

识百草知养生

本草纲目

云子 编著

一口气读懂东方医药巨典



青海人民出版社
QINGHAI People's Publishing House

识百草知养生

本草纲目

云子
编著

一口气读懂东方医药巨典



青海人民出版社
QINGHAI People's Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

一口气读懂东方医药巨典：本草纲目 / 云子编著. — 西宁：青海人民出版社，2011.12

ISBN 978-7-225-04006-6

I. ①一… II. ①云… III. ①本草纲目-通俗读物
IV. ①R281.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 209064 号

一口气读懂东方医药巨典：本草纲目

云子 编著

出 版 青海人民出版社(西宁市同仁路10号)

发 行 : 邮政编码 810001 总编室(0971) 6143426
发行部(0971) 6143516 6110055

印 刷：北京市德龙公防防伪印刷厂

经 销：新华书店

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：21.25

字 数：370 千

版 次：2012 年 3 月第 1 版

印 次：2012 年 3 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-225-04006-6

定 价：42.80 元

版权所有 翻印必究

(书中如有缺页、错页及倒装请与工厂联系)

前言

中医有着悠久的历史,中医学中华文化的重要组成部分,它的历史可以追溯到上古时代的神农氏。自古就有神农氏遍尝百草、发现药材、教人治病的传说。几千年来,中医为中华民族的健康昌盛做出了巨大贡献,并以浓郁的民族特色、独特的诊疗方法、系统的理论体系,屹立于世界医学之林,成为人类医学宝库的共同财富。

《本草纲目》由明代著名的医药学家李时珍于万历六年(1578年)写成。《本草纲目》是一部集16世纪以前,中国本草学大成的著作。在编写《本草纲目》过程中,李时珍参考了800多种书籍,多次去各地进行实地考察,采集样本,耗费了非常大的心血。

《本草纲目》共52卷,约190万字,分为16部,60类。书中不仅纠正了过去本草学中的许多错误,集合了大量医学资料,也提出了相当科学的药物分类方法。《本草纲目》改进了我国传统的医药分类方法,格式比较统一,叙述也比较科学和精密。

《本草纲目》是对16世纪以前中医药学的系统总结,被誉为“东方药物巨典”,对近代科学产生了巨大影响。

1956年中国著名学者郭沫若先生以题词作纪念,写道:“医中之圣,集中国药学之大成,《本草纲目》乃一千八百九十二种药物说明,广罗博采,曾费三十年之殚精。造福生民,使多少人延年活命!伟哉夫子,将随民族生命永生!”

然而,要读懂这部厚重的医学巨著并不是一件容易的事。

该书本着通俗、有趣、美观、实用的原则,从卷帙浩繁的本草药海中精选出近百种的中草药,通过释名、集解、气味、主治、中药传说等叙述模式,并为每一种草药配了精美的图片,藉此增加本书的阅读性和趣味性,从而提高广大读者对《本草纲目》的喜爱,使之成为每个读者都能轻松阅读的

本草纲目

精品书籍。

【释名】罗列历代中医典籍中对该草药的不同称呼,并对其名字来源进行系统考证。

【集解】集录历代医家对该草药产地、形态、采集等方面的论述。历代名医论述不仅具有科学性,还具有一定的文学性。

【气味】阐述该药的药性。

【主治】主要介绍了该种草药的主治疾病。

【中药传说】生动有趣地讲述的每种药材的传奇故事。

此外,为了让读者朋友更好地读懂《本草纲目》,本书第一章深入浅出、言简意赅的介绍了一些中医的基本知识,例如中医的历史、中药的四气五味、煎药的方法等。

1. 通俗

通俗易懂是本书编著的首要原则。本书对选取了原著《本草纲目》中的最精华部分,对其晦涩难懂的文言文进行了恰当适度的翻译,为读者朋友消除古今语言差异的障碍,是每一个普通读者都能轻松阅读本书。

2. 有趣

趣味性是本书最重要的特色。中医药不仅是一门博大精深的学问,更是一种生动有趣的文化。各种药材不仅有着神奇的药效,美丽的名字,还流传着许多动人的传说。因此,本书对每一味中药都配了一个传说故事。有的中药故事是古代医术上记载的,有的是民间传说。故事情节起伏跌宕,想象丰富,感人至深。

3. 美观

本书选录了 100 多幅精美的中药图片,以便读者朋友对药材或植物的形态更直观形象的了解。图文并茂的形式不仅符合读者的阅读习惯,也同时提高了本书的精美度和鉴赏价值。

4. 实用

本书收录了人们在日常生活中常见疾病的传统治疗方法,无论您是什么身份,从事什么职业,只要能在百忙之中,抽出点时间翻翻此书,笔者相信都能给您和您身边的朋友带来最实用的帮助。

本书作为一部通俗读本,主要是让读者朋友对中医知识、中医文化有所正确的认知和了解。如果读者朋友在阅读和使用本书时,需要应用本书所列药方,必须在专业医师的指导下使用。

目 录

第一章 让我们走近本草纲目

中医历史知多少	002
一代医圣,呕心沥血成就医学巨著	005
天人合一,中医追求人与大自然的和谐	007
寒热温凉,了解药性的第一步	010
酸苦甘辛咸,中药五味要分清	012
升浮沉降,用药要顺应时令	015
中药禁忌不可轻,中药使用需谨慎	016
煎服中药学问多多	020

第二章 山草部

中药中的“国老”:甘草	024
首屈一指的补气药:黄芪	027
大补元气的“百草之王”:人参	030
除寒热益肺气的良药:沙参	033
血气双补之王:黄精	035
补中益气的山中草药:萎蕤	037
清肺泻火的肾经本药:知母	039
补而不峻的“沙漠人参”:肉苁蓉	042

本草纲目

治风之神药:天麻	044
除湿益燥,和中益气:白术	047
清热解毒,止血杀虫:贯众	050
益智强志的小草:远志	053
补血第一的“南国神草”:三七	055
清热燥湿的苦口良药:黄连	057
药中肯綮,如鼓应桴:黄芩	060

第三章 芳草部

女性调血的良药:当归	064
散风止痛的血中之气药:芎藭	067
暖丈夫阳气,助女人阴气:蛇床	070
滋润肌肤的香草:白芷	072
养血敛阴的“花中宰相”:芍药	075
活血散瘀的“花中之王”:牡丹	078
远离一切气不和:木香	081
化湿消痞,开胃消食:豆蔻	084
鱼骨鲠喉莫着急:缩砂密	087
增长智慧少不了:益智子	090
温中散寒,下气止痛:荜茇	093
补肾助阳,温脾止泻:补骨脂	095
破血行气,消积止痛:荆三棱	098
调经止痛的“索索草”:香附子	100
清心明目的“眼睛草”:薄荷	103

第四章 隰草部

平肝明目的“花中隐士”:菊	106
清热利湿,利胆退黄:茵陈蒿	109
清热解暑,除蒸截疟:青蒿	112
活血调经的妇科圣药:茺蔚	115

清肝明目,清热散结:夏枯草	118
活血疗伤的皇帝中草药:刘寄奴草	120
消痰下气,软坚行水:旋复花	122
收敛止血的花中之禽:鸡冠花	124
凉血止血的良药:大蓟、小蓟	127
续筋骨,调血脉的草药:续断	129
清热利尿的“植物纤维之王”:苎麻	132
凉血止血,养阴生津:地黄	135
发汗散寒的外感第一药:麻黄	138
月经不调有妙招:王不留行	141

第五章 蔓草部

续绝伤、补不足的“吸血鬼草”:菟丝子	146
五味俱全的上品“仙”药:五味子	149
杀虫消积的小儿用药:使君子	152
清肺降气,止咳平喘:马兜铃	154
泻水通便,消痰涤饮:牵牛子	156
活血调经的妇科奇药:紫葳	159
润肺化痰,散结滑肠:栝楼	162
解表退热的亚洲人参:葛	165
净血安神的长寿圣药:何首乌	168
祛风利湿,解毒散瘀:菝葜	171
解毒除湿,通利关节:土茯苓	174
祛风湿、通经络的妙药:威灵仙	177

第六章 毒草部

凉血解毒的药中“将军”:大黄	182
呕吐反胃去无踪:半夏	186
伤寒动气不用愁:防葵	189
涌吐风痰,清热解毒:藜芦	191

本草纲目

强阴除痰,利胸攻坚:虎掌	193
祛风活血的女性美甲草:凤仙	196
镇痛解痉的佛教毒草:曼陀罗花	198
治疗风湿性关节炎的神药:羊蹄躅	200
破积拔毒,祛瘀止痛:钩吻	202
亦药亦毒的百药之长:附子	205
祛风散寒,益火助阳:天雄	209
毒性强烈的古代军用毒药:乌头	211

第七章 菜 部

温中养血的“壮阳草”:韭	216
发汗解表,散寒通阳:葱	219
理气宽胸,通阳散结:薤	222
温中消食,消积解毒:蒜	225
活血化瘀,解毒消肿:芸薹	227
清肝明目,破积通淋:芜菁	230
蔬菜中的“健康保护神”:菜菔	233
散寒发汗的“还魂仙草”:生姜	236
发汗透疹,消食下气:胡荽	238
清热解毒,散血消肿:马齿苋	240
利尿通乳的蔬中娇娘:莴苣	243
女性乳腺疾病莫发愁:蒲公英	245
利尿通淋,清热解毒:蕺	247
健脾补气的“小人参”:薯蓣	249
清心安神的“云裳仙子”:百合	252

第八章 果 部

润肺定喘,生津止渴:杏	256
生津润肠,丰肌美肤:桃	259
化痰清积,清热生津:乌芋	263

生津止渴的百果之宗:梨	265
舒筋活血的百益果王:木瓜	268
消食积,散瘀血:山楂	270
涩肠健脾,解酒降压:柿	272
理气化痰,健胃除湿:橘	275
润肺下气的果中之皇:枇杷	278
生津解烦,和中消食:杨梅	281
延缓衰老,美容养颜:银杏	283
补气养血,润燥化痰:胡桃	286
消肿解毒的“果中皇后”:荔枝	289

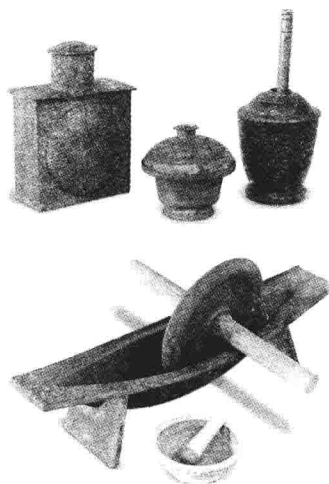
第九章 木 部

养心安神,润肠通便:柏	294
散寒止痛的古代“口香糖”:丁香	297
祛风燥湿的百木之长:松	300
祛风湿,行气血:樟	303
开窍醒神,清热止痛:龙脑香	305
强心活血的“天然美容师”:芦荟	307
清热利尿,祛痰止咳:榆	309
清热解毒,利尿止痛:柳	312
解郁安神的“有情树”:合欢	316
祛风痰,除湿毒:皂荚	318
凉血止血,清肝泻火:槐	321
补肝强筋的“植物黄金”:杜仲	325
清热燥湿,泻火解毒:槲木	328



第一章 让我们走近本草纲目

中药的历史十分悠久,历代名医留下不少的医药典籍。而明代医家李时珍的《本草纲目》无疑是历代医典中的夺魁之作。因此,《本草纲目》被誉为“东方医药巨典”。作为现代人,要读懂《本草纲目》,首先要了解相关的中医知识,例如中医的历史、中医思想、中药四气五味、用药的禁忌、煎药的知识等,这些知识有助于我们更好地读懂《本草纲目》。



· 中医历史知多少

关于中草药的发现和使用,在古代无不归功于神农。传说,神农氏是医药的发明者,三皇五帝之一。据说,他遍尝百草,发现药材,教人治病。

神农氏尝百草的故事,流传久远。《淮南子·修务训》:“神农……尝百草之滋味,水泉之甘苦,令民知所避就,当此之时,一日而遇七十毒”。《史记补三皇本纪》中也提到:“神农氏以赭鞭鞭草木,始尝百草,始有医药。”

据考古学家发现,在中国古代的钟鼎文中,已有“药”字出现。《说文解字》中说:“药,治病之草,从草。”明确指出了“药”即治病之物,并以“草”(植物)类居多的客观事实。

到了西周时代,已有专业的“医师”出现。中国第一部诗歌总集《诗经》中涉及的动植物共 300 多种,其中不少是著名的中药材。中国古地理著作《山海经》中记载了 100 余种动植物药,并记述了它们的医疗用途。这些都说明中药的应用具有十分悠久的历史。

《黄帝内经》是中国现存最早的中医理论专著,成书于春秋之前。该书对前人的治疗经验和医学理论进行了系统地总结,并对人体的解剖、



神农采药图

生理、病理以及疾病的诊断、治疗与预防,做了比较全面的阐述,初步奠定了中医学的理论基础。另一部与《黄帝内经》相媲美的古典医籍是《难经》,相传作者是秦越人。其内容涉及生理、病理、诊断、治疗等各方面,补充了《黄帝内经》之不足。

西汉时期已有药学专著出现,西汉晚期不仅已用“本草”一词来指称药物学及药学专著,而且拥有一批通晓本草的学者。

《神农本草经》成书于东汉,是中国现存最早的药物学专著。这部医学巨著是对中国中草药的第一次系统总结,载药 365 种,并记述了君、臣、佐、使、七情和合、四气五味等药物学理论。

东汉时期有一位著名的医学家,叫张仲景,被后世尊为医圣。张仲景在深入钻研《素问》、《针经》、《难经》等古典医籍的基础上,广泛采集众人的有效药方,并结合自己的临床经验,著成《伤寒杂病论》。该书以六经辨伤寒,以脏腑辨杂病,确立了中医学辨证施治的理论体系与治疗原则,为临床医学的发展奠定了基础。后世又将该书分为《伤寒论》和《金匱要略》。《金匱要略》,基本上概括了临床各科的常用方剂,被誉为“方书之祖”。

与张仲景同一时代的还有名医华佗。华佗与董奉、张仲景并称为“建安三神医”。华佗医术十分精湛,他首创用全身麻醉法施行外科手术,被后世尊之为“外科鼻祖”。华佗深入民间,足迹遍于中原大地和江淮平原,在内、外、妇、儿各科的临证诊治中,曾创造了许多医学奇迹,尤其以创麻沸散(临床麻醉药)、行剖腹术闻名于世。

西晋时期,著名的医学家皇甫谧将《素问》、《针经》、《明堂孔穴针灸治要》三书的基本内容,进行重新归类编排,撰成《针灸甲乙经》12 卷,128 篇。该书是我国现存最早的一部针灸专著,其内容包括脏腑、经络、腧穴、病机、诊断、针刺手法、刺禁、腧穴主治等。

南朝刘宋时期雷敫著《炮炙论》,书中称制药为修事、修治、修合等,记述净选、粉碎、切制、干燥、水制、火制、加辅料制等法,对净选药材的特殊要求也有详细论述。该书是我国第一部炮制专著。

隋唐时期,医药学有较大发展。由于当时政治清明,经济繁荣,交通发达,外来药物日益增多,用药经验不断丰富,促进了药物学的发展。

隋代医家巢元方组织人编写《诸病源候论》,这是中国现存最早的病因证候学专著。全书共 50 卷,分 67 门,载列证候 1700 余条,分别论述了内、外、妇、儿、五官等各疾病的病因病理和症状。书中还记载了肠吻合术、人工流产、拔牙等手术,说明当时的外科手术已达到较高水平。

本草纲目

唐高宗显庆四年,唐王朝组织编修本草,名为《唐本草》。这是中国古代由政府颁行的第一部药典,也是世界上最早的国家药典。

孙思邈是唐代最著名的医学家,被后世尊为“药王”。他集毕生之精力,著成《备急千金要方》、《千金翼方》。其中,《千金要方》分为30卷,合方论5300首;《千金翼方》也30卷,载方2571首。这两部书还详细论述了临床各科、针灸、食疗、预防、养生等内容。尤其在营养缺乏性疾病防治方面,成就突出。

宋代的医学成就也是非常高的,宋王朝对非常重视医学教育。宋政府设立“太医局”,作为培养中医人才的最高机构。教学方法非常科学,如针灸医官王惟一曾设计铸造两个铜人,精细刻制了十二经脉和三百五十四各个穴位,作为针灸教学和考试医师之用。考试时,试官将铜人穴位注水,外用蜡封。受试者如取穴正确,可针进水出。是这中国医学教育事业的创举。

金元时代,中医学出现了许多各具特色的医学流派。其中有代表性的有四大家即:刘完素、张从正、李东垣、朱震亨。

明代最有影响力的医药学家当属李时珍。他亲自上山采药,广泛地到各地调查,搞清了许多药用植物的生长形态,并对某些动物药进行解剖或追踪观察,对药用矿物进行比较和炼制,参考文献800余种,历时27年之久,写成了《本草纲目》,收载药物1892种,附方10000多个,对中国和世界药物学的发展做出了杰出的贡献。

清代研究本草之风盛行。一是由于医药学的发展,有必要进一步补充修订《本草纲目》的不足;二是配合临床需要,以符合实用为原则,撷取《本草纲目》精粹,编撰成节要性本草;三是受考据之风影响,从古代文献中重辑《神农本草经》。

清代医家王清任根据尸体解剖和临床经验写成《医林改错》,改正了古代医书在人体解剖方面的一些错误,强调了解剖知识对医生的重要性,并发展了瘀血致病理论与治疗方法。

中医学是不仅是一门学问,更是中华文化的重要组成部分。几千年来为炎黄子孙的健康繁盛做出了不可估量的贡献,并以浓郁的民族特色、独特的诊疗方法、系统的理论体系,屹立于世界医学之林,成为人类医学宝库的共同财富。中医学学历数千年而不衰,显示了自身强大的生命力。

·一代医圣,呕心沥血成就医学巨著

《本草纲目》一书,是我国明代著名的医家李时珍编写的。李时珍,字东璧,号濒湖,1518年生于湖北蕲州。在明代,该地风景秀丽、物产丰富,有大泉山、龙盘山、平顶山,山野里处处生长着奇花异草,其中不少是珍贵的野生药材。

李时珍出生在一个中医世家,祖父是一个医生,父亲李言闻,也是当地有名的医生,曾做过“太医吏目”。李言闻是当地医术极为高明的医生,后来李时珍称赞自己的父亲在诊断疾病方面的知识是“精诣奥旨,浅学未能窥造”。李时珍从小就在这种环境中熏陶着。

在李时珍生活的年代里,医生的地位并不高,常与“算命”、“卖卦”的人相提并论,有时还遭到当地豪强的欺凌。在明代,朝廷还规定“医户”人家不能改行,这种轻视医生的社会风气,促使李言闻产生了改换医户地位的想法,他希望儿子走科举道路,以便出人头地。

然而,李时珍从小体弱多病,性格却十分刚烈,不屑于学习那些空洞乏味的八股文。14岁那年他中了秀才,以后的九年中,他三次参加乡试举人均名落孙山。于是,他决定放弃求学做官的道路,专心学医。他向父亲求说并表明决心:“身如逆流船,心比铁石坚。望父全儿志,至死不怕难。”父亲看他态度坚决,也只好答应了。



李时珍

李时珍开始学医的时候已经24岁了。白天,他随从父亲去给病人看病;晚上,他在油灯下熟读医学著作,例如《黄帝内经》、《神农本草经》、《伤寒论》、《脉经》等。功夫不负有心人,由于他刻苦学习,加上他的实践,他迅速掌握了治病方法。

历经多年的实践,使李时珍懂得,作为一名医生,不仅要懂医理,也要懂药理。如把药物的形态和性能搞错了,不但治不好病,甚至会闹出人命来。他阅读了古今大量的本草著作。李时珍发现古代的本草书有许多错误,首先在药物分类上是“草木不分,虫鱼互混”。比如,“生姜”应属于菜

本草纲目

部，古代的本草书却将其错列入草部；有的本草书将两种药材说成是一种；更严重的是，有的本草书竟然将有毒的草药当做补益药。李时珍认为古代本草书上那么多的错误，主要是对药物缺乏实地调查的结果。李时珍认为有必要在以前本草书的基础上进行修改和补充。这时，李时珍已经 35 岁了。

五年之后，皇帝下诏书，要在全中国招选一批优秀的医生入太医院，武昌的楚王朱英燎，推荐了李时珍。李时珍觉得，京城不仅汇集了全国重要的医药书籍，还可看到更多的药材，这对修改本草书是一个极好的机会。李时珍接受了楚王的推荐，41 岁进入北京太医院，并担任了太医院院判的职务。



本草纲目

当时的皇帝朱厚熜，非常昏庸。他身为国君，不理朝政，却热衷于不老的仙丹药的追求，还想做神仙。太医院中的医官们，为了迎合皇帝的需要，不仅向全国各地收集“仙方”和“丹方”，同时又翻遍了历代本草书，企图从中找到长生不老药的制作方法。有的说“久服水银，可以长生不死”，有的说“炼食硫磺，可以长肌肤益气力”；有的说“灵芝是仙草，久食可以延年益寿”。李时珍听到这些荒谬的言论，更下定决心准备修改本草书。

李时珍在太医院，不仅阅读了大量的医药典籍，而且对经史百家、方志类书、稗官野史，也都广泛参考。同时仔细观察了国外进口的以及国内贵重药材，对它们的形态、特性、产地都一一加以记录。李时珍在太医院待了一年，该学的知识都掌握了，他想尽快开始修改本草的艰巨任务，不能在这里耽搁下去了，就辞职回家了。

李时珍是一个富有求实精神的医药家，为了修改本草书，对各种医书上的不同记载进行调查研究。为了纠正医书中的错误，他必须到野外实地考察，他几乎走遍了全国各地，如湖北、湖南、江西、安徽、江苏等地的名川大山，行程不下万里。同时，他又参阅了 800 多家书籍，经过 3 次修改稿，终于在 61 岁（公元 1578 年）的那年，编成了《本草纲目》。后来又在他的学生、儿子、孙子的帮助下，使《本草纲目》更加完美。《本草纲目》包含着李时珍将近 30 年的心血，记录着李时珍饱尝苦辛的艰难历程。

《本草纲目》编写后，李时珍希望看到自己的著作早日出版，为了解决这个问题，70 多岁的李时珍，从武昌跑到南京，南京是当时的出版中心，他

希望通过私商来解决。由于长年的辛苦劳累,李时珍最终卧病在床,在病床上他嘱咐自己的孩子,将来把《本草纲目》献给朝廷,借助朝廷的力量传布于世。然而,《本草纲目》还未出版,李时珍就与世长辞了。这年(1593年),他刚满 76 岁。

最终,在南京的私人刻书家胡承龙的帮助下,1596 年,《本草纲目》出版了,距李时珍去世已有三年时间了。

1606 年《本草纲目》首先传入日本,1647 年波兰人弥格来中国,将《本草纲目》译成拉丁文流传欧洲,后来又先后译成日、朝、法、德、英、俄等文字。

李时珍对人类做出了巨大贡献,因此深受后世人的尊敬,为了纪念这位伟大的医药学家,清光绪年间在李时珍墓地立碑纪念。1956 年科学家郭沫若以题词作纪念,写道:“医中之圣,集中国药学之大成,本草纲目乃一千八百九十二种药物说明,广罗博采,曾费三十年之殚精。造福生民,使多少人延年活命!伟哉夫子,将随民族生命永生。”

·天人合一,中医追求人与大自然的和谐

中医的一个“中”字,不仅含有中国的意思,更传达着一种不过不及、恰到好处中和理念。古人认为,人是天地的产物,中医追求人体与大自然、与环境的和谐相处。

中医有四句话:“下医治病、中医治人、上医治国、圣医治心”。高层次的中医求“道”,立足于“天人合一”。

1、人以天地之气生,四时之法成

《黄帝内经》里说:“人以天地之气生,四时之法成。”几千年前,我们的祖先就认识到人与自然的密切关系,认为人是源于大自然的,人的生命现象是自然现象的一部分,人体的机能要和自然界的变化保持一致才能维持生命,这就是“天人合一”的观点。

《素问·金匱真言论》中说:“五脏应四时,各有收受”、“和于阴阳,调于四时”。人与自然是密不可分的一个整体,因此,人体的内脏活动、气血运行都与季节的变化息息相关。从古到今,气候、物候、病候,成为历代中