

★★★
超值白金
典藏版

本草纲目



养生治病一本全



董广民◎编著

本草既能治病，也能养生。每一种
本草都有它的性味归经，有它的药
理功效，有它的配伍禁忌，用它的药
，或为君，或为臣，或为佐，或
为使，都有严格讲究。

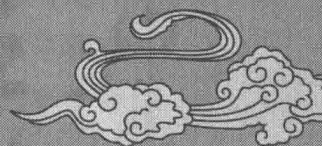


中医古籍出版社

本草纲目



养生治病 一本全



董广民◎编著

本草既能治病，也能养生。每一种本草都有它的性味归经，有它的药理功效，有它的配伍禁忌，用它入药，或为君，或为臣，或为佐，或为使，都有严格讲究。

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

《本草纲目》养生治病一本全/董广民编著. - 北京:中医古籍出版社,2016.7

ISBN 978 - 7 - 5152 - 0940 - 1

I. ①本… II. ①董… III. ①《本草纲目》- 养生(中医)
IV. ①R281.3②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 158256 号

《本草纲目》养生治病一本全

编 著 董广民

责任编辑 于 峥
出版发行 中医古籍出版社
社 址 北京东直门内南小街 16 号(100700)
印 刷 北京佳顺印务有限公司
开 本 787mm × 1125mm 1/16
印 张 38
字 数 408 千字
版 次 2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷
印 数 0001 ~ 5000 册
书 号 ISBN 978 - 7 - 5152 - 0940 - 1
定 价 78.00 元



前言

本草，即以草为本，是中药的统称。在中医文化里，本草兼有治病和养生功效，早在上古时期的“神农尝百草”，中国人便开始了对本草功效的研究和探索。明代李时珍所著《本草纲目》集几千年食物、药物的种植、收采、调制及医养功效之大成，全面而深刻地总结了本草养生理论和养生方法，这对历代医家的本草学研究、百姓的日常本草养生产生了深远影响。在中国，本草养生被视为中医养生的本源，《本草纲目》则被奉为本草养生圣典，其中的本草养生智慧和养生良方被代代相传。

在当今社会，本草养生备受人们关注，从人们热衷的养生图书、本草养颜、本草精华养发素等即可见端倪。人们期待从历史悠久、卓有成效的中医本草养生这一宝库中获取更多的养生智慧和力量。发掘这一宝库，汲取其精华是提高人们的生存质量、延长人类寿命的一次飞跃，具有重大的意义。为帮助普通读者在日常生活中认识各类本草、了解它们的特性、功效，从而科学利用本草养生，通过运用中医本草养生方式来调养自身，使机体阴阳平衡、五脏调和、气血畅通，达到身体健康、延年益寿的目的，我们精心编写了本书。

本书以《本草纲目》为底本，从中选取了上百种最为常用的中草药进行介绍，并按功效将这些中草药分别列入清热解毒篇、祛风抗菌篇、消食通络篇、补气安神篇四大篇中。每一篇还按功效做了进一步细分，如利尿消肿药、利湿退黄药、理气药、驱虫药等，使读者仅从目录和书眉即可对每一种中草药的药效一目了然。同时，本书参考了《本草纲目》的编写体例和相关内容，介绍了上百余种中草药的正名、采集加工、炮制技术、药理作用、性味归经、功能主治及本草药方和药膳方，并列出了药方、药膳方的配方、用法、炮制方法、随症加减和禁忌等。其中一些经典的药方和药膳方是直接引自《本草纲目》，旨在挖掘本草经典巨著中的智慧和传世良方，以惠及今人。

此外，书中还搜集整理了《普济方》等古代著名方书中的经典药方以及民间流传千年、屡试屡验的偏方、奇方、验方，涉及内科、外科、男科、妇科、儿科、五官科等诸多病症。从历代养生文献诸如《神农本草经》《伤寒论》《金匱要略》《备急千金要方》《太平圣惠方》《养老奉亲书》《饮膳正要》《补遗雷



公炮制便览》等中精选了大量疗效显著、便于操作的药膳方。

为方便读者辨认药草，本书提供了每种药草植株图和药材图片，图片清晰精美，立体展现植物形态，叶的脉络、花的形态都清晰可辨，帮助普通读者进行辨认，轻松掌握药草的特点。

本书内容丰富，通俗易懂，体例简明，可供广大本草爱好者和患者自学自用，无论有无医学基础，均可一看就懂，一学就会，是一部即查即用的家庭必备养生图书，可随时随地为自己及家人、好友找到合适的养生良方。许多药方、药膳方取材方便、简单易行，安全有效，适合普通百姓日常使用。

另外，中医讲究辨证施治，由于人与人之间存在生理和病理上的差异，因而其中所录药方和药膳方未必适合所有人，在使用时最好配合医院的诊断并遵医嘱使用，以确保安全。对于身患重疾的读者，一定要及时就医，在医生指导下使用相关的本草药方和药膳，以期取得更好的疗效。



目 录

清热解毒篇

解表药

【辛温解表药】

草麻黄（麻黄）	五
荆芥学名（荆芥）	七
肉桂（桂枝）	九
紫苏（紫苏叶）	一一
防风（防风）	一三
羌活（羌活）	一五
藁本（藁本）	一七
白芷（白芷）	一九

【辛凉解表药】

薄荷（薄荷）	二一
牛蒡（牛蒡子）	二三
黑蚱（蝉蜕）	二五
野葛（葛根）	二七
柴胡（柴胡）	二九
大三叶升麻（升麻）	三一

清热药

【清热泻火药】

石膏（石膏）	三五
知母（知母）	三七
栀子（栀子）	三九
夏枯草（夏枯草）	四一
瓜蒌（天花粉）	四三
芦苇（芦根）	四五
淡竹叶（淡竹叶）	四七
西瓜（西瓜翠衣）	四九

【清热燥湿药】

黄连（黄连）	五一
黄芩（黄芩）	五三
黄皮树（黄柏）	五五
龙胆或条叶龙胆（龙胆）	五七
苦参（苦参）	五九
白蜡树（秦皮）	六一
白鲜（白鲜皮）	六三

【清热解毒药】

忍冬（金银花）	六五
连翘（连翘）	六七
蒲公英（蒲公英）	六九
紫花地丁（紫花地丁）	七一
紫堇（苦地丁）	七三
金莲花（金莲花）	七五
野菊（野菊花）	七七
天葵（天葵子）	七九
七叶一枝花（重楼）	八一
拳参（拳参）	八三
菰蓝（大青叶）	八五
板蓝根（板蓝根）	八七
青黛（青黛）	八九
蕺菜（鱼腥草）	九一
金荞麦（金荞麦）	九三
黄花败酱（败酱草）	九五
白头翁（白头翁）	九七
马齿苋（马齿苋）	九九
鸦胆子（鸦胆子）	一〇一
委陵菜（委陵菜）	一〇三

【清热凉血药】

地黄（地黄）	一〇五
--------	-----



玄参(玄参).....	一〇七
牡丹(牡丹皮).....	一〇九
紫草(紫草).....	一一一
芍药或川赤芍(赤芍).....	一一三
水牛(水牛角).....	一一五

【清虚热药】

黄花蒿(青蒿).....	一一七
白薇(白薇).....	一一九
枸杞(地骨皮).....	一二一
银柴胡(银柴胡).....	一二三
胡黄连(胡黄连).....	一二五

祛风抗菌篇

泻下药

【攻下药】

掌叶大黄(大黄).....	一三一
狭叶番泻(番泻叶).....	一三三
库拉索芦荟(芦荟).....	一三五

【润下药】

松子仁(松子仁).....	一三七
大麻(火麻仁).....	一三九
郁李(郁李仁).....	一四一

【峻下逐水药】

甘遂(甘遂).....	一四三
芫花(芫花).....	一四五
裂叶牵牛或圆叶牵牛(牵牛子).....	一四七
垂序商陆(商陆).....	一四九
巴豆(巴豆).....	一五一
续随子(千金子).....	一五三
乌柏(乌柏根皮).....	一五五

祛风湿药

【祛风寒湿药】

重齿毛当归(独活).....	一五九
威灵仙或棉团铁线莲(威灵仙).....	一六一
乌头(川乌).....	一六三

风藤(海风藤).....	一六五
家蚕(蚕沙).....	一六七
绵毛马兜铃(寻骨风).....	一六九
油松或马尾松(松节).....	一七一
石松(伸筋草).....	一七三

【祛风湿热药】

丝瓜(丝瓜络).....	一七五
秦艽(秦艽).....	一七七
粉防己(防己).....	一七九
豨(豨莶草).....	一八一
海州常山(臭梧桐).....	一八三
刺桐(海桐皮).....	一八五
络石(络石藤).....	一八七
雷公藤(雷公藤).....	一八九
牛儿苗或老鹳草(老鹳草).....	一九一
穿龙薯蓣(穿山龙).....	一九三

【祛风湿强筋骨药】

金毛狗脊(狗脊).....	一九五
千年健(千年健).....	一九七
鹿蹄草(鹿衔草).....	一九九
水母雪莲花或绵头雪莲花(雪莲花).....	二〇一

化湿药

茅苍术(苍术).....	二〇五
凹叶厚朴(厚朴).....	二〇七
广藿香(广藿香).....	二〇九
佩兰(佩兰).....	二一一
阳春砂(砂仁).....	二一三
白豆蔻(豆蔻).....	二一五
草豆蔻(草豆蔻).....	二一七

利水渗湿药

【利水消肿药】

茯苓(茯苓).....	二二一
猪苓(猪苓).....	二二三
薏苡(薏苡仁).....	二二五
泽泻(泽泻).....	二二七
冬瓜(冬瓜皮).....	二二九



玉蜀黍（玉米须）·····	二三一
葫芦（葫芦）·····	二三三

【利湿退黄药】

茵陈蒿（茵陈）·····	二三五
地耳草（地耳草）·····	二三七
过路黄（金钱草）·····	二三九
叶下珠（珍珠草）·····	二四一
虎杖（虎杖）·····	二四三
垂盆草（垂盆草）·····	二四五
广州相思子（鸡骨草）·····	二四七

【利尿通淋药】

车前（车前子）·····	二四九
白木通或三叶木通（木通）·····	二五一
通脱木（通草）·····	二五三
瞿麦（瞿麦）·····	二五五
蓄学名（篇蓄）·····	二五七
地肤（地肤子）·····	二五九
石韦（石韦）·····	二六一
冬葵（冬葵果）·····	二六三
灯心草（灯心草）·····	二六五
粉背薯蓣（草蓣）·····	二六七

理气药

柚学名（化橘红）·····	二七一
橘（陈皮）·····	二七三
青皮（青皮）·····	二七五
酸橙（枳实）·····	二七七
白木香（沉香）·····	二七九
檀香（檀香）·····	二八一
木香（木香）·····	二八三
莎草（香附）·····	二八五
乌药（乌药）·····	二八七

驱虫药

使君子（使君子）·····	二九一
川楝（苦楝皮）·····	二九三
槟榔（槟榔）·····	二九五
雷丸（雷丸）·····	二九七
南瓜（南瓜子）·····	二九九
粗茎鳞毛蕨（绵马贯众）·····	三〇一

天名精（鹤虱）·····	三〇三
大果榆（茺莢）·····	三〇五
榧（榧子）·····	三〇七

消食通络篇

消食药

山里红（山楂）·····	三一三
萝卜（莱菔子）·····	三一五
大麦（麦芽）·····	三一七
粟（谷芽）·····	三一九
家鸡（鸡内金）·····	三二一
鸡矢藤（鸡矢藤）·····	三二三
耳叶牛皮消（隔山消）·····	三二五

温里药

乌头（附子）·····	三二九
山鸡椒（荜澄茄）·····	三三一
干姜（干姜）·····	三三三
吴茱萸（吴茱萸）·····	三三五
丁香（丁香）·····	三三七
茴香（小茴香）·····	三三九

止血药

【凉血止血药】

刺儿菜（小蓟）·····	三四三
蓟（大蓟）·····	三四五
地榆（地榆）·····	三四七
槐（槐花）·····	三四九

【化瘀止血药】

七叶树（三七）·····	三五—
茜草（茜草）·····	三五三
水烛香蒲（蒲黄）·····	三五五
降香檀（降香）·····	三五七

【收敛止血药】

仙鹤草（仙鹤草）·····	三五九
白及（白及）·····	三六一
裸花紫珠（紫珠）·····	三六三
莲（藕节）·····	三六五



棕 榈（棕榈炭）…………… 三六七

【温经止血药】

艾（艾叶）…………… 三六九

槲木槲（木）…………… 三七一

炮姜（炮姜）…………… 三七二

活血化瘀药

【活血止痛药】

川 芎（川芎）…………… 三七五

延胡索（延胡索）…………… 三七七

温郁金或姜黄（郁金）…………… 三七九

伏生紫堇（夏天无）…………… 三八〇

【活血调经药】

密花豆（鸡血藤）…………… 三八一

丹 参（丹参）…………… 三八三

红 花（红花）…………… 三八五

桃（桃仁）…………… 三八七

【活血疗伤药】

地 鳖（土鳖虫）…………… 三八九

苏 木（苏木）…………… 三九一

槲 蕨（骨碎补）…………… 三九三

奇 蒿（刘寄奴）…………… 三九五

马 钱（马钱子）…………… 三九七

【破血消症药】

黑三棱（三棱）…………… 三九九

水 蛭（水蛭）…………… 四〇一

复带虻（虻虫）…………… 四〇三

南方大斑蝥（斑蝥）…………… 四〇五

穿山甲（穿山甲）…………… 四〇七

化痰止咳平喘药

【化痰药】

半 夏（半夏）…………… 四一一

天南星（天南星）…………… 四一三

白芥（芥子）…………… 四一五

皂 荚（猪牙皂）…………… 四一七

桔 梗（桔梗）…………… 四一九

旋覆花（旋覆花）…………… 四二一

柳叶白前（白前）…………… 四二三

小毛茛（猫爪草）…………… 四二五

川贝母或湖北贝母（川贝母）…………… 四二七

浙贝母（浙贝母）…………… 四二九

白花前胡（前胡）…………… 四三一

胖大海（胖大海）…………… 四三三

青秆竹（竹茹）…………… 四三五

青皮竹（天竺黄）…………… 四三七

文蛤或青蛤（海蛤壳）…………… 四三九

毛蚶或魁蚶（瓦楞子）…………… 四四一

海蒿子或羊栖菜（海藻）…………… 四四三

【止咳平喘药】

山 杏（苦杏仁）…………… 四四五

直立百部或对叶百部（百部）…………… 四四七

紫 菀（紫菀）…………… 四四九

独行菜或播娘蒿学名（葶苈子）…………… 四五一

紫苏子（紫苏子）…………… 四五三

桑白皮（桑白皮）…………… 四五五

开窍药

林 麝（麝香）…………… 四五九

苏合香树（苏合香）…………… 四六一

龙脑香（冰片）…………… 四六三

白花树（安息香）…………… 四六五

石菖蒲（石菖蒲）…………… 四六七

补气安神篇

安神药

【重镇安神药】

朱 砂（朱砂）…………… 四七三

琥 珀（琥珀）…………… 四七四

龙 骨（龙骨）…………… 四七五

合 欢（合欢皮）…………… 四七六

远 志（远志）…………… 四七七

赤 芝（灵芝）…………… 四七九



平肝息风药

【平抑肝阳药】

耳鲍或羊鲍或皱纹盘鲍或杂色鲍 (石决明).....	四八三
皱纹冠蚌或三角帆蚌或马氏珍珠贝 (珍珠母).....	四八五
大连湾牡蛎或长牡蛎或近江牡蛎 (牡蛎).....	四八七
罗布麻(罗布麻).....	四八九

【息风止痉药】

珍珠(珍珠).....	四九一
僵蚕(僵蚕).....	四九二
赛加羚羊(羚羊角).....	四九三
牛(牛黄).....	四九四

补虚药

【补气药】

人参(人参).....	四九七
党参(党参).....	四九九
西洋参(西洋参).....	五〇一
扁豆(白扁豆).....	五〇二
孩儿参(太子参).....	五〇三
蒙古黄芪(黄芪).....	五〇五

【补阳药】

梅花鹿(鹿茸).....	五〇七
刺海马或线纹海马(海马).....	五〇九
补骨脂(补骨脂).....	五一—
仙茅(仙茅).....	五一三
巴戟天(巴戟天).....	五一五
冬虫夏草菌(冬虫夏草).....	五一七
蛤蚧(蛤蚧).....	五一九

【补血药】

当归(当归).....	五二一
驴(阿胶).....	五二三
龙眼(龙眼肉).....	五二五

【补阴药】

环草石斛(石斛).....	五二七
明党参(明党参).....	五二九
轮叶沙参(南沙参).....	五三一
百合(百合).....	五三三
枸杞子(枸杞子).....	五三五
桑葚(桑葚).....	五三七
脂麻(黑芝麻).....	五三九
女贞(女贞子).....	五四一
鳖(鳖甲).....	五四三
乌龟(龟甲).....	五四五

收涩药

【固表止汗药】

小麦(浮小麦).....	五四九
糯稻(糯稻根须).....	五五一

【敛肺止咳药】

乌梅(乌梅).....	五五三
五味子(五味子).....	五五五
盐肤木(五倍子).....	五五七
罂粟(罂粟壳).....	五五九

【涩肠止泻药】

石榴(石榴皮).....	五六—
肉豆蔻(肉豆蔻).....	五六三

【涩精缩尿止带药】

山茱萸(山茱萸).....	五六五
大刀螂(桑螵蛸).....	五六七
金樱子(金樱子).....	五六九
华东覆盆子(覆盆子).....	五七一
芡(芡实).....	五七三
刺猬(刺猬皮).....	五七五
无针乌贼或金乌贼(海螵蛸).....	五七七
鸡冠花(鸡冠花).....	五七九
臭椿(椿皮).....	五八一

攻毒杀虫止痒药

雄黄(雄黄).....	五八四
硫黄(硫黄).....	五八五



金钱松(土荆皮).....	五八六
蛇床(蛇床子).....	五八七
大蒜(大蒜).....	五八九
木鳖(木鳖子).....	五九一

拔毒化腐生肌药

铅丹(铅丹).....	五九五
炉甘石(炉甘石).....	五九六
硼砂(硼砂).....	五九七

清热解毒篇

解表散风

凉血止血

清肺舒肝

温通经脉

通阳散寒

疮毒泻火





解表药

【概念】

在中医药理论中凡是解除表证，以发散表邪为主要作用的药物，统称解表药。

【功效】

解表药多属辛散轻扬之品，能促进人体发汗或者微发汗，可以使表邪由汗出而得解，即发汗解表的功效。部分解表药以其宣通透达的特性，还有宣肺平喘、利水消肿、宣毒透疹、活血消痈、通痹止痛等功效。

【药理作用】

中医科学研究表明，解表药主要具

有解热镇痛、促进发汗、祛痰镇咳、抗菌、抗病毒、抗过敏、抗炎作用。

【适用范围】

解表药主要用于治疗头痛身痛、恶寒发热、无汗或者有汗不畅、脉浮的外感表证。对现代临床称谓的一般感冒、上呼吸道感染、流行性感冒、流脑及乙脑初起、支气管炎、麻疹、哮喘、肺炎、风湿性关节炎、急性肾炎、化脓性皮肤病等有一定的治疗作用，部分药物还可用于治疗高血压、突发性耳聋、冠心病等。

【药物分解】





解表药根据药性和作用的不同，主要分为辛温解表药（又称发散风寒药）及辛凉解表药（又称发散风热药）两类。

辛温解表药，药性辛温。辛以散风，温可祛寒，因此具有发散风寒的作用。主要用于恶寒发热、头痛、无汗、肢体酸痛、清涕、鼻塞、苔薄白、喉痒咳嗽、脉浮的风寒表证。部分药物以辛温发散的特性，兼有平喘、利水、透疹、止痛等作用，对于麻疹、咳喘、水肿、风疹、风湿痹痛等具有上述表证的患者也可使用。中医药方常用的辛温解表药有细辛、紫苏叶、香薷、麻黄、桂枝、防风、羌活、藁本、荆芥、白芷、苍耳子、辛夷、生姜、鹅不食草、葱白、西

河柳、胡荽。

辛凉解表药，药性辛凉。辛以散风，凉可祛热，因此具有发散风热的功效。主要用来治疗感冒风热或温病初起，发热恶寒、咽痛口渴、头痛目赤、脉浮数、舌苔薄黄的风热表证。部分药物在发散风热的同时，还兼具有清头目、利咽喉、宣肺、透疹之功。对于因感受风热而致的咽喉肿痛、目赤肿痛、咳嗽、疹出不畅等症均可选用。中医药方常用的辛凉解表药有薄荷、蝉蜕、葛根、牛蒡子、升麻、桑叶、柴胡、菊花、蔓荆子、淡豆豉、木贼、山芝麻、浮萍、蜚蠊。



草麻黄 学名: *Ephedra sinica* Stapf

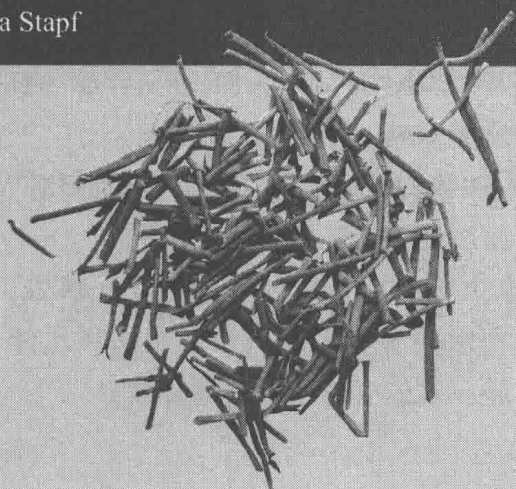
HERBA EPHEDRAD Mahuang

【麻黄】

别名: 龙沙, 卑相, 卑盐, 狗骨, 草麻黄, 中麻黄, 木贼麻黄, 麻黄草。

◎《本草纲目》记载麻黄:

“散赤目肿痛, 水肿, 风肿, 产后血滞。”



【科属】为麻黄科植物草麻黄、中麻黄或者木贼麻黄的干燥草质茎。

【地理分布】1. 草麻黄 平原、山坡、河床、干燥荒地、草原、河滩附近以及固定沙丘多有生长, 常成片丛生。分布于华北以及辽宁、吉林、河南西北部、新疆、陕西等地。2. 中麻黄 生

于海拔数百米到 2000 米的干旱荒漠、戈壁、沙漠、草地或干旱山坡上。分布于华北、西北以及山东、辽宁等地, 以西北地区最为常见。3. 木贼麻黄 生于干旱荒漠、多沙石的山地或者草地, 干旱的山脊、山顶多石处。分布于华北以及陕西西部、甘肃、新疆等地。

【采收加工】秋季采割绿色茎枝, 或者连根拔起, 除去木质茎、残根及杂质, 在通风处阴干或晾至 7 ~ 8 成干的时候再晒干, 切段。

【药理作用】促进汗腺分泌; 抗炎, 解热; 平喘, 镇咳; 增强心肌收缩力; 抗病原微生物; 升压; 抗变态反应; 兴奋中枢神经等。

【化学成分】有机酸类: 肉桂酸, 香草酸等; 黄酮类: 山柰酚, 芹菜素, 槲皮素, 芦丁等; 生物碱类: 伪麻黄碱, 麻黄碱, 麻黄次碱等; 挥发油类: β -萜品烯醇, 二氢葛烯醇,

本草药方

◎ 1. 主治: 哮喘。

麻黄、白芥子各 3g, 茯苓 12g, 皂角子、半夏、紫苏子各 6g。加水煎沸 15 分钟, 滤出药液, 再加水煎 20 分钟, 去渣, 两煎药液兑匀, 分服, 每天 1~2 剂。

◎ 2. 主治: 哮喘。

麻黄、炮姜各 3g, 附子 15g, 牛膝、葶苈子、杜仲、巴戟天各 9g, 白果 20 粒(打碎), 生姜 4 片。煎服法同 1。每天 1 剂。

◎ 3. 主治: 哮喘。

麻黄 30g, 冰糖 120g。麻黄、冰糖加清水一碗, 在砂锅内煎数沸, 澄清放石板上就成为片糖。每次服 9g, 早晚各服 1 次。



月桂烯，1- α -萜烯醇等；其他：麻黄多糖，硒等无机元素。

【性味归经】辛、微苦，温。归肺、膀胱经。

【功能主治】宣肺平喘，发汗解表，利水消肿。用于风寒感冒，风水浮肿，胸闷喘咳；支气管哮喘。

药膳养生

◎ 麻黄葛根豆豉粥

麻黄 2g，淡豆豉 30g，荆芥 6g，葛根 20g，山栀 3g，生姜 3 片，生石膏末 30g，葱白 2 茎，粳米 100g。各味药同入砂锅水煎沸 5~10 分钟，去渣取汁，入米煮稀薄粥，服食。▶发汗，清热。适用于感冒引起的高热不退，头痛无汗，肺热喘急，烦躁，咽干口渴，病毒性感染所引起的高热无汗。服后汗出热退即停服。

◎ 麻黄连翘赤小豆汤

麻黄、连翘、杏仁、甘草、生姜各 6g，大枣 12g，梓白皮、赤小豆各 18g。各味加水一起煎汤温服。▶宣肺利气解表，清热利湿和中。适用于湿热郁蒸发黄、恶寒发热等表证者。

