

家庭保健百科全书

弘扬源远流长的国医精粹
探寻健康长寿的善法良方

本草纲目

速查图典

BENCAOGANGMU
SUCHATUDIAN



素有“天下第一药典”之称
维护健康我们需要深入医学巨典寻医问药

《本草纲目》是明代医学家李时珍耗费30余年心血编撰的中医药学巨著。时至今日，《本草纲目》的实用价值为越来越多的人所关注。本书提炼《本草纲目》之药学精华，使之更加适合现代家庭日常保健的需求，是一本居家必备的中医养生参考书。

谢文英 / 编著

浙江科学技术出版社

家庭保健百科全书

弘扬源远流长的国医精粹
探寻健康长寿的善法良方

本草纲目

速查图典

BENCAOGANGMU
SUCHATUDIAN

素有“天下第一药典”之称

维护健康我们需要深入医学巨典寻医问药

谢文英 / 编著

浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

本草纲目速查图典 / 谢文英编著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2012. 3

(家庭保健百科大全)

ISBN 978-7-5341-4346-5

I. ①本… II. ①谢… III. ①本草纲目—图解
IV. ①R281.3-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 270213 号

本草纲目速查图典

谢文英 编著

出版发行 浙江科学技术出版社
地址: 杭州市体育场路 347 号
邮政编码: 310006
联系电话: 0571-85060965

排 版	北京天马同德排版公司
印 刷	北京佳明伟业印务有限公司
经 销	全国各地新华书店
开 本	710 × 1 000 1/16
字 数	310 000
印 张	25.25
版 次	2013 年 3 月第 1 版
印 次	2013 年 3 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5341-4346-5
定 价	29.80 元

责任编辑 胡 水

封面设计 一品坊



前言

FOREWORD

《本草纲目》是我国古代医学宝库中的珍贵遗产，是由我国明代杰出的医药学家李时珍在继承和总结明代之前本草学成就的基础上，进行多方考证、实践，历时数十年花费毕生心血编撰完成。数百年来，以其博大精深的丰富内涵，赢得了“中国古代百科全书”、“东方药学巨典”的美誉。虽然其名为药学著作，但是内容涉及医学、药学、化学、生物、地质、地理、历史等多个领域，可以说是一部影响全球的博物学著作，对治疗疾病和促进人类健康发挥了巨大作用，至今仍然是研究中国医学与中国文化取之不尽、用之不竭的源泉。

但是，历代流传下来的各种版本《本草纲目》，或因文字晦涩难懂，或因繁杂冗长，或因条理不清，或因错误较多等原因，严重影响了《本草纲目》的实用性，不利于《本草纲目》更好地普及。这对于《本草纲目》而言，显得有些美中不足，更带些许遗憾。

本书以《本草纲目》权威版本——金陵版为蓝本，选择现代家庭日常养生保健最常用的药材加以介绍，从方便、实用的角度进行详细讲解，使之成为现代家庭日常养生保健的必备精华读本。本书有以下三个特点：

第一，将原版《本草纲目》晦涩难懂的古文翻译为现代白话文，摒弃了一些繁杂冗长的旁征博引，使之条理清晰，通俗易懂。

第二，选择与现代家庭日常养生保健密切相关的内容进行重点介绍，例如日常生活中人们所熟知的五谷杂粮、水果蔬菜、鸡鸭鱼肉等，以及一些常见中药材，详细讲



解其性能功效、制作方法、养生宜忌等，并附 300 多种流传久远、疗效确切的单方、偏方。大多数药材均配有插图，可谓贴心周到。

第三，沿用《本草纲目》权威版本——金陵版的体例结构，方便读者查询、对照。

本书几乎囊括了现代家庭日常养生保健的药材和药方，使读者既能在最短的时间内领略内涵丰富的中医文化，又能在从《本草纲目》中汲取养生大智慧，在日常生活中善用本草资源养生疗疾，真正做到健康生活，益寿延年。

为了保留《本草纲目》的完整性，书中入药的国家保护野生动植物未删除。读者可选用人工种（养）殖动植物或代用品入药，切勿违反国家法律采集、猎杀国家保护野生动植物。

编 者

目 录

CONTENTS

第一篇 草 部

山草类 001

人 参	001
甘 草	002
黄 精	004
黄 芪	005
白 术	006
黄 连	007
芥 苳	008
桔 梗	009
黄 芩	010
地 榆	012
萎 蕤	013
肉苁蓉	014
独 活	014
天 麻	015
柴 胡	016
龙 胆	017
防 风	018

升 麻	019
知 母	020
远 志	021
三 七	022

芳草类 023

川 芎	023
当 归	024
豆 蔻	025
假 苏	026
薄 荷	028
积雪草	029
苏	029
薰草·零陵香	031
兰 草	031
泽 兰	032
马 兰	033
白 芷	034
芍 药	035
郁 金	036



本草纲目速查图典

藨草类 036

白蒿	036
恶实	037
苍耳	038
稀荳	040
甘蕉	041
车前草	042
益母草	043
艾	044
鸡冠	045
菊	046
地黄	048
天名精	050
牛膝	051
紫菀	052
葵	053
酸浆	054
败酱	055
款冬花	055
紫花地丁	056

蔓草类 057

何首乌	057
土茯苓	058
五味子	059
葛	060
覆盆子	061
菟丝子	062

水草类 063

水萍	063
----	-----

海藻	064
海带	064
泽泻	065
菖蒲	066

苔草类 067

陟厘	067
干苔	067
石蕊	068
卷柏	068

石草类 069

石韦	069
景天	069
石斛	070

毒草类 071

凤仙	071
大戟	072
甘遂	073
附子	074
半夏	075

第二篇 谷部

稻类 077

稻	077
粳	078
籼	079

稷粟类 080

稷	080
黍	080
蜀 黍	081
玉蜀黍	082
梁	082
粟	084
薏 苡	085
罌子粟	086
阿芙蓉	087

麦类 088

小 麦	088
大 麦	090
荞 麦	092
苦荞麦	093

麻 类 093

胡 麻	093
大 麻	095

菽豆类 097

大 豆	097
赤小豆	099
绿 豆	100
豌 豆	101
蚕 豆	102
豇 豆	103
扁 豆	103

腌造类 104

陈廩米	104
藥 米	105
酒 曲	106

炊蒸类 108

饭	108
粥	108
糕	109
粽	110
寒 具	110
蒸 饼	110
豆 腐	111
粉 皮	112

第三篇 菜 部

葷辛类 113

菰	113
芥	114
白 芥	115
芜 菁	116
莱 菔	117
香 薹	119
韭	120
胡萝卜	121
芹 菜	121
罗 勒	122



本草纲目速查图典

生 姜	123
干 姜	124
茺 蒿	125

柔滑类 125

苜 蓿	125
苋	126
马齿苋	127
苦 菜	128
莴 苣	129
菠 菜	130
芥	130
翻白草	131
蒲公英	132
落 葵	133
戴 菜	133
蕨	134
芋	134
土 芋	135
薯 蓣	136
甘 薯	136
百 合	137
萱 草	138
金针菜	138
菰 笋	139
竹 笋	139

瓜菜类 140

冬 瓜	140
南 瓜	141
胡 瓜	142

丝 瓜	142
苦 瓜	144
茄	144

水菜类 145

紫 菜	145
石花菜	146
鹿角菜	146
龙须菜	146
木 耳	147
香 蕈	148
蘑菰蕈	149
竹 蓐	149
石 耳	149

第四篇 味 部

造酿类 151

酒	151
米 醋	155
酱	155
糟	156
饴 糖	157
沙 糖	158
豆 豉	159

芬香类 160

玫瑰花	160
桂	160
檀 香	161

调饪类 161

秦 椒	161
蜀 椒	162
胡 椒	163
吴茱萸	164
茴 香	165
缩砂蔻	165
白 芷	166
山 柰	167
荜 茇	167

杂 类 168

麻 油	168
食 盐	169
蜂 蜜	170

第五篇 果 部

五果类 171

李	171
杏	172
梅	174
桃	176
栗	178
枣	179

山果类 181

梨	181
---	-----

棠 梨	182
木 瓜	182
山 楂	183
庵罗果	184
柰	184
林 檎	185
柿	185
安石榴	187
橘	189
柑	190
橙	191
柚	192
金 橘	192
枇 杷	193
杨 梅	193
樱 桃	194
银 杏	195
核 桃	196

夷果类 197

荔 枝	197
龙 眼	198
橄 榄	199
庵摩勒	200
榧 实	200
槟 榔	201
大腹子	201
椰 子	202
无花果	202
枳 椇	203



本草纲目速查图典

瓜果类 203

甜瓜	204
西瓜	205
葡萄	206
猕猴桃	206
甘蔗	207

水果类 207

莲藕	207
芡实	210
乌芋	211
慈姑	212

第六篇 木 部

香木类 213

柏	213
松	214
杉	216
樟	217
沉香	218
丁香	219
楠	220

乔木类 221

椿 樗	221
白杨	222
榆	223

槐	224
杜 仲	225
合 欢	226
皂 荚	227
柳	228
棕 榈	229

灌木类 230

桑	230
酸 枣	231
巴 豆	232
阿 魏	233
芦 荟	234
枸 杞	234

寓木类 236

茯 苓	236
琥 珀	238

第七篇 虫 部

卵生类 239

蜜 蜂	239
土 蜂	240
水 蛭	240
蜘蛛	241
蝎	242
螳螂、桑螵蛸	243
五倍子	243



蚕	244
---------	-----

湿生类 246

蟾 蜍	246
蛙	247
蚯 蚓	248
蜗 牛	249
蜈 蚣	249

第八篇 鳞 部

蛇 类 251

蚺 蛇	251
白花蛇	252
乌 蛇	253
水 蛇	254
黄颌蛇	255
蝮 蛇	256

鱼 类 257

鲤 鱼	257
鲩 鱼	258
青 鱼	258
石首鱼	259
鲃 鱼	260
鲫 鱼	260
鲈 鱼	262
鳊 鱼	262
金 鱼	263

无鳞鱼类 264

鳢 鱼	264
鳗 鲡 鱼	265
鳙 鱼	266
泥 鳅	266
鲩 鱼	267
河 豚	267
海 豚	268
蛟 鱼	268
乌贼鱼	269
海鳐鱼	270
虾	270
海 虾	271
海 马	271
鲍 鱼	272

第九篇 介 部

龟鳖类 273

水 龟	273
绿毛龟	274
鳖	275
玳 瑁	276
鼋	277
蟹	278

蚌蛤类 279

牡 蛎	279
-----------	-----



本草纲目速查图典

蚌	280
珍珠	281
蛤蜊	282
车螯	283
田螺	283
蜗螺	284
石决明	285
海蛤	286
贝子	287
车渠	288

第十篇 禽 部

水禽类 289

鹤	289
鸛	290
鹅	290
雁	291
鹄	292
鸭	292
鸳鸯	294
鹭	294
鸬鹚	295
鱼狗	295

原禽类 296

鸡	296
雉	302
鹪鹩	303
鹑	303

鸽	303
雀	304
燕	306
伏翼	307

林禽类 308

寒号鸟	308
斑鸠	309
莺	309
啄木鸟	310
乌鸦	310
鹊	311
杜鹃	312

山禽类 312

孔雀	312
鹰	313
雕	313
猫头鹰	314

第十一篇 兽 部

畜 类 315

豕	315
狗	321
羊	324
牛	328
马	332
驴	333

骡	335
驼	335

兽 类 336

狮	336
虎	337
豹	338
象	339
犀	340
野猪	341
豪猪	341
熊	342
羚羊	343
鹿	344
麝	346
麋	347
猫	348
狸	349
狐	350
猪獾	350
狼	351
兔	351
水獭	352

鼠 类 354

鼠	354
貂鼠	355
黄鼠	355
鼬鼠	356
猬	356

寓 类 357

猕 猴	357
果 然	358
猩 猩	358

第十二篇 人 部

人 尿	359
乳 汁	360
人 胞	361
初生脐带	362
口津唾	362

第十三篇 水 部

天水类 363

半天河	363
立春雨水	363
夏 冰	364
冬 霜	364
甘 露	364

地水类 365

井泉水	365
玉井水	365
醴 泉	366
山岩泉水	366
温 汤	366



第十四篇 火 部

桑柴火	367
炭 火	367
神针火	368
灯 火	368
艾 火	368
火 针	369
烛 烬	369

第十五篇 金石部

金玉类 370

金	370
银	370
赤 铜	371
铜 青	372
铅	372
锡	373
铁	373
铁 锈	374

珊 瑚	374
玛 瑙	375
白石英	375
紫石英	376
云 母	377
青琅玕	377

石 类 378

丹 砂	378
雄 黄	378
雌 黄	379
石 膏	380
方解石	381
石钟乳	381
石 脑	382
石脑油	382
石 灰	382
慈 石	383
砒 石	384
蛇 黄	384
矾 石	385
阳起石	386
花乳石	387

第一篇 草部

李时珍说：天地造化才生成了草木，刚交于柔而成为根，柔交于刚则生成枝干，叶片花萼属阳，而花朵果实属阴。从而使草中有木，木中有草。百草得气中之精华者为好的，得气中恶毒者为有毒的。因此，有金、木、水、火、土五形，香、臭、臊、腥、膻五气，青、赤、黄、白、黑五色，酸、苦、甘、辛、咸五味，寒、热、温、凉、平五性，升、降、浮、沉、中五用。

山 草 类

人 参

【释名】黄参、血参、人衔、鬼盖、神草、地精。时珍说：人参时间长了，根会逐渐长出人形，有神，故称为神草。

【集解】别录说：人参生在上党山谷及辽东。二、四、八月上旬采根，竹刀刮暴干，不要使之见到风，根像人形者最好。时珍说：上党就是现在的潞州。当地人认为人参会给地方造成危害，就不再去挖取。现在所用的都是辽参。高丽、百济、新罗三国，现在成为朝鲜了，但是人参仍然被运到中国来上市。也可采收种子，在十月下种，如种菜的方法。秋冬挖的人参坚实，春夏挖的人参虚软，这并不是说长出的人参有虚实之分。辽参中连皮的黄润，颜色如防风；去皮的坚白如粉。假人参都是用沙参、桔梗的根伪造的。沙参体虚无心而味淡，桔梗体实有心而味苦。人参也像这样，但味甘微带苦，自有余味，俗名叫金井玉阑。像人形的，叫孩儿参，假贗尤其多。



人 参

● 根

【性味】味甘，性微寒，无毒。

【功能主治】补五脏，安精神，定魂魄，止惊悸，除邪气，能明目开心益智，久服可轻身



本草纲目速查图典

延年。主七劳五伤，虚损痰弱，止呕秽，补五脏六腑，保中守神，消胸中痰。治病疾，冷气递上，伤寒不下食，凡虚而多梦纷纭者加之。

【发明】弘景说：人参为药中要品，与甘草同功。《素问》记载：无阳则阴无以生，无阴则阳无以化。所以，补气必用人参，血虚者也须用。言闻说：人参生用性凉，熟用性温，味甘补阳，微苦滋阴。白飞霞说：人参炼膏能恢复元气。凡病后气虚及肺虚咳嗽均宜使用，若气虚有火，宜与天冬膏同服。

【附方】

开胃化痰：不思进食，不论是大人或小儿，人参（焙）二两，半夏（姜汁浸焙）五钱，研为末，飞罗面做糊，制成绿豆大小的丸，饭后用姜汤送服三五十丸，每日三次。

止嗽化痰：人参末一两，明矾二两，以酃醕二升，熬矾成为膏状，人参末炼蜜和收，每以豌豆大一丸，放舌下，就不会再咳嗽。

胃寒气满，饥不能食：人参二钱、生附子半钱、生姜二钱，加水合煎成二合，调入鸡蛋清一个，空心服下。

上吐下泻：人参、黄连各一钱，水煎，细细呷服。

口干，饮水多，小便多：将人参制成末，每次用鸡蛋清调服一钱，每日三次，有效。

产后血运：人参一两，紫苏半两，以童尿酒水三合煎服。

产后喘急：乃血入肺窍，危症。苏木煎汤，调人参末三钱，服用，有奇效。

甘 草

【释名】生甘草、炙甘草、粉甘草、美草、灵通、国老。

【集解】别录说：甘草生长在河西川谷积沙山及上郡。二、八月除日采根，晒干，十日后可以用了。弘景说：今出于蜀汉中，都从汶山诸地中来。赤皮断理，看起来坚实者，是抱罕草（抱罕乃西羌地名），最佳。亦有似火炙干者，理多虚疏。又有如鲤鱼肠者，被刀破，不复好。时珍说：现在的人以大径寸而结紧断纹者为佳，谓之粉草。轻虚细小者，皆不及。

● 根

【修治】斡说：须去头尾尖。用时，切成三寸长，擘作六七片，盛到瓷器里用酒浸蒸，从巳时蒸至午时，取出，晒干，研末用。时珍说：方书中炙甘草都是用河水沾湿炙，炙熟后刮