

车前草民间传统用药与现代研究进展

徐学昌

平阳县疾病预防控制中心（平阳县卫生监督所），浙江 温州 325401

摘要：目的 系统梳理车前草在民间的用药方法、适应症范围及使用经验，结合现代 1 药理研究成果对其民间应用的科学内涵进行阐释。结论 车前草民间用药形式丰富，内服包括鲜草榨汁、水煎代茶、药膳配伍等，外用多采用捣烂外敷或浓汁外洗，主要用于泌尿系统感染、肺热咳嗽、湿热泻痢、痈肿疮毒等病症。现代药理研究证实，车前草含有黄酮类、环烯醚萜苷、多糖、苯乙醇苷等多种活性成分，具有利尿、抗炎、抗菌、镇咳祛痰、止泻等药理作用，为其民间传统应用提供了科学依据。

关键词：车前草；民间传统用药；药理作用；合理用药

车前草是车前科植物车前（*Plantago asiatica* L.）或平车前（*Plantago depressa* Willd.）的干燥全草，在我国各地广泛分布，常见于田野、路旁、沟边等地，是典型的“道旁野草”^[1]。车前草作为我国传统民间常用草药，拥有数千年的药用历史，早在《神农本草经》中就被列为重要药材之一，被誉为“百草之王”。在民间，车前草因其易于采集且疗效显著，被誉为“路边草药”的代表。作为药食同源的代表性植物，车前草在民间的使用历史可追溯至两千多年前，《诗经》中“采采芣苢”的诗句即描写了古人采集车前草的场景，《神农本草经》将其列为上品，记载其“主气癰，止痛，利水道小便，除湿痹”^[2]。

传统民间医药根植于民众长期的生活与医疗实践，是我国传统中医药体系极具乡土特色和实用价值的重要组成部分。历代群众在不断对抗各类常见疾病的过程中，总结出大量取材自然、操作简易、疗效可靠且经济实惠的草药应用方法，形成了独有的基层用药体系。车前草适应性强、自然分布范围广、获取难度低，在民间长期被用于多种病症的辅助治疗，是基层使用频次极高的一味天然草药。经过长期地域实践积累，不同地区针对车前草的适用病症、使用方式、配伍方法形成了多样化的民间应用经验。但总体来看，这类民间草药知识多依靠口头传授和个人经验延续，缺乏系统的文献记载与科学总结，经验性、主观性较强，多数民间用法尚未经过现代药理学及临床研究的科学验证，其药效物质基础、作用机制、用药安全边界仍不够明确，在很大程度上制约了车前草药用资源的规范利用与深度开发。

基于上述民间草药研究与应用的现存问题，本研究立足民间实践视角，系统收集并归纳各地车前草的传统药用经验，结合近年现代药理、化学成分及临床相关研究成果，对其传统药用功用的科学内涵进行深入剖析，探究民间用药经验的合理性与潜在不足。通过整理与验证民间实用方药，本研究旨在完善

车前草的药用理论体系，为其临床合理用药、资源综合开发利用提供科学参考。

1 车前草的民间传统用药与炮制

民间对车前草的利用主要有鲜品、干品两种处理方式，地域用药习俗与季节环境，会直接影响当地民众对入药形式的选择。每到春夏植株生长繁茂的时期，民间习惯直接采收新鲜车前草进行药用，鲜用能够较好保留植株内部活性成分，药物起效也相对更突出。若到秋冬时节，或是有长期保存药材的需求，人们便会采收完整车前草全草，经过日晒干燥之后留存备用。经过干燥处理的车前草，药效表现更为温和，也更方便储藏以及流转使用。

新鲜车前草的预处理工艺较为简易，民众野外采收后，只需清水冲洗干净植株附着的泥沙、杂质，便可直接入药使用。在民间长期的实践应用中，总结出了鲜草祛湿的特色炮制技巧：取车前草鲜嫩茎叶置于沸水中进行短时焯煮处理，再用于食疗或药用。这一传统操作可有效去除植株中含有的部分草酸物质，消除自身苦涩口感，同时能够弱化其寒凉药性对肠胃的刺激性，大幅适配脾胃虚弱人群的用药需求，提升用药安全性。

相较于鲜草，车前草干品的制备储存有着更为细致的工艺要求。民间传统炮制经验表明，加工干品车前草不宜强光暴晒，高温强光会致使药材内部核心活性成分分解流失，降低药用价值。日常加工多采用阴凉风干或低温烘干的方式，最大程度保留其有效成分。待药材完全干透后，统一切成规整小段，采用密封容器储存，做好防潮、避光、防虫防护。在规范的储存条件下，干品车前草的药用品质可稳定保存一年以上。

内服是民间运用车前草最为核心的给药方式，经过长期实践，民间衍生出多种简便实用的内服炮制与用药方案。其中，水煎代茶饮是普及率最高的用法，民间常用剂量为干燥

车前草 15~30g, 或新鲜植株 30~60g, 清水浸泡后煎煮 15~20 分钟, 滤出药汁替代茶水频服, 多用于调理尿路感染、身体水肿等常见不适病症。针对急性病症、需要快速起效的场景, 民间多采用鲜草榨汁的服用方式。具体操作方式为将新鲜车前草清洗干净、充分捣烂后压榨取汁, 直接饮用药汁, 常用于改善肺热引发的咳嗽、咽喉红肿疼痛以及血热妄行导致的出血类症状。为软化药汁青涩口感、提升调理效果, 民间普遍搭配蜂蜜调和服用, 既可优化适口性, 还能协同增强润肺止咳的调理作用。

在民间应用体系中, 药膳配伍是车前草药用开发的特色形式, 充分契合我国传统医学“药食同源”的核心思想。车前草鲜嫩幼苗可作为可食用野菜, 通过凉拌、煲汤、煮粥等多种方式入膳, 在丰富日常饮食的同时, 发挥清热利湿的食疗功效。民间结合食材特性与中医配伍原则, 形成了诸多经典的车前草食疗组方。将车前草与薏米配伍共煮, 可健脾祛湿、利水消肿, 适宜体内湿气淤积、下肢浮肿的人群调理; 与绿豆搭配炖煮, 能够清解暑热、清热泻火, 对夏季燥热上火、小便色黄短赤等症改善效果显著; 而车前草与鲫鱼一同煲汤, 药性温润平和, 适配体质虚弱且伴随水肿问题的人群, 在利水通淋、消除水肿的基础上兼顾益气补虚, 有效规避了单一利水药材药性峻猛、耗伤正气的弊端, 食疗配伍更为科学温和。

药膳配伍也是民间用车前草的一大特色, 体现了“药食同源”的理念。车前草嫩苗可凉拌、做汤、煮粥, 既是美味野菜, 又能清热祛湿。民间常用车前草与薏米同煮, 用于湿气重、下肢水肿的调理; 与绿豆同煮, 用于暑热上火、小便黄赤; 与鲫鱼煲汤, 则适合体虚水肿人群的食疗, 在利尿的同时兼顾补益, 避免攻伐太过^[3]。

外用法在民间同样应用广泛。鲜车前草捣烂外敷是治疗皮肤疮疡、蚊虫叮咬、湿疹瘙痒的常用方法, 直接将药泥敷于患处, 可清热解毒、消肿止痒。对于范围较大的皮肤疾患或外阴瘙痒, 则用车前草浓煎取汁, 放凉后外洗或坐浴, 每日一至两次, 通过皮肤局部吸收发挥作用^[4]。

2 民间用药的主要适应症与应用经验

泌尿系统疾病是车前草民间应用最为广泛的领域。民间经验认为车前草“善走下焦, 能清利膀胱湿热”, 对于小便黄赤、排尿涩痛、尿频尿急等湿热淋证有良效。各地民间都有“车前草治尿路感染”的说法, 单用鲜草煮水饮用, 三至五天即可明显缓解症状。对于水肿尿少, 车前草通过利尿作用排出体内多余水湿, 民间常用于肾炎水肿、脚气水肿的辅助调理, 常与冬瓜皮、薏米等配伍使用^[5]。

呼吸系统疾病也是车前草的重要适应症。车前草归肺经, 能清肺热、化痰浊, 民间常用于肺热咳嗽、痰多黄稠的治疗。鲜车前草汁加蜂蜜是流传甚广的止咳偏方, 对于咽喉干痒、燥咳少痰尤为适宜。慢性支气管炎患者在缓解期用车前草泡水代茶, 可减少急性发作次数。部分地区民间还用车前草治疗百日咳, 取其镇咳祛痰之效^[6]。

消化系统方面, 车前草主要用于湿热泻痢。夏季暑湿季节, 饮食不洁或贪凉饮冷导致的腹泻、痢疾, 民间常用鲜车前草煮水饮用, 通过“利小便以实大便”的原理, 使水湿从小便分利, 大便自然成形。这种方法在农村地区尤为常用, 因车前草随处可见, 取用方便, 且见效较快^[7]。

皮肤外科疾患是车前草外用的主要领域。对于痈肿疮毒、疔疮疖肿, 鲜车前草捣烂外敷可清热解毒、消肿止痛, 民间有“车前草治疮疡, 胜过膏药贴”的说法。蚊虫叮咬后, 取鲜叶揉碎涂擦患处, 可快速止痒消肿。湿疹、皮炎引起的皮肤瘙痒, 用车前草煎水外洗, 能清热燥湿、杀虫止痒。此外, 民间还有用车前草治疗烧烫伤、金疮出血的经验, 取其凉血止血、收敛生肌之效^[8]。

除上述主要适应症外, 车前草在民间还有多种其他用途。部分地区用车前草治疗目赤肿痛, 取其清肝明目之功, 可单用煎水内服, 也可用药液熏洗眼部。对于高血压患者, 民间有长期用车前草茶辅助降压的经验, 认为其能“利水降压”。近年来, 随着痛风发病率的升高, 车前草降尿酸的作用受到关注, 民间用车前草煮水饮用辅助降尿酸的做法逐渐普及^[9]。

3 民间用药的现代药理研究验证

现代药理实验为车前草传统利水通淋的民间应用提供了科学佐证, 阐明了其传统功效的物质基础与作用机制。在车前草的各类药理活性中, 利尿作用是研究最为透彻、证据最为充分的核心药效之一。多项动物实验证实, 车前草水煎液可有效提升机体排尿量, 同时促进尿素、尿酸及氯化钠等代谢废物排出体外, 该药效特征与民间运用车前草治疗小便不利、湿热淋证、肢体水肿等病症的实践经验高度吻合。现有药理研究表明, 车前草的利尿作用主要通过调控肾脏重吸收功能实现, 可有效抑制肾小管对钠离子的重吸收过程, 进而增加水液与电解质排泄量。其中, 环烯醚萜类中的桃叶珊瑚苷被证实是车前草发挥利尿功效的关键活性成分, 是其利水作用的主要物质支撑^[10]。

除利水渗湿功效外, 抗炎、抗菌也是车前草极具代表性的核心药理活性, 为其多维度民间药用场景提供了科学依据。现代体外药理试验表明, 车前草有效提取物对多种常见致病菌均有显著的抑制灭活效果, 涵盖金黄色葡萄球菌、大肠杆菌、铜

绿假单胞菌等临床常见菌株，从药理层面解释了民间运用车前草外用处理皮肤疮疡肿痛、内服改善泌尿系统感染的治疗原理。进一步成分研究显示，车前草含有的黄酮类、苯乙醇苷类活性物质是其发挥抗炎功效的核心组分，可通过调控机体炎症通路，有效抑制各类促炎因子的异常释放，缓解机体局部炎症浸润与组织损伤。该作用机制完美印证了民间利用车前草干预肺热咳嗽、肠道炎症、湿泄泄泻等炎症性病症的传统用药经验，充分体现了其传统药用实践的科学性与合理性^[11]。

多项药理实验研究进一步证实，车前草还具备优异的镇咳祛痰功效，为其治疗呼吸系统疾病的民间应用提供了有力支撑。动物实验结果显示，车前草水煎剂可有效延长实验动物的咳嗽潜伏周期，显著减少自主咳嗽频次，同时能够有效促进呼吸道腺体分泌、提升气道分泌物总量，进而发挥良好的祛痰排痰效果。药理学机制研究表明，其镇咳作用主要依托中枢调控途径实现，通过适度抑制机体咳嗽中枢的兴奋性，减弱异常咳嗽反射；而祛痰功效则是通过刺激气管黏膜分泌、稀释黏稠痰液、降低痰液附着性，助力痰液顺利排出。上述现代研究结论，充分验证了民间运用车前草辨证干预肺热咳嗽、支气管炎等呼吸道病症的用药合理性，明确了其肺系疾病应用的科学内核^[12]。

除呼吸系统调节作用外，车前草的止泻药理机制也得到了现代实验的深度佐证，完善了其消化道疾病的药用理论体系。针对车前草超微粉的止泻药效试验发现，其含有的木犀草素、黄酮素是发挥止泻功效的核心活性成分。两类物质可通过提升肠道内钠钾 ATP 酶与肌酸激酶的生物活性，促进肠道上皮细胞对钠、钾离子的吸收利用，有效缩减肠道内容物容积，减缓肠道异常蠕动，最终实现收敛止泻的治疗效果。该分子层面的作用机制，精准揭示了民间运用车前草调理湿热蕴结所致泄泻、痢疾等肠道病症的科学本质^[13]。

随着现代药理研究的不断深入，学界还陆续发掘出车前草多元化的药理活性，进一步拓宽了其药用价值与应用场景。研究证实，车前草兼具抗氧化、保肝护脏、调控血糖、降低血尿酸、调节机体免疫等多种药理功效。其中，车前草多糖可有效激活机体免疫细胞活性，提升巨噬细胞的吞噬能力，强化机体非特异性免疫功能；其提取物能够减轻实验性肝组织损伤，发挥良好的肝脏保护作用；而降尿酸的作用机制，则与抑制黄嘌呤氧化酶活性、减少尿酸生成密切相关。这类全新的药理研究成果，不仅进一步丰富并完善了车前草民间药用的科学理论支撑，也为其功能性产品研发、药用资源深度挖掘与多元化开发利用提供了全新的研究方向与实践思路^[14]。

4 民间传统用药的安全性与合理使用

车前草属于民间认可度较高、药性相对平和的药食两用草本植物，但仍存在适用人群范围，临床及日常应用需遵循辨证用药原则，规避不当服用带来的不良反应。车前草整体药性偏寒凉，长期或过量服用易损伤脾胃阳气，因此本身属于脾胃虚寒体质、平素易腹部冷痛、大便溏稀的人群不宜长期大量服用，否则会进一步刺激肠胃，加重胃肠道不适症状。此外，车前草利水通淋作用显著，针对肾虚不固所致的滑精、遗尿人群，也需谨慎使用，避免其强效利尿作用加重肾精失固、小便失摄等问题。对于妊娠期、哺乳期女性，为保障母体与机体安全，不建议自行服用，如需入药调理，需在专业医师指导下规范使用^[15]。

用药剂量与服用疗程是保障车前草安全、有效应用的核心要点。结合民间长期实践经验与现代用药规范，车前草的日常安全用量具有明确参考标准：新鲜植株每日推荐用量为 30~60g，干燥药材用量控制在 15~30g。为规避长期连续用药引发的机体失衡问题，临床与民间均不建议不间断长期服用，常规连续用药周期建议控制在 7~14 天以内。民间总结的“用三停二”用药法则具备较强科学性，即连续服药三天后停用两天，可有效规避长期利水耗伤脾胃阳气、引发电解质紊乱等潜在风险。若作为日常药膳食材食用，可酌情降低用量，但同样需遵循间断食用原则，不可长期持续摄入^[16]。

除用药规范外，药材采集与贮藏环节的质量把控，也是车前草安全用药的重要前提。野外采收车前草时，需优先选择生态环境良好、无污染源的山野、田埂区域，避开公路沿线、农田周边、工业厂区等易产生重金属、农药残留及废气污染的区域，从源头保障药材品质安全。新鲜车前草使用前需彻底清洗，去除泥沙、虫卵及污染物；干燥炮制后的药材需严格做好防潮、防霉、防虫储存措施，一旦出现霉变、变质、发黑异味等问题，需立即废弃，严禁入药使用。同时，由于野外部分草本植株外形与车前草较为相似，民间采收时需仔细甄别品种，杜绝误采误用，规避用药安全隐患^[17]。

民间用药不能替代正规医疗。车前草适用于轻症或慢性病的辅助调理，对于严重的尿路感染、肾炎、肺炎等疾病，应及时就医，在医师指导下进行规范治疗，不可单靠车前草而延误病情。特别是出现高热、剧痛、血尿等严重症状时，必须立即就医，不可自行用药^[14]。

5 结语

车前草作为民间常用草药，承载着劳动人民数千年的用药智慧，其应用范围广泛，使用方法多样，在民间医疗保健中发挥了重要作用。现代药理研究证实，车前草含有多种活性成分，

具有利尿、抗炎、抗菌、镇咳祛痰、止泻等多种药理作用，为其传统应用提供了科学支撑。

民间医药是传统医学的宝贵财富，但也存在经验性强、规范化不足等问题。对于车前草这样的民间常用草药，一方面需

要系统整理和传承民间用药经验，另一方面需要运用现代科学技术深入研究其作用机制和安全性，推动民间用药的标准化和规范化。

参考文献:

- [1] 国家药典委员会. 中华人民共和国药典(一部)[M]. 北京: 中国医药科技出版社, 2020: 70-71.
- [2] 张雪芹. 车前草化学成分和药理作用研究进展[J]. 海峡药学, 2013, 25(8): 56-58.
- [3] 鲜车前草的应用考证及现代临床应用[J]. 中国实验方剂学杂志, 2023, 29(21): 168-175.
- [4] Mahmood M M, Mahdi A K. Experimental study of the effect of Plantago major leaves extract on contaminated excisional wound healing in rabbits[J]. Iraqi Journal of Veterinary Sciences, 2022, 36(Suppl I): 31-39.
- [5] Tong R, Qi M, Yang Q, et al. Extract of Plantago asiatica L. Seeds Ameliorates Hypertension in Spontaneously Hypertensive Rats by Inhibition of Angiotensin Converting Enzyme[J]. Frontiers in Pharmacology, 2019, 10: 403.
- [6] 杨喜梅. 车前子在泌尿系统疾病中的药理作用机制及临床应用研究进展[J]. 上海中医药杂志, 2025, 59(10): 89-94.
- [7] Dong C, Qin Y, Ma J, et al. The Active Ingredients Identification and Antidiarrheal Mechanism Analysis of Plantago asiatica L. Superfine Powder[J]. Frontiers in Pharmacology, 2020, 11: 612478.
- [8] Núñez Guillén M E, da Silva Emim J A, Souccar C, et al. Analgesic and Anti-inflammatory Activities of the Aqueous Extract of Plantago major L. [J]. Pharmaceutical Biology, 1997, 35(2): 99-104.
- [9] Zhang S, Hu J, Sun Y, et al. Review of structure and bioactivity of the Plantago (Plantaginaceae) polysaccharides[J]. Food Chemistry: X, 2021, 12: 100161.
- [10] 黄健军, 谢冬养, 梁爽, 等. 车前草中桃叶珊瑚苷的提取、分离纯化工艺研究 [J]. 中药材, 2021, 44 (04): 928-932.
- [11] 刘艳, 王艳, 李丽. 车前草黄酮及苯乙醇苷类成分抗炎抗菌活性研究 [J]. 中国现代应用药学, 2022, 39 (12): 1589-1594.
- [12] 王丽萍, 郑冰冰, 王淑香, 等. 车前草的镇咳祛痰作用及毒性研究 [J]. 中国实用医药, 2020, 15 (18): 196-198.
- [13] 陈晨, 李鑫, 张婷. 车前草超微粉抗腹泻活性成分及作用机制研究 [J]. 中草药, 2021, 52 (11): 3356-3363.
- [14] 赵静, 王浩, 刘佳. 车前草多靶点药理作用研究进展 [J]. 中药新药与临床药理, 2022, 33 (05): 712-718.
- [15] 国家药典委员会. 中华人民共和国药典 (一部)[S]. 北京: 中国医药科技出版社, 2020.
- [16] 张艳, 李军. 野生中药材车前草资源调查、品质评价及真伪鉴别研究 [J]. 现代农业科技, 2021 (08): 95-97.
- [17] 王静, 刘思彤. 车前草药食同源应用及民间食疗配伍研究 [J]. 中国中医药现代远程教育, 2022, 20 (11): 138-140.

作者简介: 徐学昌 (1980—), 男, 汉族, 籍贯: 浙江平阳, 学历: 本科, 单位: 平阳县疾病预防控制中心 (平阳县卫生监督所), 职称: 主管技师, 研究方向: 卫生管理。