



本草綱目



现代释用手册

Bencao Gangmu

Xiandai Shiyong

Shouce

刘富海 刘焯◎主编

被后世誉为「天下第一药典」

明代最伟大的科学成就

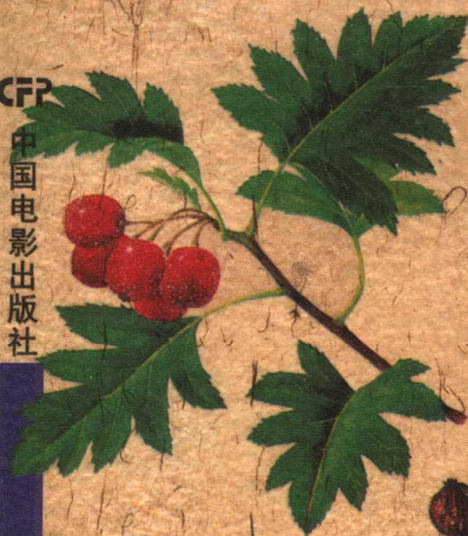
中医药物学史上登峰造极的著作

最能代表中国文化的医药书

中华医药宝库中一颗璀璨的明珠

本草纲目·黄帝内经现代释用手册

CFP 中国电影出版社





本草綱目



现代释用手册

Bencao Gangmu

Xiandai Shiyong

Shouce

刘富海 刘焯◎主编



本草纲目·黄帝内经现代释用手册

CFP

中国电影出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

本草纲目现代释用手册 / 刘富海, 刘焯主编.

—北京: 中国电影出版社, 2007. 2

ISBN 978 - 7 - 106 - 02641 - 7

I. 本... II. ①刘... ②刘... III. 本草纲目 - 普及读物
IV. R281.3 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 158569 号

责任编辑: 刘刚

封面设计: 艾博堂·王雪莲

版式设计: 北京读书堂·于湘业

本草纲目现代释用手册

刘富海 刘焯 主编

出版发行 中国电影出版社 (北京北三环东路 22 号) 邮编 100013

电话: 64296657 (总编室) 64216278 (发行部)

E-mail: cfpw@edude.net

经 销 新华书店

印 刷 北京市铁成印刷厂

版 次 2007 年 2 月第 1 版 2007 年 2 月第 1 次印刷

规 格 开本 /700 × 1000 毫米 1 / 16

印张 /18 字数 /200 千字

书 号 ISBN 978 - 7 - 106 - 02641 - 7 / R · 0013

定 价 28.00 元



本

草

纲

目

现

代

释

用

手

册

序 言

《本草纲目》是中医史上承前启后的经典著作，是几乎所有成名医家共同推崇的重要的典籍，自问世以来，一直以其前无古人、后无来者之雄姿独占中国古代药学之鳌头，成为中国古代药学史上篇幅最大、内容最丰富的巨著。

《本草纲目》为明代著名本草学家、医学家、中国博物学家中的“无冕之王”李时珍所撰，被誉为“天下第一药典”。李时珍（1518～1593年），字东璧，号濒湖，湖北蕲（今湖北省蕲春县）人。在李时珍之前，虽也有多种记载中药药材的书籍，但由于中国地域辽阔，一种药材可以有多种命名，生长于不同地方的同一种药材的效果也大有差别。混乱的命名和分类，往往造成医疗实践上的差错，轻者延误治病，重者甚至害人性命。正因为此，李时珍决心在宋代唐慎微所编《证类本草》的基础上，编写一部完善的药物学著作，一方面将其中错误的、不科学的记载更正；一方面将实践中的新发现、新经验充实进去，更好地治疗民众的各种疾病。

李时珍以毕生精力，亲历实践，广收博采，实地考察，对本草学进行了全面的整理总结，前后历时27年，终编成《本草纲目》。全书52卷，约200万言，收药1892种，附图1100多幅，附方11000余首，是集我国16世纪以前药学成就之大成，在训诂、语言文字、历史、地理、植物、动物、矿物、冶金等方面也有突出成就。迄今，《本草纲目》的中文版本已超过百种，还被译成英文、日文、法文、德文、俄文、拉丁文、朝鲜文等多种文字在国外传播，曾被英国生物学家达尔文誉为“中国的百科全书”。

因《本草纲目》卷帙太宏富，分类体例太繁复，查阅使用甚为不便，尤其不便于读者在日常生活中查看运用，为解决这一难题，我们编写了《本草纲目现代释用手册》一书。书中删繁就简，撷取了《本草纲目》药学之精华，选取简易实效的药物条例，采用商务印书馆最新增补本现代汉语词典上的注释，语言简洁明了、通俗易懂，化解了古僻字给人们阅读带



序 言

Xu Yan

来的难题。

《本草纲目现代释用手册》一书还给每一味药都匹配了一个小标题，并在众多药名下面特别添加简明实用的民间小秘方，以便读者一翻开书就能对每个药物的主要功效一目了然；在原书所列宜忌的基础上，新增了现代家居实用相克饮食须知、服药忌食、中药配伍禁忌等；在百病主治的基础上，不拘泥于原书粗略记载的小药方，而是较系统、全面地搜集整理出了一套常见疾病如高血压、冠心病、高血脂、牙痛、痛风、痔疮、便秘、贫血、头痛、疟疾、失眠、感冒、咳嗽、糖尿病、骨质疏松症等的预防、主治以及食疗等，让读者在日常生活中即能对一些常见疾病进行自我预防及治疗。

本书共分八章，内容涉及李时珍原著《本草纲目》的方方面面，突出了李时珍的药学成就，旁征博引，实用性强，对中医药临床、科研和教学工作都具有极大的参考价值，对广大的中药学工作者及爱好者也大有裨益。

刘 焯

2006年12月初于北京读书堂



本

草

纲

目

现

代

释

用

手

册

目 录

第一章 谷物果蔬与现代生活

谷物篇

【稻米】→主食的根本	3
【小米】→神奇的“代参汤”	3
【薏米】→解暑佳品	4
【粳米】→益处多多数不尽	4
【小麦】→滋养人体的重要食物	5
【大麦】→啤酒的母亲	5
【玉米】→公认的“黄金作物”	6
【燕麦】→两千多年历史的“雀麦”	6
【荞麦】→神奇的“消炎粮食”	7
【大豆】→植物蛋白之王	7
【红豆】→不止“相思”全身是宝	8
【绿豆】→“济世之神谷”	9
【芸豆】→营养丰富的舶来品	9
【蚕豆】→植物蛋白质亚军	10
【高粱】→“五谷之精”	10
【芝麻】→游身强体离不了	11
【番薯】→特殊的海南“大米”	12
【扁豆】→可解一切草木之毒	12

蔬菜篇

【白菜】→菜中之王	15
【韭菜】→春菜第一美食	15



目录

Mu Lu

【油菜】→鲜脆爽滑的美味	16
【芹菜】→药用价值大无比	17
【萝卜】→清脆爽口的“心里美”	17
【胡萝卜】→糖尿病患者的佳蔬良药	18
【芥菜】→消除体内积热少不了	19
【菠菜】→阿拉伯的“蔬菜之王”	19
【生菜】→适于生吃的菜	20
【苜蓿】→植物牛肉	20
【马齿苋】→难得的“长寿菜”	21
【荠菜】→清肝和中有益五脏	21
【苦菜】→聪耳明目安心定神	22
【莴笋】→除口臭长白牙	22
【竹笋】→消渴利尿益气味道美	23
【茄子】→散血止痛消肿宽肠	24
【蕨菜】→两亿多年历史的“山菜之王”	24
【黄瓜】→厨房里的美容剂	25
【丝瓜】→脚气病人不可多吃	25
【苦瓜】→菜中君子	26
【冬瓜】→解毒利尿肉鲜美	26
【南瓜】→不可多吃的食疗保健品	27
【鱼腥草】→野菜中的佳品	28
【芋头】→美味可口调中补虚	29
【马铃薯】→救千万性命的“第二面包”	29
【山药】→消散肿毒貌丑味美	30
【百合】→“百年好合”之奇物	30
【葫芦】→解毒治痢脚气患者应慎食	31
【蒲公英】→中草药的“八大金刚”之一	31
【紫菜】→保护肝脏防人体衰老	32
【海藻】→留气结热利小便	32
【灵芝】→轻身不老长寿幸福	33
【木耳】→用之适当利无穷	33
【蘑菇】→名副其实的“上帝食品”	34



本

草

纲

目

现

代

释

用

手

册

果品篇

【苹果】→世界上的“水果之王”	36
【梨】→人见人爱的“天然矿泉水”	36
【柑】→色香味俱全的世界水果	37
【橙子】→可解酒的果中佳品	37
【香蕉】→美容通便的佳品	38
【柚】→去湿气除口臭功劳不小	38
【橘】→芭蕉新橘万株金	39
【金橘】→被称作“寿星柑”的佳品	40
【桃】→长寿安康美容养颜的吉祥果品	40
【猕猴桃】→酸甜可口的“仙果”	41
【扁桃】→19 世纪的“贵族食品”	41
【李】→全身皆是宝	42
【柿子】→吃法有讲究	42
【杏】→酸甜可口的“甜梅”	43
【白梅】→药用价值占主导	44
【杨梅】→盛夏良品望梅止渴	44
【山楂】→味道酸甜营养丰富	45
【枣】→体虚羸瘦之人不宜多食	45
【西瓜】→真正的“瓜果之王”	46
【甜瓜】→止渴味甜病者不宜多食	47
【木瓜】→可治关节肿痛、脚气	47
【栗子】→鲜美甜香的“干果之王”	48
【核桃】→营养丰富的“益智果”	48
【榛子】→“坚果之王”	49
【葡萄】→葡萄美酒夜光杯	49
【菠萝】→热带的镇地之宝	50
【椰子】→热带的地方之宝	50
【枇杷】→止渴下气利肺气	51
【银杏】→国宝级植物	51



目录

Mu Lu

【樱桃】→娇小可爱味甜美	52
【桂圆】→形似龙眼半透明	52
【荔枝】→提神健脑之果中珍品	53
【石榴】→天下之奇树,九州之名果	53
【橄榄】→生津止渴治咽喉痛	54
【无花果】→治咳消肿好处多	54
【槟榔】→红潮登颊醉槟榔	55
【莲藕】→补中养神除百病	55
【甘蔗】→止渴生津清热润燥	56
【荸荠】→“地下雪梨”与“江南人参”	57
【哈密瓜】→脆、绵、多汁风味多	57

第二章 烹饪作料与现代生活

味篇

【食盐】→天天食用的调味品	60
【醋】→热炒凉拌少不了	60
【酱油】→可使菜肴色香味俱全	61
【酱】→不宜多吃的调味品	61
【油】→种类繁多妙用不同	62
【酒】→适量饮之利处大	62
【青盐陈皮】→化痰降气安神解毒	63
【砂糖】→食之有度能助保健	63
【辣椒】→“蔬菜之冠”	63
【胡椒】→可调和五脏多吃会吐血	64
【山胡椒】→食五味益无尽	64
【花椒】→麻辣诱惑益处多	65
【蜀椒】→药用价值大无穷	65
【大料】→开胃下气治呕吐	66
【葱】→绝佳的调味佳品	66
【生姜】→姜还是老的辣	67



【山姜】→祛风通络理气止痛作用大	68
【小蒜】→宜食宜药的佳品	68
【大蒜】→保健品之首	69
【香菜】→有着特殊香味的万能菜	69

第三章 草本植物与现代生活

草篇

【苍术】→可延年益寿的仙术	72
【甘遂】→治疗水肿、水病不可少	72
【黄精】→民间的“救穷草”	73
【黄耆】→补药之长	73
【三七】→千金易得，一药难觅	74
【知母】→母子根相连	75
【泽兰】→水边兰草治水肿	75
【沙参】→沙地上的参	76
【延胡索】→治疗全身诸痛的良药	77
【巴戟天】→能治疗一切风症的不凋草	77
【地榆】→伏地而长的酸赭	78
【防风】→能防治风病的草	78
【防己】→通行经脉的仙药	79
【贝母】→止咳祛痰化郁解闷	80
【白茅】→治黄疸、水肿佳药	80
【茵陈蒿】→感冒的克星	81
【旋覆花】→盗窃金气的草	81
【大青】→深青色的草	82
【麻黄】→止汗佳品	82
【马鞭草】→状如马鞭，能治百病	83
【蒺藜】→易刺伤人的草	84
【谷精草】→尽采谷田余气	84
【半边莲】→莲虽半边治病全	85



目录

Mu Lu

【大黄】→被称作将军的草	85
【大戟】→戟到病除	86
【蓖麻】→用途广泛治病多多	87
【藜芦】→呕吐风痰疗效好	87
【射干】→性寒多服使人泻	88
【商陆】→肿毒的克星	88
【白芷】→芬芳堪比兰草比	89
【牡丹】→天香国色贵丹皮	89
【茉莉】→芬芳馥郁的麻醉药	90
【芍药】→红、白总相宜	90
【薄荷】→清香宜人沁人心脾	91
【兰草】→高洁的君子草	92
【马兰】→可作蔬菜的草	92
【郁金香】→兰陵美酒郁金香	93
【香薷】→“香薷以汁”疗病	93
【豆蔻】→豆蔻梢头二月初	94
【肉豆蔻】→消食温胃,主治泻痢	94
【白豆蔻】→原产伽古罗国的豆蔻	95
【益智子】→益脾长智,名副其实	95
【当归】→声声杜宇盼君归	95
【丹参】→主治各种心病	96
【积雪草】→能当生菜吃的草	96
【人参】→一味名贵滋补药	97
【独活】→延年益寿的长生草	97
【白术】→传统的补气药	98
【甘草】→众药之主,功比国老	98
【黄连】→良药苦口	99
【胡黄连】→出自古波斯国的一味中草药	99
【黄芩】→治疗肺热咳嗽效果好	100
【桔梗】→补血气,利五脏	100
【柴胡】→消炎止咳解热止痛	101
【天麻】→无风却起舞的草	101
【升麻】→治脾痹症不可少	102



本草纲目现代释用手册

【白芨】→白茎相连的草	102
【白蒿】→能明目聪耳、开胃健脾	103
【艾】→可灸百病	103
【车前草】→名载《诗经》的草	104
【苍耳】→冬夏服食有讲究	104
【鸡冠花】→形似鸡冠的草	105
【连翘】→心形草本植物	105
【益母草】→润肤养颜的美容草	105
【水蓼】→水边双艳之一	106
【菊】→孤标傲世偕谁随	106
【野菊】→解毒降火敷疗肿	107
【地黄】→六味地黄丸的主角	107
【夏枯草】→夏至后便枯萎的草	108
【苎麻】→不只是织布原料	108
【甘蔗】→食用能长骨髓通血脉	109
【淡竹叶】→能解热利尿、止吐	109
【葵】→青青园中葵	109
【龙葵】→可食用的老鸦眼睛草	110
【决明子】→明目利眼功效第一	110
【迎春花】→报春第一花	111
【荭草】→散瘀血止肿痛消积食	111
【麦门冬】→安神定心补脾益胃	111
【茯苓】→利尿佳品	112
【木莲】→不开花直接结果的草	112
【牵牛子】→主治小儿夜啼	113
【月季】→能活血、消肿、除毒	113
【凌霄】→攀高能手	113
【何首乌】→乌发健骨益处多	114
【蛇莓】→能治蛇虫咬伤	114
【葛】→鹿食九草之一	115
【五味子】→五味俱全	115
【茜草】→能镇咳祛瘀解毒止血	116
【山豆根】→直接叫“中药”的草	116



目录

Mu Lu

【萍】→身世浮沉雨打萍	117
【水萍】→能去痘治粉刺黑斑	117
【水藻】→内服消渴去热,外敷治疗疮疹	118
【萍蓬草】→利脾胃、增气力,强身健体	118
【菱角】→皇帝口中的珍品	118
【海藻】→有助睡眠的水草	119
【海带】→能增强免疫力	119
【菖蒲】→能助长智慧的草	120
【卷柏】→长生不死草	120
【干苔】→能除杀寄生虫的水草	121
【曼陀罗花】→麻沸散主料	121
【凤仙】→染指甲草	121
【附子】→剧毒能治百病	122
【半夏】→五月半夏生	122

第四章 木本植物与现代生活

木篇

【枸杞】→著名的滋养强壮药	125
【山茶】→不只是名贵的观赏植物	125
【芦荟】→清热降火明目滋肝	126
【冬青】→祛风补虚有利肌肤	126
【巴豆】→服食过多会中毒	126
【苦楝】→用肉不取核,取核则去肉	127
【皂荚】→能销蚀铁的奇妙树木	127
【白杨】→高大挺拔木质细白	128
【榆树】→普通乔木妙用无穷	129
【槐树】→其花串串有如风铃	129
【合欢】→可活血消肿止痛	130
【梧桐】→可拔除白发根、生黑发	130



【柳树】→混身上下都是药	131
【杜仲】→以人名命名的树	131
【棕榈】→无分枝的热带树	132
【柏树】→常青树能使人青春长驻	132
【杉树】→天赋防蛀的树	133
【檀树】→芳香树功效多	133
【桂树】→来自月宫的仙树	134
【木兰】→能主治各种皮肤热毒	134
【木槿】→朝开暮落花	135
【木棉】→可主治恶疮疥癣	135
【丁香】→丁香结予芙蓉绿	136
【桂花】→清风一日来天阙,世上龙涎不敢香	136
【松】→岁寒三友之一	137
【沉香】→沉入水中者能入药	138
【楠木】→贵重的建筑材料	138
【桑树】→养蚕且能治百病	139
【酸枣】→兼治多眠、失眠	139
【竹】→千磨万击还坚劲	140
【玫瑰】→“花中皇后”与“爱的使者”	140

第五章 行虫走兽与现代生活

虫篇

【蚱蜢】→益精壮阳、止渴生津	144
【蝉蜕】→能疏风热、退翳明目	144
【苍耳蠹虫】→治各种疔疮肿毒	145
【冬虫夏草】→南方人参	145
【虻虫】→能破血逐瘀	146
【桑蠹虫】→能活血、祛瘀、通经	146
【蟋蟀】→可利尿、消肿、解毒	147
【木蠹虫】→可治胸腹疾病	147



目录

Mu Lu

【蜚蠊】→用法奇特的昆虫药材	147
【柳蠹虫】→祛瘀散血功同桑螵	148
【蝉花】→保健、药用功效显著	148
【蜗牛】→位列世界四大名菜之首	149
【蟾蜍】→可治狂犬咬伤、破伤风	149
【青蛙】→主治噎膈反胃、咳嗽	149
【蚯蚓】→能解热、平喘、镇静、降血压	150
【蜈蚣】→能抑真菌、抗肿瘤	150
【水蛭】→可散瘀除败血	151
【蜘蛛】→能治毒蛇、蜈蚣咬伤	151
【蝎】→满汉全席佳肴之一	151
【蜻蜓】→能温肾壮阳、止精	152
【萤火虫】→能清热解毒明目	152
【蚕】→吐丝治病贡献大	153
【螳螂】→功效非凡的桑螵蛸	153
【蜜蜂】→传粉酿蜜治病功用大	154

鳞介篇

【水龟】→长寿神物有神效	157
【灵龟】→可疗箭伤、益肠胃	157
【绿毛龟】→宫廷珍贵补品	158
【鳖】→中华鳖精的原材料	158
【螃蟹】→肉质鲜美,强身保健	159
【牡蛎】→富含多种维生素的营养品	159
【蚌】→珍珠之母	160
【珍珠】→美观、美容、养颜	160
【蛤蜊】→物美价廉的理想食品	161
【紫贝】→润泽肌肤永葆青春	161
【海螺】→眼痛、心痛患者的药食	161
【田螺】→盘中明珠	162
【白花蛇】→任是奇毒也作宝	162



本草纲目现代释用手册

Ben Cao Gang Mu Xian Dai Shi Yong Shou Ce

本

草

纲

目

现

代

释

用

手

册

【水蛇】→毒性小贡献大	163
【鲤鱼】→无鲤不成席	163
【草鱼】→食之有节可温脾胃	164
【青鱼】→有益脾胃的淡水鱼	164
【鲢鱼】→久病体虚的上等补品	165
【鳙鱼】→棋界大师补脑首选	165
【鲫鱼】→鲫鱼脑壳两参	166
【鳊鱼】→桃花凉水鳊鱼肥	166
【黄鱼】→喜庆佳肴益处多	167
【带鱼】→美味难挡补益多	167
【鳕鱼】→小暑黄鳕寒人参	168
【鱿鱼】→价廉物美的抗癌食品	168
【鲍鱼】→海味珍品之冠	169
【鲳鱼】→刺少肉嫩,抗衰防癌	169
【鳗鲡鱼】→鱼类中的贵族	170
【鲟鱼】→可迅速使病人康复	170
【三文鱼】→水中珍品	170
【河豚】→不吃河豚,不知鱼味	171
【鲈鱼】→江上注来人,但爱鲈鱼美	171
【武昌鱼】→长江绕廊知鱼美	171
【乌贼】→中药海螺蛸	172
【比目鱼】→消炎解毒食用鱼	172
【章鱼】→抗击癌症的魔法师	173
【鲨鱼】→与燕窝齐名的珍贵食品	173
【金鱼】→水中牡丹	174
【虾】→美味的海米	174
【海参】→高蛋白低脂肪的食品	175
【海马】→南方人参	175
【泥鳅】→肉质细嫩迷倒万千	176



目 录

Mu Lu

兽 篇

【兔】→老少孕妇的佳肴	178
【鹿】→吉祥长寿的神物	179
【羚羊】→机灵的九尾羊	180
【牦牛】→高原人民的好帮手	181
【水獭】→可疏通血脉补肾排毒	181

禽 类 篇

【鸡】→济世良药	183
【鸭】→高蛋白低脂肪的美食	185
【鹅】→喝鹅汤,吃鹅肉,一年四季不咳嗽	185
【雉】→宁吃飞禽四两,不吃走兽半斤	186
【山鸡雉】→不可多食的美丽原禽	187
【鹌鹑】→益智补脑的美味	187
【鸽】→一鸽胜九鸡	188
【雀】→营养丰富的滋补佳品	188
【燕子】→不能食用的报春精灵	189
【鹌鹑】→娇小可爱的禽中上品	189
【斑鸠】→抗衰老、益气养气佳品	189
【布谷鸟】→安神定志的良药	190
【青雀】→强肌健骨的美味	190
【鸢】→助脾益气佳品	190
【啄木鸟】→牙病与龋齿的克星	191
【乌鸦】→“不祥”鸟儿的妙用	191
【喜鹊】→吉祥鸟儿除热结	191
【山鹊】→能解果实之毒的鸟儿	192
【杜鹃】→能治疮疡的林禽	192