

本草是实用的，它能够为人类解决一定的难题。

本草又是精神的，它像一篇篇亘古的日记，记录下古人与后世或同或不同的奇思妙想。里面
或有大智慧与大哲理。



Coix lacryma-jobi L. var. *mayuen*
(Roman.) Stapf 薏苡

伏波饭薏苡，御瘴传神良。
能除五溪毒，不救谗言伤。



Ziziphus jujuba Mill. var. *spinosa*
(Bunge) Hu ex H. F. Chou 酸枣

酸枣垂北郭，寒瓜蔓东篱。
还倾四五酌，自咏猛虎词。

丁兆平 / 著

发现本草之旅 贰

闻天下之道，察万物之本，
知阴阳之化



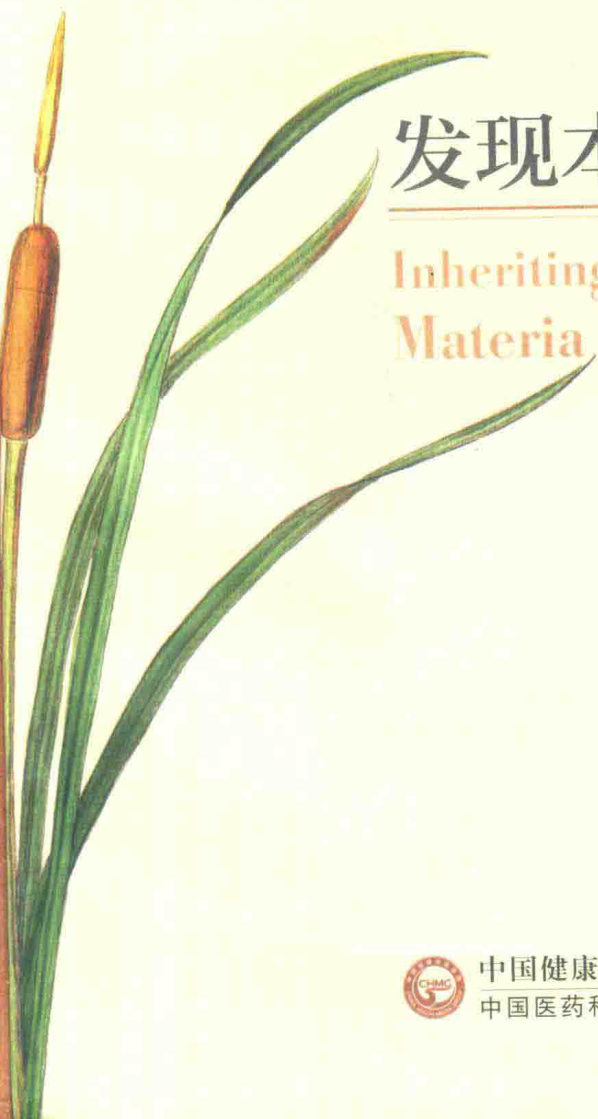
Lilium lancifolium Thunb.
卷丹 (卷丹百合)

尔丛香百合，一架粉长春。
堪笑龟堂老，欢然不记贫。

INHERITING TRAVEL OF MATERIA MEDICA



中国健康传媒集团
中国医药科技出版社



发现本草之旅·贰

Inheriting Travel of
Materia Medica

丁兆平 / 著



中国健康传媒集团
中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

发现本草之旅·贰 / 丁兆平著. — 北京: 中国医药科技出版社, 2019.1
ISBN 978-7-5214-0562-0

I. ①发… II. ①丁… III. ①中草药 - 基本知识 IV. ① R282.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 265195 号

发现本草之旅·贰

Inheriting Travel of
Materia Medica

美术编辑 陈君杞

版式设计 大隐设计

出版 中国健康传媒集团 | 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 880 × 1230mm $1/12$

印张 13 $1/8$

字数 292 千字

版次 2019 年 1 月第 1 版

印次 2019 年 1 月第 1 次印刷

印刷 北京盛通印刷股份有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5214-0562-0

定价 49.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话: 010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

内容提要

Summary

读本草，识药物。本草是专门的学问，是古老的学问，更是博学的学问，它极易入门而且极为实用。本草的学问，实用而又视角广阔。研读本草，简易如葱草拈花，识果寻根，物我互观，取类比象；研读本草，有用如广闻博见，尝药知味，涉医辨病，养亲奉老；研读本草，更或可有助哲思睿智，从而得以“闻天下之道，察万物之本，知阴阳之化。”本书的每一卷展示十八味中药的各种武艺与精彩，“春天梅花开，秋天菊花开”是第壹卷的内容。而“甘草味甜，黄连味苦”，却未能在第壹卷中同时展现，于是在此第贰卷中又推出了包括甘草、川芎、薏苡仁、桔梗、桃仁等在内的十八味中药，展示它们的武艺与精彩。它们有：黄芪补气见长，丹参活血有功；益母草必能益母，决明子自可明目；山药补虚之品，百合和合之药；东方睡果酸枣仁，药以寄情有当归；甘草为药中国老忒常见，麻黄能发汗解表敢用否？内容精彩纷呈，还需一味味的道来。开卷有益，启程再一次的本草之旅。

序言

Foreword



研读本草入戏深

翻翻《神农本草经》《本草纲目》这些经典的本草著作，了解一些本草知识，绝对称得上是观看历史最为悠久又最为现实、最具有特色而且又最富有意蕴的、优秀的中国传统文化精彩篇章！

翻开《发现本草之旅》一书，一味味的中药，鲜活的主角，分别登场，各显才能。在此简要回答以下三问。

本草是什么？

本草是一门专门的学问，是一门古老的学问，是一门博学的学问。

如此说来，会不会令涉猎本草的门槛儿很高呀？



这儿给出肯定的回答：不是的，绝对不是的！这是一门极易入门的学问。古人在吃不饱、穿不暖、生存极其不易的极端艰苦生活状态下，认识自然，认识人体，认识疾病，以“入学”的大视野，慢慢、慢慢地发展了这门学问。如果有太高门槛儿的话，该等待、又等待，直到社会、生活、科技、文化等发展到具备相当条件后产生才对。那令我们充满自豪的中医学、中药学的悠久历史又该从何处走来呢？真实的历史情形显然不是这样的。原始、简朴的条件，直观、类比等方法，是它产生的前提与条件，谁都不能否认，它就是从极简单开始的。那它能有多高的门槛儿呢？

那么，我们现在就定义，本草是一门生活需要的学问。是的，你只需对生活充满认识的希望，就可超越关注本草学的门槛儿。你说，这样的门槛儿是高还是低呀？

四季寒暑交替，物我生长壮老；花草树木，根叶花实；生活中方方面面的常识，物我互观，取类比象，构成了本草学的认识对象与说理工具。懂一点博物学有助学本草，或学本草有助博学多识，这是一而二、二而一的关系。

可以从一些极普通而又常见的对象，开启发现本草之旅的首站：春天梅花开，秋天菊花开；甘草味甜，黄连味苦；白芷白，枸杞红；人参补，大黄泻；乌梅果，白及根；杏仁苦，榧子香……举例的这些“角色”构成了《发现本草之旅》首卷的内容。

诸君又怎能不得识这本草的学问呢？那可是极好玩儿而又极有趣的。实用而又视角广阔，它是文化极其深刻，



它是生活极其实用，它就是这么一门专门而又跨学科的知识体系。入门不难，开卷有益。你不用有任何的怀疑，翻开它吧，这会是一次轻松的文化之旅。

第一卷中哪里有甘草啊？没关系的，让它随后出场好了。第二卷的内容承继了首卷的格局，介绍了18味中药。卷壹中的角色其中有《神农本草经》上品药8味、中品药5味、下品药5味，第二卷中则介绍了上品药10味、中品药4味、下品药4味。它们全部来自于植物，是最常见与最常用的植物中药材。

甘草甜，酸枣酸；巴豆性峻泻，山药缓补中；黄芪补气，麻黄发汗，薏苡渗湿，茅根利水；青葙与决明皆明目，丹参与当归能活血；从来川芎是香药，草有益母人皆识……这些“角色”构成了《发现本草之旅》第二卷的内容。

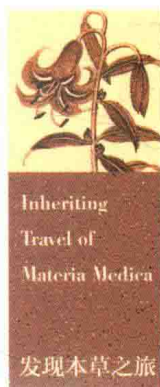
研读本草为什么？

有人说走出去，是为了诗与远方。

这应当是远大的理想。不仅要有诗与远方，也要有生活的苟且。

本草学中有诗与远方吗？有的，但它更有“生活的苟且”！研读本草，完全可使它成为生活中密不可分的一部分。

生长壮老已，物我两相宜，最该是人在生活中的“苟且”。与生命中的疾病做斗争，是至为重要的人生“苟且”。人类认识疾病，基于人类认识自然与认识人类自身的方方面面。由之，本草学从容易起始，又需要从易走向难。需要从认识表象到认识本质，需要从感性上升到理性，需要从普遍



上升到哲思。

如此说来，研读本草，可以让我们从近处的“生活苟且”走向“诗与远方”。而从本草的辨识上升到治病祛疾，寻求健康，完备人生，进而得求哲学的思考而得闻天下大道。我们沿着古人的认识之路，重走本草之旅，既有助实用，也能获得最深刻的哲思。

“天下之道不可不闻也，万物之本不可不察也，阴阳之化不可不知也。”

这是 1977 年在安徽阜阳双古堆第二代汝阴侯夏侯灶墓中出土的汉代竹简《万物》之所言。

阜阳出土汉简《万物》，内容是古人讨论药物的药性、疗效及采药方法。文章一开头讨论的不是药物本身，而是人类认识终极的问题——

“闻天下之道，察万物之本，知阴阳之化。”

本草是实用的，它能够为人类解决一定的难题。本草又是精神的。它像一篇篇亘古的日记，记录下古人与后世或同或不同的奇思妙想。里面或有大智慧与大哲理。研读本草可以无用，更可以有有用或有大用。其大用，在这儿值得强调，“闻天下之道，察万物之本，知阴阳之化”，这也是我们研读本草的深刻目的所在！

为什么要开启我的本草之旅？

出生于 20 世纪 60 年代的笔者，在 80 年代初进入中医药高等院校，系统学习了中医药学专业知识。完成基础的本科学习后，未曾跨出过学府的大门，而是成为了



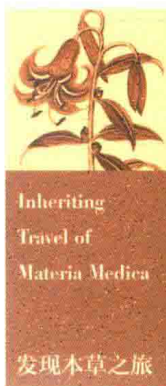
一名中医药学术期刊的出版工作者，得以一直从事中医药文化与学术交流与传播工作，少有旁骛。

既以中医药学术出版为本业，自需翻阅三坟五典，拜读大医明言，聆听高层论坛，细悟硕博论文，详参硕导、博导们的教诲。非师一人，难专一点。师法多为学博，浸淫久求入深。致力于中医药传统文化及本草学等的继承与发扬，三十余载，持之以恒，所学所识，也是基于积累使然。回想起来，当年的《劝学》篇给予我的激励仍在耳边念念不忘：积跬步以致千里！

时逢盛世，民族复兴。大国崛起，文化昌明。中医药文化的自信，使我满怀信心，开启这播撒中国优秀传统文化燎原之火的本草之旅。

“人皆言梦我亦有，愿为中药代言人。”我欲为较常用的那些中药品种，逐味为其立传万言。此目标不可谓不大，不可谓不巨，不可谓不难，不可谓不艰。然而通过这些年的起步与坚持，已经有了一个可见的基础，既已迈步，终不回头。我不把其视为终点、磨难与辉煌，而是视为过程、享受与充实。如此则可不急不躁，就慢慢地来做它好啦。

这些常用的中药，也是一片江湖天地。匡扶正气，驱逐病魔，这些药材中的天罡星、地煞星们，有将有相，有阴有阳，有刚烈似火者，有阴柔如水者，有急性子有慢脾气，如果给它们排出一百单八将的名号，不是也很好吗？我慢慢写来，读者诸君慢慢地读，甚至我更需要贤达之士的指教批谬。这些传承几千年的中药，在中医人的手中被驯服如烈马变骏马，让它们继续得到传承与发扬，从而延续我



们的文化，延续我们的实用，不仅为我们所用，更为全人类所用。

这样的愿景，这样的大梦，可好？

但是，矛盾的普遍性令我始终是清醒的。我深知：本草学是一门太过于高深的学问！而我的学识尚无比的肤浅与浅薄。我虽然不惜将习作奉于贤达以求教，或者就让我回到起始，陪刚入门的新人再次出发。但书中究竟有哪些是我“以己昏昏，使人昭昭”的败笔呢？对此，我个人无法给出答案。路曼曼其修远兮，吾将上下而求索。面对千古学问中那些一时难决的疑问，在前行的征途中，我有时竟有与诗人一样的感慨——

“千古是非无处问，夕阳西去水东流。”

第二卷内容完成于丁酉夏日芒种时

——丁兆平于山东



目录

Contents



甘草：药中国老 / 1

十方九草誉称“国老” / 3

生用炙用功用不同 / 6

《本经》功用细分解 / 8

甘草解毒之清热解毒 / 10

甘草解药毒作用 / 12

草泽医人甘草解药毒 / 14

“倍力”是否因护肝 / 17

甘草药膳有良方 / 18

〔经典复习〕甘草 本经上品 / 21



益母草：功宜妇女 / 23

《诗经》有说推草木 / 23

允盛密蔚，此草益母 / 26



经产诸症要药 / 29
主瘾疹痒散风解毒 / 31
重用可利水消肿 / 32
男科病用益母草 / 33
益母草单方：功效不同治用不同 / 34
则天皇后美容留颜方 / 38
现代研究并茺蔚子证治 / 39
〔经典复习〕 茺蔚子 本经上品 / 42



山药（薯蓣）：山芋似薯 / 44

补虚神话充饥神效 / 44
山药之道地产地 / 48
“主伤中”能补脾养胃 / 51
虚羸能补可益肺肾 / 53
山药食疗调治奇效 / 56
山药菜点风味独特 / 58
苏州怡园玉延亭 / 60
〔经典复习〕 薯蓣 本经上品 / 63



薏苡仁：药有簪珠 / 65

伏波将军载珠还 / 65
药食两用称薏米 / 68
最早认识除痹功效 / 71
渗湿并可治痢 / 73



清痰功效再验证 / 75

治疣治瘤有佳效 / 77

薏苡仁羹、饼、散食治 / 80

食疗补养入粥来 / 81

〔经典复习〕薏苡仁 本经上品 / 85



川芎（芎藭）：香溢千里 / 87

“香溢千里”药中香草 / 89

上行头目，头痛必用 / 91

下行血海，治血有功 / 95

香药止痛功用多 / 96

主“金创”治痈疮 / 98

沈括疑问今何解 / 98

何以“上山采薜荔” / 99

〔经典复习〕芎藭、薜荔 本经上品 / 106



黄芪（黄耆）：补药之长 / 109

“补药之长”有黄芪 / 109

黄芪为疮家圣药 / 113

消遍身水肿、遍身脓肿 / 115

黄芪愈胡适重病 / 119

太后中风治以黄芪 / 122

重用黄芪治鹤膝风 / 125

黄芪降糖新发现 / 126



食治黄芪鲤鱼汤 / 128

〔经典复习〕 黄耆 本经上品 / 131



蒲黄：水烛花粉 / 133

蒲叶浅水伴杏花 / 133

蒲菜美味蒲书助学 / 138

止血化瘀善治血症 / 141

眼科重用胜他药 / 144

蒲黄名方失笑散 / 145

舌体肿胀治以蒲黄 / 148

利尿通淋兼有他功 / 150

美味蒲菜入肴饌 / 152

〔经典复习〕 蒲黄、香蒲 本经上品 / 157



决明子：治目要药 / 159

种决明与咏决明 / 159

最早的眼科用药 / 164

决明治目多古方 / 166

润肠通便治虚秘 / 168

犹可通下治石淋 / 171

保健常饮决明茶 / 173

〔经典复习〕 决明子 本经上品 / 175





青箱子：野鸡冠花 / 177

野鸡冠花曰青箱 / 177

这是一种草决明 / 181

青箱子药用功效 / 182

青箱子走表与杀虫 / 185

谷青汤轻清头目 / 186

鸡冠花取以药用 / 188

草决明引出的官司 / 191

〔经典复习〕青箱子 本经下品 / 193



丹参：功同四物 / 195

根茎色赤称丹参 / 195

祛瘀止痛外科首用 / 199

后世活血主胸痹 / 200

活血通经“功同四物” / 203

痛经验方“三两半” / 205

清心安神有其用 / 207

药性寒热终依《本经》 / 208

时方莫忘丹参饮 / 209

丹参现代研究 / 212

〔经典复习〕丹参 本经上品 / 214



酸枣仁（酸枣）：东方睡果 / 216

棘手偏偏有人摘 / 216



- 吃完酸枣留种仁 / 219
- 成方有传酸枣汤 / 221
- 马有度妙用酸枣仁 / 223
- 三首治失眠方比较 / 225
- 借酸枣述古今 / 227
- 酸枣成树树成景 / 228
- 何人有心种酸枣 / 230
- 〔经典复习〕 酸枣 本经上品 / 233



当归：药以寄情 / 235

- 怀春思念盼当归 / 235
- 以药寄情有当归 / 238
- 当归主漏下之用 / 241
- 当归为统治血症之药 / 245
- 不孕症名方当归芍药散 / 247
- 活血止痛堪细说 / 249
- 来碗当归生姜羊肉汤 / 251
- 再来款三两半炖鸡 / 253
- 当归保肝等新发现 / 256
- 〔经典复习〕 当归 本经中品 / 257



麻黄：发表第一药 / 259

- 本草诗中述麻黄 / 261
- 功用概括：发汗平喘利水 / 263



- 发汗解表功最著 / 265
该汗放胆用麻黄 / 267
恽铁樵麻黄汤救儿 / 270
麻黄发汗太过有危险 / 272
宣肺平喘有其功 / 274
利水消肿非发汗 / 276
麻黄研究溯源 / 279
〔经典复习〕麻黄 本经中品 / 281



百合：药有和合 / 283

- 欣赏百合花开 / 283
种下百合以奉亲 / 287
药食百合皆非一种 / 291
百合主治百合病 / 293
百合类肺而为肺之药 / 296
主心痛而疗胃脘痛 / 299
秋燥润肺百合食疗 / 300
绍奇谈医论百合 / 302
〔经典复习〕百合 本经中品 / 305



白茅根（茅根）：完美茅草 / 307

- 茅草地筋可卑微 / 307
春天记忆有茅针 / 310
白茅花止血验案 / 313

