

国学精品书院



中华医库中一部食物养生学及药物学巨著。集几千年食物、药物的种植、收采、调制及医养功效之大成



本草纲目

[明]李时珍 著

英国著名科学史家李约瑟博士曾评价该书：“毫无疑问，明代最伟大的科学成就，就是李时珍那部登峰造极的《本草纲目》。”而明代，正是中国科技发展的顶峰时期。

集几千年食物、药物的种植、收采、调制及医养功效之大成。对后世食物养疗学、饮食烹饪学、医药学、动物学、种植学及人们对日常食品味的选择都构成了深远影响，是天下生民最切于实用的一部生活大典。

· 北京燕山出版社 ·





中医巨制，纳本草精粹，药学典籍，集古今大成

中国学问界，是千年未开的矿穴，矿产异常丰富，但非我们亲自绞脑筋绞汗水，却开不出来。翻过来看，只要你绞一分脑筋一分汗水，当然还你一分成绩，所以有趣。所谓中国学问界的矿产，当然不专指书籍，自然界和社论实况，都是极重要的。我们对于书籍之浩瀚，应该欢喜谢他，不应该厌恶他。

——梁启超

责任编辑：马明仁 金贝伦

封面设计： 工作室

ISBN 978-7-5402-2185-0



9 787540 221850 >

定价：480.00元（全十册）

国学精品书院



中华医库中一部食物养生学及药物学巨著。集几千年食物、药物的种植、收采、调制及医养功效之大成



本草纲目

[明]李时珍 著



英国著名科学史家李约瑟博士曾评价该书：“毫无疑部，明代最伟大的科学成就，就是李时珍那部登峰造极的《本草纲目》。”而明代，正是中国科技发展的顶峰时期。

集几千年食物、药物的种植、收采、调制及医养功效之大成。对后世食物养疗学、饮食烹饪学、医药学、动物学、种植学及人们对日常食物口味的选择都构成了深远影响，是天下生民最切于实用的一部生活大典。

· 北京燕山出版社 ·

图书在版编目(CIP)数据

本草纲目/(明)李时珍著. -北京:北京燕山出版社,2009.12

(国学精品书院/王丙杰主编)

ISBN 978-7-5402-2185-0

I. 本… II. 李… III. 本草纲目 IV. R281.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 218550 号

责任编辑 马明仁 金贝伦

策划人 王丙杰

封面设计  工作室

地址 北京市宣武区陶然亭路 53 号

邮编 100054

出版 北京燕山出版社

发行 全国各地新华书店

印刷 北京市施园印刷厂

版次 2010 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本 16 开 787 × 1092 毫米

字数 4500 千字

印张 300

定价 480.00 元(全十册)

版权所有,盗印必究

如有印装质量问题,请与印刷厂联系

前 言

《本草纲目》是明朝医学家李时珍 30 余年心血的结晶。全书共 190 多万字，52 卷，载有药物 1892 种，收集医方 11096 个，还绘图 1160 幅，是我国医学宝库中的一份珍贵遗产。这部药典，无论其严密科学的分类，还是其丰富的内容、流畅的文笔，都远超当时任何一部本草著作。本书以实用为原则，浓缩原著精华，基本上保留了原书的叙述结构，并将生涩难懂的古文译成了白话，力求使读者既能管窥原著风貌，又能集中精力学以致用。

《本草纲目》是举世闻名的博物学巨典，是世界科技史上最为宏大的记述，也是中华医库中一部食物养生学及药理学巨著。集几千年食物、药物的种植、收采、调制及医养功效之大成。对后世食物养疗学、饮食烹饪学、医药学、动物学、种植学及人们对日常食物品味的选择都构成了深远影响，是天下生民最切于实用的一部生活大典。英国著名科学史家李约瑟博士曾评价该书：“毫无疑问，明代最伟大的科学成就，就是李时珍那部登峰造极的《本草纲目》。”

《本草纲目》原著篇幅太过宏大，而且所录的一些物种今世已难以索求。因此，我们进行了切于实用的编译，将今人常用和能够访求的物种加以收录，以使该译本更利于天下生民在家居日用饮食时加以披览，使日常所食之物真正发挥养生、疗疾的功效。

目 录

本草纲目

第一卷 序例

神农本草经名例	1	瘟疫	34
七方	2	暑	34
十剂	3	湿	35
气味阴阳	6	火热	35
五味宜忌	7	诸气	36
五味偏胜	7	痰饮	37
四时用药例	8	脾胃	38
五运六淫用药式	8	吞酸嘈杂	38
五脏六腑用药气味补泻	9	噎膈	38
五脏五味补泻	9	反胃	39
脏腑虚实标本用药式	10	呕吐	39
相须相使相畏相恶诸药	14	呃逆	39
相反诸药	22	霍乱	40
服药忌食	22	泄泻	40
妊娠禁忌	23	痢	41
饮食禁忌	23	疟	42
李东垣随证用药凡例	24	心下痞满	43
陈藏器诸虚用药凡例	27	胀满	43
张子和汗、吐、下三法	28	诸肿	44
神农本草经目录	29	黄疸	45
		脚气	46
		痿	46
		转筋	47
		喘逆	47
		咳嗽	48
		肺痿肺癰	49
		虚损	50
		寒热	50
		吐血衄血	51
		齿出血	52
		咳血	52
		诸汗	52

第二卷 百病主治

诸风	31
痉风	32
项强	33
癰疽	33
卒厥	33
伤寒热病	33

健忘	53	须发	74
惊悸	53	狐臭	74
烦躁	53	丹毒	75
不眠	54	风瘙疹痒	75
多眠	54	痲癩癰疽	75
消渴	54	瘰癧疣痣	76
遗精梦泄	55	瘰癧	76
赤白浊	55	痲疽	76
癰淋	56	诸疮上	77
洩数遗尿	56	诸疮下	78
小便血	57	外伤诸疮	79
阴痿	57	跌仆折伤	79
强中	58	诸虫伤	79
阴囊痒	58	诸物哽咽	80
大便燥结	59	妇人经水	80
脱肛	59	带下	80
痔漏	60	崩中漏下	81
下血	60	胎前	81
淤血	61	产难	82
积聚症瘕	62	产后	82
诸虫	63	阴病	83
肠鸣	63	小儿初生诸病	83
心腹痛	63	惊痫	83
胁痛	64	痘疮	84
腰痛	65	小儿惊痫	84
疝瘕	66		
痛风	67	第三卷 水 部	
头痛	67	雨水	85
眩晕	68	潦水	85
眼目	69	露水	86
耳	70	甘露	86
面	70	明水	86
鼻	71	冬霜	86
唇	71	腊雪	87
口舌	72	雹	87
咽喉	73	夏冰	87
音声	73	半天河	88
牙齿	74	屋漏水	88

流水	88	白鱗泥	103
井泉水	89	井底泥	103
节气水	90	自然灰	103
醴泉	90	伏龙肝	103
玉井水	90	砂锅	104
乳穴水	91	白瓷器	104
温汤	91	古砖	104
碧海水	91	烟胶	105
盐胆水	91	墨	105
山岩泉水	92	釜脐墨	105
古冢中水	92	百草霜	106
粮罌中水	92	梁上尘	107
热汤	92	门白尘	107
生熟汤	93	香炉灰	107
甌汽水	93	锻灶灰	107
诸水有毒	93	石硷	107

第四卷 火 部

阳火、阴火	95
燧火	96
桑柴火	97
炭火	97
芦火、竹火	97
艾火	98
火针	98
灯火	99
灯花	99
烛烬	99

第五卷 土 部

白垩	100
赤土	101
黄土	101
土蜂巢	101
蚁垤土	102
蚯蚓泥	102
螺蛳泥	102

第六卷 金石部

金	109
金屑	109
金浆	110
银	110
赤铜	111
铜青	111
铅	112
铅丹	113
锡	115
古镜	115
诸铜器	116
铁	116
铁锈	117
诸铁器	117
玉	118
白玉髓	119
青玉	119
青琅玕	120
珊瑚	120
玛瑙	121

宝石	121	绿矾	149
玻璃	122		
水晶	122	第七卷 草 部	
琉璃	122		
云母	122	甘草	151
白石英	124	黄芪	152
紫石英	124	人参	153
丹砂	125	沙参	156
水银	126	莽苳	157
灵砂	127	桔梗	158
雄黄	128	长松	158
雌黄	129	黄精	159
石膏	130	萎蕤	160
理石	131	知母	161
长石	131	肉苁蓉	161
方解石	131	锁阳	162
滑石	131	天麻、赤箭	162
石钟乳	132	白术	163
石脑	134	狗脊	164
石髓	134	贯众	165
石脑油	134	巴戟天	165
石炭	135	远志	166
石灰	135	淫羊藿	166
石芝	136	仙茅	167
阳起石	137	玄参	168
代赭石	137	地榆	168
石胆	138	丹参	169
砒石	139	白头翁	170
土黄	140	白及	170
花乳石	140	三七	171
蛇黄	141	黄连	171
食盐	141	黄芩	173
朴消	142	秦艽	174
玄明粉	143	柴胡	175
消石	144	前胡	175
礞砂	145	防风	176
蓬砂	146	独活	176
石硫黄	147	土当归	177
矾石	148	升麻	177

苦参	178	薰草、零陵香	203
白鲜	179	兰草	204
延胡索	180	泽兰	204
贝母	180	马兰	204
山慈姑	181	香薷	205
石蒜	181	假苏	206
水仙	182	薄荷	207
白茅	182	积雪草	208
芒	183	紫苏	208
龙胆	183	桂	209
细辛	184	水苏	210
杜衡	185	荠苎	210
徐长卿	185	菊	210
金丝草	186	薷	212
当归	186	艾	212
川芎	187	茵陈蒿	214
靡芜	188	青蒿	214
蛇床	188	白蒿	215
藁本	189	牡蒿	215
白芷	189	茺蔚(益母草)	216
芍药	190	夏枯草	217
牡丹	191	刘寄奴草	217
木香	192	旋覆花	218
甘松香	193	青葙	219
山柰	193	鸡冠	219
山姜	194	红蓝花	220
高良姜	194	番红花	220
豆蔻	195	大蓟、小蓟	221
益智子	195	续断	221
荜茇	196	苦芙	222
菊酱	197	漏芦	222
肉豆蔻	197	苎麻	223
补骨脂	198	蠹实	223
姜黄	199	恶实	224
温郁金	199	苍耳(泉耳)	225
莎草、香附子	200	天名精	227
瑞香	202	豨薟	227
茉莉	202	箬	228
郁金香	203	芭蕉(甘蕉)	229

藁苳	230	篇蓄	254
麻黄	231	蒺藜	255
木贼	232	谷精草	255
灯心草	233	地蜈蚣草	256
地黄	233	大黄	256
牛膝	236	商陆	258
紫苑	237	狼牙	258
麦门冬	237	大戟	259
萱草	238	甘遂	259
淡竹叶	239	莨菪	260
鸭跖草	239	蓖麻	261
葵	239	子	262
蜀葵	240	常山、蜀漆	263
天葵	241	藜芦	264
龙葵	241	附子	265
龙珠	242	天雄	267
酸浆	242	乌头	267
败酱	243	白附子	268
迎春花	243	虎掌、天南星	269
款冬花	243	薊薊	270
鼠曲草	244	半夏	270
决明	244	蚤休	271
瞿麦	246	射干	272
王不留行	246	鸢尾	272
金盏草	247	凤仙	273
葶苈	248	玉簪	273
车前草	248	曼陀罗花	274
狗舌草	250	羊躑躅	274
马鞭草	250	芫花	275
鼠尾草	250	石龙芮(水堇)	276
狗尾草	251	毛茛	276
连翘	251	荨麻	276
甘蓝	251	格注草	276
蓼	252	海芋	277
水蓼	253	钩吻	277
荭草	253	菟丝子	277
海根	253	五味子	278
火炭母草	254	寒莓(蓬菜)	279
虎杖	254	覆盆子	280

悬钩子	280	苦草	302
使君子	281	水萍	302
木鳖子	281	蘋	303
牵牛子	282	萍蓬草	303
旋花	283	苔菜	304
紫葳	283	莼	304
蔷薇	284	水藻	305
月季花	284	海藻	305
栝蒌	285	海带	305
葛	286	昆布	306
天门冬	287	水松	306
百部	288	石斛	306
何首乌	288	骨碎补	307
土茯苓	290	石韦	307
白薇	290	景天	308
女娄	291	石胡荽	308
山豆根	291	酢浆草	309
白药子	292	地锦	310
防己	292	仙人掌	310
通草	293	陟厘	310
通脱木	293	干苔	310
钓藤	294	石蕊	311
白英	294	地衣草	311
萝藦	294	昨叶何草	311
葎草	295	卷柏	312
羊桃	295	玉柏	312
木莲	295	石松	312
常春藤	296	桑花	313
忍冬(金银花)	296	马勃	313
甘藤	297		
南藤	297	第八卷 谷 部	
紫藤	297	胡麻	314
落雁木	298	大麻	315
泽泻	298	小麦	316
羊蹄	299	大麦	317
酸模	299	秣麦	318
龙舌草	300	雀麦	318
菖蒲	300	莽麦	318
香蒲、蒲黄	301		

苦荞麦	319	曲	341
稻	319	红曲	342
粳	321	籼米	342
粳	321	饴糖	343
稷	322	酱	343
黍	322	醋	344
蜀黍	323	酒	345
玉蜀黍	323	烧酒	350
粱	323	葡萄酒	351
粟	324	糟	351
秫	325		
穆子	325	第九卷 菜 部	
稗	325		
狼尾草	326	韭	353
菰米	326	山韭	354
蓬草子	326	葱	354
薏苡	327	茗葱	356
罌子粟	328	胡葱	356
阿芙蓉	329	火葱(薤)	356
大豆	329	小蒜	357
黄大豆	330	山蒜	358
赤小豆	331	大蒜	358
绿豆	331	油菜(芸薹)	360
白豆	332	白菜	361
豌豆	333	芥	361
蚕豆	333	白芥	362
豇豆	334	芜菁	363
扁豆	334	萝卜	364
刀豆	335	生姜	365
黎豆	336	干姜	367
豆豉	336	茼蒿	368
豆腐	337	邪蒿	368
陈廩米	338	芜荑	368
饭	338	胡萝卜	369
粥	338	芹菜	369
糕	340	旱芹	370
粽	340	紫堇	370
寒具	340	马蕲	371
蒸饼	341	茴香	371

苤蓿	372	百合	389
香菜	372	山丹	390
白花菜	372	草石蚕	390
蕻菜	373	竹笋	391
菠菜	373	茄	392
蕹菜	374	葫芦	393
恭菜	374	苦瓠	394
东风菜	375	冬瓜	394
芥	375	南瓜	395
繁缕	375	越瓜	396
鸡肠草	376	黄瓜	396
苜蓿	377	丝瓜	397
苋	377	苦瓜	398
马齿苋	378	紫菜	398
苦菜	379	石莼	398
白苣	379	石花菜	399
莴苣	380	鹿角菜	399
水苦苣	380	龙须菜	399
翻白草	380	芝	400
仙人杖草	381	木耳	401
蒲公英	381	杉菌	402
黄瓜菜	382	香蕈	402
生瓜菜	382	葛花菜	403
落葵	382	天花蕈	403
鱼腥草	383	蘑菇蕈	403
厥	383	鸡菌	404
水蕨	384	舵菜	404
薇	384	土菌	404
翹摇	384	竹蓐	405
鹿藿	385	蕈菌	405
灰漆菜	385	地耳	405
藜	385	灵芝	406
秦艽藜	386		
醍醐菜	386	第十卷 果 部	
芋	386	李	407
土豆	387	杏	408
山药	388	巴旦杏	409
零余子	388	梅	409
甘薯	389		

榔梅	411	龙荔	436
桃	411	橄榄	436
栗	413	木威子	437
天师栗	414	庵摩勒	438
枣	414	毗梨勒	438
仙枣	416	五敛子	438
苦枣	416	五子实	438
梨	416	榧实	439
鹿梨	417	海松子	439
棠梨	418	槟榔	440
海红	418	大腹子	441
木瓜	418	椰子	441
楂子	419	无漏子	441
蛮楂	420	桃榔子	442
山楂	420	莎木面	442
庵罗果	421	菠萝蜜	442
柰	421	无花果	443
林檎	421	阿勒勃	443
柿	422	沙棠果	443
稗柿	423	都桷子	444
君迁子	423	都念子	444
安石榴	424	都咸子	444
橘	425	摩厨子	444
柑	426	韶子	445
橙	427	马槟榔	445
柚	428	枳椇	445
佛手柑	428	花椒	446
金橘	429	蜀椒	446
枇杷	429	崖椒	448
杨梅	430	蔓椒	448
樱桃	430	地椒	449
银杏	431	胡椒	449
核桃	432	吴茱萸	450
榛	433	食茱萸	451
阿月浑子	433	盐麸子	452
楮子	434	醋林子	452
橡实	434	茶	453
荔枝	435	甜瓜	454
龙眼	436	西瓜	455

葡萄	456	莲藕	459
山葡萄	457	红白莲花	461
猕猴桃	457	芡实	462
甘蔗	457	芡实	462
砂糖	458	乌芋	463
石蜜	458	慈姑	463
附:古今医学常用度量衡对照表		464	

第一卷 序例

神农本草经名例

上药一百二十种为君，主养命以顺应上天，无毒，多服久服不伤人。欲轻身益气、延年益寿者以上经为本。

中药一百二十种为臣，主养性以顺应人事，或无毒、或有毒，宜斟酌服用。欲遏病、滋补虚羸者以中经为本。

下药一百二十五种为佐、使，主治病以顺应土地，多毒，不可久服。欲除寒热邪气、破积郁病者以下经为本。

三品共计三百六十五种，法三百六十五度，一度应一日，以成一年。把此数翻倍，合七百三十种。

药中有君、臣、佐、使，以便互相支持、制约。通常适宜的配置是一君、二臣、三佐、五使，又可一君、三臣、九佐使。

药有阴阳配合、母子兄弟，根、茎、花、实、苗，皮、骨、肉。不同药物之间，药性不同，有宜单行者、相须者、相使者、相畏者、相恶者、相反者、相杀者。这七种情形，医者要针对药性，并合起来观察。当用药性相须、相使者，勿用药性相恶、相反者。若药物有毒但是适宜互相制约，则可用相畏、相杀者；若不是这样，则不能合用。〔时珍说〕药有七情：独行者，指单方，不需辅药；相须者，指药物是同类，不可分离，如人参、甘草、黄檗、知母之类；相使者，指主药之佐使；相恶者，指药物夺取彼此之能量；相畏者，指药物受到彼此之制约；相反者，指两不相合之药；相杀者，指制约彼此之毒性。古方中多有用相恶、相反者。所以，相须、相使同用者，为用药之帝道；相畏、相杀同用者，为用药之王道；相恶、相反同用者，为用药之霸道。

药有酸、咸、甘、苦、辛五味，又有寒、热、温、凉四气，及有毒、无毒。药物是阴干、曝干，采、造的时月，生、熟，出于何种土壤，药物的真、伪、陈、新，各有方法。药性有适宜制丸者，有适宜制散者，有适宜煎煮者，有适宜酒泡者，有适宜制膏者，也有兼宜以上各种制作方法者。凡此种种，皆要顺从药性，不得逾越。

欲治疗疾病，必先了解它的根源，等候治病时机。若五脏未虚，六腑未竭，血脉未乱，精神未散，那么，服药必活。

疗寒用热药，疗热用寒药，饮食不消用吐、下药，鬼疰、蛊毒用毒药，痈肿、疮、瘤用疮药，风湿用风湿药，根据各自病情选择相宜的药物。

病在胸膈以上者，宜先进食后服药；病在心腹以下者，宜先服药后进食。病在四肢血脉者，宜空腹且在白天服药；病在骨髓者，宜饱食且在夜间服药。