

名医教你 本草纲目这样用

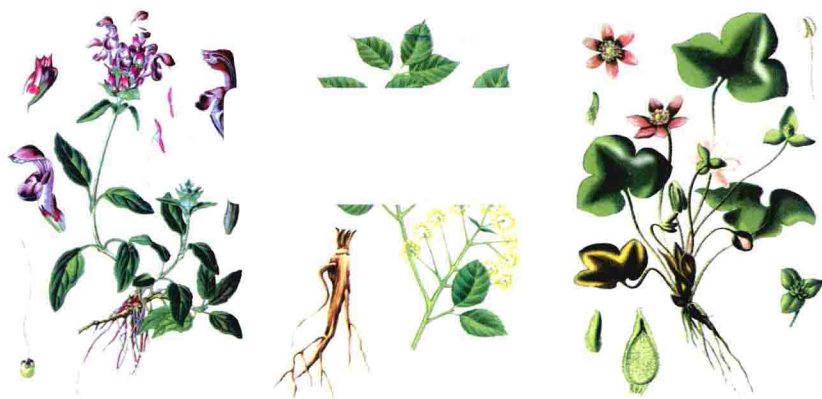
编著 健康养生堂编委会
主编 陈飞松 李海涛

名医话健康系列

全国 27 位名院名医联手打造

名医教你 本草纲目这样用

陈飞松 李海涛 主编
健康养生堂编委会 编著



图书在版编目(CIP)数据

名医教你本草纲目这样用 / 陈飞松, 李海涛主编;
健康养生堂编委会编著. — 南京: 江苏科学技术出版社,
2014.4

(含章·名医话健康系列)

ISBN 978-7-5537-2709-7

I. ①名… II. ①陈… ②李… ③健… III. ①《本草
纲目》 IV. ①R281.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第321230号

名医教你本草纲目这样用

主 编	陈飞松	李海涛
编 著	健康养生堂编委会	
责 任 编 辑	樊 明	葛 昀
责 任 监 制	曹叶平	周雅婷

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京鑫海达印刷有限公司

开 本	718mm × 1000mm	1/16
印 张	16	
字 数	280千字	
版 次	2014年4月第1版	
印 次	2014年4月第1次印刷	

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-2709-7
定 价	45.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



序



相信很多中医爱好者对《本草纲目》这部著作都有一定了解，很多读者可能还收藏了各种版本的《本草纲目》。在日常保健的时候，有的读者喜欢翻开书，查查哪种药能预防“上火”，哪种药能增强抵抗力；还有一些读者去医院看病回来后，会对着处方，翻开书本，看看医生为自己开的药到底具有什么功效，这就是所谓的久病成医吧。

有这些习惯的读者不难发现，如果你知道的中草药常识不多，查找某一味药的时候，有可能需要多点时间才能找到。因为《本草纲目》原著的分类方法具有极强的专业性，普通读者查找起来有一定的困难，就给阅读带来了一定的障碍。《本草纲目》这部药学巨作在普通读者群中的传播也因此受到了限制。

本书就在保持原著风貌的基础上，取其精华，运用现代读者更容易理解的方式对原著进行调整、完善，实现化繁为简的目的。本书将各类药物原有的分类打乱，重新按照药物的功效分类，分类介绍“补益正气，增强体质”“润肠通便，消化食积”“化痰消痰，止咳平喘”“制止出血，通利血脉”“固涩防脱，驱杀顽虫”“祛风散寒，除湿防痹”“清除邪热，养阴清热”“温里祛寒，理气安神”“疏解肌表，解除表证”这几大类功效的代表性药物，所选用的草药，也是目前比较常用的。在日常保健时，读者就可以轻松阅读，根据自己想要的效果，按章查找适合自己的药物；如果是想治疗一些疾病，也可以方便、快捷地找到相应的草药配方。

另外，本书涉及的每一味药，都全面地介绍了各个药用部位的性状、性味、功效，并且配上精美的彩色插图，一目了然。图下还有针对性的附方，其

中有一些是历史上流传下来的古方，非常实用。

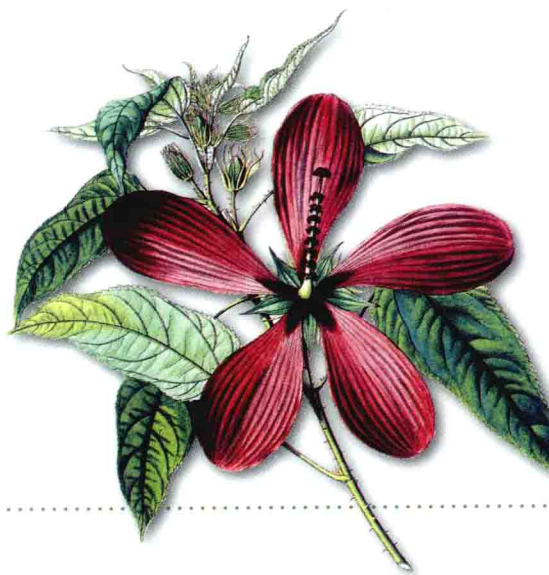
喜欢收藏《本草纲目》的读者们，一定不能错过这本书，而中医药爱好者、初学者，更不应该放弃这本书。实用的内容、精美的插图、轻快的版式、紧凑的编排，这将是一本与众不同的《本草纲目》。

健康的身体不仅是个人的，更是整个家庭和整个社会的，诚挚地向您推荐这本书，相信它一定能帮助您和您的家人拥有健康的身体和心灵，一起享受美好幸福的生活。



陈飞松

中国中医科学院研究员
北京中医医院主任医师
北京亚健康防治协会会长
中华亚健康学会执行会长
中华中医药学会内科分会委员
世界针灸学会联合会考试委员会副秘书长、教授



阅读导航 … 10

《本草纲目》药物图鉴 … 12



Chapter 1

从零开始——了解中医药第一步

- | | | | |
|----|-------|------------|----|
| 01 | 正本清源 | 李时珍与《本草纲目》 | 24 |
| 02 | 气味阴阳 | 中药的基本属性 | 26 |
| 03 | 君臣佐使 | 中药方剂的配伍 | 28 |
| 04 | 相生相克 | 中药使用禁忌 | 30 |
| 05 | 眼鼻手口 | 中药鉴别四法 | 32 |
| 06 | 严格的讲究 | 煎煮中药小常识 | 33 |

Column 本草植物手绘图鉴（一）… 34

Chapter 2

补益正气，增强体质

- | | | | |
|----|-----|-----------------|----|
| 01 | 人参 | 能治一切虚证的“百草之王” | 38 |
| 02 | 黄芪 | 益血补气的补药之长 | 40 |
| 03 | 地黄 | 生精填髓的皇封贡品 | 42 |
| 04 | 淫羊藿 | 补肾壮阳，强筋健骨 | 44 |
| 05 | 黄精 | 补气养阴，健脾润肺 | 46 |
| 06 | 枸杞 | 全身是宝，药食两用 | 48 |
| 07 | 甘草 | 十方九草，调和诸药 | 50 |
| 08 | 枣 | 药食同源，补脾养胃 | 52 |
| 09 | 当归 | 调经止痛，润燥滑肠 | 54 |
| 10 | 龙眼 | 健脑益智，抗老防衰 | 56 |
| 11 | 芍药 | 散瘀活血，通经利尿 | 58 |
| 12 | 肉苁蓉 | 有“沙漠人参”之称的补肾壮阳药 | 60 |

13	麦门冬	养阴生津，润肺清心	62
14	巴戟天	补肾助阳，祛风除湿	64
15	菟丝子	补肾益精，养肝明目	66

Column 本草植物手绘图鉴（二）... 68

Chapter 3

润肠通便，消化食积

01	山楂	强心降压，调节血脂	72
02	大黄	清热泻火，祛瘀解毒	74
03	芫花	祛咳止痰，泻水逐饮	76
04	牵牛子	泻水通便，消痰涤饮	78
05	郁李	润肠缓下，利尿消肿	80

Column 本草植物手绘图鉴（三）... 82

Chapter 4

化痰消痰，止咳平喘

01	贝母	清热润肺，化痰止咳	86
02	桔梗	宣肺利咽，祛痰排脓	88
03	旋覆花	降气消痰，行水止呕	90
04	半夏	燥湿化痰，消痞散结	92
05	白前	泻肺降气，下痰止嗽	94
06	天南星	祛风止痉，化痰散结	96
07	马兜铃	清肺降气，止咳平喘	98

Column 本草植物手绘图鉴（四）... 100

Chapter 5

止血凉血，通利血脉

01	桃	补中益气，养阴生津	104
----	---	-----------	-----

02	延胡索	活血利气，止痛通络	106
03	益母草	活血调经，清肝明目	108
04	丹参	活血通络，止烦益气	110
05	川芎	泻肺降气，下痰止嗽	112
06	地榆	凉血止血，清热解毒	114
07	槐	清热泻火，凉血止血	116
08	艾	理气逐湿，止血安胎	118
09	王不留行	活血通经，下乳消肿	120
10	骨碎补	补肾强骨，续伤止痛	122
11	红花	活血润燥，止痛散肿	124
12	姜黄	破血行气，通经止痛	126

Column 本草植物手绘图鉴（五）… 128

Chapter 6

固涩防脱，驱杀顽虫

01	金樱子	利尿补肾，解毒消肿	132
02	石榴	清咽止泻，驱虫理毒	134
03	肉豆蔻	调中下气，消食止泻	136
04	蛇床	泻肺降气，下痰止嗽	138
05	五味子	益气治咳，强阴益精	140
06	莲藕	补中养神，养颜轻身	142
07	槟榔	驱虫消积，下气行水	144
08	梅	止渴调中，祛痰止吐	146

Column 本草植物手绘图鉴（六）… 148

Chapter 7

祛风散寒，除湿防痹

01	独活	疏风解毒，活血祛瘀	152
02	木瓜	消食驱虫，清热祛风	154
03	秦艽	祛风清湿，除热止痹	156
04	豆蔻	温中燥湿，行气健脾	158
05	苍术	健脾益气，燥湿利水	160

06	薏苡	健脾利湿，清热排脓	162
07	车前草	清热利尿，凉血解毒	164
08	泽泻	利水渗湿，补脾养胃	166

Column 本草植物手绘图鉴（七）… 168

Chapter

8

清除邪热，养阴泻火

01	知母	清热泻火，生津润燥	172
02	栝楼	消渴除烦，补虚安中	174
03	夏枯草	清火明目，散结消肿	176
04	决明	清肝明目，降压润肠	178
05	黄芩	清热燥湿，泻火解毒	180
06	黄连	清热燥湿，泻火解毒	182
07	蒲公英	清热解毒，消肿散结	184
08	白头翁	清热解毒，活血止痛	186
09	青蒿	清热解暑，除蒸截疟	188
10	紫草	清热凉血，解毒透疹	190
11	玄参	凉血滋阴，泻火解毒	192
12	马兰	清热解毒，利湿消食	194

Column 本草植物手绘图鉴（八）… 196

Chapter

9

温里祛寒，理气安神

01	附子	回阳救逆，补火助阳	200
02	吴茱萸	散寒止痛，疏肝下气	202
03	桂	温通经脉，解表发汗	204
04	兰草	生血调气，通利水道	206
05	莎草	除胸中热，濡润肌肤	208
06	菖蒲	祛风除湿，开窍明目	210
07	丁香	辟恶祛邪，温里暖胃	212
08	干姜	温中散寒，回阳通脉	214

Column 本草植物手绘图鉴（九）… 216

Chapter
10

疏解肌表，解除表证

- | | | | |
|----|----|-------------|-----|
| 01 | 薄荷 | 活血利气，止痛通络 | 220 |
| 02 | 桑 | 清肺热，祛风湿，补肝肾 | 222 |
| 03 | 菊花 | 清热明目，疏风解毒 | 224 |
| 04 | 麻黄 | 发表出汗，疏通腠理 | 226 |
| 05 | 防风 | 解表祛风，胜湿止痉 | 228 |
| 06 | 柴胡 | 疏肝理郁，解热透邪 | 230 |
| 07 | 细辛 | 祛风散寒，通窍止痛 | 232 |
| 08 | 香薷 | 发汗解表，和中利湿 | 234 |
| 09 | 苍耳 | 清热解毒，祛风杀虫 | 236 |
| 10 | 升麻 | 发表透疹，清热解毒 | 238 |
| 11 | 牛蒡 | 治风湿瘾疹，利腰膝之气 | 240 |
| 12 | 葛 | 解肌发表，止痛解毒 | 242 |

Column 本草植物手绘图鉴（十）… 244

附录 《本草纲目》中的动物药… 247
古今医学常用度量衡对照表… 255

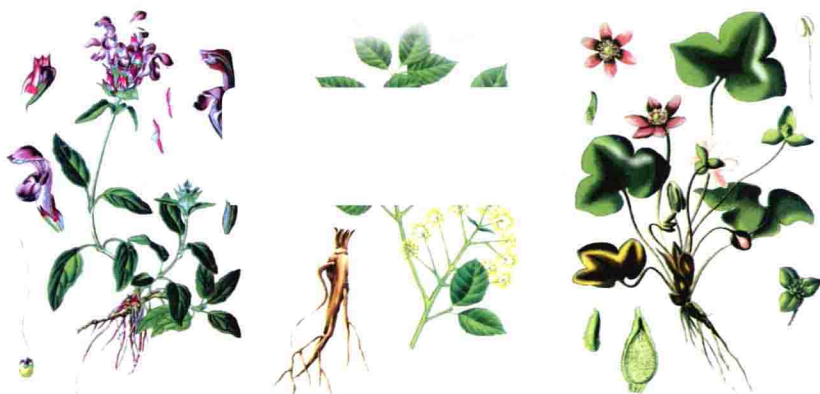
名医话健康系列

全国 27 位名院名医联手打造

名医教你 本草纲目这样用

陈飞松 李海涛 主编

健康养生堂编委会 编著



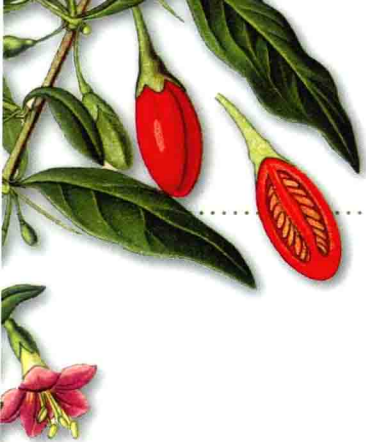
江苏科学技术出版社 凤凰含章

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

健康养生堂编委会成员

(排名不分先后)

- 陈飞松 中国中医科学院研究员, 北京亚健康防治协会会长、教授
臧春逸 首都医科大学教授, 北京市妇产医院主任医师
李海涛 南京中医药大学教授、博士研究生导师
孙树侠 中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长、主任医师
赵 鹏 国家体育总局科研所康复中心研究员
于雅婷 北京亚健康防治协会驻国家举重队中医调控专家、主任医师
于 松 首都医科大学教授, 北京市妇产医院产科主任、主任医师
刘 红 首都医科大学教授、主任医师, 国医大师贺普仁亲传弟子
韩 萍 北京小汤山疗养院副院长, 国家卫计委保健局健康教育专家
成泽东 辽宁中医药大学教授, 医学博士, 辽宁省针灸学会副会长
谭兴贵 世界中医药联合会药膳食疗研究专业委员会会长、教授
盖国忠 中国中医科学院中医临床基础医学研究所教授
尚小青 云南中医学院中药学院副院长、副教授
杨 玲 云南省玉溪市中医医院院长、主任医师
陈德兴 上海中医药大学教授、博士研究生导师
温玉波 贵州省兴仁县中医院院长、副主任医师
秦雪屏 云南省玉溪市中医医院副院长、主任医师
林本荣 南京军区南京总医院汤山疗养区副院长、主任医师
邓 沂 国家中医药管理局科普巡讲团成员, 安徽中医药高等专科学校教授
曹 军 云南省玉溪市中医医院高级营养师
穆志明 山西省药膳养生学会主任医师
郑书敏 国家举重队队医、主治医师
聂 宏 黑龙江中医药大学临床医学院副教授
朱如彬 云南省大理州中医医院主治医师
孙 平 吉林省长春市宽城区中医院副主任医师
张卫红 内蒙古通辽市传染病医院住院医师
宋洪敏 贵州省兴仁县中医院住院医师



序



相信很多中医爱好者对《本草纲目》这部著作都有一定了解，很多读者可能还收藏了各种版本的《本草纲目》。在日常保健的时候，有的读者喜欢翻书，查查哪种药能预防“上火”，哪种药能增强抵抗力；还有一些读者去医院看病回来后，会对着处方，翻开书本，看看医生为自己开的药到底具有什么功效，这就是所谓的久病成医吧。

有这些习惯的读者不难发现，如果你知道的中草药常识不多，查找某一味药的时候，有可能需要多点时间才能找到。因为《本草纲目》原著的分类方法具有极强的专业性，普通读者查找起来有一定的困难，就给阅读带来了一定的障碍。《本草纲目》这部药学巨作在普通读者群中的传播也因此受到了限制。

本书就在保持原著风貌的基础上，取其精华，运用现代读者更容易理解的方式对原著进行调整、完善，实现化繁为简的目的。本书将各类药物原有的分类打乱，重新按照药物的功效分类，分类介绍“补益正气，增强体质”“润肠通便，消化食积”“化痰消痰，止咳平喘”“制止出血，通利血脉”“固涩防脱，驱杀顽虫”“祛风散寒，除湿防痹”“清除邪热，养阴清热”“温里祛寒，理气安神”“疏解肌表，解除表证”这几大类功效的代表性药物，所选用的草药，也是目前比较常用的。在日常保健时，读者就可以轻松阅读，根据自己想要的效果，按章查找适合自己的药物；如果是想治疗一些疾病，也可以方便、快捷地找到相应的草药配方。

另外，本书涉及的每一味药，都全面地介绍了各个药用部位的性状、性味、功效，并且配上精美的彩色插图，一目了然。图下还有针对性的附方，其

中有一些是历史上流传下来的古方，非常实用。

喜欢收藏《本草纲目》的读者们，一定不能错过这本书，而中医药爱好者、初学者，更不应该放弃这本书。实用的内容、精美的插图、轻快的版式、紧凑的编排，这将是一本与众不同的《本草纲目》。

健康的身体不仅是个人的，更是整个家庭和整个社会的，诚挚地向您推荐这本书，相信它一定能帮助您和您的家人拥有健康的身体和心灵，一起享受美好幸福的生活。



陈飞松

中国中医科学院研究员

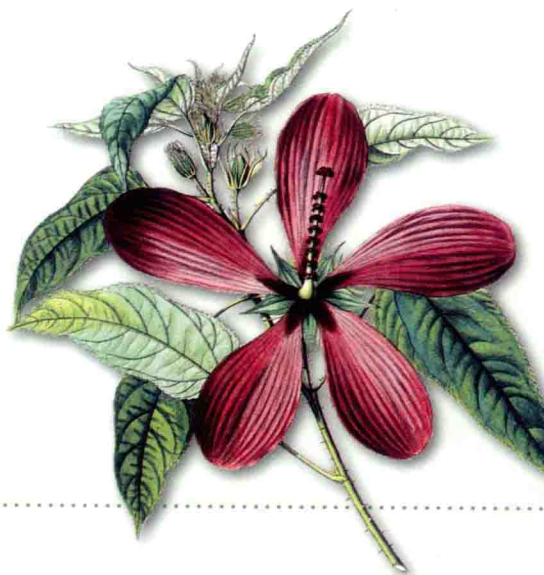
北京中医医院主任医师

北京亚健康防治协会会长

中华亚健康学会执行会长

中华中医药学会内科分会委员

世界针灸学会联合会考试委员会副秘书长、教授



阅读导航 … 10

《本草纲目》药物图鉴 … 12



Chapter 1

从零开始——了解中医药第一步

- | | | | |
|----|-------|------------|----|
| 01 | 正本清源 | 李时珍与《本草纲目》 | 24 |
| 02 | 气味阴阳 | 中药的基本属性 | 26 |
| 03 | 君臣佐使 | 中药方剂的配伍 | 28 |
| 04 | 相生相克 | 中药使用禁忌 | 30 |
| 05 | 眼鼻手口 | 中药鉴别四法 | 32 |
| 06 | 严格的讲究 | 煎煮中药小常识 | 33 |

Column 本草植物手绘图鉴（一）… 34

Chapter 2

补益正气，增强体质

- | | | | |
|----|-----|-----------------|----|
| 01 | 人参 | 能治一切虚证的“百草之王” | 38 |
| 02 | 黄芪 | 益血补气的补药之长 | 40 |
| 03 | 地黄 | 生精填髓的皇封贡品 | 42 |
| 04 | 淫羊藿 | 补肾壮阳，强筋健骨 | 44 |
| 05 | 黄精 | 补气养阴，健脾润肺 | 46 |
| 06 | 枸杞 | 全身是宝，药食两用 | 48 |
| 07 | 甘草 | 十方九草，调和诸药 | 50 |
| 08 | 枣 | 药食同源，补脾养胃 | 52 |
| 09 | 当归 | 调经止痛，润燥滑肠 | 54 |
| 10 | 龙眼 | 健脑益智，抗老防衰 | 56 |
| 11 | 芍药 | 散瘀活血，通经利尿 | 58 |
| 12 | 肉苁蓉 | 有“沙漠人参”之称的补肾壮阳药 | 60 |

13	麦门冬	养阴生津，润肺清心	62
14	巴戟天	补肾助阳，祛风除湿	64
15	菟丝子	补肾益精，养肝明目	66

Column 本草植物手绘图鉴（二）... 68

Chapter 3

润肠通便，消化食积

01	山楂	强心降压，调节血脂	72
02	大黄	清热泻火，祛瘀解毒	74
03	芫花	祛咳止痰，泻水逐饮	76
04	牵牛子	泻水通便，消痰涤饮	78
05	郁李	润肠缓下，利尿消肿	80

Column 本草植物手绘图鉴（三）... 82

Chapter 4

化痰消痰，止咳平喘

01	贝母	清热润肺，化痰止咳	86
02	桔梗	宣肺利咽，祛痰排脓	88
03	旋覆花	降气消痰，行水止呕	90
04	半夏	燥湿化痰，消痞散结	92
05	白前	泻肺降气，下痰止嗽	94
06	天南星	祛风止痉，化痰散结	96
07	马兜铃	清肺降气，止咳平喘	98

Column 本草植物手绘图鉴（四）... 100

Chapter 5

止血凉血，通利血脉

01	桃	补中益气，养阴生津	104
----	---	-----------	-----

02	延胡索	活血利气，止痛通络	106
03	益母草	活血调经，清肝明目	108
04	丹参	活血通络，止烦益气	110
05	川芎	泻肺降气，下痰止嗽	112
06	地榆	凉血止血，清热解毒	114
07	槐	清热泻火，凉血止血	116
08	艾	理气逐湿，止血安胎	118
09	王不留行	活血通经，下乳消肿	120
10	骨碎补	补肾强骨，续伤止痛	122
11	红花	活血润燥，止痛散肿	124
12	姜黄	破血行气，通经止痛	126

Column 本草植物手绘图鉴（五）… 128

Chapter 6

固涩防脱，驱杀顽虫

01	金樱子	利尿补肾，解毒消肿	132
02	石榴	清咽止泻，驱虫理毒	134
03	肉豆蔻	调中下气，消食止泻	136
04	蛇床	泻肺降气，下痰止嗽	138
05	五味子	益气治咳，强阴益精	140
06	莲藕	补中养神，养颜轻身	142
07	槟榔	驱虫消积，下气行水	144
08	梅	止渴调中，祛痰止吐	146

Column 本草植物手绘图鉴（六）… 148

Chapter 7

祛风散寒，除湿防痹

01	独活	疏风解毒，活血祛瘀	152
02	木瓜	消食驱虫，清热祛风	154
03	秦艽	祛风清湿，除热止痹	156
04	豆蔻	温中燥湿，行气健脾	158
05	苍术	健脾益气，燥湿利水	160