

华夏实用养生保健

精萃

BEN CAO GANG MU

梁晓翠 主编

本草纲目



内蒙古人民出版社

华夏实用养生保健精萃

（一） 总论

（二） 论

（三） 论

（四） 论

（五） 论

（六） 论

（七） 论

（八） 论

（九） 论

（十） 论

本草纲目

梁晓翠 主编

内蒙古人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

本草纲目/ (明) 李时珍著; 梁晓翠主编. —呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2006. 7

(华夏实用养生保健精萃)

ISBN 7-204-08580-9

I. 本… II. ①李…②梁… III. 本草纲目
IV. R281.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 077315 号

华夏实用养生保健精萃

梁晓翠 主编

责任编辑: 王继雄

封面设计: 黛 竹

出版发行: 内蒙古人民出版社

地 址: 呼和浩特市新城区新华东街祥泰大厦

印 刷: 北京世纪雨田印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 880 × 1230 1/32

印 张: 63

字 数: 1000 千字

版 次: 2006 年 7 月第一版

印 次: 2006 年 7 月第一次印刷

印 数: 1 ~ 5000 (套)

书 号: ISBN 7-204-08580-9/R · 228

定 价: 91.20 元 (全四册)

如出现印装质量问题, 请与我社联系。

联系电话: (0471) 4971562 4971659

前 言

《本草纲目》是中国古代医学著作的经典，它是由我国历史上杰出的医药学家李时珍花费毕生精力所著。它以精深的学术和丰富的内涵，赢得了国内外医学界和其他学术界的欢迎。

《本草纲目》集中体现了中国古代医学所取得的最高成就，是取之不尽的中华医药学知识宝库，素享“医学之渊海”、“格物之通典”之美誉。其涉及内容极为广泛，如在生物、化学、天文、地理、地质、采矿以及历史等方面都有一定的成就，所以它可以说是一部有着世界性影响的博物学著作。自问世以来，一直独占中国古代药学之鳌头，成为中国古代药学史上部头最大、内容最丰富的巨著，曾被英国生物学家达尔文誉为“中国的百科全书”，成为历代医者和读书人孜孜以求的必修书。

目 录

第一卷 序例

气味阴阳	(1)
五味宜忌	(4)
标本阴阳	(6)
升降浮沉	(6)
相反诸药	(8)
服药食忌	(8)

第二卷 主治

百病主治药

头痛	(9)
痛风	(10)
消渴	(10)
喘逆	(11)
噎膈	(12)
呃逆	(12)
咳嗽	(13)
诸气	(14)
诸风	(14)
痰饮	(16)
伤寒热病	(17)
心下痞满	(17)
心腹痛	(18)

胀满	(19)
泄泻	(19)
下血	(20)
小便血	(21)
黄疸	(22)
瘰淋	(22)
遗精梦泄	(24)

第三卷 金石部

(1) 金玉类

金	(25)
银	(26)
铜	(26)
铁	(27)
铅	(28)
锡	(29)
水银	(29)
玛瑙	(30)
玻璃	(30)
珊瑚	(30)
古镜	(31)
水晶	(31)
宝石	(31)
石英	(31)

本草纲目

(2) 石类

石灰	(33)
石髓	(33)
石膏	(34)
石炭	(35)
雄黄	(35)
石脑	(35)
石钟乳	(36)
丹砂	(37)
石脑油	(37)

第四卷 木部

(1) 香木类

柏	(39)
樟	(42)
松	(42)
辛夷	(44)
芦荟	(45)
樟脑	(46)
沉香	(46)
檀香	(48)
安息香	(50)
丁香	(51)
乌药	(52)
没药	(53)
杜桂、桂	(55)
阿魏	(56)
麒麟竭	(58)

(2) 乔木类

漆	(59)
---	------

合欢	(60)
皂荚	(61)
秦皮	(63)
杜仲	(64)
小檗	(66)
苏方木	(66)
相思子	(68)

(3) 灌木类

枸骨	(68)
枸橘	(69)
酸枣	(70)
扶桑	(70)
蕤核	(71)
蜡梅	(72)
山茶	(72)
金樱子	(73)

(4) 寓木类

松萝	(74)
猪苓	(75)
茯苓	(76)
茯神	(78)
琥珀	(79)
桑上寄生	(80)

(5) 苞木类

竹	(82)
竹黄	(84)

第五卷 水部

(1) 天水类

電	(85)
---	------

本

草

纲

目

露水	(85)
甘露	(86)
夏冰	(86)
冬霜	(87)
腊雪	(87)
液雨水	(88)
梅雨水	(88)
屋漏水	(88)
潦水	(88)
立春雨水	(89)
冬冰水	(89)
半天河	(89)

(2) 地水类

盐胆水	(90)
玉井水	(90)
井泉水	(90)
生熟汤	(92)
碧海水	(92)
池沼水	(92)
山岩泉水	(93)
流水	(93)
醴泉	(94)
节气水	(94)

第六卷 火部

艾火	(95)
灯火	(96)
炭火	(96)
火针	(97)
烛烬	(98)

桑柴火	(98)
芦火 竹火	(99)
阳火 阴火	(99)

第七卷 土部

墨	(101)
烟胶	(102)
冬灰	(102)
白垩	(103)
石碱	(104)
甘土	(105)
黄土	(105)
赤土	(106)
蚯蚓泥	(106)
伏龙肝	(107)
土蜂巢	(108)
百草霜	(108)
釜脐墨	(109)
东壁土	(109)
乌爹泥	(110)

第八卷 草部

(1) 水草类

萍	(111)
水藻	(112)
海藻	(112)
昆布	(113)
水萍	(113)
水松	(114)
羊蹄	(114)

本

草

纲

目

本草纲目

苧菜 (115)

(2) 芳草类

豆蔻 (115)

薄荷 (116)

积雪草 (117)

芥苧 (117)

苏 (118)

瑞香 (119)

马兰 (120)

兰草 (120)

泽兰 (121)

茉莉 (121)

郁金 (122)

假苏 (123)

(3) 石草类

仙人掌 (124)

景天 (125)

酢浆草 (125)

石斛 (126)

石韦 (127)

(4) 蔓草类

葛 (127)

蛇莓 (129)

何首乌 (129)

土茯苓 (131)

覆盆子 (132)

五味子 (133)

菟丝子 (133)

(5) 隔草类

恶实 (135)

稀荬 (136)

甘蔗 (137)

益母草 (138)

艾 (140)

鸡冠花 (141)

苎麻 (142)

木莲 (142)

菊 (143)

天名精 (145)

紫菀 (146)

菟葵 (147)

龙葵 (147)

荭草 (148)

(6) 苔草类

昨夜荷草 (149)

卷柏 (150)

陟厘 (150)

石蕊 (150)

(7) 山草类

人参 (151)

甘草 (152)

黄精 (153)

黄耆 (154)

白术 (155)

黄连 (156)

胡黄连 (157)

桔梗 (158)

地榆 (159)

姜黄 (160)

柴胡 (161)

前胡	(162)	稗	(187)
防风	(162)	蜀黍	(188)
(8) 毒草类		菰米	(188)
风仙	(164)	蕙苡	(188)
甘遂	(165)	阿芙蓉	(190)
附子	(166)	玉蜀黍	(190)
半夏	(166)	罌子粟	(191)
鬼芋	(167)	(4) 稻类	
大戟	(168)	稻	(192)
		粳	(193)
		籼	(195)

第九卷 谷部

(1) 菽豆类		(5) 麦类	
大豆	(169)	小麦	(196)
绿豆	(171)	大麦	(198)
白豆	(174)	雀麦	(199)
豌豆	(174)	荞麦	(200)
蚕豆	(175)	(6) 腌造类	
豇豆	(175)	陈廩米	(201)
扁豆	(176)	酒曲	(202)
毛豆	(176)	(7) 炊蒸类	
刀豆	(177)	寒具	(202)
赤豆	(177)	馒头	(203)
(2) 麻类		豆腐	(203)
胡麻	(179)	麻腐	(203)
大麻	(181)	豆炙	(204)
(3) 稷粟类		粉皮	(204)
粱	(182)	蒸饼	(204)
黍	(184)	索粉	(205)
粟	(185)	油堆	(205)
稷	(187)	馄饨	(205)

第十卷 菜部

(1) 水菜类

蜂糕	(205)
粥	(206)
粽	(206)
饭	(207)
糕	(208)

石莼	(209)
鹿角菜	(209)
石花菜	(210)
紫菜	(210)
龙须菜	(210)

(2) 柔滑类

蕨	(211)
莧	(211)
芋	(212)
藜	(213)
芥	(213)
水蕨	(214)
竹笋	(214)
土芋	(215)
蒹菜	(215)
山丹	(216)
苦菜	(216)
甘薯	(218)
藏菜	(218)
萱草	(218)
百合	(219)
苜蓿	(220)

睡菜	(221)
白苣	(221)
薯蕷	(221)
莴苣	(222)
鸡肠草	(222)
马齿苋	(223)
黄芽菜	(224)
藕丝菜	(224)
灰漆菜	(224)
桃竹笋	(225)
豆芽菜	(225)
蒲公英	(225)
草石蚕	(226)

(3) 荤辛类

菰	(227)
葫	(227)
芥	(229)
葱	(230)
韭	(234)
蒜	(235)
茺蒿	(236)
菜蔬	(236)
芹菜	(239)
胡荽	(240)
山葱	(241)
生姜	(241)
罗勒	(242)
芸苔	(243)
葫葱	(245)
山蒜	(245)

山韭	(246)
白芥	(246)
芜菁	(247)
白花菜	(248)
胡萝卜	(249)
辣米菜	(249)

(4) 瓜菜类

苦瓜	(250)
南瓜	(250)
胡瓜	(251)
冬瓜	(251)
丝瓜	(253)
壶卢	(256)
茄	(257)

(5) 芝类

赤芝	(259)
青芝	(259)
紫芝	(259)
白芝	(259)
灵芝	(260)
黄芝	(260)
黑芝	(260)
木耳	(260)
石耳	(262)
舵菜	(262)
鸡菌	(263)
地耳	(263)
土菌	(263)
蘑菇	(264)
杉菌	(264)

香草	(264)
----------	-------

第十一卷 果部

(1) 水果类

慈姑	(265)
芡实	(265)
芡实	(266)
乌芋	(267)
莲藕	(267)

(2) 夷果类

橄榄	(269)
槟榔	(270)
龙眼	(271)
榧实	(271)
枳椇	(272)
韶子	(272)
荔枝	(273)
桃椰子	(274)
菠萝蜜	(274)
马槟榔	(275)
海松子	(275)
五敛子	(276)
木威子	(276)
大腹子	(276)
庵摩勒	(276)
莎木面	(277)
毗梨勒	(277)
五子实	(277)
无漏子	(277)
龙荔	(278)

本草纲目

本草纲目

椰子(附椰子酒类) (278)

无花果(附无花果类) ... (279)

(3)山果类

榛 (280)

柚 (280)

柑 (281)

柿 (281)

橙 (284)

梨 (284)

柰 (286)

棠梨 (286)

金橘 (286)

樱桃 (287)

银杏 (288)

鹿梨 (288)

海红 (289)

山楂 (289)

杨梅 (290)

木瓜 (290)

枇杷 (291)

核桃 (292)

石榴 (293)

庵罗果 (294)

、君迁子 (295)

阿月浑子 (295)

(4)瓜果类

葡萄 (295)

甘蔗 (296)

西瓜 (297)

婴奥 (298)

甜瓜 (298)

猕猴桃 (299)

(5)五果类

枣 (300)

杏 (301)

桃 (304)

李 (306)

巴旦杏 (308)

栗 (308)

梅 (310)

红枣 (312)

榔梅 (312)

仙枣 (312)

第十二卷 虫部

(1)卵生类

蚕 (313)

蜻蜓 (315)

土蜂 (315)

蜜蜂 (316)

雪蚕 (317)

(2)湿生类

蚯蚓 (317)

蟾蜍 (318)

蛙 (319)

蜗牛 (320)

第十三卷 鳞部

(1)鱼类

金鱼 (321)

青鱼	(321)
白鱼	(322)
鲳鱼	(322)
鲈鱼	(322)
鲤鱼	(323)
鲢鱼	(324)
鲮鱼	(325)
鳊鱼	(325)
鲫鱼	(325)
鲚鱼	(327)

(2) 蛇类

蟒蛇	(327)
蟒蛇	(328)
乌蛇	(329)
金蛇	(329)
水蛇	(330)
黄颌蛇	(330)
蝮蛇	(331)
白花蛇	(332)

(3) 无鳞鱼类

鳢鱼	(333)
海豚鱼	(333)
章鱼	(334)
水母	(334)
鲍鱼	(334)
黄鱼	(335)
虾	(335)
鳎鱼	(335)
河豚	(336)
乌贼鱼	(337)

海虾	(338)
海马	(338)

第十四卷 介部

(1) 蚌蛤类

蛤蜊	(339)
田螺	(340)
蜗螺	(341)
淡菜	(341)
牡蛎	(342)
蚌	(343)
海螺	(344)
海月	(344)
紫贝	(344)
海蛎	(345)

(2) 龟鳖类

蟹	(345)
鳖	(346)
水龟	(348)
绿毛龟	(349)
秦龟	(349)
纳鳖	(350)

第十五卷 禽部

(1) 原禽类

雀	(351)
燕	(352)
鸽	(353)
鸡	(354)
秧鸡	(362)

本
草
綱
目

本 草 纲 目

伏翼 (362)

高雀 (363)

(2) 山禽类

鹰 (363)

雕 (364)

鸢 (364)

孔雀 (365)

(3) 水禽类

鸳鸯 (365)

鸥 (366)

鹭 (366)

翡翠 (367)

鱼狗 (367)

鸬 (368)

鹤 (369)

雁 (369)

鸬鹚 (370)

鸭 (371)

鹭 (372)

(4) 林禽类

莺 (372)

鹊 (373)

鸪 (373)

乌鸦 (373)

斑鸠 (374)

杜鹃 (375)

山鹊 (375)

啄木鸟 (375)

鹤母鸟 (376)

第十六卷 兽部

(1) 野兽类

兔 (377)

狸 (379)

鹿 (380)

山羊 (383)

熊 (383)

羚羊 (385)

豹 (386)

虎 (386)

狮 (388)

象 (388)

野马 (390)

(2) 鼠类

黄鼠 (390)

猬 (391)

鼠 (392)

拔鼠 (394)

硕鼠 (394)

(3) 禽类

果然 (394)

狒狒 (395)

猩猩 (395)

猕猴 (395)

(4) 畜类

猫 (396)

狗 (398)

羊 (401)

驴 (408)

马	(412)
骡	(415)
牛	(415)
驼	(421)
豕	(422)
牛黄	(429)

第十七卷 人部

眼泪	(431)
牙齿	(431)
乳汁	(432)
人精	(432)
人气	(433)
人胞	(433)
胞衣水	(434)

第十八卷 味部

(1) 芬香类

白檀香	(435)
玫瑰花	(436)
桂花	(436)

(2) 调饪类

胡椒	(436)
番椒	(437)
蜀椒	(437)
辣火	(438)
白芷	(438)

茴香	(439)
山姜	(439)
咸草	(440)
萝卜子	(440)
缩砂蜜	(440)

(3) 酿造类

酒	(441)
烧酒	(443)
葡萄酒	(444)
附: 诸酒加工	(444)
醋	(450)
饴糖	(452)
附: 诸酱加工	(453)
酱	(454)
沙糖	(454)
豆豉	(455)

(4) 杂类

麻油	(456)
豆油	(456)
菜油	(457)
食盐	(457)
卤盐	(458)
杏仁	(458)
茶	(458)
酥	(459)
酪	(459)
青盐陈皮	(460)

第一卷 序例

本草纲目序例所涉及的内容很多，在这里我们重点编辑了气味阴阳、五味宜忌、标本阴阳、升降浮沉、相反诸药、服药食忌六大板块，扼要地介绍了本草的序例。

气味阴阳

《阴阳应象大论》说：对于宇宙来说，阳气积聚在上为天，阴气积聚在下为地。对于万物来说，静止不动的属于阴，躁动不息的属于阳。对于自然界来说，阳主孕育，阴主成长；阳主肃杀，阴主收藏。对于人来说，阳主化生功能，阴主构成形体。用阴阳说明人与饮食五味的关系是：人体功能属于阳，饮食五味属于阴。饮食五味进入形体，经过脏腑吸收转化为营养物质以滋养身体，营养物质使人不断发育生长，并维持生命。营养物质还可转化为各种功能，但饮食不节反而会损伤身体；机能活动太过，亦可使精气耗伤。精气可以产生功能，但功能也可以而饮食不节，五味偏嗜而受损伤。味属于阴主降，所以从前后二阴而出；气属于阳主升，所以由眼、耳、鼻、口七窍而出。清阳之气循行于肌肤、皮表、纹理之间，浊阴之物内注五脏。清阳之气充实四肢肌肉，浊阴之物内走六腑。

五味中，味厚腻的属于阴，味淡薄的为阴中之阳；气味浓郁的属于阳，气味淡薄的属阳中之阴。味厚腻就会下泄，味淡薄则能通利小便；气淡薄的有发泄宣散作用，气浓郁的有助阳发热之功。

五味中，辛、甘味能发散属于阳，淡味利渗也属于阳；酸苦咸三味能宣泄属于阴。

五味中，有的主收涩，有的主发散，有的主润湿，有的主软

本

草

纲

目

坚，有的主散阴，所以，应根据其具体功能而选择使用，来调和机体与功能，使其平衡。

张元素指出：人体中清气中之清的循行于肌表皮肤纹理之间，清气中之浊的充实人体四肢肌肉。人体中浊气中之浊的归于六腑，浊气中之清的内注五脏。附子气厚，为阳中之阳。大黄味厚，为阴中之阴。茯苓气薄，为阳中之阴，所以能通利小便，入手太阳经，不离阳经之体。麻黄味薄，为阴中之阳，所以能发汗，入手太阴经，不离阴经之体。凡同气的药物必然有多种相同的味，同味药物必然有多种相同的气。气味各有厚薄，所以功用也不尽相同。

李杲说：味薄的能通利，酸、苦、咸、平有这种功能；味厚的能下泄，咸、苦、酸、寒具备这种功能。气厚的能发热，味辛、甘，性温、热的有这种功能；气薄的能渗泄，味甘、淡，性平、凉的具备这种功能。渗就是指出小汗，泄就是指通利小便。

寇宗奭说：天地界限已经分明，化生万物的是五气。五气位定，五味则生。所以说化生万物的是气，滋养身体的是味。寒邪使物坚硬，所以要用具有软坚功能的药物治疗；热邪使物软化，所以要用具有使物坚硬功能的药物治疗；风邪性散，所以要用具有收敛功能的药物治疗；燥邪使物干收，所以要用具有宣散功能的药物治疗；气逆上冲所生疾病，要用具有缓和功能的药物治疗。气坚实则体质健壮，苦能使之软，所以苦味可以养气。经脉软则柔和，咸能使之软，所以咸味可以养脉。骨坚缩则能强健，酸能使之收缩，所以酸味可以养骨。筋舒展则不拘急收缩，辛能使之舒展，所以辛味可以养肉。坚硬的病证用药后可以使之软，收束的病证用药后可以使之散。欲使缓和则用甘味，不想使其缓和就不用，用之不可太过，太过也要发病。古代养生和治疗疾病的人，必须首先精通五味理论，否则即使治好疾病也是很偶然的。

李杲说：药物有温、凉、寒、热之气，辛、甘、淡、酸、苦、咸之味，升、降、浮、沉之性及厚、薄、阴、阳之不同。一种药物之内，气味兼有，理性具存。有些药物是气相同而味不同，有些药物是味相同而气不同。在自然界，气温热的属于阳，