法、针灸、蜡疗、五行音乐疗法、八段锦、五禽戏等手段应用于临床。

科研项目

参与国家“十一五”科技支撑计划“针灸治疗优化方案评价及临床共性技术研究”(课题编号 2006BAI12B06),2006~2009年,为随访员及操作员。参与国家 973 课题“脐疗防治疾病的临床疗效评价和机理研究”(课题编号 2007CB512703),2007~2010年,为操作员。参与制定国家保健拔罐技术操作规范(国际标准),为起草人。参与国家中医药管理局“‘治未病’糖尿病病前状态管理方案”的制订,为起草人。主持山东省中医药管理局“基于中医体质辨识运用隔药灸脐法治疗肝郁型失眠人群的临床疗效研究”,为项目负责人。参与国家自然科学基金青年科学基金项目“特质与状态焦虑动物模型相关性及中医药有效成分干预”,名列第三

位。参与山东省中医药管理局课题 3 项,均列前五位。

论文著作

近年来在国内外以第一作者和责任作者发表论文 6 篇,主编著作 3 部。

2008 年 5 月,于《现代中医药》发表《〈难经〉原气论浅析》。

2009 年 1 月,于《内蒙古中医药》发表《高树中教授针药结合治疗膝骨关节炎经验》。

主编《中医天灸疗法大全》,济南出版社出版。

编写《人感染 H7N9 禽流感中医药防治问答》,为副主编,人民军医出版社出版。

主编《轻轻松松治未病》,济南出版社出版。

主编《针灸“治未病”——逆针灸》,山东科学技术出版社出版。

前 言

随着科技的不断进步,当代医学模式由传统的生物医学模式转变为“生物—心理—社会”医学模式。研究人类的身心健康,寻求现代社会环境中保持身心健康的最佳方案,成为医学研究的重点。预防康复保健系统在其中占有举足轻重的地位,对于提高患者社会生存能力,改善生命质量发挥着重要作用。合理的饮食结构、均衡的营养是构成机体健康的物质基础,在寻求合理膳食的途径中,“药食同源”的原理再次被应用。

我国古代医疗实践者们在保健和治疗疾病过程中发现,药食同功、同理而亦有界限,并产生了“药食两用”这一类物品。中医的食疗药膳、养生保健都是遵循这一理论创立和发展起来的,它是中医的瑰宝,是劳动大众智慧的结晶。

1. “药食同源”思想的起源 人类总结长期寻觅食物的经验后发现,有些食物不仅能够充饥,而且能够强身健体、预防疾病,这就是“药食同源”的起源,也是中医学利用中草药治病的萌芽,反映了许多中草药的食用价值和药用价值。据记载,商代伊尹精通烹调,可调制多种汤液治病,原料中就有“阳补之姜,招摇之桂”,其中的姜、桂是常用调味料,同时也具有补气、解表、止吐的药物作用。战国时期的《素问·脏气法时论》中明确提出“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气”

的药治与食治相结合的重要思想。到了隋唐时期,《黄帝内经太素》言“空腹食之为食物,患者食之为药物”,将“药食同源”的理念进一步升华。我国现存最早的药学专著《神农本草经》记载,大枣、枸杞子、五味子、杏仁、乌梅、核桃、莲子、蜂蜜、桂圆、百合、附子等,都是有药性的食物,常作为配制药膳的原料。清代流传最广的普及性本草学著作《本草备要》中的果、谷菜篇记载了很多大家熟知的水果、蔬菜、粮食类的内容。比如,“黑大豆,甘寒色黑,属水,似肾,肾之谷也……故能补肾,镇心,明目,利水下气……散热祛风……兼能发表”,这也就是黑豆补肾、食之强肾健体的出处。

2. 药食同源物品的药食性与五行、四气五味 药食的分用是人类不断实践和进化的结果。因此,在这个过程中必然遵循同一法则和理念,凝集出同一种理论。药食理论与古代朴素的哲学思想息息相关,在实践中形成了以“五行、四气、五味”为核心的学说。

五行理论在中医学有广泛的应用。人的脏腑与五行相对应,肝属木、心属火、脾属土、肺属金、肾属水、胆属木、小肠属火、胃属土、大肠属金、膀胱属水。中医学认为,中药在治疗时,只有药物的五行与身体、季节的五行相适应,才能发挥药物的最大功效。药食均具有寒、热、温、凉四气与酸、苦、甘、辛、咸五味的属性。使用时根据四季变化和人体所处的状态选择适宜对象,使人体存在的不平衡(疾病或亚健康)状态恢复至平衡(健康)状态。药食二者使用的原理基本相同,所异者为“食养正气,药攻邪气”。如绿豆和大黄同为凉性,绿豆作为食物有清胆养胃、解暑止渴的功效,而大黄作为药物有泄热毒、破积滞和行瘀血的功效,相比之下作用要强很多。与食物相比,药物纠偏作用更强,药性更盛,因而俗语言“是药三分毒”,形象地勾画出二者的区别和特性。

2017年,国家卫计委公布了101种既是食品又是药品的物品

名单,包括丁香、八角茴香、刀豆、小茴香、小蓟、山药、山楂、马齿莧、乌梢蛇、乌梅、木瓜、火麻仁、代代花、玉竹、甘草、白芷、白果、白扁豆、白扁豆花、龙眼肉(桂圆)、决明子、百合、肉豆蔻、肉桂、余甘子、佛手、杏仁(甜、苦)、沙棘、牡蛎、芡实、花椒、赤小豆、阿胶、鸡内金、麦芽、昆布、枣(大枣、酸枣、黑枣)、罗汉果、郁李仁、金银花、青果、鱼腥草、姜(生姜、干姜)、枳椇子、枸杞子、栀子、砂仁、胖大海、茯苓、香橼、香薷、桃仁、桑叶、桑椹、桔红、桔梗、益智仁、荷叶、莱菔子、莲子、高良姜、淡竹叶、淡豆豉、菊花、菊苣、黄芥子、黄精、紫苏、紫苏籽、葛根、黑芝麻、黑胡椒、槐米、槐花、蒲公英、蜂蜜、榧子、酸枣仁、鲜白茅根、鲜芦根、蝮蛇、橘皮、薄荷、薏苡仁、薤白、覆盆子、藿香、人参、山银花、芫荽、玫瑰、松花粉、油松、粉葛、布渣叶、夏枯草、当归、山奈、西红花、草果、姜黄、萆薢。这101种药食同源物品中,部分品种由于自身的特性,可能同时具有两种或者多种五行属性,在进行治疗时,应根据药物所属的五行,同时考虑人体脏腑的五行属性,使用五行相同、相生的药物共同治疗疾病,以最大限度地发挥药物的治疗效果;如果使用了五行相克的药物,则会对药物的作用造成影响,甚至可能导致不良反应的发生。

3.“药食同用”是理论指导下的实践 药食两用物品的品种较多,功效复杂多变,如何合理应用其养生调理和治疗功效是临床应用的一大热点和难点。因此,根据虚损脏腑的不同,食补也略有侧重。

心气虚:临床以心悸、自汗、气短、胸闷,动则加重为主要表现,多见于惊悸、不寐、胸痹、虚劳,以及西医学的心律失常、贫血、神经官能症等疾病。食补可选小米(秠米)、桂圆肉、百合、莲子等。

肺气虚:肺气虚损不足,临床以咳嗽乏力、畏风自汗、声音低怯、喘息气短、易感外邪等为主要表现,多见于咳嗽、哮喘、自汗,

以及西医学的慢性支气管炎、支气管扩张、肺气肿、肺心病等疾病。食补可选百合、花生、核桃、杏脯、枇杷等。

肝气虚:肝脏功能活动减弱,临床以疲乏胁痛、耳鸣眼花、易于惊恐等为主要表现,常见于月经不调、胁痛、不寐,以及西医学的慢性肝炎、神经官能症等疾病。食补可选猪肝、猪肚、蜂王浆、胡萝卜、大枣等。

脾气虚:脾气不足,运化精微功能减退,临床以脘腹胀满、食后为甚,口不知味,甚至不思饮食,大便溏薄,精神不振,形体消瘦,肢体倦怠,少气懒言,面色萎黄等为主要表现。常见于泄泻、胃痛、腹痛、水肿、痰饮、哮喘、痿症、小儿疳积,以及西医学的慢性胃肠炎、慢性肾炎、慢性支气管炎、支气管哮喘等疾病。食补可选山药、沙参、麦冬、生地黄等。

肾气虚:肾气不足,肾生理功能减弱,临床以腰膝酸软无力、神疲乏力、听力减退、小便频数、遗精早泄、带下清稀为主要表现,常见于虚劳、腰痛、阳痿、遗精、眩晕、水肿,以及西医学的腰肌劳损、低血压、慢性肾炎、慢性肾衰竭等疾病。食补可选猪肾、鲍鱼、猪骨髓、蜂蜜、蜂王浆、黑芝麻、林蛙、板栗、蛤士蟆油、核桃仁等。

此外,医院营养科可开展中医药膳特色服务,让就餐患者对症进食,使不同病种的和处于不同病程的患者有针对性地选用食品、药品及药膳,即因人而异、因病施膳,保障药食两用物品临床应用的合理性和有效性。

本书从上述 101 种药食同源物品中选取部分常见、常用者并加以补充,从基本情况、性状鉴别、食疗方法、中药属性、临床应用等角度浅谈对药食两用的认识,同时了解其性味归经、功能主治、用法用量、注意事项等,充分发挥这些物品的保健功能及预防疾病的功效,发挥中医药辨证论治理论的优势,发挥中医药养生保健和预防疾病的功效。

编者

目 录

八角茴香	1
白扁豆	5
白果	9
白茅根	13
白芷	17
百合	23
芫荽	28
薄荷	33
布渣叶	38
草果	42
赤小豆	47
大枣	51
代代花	56
当归	59
刀豆	64



丁香	69
冬瓜	73
榧子	77
葛根	81
覆盆子	86
甘草	90
高良姜	95
花椒	100
火麻仁	104
姜黄	108
金银花	113
菊花	118
橘皮	122
橘子	126
决明子	130
昆布	135
莱菔子	139
六月霜	143
龙眼肉	147
芦根	151
绿豆	155
罗汉果	159

麦芽	164
木瓜	168
人参	172
肉豆蔻	178
肉桂	183
山奈	188
山药	191
山楂	196
伸筋草	201
石斛	206
丝瓜络	210
松花粉	214
酸枣	217
乌梅	221
西红花	225
夏枯草	228
香菜	232
香菇	236
香薷	240
香橼	245
小茴香	250
小蓟	254



薤白	258
益智仁	263
薏苡仁	269
余甘子	273
玉竹	277