

本草綱目 食疗方药

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。

食物也是最好的药物

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

本草纲目食疗方药 / 陈仁寿主编. —南京: 江苏
科学技术出版社, 2012. 4
ISBN 978-7-5345-9272-0

I. ①本… II. ①陈… III. ①《本草纲目》—食物疗
法—验方 IV. ①R281.3②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 058215 号

本草纲目食疗方药

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 978-7-5345-9272-0
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。

本草綱目

食疗方药

江苏科学技术出版社

主 编 陈仁寿
副 编 杨亚龙
编 委 陈仁寿 陶西凯 徐 丹
刘一鹤 张金付 李正红

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》，就对李时珍佩服得不得了。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年)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,其中载有新药374种,收集药方11096个。《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。

《本草纲目》中可以用作食疗的药物很多,我们从中择取中医临床常用药物 99 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;现代研究版面,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“食谱荐举”的形式举例介绍该药在食疗中的实例。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》原文均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 甘 草	008	23 菊 花	052
2 黄 芪	010	24 野菊花	054
3 人 参	012	25 益母草	056
4 桔 梗	014	26 红 花	058
5 黄 精	016	27 芦 根	060
6 天 麻	018	28 生地黄	062
7 白 术	020	29 熟地黄	064
8 苍 术	022	30 麦门冬	066
9 玄 参	024	31 决明子	068
10 丹 参	026	32 车前草	070
11 升 麻	028	33 车前子	072
12 当 归	030	34 五味子	074
13 川 芎	032	35 覆盆子	076
14 白 芷	034	36 葛 根	078
15 牡丹皮	036	37 天门冬	080
16 肉豆蔻	038	38 何首乌	082
17 香 附	040	39 茜 草	084
18 藿 香	042	40 金银花	086
19 香 薷	044	41 泽 泻	088
20 薄 荷	046	42 蒲 黄	090
21 紫 苏	048	43 昆 布	092
22 紫苏子	050	44 石 斛	094

45 黑芝麻.....	096	73 莲 子.....	152
46 薏苡仁.....	098	74 芡 实.....	154
47 赤小豆.....	100	75 柏子仁.....	156
48 刀 豆.....	102	76 肉 桂.....	158
49 白扁豆.....	104	77 芦 荟.....	160
50 淡豆豉.....	106	78 厚 朴.....	162
51 麦 芽.....	108	79 杜 仲.....	164
52 莱菔子.....	110	80 槐 花.....	166
53 生 姜.....	112	81 槐 实.....	168
54 八角茴香.....	114	82 桑 叶.....	170
55 马齿苋.....	116	83 桑 椹.....	172
56 莴 苣.....	118	84 桑白皮.....	174
57 蒲公英.....	120	85 枳 实.....	176
58 山 药.....	122	86 酸枣仁.....	178
59 百 合.....	124	87 女贞子.....	180
60 杏 仁.....	126	88 五加皮.....	182
61 乌 梅.....	128	89 枸杞子.....	184
62 桃 仁.....	130	90 地骨皮.....	186
63 枣.....	132	91 茯 苓.....	188
64 木 瓜.....	134	92 竹 茹.....	190
65 山 楂.....	136	93 蜂 蜜.....	192
66 橘 皮.....	138	94 鳖 甲.....	194
67 青 皮.....	140	95 牡 蛎.....	196
68 白 果.....	142	96 珍 珠.....	198
69 龙眼肉.....	144	97 石决明.....	200
70 花 椒.....	146	98 鸡内金.....	202
71 胡 椒.....	148	99 阿 胶.....	204
72 荷 叶.....	150		

1. 甘草

草部 卷十二

又名国老 粉草 甜草 美草 蜜草



原文摘录

【**气味**】甘，平，无毒。

○寇宗奭曰：生则微凉，味不佳；炙则温。○王好古曰：气薄味浓，升而浮，阳也。入足太阴厥阴经。○时珍曰：通入手足十二经。

【**主治**】◎五脏六腑寒热邪气，坚筋骨，长肌肉，倍气力，金疮，解毒。久服轻身延年。（本经）◎温中下气，烦满短气，伤脏咳嗽，止渴，通经脉，利血气，解百药毒。（别录）◎主腹中冷痛，治惊痫，除腹胀满，补益五脏，养肾气内伤，令人阴不痿，主妇人血沥腰痛，凡虚而多热者，加用之。（甄权）◎安魂定魄，补五劳七伤，一切虚损，惊悸烦闷健忘，通九窍，利百脉，益精养气，壮筋骨。（大明）◎生用泻火热；熟用散表寒，去咽痛，除邪热，缓正气，养阴血，补脾胃，润肺。（李杲）

附方

1. 伤寒心悸，脉结代者：甘草二两。水三升，煮一半，服七合。日一服。（伤寒类要）

2. 伤寒咽痛，少阴证：用甘草二两（蜜水炙），水二升，煮一升半，服五合，日二服。（张仲景《伤寒论》炙甘草汤）

3. 诸般痈疽：甘草三两，微炙，切，以酒一斗，同浸瓶中，用黑铅一片溶成汁，投酒中取出，如此九度。令病者饮酒至醉，寝后即愈也。（经验方）

4. 初生便闭：甘草、枳壳（煨）各一钱。水半盏，煎服。（全幼心鉴）

现代研究

【药性】 味甘,性平,归脾、胃、肺、心经。

【功效】 益气补中,润肺止咳,泻火解毒,缓急止痛,调和药性。

【主治】 脾胃气虚,不能运化,纳谷不香,大便稀溏,倦怠乏力;心气不足,脉结代,心动悸(心慌、心悸);咳嗽气喘,无论外感内伤、有痰无痰、寒热虚实;热毒疮疡,咽喉肿痛,口舌生疮,热淋涩痛,药食中毒;脘腹、四肢挛急疼痛;调和药性等。

【用法用量】 内服:水煎,2~6 g,调和诸药用量宜小;作为主药用量宜稍大,可用至 10 g;用于中毒抢救,用量应更大,可用至 30~60 g。研末,入丸、散,1~3 克。生甘草性微寒,长于清热解毒,宜用于疮痈肿毒、咳喘、药食中毒;蜜炙甘草性微温,长于补中益气和润肺止咳,宜用于心脾气虚、咳喘。

【使用注意】 反甘遂、芫花、大戟、海藻。湿邪内盛而致胸腹胀满、呕吐、水肿者忌服;不宜大剂量久服,以免引起浮肿。

【药理作用】 甘草具有非特异性的免疫增强和类似盐皮质激素去氧皮质酮作用;有抗溃疡作用,能抑制胃酸分泌,缓解胃肠平滑肌痉挛,并能镇痛;具有祛痰、镇咳、平喘作用;还能抗心律失常、保肝、降血脂、抗菌、抗病毒、抗过敏等作用。

● 小 麦 甘 草 粥

组成:甘草 15 g,小麦 100 g,红糖适量。

制法:将甘草用布包,小麦稍捣一下,加水适量,共煮成粥,入红糖适量即可。

用法:顿食,日服一次。

功效:健脾养心安神。

主治:精神不振,或情志恍惚,情绪易于波动,心中烦乱,睡眠不安等心脾亏虚之症。

● 小 麦 甘 草 粥

组成:黑豆 60 g,甘草 15 g,砂糖少许。

制法:黑豆、甘草用水 1 大碗煮,临热时入砂糖少许,

同煎糖化,澄清。

用法:遇渴饮之。

功效:清热解毒,健脾补肾。

主治:小儿初生下胎黄。

2. 黄芩 草部 卷十二

又名黄耆 独椹 绵黄芩 绵芪



原文摘录

【**气味**】甘，微温，无毒（本经）。白水者冷，补（别录）。

【**主治**】◎ 痈疽久败疮，排脓止痛，大风癞疾，五痔鼠瘻，补虚，小儿百病。（本经）◎ 妇人子宫风邪气，逐五脏间恶血，补丈夫虚损，五劳羸瘦，止渴，腹痛泄痢，益气，利阴气。（别录）◎ 主虚喘，肾衰耳聋，疗寒热，治发背，内补。（甄权）◎ 助气壮筋骨，长肉补血，破癥癖，療疔瘰癧，肠风血崩，带下赤白痢，产前后一切病，月候不匀，痰嗽，头风热毒赤目。（日华）◎ 治虚劳自汗，补肺气，泻肺火、心火，实皮毛，益胃气，去肌热及诸经之痛。（元素）

附方

1. 小便不通：绵黄芩二钱，水二盏，煎一盏，温服。小儿减半。（总微论）

2. 气虚白浊：黄芩（盐炒）半两，茯苓一两。为末。每服一钱，白汤下。（经验良方）

3. 老人秘塞：绵黄芩、陈皮（去白）各半两。为末。每服三钱，用大麻子一合，研烂，以水滤浆，煎至乳起，入白蜜一匙，再煎沸，调药空心服，甚者不过二服。此药不冷不热，常服无秘塞之患，其效如神。（和剂局方）

4. 吐血不止：黄芩二钱半，紫背浮萍五钱。为末。每服一钱，姜、蜜水下。（圣济总录）

现代研究

【药性】 味甘，性温。归肺、脾经。

【功效】 补气升阳，固表止汗，利水消肿，托疮生肌。

【主治】 脾胃气虚，食少便溏，倦怠乏力；或气不摄血，吐血咳血，便血尿血，崩漏；或中气下陷，脱肛，子宫下垂等；肺气虚弱，咳喘日久，痰多稀白，气短神疲；气虚自汗；脾虚失运，水湿内停所致的肢体浮肿，小便不利；气血不足之疮痍等。

【用法用量】 内服：水煎，10～15 g，大剂量可用至 30～60 g。生黄芪长于固表止汗，托疮生肌，利水消肿；炙黄芪长于补益脾肺。

【使用注意】 表实邪盛，内有积滞，痈疽初起或溃后热毒尚盛等实证，以及阴虚阳亢者，均须慎服。

【药理作用】 黄芪能显著提高机体免疫功能，有抗衰老作用，能预防老年性动脉硬化、改善肺功能；对动物血糖有双向调节作用，但对胰岛素性低血糖无明显影响；能增加贫血者的红细胞和血红蛋白，促进白细胞和血小板减少者恢复正常，并能提高或恢复红细胞的功能；能改善心功能状态；动物试验表明，黄芪有一定抗癌作用，能降低癌症发生率，延长存活期；减轻肾脏病变。

 冬瓜鲤鱼汤

组成：生黄芪 30 g，冬瓜 500 g，鲤鱼 1 尾(250 g 许)。

制法：生黄芪用新纱布包好；冬瓜洗净、切块；鲤鱼洗净，去鳞和内脏。上共放大砂锅内，加清水煮至瓜烂，不加盐。

用法：佐餐食用，连服数

日，水肿消退后，每周 1～2 次。

功效：益气填精，健脾利水。

主治：慢性肾炎、肾病综合征，水肿较重，甚至腹水，面色白，倦怠乏力，尿蛋白多者。

食谱推荐

3. 人参 草部 卷十二

又名黄参 神草 地精 海腴



原文摘录

【**气味**】甘，微寒，无毒。

○《别录》曰：微温。○普曰：神农：小寒；桐君、雷公：苦；黄帝、岐伯：甘，无毒。○元素曰：性温，味甘、微苦，气味俱薄，浮而升，阳中之阳也。又曰：阳中微阴。

【**主治**】◎补五脏，安精神，定魂魄，止惊悸，除邪气，明目开心益智。久服轻身延年。（本经）◎疗肠胃中冷，心腹鼓痛，胸胁逆满，霍乱吐逆，调中，止消渴，通血脉，破坚积，令人不忘。（别录）◎主五劳七伤，虚损痰弱，止呕哕，补五脏六腑，保中守神。消胸中痰，治肺痿及痢疾，冷气逆上，伤寒不下食，凡虚而多梦纷纭者加之。（甄权）◎治男妇一切虚证，发热自汗，眩晕头痛，反胃吐食，痎疟，滑泻久痢，小便频数淋沥，劳倦内伤，中风中暑，痿痹，吐血、嗽血、下血，血淋、血崩，胎前、产后诸病。（时珍）

附方

1. 治脾胃气虚，不思饮食，诸病气虚者，以此为主。人参一钱，白术二钱，白茯苓一钱，炙甘草五分，姜三片，枣一枚，水二钟，煎一钟，食前温服，随证加減。（《和剂局方》四君子汤）

2. 喘急欲绝，上气鸣息者：人参末，汤服方寸匕，日五六服效。（肘后方）

3. 房后困倦：人参七钱，陈皮一钱，水一盞半，煎八分，食前温服，日再服，千金不传。（赵永庵方）

现代研究

【药性】 味甘、微苦，性平。归肺、脾、心、肾经。

【功效】 大补元气，补脾益肺，安神益智。

【主治】 元气暴脱，阳气暴亡；脾胃气虚，食欲不振，呕吐，泄泻，或中气下陷之脱肛，子宫下垂；咳喘；气虚津伤口渴，消渴；体虚自汗、盗汗；心悸怔忡，健忘，失眠多梦，属心脾两伤、气血不足者；肾虚阳痿，早泄等。

【用法用量】 内服：煎汤，3~9 g，大剂量者可用至 10~30 g，应另煎兑入；研末、熬膏、泡酒；或入丸、散剂。

【使用注意】 实证、热证，正气不虚者禁用。不宜同茶同服。反藜芦。

【药理作用】 人参及其不同制剂、不同成分对中枢神经系统具有调节作用；能增强机体对有害因素的抵抗能力，调节机体免疫功能；提取物对骨髓造血功能有保护和刺激作用，能增强垂体—肾上腺皮质系统功能，促进动物动情期的出现及交配时间的延长，降低血中胆固醇浓度，对动脉粥样硬化有防治作用。此外还有具有抗衰老、抗肿瘤、提高机体应激能力等作用。



组成：人参 15 g，当归 15 g，鸡 1 只。

制法：将鸡如食法治净，煮烂去骨，入人参、当归，食盐适量调味，再同煮烂。

用法：食之至尽。

功效：温中益气，养血补精。

主治：反胃。



组成：人参 10 g，枸杞子 30 g，乳鸽 1 只。

制法：乳鸽如食法治净，加水适量，与人参、枸杞子炖熟，加调味品适量即可。

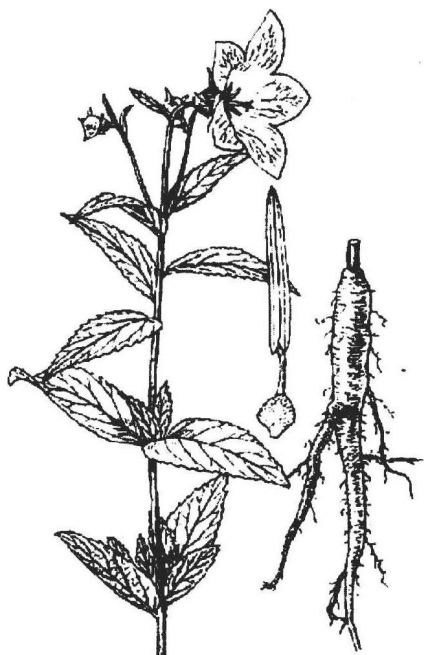
用法：吃肉喝汤 1 次下，连服 3~5 次。

功效：益气、补精、举陷。

主治：肾气亏虚所致之子宫脱垂。

4. 桔梗 草部 卷十二

又名梗草 苦桔梗 卢茹 大药



原文摘录

【**气味**】 辛，微温，有小毒。

【**主治**】 ① 胸胁痛如刀刺，腹满肠鸣幽幽，惊恐悸气。（本经）

② 利五脏肠胃，补血气，除寒热风痹，温中消谷，疗喉咽痛，下蛊毒。（别录）③ 治下痢，破血去积气，消积聚痰涎，去肺热气促嗽逆，除腹中冷痛，主中恶及小儿惊痫。（甄权）④ 下一切气，止霍乱转筋，心腹胀痛，补五劳，养气，除邪辟温，破癥瘕肺病，养血排脓，补内漏及喉痹。（大明）⑤ 利窍，除肺部风热，清利头目咽嗌，胸膈滞气及痛，除鼻塞。（元素）⑥ 治寒呕。（李杲）⑦ 主口舌生疮，赤目肿痛。（时珍）

附方

1. 痰嗽喘急：桔梗一两半，为末。用童子小便半升，煎四合，去滓，温服。（简要济众方）

2. 肺痛咳嗽，胸满振寒，脉数咽干，不渴，时出浊唾腥臭，久久吐脓如粳米粥者：桔梗一两，甘草二两。水三升，煮一升，分温再服。朝暮吐脓血则瘥。（张仲景《金匱玉函方》桔梗汤）

3. 骨槽风痛，牙根肿痛：桔梗为末，枣瓢和丸皂子大。绵裹咬之。仍以荆芥汤漱之。（经验后方）

4. 鼻出衄血：桔梗为末，水服方寸匕，日四服。一加生犀角屑。（普济方）

5. 妊娠中恶，心腹疼痛：桔梗一两（銼）。水一钟，生姜三片，煎六分，温服。（圣惠方）

现代研究

【药性】 味苦、辛，性平。归肺经。

【功效】 宣肺化痰，利咽，排脓。

【主治】 外邪犯肺，肺气失宣的咳嗽，无论风寒、风热者；咽喉肿痛，失音；肺痈咳嗽胸痛，咯吐腥臭脓痰；胸闷，胁痛等。

【用法用量】 内服：水煎，3～10 g；或入丸、散。外用：适量，研末敷。

【使用注意】 阴虚久咳及咳血者禁服；胃溃疡患慎用。

【药理作用】 桔梗有祛痰止咳作用，其祛痰作用主要是对口腔、咽喉部位黏膜的直接刺激，反射性地引起呼吸分泌亢进从而使痰液稀释，易于排出；桔梗有抗炎作用，其抗炎强度与阿斯匹林相似；口服桔梗提取物或桔梗粗皂甙对大鼠应激性溃疡有预防作用；桔梗皂甙能扩张外周血管，降低冠状动脉和外周血管阻力，增加血流量，并有短暂性降压作用。



组成：桔梗 10 克，麦冬、
玄参各 15 克，甘草 6 克。

制法：加水煎煮，取汁。

用法：分 3 次服。

功效：养阴润肺、清热
利咽。

主治：肺热伤阴，咽干口
燥，咽喉肿痛者。



组成：桔梗 15 g，生甘草
10 g，大枣 5 枚。

制法：上三味，加水 500
毫升，煎取 300 毫升，调入冰
糖适量。

用法：分 2 服，每日一剂。

功效：清肺化痰、止咳
安胎。

主治：痰火犯肺所致之
妊娠咳嗽。

食谱荐举