

新编

蔡向红 轩宇鹏◎编著
《珍藏版》

本草养生

取药物之性

收养生之功

大全

本草养生，不仅是一门科学，更是一门艺术。本书全面解读《本草纲目》中的养生治病秘方，以日常实用为

原则，以养生治病为目的，教您将本草独特的养生治病功效与日常膳食科学地融合起来，达到医食同饮、健身祛

病的目的，健康养生一把抓！

陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

新编

蔡向红 轩宇鹏◎编著
「珍藏版」

本草养生

取药物之性

收养生之功

大全

陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新编本草养生大全/蔡向红, 轩宇鹏编著. —2 版. —西安: 陕西科学技术出版社, 2014. 11

ISBN 978 - 7 - 5369 - 6289 - 7

I. ①新… II. ①蔡…②轩… III. ①《本草纲目》—养生 (中医)
IV. ①R281.3②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 238708 号

新编本草养生大全

出版者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)

发行者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印刷 北京建泰印刷有限公司

规格 710mm × 1000mm 16 开本

印张 29

字数 450 千字

版次 2010 年 3 月第 1 版

2015 年 1 月第 2 版

2015 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 6289 - 7

定价 29.80 元

版权所有 翻印必究

F 前言

FOREWORD

著名的《本草纲目》是中国明代伟大的医药学家李时珍以毕生精力和智慧，参考 800 余部医药著作，在对古代本草进行系统全面整理的基础上完成的一部 200 多万字的中医药科学巨著，它集中国 16 世纪以前药学之大成，17 世纪即流传到海外，先后被译成英、法、德、日等多种文字，成为一部不朽的科学巨著，对中国和世界药学发展做出了不可磨灭的贡献。

《本草纲目》不仅是一部药物学著作，还是一部具有世界性影响的博物学著作，书中所收集的资料广博，涉及生物、化学、天文、地理、地质、采矿等诸多方面，“上至坟典，下至传奇，凡有相关，靡不收集”，对此，我们在秉承的基础上，缜密分析，重新建构，在提炼其精髓的原则下，编写了这本《新编本草养生大全》。

本书详细地介绍了本草的别名、释义、性味、功能主治、附方等，并将每种本草配以实物图谱，使此书版式精美、图文并茂。我们本着宏扬中医理论为指导，将本草独特的养生功效与实际结合在一起。其精心选择的方剂，除了能让不同需求的人择其所需外，还具有取材容易、制作简单等特点，便于临床选择使用。

《新编本草养生大全》是一本内容简明而实用的本草图书，适合具有一定

前 言

的中医学理论知识并对中医感兴趣的读者学习和使用，也是每一位关注健康的现代人居家必备的国药常识工具书。

最后，衷心希望本书能成为广大读者和诸位医界同仁的良师益友，成为您健康的好帮手。

编 者

新
编

本
草
养
生
大
全

【
珍
藏
版
】

C 目 录 ONTENTS

新
编

本
草
养
生
大
全

【珍藏版】



第一卷 序 例



神农本草经名例	001
气味阴阳	002
五味宜忌	003
五味偏胜	004
四时用药例	004

相反诸药	005
服药忌食	005
饮食相克	005
妊娠禁忌	006



第二卷 百病主治



诸 风	007
痉 风	007
项 强	008
癰 瘤	008
伤寒热病	008
暑	009
湿	009

火 热	009
诸 气	009
痰 饮	010
泄 泻	010
心下痞满	011
黄 疸	011
脚 气	011

目 录

新编

本草养生大全

【珍藏版】

痿	011	胁 痛	018
转 筋	012	腰 痛	019
喘 逆	012	痛 风	019
咳 嗽	012	眩 晕	019
虚 损	012	头 痛	019
寒 热	013	眼 目	020
吐血、鼻出血	013	耳	020
牙齿出血	013	面	020
咳 血	013	鼻	021
健 忘	013	唇	021
诸 汗	014	口 舌	021
烦 躁	014	咽 喉	021
惊 悸	014	声 音	021
失 眠	014	牙 齿	021
多 眠	014	须 发	022
消 渴	015	狐 臭	022
遗精梦泄	015	丹 毒	022
赤白浊	015	癭瘤疣痣	022
阴 痿	016	瘰 疬	022
小便血	016	痛 疽	023
强 中	016	诸 疮	023
阴囊痒	016	妇女经水	023
脱 肛	016	崩中漏下	023
大便燥结	017	胎 前	024
痔 漏	017	产 难	024
下 血	017	产 后	024
瘀 血	018	阴 病	024
肠 鸣	018	小儿初生诸病	024
心腹痛	018		



第三卷 水 部



天水类 025

半天河	025
立春雨水	025
潦 水	026
夏 冰	026
冬 霜	026
甘 露	027
明 水	027

地水类 027

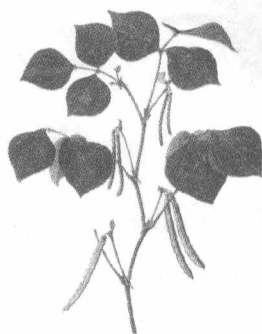
井泉水	027
玉井水	028
醴 泉	029
山岩泉水	029
温 汤	029
乳穴水	030
寒泉水	030



第四卷 火 部



桑柴火	031
炭 火	031
灯 火	032





第五卷

金石部



金类 033

金	033
银	033
赤 铜	034
铜 青	035
铅	035
锡	036
铁	036
铁 锈	037

玉类 038

珊 瑚	038
玛 瑙	038
白石英	038

紫石英	039
-----------	-----

石类 040

丹 砂	040
雄 黄	041
石 膏	041
理 石	042
长 石	042
方解石	042
石钟乳	043
石脑油	043
石 灰	044
磁 石	044



第六卷

草 部



山草类 045

人 参	045
甘 草	046
黄 精	047

黄 耆	048
白 术	049
黄 连	050
桔 梗	051
黄 芩	052

目 录

新编

本草养生大全

【珍藏版】

秦 艽	053
地 榆	054
萎 蕤	055
肉苁蓉	055
独 活	056
天 麻	057
柴 胡	057
前 胡	058
防 风	059
升 麻	060
知 母	061
远 志	062
丹 参	063
三 七	063

芳草类 064

川 芎	064
当 归	065
豆 蔻	066
假 苏	067
薄 荷	069
积雪草	069
苏	070
水 苏	071
薰草	072
茱 莉	073
泽 兰	074
马 兰	074
白 芷	075
芍 药	076

限草类 077

白 蒿	077
恶 实	077

苍 耳	079
豨 薟	081
甘 蕉	081
车前草	082
艾	083
益母草	084
鸡 冠	086
苎 麻	087
菊	088
天名精	089
地 黄	090
淡竹叶	092
牛 膝	093
紫 菀	094
葵	095
龙 葵	095
酸 浆	096
败 酱	097
款冬花	098
紫花地丁	099

毒草类 100

鬼 芋	100
凤 仙	100
大 戟	101
甘 遂	102
附 子	103
半 夏	104

蔓草类 105

何首乌	105
土茯苓	106
五味子	107

目 录

木 莲	108
葛	108
覆盆子	110
菟丝子	111

水草类 112

泽 泻	112
菖 蒲	113
荇 菜	114
莼	114
萍	115
水 萍	115
水 藻	116
海 藻	116

海 带	117
昆 布	117

石草类 118

石 韦	118
景 天	118
酢浆草	119
石 斛	120

苔类 120

陟 厘	120
干 苔	121
石 蕊	121
卷 柏	122



第七卷

谷 部



麻麦稻类 123

胡 麻	123
大 麻	126
小 麦	127
大 麦	130
雀 麦	131
荞 麦	132
苦荞麦	133
稻	134
粳	135
粬	137

稷粟类 137

稷	137
粱	138
黍	139
蜀 黍	141
玉蜀黍	141
粟	142
秫	143
稗	144
薏 苡	144
饴子粟	145

阿芙蓉 147

菽豆类 147

大 豆 147

赤小豆 149

绿 豆 151

白 豆 153

豌 豆 153

蚕 豆 154

豇 豆 154

扁 豆 154

毛 豆 155

造酿类 156

豆 豉 156

豆 腐 156

陈廩米 157

饭 159

粥 159

糕 160

粽 161

捻 头 161

黄 蒸 161

蒸 饼 162

酒 曲 162

酒 163

饴 糖 169

米 醋 170

酱 171

糟 172



第八卷

菜 部



葷辛类 173

韭 173

油 菜 174

白 菜 174

菘 175

芥 175

莱 菔 176

胡萝卜 178

香 荳 179

生 姜 179

茼蒿 180

芹 菜 180

柔滑类 181

菠 菜 181

荠 182

繁 缕 182

苜 蓿 183

苋 183

苦 菜 185

马齿苋 186

目 录

新编

本草养生大全

【珍藏版】

莴 苣	187
蒲公英	188
黄瓜菜	189
蕨	189
芋	190
土 芋	190
薯 蕷	191
薇	192
甘 薯	192
百 合	192
翘 摇	193
山 丹	194
竹 笋	194
菰 笋	195
瓜菜类	195
冬 瓜	195
丝 瓜	197
南 瓜	199
苦 瓜	199
胡 瓜	199
壶 卢	200

茄	201
---------	-----

水菜类 203

紫 菜	203
石 莼	203
石花菜	203
鹿角菜	204
龙须菜	204

芝耳类 204

青 芝	204
赤 芝	205
黄 芝	205
白 芝	205
黑 芝	205
紫 芝	205
木 耳	206
香 蕈	207
蘑菰蕈	208
石 耳	208
竹 蓴	208



第九卷

果 部



五果类 209

李	209
杏	211

巴旦杏	212
梅	213
榔 梅	215

目 录

新编

本草养生大全

【珍藏版】

桃	215
栗	218
枣	220

山果类 222

梨	222
棠梨	223
海红	223
木瓜	223
山楂	224
庵罗果	225
柰	226
林檎	226
柿	226
君迁子	228
安石榴	228
橘	230
柑	232
橙	232
柚	233
枸橼	233
金橘	234
枇杷	234
杨梅	235
樱桃	236
银杏	236
核桃	237
榛	238
阿月浑子	239
橡实	239

夷果类 240

荔枝	240
----------	-----

橄榄	241
龙眼	242
五敛子	243
五子实	243
榧实	243
海松子	244
大腹子	244
槟榔	244
椰子	245
桃椰子	246
菠萝蜜	246
无花果	246
枳具	247
马槟榔	247

味类 248

秦椒	248
椒红	248
胡椒	250
吴茱萸	251
藿香	252
缩砂密	252
益智子	253
白芷	254
山柰	254
高良姜	255
荜茇	256

瓜类 256

甜瓜	256
西瓜	258
葡萄	258
猕猴桃	259

甘 蔗 259

水果类 260

莲 藕 260

芡 实 264

芡 实 264

乌 芋 265

慈 姑 265



第十卷



木 部

香木类 267

柏 267

松 269

桂 271

杉 272

木 兰 273

沉 香 273

丁 香 274

檀 香 275

楠 276

乔木类 276

梧 桐 276

椿 樗 277

白 杨 278

榆 279

槐 280

杜 仲 282

合 欢 282

无食子 283

皂 荚 283

榉 284

柳 285

棕 榈 287

灌木类 288

桑 288

酸 枣 290

金樱子 290

冬 青 291

南 烛 292

苦楝子 292

巴 豆 292

芦 荟 293

枸 杞 294

石 南 295

山 茶 296

寓木类 296

茯 苓 296

琥 珀 298



第十一卷

虫 部

卵生类 299

蜜 蜂	299
土 蜂	300
蚕	301
雪 蚕	302
蜻 蜓	303



湿生类 303

蟾 蜍	303
蛙	305
蛤 蟆	305
蚯 蚓	306
蜗 牛	307



第十二卷

鳞 部

蛇类 309

鳞 蛇	309
蚺 蛇	309
白花蛇	311
乌 蛇	312
金 蛇	313
水 蛇	313
黄颌蛇	314
蝮 蛇	315



鱼类 316

鲢 鱼	316
鲤 鱼	316
鲩 鱼	318
青 鱼	319
石首鱼	319
竹 鱼	320
鲂 鱼	320
鲫 鱼	321

目 录

鲂 鱼	322
鲈 鱼	323
鳊 鱼	323
鰕虎鱼	324
金 鱼	324

无鳞鱼类 325

鳢 鱼	325
鳊 鱼	326
鳊 鱼	327
泥 鳅	328
鲢 鱼	328
河 豚	328

海 豚	329
比目鱼	329
鲛 鱼	329
乌贼鱼	330
章 鱼	331
海鳐鱼	331
文鳐鱼	332
海 蛇	332
虾	332
海 虾	333
海 马	333
鲍 鱼	334



第十三卷

介 部



龟鳖类 335

水 龟	335
秦 龟	337
绿毛龟	337
鳖	337
鼋	339
蟹	340

蚌蛤类 341

牡 蛎	341
蚌	342
真 珠	343
车 螯	344
蛤 蜊	345
田 螺	345
海 螺	347
蜗 螺	347

新编

本草养生大全

【珍藏版】