



幽默風趣 笑口常開

中藥民間故事

李振華 題

總纂：李振祿 李現杰
主編：馮朝嶺 李鄭生 關翠英



中國健康出版社

中藥民間故事

《中华民间精选丛书》编委会 编

中国健康出版社

中国医药学是
一个伟大的宝库，
应当努力发掘，加
以提高。

毛泽东

1958年10月11日，毛泽东同志批示：“中国医药学是一个伟大的宝库，应当努力发掘，加以提高”。

贺《中药民间故事》出版

百药故事孕藏医理

中医文化弘扬国粹

河南省中医药研究院

邱保国

农曆甲申年

药方荟萃
便民借鉴

甲申年喜

杜华平书



杜华平 离休干部，河南省老年研究会常务副会长，河南省老年书画院顾问

传承民族瑰宝
振兴中药事业

韩文兴

二〇〇九年五月

韩文兴 河南省保健品协会会长,原河南省医药管理局局长

内 容 提 要

中国中医药起源于民间,发展于民间,有着悠久的历史 and 深厚的群众基础。随着人们生活条件的不断改善,您或已永远不再能挥扇于夏夜的谷场、就火于寒冬的茅棚,聆听白发长者绘声绘色的讲述着一个个吟诗作对的民间故事传说了。为了继承和弘扬民族文化遗产,我们通过20多年在浩如瀚海的故事中精挑细选出传说中药220个,分八个章节,编印了这本专著。该书装帧精美,图文并茂,老少皆宜,是中医药工作者、临床医生、在校学生、广大人民群众增长知识、加深记忆、陶冶情操的科普读本。

序

李振禄等同志在工作业余时间汇编的《中药民间故事》约我写序。我对“中医药”是门外汉，岂敢班门弄斧。但我自离休后，为发挥余热，参与了多年保健事业，在医药、食品专家、教授的熏陶下，受益颇多。使我对人民的保健事业甚感兴趣。因而想从保健的角度说几句心里话。我阅读了《中药民间故事》，感到我国历代民间积累了不少有益于人民健康的典型案例（故事），不仅有趣味性而且有实用性。方法简使，效果明显。为民间喜闻乐见。今又汇编成册，公诸于众，便民借鉴，是件好事。

中华民族有五千年的文明史，中医药是其重要的组成部分，它起源于民间，来自实践。

传说：“神农尝百草，一日而遇七十毒”。对于“神农”，当然不应看作某个具体的人。而应看作原始社会农、耕、狩猎的发展。历史考证，我们的祖先北京猿人、山顶洞人，已经能够制造简易的工具，称为“旧石器时代”，其生活方式，以果集植物果实和猎取动物为食，但以生食为主。当进入新石器时代钻木取火到农、牧业发展，即传说中的“神农氏”问世。

原始人的生活，是饥不择食的，在寻找食物时难免误食有毒物而中毒。产生呕吐、腹泻、昏迷直至死亡。人们

从实践中逐渐分别出可食动、植物与不可食动、植物的感性认识,随着经验的积累,进而发现,食用某种动、植物产生腹泻,而某种动、植物可以制止腹泻。某种动、植物产生便秘,某种动、植物解决便秘,有的动、植物产生腹痛,有的能制止腹痛等等。有的看似有毒的东而运用适当,反而能治疗某种疾病,因而把它当成了“药物”。这就从感性认识逐渐上升到理性认识。因而我们的祖先、先贤们把这些经验集中起来汇集成书,便产生了《黄帝内经》、《本草纲目》以及现代中医药理论巨著。已构成祖国的瑰宝,广泛传播到世界各地,为造福全人类作出了贡献。

“民间故事”是中医药的极为有趣的部分。不少是世代代口授相传的,也有民间笔录、手抄的。如麻黄发汗、石膏清热、黄连泄火、人参补气、鹿茸壮阳、神曲消食、元胡止痛、酸枣仁安神、便君子驱虫等等。由于它针对性强,花钱不多,食用方便,不断在实践中形成共识,而且演义出许多有益有趣的故事,故受广大群众欢迎,这就是它经久不衰的原因。

中药来自民间防病治病的需要,是年久多人积累,因而其命名多种多样。如以动植物某一部分命名的植物有菊花、桑叶、桂枝、五加皮、橘皮、葛根、板蓝根、苏子、车前子、杏仁、柏仁等;动物有鹿茸、羚羊角、豹骨、龟板、鳖甲、鸡内金、牛黄等;以气味命名的有茴香、麝香、细辛、酸枣仁、苦参、甘草以及五味子等。

以产地命名的如巴豆、蜀椒、川贝、川黄连、杭菊、广木香、怀山药、阿胶等。

以颜色命名的有红花、白芷、白术、白芨、黄柏、青黛、紫草、乌头、黑玄参等。

以人名命名的有何首乌(传说有位姓何的老人长期服用此物,白发转黑而得名),其它的如徐长卿、杜仲、女贞子、刘寄奴、使君子等均为其早发现此药物的人而得名。

以药性功能命名的如益母草、孩儿参、石决明、防风、骨碎补等,可望文明义。

以季节命名的如夏枯草、冬虫夏草、半夏、款冬花、忍冬藤等。

以数字命名的如半枝莲、一枝蒿、二丑、二花、三七、四季春、丑加皮、六月寒、七叶一枝花、八角、九香虫、十大功劳、百草霜、千年健、万寿菊等。

无论哪种命名,都有其特点,其来历都有一定的依据,从不同角度丰富了广大群众对动植物的认识及防病治病知识。有人说:“药再好不如不得病”。这不是废话,而是人们的期望。有此自觉性、疾病确实是可以预防的。因而国务院号召“以预防为主”我是非常拥护的。有没有预防的办法?回答是肯定的。我们的先辈早有“预防为主”的理念。

我国唐代著名的中医孙思邈有句名言“药疗不如食疗”。他是有名的医生,他为民所想,有预防为主的思想。

啥叫食疗？简言之，就是重视饮食的营养平衡。怎样防病？应在群众中加强三种意识。即环境卫生意识、营养平衡意识、身体健康意识，牢固树立“防重于治”的理念。

就内科来说，俗话讲：“病从口入”。一是食用细菌感染的食物，引起食物中毒病；二是暴饮暴食（尤其饮酒过量、酒精中毒），消化不良，也是中毒的原因之一；三是单食偏食，缺乏必要的营养成分（各种维生素、微量元素、氨基酸、纤维素、碳水化合物、糖等），缺那一种都会造成五脏六腑某种功能失调，形成疾病等等。环境卫生是对人体健康十分重要的条件。长期受污染的地区环境发病率高，已成为公认，就是家庭居室也需要重视良好的卫生条件。

营养平衡是健康的重要标帜。

中医讲阴阳平衡，即“阴平阳秘，精神乃治，阴阳高绝，精气乃决”。其体质既不过寒，也不能过热。

西医讲营养平衡，即 PH 值（酸碱度）适度，其酸性碱性都不能过头，但碱性稍高为宜。

怎样做到营养平衡？1、饮食之不暴饮、不偏食；2、一日三餐，五谷杂粮合理搭配，以杂为主，荤素搭配，以素为主。我们常说的“四菜一汤”都自觉不自觉地起着营养平衡的作用。但也应注意不断调换饮食内容，因为各种动、植物所含的营养成分不同，可以相互补充其不足，达到相对平衡。

加强体育锻炼也很重要。常说：“生命在于运动”，身

体健康是需要锻炼的,一般说工人、农民经常参加劳动的人,只要不受环境污染、身体感染,其身体比城市坐办公室的人健康。因而常坐办公室的人,需要晨练或各种体育锻炼。

心理的健康更为重要。俗话说:“心底无私天地宽”,无私无畏,干事乐观,不育包袱。人生乐趣不能只为自己打算,应先人后己,要为人类干些有益的事。这是高尚的表现,为人们所尊敬,也是心理健康的重要因素,对人对己都有好处。

当然现代科学技术的发展,即使对过去成熟的经验,也应进行新的验证,比如中药原料,对人体健康营养的有机成分、无机成分,经过化验,都有了量的标准。使我们进一步了解中药治病的原理。已故周恩来总理曾对中医中药提出:“知其然,而且知其所以然”的要求,正由于科学技术的发展,对动植物有益人体健康成分的解剖,不少专家在原有“成方”的基础上,开发出丸剂、片剂、胶囊、口服液等形状的中成药,著名品牌如:六味地黄丸、羚翘解毒丸、维C银翘片、速效救心丸、双黄连口服液、复方丹参滴丸、安宫牛黄丸等。治病简便易行的方法。近几年专家又在动植物中提取的活性物质,如大豆中提取的“卵磷脂”、“异黄酮”、“核酸”等制成保健品胶囊等等。就是解决营养平衡、增强免疫功能的简易可行的方法,已在人民生活中扎根。有称为“花钱买健康”,可见人们的保健意识增强

了。我期望“防重于治”理念能变成人们的自觉行动,达到不用药、少用药,使人们真正享受到幸福的人生。

杜华平

2004年3月25日

前 言

神州大地,人杰地灵,人类社会已进入 21 世纪。在这片美丽富饶的土地上,勤劳勇敢的中国人民在这片沃土上创造出古国文明和优秀灿烂的传统文化,内容博大精深,祖国中医药文化就是一支奇葩。千百年来,为中华民族的繁衍昌盛和促进世界医学的发展做出了卓越贡献。

中药,亦称草药或天然药物。历史渊源可追溯到神农尝百草开始,经过我们祖先的身体实验,在几千年的医疗实践和独特理论的基础上,逐步发展成为中医学。在原始社会人与自然的斗争中,中医学有了最初的萌芽。原始人类由于没有医学经验,不能辨别植物的毒性,往往会误食一些有毒的植物,引起腹泻、呕吐、昏迷、甚至导致死亡。随着时间的转移,人类逐渐掌握了一些植物的形态和性能,初步认识到有毒无毒的概念,渐渐积累了数以万计的某种植物对特定疾病治疗的作用。原始人逐步了解到了某些动物的脂肪、血液、内脏、骨骼、甲壳及其某些矿物的食用价值和治疗作用,从而留下了一些感人的故事传说,在中国民间广为传播,故事情节生动必真,值得继承与弘扬。

中医学的形成,从传说时代的“神农尝百草”开始,已有 5000 多年的历史;从《周礼》记载的“医师掌医之政令,聚毒药以供医事”算起,已有 3000 多年历史;从扁鹊公

开宣布医巫分家,继而《黄帝内经》问世,标志着医学理论体系的全而形成,至今已有 2500 年左右历史,期间累积古典医籍达一万二千多种。在这样一个历史久远、疆域辽阔、人口众多(北宋年代已超过一亿人)的国家里,多少医案精华凿凿地记录了中医药学的生生之道。这种学术思想深深根植于中国的民族文化之中,她与传统文化同呼吸、共命运,有着千丝万缕的联系,蕴藏着中华民族优秀文化的丰富内涵。

中医学几千年的形成与发展,经历了大灾大难而不灭,是因为它符合大自然规律。且具有丰富的临床经验,精湛的医疗技术,科学的医疗思想,神奇的医疗效果。其辉煌成就,在世界医学科学飞跃发展的今天,依然璀璨夺目,保持者强大的生命力。我国理存中药 12807 种,其中药用植物 11146 种、药用动物 1581 种、药用矿物 80 种。每一味中药都标志着先辈的无私奉献与拼搏精神,记述着令人荡气回肠的感人故事,体现着可贵的知识财富,这一切都值得回顾总结记载下来,“录以人存史、彰往昭来”。

本书是一部记事性中药民间文学,以翔实的资料,动人的故事情节,严谨的文字,记述了中药的起源、理论形成及其发展。由于时间跨度大,工作浩繁,资料分散,编撰起来难度很大。幸得我们多年来坚持不断地收集与整理,锲而不舍,奋笔不辍,精心设计,终成功果,供大家交流与批评指正。

李现杰

2004 年 5 月

目 录

第一章 全 草 类

夏枯草	(1)	白头翁	(19)
益母草	(2)	刘寄奴	(21)
金钱草	(4)	八仙草	(22)
龙须草	(5)	茵陈	(23)
鹿衔草	(6)	墓头回	(24)
仙鹤草	(7)	野马追	(25)
老鹳草	(8)	千里光	(26)
万灵草	(10)	含羞草	(27)
鹿游草	(11)	麻黄	(28)
韩信草	(12)	猫爪草	(30)
积雪草	(13)	断肠草	(31)
红景天	(14)	紫鸭跖草	(32)
还魂草	(15)	细辛	(34)
半边莲	(17)	鱼腥草	(35)
藿香	(18)		

第二章 根 茎 叶 类

人参	(37)	白芍	(55)
太子参	(39)	羌活	(57)
嵩参	(40)	罗布麻	(58)
甘草	(41)	徐长卿	(60)
当归	(43)	黄精	(61)
川芎	(45)	刺五加	(63)
山药	(47)	骨碎补	(64)
何首乌	(49)	威灵仙	(65)
苍术	(50)	天罗水(丝瓜藤津液)	(66)
桔梗	(51)	紫苏	(67)
柴胡	(52)	三七	(68)
黄连	(54)	白茅根	(70)

两面针	(71)	黄芩	(77)
山捻子	(72)	丹参	(78)
白芷	(73)	党参	(79)
白朮	(74)	桑寄生	(81)
大黄	(75)		

第三章 果仁油脂类

枸杞子	(83)	补骨脂	(112)
山茱萸	(84)	沙苑子	(113)
吴茱萸	(86)	石榴皮	(114)
莱菔子	(88)	松香	(116)
决明子	(90)	没药	(117)
菟丝子	(91)	檀香	(118)
使君子	(92)	椰子	(119)
砂仁	(94)	文王一支笔	(120)
蛇床子	(95)	王不留行	(121)
槟榔	(96)	百合	(122)
梔子	(97)	银杏	(123)
杠板归	(98)	牡丹皮	(126)
木瓜	(99)	柏子仁	(127)
人参果	(100)	女贞子	(128)
龙眼肉	(101)	金樱子	(130)
薏苡仁	(102)	血竭	(131)
杜仲	(103)	松子	(132)
携李	(105)	五倍子	(133)
金鸡纳	(106)	秦皮	(135)
佛手	(107)	陈皮	(136)
山楂	(109)	车前子	(138)
七叶树	(111)	枳椇子	(139)

第四章 草花类

金银花	(141)	杜鹃花	(145)
红花	(142)	紫荆花	(147)
西红花	(143)	水仙花	(149)
鸡冠花	(144)	辛夷花	(150)