

# 常見草藥簡介

在東山也能找到的草藥

東山高中 高一八班7號 洪子軒

東山高中 高一八班12號 陳宇霄

# 壹、製作動機與心得(洪子軒)

我在製作這個自主學習的起初，心中一片迷茫，雖然確立了有興趣的主題，但是卻不知道從何處開始進行所謂的「中醫初識」，詢問中醫社社長以及社團老師後，他們推薦我能夠從「認識草藥」著手。

而我在製作的過程中也有受到社長及社團老師的諸多幫助，有其中一堂社團課的時間我們有下去學校一樓採草藥，我也趁這個好機會學了很多跟草藥相關的知識，也體驗了「神農氏嘗百草」的感覺，把社團老師說能吃的草藥都嘗了個遍，一邊學習草藥的功效，也終於實際見到很多草藥的真實模樣，使我印象更加深刻。

在社團時間結束之後，我就開始整理社團時間拍到的照片，並且更加深入的查詢這些草藥的詳細效用，經過整理後，再找出其草藥的用途，做出一個粗略的簡介。

# 壹、製作動機與心得(陳宇霄)

在製作報告之前，我對於中醫草藥這方面的印象還停留在要上山採藥的階段，但基於一次中醫社的活動，教授帶我們在學校中採集中藥，並且還能直接食用，而不需要其他加工，體驗了一次「神農嚐百草」，結合教授的講解讓我對草藥的印象更加深刻，更了解了中醫在生活中並不是難以觸及的學問，而是在身邊看起來再普通像是雜草一樣的植物，在查找資料整理後也發現當這些藥材組合在一起，並且結果一些簡單的加工後就能解決一系列令人困擾的疾病，而且也並不是僅僅是治病，還能維持體力和精神。令我對中醫更有興趣和了解。

## 貳、草藥介紹



# 野苋

味甘，性偏寒

清熱解毒、利尿除濕、通利大便

## 野苋小介紹~

株高40~100公分

其嫩莖、嫩葉及花穗皆可食用

藥用部位為全草及根

# 古時用法用量

出處點我



## 治痢疾

凹頭莧30g，車前子15g。水煎服。 [《河南中草藥》](#)

## 治痔瘡腫痛

鮮野莧菜根30-60g，豬大腸1段。水煎，飯前服。

## 治蛇頭疔

鮮野莧葉和食鹽搗爛敷患處。

## \*使用注意\*

脾胃虛寒、體弱者不宜多吃

應以專業醫師建議為主

# 五葉松

味苦，性微溫

調節血糖、降低血脂、增加免疫力

## 五葉松小介紹~

300至2,300公尺的裸露地或山崖岩壁都可能發現

株高可達30公尺

藥用部位為其松葉





# 古時用法用量

出處點我



圖原點我



## 治齒根腫

以松葉一撮，鹽一合，好酒三升，含之。《[普濟方](#)》

## 治凍瘡

鮮松針1大把。煎水洗患處，每日2次。已潰未潰均適用。

## \*使用注意\*

血虛、陰虛及內燥者慎服

若正在服用其他藥物，應諮詢專業醫師建議



# 現在用途

松針茶(多水煮或燜茶)

可抗衰老、增加免疫力

水煮：先將洗淨松針切成三段，放水600 毫升，在砂鍋或不鏽鋼器皿里煮，煮至 300 毫升水即可（大約需10~15 分鐘）。

燜茶：將洗淨松針切成三段放到熱水瓶里沖入開水，燜半小時即可。

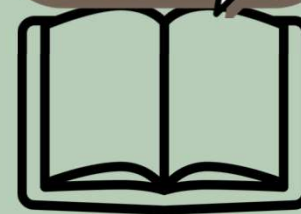
一般松針可以煮泡數次，每次的口感和成分都不同，平時可以代茶水喝。如果以保健為目的，無需煎得太濃，用量與茶葉差不多即可。

**\*使用注意\***

脾胃虛寒、體弱者不宜多吃

應以專業醫師建議為主

出處點我



# 蘼艾

味苦、辛，性溫

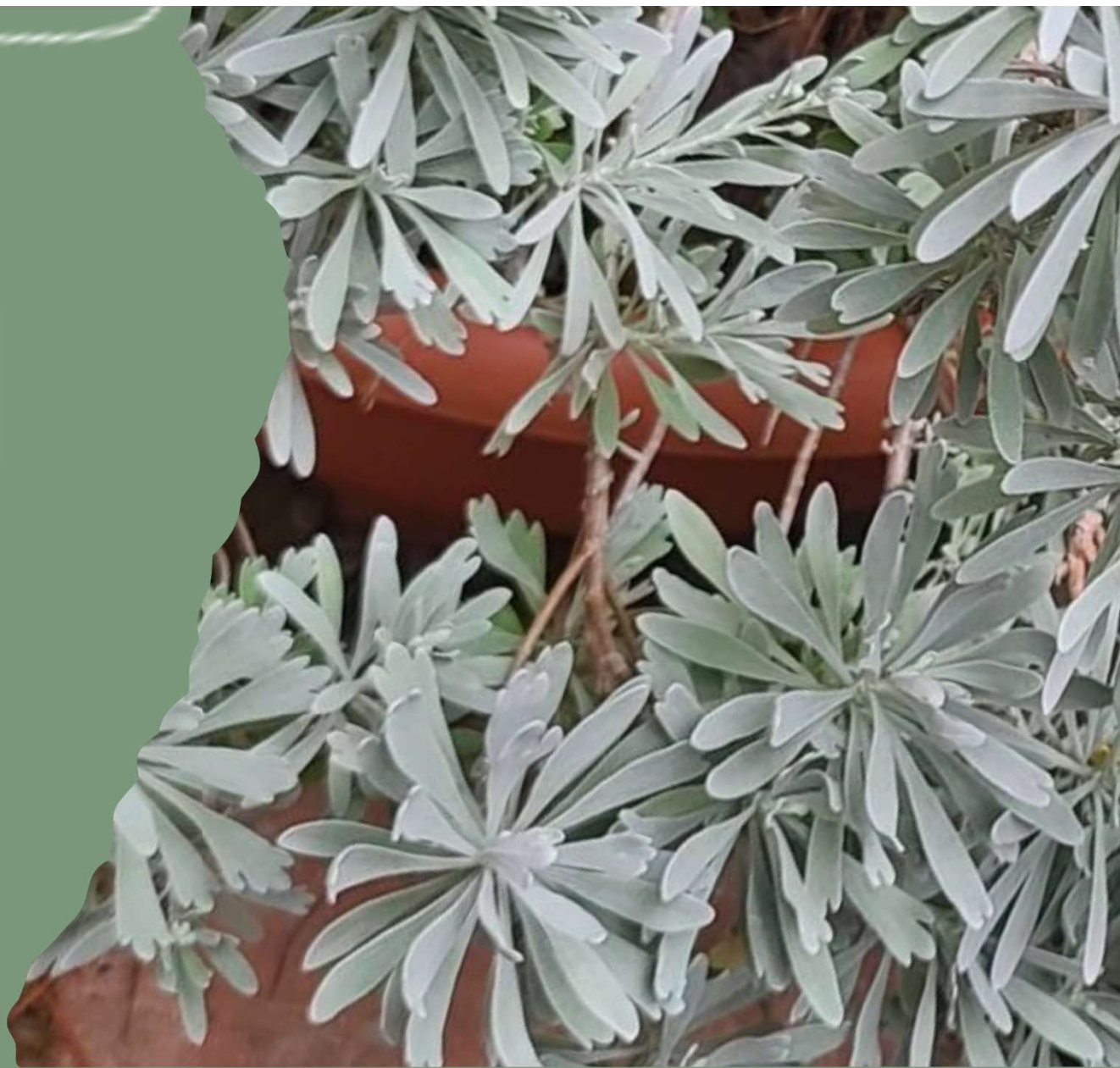
理氣血、逐寒濕、調經安胎、溫經止血

## 蘼艾小介紹~

株高30~60公分

花期11月至翌年1月

藥用部位為根及葉



# 古時用法用量



戶服艾以盈要兮，  
謂幽兰其不可佩。  
覽察草木其犹未得兮，  
岂理美之能当？  
苏糞壤以充帙兮，  
謂申椒其不芳。  
——节录《离骚》

治月經不調(艾附暖宮丸)

香附30g(酒浸)，人尿30g，艾葉10g(研)，當歸30g(酒洗)，  
川芎30g，白芍30g(酒洗)，熟地黃30g

治胎動不安(艾膠湯)

艾葉30g(炒)，阿膠30g(炙)，蔥白30g 《[醫學衷中參西錄](#)》

治臟寒腹痛、腹瀉不止(茱萸斷下丸)

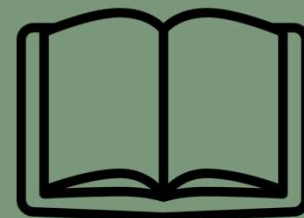
艾草15g(炒)，砂仁0.3g，附子0.3g(去皮)，肉豆蔻0.3g，  
吳茱萸30g(炒)，赤石脂15g，生薑15g 《[醫學衷中參西錄](#)》

\*使用注意\*

懷孕者應經過專業評估  
應以專業醫師建議為主

[出處點我](#)

[圖原點我](#)



# 車前草

味甘，性寒

清熱利尿、清肝明目、祛痰止咳

## 車前草小介紹~

高約15~20公分

花期6~9月、果期10月

藥用部位為全草及種子



[出處點我](#)



## 用法用量

壹

利尿通淋（車前竹葉甘草湯）  
車前草100克、淡竹葉12克、甘草10克、冰糖適量

貳

清熱去痰（車前銀耳冰糖湯）  
新鮮車前草60克或幹品20克，銀耳10克，冰糖適量

參

止咳化痰、清肝明目（車前草水）  
車前草幹品10克或鮮品30克，水適量  
也可加入冰糖調味

\*

\*使用注意\*  
腎虛者、糖尿病患者慎食  
應以專業醫師建議為主



# 雞屎藤

味甘、微苦，性平

祛風利濕、消炎止咳、活血止痛

## 雞屎藤小介紹~

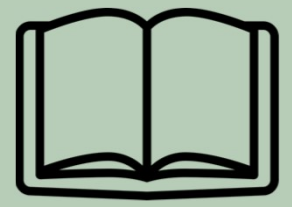
長可達3公尺以上

生長於台灣全境平地至低海拔山地

藥用部位為全草



[出處點我](#)



# 用法用量



- 治中暑  
將根、葉磨成粉而服用  
嚴重者加入豬胃煎服《本草綱目拾遺》
- 治療癩  
用雞屎藤的根加白酒一起煮，可消除尚未破開的瘡，  
若已潰爛則有收斂作用《本草綱目拾遺》
- 達悟族的特別方式  
達悟族取生葉貼於腹部或頭部以治疼痛
- \*注意事項\*  
不宜和生姜、辣椒等辛辣食物同吃  
孕婦不宜食用  
應以專業醫師建議為主

謝謝大家