

● 中华传统医学养生丛书

本草纲目养生方



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press



本草纲目养生方



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technical Literature Press



图书在版编目 (CIP) 数据

本草纲目养生方 / 柳书琴主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2016

(中华传统医学养生丛书)

ISBN 978-7-5439-7086-1

I. ①本… II. ①柳… 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 (2016) 第 150758 号

责任编辑: 张 树 王倍倍

本草纲目养生方

BENCAOGANGMU YANGSHENGFANG

柳书琴 主编

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全 国 新 华 书 店 经 销

四川省南方印务有限公司印刷

*

开本 700×1000 1/16 印张 18 字数 360 000
2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-7086-1

定价: 78.00 元

<http://www.sstlp.com>

版权所有, 翻印必究。若有质量印装问题, 请联系工厂调换。

图书服务热线: (028) 87336749

目 录

卷一 木部

一、香木类.....1

柏	1	檀香	5
松	2	木兰	5
沉香	3	杉	6
丁香	4	桂	7

二、乔木类.....8

榆	8	棕榈	13
檀	9	榉	14
槐	9	柳	14
白杨	10	芫荽	15
梧桐	11	诃黎勒	15
椿樗	11	皂荚	16
杜仲	12	无食子	17
合欢	12	无患子	17

三、灌木类.....18

桑	18	酸枣	20
枳	20	苦楝子	21

枸杞子	21	黄檗	25
冬青	23	五加皮	25
金樱子	23	南烛	26
山茶	24	芦荟	26
石南	24	巴豆	27
阿魏	24	没药	27

 四、寓木类.....27

茯苓	27	琥珀	29
----------	----	----------	----

卷二 水部

 一、天水类.....30

立春雨水	30	冬霜	33
潦水	30	冬冰水	33
露水	30	腊雪	33
甘露	31	腊雪水	33
明水	31	液雨水	34
半天河	32	梅雨水	34
雹	32	屋漏水	34
夏冰	32		

 二、地水类.....34

流水	34	醴泉	37
甘烂水	35	山岩泉水	37
池沼水	35	玉井水	37
井泉水	35	盐胆水	37

热汤	38
生熟汤	39
温汤水	39
节气水	39

碧海水	40
寒泉水	40
乳穴水	40

卷三 草部

一、山草类.....41

甘草	41
黄芪	42
人参	43
桔梗	44
黄精	45
葳蕤	45
知母	46
肉苁蓉	46
丹参	47
黄连	48
黄芩	49
三七	50

白术	51
沙参	52
秦艽	52
柴胡	53
升麻	54
远志	54
前胡	55
独活	55
胡黄连	56
长松	57
地榆	57
龙胆	58

二、隰草类.....58

菊	58
艾	60
白蒿	61
甘蕉	61
紫菀	62
迎春花	63

海根	63
木贼	63
苍耳	64
金盏草	66
苧麻	66
牛膝	67

菟葵	68	甘藤	76
水蓼	68	紫花地丁	76
灯芯草	68	龙葵	76
恶实	69	葵	77
木莲	70	何首乌	78
益母草	71	土茯苓	79
鸡冠	72	豨莶草	80
天名精	73	车前草	80
淡竹叶	74	火炭益母草	81
款冬花	74	地黄	81
荭草	75		



三、芳草类..... 83

当归	83	茉莉	90
白芷	84	豆蔻	91
川芎	85	积雪草	91
芍药	86	郁金香	92
瑞香	86	马兰	92
兰草	87	紫苏	92
泽兰	87	郁金	93
假苏	88	薄荷	94
水苏	89	薰衣草	95
五味子	89	蕙实	95



四、水草类..... 95

水藻	95	荇菜	97
海藻	96	莼	97
海带	96	水萍	97
昆布	96	越王余算	98
萍	96	水松	99
萍蓬草	97		

五、苔草类..... 99

陟厘 99 干苔 100
石蕊 99

六、蔓草类..... 100

葛 100 寒莓 101
谷 101 覆盆子 102

七、石草类..... 103

酢浆草 103 仙人草 104
景天 103 石斛 104
石韦 104

八、毒草类..... 105

鬼芋 105 大戟 107
风仙 106 半夏 108
甘遂 106 附子 109

卷四 谷部

一、稻类..... 111

稻 111 粳 114
粳 112

二、麦类..... 115

小麦	115	荞麦	118
大麦	117		

三、稷粟类..... 119

菰米	119	玉蜀黍	125
黍子	119	阿芙蓉	125
稷	120	罌子粟	126
粟	120	蓬草子	127
粱	122	稗	127
薏苡仁	123		

四、菽豆类..... 128

大豆	128	扁豆	134
赤豆	130	毛豆	134
绿豆	131	豌豆	135
黎豆	133	蚕豆	135
豇豆	133	刀豆	135

五、腌造类..... 136

蘖米	136	附：造酒曲法	136
稻蘖	136	粟蘖	137
酒曲	136	陈廩米	137

六、炊蒸类..... 138

饭	138	粥	139
---------	-----	---------	-----

粽	139	蜂糕	141
糕	140	索粉	142
蒸饼	140	馄饨	142
寒具	141	豆腐	142
馒头	141	粉皮	143
麻腐	141	油堆	143



七、麻类..... 143

胡麻	143	大麻	145
----------	-----	----------	-----

卷五 菜部



一、葷辛类..... 147

山韭	147	茼蒿	157
葱	147	马薺	158
葱茎白	148	罗勒	158
薤	150	白花菜	159
蒜	151	芹菜	159
山蒜	152	辣米菜	160
葫	152	菜菔	161
芸薹	154	芜菁	163
葫葱	155	菘	164
山葱	155	芥	164
生姜	155	白芥	165
胡荽	156	韭	166
胡萝卜	157		



二、柔滑类..... 167

菠菜	167	桃竹笋	178
东风菜	168	莫菜	178
芥	168	黄芽菜	178
繁缕	169	竹笋	178
马齿苋	169	菰笋	179
苦菜	170	蕨	179
白苣	171	蒲公英	180
苜蓿	171	翻白草	181
苋	172	鸡侯菜	182
地瓜	173	孟狼菜	182
水蕨	173	薇	182
鹿藿	173	翘摇	182
薯蓣	173	零余子	182
山丹	174	甘薯	183
金针菜	174	豆芽菜	183
油菜	174	睡菜	183
白菜	175	藏菜	183
水苦苣	175	蕹菜	183
菁菜	175	莴苣	184
鸡肠草	175	醍醐菜	184
茅膏菜	176	芋	184
灰涤菜	176	草石蚕	185
土芋	176	萱草	185
百合	176	藜	186
藕丝菜	177		



三、瓜菜类..... 186

壶卢	186	冬瓜	188
瓠和籽	187	南瓜	189

胡瓜	190	茄	193
丝瓜	190	越瓜	194
苦瓜	192		

四、水菜类..... 195

鹿角菜	195	石莼	195
海藻	195	石花菜	196
紫菜	195		

五、食用菌类..... 196

赤芝	196	竹蓐	200
木耳	196	苦竹肉	200
天花蕈	198	土菌	200
舵菜	198	蘑菰蕈	200
石耳	198	杉菌	201
青芝	199	白芝	201
紫芝	199	灵芝	201
葛花菜	199	黄芝	201
鸡菌	199	黑芝	201
地耳	199	香蕈	201

卷六 果部

一、五果类..... 202

李	202	巴旦杏	205
杏	203	梅	205

栗	207	仙枣	210
枣	209	榔梅	211
红枣	210	桃	211



二、山果类..... 213

梨	213	枸橼	221
棠梨	214	枇杷	221
海红	215	银杏	222
木瓜	215	榛	223
山楂	216	橡实	223
楂子	216	石榴	223
金橘	217	橘	224
柑	217	林檎	226
橙	217	柿	226
杨梅	218	庵罗果	228
核桃	219	柰	228
樱桃	220	阿月浑子	228
柚	221		



三、夷果类..... 229

荔枝	229	桃椰子	235
龙眼	230	桃榔面	235
橄榄	230	海松子	236
庵摩勒	231	木威子	236
榧实	232	毗梨勒	236
槟榔	232	五敛子	236
大腹子	233	五子实	236
椰子	233	无漏子	237
无花果	234	莎木面	237
枳具	234	菠萝蜜	237
马槟榔	235		

卷七 虫部

蜜蜂	238	雪蚕	242
大黄蜂	238	蚕	242
土蜂	239	蛱蝶	243
蜗牛	239	青蛱	243
蛤蟆	239	海参	244
蛙	240	蜻蛉	244
蟾蜍	241	蜚蠊	244
蚯蚓	241	蚱蜢	244

卷八 鳞部

一、蛇类.....245

蚺蛇	245	鳞蛇	247
金蛇	246	白花蛇	247
乌蛇	246	蝮蛇	248
水蛇	247	黄颌蛇	249

二、无鳞鱼类.....249

鳢鱼	249	海豚鱼	253
鳗鲡鱼	250	比目鱼	253
鳊鱼	251	鲛鱼	253
鲢鱼	252	乌贼鱼	254
河豚	252	章鱼	254

鲍鱼	255	人鱼	256
海虾	255	海鰩鱼	256
水母	255	文鳐鱼	257
泥鳅	256	虾	257
黄鱼	256		



三、有鳞鱼类.....258

鲤鱼	258	鲫鱼	262
鳊鱼	259	鳊鱼	264
鳙鱼	260	鲢残鱼	264
鲢鱼	260	鲢鱼	265
鲮鱼	260	鲮鱼	265
嘉鱼	260	鲮鱼	265
金鱼	261	鲮鱼	265
青鱼	261	竹鱼	266
鲚鱼	261	白鱼	266
鲂鱼	262	鲂鱼	266
石斑鱼	262	石首鱼	266
鲢鱼	262		

卷九 介部

水龟	268	能鳖	270
绿毛龟	269	鳖	270
秦龟	269	鼈	272
灵龟	269	蟹	272

卷一 木部

李时珍说：木植物，居五行之一。我们生活中常见的家具，大都是木器制品，树上的果实还可以食用，它的作用很大，还有药用功能。

一、香木类



柏

【释名】即柏树。

【加工】李时珍说：《史记》里把柏称为百木之长，树高且直，皮很薄，质地很细腻，开细琐的花；它的果实是圆形的，到秋霜后自然裂开，中间有几颗籽，像麦粒那么大，有芳香味。

柏实

【性味】味甘，性平，无毒。

【主治】安心神，润肝肾，主治小儿惊厥，神志不清，腹痛出虚汗，小便不利，有安神镇静的作用。它的气味清香，能透心肾，益脾胃。

柏叶

【性味】味甘，性微温，无毒。

【主治】主治吐血、鼻出血、痢血、尿血、崩中赤白。主轻身益气，使人耐寒暑，去湿痹，生肌。治冷风导致的关节疼痛及冻疮。烧取汁涂头，黑润发鬓。汤敷火伤，止疼痛祛瘀。做成汤经常服用，杀五脏虫，有益健康。

【发明】据传有一毛女，秦王宫人。

关东贼人到时，被惊吓后逃入山中。饿了没有食物吃，有一个老人教她吃松柏叶，刚吃时味道苦涩，久了



柏

就适应了。于是不再饥饿，冬不寒，夏不热。

树脂

【主治】主治身面疣目，同松脂一起研细涂于患处，几天后自然消失。煮汁酿酒，去风痹，治关节活动不利，烧取油，治疥疮、虫癩等病。

【附方】服柏实法：八月连房取实，晒收去壳，研末。每次服 10 克，温酒服下，一日三服，渴即饮水，令人悦泽。

治鼻中出血：用柏叶、石榴花研末吹入。

治尿血：柏叶、黄连焙研，用酒服 15 克。

治大肠出血：根据四季定方向，春东、夏南、秋西、冬北；采柏叶烧研，每次吃饭时饮下 10 克，服二次即愈。

治烧伤灼烂：柏叶捣烂涂于患处，缚定，两三日可以治愈。

治老人便秘：柏子仁、松子仁、大麻仁等份，一起研，与蜜制成梧桐子大小的丸，饭前用黄丹汤调服二三十丸，每日两次。

治肠道出血：柏子 14 个，捶碎，囊贮，浸酒三盏，煎八分，服后立止。



松

【释名】李时珍说，松树挺拔，耸且直，树皮粗厚，状像鱼鳞，它的叶后落。二三月份抽蕊开花，十四五厘米长，它的花蕊称为松黄。结的果实形状如猪心，俗称松塔，秋后子长成则鳞裂开。叶子有二针、三针、五针的区别。

松花

就是松黄。

【性味】味甘，性温，无毒。

【主治】主润心肺，益气，除风止血，也可以酿酒。

松脂

【加工】凡是取用松脂，须先经炼治。用大釜加水放入瓦器中，用白茅垫在瓦器底部，又加黄砂在茅上，厚 3 厘米左右。然后把松脂散布在上面，用桑树发火来烧，汤减少时频加热水。等到松脂全部进入釜中，才取出来。然后投入冷水里，冷凝后又蒸热，如此做两次再拿来使用。

【性味】味苦、甘，性温，无毒。

【主治】主治痈疽恶疮、头疮溃疡、白秃及



松