



夏枯草又名麦穗夏枯草、燕面、铁色草，由于此草在夏至后即枯萎，故得名夏枯草。夏枯草是一种多年生的野生草本，它的花序可以入药，入药以后也叫夏枯草。而夏枯草做为食用最早记载于宋代《本草衍义》有千余年历史。它性寒、味苦、辛，入肝、胆经。



摄图·新视觉

传说从前有个秀才，母亲得了瘰疬病，脖子肿又流脓水。人们都说这病难治，秀才听了心急如焚却无能为力。

一天，乡里来了个郎中，看过秀才的母亲后说：“山上有种草药，能治愈你母亲的病。”郎中说完便上山去采集了一种紫色花穗儿的野草回来，让秀才母煎汤内服。果然，喝了十多天后，病就慢慢的痊愈了。

秀才十分感激，挽留郎中在其家里，盛情地款待。郎中白天上山采药、卖药，晚上就在其家里和秀才聊天。这一来，让秀才对医道产生了浓厚的兴趣。郎中临走前，还领秀才上山，指着一种长满圆形叶子、开着紫色花儿的野草说：“这就是治好你母亲瘰疬病的草药，千万记住，夏天一过，药草枯死，便采不到。若要备用，需及时采集。”秀才漫不经心地说：“记住了。”

事后县官的母亲也得了瘰疬病，为医治母病心切，县官四处张榜求医。秀才看后自认胸有成竹而前去揭榜，随后便上山采药，可他寻遍了附近山坡野地，却连一棵药草也没有找到。县官随认定秀才是个江湖骗子，便当众鞭打他五十大板。

直到第二年春末夏初，郎中行医到乡间，秀才对他埋怨道：“你害得我挨了县官五十大板，痛得好苦呀！”郎中了解缘由之后，摇头叹道：“去年临走时，我曾告诉你，要记住！夏天一过，这草就会枯死，就采不到了。”说完，便领着秀才上山，可见满山遍野盛开着紫色花儿的药草。秀才这才恍然大悟，为了吸取教训，他就把这草药，命名为“夏枯草”，以此提醒自己，这种草药只在春末夏初才能采得到。



从前有位书生名茂松，为人厚道，自幼攻读四书五经，然而却屡试不第。茂松因此终日郁闷，天长日久，积郁成疾，颈部长出许多瘰疬(即淋巴结核)，如蚕豆般大小，形似链珠，有的溃破流脓。久医无效，病情越来越重。

这年夏天，茂盛父亲不远千里寻神农。一日，他来到一座山下，只见遍地绿草茵茵，似入仙境。他刚想歇息，不料昏倒在地。

茂松爹怎么也没有料到，这百草如茵的仙境，竟是神农的药圃。此时，神农正在给药草浇水施肥，见有人晕倒急忙赶来救治。茂松爹醒来，谢恩并诉说了自己的苦衷。神农听罢，从草苑摘来药草，说：“用此草上端球状部分，煎汤服用。”又说：“此草名‘夏枯草’，夏天枯黄时采集入药，有清热散结之功效。”茂生按方服之，不久病愈。后来，父子二人广种夏枯草，为民治病，深得人心。



夏枯草通常在冬至后开始生长。到夏至，也就是6月21日左右开始，夏枯草基本就要枯萎了，所以称夏枯草。

夏枯草经历了漫长的寒冬，和炎热的夏天。这两个极端的温度也造就了夏枯草的灵气。

冬天是阴寒冰冷之气为主导，《素问·四气调神大论》说：“冬三月，此谓闭藏”。此时世间万物无论是人还是植物均是外冷内温的一个状态（请参考民间谚语“冬吃萝卜夏吃姜”），这样才可以保持和天地之间一个和谐的形式。

这点在《伤寒论·平脉法》也有类似的文献记载：“夏月盛热，欲裸其身，冬月盛寒，欲著复衣”。外部温度越是寒冷，内部温度越是要温热。**所以一直到夏至，夏枯草内部的热能也就消耗完毕，所以才是一到夏至就枯萎，所以称夏枯草。**

这点在古籍中有明确的记录。如明代刘文泰《本草品汇精要》曰：“四月采收，五月枯”。清代杨时泰《本草述钩元》曰：“但茎之苦不及叶，似宜多用叶，四月采收，五月枯”。

夏枯草性寒味苦。因为它是“纯阴之体”，所以可以清热解毒。因为它经历了冬夏二至，可以交通心肾，调节水火，所以可以治疗失眠；因为它是冬生，夏亡，在春天正是生长旺季，而春天正是人体肝胆舒畅之时，所以可以清肝明目。



治疗扁桃体炎，用夏枯草煮蛋吃！一次吃一个蛋，一般20克新鲜夏枯草加一个蛋煮，连吃几天，消炎作用很好。



夏天的汗斑，是很讨厌的病也很难对付很难看，但是用夏枯草煎水洗它，拿夏枯草的鲜汁擦它、消失的很快。



儿童早育，性早熟这个病，不管中医西医都很头痛的。而用这一味药啊，就用夏枯草全草，不是光是它的果穗，用它的全草连根带叶，带果实。一天大概15克左右煎水服，连续半个月到一个月，基本上都可以恢复正常。再吃一段时候，那长了胡须的，胡须也会慢慢地掉。女孩子性早熟的，那个月经会慢慢停止，这些都会复原的。

夏枯草是一种清热解毒的中药材，有治疗目赤、肿痛、头痛的作用，还能够清肝火、降血压、散结消肿的功效，很多清热解毒类的中成药里都可以见到它的身影，在民间很多人都喜欢用夏枯草来泡茶、煲汤，下面简单介绍一下吃夏枯草的好处：

1、清肝明目：夏枯草性寒、入肝经，可以用来泻肝火以明目，用于治疗肝火上炎所致的目赤、肿痛，常配以桑叶、菊花、决明子同用，肝虚所致的眼疾疼痛，可以与当归、枸杞子等配合应用；

2、抗肿瘤：人体有许多的结节、肿瘤，多由肝郁化火、痰火壅积所致，夏枯草能够清肝火、散郁结，是治疗由痰火所致的结节、肿瘤的重要药材，常配合玄参、连翘、牡蛎、昆布等同用，可以起到软坚散结，预防甲状腺肿大、淋巴结核、各类肿瘤等疾病的作用；

3、调节血压：夏枯草能够延缓主动脉中粥样斑块的形成，对于降血脂、治疗冠心病、动脉硬化等有良好的疗效；

4、平肝潜阳：夏枯草既能够清肝又能够平肝，对于肝阳上亢兼有肝火者最适宜，用于肝阳上亢、眩晕头痛、烦躁易怒的患者，常以养阴平肝的生地黄、菊花来配合使用；

5、防治肺结核：身体感染了肺结核的疾病，用夏枯草能够有效的改善发烧、咳嗽、咳血、咳痰、胸痛等不适。

夏枯草主肝经，可以泻肝火、肝火旺盛、头痛目赤者服用最佳，有降压的作用，所以高血压患者也适于服用夏枯草。夏枯草属于寒凉食物，所以湿气重，脾胃虚弱的人或者患风湿的人喝了会出现不太好的作用，可能容易造成腹泻，甚至可能病情加重，因此脾胃气虚者对于夏枯草来说需要慎服。



夏枯草又名棒锤草、大头花、蜂窝草、灯笼头草等。唇形科，夏枯草属多年生草本植物，基部匍匐生长，在节上生须根。高约三十厘米，四至五月茎顶开唇形花，假穗状花序，上升，下部伏地，自基部多分枝，钝四棱形，具浅槽，紫红色，被稀疏的糙毛或近于无毛。全国大部分地区均有分布。夏枯草可作园林地被复盖或作盆栽植物布置花坛等。全草入药主治清火明目、目赤肿痛、头痛、清肝火、降血压、瘰疬、瘿瘤、乳痈肿毒等。



《本草纲目》，黎居士《易简方》，夏枯草治目疼，用沙糖水浸一夜用，取其能解内热，缓肝火也。楼全善云，夏枯草治目珠疼至夜则甚者，神效，或用苦寒药点之反甚者，亦神效。盖目珠连目本，肝系也，属厥阴之经。夜甚及点苦寒药反甚者，夜与寒亦阴故也。夏枯草禀纯阳之气，补厥阴血脉，故治此如神，以阳治阴也。



夏枯草禀纯阳之气，得夏一阴生即枯，故有夏枯草之名。气纯阳，它就带有辛散之力，能够散结消肿，中医认为凡结者散之。凡各类肿结包块，得辛则散，也就是说夏枯草能够以它温和之气，消散坚凝，疏通郁滞。引阳入阴



夏枯草，你只需要把握住它辛苦微寒的特点，虽然它治疗的功效很多，但总离不开热郁肝经这四个字。不管是乳痈，目胀，还是扁桃体发炎咽肿，抑或者是瘰疬，淋巴结核，只要是肝气郁结，这些痰火都会打结在局部，成为包块，炎肿，都可以通过一味小枯草来疏散降泄，使结者得散，火者得降。

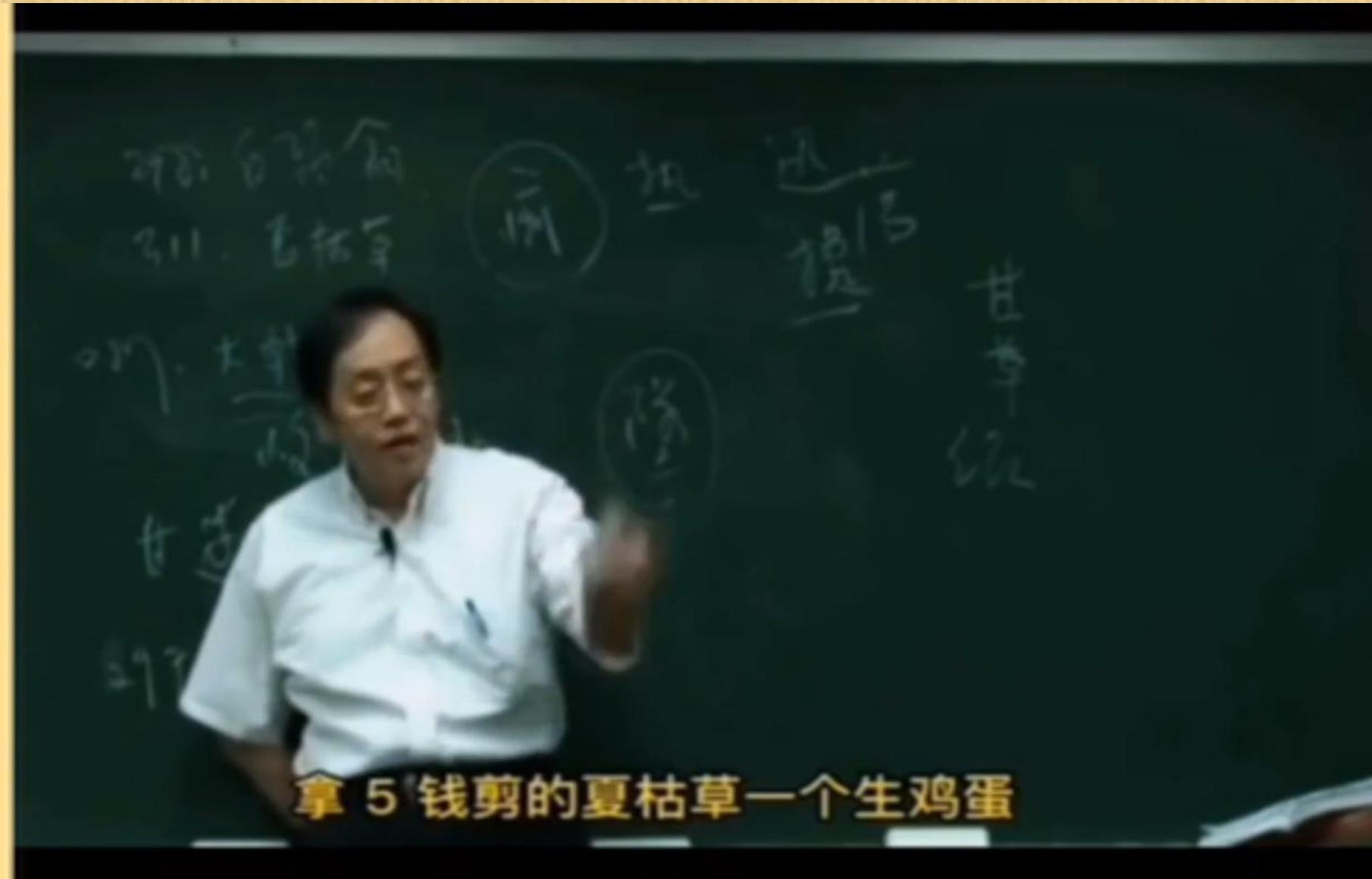


《本草汇言》曰，治乳痈初起，夏枯草、蒲公英各等分。酒煎服，或作丸亦可。《草医草药简便验方汇编》曰，治急性扁桃体炎，咽喉疼痛：鲜夏枯草全草二至三两。水煎服。《简要济众方》补肝散曰，治肝虚目睛疼，冷泪不止，筋脉痛，及眼羞明怕日：夏枯草半两，香附子一两，共为末。每服一钱，腊茶调下，无时。



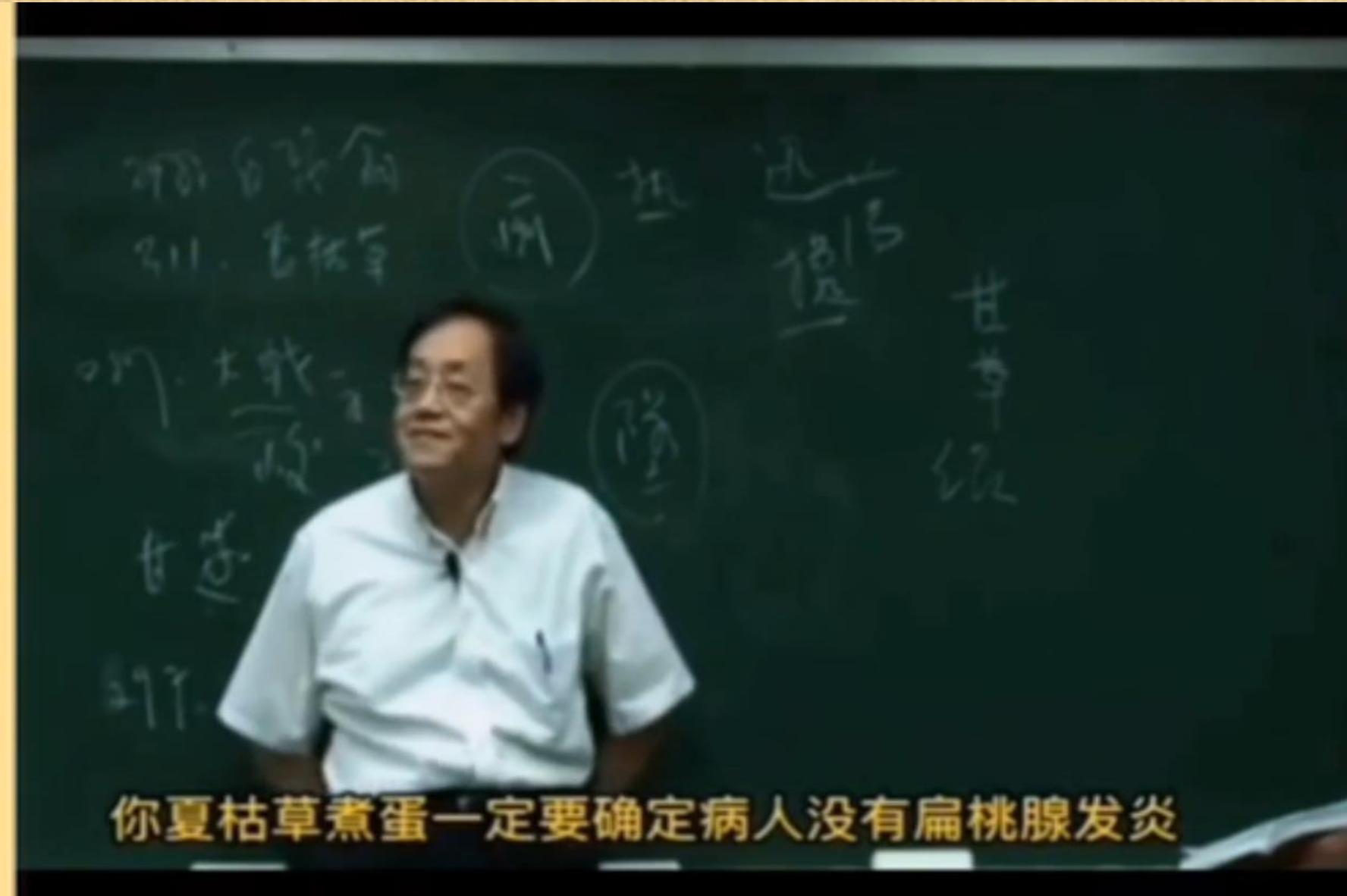
《冷庐医话》卷3引《医学秘旨》云，余尝治一人患不睡，心肾兼补之药遍尝不效。诊其脉，知为阴阳违和，二气不交。以半夏三钱，夏枯草三钱，浓煎服之，即得安睡，仍投补心等药而愈。盖半夏得阴而生，夏枯草得至阳而长，是阴阳配合之妙也。

倪师讲夏枯草治喉咙的病，夏枯草煮蛋，可以预防小儿扁桃体发炎提高免疫力



拿 5 钱剪的夏枯草一个生鸡蛋

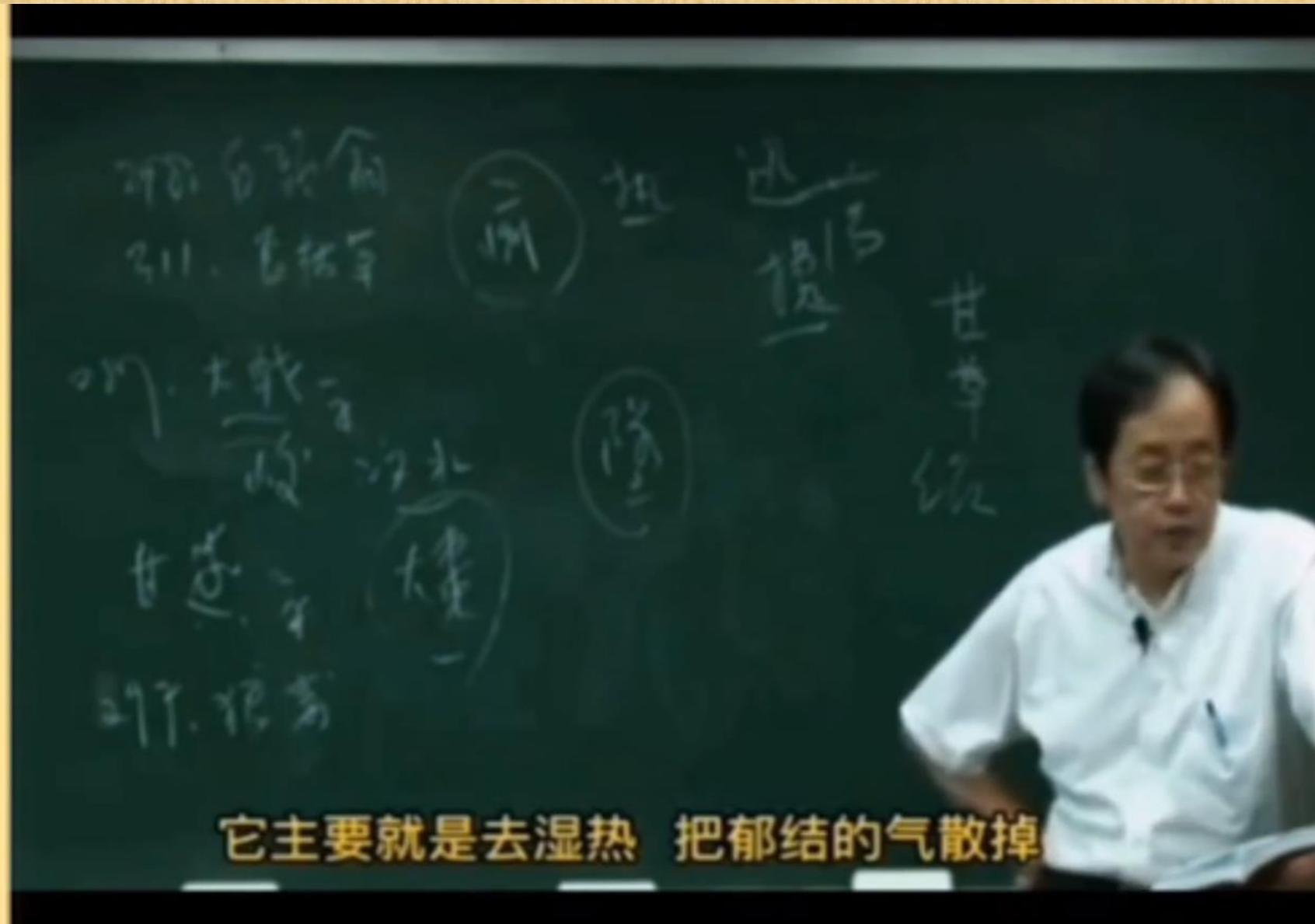
倪师讲夏枯草治喉咙的病，夏枯草煮蛋，可以预防小儿扁桃体发炎提高免疫力



倪师讲夏枯草治喉咙的病，夏枯草煮蛋，可以预防小儿扁桃体发炎提高免疫力



倪师讲夏枯草治喉咙的病，夏枯草煮蛋，可以预防小儿扁桃体发炎提高免疫力



打量视频

半夏得阴而生
夏枯草得阳而长

他最后总结这两个在一起

痰湿蒙浊心神用半夏

半夏

它的主要功效叫燥湿化痰

中药最佳搭档 三

打量视频

肝郁肝火用夏枯草

@打量视频 健康在路上
CCTV.com

夏枯草



泻大肝

肝火旺可以用它

中药最佳搭档 三

打量视频

CCTV 10

科教

半夏



半夏

寒温配对
升清降浊



夏枯草

@打量初健康健康路

CCTV.com

吉林敖东

中药最佳搭档 三

打量视频

半夏



夏枯草



主治：易醒多梦

睡睡觉 睡到半夜醒了 就睡不着了

@打量视界健康路

CCTV.com

吉林敖东
JILIN AODONG

中药最佳搭档 三

打量
视界

- ◆ 夏枯草平肝阳，散郁结。
- ◆ 1：肝阳头痛：因肝阳上亢而导致头部胀痛、眩晕、眼花等症，用夏枯草可清肝火，平肝阳。夏枯草还有降低血压、利尿功效。
- ◆ 2：瘰疬痰核：由于肝气郁结、痰气凝聚而致颈部两旁产生瘰疬痰核，包括颈部淋巴结核，用夏枯草疏肝郁，缓肝火而散结消痰核。
- ◆ 3：目珠夜痛 易肝主目，肝主阴虚火旺，肝阳亢盛可致眼珠疼痛，其特征是眼珠不红不肿，好似正常，唯到下午或前半夜眼珠即感胀痛或抽搐。夏枯草有止目珠夜痛的作用。
- ◆ 4：菊花治头痛偏于散风热；夏枯草治头痛清热。

▲ 外用可治疗手足皲裂