

<<香草美人>>

图书基本信息

书名：<<香草美人>>

13位ISBN编号：9787807075493

10位ISBN编号：780707549X

出版时间：2008-3

出版时间：黄山书社

作者：（日）铃木昶 著，肖烁，李小勇 译

页数：282

字数：75000

译者：李小勇

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<香草美人>>

内容概要

根可以将营养源源不断地运送到植物的茎、叶，花可以结出果实。在原始社会，我们的祖先就是靠吃大自然中生长的植物的果实和根为生的。误食东西后，人们会服食可以帮助呕吐的草药或是利于通便的植物的根。慢慢地，人们发现植物除了可以食用之外，还可以用来保护健康。

用来治疗和调整身体状况的植物叫做药用植物。

虽然自然界中的动物和矿物也可以入药，还和植物一起统称为“生药”，但是在生药中所占比重超过半数的仍然是植物。

《本草纲目》中共收录了1890种生药，其中植物的比例占到63%以上。

在世代流传的民间疗法中，草药也得到了广泛的应用。

可见，植物与我们的生活是密切相关的。

生活的真谛，正是在于不断继承自然界对我们的馈赠。

植物这种不可思议的“力量”源于自然界，而作为自然界的一部分的人，也需要花的疗养！

在这个煞风景的时代里，我更希望人们能够通过与自然和花草相通，开始幸福的新生活。

<<香草美人>>

书籍目录

序 草药知多少 春梅树 春兰 堇菜 瑞香 辛夷·木莲 山茶 小蘗 山慈姑 紫云英 西洋薇
 樱花 油菜花 蒲公英 棣棠花 豌豆花 柳 乌樟 款冬 艾 蕨 接骨木 茶树 淫羊藿 玫
 瑰 洋槐 韭菜 贝母 藤萝 虎耳草 茉莉 土当归 大蓟 圆白菜 夏 菖蒲 八仙花 水晶花
 鱼腥草 山百合 厚朴 欧洲七叶树 槐树 枇杷 柠檬 芍药 薄叶细辛 樟树 白头翁 薄荷
 甘茶 长春花 老鹳草 栀子 三色堇 蜀葵 玉簪花 芦荟 红花 石斛 向日葵 山椒 合欢
 野萱草 虎尾草 苦苣苔 茗荷 忍冬 木槿 鬼灯 铃兰 李树 桃树 杏树 梓树 八角金
 盘 石蒜 番茄 茄子 马铃薯 黄瓜 玉米 洋葱 大蒜秋 牵牛花 秋海棠 千屈菜 沙参
 莲花 龙胆草 木犀 紫菀 黄花龙牙 菊花 苹果 梨树 日本海棠 黄乌瓜 荷根 黄蜀葵 泽
 兰 桔梗 龙芽草 七叶树 柿树 通草 稻 枣树 川谷 生姜 郁金 虎杖 茜草 猕猴桃
 葡萄 木梨 鸡冠花 地榆 枸杞 石榴 丝瓜 荞麦 小豆 银杏 卫矛 石路 无花果 楝树
 山楂 茴香 藏红花 单穗升麻 芝麻 大豆 栗子 鸭子 当药 紫草 辣椒 南瓜 薯蓣 蛇葡
 萄 木瓜 山茱萸 鸣子百合 牡丹 白芨 连翘 铁线莲 蕨蕤冬 山茶花 鸡矢藤 柑橘 苍
 术 萝卜 南天竹 葛 水仙 葱 七草 柚子 赤松后记术语解释本书中出现的主要中医古籍和
 图谱索引

<<香草美人>>

章节摘录

春 梅树 早春的梅花还在冰雪中迎风傲立，但是春天已经在“朵朵梅花带来的暖意”（岚雪作）中悄悄走来。

初春之际。

四周都弥漫着梅花馥郁的芬芳，难怪人们把它称作“百花之魁”呢。

由于梅花朴素、高洁，人们喜欢把它种在花盆里或是插在花瓶中，装饰在门口或是客厅里。

梅树的果实可以被用来制成梅干和梅子酒，因此梅子素有“万能药”之称。

梅树是落叶乔木，原产于中国，在奈良时代（710-794）由吴国的僧侣传入日本。

和它一同传人的中原特产还包括装饰着梅花图案的服装，后来这种服装在京都内广为流行，被称为“吴服”。

日本著名的古代文学作品《万叶集》中共收录了118首咏梅的诗歌，将梅花视为报春花和芬芳植物大加赞赏。

在二月和三月，梅树的叶子还没来得及长出来，但是已经抽出几朵五瓣花来。

花朵的颜色大多是白色，也有红色和浅红色的。

花瓣有单瓣，也有重瓣的。

目前梅花已有300多个园艺品种。

果实呈球形，上面有一条沟。

到了梅雨季节，果实成熟后就变成黄色，味儿很酸，所以占人称这个季节为“人梅时节”。

人们自古就很重视梅子的药用功效。

在中国的中药古籍《金匱要略》中，就有一个名为“乌梅丸”的处方。

这个处方是将没有成熟的梅子蒸熟后晾干、制成丸，具有解热、镇咳和驱虫的功效。

而日本特有的“梅肉汁”就是在这个处方的基础上研制出来的民间验方，对于治疗腹泻和消化不良非常有效。

比梅肉汁容易制作的是梅干。

江户时代中期以后，用紫苏的叶子将梅干染色的食用方法开始在民间广为流行。

这种梅干能将梅子的抗菌功效与紫苏的安神功效聚于一身，是日本饮食文化的杰作。

梅子里含有柠檬酸、丙酮酸和琥珀酸等特殊的良性植物有机酸。

由于有机酸呈酸性，能在胃肠里发挥抗菌的功效。

酸被肠道吸收、运送到血液之前会变成碱性，从而达到改善血液循环的作用。

未成熟的梅核里含有有毒的苦杏仁苷，因此才会流传有“食梅不吃核，核里有天神”的说法。

但是如果将梅子用盐或烧酒腌制一个月的话，苦杏仁苷的毒性就会逐渐分解而消失。

梅干和梅酒就是这样制作出来的。

日本最古老的医书《医心方》(四)上说“梅可断绝三毒”。

三毒指的是食、血、水，也就是说，梅子对治疗食物中毒、中暑和喝冷水导致的腹泻很有效。

后人在谚语中将其解释为“梅子可解当日忧”，这也是人们在酷暑喜欢喝梅酒的缘故吧。

民间有许多使用梅子治病的疗法。

比如头疼时，可以把梅干贴在太阳穴上；扁桃腺发炎的人，可以喝一点稀释过的梅肉汁。

过去的家庭主妇，如果谁能做得一手好梅干的话，就会受到别人的尊敬。

日本人发明的“日之丸便当”就是为了防止饭菜变质而想出来的妙法。

梅树的生命力非常顽强。

越是砍伐它，它就越是不断地钻出嫩芽、抽出枝条。

所以，胜海舟曾作诗歌颂这在寒风中开放的花朵：“梅花啊，你坚强的枝条，宁折不弯！”

春兰 诗云：“超凡脱俗一春兰，暗香攒动降天城”（青邮作）。

春兰生长在有日光照射、排水优良的山坡林荫下，是多年生草本植物，属兰科。

雨后，它的叶子和花看上去清新脱俗，让人有种美的享受，所以深受人们的喜爱。

春兰在每年的三月到四月开花，花径约3~5厘米，淡黄色的花瓣上面带有紫红色的斑点。

<<香草美人>>

产于东方的兰花不像长在热带地区的兰花那样奢华艳丽，但中国自古以来就把兰视为“四君子”（梅、兰、竹、菊）之一。

日本生长的兰花虽不像中国兰花那样芳香扑鼻，却自有一种淡淡的清香。

日本伊豆地区有将兰花腌制成像樱花茶一样的饮品的习惯，这种饮品就叫兰茶。

兰茶里含有微量的精油和香豆素，具有健胃、利尿、消炎的功效。

另外，民间疗法中也用兰花入药，就是采下兰花的根捣碎，与食用油混合，敷于患处，可以医治皮肤皲裂。

堇菜 堇菜是春季里自然生长在山野里的植物，每年四五月，茎的前端都会生长出深紫色的花朵，如诗所云“四五月间，山中看堇菜，心驰神往”（芭蕉作）。

堇菜花开放时，形态优雅、花型高贵，这一点无论是谁都会认同吧。

堇菜可以食用，也可入药。

直到今天，在日本海沿岸地区的居民还把堇菜当成野菜，带回家烹制食用。

堇菜有多种食用方法，可以将堇菜的花朵蘸着醋食用，还可以用堇菜的叶子拌凉菜食用，或者将堇菜叶子做成泡菜。

堇菜可煮着吃、炸着吃，也能做成堇菜炒饭。

不过，无论如何烹制，把堇菜作为一种食品享用都是很享受的事情。

堇菜中含有降血压的成分——芦丁，所以经常被当做药材使用。

在民间疗法中，晾晒三天后，取5克堇菜草，用300毫升的水煎煮至水量减半，即可把剩下的堇菜液作为茶品，空腹饮用。

另外，把新鲜的堇菜叶子敷在伤口或皮肤脓肿处，可以起到消肿、解毒的功效。

瑞香 瑞香之所以得名，是因为这种花在早春时会散发出浓郁的芬芳，宣告春天的到来。

如诗云“夜晚拉开隔扇门，随风飘来沈丁香”（亨作）。

日语里瑞香叫做“沈丁香”，这是因为它还有丁香花的香味。

瑞香属常绿灌木，树约高1米。

在每年的三四月间，它的枝头会钻出花苞，香气四溢。

花朵外侧为紫红色，内侧为纯白色，花朵中含有香豆素类的瑞香苷，晒干后，可制成消炎药和镇痛药。

如果要治疗因感冒而引起的嗓子痛，可以取3-6克（一次的服用量）晒干后的瑞香，加入500毫升水煎煮，待煮至剩1/3的水量，就可以服用了。

口腔出现炎症时，可以用瑞香煎煮的药液漱口，能消炎止痛。

此外，在身心紧张的时候，深吸一口瑞香花的香气，可以令紧张的情绪得到缓解。

辛夷·木莲 在雪国，人们将辛夷称为“播种樱”或“翻田樱”（播种时节或耕田时节开放的樱花）。

“山里辛夷已开放，抓紧时节耕种忙”（实作），正像诗中所描述的，人们把辛夷的开放当成农业劳作开始的标志。

每年三四月，长叶子之前，辛夷会先长出直径为3-4厘米长的六瓣小花。

辛夷是日本的特产，生长在广阔的山野中，属木莲科落叶乔木。

辛夷开花前的花蕾可供入药，花蕾呈毛笔状，花苞外生长着一层密密的绒毛，散发着特有的香气。

辛夷中含有的精油成分，具有消炎和降压的作用。

在相同的时节，枝头绽开紫红色的花的是木莲，每朵花有六片花瓣，花径长10厘米，散发出淡淡的清香。

木莲也有白色的品种，称为“白莲”。

登四郎作诗说：“白色木莲虽色纯亦有明暗。”

从药学的角度来讲，辛夷与木莲被视作同种植物，原本中国名为“辛夷”的植物指的是开紫花的木莲。

因为木莲与辛夷的花形十分相近，不知从什么时候开始，便将它们混在一起使用了。

<<香草美人>>

木莲可供人药的也是晒干后的花蕾，生药名也是“辛夷”。

辛夷对治疗过敏性鼻炎有速效，另外也能治疗花粉症，还可用来治疗头痛和牙痛。在所有使用辛夷入药的中药处方里，以“辛夷清肺汤”最享盛名，主要用于治疗慢性鼻炎、鼻腔脓肿和嗅觉低下等症。

在使用辛夷入药的民间疗法中，取10克（一天的服用量）辛夷，用500毫升水煎煮至水量减半时，所得煎煮液分三次服用，可治疗鼻塞和鼻炎。

此外，辛夷酒也是很值得一试的。

取全开的木莲花或者花蕾100克，洗净后放入布袋中，加入50克冰糖和700毫升的烧酒腌制。一个月后取出布袋，再静置一个月，就制成了淡黄色的果酒。

辛夷酒是治疗轻微头痛和神经衰弱的良药。

山茶 当百花的花蕾还在寒风中瑟瑟发抖时，山茶已经率先在阳光下绽放，颇有“世间皆醉，惟一角的白山茶独醒”（义子作）的味道。

它墨绿色、柔嫩的叶子也很值得观赏。

山茶有五个花瓣，有红色、白色、带斑点的或其他杂色，一共有70多个园艺品种。

从山茶的果实中能够提取出山茶油。

山茶油中含有一种特殊的配糖体，比橄榄油更加不易凝固，搽在头上可被头发充分吸收，防止头发断裂和分叉，并可有效防止头皮瘙痒。

女性以拥有充满光泽的黑发作为美丽的象征，山茶油正是保护黑发必不可少的佳品。

纯正的山茶油也可以用来炸蔬菜，味道非常可口。

因为山茶油并不油腻，所以胃肠功能欠佳的人也能放心食用。

据说山茶油还可以治疗烫伤。

在烫伤处，涂上一些山茶油，可以形成一层保护膜，保护伤口免受细菌侵害，并能促进皮肤的再生。

在民间流传的疗法中，山茶油还可以用于治疗伤口脓肿，只要在山茶的嫩叶上抹上盐，敷在脓肿处即可。

小檗 每年四五月份时，小檗总是开始向下开出黄色的小花。

它主要分布在日本关东以西地区，属小檗科落叶灌木。

由于它的枝上带刺，因此也有“刺木”或“盔木”的别称。

把小檗的枝干煎煮后，用煮好的药液洗眼，可以缓解眼疾症状，可能正是由于这个原因才得名“目木”吧。

小檗生长到十一月以后，它的叶子会逐渐凋落，此时将它的须根和于上的小枝条除去，用水洗净后切成长1厘米左右的小段，晾干，这样就制成了生药，生药也称为“小檗”。

小檗的干和根中含有属于生物碱类的黄连素，略有苦味，具有很强的抗菌力，可以治疗腹泻。

对于普通的患者来说，一天的药量只需用15-20克小檗，放入500毫升水中煎煮，即成。

将煎煮液分成三等份，在饭后服用。

此外，用脱脂棉蘸着煎煮液轻轻地擦洗患处，可以治疗眼睛充血和结膜炎。

牙疼时用煎煮过的小檗浓汤漱口，可以缓解疼痛并消肿。

山慈姑 早春时节，丘陵上一簇簇的山慈姑开着紫红色的灯笼状的小花，低头迎风摇曳，宛若跳着芭蕾舞的妙龄少女。

有诗云：“颤动的坚香子花，好似充满着忧愁”（占鱼作）。

日本的古书里经常提到的“坚香子”指的就是山慈姑。

山慈姑属百合科球根性多年生植物，多群生在山上有微弱阳光照射的地方。

山慈姑也被称为“山慈姑淀粉”，曾被收录在日本药局方编纂委员会编纂的《日本药局方》中。

山慈姑鳞茎部分的主要成分是淀粉，可供人药，营养丰富。

花谢后，所有的淀粉都会集中到山慈姑的地下球茎里，此时的果实缩成了原来的一半大小，变成了短圆锥形的鳞茎。

到了六月份的时候，将球根刨出来，剥下皮，放在药钵里捣碎，加水放入木棉袋里，过滤后再使其干燥，最后就能得到了纯白色、富有光泽的粉末，这就是纯正的山慈姑粉。

<<香草美人>>

用两个手指揉捏，会发出“滋滋”的声音，没有特别的香味。

山慈姑粉是良质淀粉，具有很好的滋养功效，老人或小孩儿腹定时用热水冲泡一杯饮用，可以有效止腹泻。

山慈姑也可以用来调制成调理肠胃的药，效果显著。

另外，可以做成婴儿的爽身粉。

夏天天气炎热，婴儿容易出湿疹，把山慈姑粉敷于婴儿患处，可有效缓解瘙痒症状，并且能够防止皮肤粗糙。

此外，山慈姑的嫩叶含有丰富的维生素，煮后可以直接食用，味道香醇，不禁让人回味起早春时温暖的感觉。

它不仅制成泡菜，还可以制成凉拌菜或经油炸后食用。

但是现在天然山慈姑越来越少了，超市里出售的山慈姑粉，大多是用土豆粉或白薯粉为原料的仿冒品。

紫云英 晚春，在田间或路边经常能看到一簇簇紫红色的花，那就是紫云英。

它是点缀农村景色最具有代表性的野花。

种有紫云英的地方，从远处眺望，就像铺着一张红色的绒毯。

正如诗人诗中描述的“欲睹美艳紫云英，只需越过天地间”（年尾作），这种乡间的风情非常令人怀念。

紫云英属豆科多年生草本植物，可以为蜜蜂提供花蜜。

紫云英的花蜜营养丰富，品质优良，花粉也是有益的健康食品。

在蜂巢上架上铁丝网，就可以收集到紫云英的花粉，混合花蜜服用，可以强精壮阳呢。

民间疗法中常用到紫云英的茎叶。

取5克（一次的服用量）晾干后的紫云英茎叶，加入300毫升水，煎煮至水量减半，萃取出丹宁成分，制成饮品服用，可以解热、利尿。

紫云英也可以作为野菜来食用，无论是热炒、油炸，还是用盐腌，都可以享受到它的美味。

西洋薇 西洋薇是比较受人们欢迎的一种野菜，属羊齿类西洋薇科多年生植物。

诗人日郎曾写道：“遍野西洋薇，漫生在石岩”。

西洋薇多群生在潮湿的山野中。

西洋薇冒出的新芽就像日文中漩涡状的。

叶子上还带着淡茶色绒毛的时候，可以将叶子摘下来食用。

西洋薇因为富含叶酸而有“治疗贫血的民间圣药”之美誉，它还富含具有抗氧化作用和提高免疫力的维生素A和维生素C，能有效预防成年人容易出现的各种疾病。

西洋薇也有很多民间疗法。

比如，如果想治疗贫血或利尿，可以取5~10克（一次的服用量）西洋薇曝晒五日，加入400毫升水煎煮，至水量减半；就可服用。

这种煎煮液能够有效治疗腰痛和膝盖痛，还可以驱除小孩子体内的寄生虫。

用西洋薇添加芝麻油和甘草制成的煎煮液可以治疗腹痛。

此外，西洋薇中的食物纤维可以促进肠部的蠕动，能够排出有害物质。

樱花 樱花是日本的国花，古谣《樱花》中唱道：“花朵烂漫似云霞，花香四溢满天涯。”

盛开的樱花四处飘零，正像诗中所云：“今生只爱樱花美，观其纷飞死无憾”（朱鸟作）。

日本人只要一提到花，几乎就是指樱花，可见人们对樱花寄托着很深的思慕之情。

樱花属蔷薇科落叶植物，有30多个品种。

到了春天，樱花会开出白色或淡红色的五瓣花朵。

虽然也有八重樱和垂樱等品种，但日本最常见的还是江户时代广为种植的“染井吉野”。

据说，樱花的名字来源于《古事记》中“木花之开耶姬”。

木花之开耶姬是一位仙女，她从冲绳出发，途经九州、关西、关东等地，沿途把一种象征爱情与希望的花朵撒遍每一个地方。

后来，为了纪念这位仙女，人们把这种花称为“樱花”。

<<香草美人>>

樱花取代梅花成为春天代表性的花朵，应该是从《古今集》开始的。染井吉野还没有生出枝叶，但樱花已开满枝头。

<<香草美人>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>