

本草綱目

补益方药

陈仁寿 主编

江苏科学技术出版社

中医药是个伟大宝库，
本草纲目是宝库中的镇库之宝。

中医药是个伟大宝库，
本草纲目是宝库中的镇库之宝。

进补需要最专业的指导

本草纲目原著撷英，
现代科学诠释，
国医大师撰文推荐。



图书在版编目(CIP)数据

本草纲目补益方药 / 陈仁寿主编. —南京:江苏科学技术出版社, 2012. 4

ISBN 978-7-5345-9274-4

I. ①本… II. ①陈… III. ①《本草纲目》—补益药—方书 IV. ①R281.3②R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 058253 号

本草纲目补益方药

主 编 陈仁寿
责任编辑 周 骋
责任校对 郝慧华
责任监制 张 镜 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒集团
凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
集团地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
集团网址 <http://www.ppm.cn>
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
照 排 江苏凤凰制版有限公司
印 刷 核工业南京华宁彩色印刷厂

开 本 718 mm×1 000 mm 1/16
印 张 13
字 数 170 000
版 次 2012 年 4 月第 1 版
印 次 2012 年 4 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-9274-4
定 价 19.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

主 编 陈仁寿
副 主 编 陶西凯
编 委 陈仁寿 陶西凯 杨亚龙
刘一鹤 张允申



医药学 010 2 12029162

本草綱目

补益方药

江苏科学技术出版社

国医大师推荐序

老话讲，为人子者不可不知医，执医者不可不知药。老话所说的药就是中药，说明中药的重要性。确实，对中药的认知，最能代表一个医生的医疗水平，即使到了今天，中医的地位也是靠了中医的疗效来体现的，这其中就离不开对中药的深入了解。

我最初学医的时候，我的先生对我抓得最紧的，就是对药的学习与理解。我们当年经常看的书，主要是《药性赋》与《本草备要》，那些都是临床上最最常用的药，与最基本的功效。像《本草纲目》这样的书，当时先生家里都有，我们在学习上要深造，要再进一步的时候，就会去翻看《本草纲目》。看了《本草纲目》，就对李时珍佩服的不得了。像《药性赋》与《本草备要》所涉及到的内容，《本草纲目》上全部都有，但比那两本书要详细得多，也全面得多。《本草纲目》的篇幅比《药性赋》与《本草备要》要大好多倍，要想完整看一遍都不可能。但是我每次翻看一段，都能得到很大的提高。

陈仁寿教授是研究本草学与《本草纲目》的专家，他的研究正好证明了《本草纲目》的丰富科学内涵。我以前每次翻看《本草纲目》都能有所收获，也正是因为它很大程度上合乎科学，而这种跟现代科学有关的内容，我当初学习的时候是不可能知道的。现在看了陈教授写的书，对李时珍与《本草纲目》更加佩服了。陈教授把《本草纲目》中与广大群众最贴近的部分截取出来，加上科学的解释，这就可以使高深的《本草纲目》中的最精华部分走进寻常百姓家，真是做了一件大好事。这样一来，可



以让更多的人了解《本草纲目》的科学价值,让我们的老祖宗留下来的宝贵财富更加发扬光大,造福于人。今天全社会都特别重视科学保健科学养生,陈教授的工作将使更多的人学习到科学的中医药知识并从中受益。现在的读者通过陈教授的书,不仅能很方便地接受《本草纲目》中的精华,而且还能知道其中的科学知识,不是比我当年幸运得多吗?

李济仁

2011年6月于医苑小区

编者的话

《本草纲目》是我国明朝伟大的医药学家李时珍(1518~1593)用毕生精力和才智而编纂的一部本草巨著。原书共有 52 卷,载有药物 1892 种,其中增添新药 374 种,收集药方 11096 首。《本草纲目》的巨大价值,一向被世人所公认,刊行后不久,即被不断翻刻,在国内就至少有三十多种刻本。后又陆续被翻译成日、法、德、英、拉丁、俄、朝鲜等十余种文字在国外出版,传遍五洲,享誉全球。几百年过后,《本草纲目》受到的重视程度丝毫未减,各种整理本、精选本层出不穷。

本草,古代指中药,或中药学,或中药学著作。《本草纲目》实际上已不是单纯意义上的中药学著作,她甚至超越了中医药百科全书的范畴,成了一部驰名中外的博物学著作,是集我国 16 世纪以前药学成就之大成的不朽宏著,除了专门的中医药知识,《本草纲目》在训诂、语言文字、历史、地理、植物、动物、矿物、冶金等方面的突出成就也举世称颂。因此著名博物学家达尔文盛赞其为“中国古代百科全书”,《本草纲目》当之无愧。

《本草纲目》凝聚了李时珍一生的心血,其巨大价值不仅体现了文献收载的丰富与珍贵,更可贵的是李时珍本人的亲历实践,实地考察,使得其所收载药物的可靠性、科学性远胜过古代的任何一部本草著作,这也是《本草纲目》地位长盛不衰、历久弥新的原因所在,也是《本草纲目》越来越受群众欢迎的原因所在。

《本草纲目》篇幅宏大,内容宏富,即使是专门研究者研读亦颇多困

难,普通读者要想从中获益就更属不易。为了让《本草纲目》这一国之瑰宝能有效地贴近普通读者的生活,我们从几条主线入手,按科学性实用性原则,将《本草纲目》中的内容提炼出来,辅之以当今的科学研究成果,编写成几本小书,以便广大读者能切实接触《本草纲目》的核心精华,并将其真正运用于指导个人的健康保健事业。

药物进补,是中医药的传统长项及精华,在这一方面,《本草纲目》收集的资料可谓全面而精准。因此,我们从书中的大量相关内容中择取中医临床常用药物 100 种,以古今对照的形式制作成两个版面,原文摘录版面,主要有《本草纲目》中的气味、主治和附方;现代研究方面,主要有药性、功效、主治、用法用量、化学成分或药理作用等,同时以“应用举例”的形式举例介绍该药在进补方面的实例。全书尽可能做到以古例今,以今证古,简便实用,容易掌握。

特别需要提醒的是,书中的《本草纲目》原文根据人民卫生出版社出版的刘衡如标点本,限于篇幅,我们没有详加评点注释,如果读者对某些药方感兴趣,也应该在医生指导下使用。由于作者水平所限,文中难免存有错误,敬请读者批评指正,以便修正。

陈仁寿

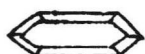
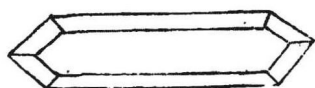
2011 年 6 月

目 录

1 紫石英.....	008	23 川芎.....	052
2 赤石脂.....	010	24 蛇床子.....	054
3 阳起石.....	012	25 芍药.....	056
4 磁石.....	014	26 益智仁.....	058
5 甘草.....	016	27 补骨脂.....	060
6 黄芪.....	018	28 续断.....	062
7 人参.....	020	29 胡芦巴.....	064
8 沙参.....	022	30 生地黄.....	066
9 黄精.....	024	31 熟地黄.....	068
10 玉竹.....	026	32 牛膝.....	070
11 知母.....	028	33 麦门冬.....	072
12 肉苁蓉.....	030	34 墨旱莲.....	074
13 锁阳.....	032	35 沙苑子.....	076
14 白术.....	034	36 附子.....	078
15 狗脊.....	036	37 菟丝子.....	080
16 巴戟天.....	038	38 五味子.....	082
17 远志.....	040	39 覆盆子.....	084
18 淫羊藿.....	042	40 旋花.....	086
19 仙茅.....	044	41 天花粉.....	088
20 玄参.....	046	42 天门冬.....	090
21 丹参.....	048	43 何首乌.....	092
22 当归.....	050	44 萝藦.....	094

45 石斛·····	096	73 蜂蜜·····	152
46 骨碎补·····	098	74 桑螵蛸·····	154
47 黑芝麻·····	100	75 蛤蚧·····	156
48 粳米·····	102	76 鲫鱼·····	158
49 薏苡仁·····	104	77 海马·····	160
50 饴糖·····	106	78 龟甲·····	162
51 韭菜·····	108	79 鳖甲·····	164
52 韭子·····	110	80 鳖肉·····	166
53 山药·····	112	81 淡菜·····	168
54 百合·····	114	82 雀·····	170
55 灵芝·····	116	83 猪肚·····	172
56 大枣·····	118	84 猪髓·····	174
57 核桃仁·····	120	85 狗肉·····	176
58 龙眼肉·····	122	86 羊肚·····	178
59 莲子·····	124	87 羊肝·····	180
60 芡实·····	126	88 羊肉·····	182
61 肉桂·····	128	89 羊乳·····	184
62 杜仲·····	130	90 羊肾·····	186
63 桑椹·····	132	91 羊髓·····	188
64 楮实子·····	134	92 羊脂·····	190
65 酸枣仁·····	136	93 牛肉·····	192
66 山茱萸·····	138	94 牛乳·····	194
67 女贞子·····	140	95 阿胶·····	196
68 枸骨叶·····	142	96 鹿角·····	198
69 五加皮·····	144	97 鹿角胶·····	200
70 枸杞叶·····	146	98 鹿角霜·····	202
71 枸杞子·····	148	99 鹿茸·····	204
72 桑寄生·····	150	100 紫河车·····	206

1. 紫石英 金石部 卷八



原文摘录

【气味】 甘，温，无毒。

○《别录》曰：辛。○普曰：神农、扁鹊：味甘，平；李当之：大寒；雷公：大温；岐伯：甘，无毒。○时珍曰：紫石英，手少阴、足厥阴血分药也。上能镇心，重以去怯也。下能益肝，湿以去枯也。心生血，肝藏血，其性暖而补，故心神不安，肝血不足，及女子血海虚寒不孕者宜之。《别录》言其补心气，甄权言其养肺者，殊昧气阳血阴营卫之别。惟《本经》所言诸证，甚得此理。

【主治】 ①心腹咳逆邪气，补不足，女子风寒在子宫，绝孕十年无子。久服温中，轻身延年。（本经）②疗上气心腹痛，寒热邪气结气，补心气不足，定惊悸，安魂魄。填下焦，止消渴，除胃中久寒。散痈肿，令人悦泽。（别录）③养肺气，治惊痫，蚀脓。（甄权）

权曰：虚而惊悸不安者，宜加用之。女子服之，有子。

附
方

1. 虚劳惊悸，补虚止惊，令人能食：紫石英五两，打如豆大，水淘一遍，以水一斗，煮取二升，细细服，或煮粥食，水尽可再煎之。（张文仲方）

2. 治风热癰疽及惊癰癰疽：紫石英、白石英、赤石脂、寒水石、石膏、干姜、大黄、龙齿、桂枝、牡蛎、甘草、滑石等分。哎咀。水一升，煎去三分，食后温呷，无不效者。（仲景《金匱方》风引汤）

3. 痈肿毒气：紫石英火烧醋淬，为末，生姜、米醋煎敷之，磨亦得。（日华子本草）

现代研究

【药性】味甘、辛，性温。归心、肝、肺、肾经。

【功效】温肺降逆，散寒暖宫发，镇心定惊。

【主治】肺寒或肺肾两虚之咳喘；命门火衰，下元虚惫之宫寒不孕，崩漏带下；心悸怔忡，惊痫瘈瘲。

【用法用量】内服：煎汤，10～15 g，打碎先煎；或入丸、散。镇心定惊生用为主，温肺降逆，散寒暖宫煅淬为主。

【使用注意】不可久服或过量。阴虚火旺及血分有热者慎服。

【药理作用】紫石英有兴奋中枢神经和卵巢分泌功能的作用；紫石英主含 CaF_2 ，人体摄入氟过多时，会对牙齿、骨骼、神经系统、肾脏、心血管及甲状腺有损害作用，不宜久服。

紫石英粥

配方：紫石英 15 g，糯米 100 g，红糖适量。

制作：打碎紫石英，用水淘洗，加水浓煎，弃渣取汁。洗净糯米，放药汁内煮粥。

用法：早晚空腹加适量

红糖温热服食。

功效：温暖子宫。

主治：妇女宫冷不孕等症。

禁忌：阴虚火旺者不宜食用。

紫石英丸

配方：紫石英 30 g（细研，水飞过），牛膝 30 g（去苗），柏子仁 15 g，阿胶 15 g（捣研，炒令黄燥），附子 22 g（炮裂，去皮、脐），防风 15 g（去芦头），细辛 15 g，黄芪 15 g（锉），川芎 22 g，杜仲 30 g（去粗皮，炙令黄，锉），熟干地黄 30 g，羌活（锉）22 g，草薢 22 g（锉），丹参 30 g，木香 15 g，人参 15 g（去芦头），麦门冬 45 g（去心，焙），续断 22 g，泽兰 22 g，禹余粮 22 g（烧，醋淬七遍，细研），当归 22 g（锉碎，微炒），白芍药

15 g，桂心 15 g，石斛 30 g（去根，锉），鹿角胶 30 g（炙黄燥），甘草 15 g（炙微赤，锉）。

制法：上药捣罗为末，人研了药，都研令匀，炼蜜和捣五七百杵，丸如梧桐子大。

用法：每于空腹时，以暖酒送下 30 丸。

功能：温肾补阳，益气和血。

主治：妇人虚损，血海风冷，腰脚骨节疼痛，纳食减少，心神虚烦，气血不调，体瘦无力者。

来源：《太平圣惠方》。

应用举例

2. 赤石脂 金石部 卷九



原文摘录

【气味】 甘、酸、辛，大温，无毒。

○ 普曰：赤符：神农、雷公：甘；黄帝、扁鹊：无毒；李当之：小寒。
○ 元素曰：赤、白石脂俱甘、酸，阳中之阴，固脱。○ 时珍曰：五石脂皆手足阳明药也。其味甘，其气温，其体重，其性涩。涩而重，故能收湿止血而固下；甘而温，故能益气生肌而调中。中者，肠胃肌肉惊悸黄胆是也；下者，肠泄痢、崩带失精是也。五种主疗，大抵相同。故《本经》不分条目，但云各随五色补五脏。

【主治】 ① 养心气，明目益精，疗腹痛肠癖，下痢赤白，小便利，及痈疽疮痔，女子崩中漏下，产难胞衣不出。久服补髓好颜色，益智不饥，轻身延年。（别录）② 补五脏虚乏。（甄权）③ 补心血，生肌肉，厚肠胃，除水湿，收脱肛。（时珍）

附方

1. 大肠寒滑，小便精出：赤石脂、干姜各一两，胡椒半两。为末，醋糊丸梧子大。每空心米饮下五、七十九。有人病此，热药服至一斗二升，不效；或教服此，终四剂而愈。（寇氏《衍义》）

2. 伤寒下痢，便脓血不止：赤石脂一斤（一半全用，一半末用），干姜一两，粳米半升。水七升，煮米熟去滓。每服七合，纳末方寸匕，日三服，愈乃止。（张仲景桃花汤）

3. 痰饮吐水无时节者，其原因冷饮过度，遂令脾胃气弱，不能消化饮食，饮食入胃，皆变成冷水，反吐不停：赤石脂一斤，捣筛，服方寸匕，酒饮自任，稍加至三匕。服尽一斤，则终身不吐痰水，又不下痢，补五脏，令人肥健。有人痰饮，服诸药不效，用此遂愈。（《千金翼方》赤石脂散）

4. 心痛彻背：赤石脂、干姜、蜀椒各四分，附子（炮）二分，乌头（炮）一分，为末，蜜丸梧子大。先食服一九，不知，稍增之。（张仲景《金匱方》）

5. 小便不禁：赤石脂（煨）、牡蛎（煨）各三两，盐一两，为末，糊丸梧子大。每盐汤下十五丸。（普济方）

现代研究

【药性】 味苦、酸、涩，性温。归大肠、胃经。

【功效】 涩肠，止血，止带，收湿，敛疮。

【主治】 久泻，久痢，脱肛，对虚寒滑脱者尤宜；崩漏，便血，尤宜于虚寒性出血者；带下，遗精，遗尿；疮疡久溃不敛，烫伤，湿疹。

【用法用量】 内服：煎汤，9～12 g，打碎先煎；或入丸、散。外用：适量，研末撒或调敷。

【使用注意】 有湿热积滞者禁服；孕妇慎服。

【药理作用】 赤石脂含有大量硅酸铝，口服能吸附消化道内毒物，如磷、汞、细菌毒素，异常发酵产物及炎性渗出物，并能覆盖肠黏膜，以减少对胃肠道的刺激而吸附性止泻作用；赤石脂合剂能使凝血时间和出血时间明显缩短，与大黄和生理盐水对照组比较有极显著的差异($P<0.01$)。

温肾止泻方

配方：赤石脂、滑石粉各15 g，炮姜10 g，生甘草6 g。

制法：上共为细末。

用法：1～3岁每服1 g，

4～5岁每服1.5 g。日服3次白开水送下。

功效：温肾止泻。

主治：小儿久泻久痢。

应用举例

益气升阳固脱方

配方：升麻6 g，党参9 g，肉苁蓉6 g，赤石脂15 g(先下)，地龙6 g。

制法：水煎。

用法：去渣，分3次服，1日1剂。

功能：益气升阳固脱。

主治：气虚脱肛。

3. 阳起石 金石部 卷十



原文摘录

【**气味**】 咸，微温，无毒。

○ 普曰：神农、扁鹊：酸，无毒；桐君、雷公、岐伯：咸，无毒；李当之：小寒。○ 权曰：甘，平。

时珍曰：阳起石，右肾命门气分药也，下焦虚寒者宜用之，然亦非久服之物。张子和《儒门事亲》云：喉痹，相火急速之病也。相火，龙火也，宜以火逐之。一男子病缠喉风肿，表里皆作，药不能下。以凉药灌入鼻中，下十余行。外以阳起石（烧赤）、伏龙肝等分细末，日以新汲水调扫百遍。三日热始退，肿始消。此亦从治之道也。

【**主治**】 ① 崩中漏下，破子脏中血，癥瘕结气，寒热腹痛，无子，阴痿不起，补不足。（本经）② 疗男子茎头寒，阴下湿痒，去臭汗，消水肿。久服不饥，令人有子。（别录）③ 补肾气精乏，腰疼膝冷湿痹，子宫久冷，冷癥寒瘕，止月水不定。（甄权）④ 治带下温疫冷气，补五劳七伤。（大明）⑤ 补命门不足。（好古）⑥ 散诸热肿。（时珍）

附方

1. 元气虚寒，精滑不禁，大腑溏泄，手足厥冷：阳起石（煨研）、钟乳粉各等分，酒煮附子末同面糊丸梧子大，每空心米饮服五十丸，以愈为度。（济生方）

2. 阴痿阴汗：阳起石煨为末，每服二钱，盐酒下。（普济方）

现代研究

【药性】 味咸，性温。归肾经。

【功效】 温肾壮阳。

【主治】 肾阳虚衰，腰膝冷痹，男子遗阳痿精，寒疝腹痛，女子宫冷不孕，崩漏，癥瘕。

【用法用量】 内服：煎汤，3~5 g；或入丸、散。外用：适量，研末调敷。

【使用注意】 阴虚火旺者禁服，不宜久服。

阳起石酒

配方：阳起石 30 g，淫羊藿 20 g，白酒 500 g。

制法：将前两药浸泡于酒中 3 个星期。

用法：每次服用 5~10 ml，每日服 2 次。

功效：温肾壮阳。

主治：阳气虚衰型阳痿。

禁忌：肝肾湿热者慎用。

出处：上海《中草药家庭治疗·常见病》。

阳起石地肤子汤

配方：地肤子 12 g，阳起石 30 g。

制法：煎汤。

用法：分早晚 2 次饮服。

功效：壮阳起痿。

主治：各型阳痿。

出处：上海《中草药家庭治疗·常见病》。

阳起石肉苁蓉细辛汤

配方：阳起石 12 g，肉苁蓉 10 g，细辛 5 g。

制法：煎汤。

用法：分早晚 2 次饮服。

功效：温肾壮阳。

主治：腰膝冷痹。

出处：江西《补益药治病与健身》。

阳起石鹿茸酒

配方：阳起石 150 g（火煨红，研细末），鹿茸（米酒炙）100 g，淫羊藿 100 g，仙茅、当归、白芍各 90 g。

制法：将上药慢火焙干，共研细末。

用法：分早晚 2 次服，每

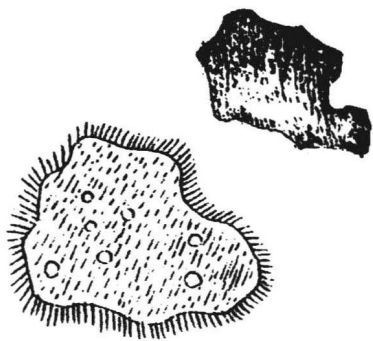
次服 10 g，用米酒和温开水送服。

功效：暖肾益精，壮阳起痿。

主治：肾虚阳痿。

出处：江西《补益药治病与健身》。

4. 磁石 金石部 卷十



原文摘录

【气味】 辛，寒，无毒。

○ 权曰：咸，有小毒。○ 大明曰：甘、涩，平。○ 藏器曰：性温，云寒误也。

【主治】 ① 周痹风湿，肢节中痛，不可持物，洗洗酸痛，除大热烦满及耳聋。（本经）② 养肾脏，强骨气，益精除烦，通关节，消痈肿鼠痿，颈核喉痛，小儿惊痫，炼水饮之。亦令人有子。（别录）③ 补男子肾虚风虚。身强，腰中不利，加而用之。（甄权）④ 治筋骨羸弱，补五劳七伤，眼昏，除烦躁。小儿误吞针铁等，即研细末，以筋肉莫令断，与末同吞，下之。（大明）⑤ 明目聪耳，止金疮血。（时珍）

附方

1. 肾虚耳聋：真磁石一豆大，穿山甲（烧存性研）一字，新绵裹塞耳内，口含生铁一块，觉耳中如风雨声即通。（济生方）

2. 老人耳聋：磁石一斤捣末，水淘去赤汁，绵裹之。猪肾一具，细切。以水五斤煮石，取二斤，入肾，下盐豉作羹食之。米煮粥食亦可。（养老方）

3. 老人虚损，风湿，腰肢痹痛：磁石三十两，白石英二十两，捶碎瓮盛，水二斗浸于露地。每日取水作粥食，经年气力强盛，颜如童子。（养老方）

4. 子宫不收，名痃疾，痛不可忍：磁石丸：用磁石酒浸煨研末，米糊丸梧子大。每卧时滑石汤下四十丸。次早用磁石散，米汤服二钱。散用磁石（酒浸）半两，铁粉二钱半，当归五钱，为末。

5. 大肠脱肛：磁石半两，火煨醋淬七次，为末。每空心米饮服一钱。（《直指方》）用磁石末，面糊调涂囟上。入后洗去。（简便方）

现代研究

【药性】 味咸，性平。归肾、肝经。

【功效】 平肝潜阳，安神镇惊，聪耳明目，纳气平喘。

【主治】 肝肾不足之头晕目眩，视物昏花，耳聋耳鸣；心神不安，惊悸，失眠，小儿惊痫；肾气不纳气，上气喘逆；磁石研末外敷，可治痈疮肿毒及创伤出血。

【用法用量】 内服：煎汤，10～30 g，打碎先煎；或入丸剂。外用：适量，研末敷。

【使用注意】 脾胃虚者，不宜多服、久服。

【化学成分】 磁石主要含四氧化三铁，其中含氧化亚铁 31%、氧化铁 69%，并含有硅、铅、钛、磷、锰、钙、镁等杂质。

【药理作用】 超分散磁铁微粒给大鼠静脉注射后，可使其血液中血红蛋白水平、红细胞和白细胞数增加，血液凝固时间延长及血浆纤维蛋白分解活性增加，同时中性粒细胞吞噬反应增加。



配方：磁石 30 g，菊花、黄芩、夜交藤各 15 g。

制法：水煎 2 次。

用法：去渣取液，加适量开水，每晚泡足 15 分钟后

入睡。

功效：镇心清火安神。

主治：失眠。

出处：祝您健康，2003，(8)：33。

应用举例



配方：磁石适量。

制法：上药研成粉。

用法：每次 5 g，开水送服，日服 3 次。

功效：补血。

主治：缺铁性贫血。

出处：《常见病单味中药自疗法》。