

本草是实用的，它能够为人类解决一定的难题。
本草又是精神的，它像一篇篇亘古的日记，记录下古人与后世或同或不同的奇思妙想。里面
或有大智慧与大哲理。



Plantago asiatica L. 车前

开州五月车前子，作药人皆道有神。
惭愧使君怜病眼，二千里外寄闲人。



Acorus tatarinowii Schott. 石菖蒲

窗明几净室空虚，尽道幽人一事无。
莫道幽人无一事，汲泉承露养菖蒲。

丁兆平 / 著

发现本草之旅

壹

闻天下之道，察万物之本，
知阴阳之化

INHERITING
TRAVEL OF
MATERIA
MEDICA



Copis chinensis Franch. 味连

良药苦口利于病，忠言逆耳利于行。

中国医药科技出版社



发现本草之旅·壹

Inheriting Travel of
Materia Medica /

丁兆平 / 著

图书在版编目 (CIP) 数据

发现本草之旅·壹 / 丁兆平著. — 北京: 中国医药科技出版社, 2017.6

ISBN 978-7-5067-9148-9

I. ①发… II. ①丁… III. ①中草药 - 基本知识 IV. ①R282.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 048766 号

发现本草之旅 · 壹

Inheriting Travel of
Materia Medica

美术编辑 陈君杞

版式设计 大隐设计

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 880 × 1230mm $1/_{32}$

印张 12 $1/_{2}$

字数 298 千字

版次 2017 年 6 月第 1 版

印次 2017 年 6 月第 1 次印刷

印刷 北京盛通印刷股份有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-9148-9

定价 49.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

内容提要

Summary

读本草，识药物。本草是专门的学问，是古老的学问，更是博学的学问，它极易入门而且极为实用。四季寒暑交替，物我生长壮老；花草树木，根叶花实；生活中方方面面的常识，物我互观，取类比象，构成了本草学的认识对象与说理工具。本草之旅，可以从常见的对象开始：春天梅花开，秋天菊花开；甘草味甜，黄连味苦；白芷白，枸杞红；人参补，大黄泻；乌梅果，白及根；杏仁苦，榧子香；……本草的学问，实用而又视角广阔。研读本草，可令人有深刻的体悟：“闻天下之道，察万物之本，知阴阳之化。”这可成为研读本草最深刻的目的！

《神农本草经》《本草纲目》等经典历久弥新。《发现本草之旅》本卷中的18味药物，既是历史上应用久远的，又是当今临床继续使用的，其中有上品、中品还有下品药。逐一对它们进行多方位的审视，精彩的发现之旅由此而展开……

序言

Foreword



研读本草入戏深

读本草犹如看戏、看大戏，而且是看精彩大戏。翻翻《神农本草经》《本草纲目》这些经典的本草著作，了解一些本草知识，绝对称得上是观看历史最为悠久又最为现实、最具有特色而且又最富有意蕴的、优秀的中国传统文化精彩大戏！

翻开《发现本草之旅》一书，一味味中药，鲜活的主角，分别登场，各展才能。在此简要回答以下三问。

本草是什么？

本草是一门专门的学问，是一门古老的学问，是一门博学的学问。



如此说来，会不会令涉猎本草的门槛儿很高呀？

这儿给出肯定的回答：不是的，绝对不是的！这是一门极易入门的学问。古人在吃不饱、穿不暖、生存极其不易的极端艰苦生活状态下，认识自然，认识人体，认识疾病，以“人学”的大视野，慢慢、慢慢地发展了这门学问。如果有太高门槛儿的话，该等待、又等待，直到社会、生活、科技、文化发展到具备相当条件后产生才对。那令我们充满自豪的中医学、中药学的悠久历史又该从何处走来呢？真实的历史情形显然不是这样的。原始、简朴的条件，直观、类比等方法，是它产生的前提与条件，谁都不能否认，它就是从极简单而开始的。那它能有多高的门槛儿呢？

那么，我们现在就定义，本草是一门生活需要的学问。是的，你只需对生活充满认识的希望，就可超越关注本草学的门槛儿。你说，这样的门槛儿是高还是低呀？

四季寒暑交替，物我生长壮老；花草树木，根叶花实；生活中方方面面的常识，物我互观，取类比象，构成了本草学的认识对象与说理工具。懂一点博物学有助学本草，或学本草有助博学多识，这是一而二、二而一的关系。

可以从一些极普通而又常见的对象，开启发现本草之旅的首站：春天梅花开，秋天菊花开；甘草味甜，黄连味苦；白芷白，枸杞红；人参补，大黄泻；乌梅果，白及根；杏仁苦，榧子香……举例的这些“角色”构成了《发现本草之旅》首卷的内容。

诸君又怎能不得识这本草的学问呢？那可是极好玩儿而又极有趣的。实用而又视角广阔，它是文化极其深刻，它是生活极其实用，它就是这么一门专门而又跨学科的知识体系。入门不难，开卷有益。你不用有任何的怀疑，翻开它吧，这会是一次轻松有益的文化之旅。

研读本草为什么？

有人说走出去，是为了诗与远方。

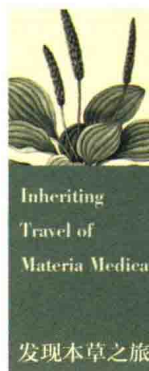
这应当是远大的理想。不仅要有诗与远方，也要有生活的苟且。

本草学中有诗与远方吗？有的，但它更有“生活的苟且”！研读本草，完全可使它成为生活中密不可分的一部分。

生长壮老已，物我两相宜，最该是人在生活中的“苟且”。与生命中的疾病做斗争，是至为重要的人生“苟且”。人类认识疾病，基于人类认识自然与认识人类自身的方方面面。由之，本草学从容易起始，又需要从易走向难。需从认识表象到认识本质，需要从感性上升到理性，需要从普遍上升到哲思。

如此说来，研读本草，可以让我们从近处的“生活苟且”走向“诗与远方”。而从本草的辨识上升到治病祛疾，寻求健康，完备人生，进而得求哲学的思考而得闻天下大道。我们沿着古人的认识之路，重走本草之旅，既有助实用，也能获得最深刻的哲思。

“天下之道不可不闻也，万物之本不可不察也，阴阳之化不可不知也。”



这是1977年在安徽阜阳双古堆第二代汝阴侯夏侯灶墓中出土的汉代竹简《万物》之所言。

阜阳出土汉简《万物》，内容是古人讨论药物的药性、疗效及采药方法的。文章一开头讨论的不是药物本身，而是人类认识终极的问题——

“闻天下之道，察万物之本，知阴阳之化。”

本草是实用的，它能够为人类解决一定的难题。本草又是精神的。它像一篇篇亘古的日记，记录上古人与后世或同或不同的奇思妙想。里面或有大智慧与大哲理。研读本草可以无用，更可以有有用或有大用。其大用，在这儿值得强调，“闻天下之道，察万物之本，知阴阳之化”，这也是我们研读本草的深刻目的之所在！

为什么要开启我的本草之旅？

出生于20世纪60年代的笔者，在20世纪80年代初进入中医药高等院校，系统学习了中医药专业知识。完成此基础的本科学习后，未曾跨出过学府的大门，而是成为一名中医药学术期刊的出版工作者，得以一直从事中医药文化与学术的交流与传播，少有旁骛。

既以中医药学术出版为本业，自需翻阅三坟五典，拜读大医明言，聆听高层论坛，细悟硕博论文，详参硕导、博导们的教诲。非师一人，难专一点。师法多为博学，浸淫久求入深。致力于中医药传统文化及本草学等的继承与发扬，三十余载，持之以恒，所学所识，也是基于积累使然。回想起来，是当年的《劝学》篇给予我的激



励仍在耳边念念不忘：积跬步以致千里！

时逢盛世，民族复兴。大国崛起，文化昌明。中医药文化的自信，使我满怀信心，开启这播撒中国优秀传统文化燎原之火的本草之旅。

“人皆言梦我亦有，愿为中药代言人。”我欲为较常用的那些中药品种，逐味为其立传万言。此目标不可谓不大，不可谓不巨，不可谓不难，不可谓不艰。然而通过这些年来已经的起步与坚持，已经有了一个可见的基础，既已迈步，终不回头。我不把其视为终点、磨难与辉煌，而是视为过程、享受与充实。如此则可不急不躁，就慢慢地来做它好啦。

这些常用的中药，也是一片江湖天地。匡扶正气，驱逐病魔，这些药材中的天罡星、地煞星们，它们当中有将有相，有阴与阳，有刚烈似火者，有阴柔如水者，有急性子有慢脾气，如果给它们排出一百单八将的名号，不是也很好吗？我慢慢写来，读者诸君慢慢地读，甚至我更需要贤达之士的指导批谬。这些传承几千年的中药，在中医人的手中驯服如烈马变骏马，让它们继续得到传承与发扬，延续我们的文化，延续我们的实用，不仅为我们所用，更为全人类所用。

这样的愿景，这样的大梦，可好？

但是，矛盾的普遍性令我始终是清醒的。我深知：本草学是太过于高深的一门学问！而我的学识尚无比的肤浅与浅薄。我虽然不惜将习作奉于贤达以求教，或者就让我回到起始陪刚入门的新人再次出发。但书中究竟有哪些是



Inheriting
Travel of
Materia Medica

发现本草之旅



我“以己昏昏，使人昭昭”的败笔呢？对此，我个人无法给出答案。路漫漫其修远矣，我欲登高以望远。面对千古学问中那些一时难决的疑问，在前行的征途中，我有时竟有与诗人一样的感慨——

“千古是非无处问，夕阳西去水东流。”

构思并成文于丙申、丁酉相交的那段时日

——丁兆平于山东

目录

Contents



石菖蒲（昌蒲）：水草精英 / 2

菖蒲青青过端午 / 2

菖蒲品种多，药用石菖蒲 / 7

古人诗赞石菖蒲 / 8

主化湿、开窍、豁痰 / 10

益智有方“读书丸” / 13

解说久服轻身延年 / 14

古有佳饮菖蒲名酒 / 16

“一寸九节”与九节菖蒲考 / 17

〔经典复习〕昌蒲 本经上品 / 19



菊花（鞠华）：鞠有黄华 / 22

千古吟唱菊花诗 / 22

王安石咏菊花落英 / 26



- 菊花品种有多样 / 28
- 轻清凉散益阴泄热“主风” / 30
- 养肝明目有其用 / 30
- 菊花名方桑菊饮 / 31
- 菊花益寿可延年 / 34
- 菊花可酿长寿酒 / 35
- 菊花名肴食用珍品 / 37
- 菊花出国记 / 38
- 〔经典复习〕 鞠华 本经上品 / 42



人参：药中神草 / 45

- 让外国人惊奇的神草 / 45
- 古代人参神话与故事 / 50
- 人参产地分布 / 52
- 人参药材品种可细分 / 54
- 旧时挖参习俗与野山参资源 / 55
- 人参品种之所谓东洋参者 / 56
- 人参功补五脏 / 58
- 补气救脱独参汤 / 59
- 人参补脾胃益中气 / 61
- 补益肺气治喘咳 / 62
- 人参益气生津之用 / 63
- 补心气益智安神 / 64
- 人参的抗癌等作用 / 66



人参滥用亦害人 / 67

成分、药理与用量 / 69

扩论“参”药有几种? / 71

〔经典复习〕人参 本经上品 / 73



车前子：当道即药 / 75

美丽车前黄金角 / 75

“当道”普通车前有 / 78

欧阳修车前止泻痢 / 79

治腹泻功用卓著 / 81

利水通淋良药 / 82

还有明目等功用 / 84

车前草功可止血 / 87

〔经典复习〕车前子 本经上品 / 89



远志：出山小草 / 91

中药远志有好名 / 91

女郎山产好远志 / 95

细叶小草真远志 / 98

安神益智有其能 / 102

祛痰止咳诚有效 / 105

消肿止痛治疮痍 / 106

〔经典复习〕远志 本经上品 / 109





黄连：苦口良药 / 112

谁人不知黄连苦 / 112

黄连的道地产地 / 114

苦寒清泄用途广 / 117

主“肠澼”治痢上药 / 118

外科之用说黄连 / 120

黄连治目疾的渊源 / 121

黄连配伍应用规律 / 122

黄连用作消渴药 / 123

“久服令人不忘”系服食的体现 / 126

黄连单方与用量 / 127

“医不自治”——叶桂不敢用黄连 / 128

〔经典复习〕 黄连 本经上品 / 129



槐角（槐实）：串串连灯 / 131

槐立三公有国槐 / 131

不可混淆国槐、刺槐 / 134

槐角累累挂枝头 / 135

家种药槐自有财 / 137

槐角功效治痔为主 / 138

凉血止血并治目疾 / 139

响豆传说与服食 / 140

《本经》功效总说 / 142

槐花、槐米与槐枝 / 142

〔经典复习〕 槐实 本经上品 / 146



枸杞子（枸杞）：宁夏红果 / 148

诗吟枸杞之药用 / 148

宁夏红宝枸杞子 / 152

枸杞遍布很常见 / 156

道地品种的形成 / 158

枸杞故事极传神 / 160

滋补功能平补肝肾 / 162

枸杞子明目之用 / 163

防治老年黄斑症 / 166

枸杞单方求实效 / 168

益寿煮食枸杞粥 / 171

地骨皮与枸杞叶 / 172

〔经典复习〕 枸杞 本经上品 / 174



苍耳（苍耳实）：卷耳可采 / 176

杂草粘衣苍耳子 / 176

采采卷耳由食而药 / 181

神曲用到苍耳草 / 186

便利应用有单方 / 188

奇妙如苍耳子虫者 / 190

传奇故事今人验证 / 193

〔经典复习〕 苍耳实 本经中品 / 196





苦参：无补怎称参 / 198

从释名解说苦参 / 198

功用以清热燥湿为主 / 201

杀虫止痒不离清热燥湿 / 202

苦参利尿去其湿热 / 205

“苦入心，寒除火”治心经之火 / 206

苦参可“明目止泪” / 207

谨防苦参伤肾败胃 / 208

〔经典复习〕苦参 本经中品 / 211



白芷（白茝）：都梁香草 / 213

香白芷入药功效广 / 213

白芷单方都梁丸 / 215

白芷主“风头”而散风 / 217

通鼻窍、通乳窍、通下窍 / 218

香药白芷可止痛 / 220

消肿排脓有其用 / 221

妇科之用说白芷 / 221

润泽颜面用白芷 / 222

“伏蛇为上”治蛇伤 / 224

珍贵饮食调香料 / 225

〔经典复习〕白芷 本经中品 / 226





黄芩：救命时珍 / 228

黄芩功用古今同 / 228

一味黄芩救时珍 / 231

清热泻火为专长 / 234

治血症兼能安胎 / 235

仲景妙用黄芩分析 / 237

黄芩单方有效验 / 238

记忆中的黄芩茶 / 240

〔经典复习〕黄芩 本经中品 / 242



乌梅（梅实）：止渴佳果 / 244

我国特有的名贵花果 / 244

疲惫之师望梅止渴 / 248

炮制加工始成乌梅 / 250

酸敛“主下气”，生津止口渴 / 251

涩肠止痢，利胆伏蛔 / 251

乌梅外治蚀恶肉 / 252

梅苏丸生津解暑 / 253

知梅学究刘鸿恩 / 257

食用佳品酸梅解暑 / 258

说说梅花可药用 / 259

餐食梅花有范儿 / 260

〔经典复习〕梅实 本经中品 / 262

