



中振说本草

丙申冬 赵中振书



赵中振 著

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社



中振说本草

丙申冬·赵中振书



赵中振 著

中国中医
· 北京 ·



图书在版编目 (CIP) 数据

中振说本草 / 赵中振著 . —北京: 中国中医药出版社, 2017.7

ISBN 978-7-5132-4206-6

I . ①中… II . ①赵… 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 104687 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

山东临沂新华印刷物流集团印刷

各地新华书店经销

开本 710×1000 1/16 印张 12.5 字数 185 千字

2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-4206-6

定价 89.00 元

网址 www.cptcm.com

社 长 热 线 010-64405720

购 书 热 线 010-89535836

侵 权 打 假 010-64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官 方 微 博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010 64405510)

版权专有 侵权必究

中振博士雅正

融汇古今中外

勇于突破创新

谢宗禹题



甲戌七月



根植華夏 考訂原本 身無疆界 培植桃李
志隨神農 嘗味百草 足遍全球 遍全球
杏林 丙申長至為百家賀

中振說本草 付梓 曼石弟王家葵撰



根植華夏 考訂原本 身無疆界 培植桃李
志隨神農 嘗味百草 足遍全球 遍全球
丙申長至為百家賀
中振說本草 付梓

曼石弟王家葵 撰手

郑序

两年前，中振在出版《读本草说中药》《行天下探岐黄》时，曾约我写过一篇序，油墨未干，他的新作《中振说本草》又将问世。

我和中振是莫逆之交，也是笔友，过去这些年，他经常会发送给我他在《大公报》中华医药专版发表的“读本草说中药”系列笔谈。我虽然专事本草研究 30 多年，但每次读过中振的新作，都令我耳目一新。

我和中振相交 30 年，深知他之所以能在中药领域纵横捭阖，游刃有余，是因为他有着丰富多彩的学术经历。

中振于 1982 年毕业于北京中医药大学中药学院，旋即师从中国中医科学院著名中药学家谢宗万研究员，专攻中药鉴定。谢老师的学术特色是善于将现代植物学与中国传统本草学相结合，独辟蹊径，在中药品种考订上独树一帜。中振继承其师良好的学术传统，始终注重依托传统本草学知识，并运用现代科学知识手段进行发掘研究。

1986 年，中振又负笈东渡日本，数年后在日本东京药科大学获得药理学博士学位。此后又在日本任访问学者，并担任日本星火产业汉方研究中心的主任研究员。海外求学与工作的经历，进一步打开了他的学术眼界。1999 年中振到香港浸会大学工作之后，更是独当一面，把该校的中药教学开展得有声有色。这期间中振广游世界，深入调查了解各国的传统药物学，并将其与中国本草学相比较。

经过 30 年的拼搏，中振已经成为蜚声国内外的著名学者，不断在





学术上取得丰硕成果。其间如蜂酿蜜之艰辛勤苦，只有我等师兄弟才能略知一二。

在日常生活中，中振又始终是极普通的一位北京“大男孩”。30年来，我们曾在北京同山学道，也曾相逢在日本、德国、韩国等地。但无论到哪里，他平时都身穿休闲运动服，脚蹬运动鞋，好像随时准备爬山采药。

中振是一个充满活力，不断挑战新领域的人。一步一个足印，在实现着他自己所说的“要用自己的双脚丈量地球，用自己的眼睛观察世界，用自己的头脑思索问题，用自己的笔墨记录人生”的目标，如今他又通过自己的声音，来向世界传播中医药。

中振将自己在学术上研究的成果与感悟，揉进他多年走南闯北所得到的丰富知识当中，通过多媒体的手段，得以立体再现。《中振说本草》，科学性、知识性强，娓娓道来，引人入胜！其内容广涉古今中外，从文献考据到实地考察，信息量之大，非常人所及。每一集结尾寥寥数语，画龙点睛，妥贴准确地提炼全集之精粹。中振不忘师恩，将恩师之学薪火相传。他讲座的内容中，一以贯之的是对导师谢老无限的崇敬之心，是矢志不渝继承导师未竟事业的使命感。

有志者事竟成，《中振说本草》20集系列讲座播出后，好评如潮。现今已形成独具风格的中振品牌。此20集讲座，中振始终是意气风发，挥洒自如，令我深深佩服中振的毅力、干劲与坚实的本草内功！

值《中振说本草》讲稿付梓之际，欣然提笔，是为序。

中国中医科学院医史文献研究所原所长 郑金生

2016年12月于北京

张序

中振教授，名为“中振”，有振兴中医药之责任及功勋，发挥振兴中医药之智慧潜能。他努力耕耘，结交热爱中医药的师友，步李时珍采药著书的步伐，跑遍全国及世界，记录各类本草书籍及药用植物。他的著作中有学术巨制如《当代药用植物典》等，也有深入浅出的《百方图解》《百药图解》等本草百家科普系列，广泛推广认识中医药。他又用使不尽之精力及不断迸发出的火花，发动纪念李时珍的学术活动，甚为敬佩。

他本科毕业于北京中医药大学，研究生就读于中国中医科学院，之后留学日本，获得药学博士学位，继而在日本药学界工作。在那里，他发起成立“在日中国科学技术者联盟——医学与药学协会”，组织在日医药学子编著《日本传统医药学现状与趋势》一书，讲述中医药在日本发展情况。

1998年他以“架桥务实”为宗旨，加强医药学术交流为目标，带着满腔热忱前来台湾，我们有缘相识在台湾中国医药大学，一见如故。1999年他转往香港浸会大学中医药学院授课，又在香港首先开创中药学系培育优秀中药人才。这几年我除借参与浸会大学的活动之机，和他见面切磋之外，平日也多与他书信、电邮、微信交流。2003年他通过考试获得香港注册中医师，成为中药与中医相结合的人才，继而在香港与国际组织参与药典及中药标准的制定并担当重要职务。





他读万卷书，行万里路，平日专精研究，在科学方面不断有新的建树与突破，著作等身。他是中医药文化传播的使者，在忙碌的工作之余，不忘笔耕，进行中医药科普教育，为中医药扎根结实而努力。中振教授有着深厚的中国文化底蕴，他将多年所学、世界各地所见所闻之丰富经验与知识进行整理，并与世人分享。他的著作，向来以内容活泼、图文并茂而著称，深受专业人士与市民所喜爱，故广为传播。

他与时俱进，联合学界大师组织同道成立“本草读书会”，建立本草微信群，以推动医药学术的交流。以致大家称他为“现代李时珍”。

20集系列讲座《中振说本草》，透过屏幕，讲医药、论文化、说历史、话民俗、谈人生、论教育。使原本让人觉得枯燥乏味的本草知识，得以流畅自然、妙趣横生的解读，深受海内外华人的喜爱，现已经传播到美国华语电视台。李时珍写完《本草纲目》艰难奔波十年才得付梓，由儿子进呈，获九个字“书留览，礼部知道，钦此”，而《中振说本草》海量知识信息数月便传遍神州内外。

感谢中振教授为我们贡献如此高质量的本草精品，也为中振教授的坚韧坚持精神和取得的巨大学术成就而倍感骄傲。

系列讲座，显现出他对中医药的热爱，更有他纵贯古今、融汇中西的真知灼见。资料丰富，博大精深，实值得精品细读。今中振教授将讲座内容再以文字整理推出，恰好满足观众读者的需求。

盼新书早日问世，以飨读者。

台湾中国医药大学原副校长 张永贤

2016年冬至于台中

徐序

我与中振教授都曾在日本留过学，不过我们相识却是在香港。但在此之前对他早有耳闻，中振教授曾任“在日中国人科技联盟医药协会”首任会长，当时就是非常活跃的一位学者。

1999年中振教授来港工作后，我们成为很好的学术搭档。2001～2010年，我在赛马会中药研究院担任副总裁，负责统筹和管理香港中药相关科研项目。我们研究院与赵教授一起合作的第一个项目，就是《当代药用植物典》的编著，这也是首次由香港政府出资支持大学的杰出学者出书。经过赵教授及其团队几年来坚持不懈的努力，《当代药用植物典》不仅高质量如期出版，还于2010年获得“第二届中国出版政府奖图书奖”，这是中国出版界的最高奖项。此书后续又出版了英文版，并被翻译为韩文。该书目前已经成为国内外中医药领域一本有很高学习和参考价值的工具书。这也证明了赵教授的专业实力。

多年来与赵教授的相处，从他身上我看到了一种极强的坚持、认真、敬业的工作态度，以及将专业工作做到极致的精神。我们常交心畅谈，交流心得。我尤为欣赏中振教授遵循的做事四项基本原则：“做社会需要的，做自己想做的，做自己能做的，做别人做不了的。”

30年来，中振教授秉承这种执着的工作精神，乐观的生活态度，展现了其真实与尊严的自我。他非常忘我地热爱着自己的工作，每日徜徉在中医药王国，乐此不疲。他笑言：别人看我们生药专业是跋山涉





水，其实在我看来就是游山玩水。这正所谓：知之不如善之，善之不如乐之。

我与中振教授在一同登山、一同到海外考察或参加国际学术会议过程中都深刻地感受到，在全球化的时代，需要加强国际间的交流与合作，在推动中国传统药物走出国门的同时，也应将其他国家传统药物的宝贵经验引入中国，真正实现文化资源与自然资源全球共享。为此，中振教授为了推动中医药国际化，也身体力行，不辞辛劳。他先后深入 30 多个国家考察传统医药的自然资源与文化资源。

中振教授勤奋好学，知识渊博，口才与表达能力都极佳，故而，我和周边一些同道就时常鼓励他，希望他作为我们中医药界的代言人，将中医药推上屏幕。中振教授果然不负众望，《中振说本草》上线后，好评如潮。不断在不同的群组被转发与回帖！

我因平时工作较忙，起先只是断断续续地看了其中几集。上周末，我静下来完整观看学习了《中振说本草》20 集，这是我近几年来少有的长时间全神贯注，一个人一整天坐在那里，一字不漏地看完 20 集关于中药的“连续剧”。有些特别有趣和有用的内容还反复看了几遍。

看后不禁拍手叫绝，实乃一流的水平！

流畅、自然、专业、新颖、生动、易懂、趣味、创意、好听、好看！整个视频内容丰富精炼，表现手法突破创新，图文声像，古今中外，有根有据，有声有色，生动丰富。通过观看全套视频，可以比较系统和完整地了解中药种植、栽培、加工、炮制、生产等不同环节以及中药鉴定的方法和内容。值得专业内外人士学习参考！

本草一门，源远流长，内容集巨，奥义深邃。入门虽易，精通者难，精通而又运用自如者诚麟角矣。仁兄者几人！中振教授说本草，胸

怀万卷书，行万里路之余，更要实地考察，严加考证，仔细辨识，此举在这样一个浮躁的年代实属不易。

当今，中医药逐渐盛行，但是，面对市场上出现的一些中草药的混淆品、伪品导致的医疗伤害，实在令人非常痛心。中振教授此举恰是迎合了当下之需，用妙趣横生的语言说本草，融合自己在世界各地的经历，为草药添上故事性，让广大百姓都能懂得一些草药知识，可以正确认识和使用中药。

我为好友中振教授点赞，中振不愧为中医药文化传播的民间大使！

上海中医药大学中药学院院长 徐宏喜

2016年12月于上海





写在《中振说本草》播出之后

《中振说本草》20集系列讲座，播出至今告一段落。“大战过后”，本应好好睡上一觉，但躺在床上，我心情久久不能平复，加之刚从美国回来倒时差，辗转反侧，节目制作过程中的一幕幕情景在眼前浮过。

2015年8月下旬，我正在云南野外考察时，收到大健康传媒（GHT, Great Health Talk）龚漪总编的一条短信，她建议我们合作开拓一档“中医药专家脱口秀”的节目。

说起来，这些年来从中央到地方，从电视到网络，健康、养生的讲座多如牛毛，良莠难辨；计算机或手机中被植入的广告令人眼花缭乱，所传达的信息更是令人无所适从。我们没有时间对不靠谱儿的信息求全责备，身为中医药人站出来提供专业、权威的信息应是一种责任与义务。

我二话没说就答应了，也可以说是一种“无知无畏”的冲动吧。讲些什么好呢？就在云南颠簸的山路上，在美仑美奂的泸沽湖畔，我脑海里涌出了20个题目。

8月底回到香港，9月初便仓促上阵。摄影地点，就选在了我平日授课的教室。面对的听众是香港浸会大学中医药学院中医与中药两个专业二年级的学生。身后临时搭建的黑色布幕依稀可见，没能遮盖住的教室痕迹。

节目播出后，老朋友上海中医药大学的徐宏喜教授曾打电话问我：

“老赵怎么 20 讲都穿一套西装，打一条领带呀？”我笑答：“家里底子薄，只有这一套行头哇。”其实，拍摄这套节目后就用了 2015 年 9 月 5 日和 12 日两个连续的星期六，也算得上一气呵成吧。

拍摄中，还出现一段小插曲。细心的朋友可能会观察到，后 10 集的讲座中，我的右腮有些肿，好似口中含着什么在讲话。说来那天就在我上场前，十年前补的一颗假牙套临阵脱逃了。讲课时，走风漏气，小风吹到牙根神经酸痛钻心，那种感觉终身难忘。录像一结束，我急忙搭上出租车，直奔牙科急诊室。

言归正传，为什么要以“本草”为主题呢？这还得从几年前说起。

《本草纲目》是我国古代医药史上一部内容最丰富的药物学巨著，在 2011 年被列入了世界记忆名录，《本草纲目》对世界的影响是广泛的、深远的，其成就至今令海内外有识之士惊叹与瞻仰。

李时珍是中国古代最伟大的医药学家之一，也是可以代表中国古代科技与文化成就的世界级科学家。其肖像与 60 位世界级顶尖科学家一起在莫斯科大学供世人膜拜。

本草是中国传统药物学的代名词，其中有道不完的故事。中医药集健康、科学、文化于一身。以李时珍及其著作《本草纲目》为引子，讲医药、论文化、说历史、咏山河、谈民俗、话人生，有助于对中医药文化进行一次纵深和缜密的梳理。

我们有幸生活在多媒体的时代，充分利用现代手段，从新的视角观察、解读、发现《本草纲目》，进而立体展现《本草纲目》这部科学史诗，与海内外民众分享这部实用宝典，力求重新打造一部中医药科学普及的佳作。

2018 年，时逢李时珍诞辰 500 周年，这是一个值得纪念的伟大日子。





有鉴于此，2011年，我在香港发起成立了《本草读书会》，并在《大公报》上连续五年每月撰写一个专版，即《读本草说中药》和《行天下探岐黄》。其后又与健康卫视合作拍摄了《从艾说起》的本草专题纪实片，以上活动，都引起了很好的社会反响。

2014年4月26日，我们还在香港启动了本草文化工程，来自两岸四地的专家学者，共聚香江，共襄善举。

工作的进程中，我也深切感到，对本草文化这样的大工程来说，仅凭一己之力，尚难堪此重任。要做大做强，需联合更多有识之士的参与，唤起全社会的关注。

这里我要特别讲到浸会大学中医药学院的吕爱平院长，我们曾经一起多次交流、反复探讨，共同起草了一份建议书，并得到相关领导的批示：“这是一项文化大事、国家大事、外交大事，应当抓好。”

2016年11月25日，我在北京出席了中医药文化大型纪录片《大道本草》开机仪式的新闻发布会，香港浸会大学中医药学院与太湖世界文化论坛、中国中医科学院中医临床基础医学研究所、金辉影业及美国Discovery传播股份有限公司合作，将由美国探索与发现频道（Discovery）承接制作该系列纪录片。今次是Discovery首次摄制并播出以中医药文化为主题的大型纪录片，将于2018年以多种语言版本在全球220多个国家和地区播出，以纪念李时珍诞辰500周年。

讲座虽说是一气呵成，就好似一栋大楼完成了主体结构，而真正的内装修，还远远没有搞完。在此我还要感谢编导浣一平，他是一个悟性很高的年轻人。在后期制作时，经过他的精雕细琢，把《中振说本草》演绎活了。还要特别感谢我三位得力的助手：周梦佳、黄冉与刘靖。

在讲座系列的采访制作中，得到海内外众多本草学研究大家的指导

支持：马继兴、王孝涛、陈可冀、肖培根、刘山永、郑金生、严仲铠、邬家林、张志斌、王家葵、王德群、王一涛、梅全喜、李民、曹晖、郭平、戴昭宇等等各自星驰俊彩，而来自德国的文树德、日本的真柳诚、美国的 Roy Upton、Eric Brand，来自俄罗斯的丘比洛夫、基里尔，来自中国台湾的张永贤、张贤哲、张永勋等等，人人熠熠生辉。

这里要特别感谢本草读书会的各位朋友，我们以此为核心组建了海内外 500 人微信群。大家每日交流学术，激发出不少的火花、灵感。在视频在线播放的四个月中，点击观看节目的人次已达千万，不断有专家朋友的互动，使得节目日趋完善。

借此机会，也向各位朋友汇报一下，上个星期，在美国加州硅谷，我和美国硅谷橡子园的创建人之一、华裔科学家王大成博士共同对话，一口气录制了五集节目。2017 年开始，《中振说本草》将在美国播放，配以英语字幕的节目也即将完成。

《中振说本草》系列视频，仅仅是一个初步尝试。中医药文化的海内外普及刚刚开始。

再次感谢各位朋友的关注、指导、鞭策、揄扬。

最后，谨以此言自勉：

根植华夏身无疆界培桃李，
志随神农足遍全球育杏林。

赵中振

2016 年 12 月 17 日星期六



目录

1 /
11 /
21 /
31 /
39 /
47 /
55 /
63 /
71 /
79 /
87 /
97 /
105 /
113 /
123 /
131 /
141 /
147 /
155 /
167 /
177 /

序

前言

第一讲 / 时珍之像

第二讲 / 名曰纲目

第三讲 / 何为本草

第四讲 / 何为中药

第五讲 / 复方玄奥

第六讲 / 中药成药

第七讲 / 中药鉴定

第八讲 / 名贵药材

第九讲 / 分类命名

第十讲 / 道地药材

第十一讲 / 中药栽培

第十二讲 / 民间草药

第十三讲 / 中医食疗

第十四讲 / 融汇民俗

第十五讲 / 中药炮制

第十六讲 / 用药安全

第十七讲 / 香料之路

第十八讲 / 外来中药

第十九讲 / 域外岐黄

第二十讲 / 本草之歌

后记 本草颂

