

神奇的中草药

★ ★ ★  
2023年  
科技部全国优秀  
科普作品

都要懂一点中医

# 花草瓜果里的 中草药

中国医学科学院  
药用植物研究所  
副研究员 博士后

王秋玲

作序推荐

周志平  
— 著 —

用中医药故事浸润孩子的心灵  
一起来做中医药文化的小小传承人

中国妇女出版社

神奇的  
中草药

# 花草瓜果里的 中草药

周志平  
— 著 —



中国妇女出版社

版权所有·侵权必究

### 图书在版编目 (CIP) 数据

花草瓜果里的中草药 / 周志平著. -- 北京 : 中国  
妇女出版社, 2024.4  
(神奇的中草药)  
ISBN 978-7-5127-2375-7

I. ①花… II. ①周… III. ①中草药-青少年读物  
IV. ①R28-49

中国国家版本馆CIP数据核字 (2024) 第064795号

特约策划: 华文未来  
选题策划: 朱丽丽  
责任编辑: 朱丽丽  
封面设计: 静 颐  
插图绘制: 明天教室-李虹 乔清  
责任印制: 李志国

出版发行: 中国妇女出版社  
地 址: 北京市东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010  
电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)  
邮 箱: zgfnbcs@womenbooks.cn  
法律顾问: 北京市道可特律师事务所  
经 销: 各地新华书店  
印 刷: 北京中科印刷有限公司

开 本: 165mm×235mm 1/16  
印 张: 9  
字 数: 82千字  
版 次: 2024年4月第1版 2024年4月第1次印刷  
定 价: 39.80元

如有印装错误, 请与发行部联系





## 推荐序

中医药是我国传统文化中极具生命力的宝藏，其哲学体系、思维模式、价值观念与中华优秀传统文化一脉相承，但其理论古朴深奥，文字记载晦涩难懂，对于没有接受过系统学习的少年儿童来说，往往觉得神秘。

在中医药传承与创新与国家发展同频共振的背景下，提高少年儿童对于中医药的认知度，是中医药事业发展的当务之急和长远之计。如何让少年儿童轻松地了解中医药，激发喜爱中医药的热情，在他们心中播下中医药文化的种子，让未来有更多的“屠呦呦”涌现，是我作为医药科研工作者，在参与科普工作中一直探索的方向。

有了解才可能产生兴趣，有了兴趣才可能促进更好的认知。周志平先生在这套“神奇的中草药”系列丛中，无疑是给出了很好的案例。神奇的中医药，并不神秘，治病救人的原料就在厨房里，在家门外，在身边的花草瓜果中，在传奇的故事中。这样的整合，拉近了中医药与人们的距离，原来天然的中草药就在我们身边！还有哪些植物也是中药？有没有还未被人类发现可以入药的植物？……等待孩子们继续去思考和发现。

书中每一味中药都有一个生动的故事，再由故事链接出经典的中医药基础知识。读者在轻松地读完一个故事后就能了解一味中药，这比枯燥地讲授知识显然更有效。本系列书不仅适合少年儿童独立阅读，也适合家人陪伴阅读，故乐为之序。

中国医学科学院药用植物研究所副研究员

王秋玲



中医药文化是中华民族几千年的探索经验总结，是中国传统文化的重要组成部分。习近平总书记指出：“中医学是中国古代科学的瑰宝，也是打开中华文明宝库的钥匙。当前，中医药振兴发展迎来天时、地利、人和的大好时机，希望广大中医药工作者增强民族自信，勇攀医学高峰，深入发掘中医药宝库中的精华，充分发挥中医药的独特优势，推进中医药现代化，推动中医药走向世界，切实把中医药这一祖先留给我们的宝贵财富继承好、发展好、利用好，在建设健康中国、实现

中国梦的伟大征程中谱写新的篇章。”

这套“神奇的中草药”系列，以一个个中草药故事为主体，在保证专业性和准确性的前提下，将中草药的特征、药理药效，以及用药禁忌融入故事中，为青少年读者揭开中医药的神秘面纱。有的故事中还设置了“知识小链接”，可以让青少年读者在阅读中了解历代中医典籍及中医药最基础的知识，欣赏名医风采，帮助青少年读者更多、更快地了解祖国医学及相关知识。

用中医药文化浸润青少年的心灵，中医药的传承才会有鲜活的生命力，才会让古老的中华文化瑰宝得以传承和发展。希望这套书能增进青少年对中医药文化的认同和了解，增强民族自信心和自豪感，帮助青少年读者养成健康的生活理念和生活方式，做一个中医药文化的小小传承人。

（特别提示：本书不是中医药的用药指导书，具体用药请结合临床，以医生面诊指导为准。）

# 目录



- 款冬花：咳嗽的克星 / 01
- 红花：活血化瘀的名花 / 06
- 玫瑰花：解郁之花 / 11
- 丁香：除口臭的花蕾 / 19
- 菊花：治疗风热感冒的“花中隐士” / 24
- 辛夷花：通鼻窍的良药 / 29
- 金银花：解热毒的良药 / 34
- 槐花：痔疮的克星，止血的良药 / 41
- 野菊花：顽强生长的花，清热解毒的药 / 46
- 百合：养阴润肺的花中良药 / 52
- 丹皮：花王的根皮，清热的良药 / 58





- 冬瓜皮：为身体减负的利尿消肿药 / 63
- 西瓜霜：治咽喉肿痛的良药 / 68
- 南瓜子：能杀虫的种子 / 73
- 木瓜：舒筋活络的“百益之果” / 79
- 桃仁：活血祛瘀的果仁 / 84
- 大枣：气血双补的“百果之王” / 90
- 荔枝核：行气止痛的果核 / 95
- 石榴皮：治疗久泻的果皮 / 100
- 龙眼肉：养血安心神的果肉 / 105
- 橘子：从里到外都能入药的水果 / 111
- 覆盆子：治尿频的山间野果 / 115
- 金樱子：治尿频遗尿的小红果 / 120
- 罗汉果：治疗咽喉肿痛的良药佳果 / 125
- 芦荟：熟悉的花卉，杀虫治癣的良药 / 129

# 款冬花：

## 咳嗽的克星

### 中 草 药 小 档 案



款冬花的入药部位为菊科植物款冬的干燥花蕾，气芳香，色紫红，多为生用或蜜炙用。它有润肺下气<sup>①</sup>、化痰止咳的功效。现代药理研究认为，款冬花有镇咳、祛痰、平喘、抗炎等作用。

款冬花是一种常用中草药，其中“款”有“到”和“至”的意思，“冬”是指冬天。款冬花是菊科植物，盛开后看起来有点像菊花，呈金黄色。款冬花耐严寒，即

<sup>①</sup> 中医术语。下气指降气的治法，意思是使气向下走。

便在冰雪寒冬，也能绽放出美丽的花朵。

款冬花有“冬天的卫士，咳嗽的克星”之称。人们喜欢用款冬花泡茶、做成药膳汤剂，有很好的保健和治疗作用。款冬花在很多中成药里都有应用，如人们常用的清热润肺、止咳平喘的良药蜜炼川贝枇杷膏中就有款冬花。

关于款冬花有很多故事和传说，其中比较有名的是晚唐诗人张籍与款冬花的故事。

张籍为韩愈的大弟子，是新乐府运动的倡导者和参与者。他和很多现代人一样，是一个“追星族”。张籍非常迷恋杜甫，他把杜甫的诗歌一首一首背诵下来后，就将写满诗的纸烧掉，再将烧完的纸灰拌上蜂蜜，每天早上吃三匙。这种做法简直不可思议，可张籍却有自己的理由。

一天，张籍的好友来拜访他，看到他吃纸灰惊恐不已，忙问：“你是疯了吗？为什么将杜甫的诗烧掉，又拌上蜂蜜吃下去？”

张籍笑着说：“我当然没有病。我是觉得吃了杜甫



## 款冬花

〔入药部位〕 菊科植物款冬的干燥花蕾

〔功效〕 润肺下气、化痰止咳

〔现代药理〕 有镇咳、祛痰、平喘、抗炎等作用

的诗，便能和杜甫一样写出好诗句了！”

好友刚喝一口茶，还没来得及咽下，便“噗”的一下喷了出来，笑道：“你是在给我讲笑话吗？”

张籍不是在讲笑话，也没有发疯。杜甫是现实主义诗人，非常善于描写实况，他的诗作有“诗史”之称。张籍不仅崇拜杜甫，还学习杜甫的写诗技巧。

张籍体弱多病，这年冬天，他不幸又患上了风寒感冒，咳嗽不止。家人想请郎中来诊治，无奈家境贫寒，根本无钱看病抓药。他感觉自己的病情越来越重，不由心急如焚。

正当张籍一筹莫展时，突然想到一位僧人曾对他说起一种叫款冬花的中药，能治疗咳嗽。于是，他叫家人去采款冬花。这个季节的款冬花还未开放，花蕾呈紫红色，看起来非常漂亮。家人很疑惑，这么好看的花能治病吗？

虽然感到怀疑，但家人还是按照张籍的嘱咐，采来款冬花蕾后洗净，阴干后，煎水给他服用。几次过后，

张籍的病情明显好转，咳嗽也止住了。张籍非常高兴，之后写下了这样一首诗：“僧房逢着款冬花，出寺行吟日已斜。十二街中春雪遍，马蹄今去入谁家。”

这首诗既反映了张籍对那次亲身经历的回忆，也表达了对中药款冬花的由衷赞美。诗歌的表达真切顺畅，很容易让人接受，至今仍广为流传。

### 知 识 小 链 接

**款冬花** 最早的入药记录见于《神农本草经》：“主咳逆上气，善喘，喉痹，诸惊痫，寒热邪气。”款冬花入药的是花蕾部分，一般蜜炙后使用，以增强功效。蜜炙后的款冬花在中医上被称为“蜜冬花”或者“炙冬花”。和其他药材不同的是，款冬花的采收时间比较特殊：它在栽种当年的初冬土壤封冻前，花蕾还没有开放，苞片呈紫红色时采收。采收过早，花蕾还未形成，过迟花蕾已开，均不适合做药用。

# 红花：

## 活血化瘀的名花

### 中 草 药 小 档 案



红花的入药部位为菊科植物红花的干燥花，夏季花由黄变红时采摘，多为生用。它有活血祛瘀、消肿止痛的功效。现代药理研究认为，红花有扩张血管、降血压、抑制血小板聚集、镇痛、镇静、抗惊厥、抗心律失常等作用。

红花是一种中药材，它的花管狭细，呈橙红色。拿起红花，你就会发现，它质地轻而柔软。红花是一种常用的活血化瘀药，也是一味治疗妇科疾病的良药。

红花可以泡水喝，不仅能活血通经，而且可以美容