



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·新视界

传说从前有个秀才，母亲得了瘰癧病，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癧病的草药，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癧病，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，颈部长出许多瘰癧(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



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，治清火明目、目赤肿痛、头痛、清肝火、降血压、瘰癧、瘰癧、瘰癧、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，抑或者是瘰癧，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。

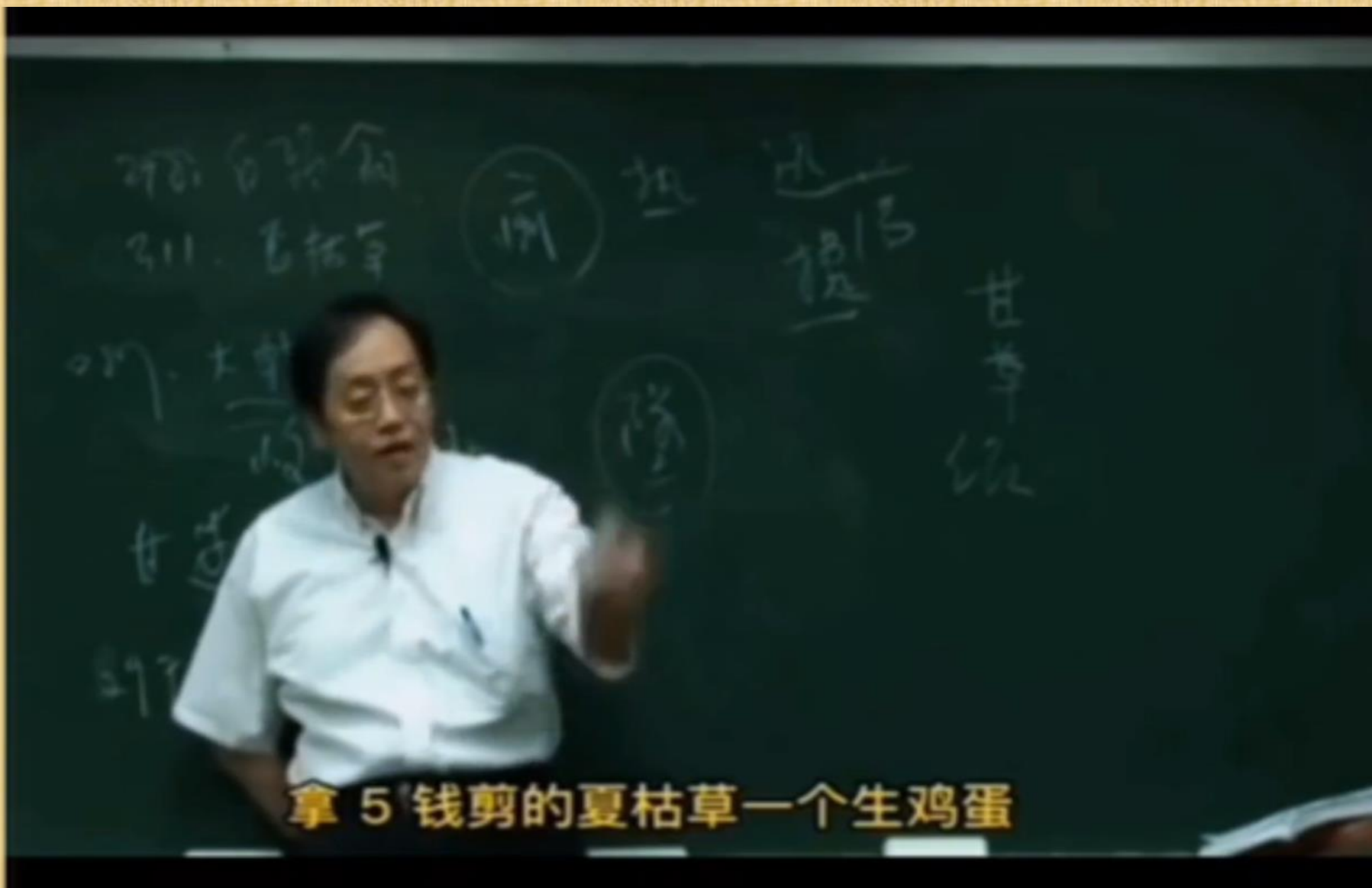




《冷庐医话》卷3引《医学秘旨》云，余尝治一人患不睡，心肾兼补之药遍尝不效。诊其脉，知为阴阳违和，二气不交。以半夏三钱，夏枯草三钱，浓煎服之，即得安睡，仍投补心等药而愈。盖半夏得阴而生，夏枯草得至阳而长，是阴阳配合之妙也。

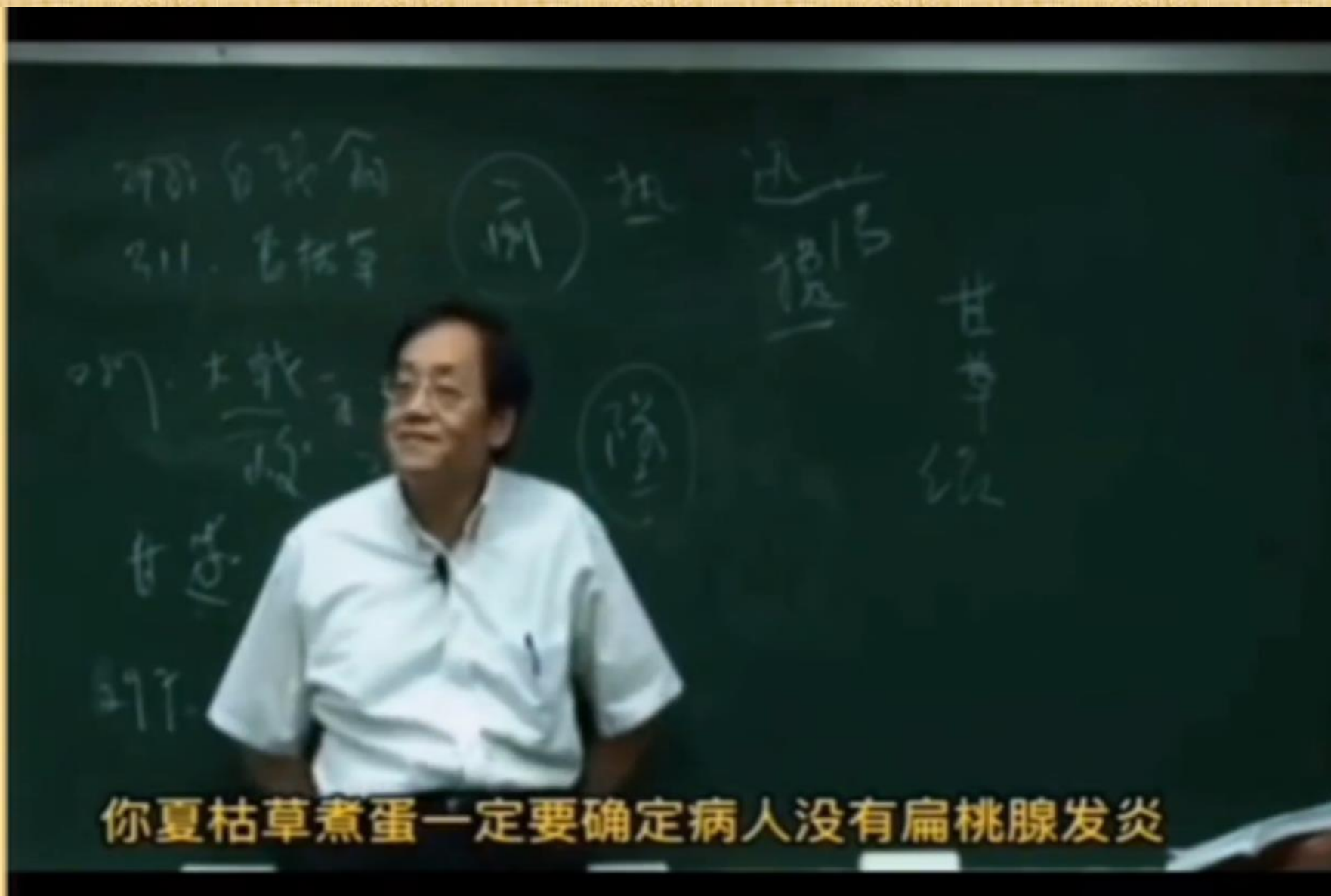


倪师讲夏  
枯草治病，  
煮鸡蛋，  
可以预防  
小儿发  
扁桃体炎  
提高免  
疫力





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



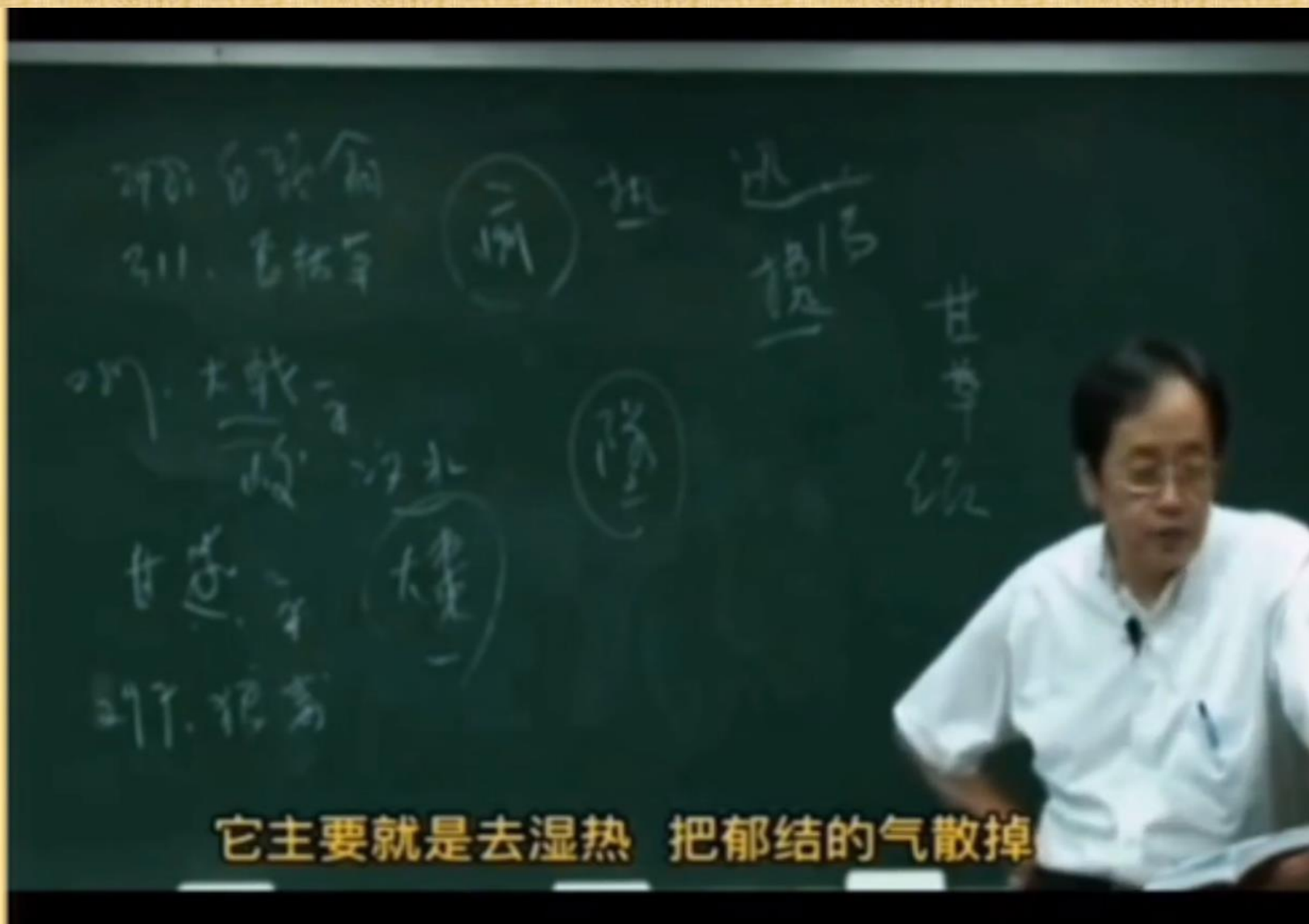


倪师讲夏  
枯草治喉  
咙的病，  
夏枯草煮  
蛋，可以  
预防小儿  
扁桃腺发  
炎提高免  
疫力





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



它主要就是去湿热 把郁结的气散掉



CCTV 10

科教

@打量视频之路

CCTV.com



中药最佳搭档 三

半夏得阴而生  
夏枯草得阳而长

他最后总结这两个在一起





CCTV 10

科教

痰湿蒙浊心神用半夏

健康之路

CCTV.com

半夏

中药最佳搭档 三

它的主要功效叫燥湿化痰

打量视频



CCTV 10

科教

肝郁肝火用夏枯草

@打量视频之路

CCTV.com

夏枯草

清肝  
泻火

中药最佳搭档  
三

肝火旺可以用它



打量视频



CCTV 10

科教

@打量视频 健康之路

CCTV.com



半夏

寒温配对  
升清降浊



夏枯草

中药最佳搭档  
三



打量视频





CCTV 10

科教

@打量视频健康之路

CCTV.com



吉林敖东  
JILIN AODONG

半夏



夏枯草



中药最佳搭档 三

主治：易醒多梦

睡睡觉 睡到半夜醒了 就睡不着了





- ◆ 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: 瘰癧痰核：由于肝气郁结、痰气凝聚而致颈部两旁产生瘰癧痰核，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：肝主目，肝阴不足，肝火旺，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。
- ◆ 外用可治疗手足皸裂