

『十花九药』护健康

婀娜多姿、鲜艳动人的花朵，不仅可供观赏，大部分还可入药护佑人们健康。中医常说“十花九药”，百花烂漫之际，本版特邀中医专家教您识花知药，用于日常保健。

在中药大家族里，以花入药的有160多种。根据开花的不同时期、不同部位，又分6种。在众多的花药里，有的以整花开放时采摘入药，如杭白菊、槐花、玫瑰花等；有的以未开放的花蕾入药，如金银花、槐米等；有的以花序或花冠入药，如红花、旋覆花等；有的专门摘取花卉的雄蕊入药，如莲须；有的专门摘取花柱、柱头入药，如藏红花；还有一些是选用花粉入药，如蒲黄、松花粉等。

花药因其质地轻盈，被认为具有向上升散的药性，但具有沉降之性的花药也是有的，如旋覆花就可降逆止呕。根据花的不同颜色，又可分出不同功效。颜色偏红、鲜艳的多具有活血、和血、养颜美容功效，如红花、玫瑰花、红月季等；白属肺，偏白色的花多具有清肺气的作用，如梨花、茉莉花、白芍花等。

花药的使用剂量一般比较小，一钱到三钱，也就是3—9克，特别猛烈昂贵的花药如藏红花，一般是0.5—1克。如果以花药当花茶泡水服用，则以最小剂量使用。

常用的入药花卉按照其功效，大致可分为解表药，如辛夷、菊花；清热药，如密蒙花、野菊花、金银花；活血的有红花、藏红花、凌霄花、月季花；化痰平喘的有旋覆花、款冬花、洋金花；还有泻下逐水的芫花、化湿的厚朴花、温阳的丁香、理气的玫瑰花和绿萼梅、止血的槐花和蒲黄、安神的合欢花等。



辛夷解表 鼻炎良药

辛夷是治疗鼻炎的良药，又名玉兰、木笔花，以未开放的花蕾干燥入药，花蕾完整、花瓣紧致、香气浓郁、去枝梗者为佳。辛夷性味辛温，具有温肺通窍、祛风散寒功效，主治外感风寒感冒、头痛鼻塞，尤其对鼻渊（鼻窦炎）、鼻鼽（过敏性鼻炎）引起的头痛、鼻塞、嗅觉丧失、流鼻涕等症状有缓解作用。

《本草纲目》记载：“辛夷之辛温，走气而入肺，能助胃中清阳上行，所以能温中，治头面目鼻之病。”辛夷可与细辛、白芷、苍耳子等偏温性的药物配伍，治疗怕冷、受凉、冷敏感的鼻炎患者；也可配伍薄荷、黄芩、连翘等清热的药物，治疗鼻中燥热、鼻塞、流脓涕的患者。辛夷表面有绒毛，服用时会刺激咽喉，建议纱布包煎。

槐花微寒 凉血止血

槐花的花蕾被称作“槐米”，夏季花开或花蕾形成时采收，及时干燥，除去枝、梗及杂质后入药。其性味苦、微寒，具有凉血止血作用，用于各种出血。《普济方》记载用槐花、乌贼鱼骨等分，半生半炒为末，吹之，可治疗鼻出血。《圣惠方》记载，妇人崩漏出血不止，用槐花烧存性（烧至外部焦黑、里面焦黄），研末，每服二三钱，食前温酒下。北方许多地方还将槐花做菜吃，说明槐花止血功效并不十分强烈。一般临床都是将槐花炒过的炭用为止血药。

合欢安神 抗郁助眠

合欢花是合欢树的花或花蕾，具有舒郁、理气、安神、活络作用，主治虚烦不安、失眠、抑郁等，可让人心情愉悦、缓解忧愁。《神农本草经》记载：“（合欢花）主安五脏，和心志，令人欢乐无忧。”

需要注意的是，广东合欢花与《中国药典》收录的合欢花为不同来源的植物，两者性状差别较大，功效及临床使用上也有差异。

丁香花蕾 温胃止呕

丁香是桃金娘科植物丁香的干燥花蕾，古代时属舶来品，产自马来西亚、印度尼西亚等东南亚国家，当花蕾由绿色转为鲜红时采摘晒干。丁香分公母，

一般把花蕾叫公丁香，结成果实后叫母丁香。母丁香香味减少，功效明显减弱，因此临床上多以公丁香入药或作餐饮香料。

丁香味辛、性温，归脾、胃、肾经，质坚实，富油性，芳香浓烈，味辛辣，可温中降逆、温肾助阳。治疗脾胃虚寒、呃逆呕吐、食少腹泻时，有丁香柿蒂汤，与人参、生姜同用。治疗肾虚阳痿，可配伍附子、肉桂、巴戟天等。应注意，丁香不宜与郁金同用。

玫瑰理气 调经养颜

玫瑰花入药时选取的是花蕾，文火迅速烘干。其性味甘、微苦、温，能行气解郁、和血散瘀，主治肝胃不和导致的胁痛脘闷、胃脘胀痛，常与佛手、香附、郁金合用。由于它功效比较柔和，常用来泡茶、入点心。玫瑰花也可治月经不调、经前乳房胀痛，配伍当归、川芎、白芍等调经。中医认为女子以肝为先天，肝气郁结则气滞血瘀，面色晦暗、黄褐斑生长，故女性平时应注重疏肝理气、活血化瘀，适合用玫瑰花长期泡茶喝。

忍冬甘寒 清热消炎

金银花是忍冬的干燥花蕾，性味甘寒，归肺、胃、大肠经，清热解毒功效比较强，主治外感风热或温病热病初起，发热而微恶风寒，或邪在肺卫，但发热而不恶寒，且口渴者；也可用于治疗疮、痈、疔肿等皮肤毛囊炎、软组织感染、牙龈炎等，可直接捣烂外敷。

《温病条辨》中的银翘散，就以金银花配伍连翘、薄荷、竹叶、芥穗、淡豆豉等组成。治疗疔疮疮痈的名方五味消毒饮中也含有金银花，配伍蒲公英、野菊花、紫花地丁等组成。

菊花类多 清热明目

菊花在中国有3000多年的栽培历史，至今已有7000多个品种。菊花不仅是观赏性花卉，也是常用中药材。菊花品种繁多，大都具有清热解毒、疏散风热、养肝明目的作用，但不同品种的侧重点是不一样的。我们可以根据花朵的大小简单区别：菊花越大，清热功效越弱，明目功效越强；菊花越小，清热解毒功效就越厉害。

野菊花、雪菊：清热解毒作用大。野菊花形态小，清热解毒力量最大，能

治疗疔疮疮痈、咽喉肿痛、风火赤眼、头痛眩晕等。雪菊产自新疆，有清热解毒、杀菌抑菌、消炎的功效，能清肝明目，还有降血脂、软化血管的作用。这两种菊花的用量要小，1—2克即可，且不宜长期泡茶用，以免苦寒伤及脾胃阳气，造成胃部不适。

黄菊花、滁菊、杭白菊、贡菊、胎菊：疏散风热、清肝明目功效强。此类菊花形态相对大，适用于肝火旺盛、脾气易怒导致的头晕目眩、咽干便燥、眼睛充血、潮热心烦等。其中杭白菊最常见，主要产于浙江桐乡等地，肉质肥厚，味道清醇甘美，尤其适合泡茶。其他种类又有金盏菊和金丝皇菊。金盏菊具有清热解毒、活血调经的功效，可治疗中耳炎、月经不调。金丝皇菊富含抗氧化作用的黄酮素，有散风热、明目功效，适用于日常泡茶保健，不伤正气。

红花活血 通经祛瘀

红花属菊科，和藏红花不是一种植物。藏红花是鸢尾科植物，又名番红花、西红花，分布在欧洲、地中海及中亚等地，明朝时传入我国。红花选用的是花序，以花色红黄、鲜艳、干燥、质柔软者为佳。红花性味辛而温，有一股浓郁的脚步臭味；藏红花的性味偏凉，两者都有通经、活血祛瘀的作用，藏红花兼有清热解毒功效。

《本草再新》记载红花主治经闭、癥瘕（腹部的结节、肿块）、难产、死胎、产后恶露不行、瘀血作痛、痈肿、跌扑损伤，常与桃仁、当归、川芎、生地黄、赤芍药等同用，名为桃红四物汤（《医宗金鉴》）。月经量多或提前的人，经期不宜喝红花；备孕、孕期、手术时不宜使用红花，以免引起凝血功能下降，增加手术难度。

两种“毒”花 止咳平喘

众多花品中，有些虽有毒性，但对某些疾病的功效显著，故被广泛用于临床。比如，芫花是一味泻水逐饮、祛痰止咳的中药，用于水肿、胸腔积液胸水时，用量为1.5—3克。洋金花是茄科曼陀罗属植物，味辛、温，可止咳平喘、止痛镇静，主治哮喘咳嗽、脘腹冷痛、风湿痹痛、小儿慢惊风、外科麻醉等。

上海曙光医院传统医学科/上海市名中医余小萍工作室主任医师 吴欢 生命时报官方网站