

# 中药故事进万家

由河北省药学会、河北省药品医疗器械检验研究院联合主办，河北省中医院承办的全国安全用药月“中药故事进万家”系列科普活动已经启动，今天给大家介绍一些常用中药。

## 金银花

金银花正名为忍冬。“金银花”一名出自《本草纲目》，由于金银花初开为白色，后转为黄色，因此得名金银花。又因为一蒂二花，两条花蕊探在外，成双成对，状如雄雌相伴，又似鸳鸯对舞，故有鸳鸯藤之称。

金银花味甘，性寒，具有清热解毒、疏散风热的功效，用于痈肿疔疮、喉痹、丹毒、热毒血痢、风热感冒、温病发热。现代研究表明，金银花的主要抗菌成分为绿原酸和异绿原酸，抗菌范围广，对多种革兰阳性菌、革兰阴性菌和绿脓杆菌引起的感染有显著抑制作用；金银花可有效抑制炎症渗出和炎症增生，有增强机体的非特异性免疫的作用。

## 艾叶

艾最早记载于《诗经》，早在周朝时人们就开始采集艾叶食用、治病或祭祀了。嫩绿的艾叶可以做成艾叶青团等美食。艾以叶入药称为艾叶。艾叶味辛、苦，性温，归肝、脾、肾经，可温经、散寒止痛，用于妇女的少腹冷痛、经寒引起的月经不调以及宫冷不孕。艾叶经炮制而成的醋艾炭善于温经止血，可治疗虚寒性的出血。艾叶煎汤外洗又可以治疗皮肤瘙痒。艾叶有小毒，内服一般在3~9g。

艾叶还可以制成艾绒或艾条用于艾灸，以温通经脉，调畅气血。文献资料记载艾叶燃烧过程中产生的烟雾对多种细菌和病毒有抑制和杀灭作用，因此在流感季节或新冠流行期间家庭也可通过艾熏来杀菌避瘟，但要注意通风和安全。

## 罗汉果

罗汉果又名假苦瓜，原产于我国广西、广东、海南等地，其中以广西桂林地区出产的最

为出名，其为历代朝廷贡品，被誉为“东方神果”和“神仙果”。《岭南采药录》记载：“果实味甘，理痰火咳嗽。”民间用于清肺止咳、利咽开音、润肠通便，也可制凉茶饮料及食品调味剂，是一种药食两用的中药。

罗汉果因干燥方式不同又分为普通罗汉果和黄金罗汉果，无论哪种罗汉果均以形圆、个大、坚实、摇之不响者为佳。

现代研究表明，罗汉果所含的多种维生素和氨基酸有降血脂、降血压和抗衰老的作用。罗汉果中含有丰富的甜苷，不含热量，具有降血糖作用，可代替糖作为糖尿病患者的甜味食品或调味剂。

罗汉果虽好，但对于风寒感冒的人、体质虚寒的人是不适宜服用的；此外，罗汉果太甜，容易伤脾胃，不建议长期服用。

## 胖大海

胖大海味甘性寒，归肺、大肠经，具有清热润肺、利咽开音、润肠通便的作用，可用于肺热引起的嗓音嘶哑、干咳无痰、咽喉干痛和大便干结引起的便秘。服用方法是取2~3枚泡水或煎法。胖大海除泡茶外，也与雪梨、冰糖、牛奶等一同做成饮食。

胖大海药性偏寒，对于脾胃虚寒的人是不适宜的；此外胖大海中含有水溶性多糖，对于糖尿病人也是不适宜服用的。

## 玫瑰花

玫瑰花被称为“花中皇后”，不仅美丽、芳香，而且种类繁多，从用途上主要分为观赏玫瑰、食用玫瑰、药用玫瑰。药用玫瑰花为蔷薇科植物玫瑰的干燥花蕾，主产甘肃、江苏、浙江、河南等地，春末夏初花将开放时分批采摘，及时低温干燥。

玫瑰花甘、微苦，温，归肝、脾经，具有行气解郁、和血、止痛的功效，在治疗肝胃气痛，食少呕恶时，可与香附、佛手、砂仁等配伍；治疗月经不调，经前乳房胀痛，可与当归、川芎、白芍等配伍；治疗跌打伤，可配伍当归、川芎、赤芍等药。

玫瑰花含有丰富的化学成分，包括挥发油、黄酮、鞣质、倍半萜类、酯类、维生素、多糖、氨基酸、蛋白质、生物碱等。具有抗氧化、抗肿瘤、抗病毒、对中枢神经和心血管作用、保肝利胆，同时对于糖尿病等现代常见病和多发病都有一定的作用。

本品性温，故阴虚火旺或内有实热者忌服。

## 党参

党参是桔梗科植物党参、素花党参或川党参的干燥根。秋季采挖，洗净，晒干。有特殊香气，气味浓，味微甜。以质柔润、味甜者为佳。可以生用，也可以米炒用。

党参甘，平，归脾、肺经，具有健脾益肺、养血生津的功效。本药有与人参类似的补益脾肺之气作用而药力较弱，为补中益气之良药。党参治疗脾肺气虚，食少倦怠，咳嗽虚喘，常与黄芪、白术、茯苓等同用；治疗气血不足，面色萎黄，头晕乏力，心悸气短，常配伍黄芪、当归、熟地黄等药；治疗气津两伤，气短口渴，内热消渴，可与麦冬、五味子、黄芪等药同用。党参在临床应用时不宜与藜芦同用。

## 山楂

山楂在我国历史悠久，《新修本草》记载“汁服主水利，沐头及洗身上疮痒。”《本草纲目》记载“化饮食，消肉积，癥瘕，痰饮痞满吞酸，滞血痛胀。”

山楂为蔷薇科植物山里红或山楂的干燥成熟果实。依据炮制方法可分为山楂（生品）、炒山楂、焦山楂、山楂炭，作用各有所长。

秋季果实成熟时采收，切片，干燥。山楂酸、甘，微温，归脾、胃、肝经，具有消食健胃、行气散瘀、化浊降脂的功效。用于肉食积滞，胃脘胀满，泻痢腹痛，瘀血经闭，产后瘀阻，心腹刺痛，胸痹心痛，疝气疼痛，高血脂症。

服用注意：

1. 孕妇、儿童、胃酸分泌过多者、病后体虚者、脾胃虚弱者以及患牙病者不宜食用。

2. 正处于牙齿更替期的儿童，不宜长期贪食山楂类食品，食后要及时漱口刷牙。

3. 山楂片、果丹皮含糖高，食用过多会使血糖保持在较高水平，影响正常进食，长期大量食用会导致营养不良、贫血等。糖尿病患者不宜食用。

## 山药

山药，在《神农本草经》中位列上品，明代医学家李时珍在《本草纲目》中释名曰：本名薯蕷，因唐代宗名预，避讳改为薯药；又因宋英宗讳署，改为山药，尽失当日本名。恐岁久以山药为别物，故详著之。

山药为薯蕷科植物薯蕷的干燥根茎，主产于河南、山西、陕西、河北，传统认为河南古怀庆府（今河南焦作所辖温县、武陟、博爱、沁阳等县）所产者品质最佳，故有“怀山药”之称。本品味淡、微酸，以粉性足、色白者为佳。

山药味甘，性平，归脾、肺、肾经，具有补脾养胃、生津益肺、补肾涩精的功效。山药治疗脾虚食少，大便溏泻，白带过多，可配伍人参、白术等药；治疗肺虚喘咳，可与太子参、南沙参等药同用；治疗肾虚遗精，带下，尿频，可与熟地黄等药同用；虚热消渴，常配伍黄芪、天花粉、知母等补气养阴生津之品。

一般认为生山药补阴之力较强，麸炒、米炒山药健脾益气之力增加，土炒山药补脾止泻之力较佳。

## 百合

百合是一种药食兼用的保健食品和常用中药，并具备观赏价值。百合味甘，性寒，归心、肺经。

药用百合与食用百合性状方面有诸多相似处，但气味略有差异，药用百合气淡而味微苦，食用百合气甘淡而味微甜。有研究称药用百合与食用百合化学成分存在显著差异性。因此食用百合不可作为药用百合应用于临床。但食用百合的水浸出物及多糖含量高于药用百合，肉质更为细腻软糯，口感更

好，富含糖类、蛋白质、维生素等成分，营养价值高。食用百合一般中间片越多者价位越高。

百合功效：养阴润肺，清心安神，用于阴虚燥咳，劳嗽咳血，虚烦惊悸，失眠多梦，精神恍惚。

百合的应用：

1. 咳嗽不止。用百合配以姜汤蒸煮后服用，止咳效果好，主要原理是清肺热。

2. 湿热腹胀。煮百合粥喝，清热，疏散，腹胀自然消除。

3. 失眠心烦。百合入心经，服用之后能够清心除烦，安神助眠，对心情抑郁也有疗效。

4. 防癌抗癌。百合有升高白细胞等作用，对各种癌症都有较好的疗效，尤其是放疗化疗后白细胞减少的患者，多吃百合有助于康复。

## 莲子

莲子又叫莲实、莲蓬子，素有“享清芳之气，得稼穡之味”的美誉。《神农本草经》将其列为上品，称为“水芝丹”。莲子味甘涩，性平，归脾、肾、心经，具有补脾、益肾、养心的作用，可治疗脾胃气虚引起的大便稀溏，肾虚不固引起的遗精，心神失养引起的心悸失眠。莲子未去除红色种皮的称为红莲子，一般药用；除去红色种皮的称为白莲子，一般食用。无论药用还是食用莲子都需要去掉莲子心，莲子心味苦，性寒，善清心、肾之火，一般单独药用。

现代研究表明，莲子营养丰富，含有蛋白质、淀粉、钙、磷、铁以及多种维生素等营养成分。药理学研究证明，莲子有镇静、强心、改善更年期症状等多种药理作用。莲子不能过量服用，胃腹部胀满、大便干燥的人也不宜服用莲子。



河北省药学会 微信公众号

网站: <http://www.hebpa.org>  
地址: 石家庄市长安路裕华东路179号  
电子邮箱: [hbsyxh001@163.com](mailto:hbsyxh001@163.com)  
邮编: 050011

