

集百家精华

治人身百病

新编

轩宇鹏◎编著



本草纲目

大全

本

草

养

生

本书是一本内容简明、重在实用、经济有效的本草图书，适合具有一定的中医理论知识并对中医感兴趣的读者学习和使用，也是每一位关注健康的现代人居家必备的国药常识工具书。

陕西出版集团
陕西科学技术出版社

新编

本



轩宇鹏◎编著

草

养

生

本草养生

大全



陕西出版集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新编本草养生大全/轩宇鹏编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2010. 3

ISBN 978 - 7 - 5369 - 4785 - 6

I. 新… II. 轩… III. 中草药 - 养生 (中医) IV. R212
R243

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 040894 号

-
- 出 版 者** 陕西出版集团 陕西科学技术出版社
西安北大街 131 号 邮编 710003
电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236
[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)
- 发 行 者** 陕西出版集团 陕西科学技术出版社
电话 (029) 87212206 87260001
- 印 刷** 北京市兆成印刷有限责任公司
- 规 格** 710 × 1000 毫米 16 开本
- 印 张** 28.5
- 字 数** 420 千字
- 版 次** 2010 年 5 月第 1 版
2010 年 5 月第 1 次印刷
- 定 价** 29.80 元
-

版权所有 翻印必究

(如有印装质量问题, 请与我社发行部联系调换)

F 前言
FOREWORD

著名的《本草纲目》是中国明代伟大的医药学家李时珍以毕生精力和智慧，参考 800 余部医药著作，在对古代本草进行系统全面整理的基础上完成的一部 200 多万字的中医药科学巨著，它集中国 16 世纪以前药学之大成，17 世纪即流传到海外，先后被译成英、法、德、日等多种文字，成为一部不朽的科学巨著，对中国和世界药学发展作出了不可磨灭的贡献。

《本草纲目》不仅是一部药理学著作，还是一部具有世界性影响的博物学著作，书中所收集的资料广博，涉及生物、化学、天文、地理、地质、采矿等诸多方面，“上至坟典，下至传奇，凡有相关，靡不收集”，面对此，我们在秉承的基础上，缜密分析，重新建构，在提炼其精髓的原则下，编写了这本《新编本草养生大全》。

本书详细介绍了本草的别名、释义、性味、功能主治、附方等，并将每种本草配以实物图谱，使此书版式精美、图文并茂。我们本着宏扬中医理论为指导，将本草独特的养生治疗功效与实际结合在一起。其精心选择的方剂，除了能让不同需求的人择其所需外，还具有取材容易、制作简单等特点，便于临床选择使用。



新编本草养生大全

《新编本草养生大全》是一本内容简明而实用的本草图书，适合具有一定的中医学理论知识并对中医感兴趣的读者学习和使用，也是每一位关注健康的现代人居家必备的国药常识工具书。

最后，衷心希望本书能成为广大读者和诸位医界同仁的良师益友，成为您健康的好帮手。

编 者



目 录

CONTENTS

第一卷 序 例

神农本草经名例	1
气味阴阳	2
五味宜忌	3
五味偏胜	4
四时用药例	4
相反诸药	5
服药忌食	5
饮食相克	6
妊娠禁忌	7

第二卷 百病主治

诸 风:	9
痉 风	9
项 强	10
癰 痢	10

伤寒热病	10
暑	11
湿	11
火 热	11
诸 气	12
痰 饮	12
泄 泻	12
心下痞满	13
黄 疸	13
脚 气	13
痿	14
转 筋	14
咳 逆	14
咳 嗽	14
虚 损	15
寒 热	15
吐血、鼻出血	15



新编本草养生大全

牙齿出血	16	耳	23
咳 血	16	面	23
诸 汗	16	鼻	24
健 忘	16	唇	24
惊 悸	16	口 舌	24
烦 躁	17	咽 喉	25
失 眠	17	声 音	25
多 眠	17	牙 齿	25
消 渴	17	须 发	25
遗精梦泄	18	狐 臭	25
赤白浊	18	丹 毒	26
小便血	18	瘰癧疣痣	26
阴 痿	19	瘰 癧	26
强 中	19	痈 疽	26
阴囊痒	19	诸 疮	26
大便燥结	19	妇女经水	27
脱 肛	20	崩中漏下	27
痔 漏	20	胎 前	27
下 血	20	产 难	27
瘀 血	20	产 后	28
肠 鸣	21	阴 病	28
心腹痛	21	小儿初生诸病	28
胁 痛	21		
腰 痛	22		
痛 风	22		
头 痛	22		
眩 晕	22		
眼 目	23		

第三卷 水 部

天水类	29
半天河	29
立春雨水	29



新编本草养生大全

潦 水	30
夏 冰	30
冬 霜	30
甘 露	30
明 水	31
地水类	31
井泉水	31
玉井水	32
醴 泉	32
山岩泉水	32
温 汤	33
乳穴水	33
磨刀水	33

第四卷 火 部

桑柴火	34
炭 火	34
神针火	34

第五卷 金石部

金 类	35
金	35
银	35
赤 铜	36
铜 青	37
铅	37

锡	38
铁	38
铁 锈	39
玉 类	39
珊 瑚	39
玛 瑙	40
白石英	40
紫石英	41
石 类	41
丹 砂	41
雄 黄	42
石 膏	43
理 石	43
长 石	44
方解石	44
石钟乳	44
石脑油	45
石 灰	45
慈 石	46

第六卷 草 部

山草类	47
人 参	47
甘 草	48
黄 精	49
黄 耆	50
白 术	51



新编本草养生大全

黄 连	52	泽 兰	76
桔 梗	53	马 兰	77
黄 芩	54	白 芷	77
秦 艽	55	芍 药	78
地 榆	56	隔草类	79
萎 蕤	57	白 蒿	79
肉苁蓉	57	恶 实	79
独 活	58	苍 耳	81
天 麻	59	稀 莩	83
柴 胡	59	甘 蕉	84
前 胡	60	车前草	85
防 风	61	益母草	86
升 麻	62	艾	87
知 母	63	鸡 冠	88
远 志	64	苎 麻	89
丹 参	65	菊	90
三 七	65	地 黄	91
芳草类	66	天名精	93
川 芎	66	牛 膝	94
当 归	68	紫 菀	95
豆 蔻	68	淡竹叶	96
假 苏	69	葵	97
薄 荷	71	龙 葵	97
积雪草	72	酸 浆	98
苏	72	败 酱	99
水 苏	74	款冬花	100
茉 莉	74	紫花地丁	101
薰草·零陵香	75		



新编本草养生大全

毒草类 101

鬼 芋 101

凤 仙 102

大 戟 103

甘 遂 104

附 子 104

半 夏 105

蔓草类 106

何首乌 106

土茯苓 107

五味子 108

木 莲 109

葛 110

覆盆子 111

菟丝子 112

水草类 113

泽 泻 113

菖 蒲 114

荇 菜 115

莼 115

萍 116

水 萍 116

水 藻 117

海 藻 117

海 带 118

昆 布 118

石草类 118

石 韦 118

景 天 119

酢浆草 120

石 斛 120

苔 类 121

陟 厘 121

干 苔 121

石 蕊 122

卷 柏 122

第七卷 谷 部

麻麦稻类 123

胡 麻 123

大 麻 126

小 麦 127

大 麦 130

雀 麦 131

荞 麦 132

苦荞麦 133

稻 134

粳 135

粳 137

稷粟类 137

稷 137

粱 138

黍 139

蜀 黍 141

玉蜀黍 141



新编本草养生大全

006

粟	142	酒	164
秫	143	饴 糖	170
稗	144	米 醋	171
薏 苡	144	酱	172
罌子粟	146	糟	173
阿芙蓉	147		
菽豆类	147		
大 豆	147	第八卷 菜 部	
赤小豆	150	荤辛类	175
绿 豆	151	韭	175
白 豆	153	油 菜	176
豌豆	154	白 菜	176
蚕 豆	154	菘	176
豇 豆	155	芥	177
扁 豆	155	莱 菔	178
毛 豆	156	胡萝卜	180
造酿类	156	香 菱	181
豆 豉	156	生 姜	181
豆 腐	157	茼 蒿	182
陈廩米	158	芹 菜	183
饭	160	柔滑类	183
粥	160	菠 菜	183
糕	161	芥	184
粽	161	繁 缕	185
寒 具	162	苜 蓿	185
蒸 饼	162	苋	186
黄 蒸	163	马齿苋	187
酒 曲	163	苦 菜	188



新编本草养生大全

莴 苣	190
蒲公英	190
黄瓜菜	191
蕨	191
芋	192
土 芋	193
薯 蓣	193
薇	194
甘 薯	194
百 合	195
翘 摇	196
山 丹	196
竹 笋	197
菰 笋	198
瓜菜类	198
冬 瓜	198
南 瓜	200
胡 瓜	200
丝 瓜	201
苦 瓜	203
茄	203
壶 卢	205
水菜类	206
紫 菜	206
石 莼	206
石花菜	207
鹿角菜	207
龙须菜	207

芝耳类	208
青 芝	208
赤 芝	208
黄 芝	208
白 芝	208
黑 芝	209
紫 芝	209
木 耳	209
香 蕈	211
蘑菰蕈	211
竹 蓐	211
石 耳	212

第九卷 果 部

五果类	213
李	213
杏	215
巴旦杏	217
梅	217
榔 梅	219
桃	219
栗	222
枣	223
山果类	226
梨	226
棠 梨	226
海 红	227



新编本草养生大全

木 瓜	227	榧 实	247
山 楂	228	海松子	248
庵罗果	229	槟 榔	248
奈	229	大腹子	249
林 檎	230	椰 子	249
柿	230	桃椰子	250
君迁子	232	菠萝蜜	250
安石榴	233	无花果	251
橘	234	马槟榔	251
柑	236	枳 具	251
橙	236	味 类	252
柚	237	秦 椒	252
枸 櫞	238	椒 红	253
金 橘	238	胡 椒	254
枇 杷	238	吴茱萸	255
杨 梅	239	藿 香	256
樱 桃	240	缩砂蜜	257
银 杏	241	益智子	257
核 桃	241	白 芷	258
榛	243	山 柰	259
阿月浑子	243	高良姜	259
橡 实	243	荜 茇	260
夷果类	244	瓜 类	261
荔 枝	244	甜 瓜	261
龙 眼	245	西 瓜	262
橄 榄	246	葡 萄	263
五敛子	247	猕猴桃	263
五子实	247	甘 蔗	264



新编本草养生大全

水果类	265
莲 藕	265
芡 实	268
芡 实	268
乌 芋	269
慈 姑	270

第十卷 木 部

香木类	271
柏	271
松	273
杉	274
桂	275
木 兰	276
沉 香	277
丁 香	278
檀 香	279
楠	280
乔木类	280
椿 樗	280
梧 桐	281
白 杨	282
榆	283
槐	284
杜 仲	286
合 欢	286
皂 荚	287

无食子	288
榉	288
柳	289
棕 榈	290

灌木类

桑	291
酸 枣	293
金樱子	294
冬 青	295
南 烛	295
苦楝子	296
巴 豆	296
芦 荟	297
枸 杞	297
石 南	299
山 茶	300

寓木类

琥 珀	300
茯 苓	301

第十一卷 虫 部

卵生类	303
蜜 蜂	303
土 蜂	304
蚕	304
雪 蚕	306
蜻 蜓	306



新编本草养生大全

湿生类	307
蟾 蜍	307
蛙	308
蛤 蟆	308
蚯 蚓	309
蜗 牛	310

第十二卷 鳞 部

蛇 类	311
蚺 蛇	311
鳞 蛇	312
白花蛇	313
乌 蛇	314
金 蛇	315
水 蛇	315
黄颌蛇	316
蝮 蛇	317
鱼 类	318
鲤 鱼	318
鲢 鱼	320
鲩 鱼	320
青 鱼	320
竹 鱼	321
石首鱼	321
鲋 鱼	322
鲫 鱼	322
鲂 鱼	324

鲈 鱼	324
鳊 鱼	325
鲟 鱼	325
金 鱼	326
无鳞鱼类	326

鳢 鱼	326
鳗 鲡 鱼	327
鳙 鱼	328
泥 鳅	329
鲉 鱼	330
河 豚	330
海 豚	330
比目鱼	331
鲛 鱼	331
乌贼鱼	332
章 鱼	333
海鳐鱼	333
文鳐鱼	334
海 蛇	334
虾	334
海 虾	335
海 马	335
鲍 鱼	335

第十三卷 介 部

龟鳖类	337
水 龟	337



新编本草养生大全

秦 龟 338

绿毛龟 339

鳖 339

鼋 341

蟹 341

蚌蛤类 343

牡 蛎 343

蚌 344

真 珠 345

蛤 蜊 345

车 螯 346

海 螺 346

田 螺 347

蜗 螺 348

第十四卷 禽 部

水禽类 349

鹤 349

鸕 349

鹅 350

雁 351

鸕 352

鸭 352

鸳鸯 354

鹭 354

鸥 355

鸕 鹚 355

鱼 狗 356

原禽类 356

鸡 356

鸕 雉 364

鸕 鹚 364

鸕 365

雀 366

燕 367

伏 翼 368

林禽类 369

斑 鸠 369

鸕 鸠 370

莺 370

啄木鸟 371

乌 鸦 371

鸕 372

杜 鹃 373

山禽类 373

孔 雀 373

鹰 374

雕 375

鸕 375

第十五卷 兽 部

畜 类 377

豕 377

狗 384



新编本草养生大全

羊	387	狸	424
黄 羊	394	狐	425
牛	395	狼	426
马	401	兔	427
驴	404	水 獭	429
骡	407	鼠 类	430
驼	408	鼠	430
牛 黄	409	貂 鼠	433
兽 类	410	黄 鼠	433
狮	410	鼬 鼠	434
虎	410	猬	434
豹	412	禽 类	435
象	413	猕 猴	435
犀	414	果 然	436
野 马	415	猩 猩	436
野 猪	416		
豪 猪	417		
熊	417		
羚 羊	419		
山 羊	420		
鹿	420		
麝	423		

第十六卷 人 部

人 尿	437
乳 汁	438
人 胞	439