

◇专家权威点评◇
◇古方今用取精◇

世界医学经典

本草纲目

主编◇王竹星



治病学医工具书
居家收藏礼品书



白话精解



天津科学技术出版社

世界医学经典

本草纲目

白话精解

主编◇王竹星



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

本草纲目白话精解/王竹星主编. —天津:天津科学技术出版社,2008. 12

ISBN 978-7-5308-4777-0

I. 本… II. 王… III. 本草纲目—译文 IV. R281.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 138839 号

责任编辑:孟祥刚 张建峰

责任印制:王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332399(编辑室) 23332393(发行部) 27217980(邮购部)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京世纪雨田印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 20 字数 396000

2008 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

定价:26.8 元

前 言

《本草纲目》是明代医学家李时珍三十余年的心血结晶,是中医史上的一部经典著作,是几乎所有古代医家共同推崇的重要典籍。自问世以来,一直独占中国古代药学鳌头,成为中国古代药学史上篇幅最大、内容最丰富的巨作。

《本草纲目》的成就,首先在药物的分类上采取了析族分类,振纲分目的科学分类。其中药物分为矿物药、植物药、动物药。矿物药分为水、火、土、金石四部;植物药按其性能、形态、生长环境分为草、果、菜、谷、木五部,草部又分水草、芳草、石草、蔓草、隰草、苔草、山草、毒草;动物药,按从低级向高级进化的顺序又分虫、鳞、介、禽、兽、人六部。此外,还有味部。这种分法,从无机到有机,从简单到复杂,从低级到高级,在当时已经是很先进的了。

因《本草纲目》卷章太宏富,分类体例太复杂,查阅使用甚为不便,尤其在日常生活中查看运用。为此,我们编写了本书。全书以实用为原则,浓缩原著精华,基本保持原书的叙述结构,并将生涩难懂的古文译成白话文,力求使读者既能管窥原著风貌,又能方便使用。

本书共 18 卷,内容涉及李时珍原著《本草纲目》的方方面面,突出了李时珍的药学成就,实用性较强,对广大的中药学爱好者大有益处。须特别指出的是,书中方药如欲使用,必须以医师处方为据。由于编者水平有限,书中如有纰漏恳请广大读者批评指正。



目 录

第一卷 序例

气味阴阳	(1)
五味宜忌	(3)
标本阴阳	(4)
升降浮沉	(5)
相反诸药	(5)
服药食忌	(6)

第二卷 主治

百病主治药

头痛	(7)
痛风	(7)
消渴	(8)
喘逆	(8)
噎膈	(9)
呃逆	(9)
咳嗽	(9)
诸气	(10)
诸风	(10)
痰饮	(11)
伤寒热病	(11)
心下痞满	(12)
心腹痛	(12)
胀满	(13)
泄泻	(13)
下血	(13)
小便血	(14)
黄疸	(14)

瘰淋	(15)
遗精梦泄	(15)

第三卷 金石部

(1)金玉类

金	(17)
银	(17)
铜	(18)
铁	(18)
铅	(19)
锡	(20)
水银	(20)
玛瑙	(20)
玻璃	(20)
珊瑚	(20)
古镜	(21)
水晶	(21)
宝石	(21)
石英	(21)

(2)石类

石灰	(22)
石髓	(23)
石膏	(23)
石炭	(24)
雄黄	(24)
石脑	(24)
石钟乳	(24)
丹砂	(25)
石脑油	(26)



第四卷 木 部

(1)香木类

柏	(27)
樟	(29)
松	(29)
辛夷	(30)
芦荟	(31)
樟脑	(31)
沉香	(32)
檀香	(33)
安息香	(34)
丁香	(34)
乌药	(35)
没药	(36)
牡桂、桂	(37)
阿魏	(38)
麒麟竭	(39)

(2)乔木类

漆	(40)
合欢	(41)
皂荚	(41)
秦皮	(42)
杜仲	(43)
小檗	(44)
苏方木	(45)
相思子	(45)

(3)灌木类

枸骨	(46)
枸橘	(46)
酸枣	(47)
扶桑	(47)
蕤核	(47)
蜡梅	(48)

山茶	(48)
金樱子	(49)

(4)寓木类

松萝	(49)
猪苓	(50)
茯苓	(51)
茯神	(52)
琥珀	(52)
桑上寄生	(54)

(5)苞木类

竹	(55)
竹黄	(56)

第五卷 水 部

(1)天水类

雹	(57)
露水	(57)
甘露	(58)
夏冰	(58)
冬霜	(58)
腊雪	(58)
液雨水	(59)
梅雨水	(59)
屋漏水	(59)
潦水	(59)
立春雨水	(60)
冬冰水	(60)
半天河	(60)

(2)地水类

盐胆水	(60)
玉井水	(61)
井泉水	(61)
生熟汤	(62)
碧海水	(62)



池沼水	(62)
山岩泉水	(63)
流水	(63)
醴泉	(63)
节气水	(63)

第六卷 火 部

艾火	(65)
灯火	(65)
炭火	(66)
火针	(66)
烛烬	(67)
桑柴火	(67)
芦火 竹火	(67)
阳火 阴火	(67)

第七卷 土 部

墨	(69)
烟胶	(69)
冬灰	(70)
白垩	(70)
石碱	(71)
甘土	(71)
黄土	(71)
赤土	(72)
蚯蚓泥	(72)
伏龙肝	(72)
土蜂巢	(73)
百草霜	(73)
釜脐墨	(73)
东壁土	(74)
乌爹泥	(74)

第八卷 草 部

(1) 水草类

萍	(75)
水藻	(75)
海藻	(75)
昆布	(76)
水萍	(76)
荇菜	(77)

(2) 芳草类

豆蔻	(77)
薄荷	(77)
积雪草	(78)
苏	(78)
芥苧	(79)
马兰	(79)
兰草	(80)
泽兰	(80)
茉莉	(81)
郁金	(81)
假苏	(81)

(3) 石草类

仙人草	(82)
景天	(82)
酢浆草	(83)
石斛	(83)
石韦	(84)

(4) 蔓草类

葛	(84)
蛇莓	(85)
何首乌	(85)
土茯苓	(86)
覆盆子	(87)
五味子	(87)



菟丝子 (88)

(5) 隰草类

恶实 (88)

稀荳 (89)

甘蕉 (90)

益母草 (91)

艾 (92)

鸡冠花 (92)

苎麻 (93)

木莲 (93)

菊 (94)

天名精 (95)

紫菀 (96)

菟葵 (96)

龙葵 (96)

荭草 (97)

(6) 苔草类

卷柏 (97)

陟厘 (98)

石蕊 (98)

(7) 山草类

人参 (98)

甘草 (99)

黄精 (100)

黄耆 (100)

白术 (101)

黄连 (101)

胡黄连 (102)

桔梗 (102)

地榆 (103)

萎蕤 (104)

柴胡 (104)

前胡 (105)

防风 (105)

(8) 毒草类

风仙 (106)

甘遂 (106)

附子 (107)

半夏 (107)

鬼芋 (108)

大戟 (108)

第九卷 谷 部

(1) 菽豆类

大豆 (109)

绿豆 (110)

白豆 (112)

豌豆 (112)

蚕豆 (112)

豇豆 (113)

扁豆 (113)

毛豆 (114)

刀豆 (114)

赤豆 (114)

(2) 麻类

胡麻 (115)

大麻 (116)

(3) 稷粟类

粱 (118)

黍 (118)

粟 (119)

稷 (120)

稗 (121)

菰米 (121)

薏苡 (121)

阿芙蓉 (122)

罌子粟 (123)



(4) 稻类

稻	(123)
粳	(124)
籼	(126)

(5) 麦类

小麦	(126)
大麦	(128)
雀麦	(129)
荞麦	(129)

(6) 腌造类

陈廩米	(130)
酒曲	(130)

(7) 炊蒸类

寒具	(131)
馒头	(131)
豆腐	(131)
麻腐	(131)
豆炙	(132)
粉皮	(132)
蒸饼	(132)
索粉	(132)
油堆	(132)
馄饨	(132)
蜂糕	(133)
粥	(133)
粽	(133)
饭	(133)
糕	(134)

第十卷 菜 部

(1) 水菜类

石莼	(135)
鹿角菜	(135)
石花菜	(135)

紫菜	(136)
龙须菜	(136)

(2) 柔滑类

蕨	(136)
莧	(136)
芋	(137)
藜	(138)
芥	(138)
水蕨	(139)
竹笋	(139)
土芋	(139)
菠菜	(139)
山丹	(140)
苦菜	(140)
甘薯	(141)
藏菜	(141)
萱草	(141)
百合	(142)
苜蓿	(143)
睡菜	(143)
白苣	(143)
薯蓣	(143)
莴苣	(144)
鸡肠草	(144)
马齿苋	(145)
黄芽菜	(145)
藕丝菜	(145)
灰漆菜	(146)
桃竹笋	(146)
豆芽菜	(146)
蒲公英	(146)
草石蚕	(147)

(3) 荤辛类

苽	(147)
---------	-------





庵摩勒	(180)	西瓜	(194)
莎木面	(181)	婴奥	(195)
毗梨勒	(181)	甜瓜	(195)
五子实	(181)	猕猴桃	(196)
无漏子	(181)		
龙荔	(181)	(5)五果类	
椰子(附椰子酒类)	(181)	枣	(196)
无花果(附无花果类)	(182)	杏	(197)
(3)山果类		桃	(199)
榛	(183)	李	(200)
柚	(183)	巴旦杏	(201)
柑	(183)	栗	(201)
柿	(184)	梅	(203)
橙	(185)	红枣	(204)
梨	(186)	椰梅	(204)
柰	(187)	仙枣	(204)
棠梨	(187)		
金橘	(187)	第十二卷 虫 部	
樱桃	(187)	(1)卵生类	
银杏	(188)	蚕	(205)
鹿梨	(188)	蜻蜓	(206)
海红	(189)	土蜂	(206)
山楂	(189)	蜜蜂	(207)
杨梅	(189)	雪蚕	(207)
木瓜	(190)		
核桃	(190)	(2)湿生类	
枇杷	(191)	蚯蚓	(207)
石榴	(192)	蟾蜍	(208)
庵罗果	(193)	蛙	(209)
君迁子	(193)	蜗牛	(209)
阿月浑子	(193)		
(4)瓜果类		第十三卷 鳞 部	
葡萄	(193)	(1)鱼类	
甘蔗	(194)	金鱼	(211)
		青鱼	(211)
		白鱼	(211)



鲳鱼	(212)	田螺	(224)
鲈鱼	(212)	淡菜	(225)
鲤鱼	(212)	牡蛎	(225)
鲢鱼	(213)	蚌	(225)
鲚鱼	(213)	海螺	(226)
鳙鱼	(214)	海月	(226)
鲫鱼	(214)	紫贝	(226)
鲂鱼	(215)	海蛎	(227)

(2) 蛇 类

蝮蛇	(215)
鳞蛇	(216)
乌蛇	(216)
金蛇	(216)
水蛇	(217)
黄颌蛇	(217)
蝮蛇	(218)
白花蛇	(218)

(3) 无 鳞 鱼 类

鳢鱼	(219)
海豚鱼	(219)
章鱼	(220)
水母	(220)
鲍鱼	(220)
黄鱼	(220)
虾	(220)
鳐鱼	(221)
河豚	(221)
乌贼鱼	(222)
海马	(222)

第十四卷 介 部

(1) 蚌 蛤 类

蛤蜊	(223)
蛎螺	(223)

(2) 龟 鳖 类

蟹	(227)
鳖	(228)
水龟	(229)
绿毛龟	(230)
秦龟	(230)

第十五卷 禽 部

(1) 原 禽 类

雀	(231)
燕	(232)
鸽	(232)
鸡	(233)
秧鸡	(238)
伏翼	(238)
蒿雀	(238)

(2) 山 禽 类

鹰	(239)
雕	(239)
鸢	(240)
孔雀	(240)

(3) 水 禽 类

鸳鸯	(240)
鸥	(241)
鹭	(241)
翡翠	(242)



鱼狗	(242)
鹅	(242)
鹤	(243)
雁	(243)
鸬鹚	(244)
鸭	(244)
鹭	(245)

(4) 林禽类

莺	(246)
鹊	(246)
鸽	(246)
乌鸦	(246)
斑鸠	(247)
杜鹃	(247)
山鹊	(248)
啄木鸟	(248)

第十六卷 兽 部

(1) 野兽类

兔	(249)
狸	(250)
鹿	(251)
山羊	(253)
熊	(253)
羚羊	(254)
豹	(255)
虎	(255)
狮	(256)
象	(257)
野马	(258)

(2) 鼠类

黄鼠	(258)
猬	(259)
鼠	(259)

拔鼠	(260)
硕鼠	(261)

(3) 寓类

果然	(261)
狒狒	(261)
猩猩	(261)
猕猴	(262)

(4) 畜类

猫	(262)
狗	(263)
羊	(266)
驴	(270)
马	(272)
骡	(274)
牛	(274)
驼	(278)
豕	(279)
牛黄	(284)

第十七卷 人 部

眼泪	(285)
牙齿	(285)
爪甲	(285)
乳汁	(286)
人精	(286)
人血	(287)
人气	(287)
人胞	(287)
胞衣水	(288)

第十八卷 味 部

(1) 芬 香 类

白檀香	(289)
玫瑰花	(289)



桂花	(289)	醋	(300)
(2)调 饪 类		饴糖	(301)
胡椒	(290)	附:诸酱加工	(301)
番椒	(290)	酱	(302)
蜀椒	(290)	砂糖	(302)
辣火	(291)	豆豉	(303)
白芷	(291)	(4)杂 类	
茴香	(291)	麻油	(303)
山姜	(292)	豆油	(304)
咸草	(292)	菜油	(304)
萝卜子	(292)	食盐	(304)
缩砂密	(292)	卤盐	(304)
(3)酿 造 类		杏仁	(305)
酒	(293)	茶	(305)
烧酒	(295)	酥	(305)
葡萄酒	(295)	酪	(306)
附:诸酒加工	(295)	青盐陈皮	(306)

第一卷 序 例

本草纲目序例所涉及的内容很多,在这里我们重点编辑了气味阴阳、五味宜忌、标本阴阳、升降浮沉、相反诸药、服药食忌六大板块,扼要地介绍了本草的序例。

气 味 阴 阳

《阴阳应象大论》说:对于宇宙来说,阳气积聚在上为天,阴气积聚在下为地。对于万物来说,静止不动的属于阴,躁动不息的属于阳。对于自然界来说,阳主蕴育,阴主成长;阳主肃杀,阴主收藏。对于人来说,阳主化生功能,阴主形体构成。用阴阳说明人与饮食五味的关系是:人体功能属于阳,饮食五味属于阴。饮食五味进入形体,经过脏腑吸收转化为营养物质以滋养身体,营养物质使人不断发育生长,并维持生命。营养物质还可转化为各种功能,但饮食不节反而会损伤身体;机能活动太过,亦可使精气耗伤。精气可以产生功能,但功能也可以因饮食不节,五味偏嗜而受损伤。味属于阴,主降,所以从前后二阴而出;气属于阳,主升,所以由眼、耳、鼻、口七窍而出。清阳之气循行于肌肤、皮表、纹理之间,浊阴之物内注五脏。清阳之气充实四肢肌肉,浊阴之物内走六腑。

五味中,味厚腻的属于阴,味淡薄的为阴中之阳;气味浓郁的属于阳,气味淡薄的属阳中之阴。味厚腻就会下泄,味淡薄则能通利小便;气淡薄的有发泄宣散作用,气浓郁的有助阳发热之功。

五味中,辛、甘味能发散,属于阳,淡味利渗,也属于阳;酸苦咸三味能宣泄,属于阴。

五味中,有的主收涩,有的主发散,有的主润湿,有的主软坚,有的主散结,所以,应根据其具体功能而选择使用,来调和机体与功能,使其平衡。

张元素指出:人体中清气中之清的循行于肌表皮肤纹理之间,清气中之浊的充实人体四肢肌肉。人体中浊气中之浊的归于六腑,浊气中之清的內注五脏。附子气厚,为阳中之阳。大黄味厚,为阴中之阴。茯苓气薄,为阳中之阴,所以能通利小便,入手太阳经,不离阳经之体。麻黄味薄,为阴中之阳,所以能发汗,入手太阴经,不离阴经之体。凡同气的药物必然有多种相同的味,同味药物必然有多种相同的气。气味各有厚薄,所以功用也不尽相同。

李杲说:味薄的能通利,酸、苦、咸、平有这种功能;味厚的能下泄,咸、苦、酸、寒具备这种功能。气厚的能发热,味辛、甘,性温、热的有这种功能;气薄的能渗泄,味甘、淡,性平、凉的具备这种功能。渗就是指出小汗,泄就是指通利小便。

寇宗奭说:天地界限已经分明,化生万物的是五气。五气位定,五味则生。所以说化生万物的是气,滋养身体的是味。寒邪使物坚硬,所以要用具有软坚功能的药物治疗;热邪使物软化,所以要用具有使物坚硬功能的药物治疗;风邪性散,所以要用具有收敛功能的药物治疗;燥邪使物干收,所以要用具有宣散功能的药物治疗;气逆上冲所生疾病,要用具有缓和功能的药物治疗。气坚实则体质健壮,苦能使之软,所以苦味可以养气。经脉软则柔和,咸能使之软,所以咸味可以养脉。骨坚缩则能强健,酸能使之收缩,所以酸味可以养骨。筋舒展则不拘急收缩,辛能使之舒展,所以辛味可以养肉。坚硬的病证用药后可以使之软,收束的病证用药后可以使之散。欲使缓和则用甘味,不想使其缓和就不用,用之不可太过,太过也要发病。古代养生和治疗疾病的人,必须首先精通五味理论,否则即使治好疾病也是很偶然的。

李杲说:药物有温、凉、寒、热之气,辛、甘、淡、酸、苦、咸之味,升、降、浮、沉之性及厚、薄、阴、阳之不同。一种药物之内,气味兼有,理性具存。有些药物是气相同而味不同,有些药物是味相同而气不同。在自然界,气温热的属于阳,气凉寒的属于阴。自然界有阴、阳、风、寒、暑、湿、燥、火,它们都遵循三阴、三阳的变化规律。

味由地所生,辛、甘、淡味为地之阳,酸、苦、咸味为地之阴。地有阴、阳、金、木、水、火、土,万物的生长、变化、收藏皆由地来承担。气味薄的,轻清上升而形成天象,因为本来属于天空的喜好向上。气味厚的,重浊下沉而形成地貌,因为本来属于大地的喜好向下。

王好古说:本草的味有五种,气有四种。但一味之中可能有四种气,如辛味则有石膏性寒、桂附性热、半夏性温、薄荷性凉之不同。气属于天,温热二气为天之阳,寒凉二气为天之阴。阳主升,阴主降。味属于地,辛、甘、淡味为地之阳,酸、苦、咸味为地之阴。阳主浮,阴主沉。用药者,有用气,有用味的,有气、味一同使用的,有先用气后用味的,有先用味后用气的。有的药物是一种味,有的药物有三种味。有的药物是一种气,有的药物是两种气。有的药物是因生熟不同而气味有异,有的药物是因根苗不同而气味有异。有的药物温多而成热,有的药物凉多而成寒,有的药物寒热各半而成温。有的药物热多寒少,寒不能发挥作用。有的药物寒多热少,热不能发挥作用。所以用药不能从一个方面考虑而选用它。有的寒热各半,白天服用则从热性而升,夜晚服用则从寒性而降。有的晴天服用从热性,阴雨天服用则从寒性。变化不仅仅是这些,而是由多方面原因引起的。何况四时六位不同,五运六气各异,难道能随便使用药物吗?

《六节脏象论》说:自然界为人类提供有臊、焦、香、腥、腐五气及酸、苦、甘、辛、咸五味。五气由鼻吸入体内,贮藏于心肺二脏,心主荣润面部色泽,肺主发出声音,因而能使面部的五色明润光泽,声音洪亮。五味从口腔进入体内。贮藏于肠胃之腑,经消化,吸收其精微物质,以维持五脏生理功能。脏腑功能正常,消化五谷,就产生津液,滋润五脏,补益精髓,因而人的神气也随之健旺。又说:形体瘦弱的用气厚的药食温养,精血亏损的用

味厚的药食补益。

王冰说：臊气入肝，焦气入心，香气入脾，腥气入肺，腐气入肾。心荣面色，肺发声音，所以气贮藏心肺二脏，能使面部色泽荣润光泽，肺发出的声音清脆洪亮。气是水之母，所以味贮藏于肠胃之腑而奉养五脏之气。

孙思邈说：精血靠气化生而充盈。因此，气化生精血用来荣润色泽。形体是靠五味滋养的，所以，五味充养形体用来生产力气。精血顺应五气的变化而有活力，形体靠五味滋养而长成。如果所食气相反则损伤精血，所食味不调则损伤形体。所以聪明的人首先讲究饮食禁忌用来保存生命，而后制造药物用来防止疾病发生，气味温补用来保存精血形体。

五味宜忌

岐伯说：木气生酸味，火气生苦味，土气生甘味，金气生辛味，水气生咸味。辛味主散，酸味主收，甘味缓和，苦味坚硬。咸味软化。药物的偏胜（毒）可以祛邪，五谷的充盈可以养成正气，五果可以助养正气，五畜可以补益正气，五菜可以充实正气。气、味相合而服用，就能补精益气。五味对子身体的五脏各个器官各有其有利的作用，一年四季中，五叶各有不同的变化，五脏因病用药，五味随病证相配合，才与身体相适宜。又说：五脏所蓄藏的精气，发生于五味，也损伤于五味。只有谨和五味，得其平正，则肾主之骨盈正气，肝主之筋平以柔，肺主之气、心主之血贯而流，脾主之腠理得以密。有形之胃、无形之气达到精粹，就会长有自然赋予的寿命了。又说：圣人擅于在春夏之际涵养体内的阳气，在秋冬之际涵养体内的阴气，以顺从四季阴阳变化的规律，常使体内保持在阳平阴秘的状态，阴阳互为根本，这样阴阳二气就可常存。

春季食凉，夏季食寒，用以抑止阳亢；秋季食温冬季食热，以养其真阴。

五欲 肝欲酸，心欲苦，脾欲甘，肺欲辛，肾欲咸，这是五味合五脏之气，也是五脏对五味的各有所欲。

五宜 青色宜酸，肝病宜食麻、犬、李、韭。赤色宜苦，心病宜食麦、羊、杏、薤。黄色宜甘，脾病宜食粳、牛、枣、葵。白色宜辛，肺病宜食黄黍、鸡、桃、葱。黑色宜咸，肾病宜食大豆黄卷、豕、栗、藿。这是与五脏之病相适宜的五味及五味之色。

五禁 肝病禁辛，宜食甘，如粳、牛、枣、葵。心病禁咸，宜食酸，如麻、犬、李、韭。脾病禁酸，宜食咸；如大豆、豕、栗、藿。肺病禁苦，宜食苦，如麦、羊、杏、薤。肾病禁甘，宜食辛，如黄黍、鸡、桃、葱。是五脏对五味的禁忌。

孙思邈说：春季所食宜少酸增甘以养脾，夏季所食宜少苦增辛以养肺，秋季所食宜少辛增酸以养肝，冬季所食宜少咸增苦以养心。四季均应少甘增咸以养肾。

李时珍说：五欲的道理，是指五味入胃之后，各味各归本脏，因本脏之味不足引起的