

白话

BAIHUA BENCAO GANGMU

本草纲目

中国传统医疗与保健丛书

主编：许静



莲房

【释名】又名：莲蓬壳。以陈久者为良。

【性味】苦、涩，温，无毒。

【主治】孟诜说：

有破血之功。陈藏器言：能治血胀腹痛及产后胎衣不下。用酒煎煮饮服。水煎饮服，解野菌毒。

李时珍说：可治血崩、便血、尿血。



合肥工业大学出版社

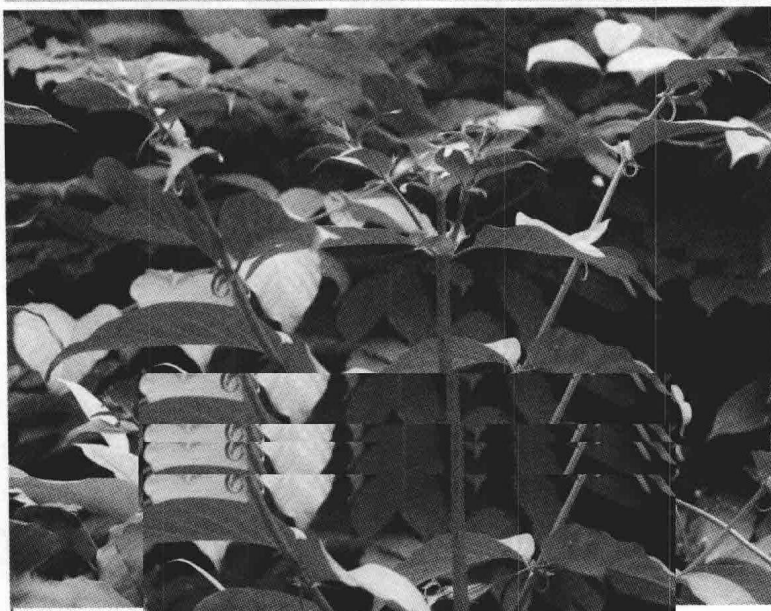
中国传统医疗与保健丛书

《中国传统医疗与保健丛书》编写组

主编◎许静静

白话本草纲目

BAIHUA BENCAO GANGMU



合肥工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

白话《本草纲目》/许静静主编. —合肥:合肥工业大学出版社,2010.5
(中国传统医疗与保健丛书)

ISBN 978-7-5650-0199-4

I. ①白… II. ①许… III. ①本草纲目—译文 IV. ①R281.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 087140 号

白话《本草纲目》

许静静 主编

责任编辑 汤礼广

出 版	合肥工业大学出版社	版 次	2010 年 6 月第 1 版
地 址	合肥市屯溪路 193 号	印 次	2010 年 6 月第 1 次印刷
邮 编	230009	开 本	710 毫米×1010 毫米 1/16
电 话	总编室:0551-2903038	印 张	16
	发行部:0551-2903198	字 数	265 千字
网 址	www.hfutpress.com.cn	印 刷	合肥现代印务有限公司
E-mail	press@hfutpress.com.cn	发 行	全国新华书店

ISBN 978-7-5650-0199-4

定价:29.50 元

如果有影响阅读的印装质量问题,请与出版社发行部联系调换。



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，人与饮食五味的关系是：人体功能属于阳，饮食五味属于阴。饮食五味进入形说：阳主化生功能，阴主构成形体。用阴阳体，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，但饮食不节反而能损伤身体；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、咸三味能宜泄属于阴。

五味中，有的主收涩，有的主发散，有的主润湿，有的主软坚，有的主散阴，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，浊气中之清的内注五脏。附子气厚，为阳中之阳。大黄味厚，为阴中之阴。茯苓气薄，为刚中之阴，所以能通利小便，人手太阳经，不离阳经之体。麻黄味薄，为阴中之阳，



所以能发汗，人手太阴经，小离阴经之体。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。七味各有厚薄，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；七薄的能渗泄，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，有的药物三种味。



序 例

- 气味阴阳 (1)
 五味宜忌 (3)
 标本阴阳 (5)
 升降浮沉 (6)
 相反诸药 (7)
 服药食忌 (7)

主 治

百病主治药

- 诸 风 (8)
 伤寒热病 (13)
 诸 气 (15)
 痰 饮 (16)
 噎 膈 (18)
 呃 逆 (19)
 泄 泻 (20)
 心下痞满 (22)

木 部

香 木 类

- 柏(《神农本草经》上品) (24)

- 松(《名医别录》上品) (26)
 牡 桂(《神农本草经》上品) ... (27)
 辛 夷(《神农本草经》上品) ... (29)
 沉 香(《名医别录》上品) (30)
 丁 香(《开宝本草》) (31)
 阿 魏(《新修本草》) (33)
 卢 会(《开宝本草》) (34)

乔 木 类

- 槩 木(《神农本草经》上品) ... (35)
 小 槩(《新修本草》) (37)

水 部

天 水 类

- 雨 水(《本草拾遗》) (39)
 露 水(《本草拾遗》) (40)
 甘 露(《本草拾遗》) (40)
 甘露蜜(《本草拾遗》) (41)
 明 水(《本草拾遗》) (41)
 雹(《本草拾遗》) (42)
 夏 冰(《本草拾遗》) (42)

地 水 类

- 流 水(《本草拾遗》) (42)
 醴 泉(《本草拾遗》) (43)
 温 汤(《本草拾遗》) (43)



- 盐胆水(《本草拾遗》) (44)
 山岩泉水(《本草拾遗》) (44)
 热 汤(《本草拾遗》) (45)
 浸蓝水(《本草拾遗》) (46)
 诸水有毒(《本草拾遗》) (46)

火 部

- 桑柴火(《本草纲目》) (48)
 炭 火(《本草纲目》) (49)
 火 针(《本草纲目》) (49)
 灯 火(《本草纲目》) (50)
 烛 炷(《本草纲目》) (50)
 阳火 阴火(《本草纲目》) (51)

金 石 部

金 类

- 金(《名医别录》中品) (52)
 银(《名医别录》中品) (53)
 自然铜(《开宝本草》) (54)
 铜 青(《嘉祐补注本草》) (54)
 铅(《日华诸家本草》) (55)
 铁 落(《神农本草经》中品) ... (56)

玉 类

- 玉(《名医别录》上品) (57)
 青琅玕(《神农本草经》下品) ... (58)
 珊 瑚(《新修本草》) (59)
 马 脑(《嘉祐补注本草》) (60)
 宝 石(《本草纲目》) (61)
 云 母(《神农本草经》上品) ... (61)
 紫石英(《神农本草经》上品) ... (63)

石 类

- 水 银(《神农本草经》中品) ... (64)

- 水银粉(《嘉事祐注本草》) (65)
 银 朱(《本草纲目》) (66)
 雄 黄(《神农本草经》中品) ... (66)
 雌 黄(《神农本草经》中品) ... (68)
 滑 石(《神农本草经》上品) ... (69)
 阳起石(《神农本草经》中品) ... (71)
 慈 石(《神农本草经》中品) ... (72)

卤 石 类

- 食 盐(《名医别录》中品) (73)
 光明盐(《新修本草》) (74)
 卤 碱(《神农本草经》下品) ... (75)
 凝水石(《神农本草经》中品) ... (76)
 硝 石(《神农本草经》上品) ... (77)

土 部

- 白 垩(《神农本草经》下品) ... (80)
 甘 土(《本草拾遗》) (81)
 赤 土(《本草纲目》) (81)
 黄 土(《本草拾遗》) (82)
 土蜂巢(《本草拾遗》) (82)
 釜脐墨(《四声本草》) (83)
 百草霜(《本草纲目》) (83)
 冬 灰(《神农本草经》下品) ... (84)
 石 碱(《本草衍义补遗》) (84)

禽 部

水 禽 类

- 鹤(《嘉祐补注本草》) (86)
 鸛(《名医别录》下品) (88)
 鹅(《名医别录》中品) (89)
 雁(《神农本草经》上品) (89)
 鹄(《食物本草》) (91)



- 鹭(《名医别录》上品) (91)
 鸱(《食物本草》) (92)
 鸱 鸱(《名医别录》下品) (92)

原禽类

- 鸡(《神农本草经》上品) (93)
 雉(《名医别录》中品) (95)
 鸱 鸱(《新修本草》) (96)
 竹 鸡(《本草拾遗》) (97)
 鹑(《嘉祐补注本草》) (98)
 鸱(《嘉祐补注本草》) (98)
 雀(《名医别录》中品) (100)

林禽类

- 斑 鸠(《嘉祐补注本草》) (101)
 鸱 鸱(《本草拾遗》) (102)
 鸱 鸱(《新修本草》) (102)
 练 鹊(《嘉祐补注本草》) (103)
 莺(《食物本草》) (103)
 啄木鸟(《嘉祐补注本草》) (104)
 鸱(《名医别录》) (105)
 杜 鵑(《本草拾遗》) (106)
 鸱 鸱(《食物本草》) (107)

山禽类

- 孔 雀(《名医别录》) (108)
 鹰(《名医别录》中品) (109)
 雕(《本草纲目》) (110)
 鸱(《名医别录》下品) (110)
 鸱 鸱(《本草拾遗》) (111)
 诸鸟有毒(《本草拾遗》) (112)



畜 类

- 豕(《神农本草经》下品) (113)

- 狗(《神农本草经》中品) (115)

兽 类

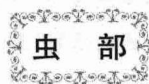
- 狮(《本草纲目》) (116)
 虎(《名医别录》中品) (117)
 豹(《名医别录》中品) (118)

鼠 类

- 鼠(《名医别录》下品) (119)

禽类、怪类

- 猕 猴(《证类本草》) (121)
 猩 猩(《本草纲目》) (122)



卵 生 类

- 蜂 蜜(《神表本草经》上品)
 (124)
 蜜 蜡(《神农本草经》上品)
 (126)
 蜜 蜂(《神农本草经》上品)
 (127)
 露蜂房(《神农本草经》中品)
 (127)

化 生 类

- 蛭 蟠(《神农本草经》下品)
 (128)
 木蠹虫(《本草拾遗》) (129)
 桑蠹虫(《名医别录》) (130)
 苍耳蠹虫(《本草纲目》) (130)

湿 生 类

- 蟾 蜍(《名医别录》下品) (131)
 蛙(《名医别录》下品) (133)
 蜈 蚣(《神农本草经》下品)
 (134)



鳞部

龙类

- 龙(《神农本草经》上品) (136)
 蛟 鲤(《名医别录》下品) (137)

蛇类

- 蛇 蛻(《神农本草经》下品)
 (138)
 乌 蛇(《开宝本草》) (139)
 水 蛇(《本草纲目》) (140)
 蝮 蛇(《名医别录》下品) (141)

鱼类

- 鲤 鱼(《神农本草经》上品)
 (141)
 鲩 鱼 (143)
 石首鱼 (143)
 鲋 鱼(《食疗本草》) (143)
 鲢 鱼(《本草拾遗》) (144)
 鲫 鱼(《新修本草》) (145)
 鳊 鱼(《开宝本草》) (145)

果部

五果类

- 李(《名医别录》下品) (147)
 杏(《名医别录》下品) (148)
 梅(《神农本草经》中品) (149)

夷果类

- 荔 枝(《开宝本草》) (151)
 龙 眼(《神农本草经》中品)
 (152)
 橄 榄(《开宝本草》) (153)

- 榧 实(《名医别录》下品) (154)

味类

- 秦 椒(《神农本草经》中品)
 (156)
 胡 椒(《新修本草》) (157)
 吴茱萸(《神农本草经》中品)
 (158)

蔬类

- 甜 瓜(《嘉祐注本草》) (161)
 西 瓜(《日用本草》) (163)
 葡 萄(《神农本草经》) (163)
 猕猴桃(《开宝本草》) (165)

水果类

- 莲 藕(《神农本草经》上品)
 (166)
 芡 菱(《名医别录》上品) (168)
 芡 实(《神农本草经》上品)
 (170)
 乌 芋(《名医别录》中品) (171)

菜部

荤辛类

- 韭(《名医别录》中品) (173)
 葱(《名医别录》中品) (175)
 蒜(《名医别录》下品) (176)

柔滑类

- 菠 薐(《嘉祐补注本草》) (177)
 芥(《名医别录》上品) (178)
 苜 蓿(《名医别录》下品) (178)
 马齿苋(《蜀本草》) (179)
 苦 菜(《神农本草经》上品)
 (180)



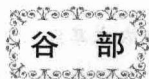
- 白 苣(《嘉祐补注本草》)····· (181)
翻白草(《救荒本草》)····· (181)

水 菜 类

- 紫 菜(《食疗本草》)····· (183)
石花菜(《食鉴本草》)····· (183)
龙须菜(《本草纲目》)····· (184)
睡 菜(《本草纲目》)····· (184)

芝 柄 类

- 芝(《神农本草经》上品)····· (185)
木 耳(《神农本草经》中品)·····
····· (186)
香 蕈(《日用本草》)····· (187)



麻麦稻类

- 胡麻子(《名医别录》上品)····· (188)
胡 麻····· (189)

稷粟类

- 稷(《名医别录》下品)····· (191)
黍(《名医别录》中品)····· (192)
蜀 黍(《食物本草》)····· (193)
玉蜀黍(《本草纲目》)····· (194)

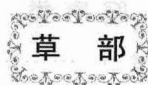
菽豆类

- 大 豆(《神农本草经》中品)·····
····· (194)
大豆黄卷(《神农本草经》中品)·····
····· (196)
黄大豆(《食鉴本草》)····· (197)
赤小豆(《神农本草经》中品)·····
····· (197)

造 酿 类

- 大豆豉(《名医别录》中品)····· (198)

- 豆 腐(《日用本草》)····· (198)
糊(《嘉祐补注本草》)····· (199)
饴 糖(《名医别录》中品)····· (199)



山 草 类

- 甘 草(《神农本草经》上品)·····
····· (201)
黄 耆(《神农本草经》上品)·····
····· (203)

芳 草 类

- 当 归(《神农本草经》中品)·····
····· (206)
芍 药(《神农本草经》上品)·····
····· (207)

- 蛇 床(《神农本草经》上品)·····
····· (209)

毒 草 类

- 大 黄(《神农本草经》下品)·····
····· (210)
商 陆(《神农本草经》下品)·····
····· (212)

蔓 草 类

- 菟丝子(《神农本草经》上品)·····
····· (214)
五味子(《神农本草经》上品)·····
····· (216)
覆盆子(《名医别录》上品)····· (217)
蛇 莓(《名医别录》下品)····· (218)
使君子(《开宝本草》)····· (219)
木鳖子(《开宝本草》)····· (220)



服器部

服帛类

- 锦《本草拾遗》 (222)
 绢《本草纲目》 (222)
 帛《本草拾遗》 (223)
 布《本草拾遗》 (223)
 绵《本草拾遗》 (224)
 皮靴《本草纲目》 (224)

器物类

- 纸《本草纲目》 (225)
 拨火杖《本草拾遗》 (225)

介部

龟鳖类

- 水龟《神农本草经》下品)
 (227)

绿毛龟《蒙筌本草》) (229)

鳖《神农本草经》中品) (230)

蟹《神农本草经》中品) (231)

蚌蛤类

牡蛎《神农本草经》上品)
 (233)

蚌《嘉祐补注本草》) (234)

马刀《神农本草经》下品)
 (235)

真珠《开宝本草》) (236)

人部

发髭《神农本草经》) (238)

乱发《名医别录》) (239)

乳汁《名医别录》) (240)

口津唾《本草纲目》) (241)

人胞《本草拾遗》) (241)



前言

随着时代的发展、科技文明的进步，医疗水平也在不断地提高，但也存着一个不可否认的事实，那就是与过去相比，我们的健康状况却越来越差。尤其是那些与过去贫困病不同的现代文明病大量出现，对人们健康构成了严重威胁。例如，电脑病、空调病、肥胖病、心脑血管疾病、亚健康等疾病的发病率逐年上升，发病群体的平均年龄越来越低；另外，同时患以上几种疾病的人也呈现越来越多的趋势。在这些疾病面前，我们看到了西医的束手无策，但我们更多的是见证了中国传统医学的神奇。基于这种神奇，我们特组织人员编写了这套《中国传统医疗与保健丛书》，以应对当今人们健康所面临种种疾病的威胁。

本丛书第一批出版的共7册，它们分别是、《百草良方》、《偏方大全》、《膳食疗方》、《饮食宜忌》、《常见病自诊自疗》、《白话〈本草纲目〉》、《白话〈千金方〉》。

在本丛书中，《百草良方》以《本草纲目》为本，从中选出人们日常生活中常见、易寻的百种中草药，并对这些中草药的形态特征、功效等进行了详细介绍，同时汇集了大量验方。《偏方大全》参考国内同类书籍，收集了药味不多，却对某些病证具有独特疗效的几百首方剂。为了查找方便，本书将其分为内科偏方、外科偏方、儿科偏方、妇科偏方、男科偏方、五官科偏方、皮肤科偏方、美容偏方、解毒偏方等。《膳食疗方》是从古今关于药膳研究的书籍以及民间广为流传的食疗经验中精选出几百个简便而又有效的家庭食疗方汇集而成。《饮食宜忌》结合中西医研究成果，告诉您食物有哪些鲜为人知的神奇功效，食物将如何影响您的身体健康，哪些搭配食用将产生意想不到的养生效果，哪些是不能同时食用的，一些食物在食用过程中又有哪些需要



特别注意的地方，等等。《常见病自诊自疗》涵盖了各种常见的疾病，并根据各种疾病的明显症状进行分类诠释（含西医疗法），旨在让读者增加自我认识疾病、预防疾病和治疗疾病的知识。《白话〈本草纲目〉》是《本草纲目》的白话精选本。《本草纲目》是明朝伟大的医药学家李时珍在继承和总结以前本草学成就的基础上，结合自己的钻研和实践，历时 29 年编写而成的一部巨著。书中不仅纠正了过去本草学中的若干错误，而且提出了较科学的药物分类方法，并融合当时先进的生物进化思想，反映其丰富的临床实践。《白话〈千金方〉》是《千金方》的白话精选本。《千金方》是人称“药王”的唐代孙思邈所作的综合性临床医著，书中所载医论、医方较系统地总结了唐代以前的医学成就，是一部科学价值较高的著作。

本丛书兼具医疗和保健的双重作用，希望达到能使读者有病医病、无病防病的目的。本丛书所含内容大多数均为我国传统的经典医药疗方或被临床验证有效的民间验方精粹。在编写本丛书过程中，作者对药方、疗方进行优中选优，竭力将本丛书打造成能经受住读者检验的经典医疗与保健丛书。本丛书全用现代白话文编写，可适合不同年龄、不同层次的读者阅读。

令人欣慰的是，如今重视中医的人们越来越多，关于传统医学的优秀经典图书也成洛阳纸贵。推进中医药理论的创新，促进中医药事业的繁荣和中医药学术水平的提高，让中华这朵奇葩重新绽放是每个中国人义不容辞的责任，为此，我们付出再多的努力都是值得的。

感谢孕育灿烂文明的中华大地，是您为中华民族留下了这笔宝贵财富；感谢不辞劳苦的编写者，是你们多年的辛勤工作，才使中国传统医学得以更加繁荣；感谢出版社的编辑人员，是你们的精心工作，才使中国传统医学得以新的面貌与读者见面。最后，还要感谢热心的读者，因为你们已意识到，维护人类的健康是我们大家共同的责任。

愿中华昌盛，愿世人安康！

《中国传统医疗与保健丛书》编写组



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，有的药物寒热个半而成温。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。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，使脏腑功能正常。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。心荣而色，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，所以味贮藏于肠河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，五谷的充盈可以养正。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。五味对于身体的五脏各个器官各有其有利的作用。一年四季中，五味各有不同的变化。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、粟、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、粟、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。这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病，应用本脏相对应的味来通治。五禁的道理，是指五脏相对应的五味不足所引发的病，畏惧其摄入太多而引起偏胜，因此适宜食入那些本来不足之味。

五走 酸走筋，筋病不要多食酸味的食物，多食令人小便不畅。酸气涩收，膀胱得酸而缩卷，所以使水道不通。苦走骨，骨病不能多食苦味，多食令人呕吐。苦入下脘，三焦皆闭，所以会发生呕吐。甘走肉，肉病不能多食甘味，多食令人心中烦闷。甘气柔润，胃柔则缓，缓则虫动，所以会使人心中烦闷。辛走气，气病不能多食辛味，多食令人辣心。辛走上焦，与气俱行，久留心下，所以令人辣心。咸走血，血病不能多食咸味，多食令人渴。血与咸相得则凝，凝则胃汁注入，所以咽喉焦而舌底干。《九针论》认为：咸走

骨，骨病不能多食咸。苦走血，血病不能多食苦。以上所说的是五味所提供的营养在人体内的走向。

五伤 酸伤筋，辛胜酸。苦伤气，咸胜苦。甘伤肉，酸胜甘。辛伤皮毛，苦胜辛。咸伤血，甘胜咸。

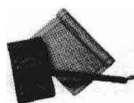
五过 味过于酸，肝气过溢，木盛土亏，脾气乃绝，以致皮肉坚厚皱缩，口唇干薄而掀起。味过于苦，脾气不能润泽，胃气便胀满留滞，以致皮肤枯槁而无光泽，毛发脱落而如刻意拔光一样。味过于甘，令心气喘满，脸色黑，肾气不平，胃痛而头发脱落。味过于辛，筋脉坏散则精神耗伤，导致筋急而手足枯槁。味过于咸，全身大骨之气劳伤，肌肉瘦削萎缩，心气抑郁不舒，脉象凝涩而变色。

李时珍说：五走五伤的道理，是指本脏所应对的五味过盈导致自伤，即五脏的阴精伤在五味。五过的道理是指本脏所应对的五味伐其所胜，也就是脏气偏胜的意思。



标本阴阳

李杲说：治疗疾病首先应当通晓标本。拿身体来说，体外为标，体内为本；阳为标，阴为本。所以六腑属阳为标，五脏属阴为本；脏腑在内为本，十二经络在外为标。而脏腑、阴阳、气血、经络又各有标本。拿病来说，先受为本，后传为标。所以百病必须先治其本，后治其标。否则邪气滋生更甚，其病将更加难以消除。纵然先生轻病，后生重病，亦应先治轻病，后治重病，这样邪气就被制伏。病有腹满及大小便不利的，则不问先后标本，必定要先治腹满及通利大小便，因为那是急证。所以说缓则治其本，急则治其标。又有从前来者为实邪，从后来者为虚邪。实证则应泻其子，虚证则应补其母。假如肝受心火为前采实邪，治疗应刺肝经上的荣穴以泻心火，这就是先治其本；刺心经荣穴以泻心火，这就是后治其标。用药则入肝经之药为引，用泻心之药为君。医经上说标病本病并见，应先治其本，后治其标，就是这个意思。又如肝受肾水为虚邪，治疗应刺肾经上的井穴以补肝木，为先治其标，然后刺肝经上的合穴以泻肾水，为后治其本。用药则入肾药为引，补肝药为君。这就是医经上所说的标病与本病并见，应先治其标，后治其本的意思。



升降浮沉

李杲说：药物有升、降、浮、沉、化几种性质，生长收藏而成，用来配合四季。春季主升，夏季主浮，秋季主收，冬季主藏，土居中主化。所以，味薄的因升而生，气薄的因降而收，气厚的因浮而长，味厚的因沉而藏，气味的因变化而成。如果说进补品用辛、甘、温、热以及气味薄的，就能助春夏之升浮。同时那也就是泻秋冬收藏之药。在人身上，肝、心就是。如果说进补品用酸、苦、咸、寒以及气味厚的，就能助秋冬之沉降，同时那也就是泻春夏生长的药物。在人身上，肺肾就是。淡味药，渗就是升，泄就是降，可为诸药的佐使。用药的人，若照此法去做，则使病愈，若反其道而行，就是找死。即使不死，也很危险。

王好古说：病证上升的使其下降，必须懂得抑；沉降的使其上浮，必须懂得载。辛主散，在发挥作用时也横行；甘主发，在发挥作用时也上行；苦主泄，在发挥作用时也下行；酸主收敛，其性缩；咸味药主软坚，其性舒。药物的味不同，功能亦各异，大致如此。鼓掌成声，火使水沸，两种东西相合，好像一物在另一物之间一样。五味相互制约，四气相互调和，其变化甚多。千万不可轻易处方开药。《神农本草经》不谈淡味、凉气，是缺文造成的。

味薄者主升：甘平、辛平、辛微温、微苦平的药物就是这样的。

气薄者主降：甘寒、甘凉、甘淡、寒凉、酸温、酸平、咸平的药物就是这样的。

气厚者主浮：甘热、辛热的药物就是这样的。

味厚者主沉：苦寒、咸寒的药物就是这样的。

气味平者，兼有四气、四味：甘平、甘温、甘凉、甘辛平、甘微苦平的药物就是这样的。

李时珍说：药物含酸咸两味的没有升的作用，含甘辛两味的没有降的作用，寒性药物无浮的作用，热性药物无沉的作用，其性如此。治疗上升的病证，用气味咸寒的药物引之，就能使其沉而直达下焦；治疗沉降的病证，用酒引之，就能使其上浮至巅顶。若不是能洞察大自然的奥秘而有造化的人，是不能掌握这种技能的。一种药物之中，有根主升而梢主降，有生主散而熟主降的。药物升降性能是其固有的属性，但用之是否恰当还在于人。

