

大養生系

家庭实用百科全书




中草药 实用大全

有着自然性和生物活性的中草药是天然物质，具有抗病、增强免疫力等显著的医疗作用。某些中草药还具有开胃、消食的作用。此外，中草药本身还含有一定的营养物质，如维生素、粗蛋白等。

千年草本 绿色健康

李春深◎编著

天津出版传媒集团


 天津科学技术出版社

中草药实用大全

李春深 编著



天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中草药实用大全 / 李春深编著 . — 天津 : 天津
科学技术出版社, 2018.1

ISBN 978 - 7 - 5576 - 3436 - 0

I. ①中… II. ①李… III. ①中草药—基本知识 IV.
① R282

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 169167 号

责任编辑: 孟祥刚

责任印制: 王莹

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话: (022) 23332390 (编辑室)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

三河市天润建兴印务有限公司

开本 640 × 920 1/16 印张 28 字数 400 000

2018 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 32.00 元

前 言

中国劳动人民几千年来在与疾病作斗争的过程中，通过实践，不断认识，逐渐积累了丰富的医药知识。由于太古时期文字未兴，这些知识只能依靠师承口授，后来有了文字，便逐渐记录下来，出现了医药书籍。这些书籍起到了总结前人经验并便于流传和推广的作用。中国医药学已有数千年的历史，是中国人民长期同疾病作斗争的极为丰富的经验总结，对于中华民族的繁荣昌盛有着巨大的贡献。由于药物中草类占大多数，所以记载药物的书籍便称为“本草”。据考证，秦汉之际，本草流行已较多，但可惜这些本草都已亡佚，无可查考。现知的最早本草著作称为《神农本草经》，著者不详，根据其中记载的地名，可能是东汉医家修订前人著作而成。

中国是中草药的发源地，目前中国大约有 12000 种药用植物，这是其他国家所不具备的，在中药资源上我们占据垄断优势。古代先贤对中草药和中医药学的深入探索、研究和总结，使得中草药得到了最广泛的认同与应用。中医预防治疗疾病所使用的独特药物，也是中医区别于其他医学的重要标志。中国人民对中草药的探索经历了几千年的历史。相传，神农尝百草，首创医药，被尊为“药皇”。

中药应用理论比较独特。中药有四气五味。四气又称四性，是指药性的寒、热、温、凉。五味指药物的辛、酸、甘、苦、咸。中草药的气、味不同，其疗效也各异。药材认识旨在收集全国中药材品种。各药均按名称、来源、形态、生境、栽培、采制、化学、药理、性味功能、主治用法、附方制剂等编写，并附以彩色图。内容丰富，资料较准确可靠，

可在一定程度上结合现代医学科学知识进行研究，可供科研和临床的参考。

本书精选数百种常用中草药的来源、植物形态、采制、性味、功能主治等，进行分类编排，每种均附有植物彩色写真照片等。文字简练、内容丰富，具有很好的实用性和普及性。适合于临床医生、药学专业人士、普通大众参考使用。

目 录

第一篇 最实用的中草药（上）

解表类.....	1
发散风寒药	1
发散风热药	8
清热类.....	13
清热泻火药	13
清热燥湿药	19
清热凉血药	22
清虚热药	25
清热解毒药	27
泻下类.....	36
攻下药	36
润下药	37
峻下逐水药	39

第四篇 常用中草药良方集锦

补气药·····	148
人 参 ·····	148
党 参 ·····	157
西洋参 ·····	161
太子参 ·····	166
黄 芪 ·····	169
白 术 ·····	173
山 药 ·····	177
白扁豆 ·····	180
甘 草 ·····	183
大 枣 ·····	188
补阳药·····	191
鹿 茸 ·····	191
海 马 ·····	197
淫羊藿 ·····	199
巴戟天 ·····	202
核桃仁 ·····	205

冬虫夏草	209
补骨脂	212
益智仁	216
菟丝子	218
沙苑子	221
肉苁蓉	223
锁 阳	227
蛤 蚧	229
杜 仲	232
蛇床子	235
补血药.....	237
地 黄	237
何首乌	240
当 归	244
阿 胶	247
龙眼肉	251
补阴药.....	254
沙 参	254
黄 精	257
石 斛	260

麦门冬	263
天门冬	267
百 合	270
枸杞子	273
桑 椹	276
黑芝麻	279
女贞子	283
鳖 甲	285
龟 板	289

第五篇 中草药与养病、保健

本草抗疲劳，增添生活活力.....	293
喝点菊花茶，消除视疲劳	293
灵芝仙草疗虚劳，健康祥瑞	294
女贞子：抗击神经衰弱	296
黄芪益气固表，抗疲劳防感冒	298
适量服用红景天，补血氧抗疲劳	300
日食大枣，补气养血防疲劳	302
酸枣仁，失眠的挑战者	304
香蕉专治疲劳性失眠抑郁	306

本草防治小毛病，提升机体抵抗力..... 307

感 冒 307

中 暑 310

口臭、溃疡 314

消化不良 317

盗 汗 321

便 秘 323

腹痛、腹胀 326

牙 痛 327

呕 吐 328

咳 嗽 331

头 痛 334

创 伤 336

本草装饰家居，健康环保益处多..... 337

去除居室甲醛的花草 337

去除居室苯类的花草 342

切断居室有害电磁辐射的植物 345

本草驱虫，提升生活舒适感..... 348

驱蚊草 348

薰衣草 349

猪笼草	351
七里香	351
逐蝇梅	352
夜来香	352
曼陀罗	353
天竺葵	354
本草新应用，让健康生活更美好.....	355
本草贴敷保健	355
本草精油保养法	362
本草药浴调补	367
本草足疗调补	371
本草脐疗调补	374
本草纳鼻调补	379
本草针灸调补	382
本草热熨调补	383
中药口服液	386

第六篇 《本草纲目》与祛病

本草妙法甩开脂肪，给肝脏减压.....	390
健康自测：你的肝脏是否藏了过多脂肪	390

饮食有方，让脂肪肝患者不再为难	392
脂肪肝患者如何在饮食上去脂	392
脂肪肝的饮食禁忌	395
清肝饮食，让肝炎乖乖投降	395
吃对食物，让你的硬肝软下来	397
清胆利湿，食物是胆结石最佳的“溶解剂”	398
《本草纲目》：食物是最好的“胃肠保护伞”	399
健康自测：哪些症状是胃肠疾病的征兆	399
治疗胃溃疡的“美食法”	400
胃溃疡的饮食禁区	401
特效饮食让胃炎不再找麻烦	402
饮食战略打退肠炎的进攻	405
饮食禁忌，从“肠”计议	406
消化不良，找“本草牌”健胃消食方	407
《本草纲目》中的腹泻食疗方	409
食疗帮你甩掉烦人的便秘	411
简单食疗胃痛消	413
以食为药，赶走霍乱	414
本草食疗，提升你下垂的胃	415

肾气十足不难，看看李时珍的肾病食疗方····· 416

- 为肾盂肾炎患者开出的食疗单 ····· 416
- 急性肾炎患者共享饮食疗法 ····· 417
- 给慢性肾炎患者的食疗方 ····· 419
- 以食养肾调虚，走出尿毒症这片险滩 ····· 421

养五脏之华盖，用本草祛除“肺”病····· 422

- 用食物护卫你的“娇脏”——肺 ····· 422
- 以食养肺益气，让支气管炎知难而退 ····· 424
- 以食理虚润肺，拒绝哮喘来访 ····· 425
- 消气解肿，肺气肿的食疗王道 ····· 426
- 清凉素淡食物，轻轻松松为肺“消炎” ····· 428

本草食疗为你锻造“钢筋铁骨”····· 429

- 健康自测：你的骨质疏松了吗 ····· 429
- 防治骨质疏松，食物是最好的“钙源” ····· 430

第一篇 最实用的中草药(上)

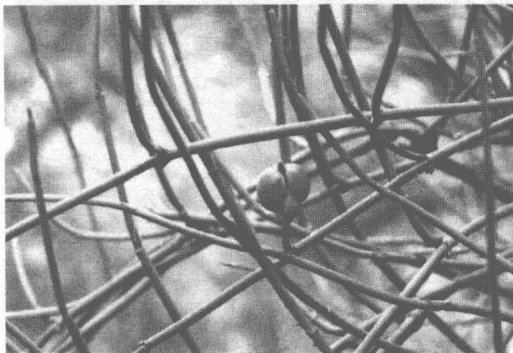
解表类

凡以发发表邪、解除表证为主要作用的药物，称解表药，又谓发表药。根据其药性和主治差异，又分为发散风寒药和发散风热药两类。发散风寒药药性多辛温，又称辛温解表药，适用于风寒表证，代表药物有麻黄、防风等；发散风热药药性多辛凉，又称辛凉解表药，适用于风热表证，代表药物有葛根、菊花等。

发散风寒药

麻黄

【植物形态】直立小灌木，高70~100厘米。木质茎粗长，直立，基径1~1.5厘米。小枝细圆柱形，对生或轮生的分枝较多，节间较短，通常长1.5~2.5厘米，直径1~1.5毫米，纵槽纹细浅不明显，披白粉，呈蓝绿色或灰绿色。鳞叶膜质鞘状，下部约2/3合生，常呈棕色，上部2裂，裂片钝三角形，长1.5~2毫米。雄球花单生或3~4个集生于节上，无梗或有短梗；雌球花单生，常在节上成对，无柄。雌球花成熟时苞片肉质、红色，呈浆果状，长卵形或卵圆形。种子通常1，窄长卵形，长5~7毫米，直径2~3毫米，多有明显的纵纹。花期6~7月，种子成熟期8~9月。



【采集】8~10月间割取部分绿色茎枝，或连根拔起，

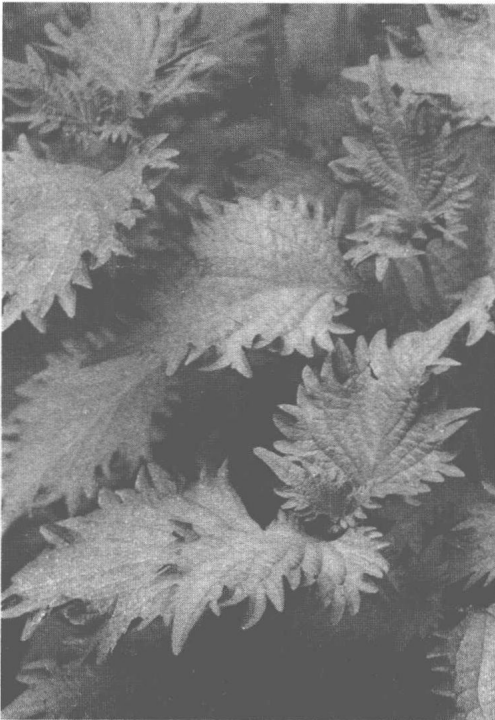
放通风处晾干，或晾至六成干时再晒干。晾干或晒干后放置于干燥通风处，防潮防霉。用时切段，生用、蜜炙或捣碎用。

【药材性状】较多分枝，直径1~1.5毫米，无粗糙感。节间长1.5~3厘米。膜质鳞叶长1~2毫米；裂片2(稀3)，上部为短三角形，灰白色，先端多不反曲，基部棕红色至黑色。

【注意事项】①表虚自汗及阴虚盗汗、咳喘(由于肾不纳气的虚喘)者慎用。②不可多服，多服令人虚。③使用时一定要去尽节和煎煮时水面上的泡沫，否则服用后会令人胸闷。

紫苏叶

【植物形态】1年生草本，高30~200厘米。具有特殊芳香气。茎直立，钝四棱形，多分枝，紫色、绿紫色或绿色，密被长柔毛，上部有白色长柔毛。叶对生，具叶柄，叶片阔卵形、卵状圆形或卵状三角形，边



缘具粗锯齿，叶下面有细油腺点，侧脉7~8。轮状花序，由2花组成偏向一侧呈假总状花序，顶生和腋生；花萼钟状，外有柔毛及腺点；花冠紫红色或淡红色，花冠筒内有环毛，二唇形，上唇微凹，下唇3裂；雄蕊4，二强；雌蕊1，子房4裂。小坚果近球形，灰棕色或黄褐色，有网纹。花期6~8月，果期7~9月。全国各地广泛栽培。

【采集】7~9月，枝叶茂盛时收割，摊在地上或悬于通风处阴干，干后将叶摘下即可。

【药材性状】叶片多皱缩卷曲、破碎，完整者展开后呈卵圆形，长4~11厘米，宽2.5~9厘米。先端长尖或急尖，基部圆形或宽楔形，边缘具圆锯齿。两面紫色或上表面绿色，下表面紫色，疏生灰白色毛，下表面有少数凹点状的腺鳞。叶柄长2~5厘米，紫色或紫绿色。质脆。带嫩枝者，枝的直径2~5毫米，紫绿色，断面中部有髓。气清香，味微辛。

【注意事项】阴虚、气虚及温病者慎服。

生姜

【植物形态】多年生草本，高40~100厘米。根茎肉质肥厚，扁圆横走，分枝，断面黄白色，有浓厚的辛辣气味。叶互生，排成2列，无柄，有长梢，抱茎；叶片披针形至线状披针形，长15~30厘米，宽1.5~2.2厘米，先端渐尖，基部狭，光滑无毛；叶舌长1~3毫米，膜质。花葶自根茎中抽出，长约20厘米；穗状花序椭圆形，稠密，长约5厘米，宽约2.5厘米；苞片卵圆形，淡绿色，边缘淡黄色，长约2.5厘米，先端有小尖头；花萼管状，长约1厘米，具3短齿；花冠绿黄色，管长约2厘米，裂片3，披针形，略等长，唇瓣长圆状倒卵形，较花冠裂片短，有紫色条纹和黄白色斑点，两侧裂片卵形，黄绿色，具紫色边缘；雄蕊1，微紫色，与唇瓣等长；子房无毛，3室，花柱单生，柱头近球形，为花药包裹。蒴果3瓣裂，种



子黑色。花期7~8月(栽培的很少开花),果期12月至翌年1月。

【采集】10~12月茎叶枯黄时采挖,除去须根及泥沙,晒干。

【药材性状】根茎呈扁平不规则的块状,并有枝状分枝,长4~18厘米,厚1~3厘米,各柱顶端有茎痕或芽,表面黄白色或灰白色,有光泽,具浅棕色环节。质脆,易折断,折断后有汁液渗出;断面浅黄色,内皮层有明显环纹,中间稍现筋脉。气芳香而特殊,味辛辣。以块大、丰满、质嫩者为佳。

【注意事项】阴虚内热者及实热证者忌服。

白芷

【植物形态】多年生草本,根圆锥形,茎和叶鞘均为黄绿色。叶互生,茎下部的叶大,叶柄长,基部扩大呈鞘状,抱茎,2~3回羽状分裂,深裂或全裂,最终裂片呈阔卵形、卵形或长卵形,长2~6厘米,



宽1~3厘米,先端尖,边缘密生尖锐重锯齿,基部下延成柄,无毛或脉上有毛;茎中部叶小,上部的叶子仅存卵形囊状的叶鞘。总苞缺如或呈1~2片膨大的鞘状苞片,小总苞14~16片,狭披针形,比花梗长或等长;花萼缺如;花瓣5,白色,卵状披针形,先端渐尖,向内弯曲;雄蕊5,花丝细长伸出花瓣外;子房下位,2室,花柱2个,基部黄白色或白色。花期6~7月,果期7~9月。

【采集】春播在当年10月中下旬,秋播于翌年8月下旬,当地上部分枯萎后采收。先割去茎叶,然后取出白芷根,抖去泥土,