

谢宇裴 华●主编

跟着李时珍

GEN ZHE

LI SHI ZHEN

XUE REN YAO

学认药



中医药是呵护健康的瑰宝，但真正了解中医药的朋友并不多。很多人觉得相关知识太过艰涩枯燥，那有没有一种简单、有趣、实用、易懂的方式，帮我们变身“中医药达人”？这本书中有答案……

[第四册]

编委会

主 编 谢 宇 裴 华

副 主 编 谢军成 周 芳 全继红 任智标

执行主编 朱 进 饶 佳 朱 宏 叶 红

编 委 (按姓氏笔画排序)

于亚南	马 华	马丹丹	仇笑文	王 丹	王 俊	王 策
王小丹	王忆萍	王丽梅	王建民	王郁松	邓西安	邓丽丽
冯 倩	卢 月	卢维晨	白峻伟	任智标	刘 凯	刘 祥
刘卫华	刘士勋	刘云生	刘伟翰	刘金玲	吕凤涛	吕秀芳
孙 玉	孙瑗琨	齐 菲	余海文	冷艳燕	吴 晋	宋 伟
张 坤	张 荣	张 琳	张广伟	张月丹	张汉宣	张新利
李 妍	李 惠	李 翔	李小儒	李兴华	李建军	李桂方
李斯瑶	杜 宇	杨冬华	芦 军	苏晓廷	连亚坤	邹 江
邹智峰	单伟超	周重建	林 恒	姜燕妮	战伟超	段其民
赵白宇	赵梅红	赵博宇	徐 娜	徐莎莎	耿赫兵	高 稳
高洪波	高楠楠	商 宁	矫清楠	龚晶予	董 萍	蒋红涛
蒋思琪	窦博文	路 臻	廖秀军	翟文慧	谭 娟	衡仕美
戴 军	戴 峰	戴丽娜	戴晓波	鞠玲霞	魏丽军	魏献波

美术设计 天宇工作室 (228424497@qq.com)

图片摄影 谢 宇 周重建 裴 华 谢 言

图文制作 李建军



出版说明

我国的中医药文化历史悠久、源远流长，为中华民族的繁荣昌盛和人类的身体健康做出了巨大的贡献。中草药是中华民族的国粹之一，是大自然赠予人类的宝贵财富。从古至今，我国各族人民就能够充分利用各种草类、花木治疗各种疾病。“神农尝百草”的故事至今依然广为流传，也充分说明了我国民间使用中草药治疗各种疾患的历史十分悠久。

而将中华民族的中医药文化推向巅峰的当属明代医药学家李时珍。李时珍历时近30年撰成《本草纲目》一书，全书共52卷，约200万字，收录药物1892种（新增374种），附图1100多幅，附方11000多种，是集我国16世纪以前的药物学成就之大成，在训诂、语言文字、历史、地理、植物、动物、矿物、冶金等方面也有突出的成就。李时珍的伟大学术成就受到了世界人民的高度肯定。《本草纲目》从出版第一版至今的400多年间，先后出版过数十种版本，并被翻译成英、俄、日、德、法等语言出版。《本草纲目》是中国医药宝库中的一份珍贵遗产，是对16世纪以前中医药学的系统总结，被誉为“东方药物巨典”，成为中国中医药文化在国际上的一个象征。它对人类近代科学的影响之大，使英国生物学家达尔文称其为“1596年的百科全书”。李时珍也被认为是世界上对人类最有贡献的科学家之一。

2011年5月在英国曼彻斯特，中国的两本重要医学著作《黄帝内经》与《本草纲目》顺利入选《世界记忆名录》，为中国中医药文化走向世界提供了强有力的证明。然而因为年代的久远和时代的变迁，昔日深入研究

的成果掩盖在佶屈聱牙的文言之中，历经检验、简便实用的药用记载也被一些别有用心的人误解、误用。这样一部享誉世界的皇皇巨著，在现代社会却几乎只是一部分中医药学师生和学者案头的工具书；书中博杂丰富的医学知识、博物学知识、文学文化知识，也仅仅只在世人面前展现出冰山一角。因此，如何让这部经典焕发新的活力，正是亟待我们着手的事情。

从全新的角度出发，用最适应人们习惯和需要的方面来重新解读经典，从而传播经典，便是出版《跟着李时珍学认药》丛书的立意所在。这套丛书最大的特色在于化繁为简，寓理于事，通过人物的出场、事件的发生，用生动的笔墨和动人的故事，来细细讲解中药材的特征、用途、功效等。翻开这套书，跟着李时珍师徒，打开中医药文化的大门，于中医药文化的世界之中流连忘返，这个过程不只会让读者增加真实可信的中医药知识，更能让读者收获生活健康养生的真知灼见。相信看完这套书，读者朋友们对中医药学的看法会产生质的改变：原来所认为难懂深奥的中医药学其实就这么简单，原来那些看似神秘的治病救人的中药材，大多数也不过是生活中常见的草木而已。

2018年是李时珍诞辰500周年，出版这套丛书，传承民族文化之精髓，已刻不容缓。愿这套丛书的出版能够为中医药学界引发更多新的诠释经典的声音，感染更多的人来传承和传播李时珍精神，以谱写本草新篇章！

湖北科学技术出版社

综合编辑部

2018年4月



前言

PREFACE

中医学是一门探究病因、研究病理以及治疗疾病的学科。中医学最早的应用可追溯到原始社会；春秋战国时，中医学理论已初步形成。我们的祖先在外出寻找食物和狩猎时，食用或不经意间接触了许多动物、植物。这些动物、植物有些会致人死亡或令人身体虚弱，祖先们经过长期的积累，学会了辨别、选择无毒的动物、植物。

中医学将人的身体看作是以形、气、神为统一的整体，在阴阳五行基础上，通过四诊法，即望、闻、问、切来诊断人体的疾病。人体内五脏六腑、气血、关节经络、津液的变化，邪正消长都会引发不同的问题，而治疗人体疾病，则可使用食疗、推拿、拔罐、中药、针灸、按摩、气功等方法。中医预防与治疗疾病，则主要采用天然的植物、动物、矿物药材。这些流传至今的疾病理论、治疗手段、草药用法，融汇了中华传统

的儒、佛、道文化，散布于各族人民生活的土地上，不但是中华民族历代人民的智慧与创造，从未断绝地挽救着无数人的生命，也是祖先留给我们的宝贵遗产，需要子孙后代守护与继承。

第一部中医学专著《黄帝内经》的诞生，迄今已有2000多年。历代医家学者开拓实践、潜心著述，使得中医学理论与实践知识得到不断地丰富和完善。明代医药学家李时珍，不仅是一位医术高明的大夫，更心系后世，用毕生精力撰写了医药巨著——《本草纲目》。

《本草纲目》一书，集历代前人药学成就之大成，不仅考正了过去本草学中的若干错误，综合了大量科学资料，更提出了较科学的药物分类方法，融入了先进的生物进化思想，并反映了丰富的临床实践，被誉为“16世纪的中国百科全书”。如何让这诞生于16世纪的医药典籍，能在21世纪的今天，进入更多人的视野，被更大范围地应用，发挥其价值，极其值得思考。此时，经过精心筹划和认真撰写的，以《本草纲目》为蓝本的《跟着李时珍学认药》系列丛书便应运而生。

本丛书所选的草药均为《本草纲目》草部中所记载的药物，书中主要的角色则借用了《本草纲目》的作者李时珍与其弟子庞宪的身份。参考众多历史记载与时人笔记语录，书中的李时珍既是一位慈悲为怀、一心向医、不畏艰难的济世仁医，同时又是一位谨慎细致、慈爱体贴的慈父孝子，也是一位因材施教、寓教于乐的良师益友；而小徒弟庞宪则是一个乖巧有礼、聪明伶俐、潜心医道，又有些粗心、莽撞、不拘小节的机灵小不点。

整套书以李时珍与徒弟庞宪对话的形式为主，生动再现了师徒俩采药、认药、制药、看诊、疗病等过程。在师徒俩的日常生活中，穿插以《本草纲目》等经典医籍中列举的真实病例为原型而塑造的各色人物，描绘生动的故事，在故事中融汇草药的形态特征、生长境况、辨认方法、制作方式、用法用量等知识，药方可从《神农本草经》《伤寒杂病论》《金匱要略》《本草经注》《本草纲目》等医药典籍中找到来源。每一味草药讲述一个小故事，每一个故事都散发着

芬芳的药香。

2018年是我国伟大的医药学家李时珍诞辰500周年，在这欢庆时刻即将到来之际，为了传承中医学这一具有悠久历史的传统文化，也为了更好地继承李时珍以毕生精力为当世及后人造福的不朽财富，我们精心撰写了这套书，期望可以为中医学的重放光芒，为民族文化的伟大复兴，贡献微薄之力。

我们在撰写的过程中，参考了大量的医药典籍，并聘请中医药界资深的专业人士作为顾问，为全书把关。但疏漏不妥之处仍在所难免，我们也期望得到广大读者的指正，更期望与读者进行中医学知识上的探讨。来函可投至编委会邮箱：228424497@qq.com。

编委会
于北京



目录

CONTENTS

紫甘蓝——散结止痛的“紫色菜”/1

水蓼——治蛇头疔之妙药/4

毛蓼——排脓生肌的解暑药/8

火炭母草——治疗痢疾的圣药/12

三白草——利尿、解毒、消脓肿
之药/15

虎杖——化痰止咳的特效药/19

篇蓄——通淋利尿的药材/23

蒺藜——祛风止痒的“扎人球”/27

谷精草——疏风、止血的凉药/31

海金沙——清热利湿的圣药/35

水杨梅——利湿、消肿的酸甜
“果子”/39

地蜈蚣草——解毒利湿的
“蜈蚣草”/42

半边莲——利尿消肿又可解疔疮
之毒/45

紫花地丁——解毒消肿的草药/49

鬼针草——活血除湿止头痛之药/53

大黄——凉血解毒的血分药/57

商陆——通利二便的“葡萄精”/61

狼毒——泻水逐引的“毒”草药/65

大戟——消肿散结的人经汤/69

泽漆——解毒散结的瘰癧之汤/73

甘遂——泻水逐肿的“白薯”/77

续随子——消炎杀菌的白癰之药/81

蓖苳——杀虫、止痢的“毒”
之汤/84

云实——杀虫、截疟的“药王子”/88

蓖麻——祛风和血的大麻子/92

常山、蜀漆——截疟、祛痰的
常山苗/95

藜芦——杀虫治癣的涂抹药/99

附子——养肝明目的小药丸/103

天雄——祛风散寒的乌头块根/107

乌头——散寒止痛之良药/110

白附子——消肿止痛的
生白附子/113

天南星——祛风止挛的正

“面”药/116

菟蒺——消肿解毒的祛毒药/119

半夏——燥湿化痰的丸子药/122

蚤休——清热解毒的外用药/126

鬼臼——止疼解毒的中药/130

射干——疏风散热的“干树皮”/133

鸢尾——止痛止血的具毒

“蓝花”/136

玉簪——散结消肿的祛脓之药/140

凤仙——活血止痛的指甲花/144

曼陀罗花——祛风止痛的迷人

之花/148

羊躑躅——祛风燥湿的

羊不食草/152

芫花——消肿祛瘀的十枣汤/156

堇花——消肿养肾的干枣汤/159

醉鱼草——祛风解毒之疳腮药/162

石龙芮——散结、名目的

黄花菜/166

荨麻——平肝止血的“咬人草”/169

海芋——风湿骨痛之灵丹妙药/172

钩吻——止痛化瘀的

“杀人毒药”/176

菟丝子——补肝益肾的茯菟丸/179

五味子——酸酸甜甜的

“梅子肉”/183

覆盆子——固精缩尿的

“蓬蘽兄弟”/187

悬钩子——治疗遗精的“山莓”/191

蛇莓——具有散瘀消肿之效的

良药/194

使君子——专治小儿疳积的

使君子丸/198

木鳖子——療疔发脓之木鳖膏/202

马兜铃——清肺降气的

“马兜铃汤”/206

槭藤子——活血祛风的褐

“豆子”/210

紫甘蓝

——散结止痛的“紫色菜”

“李大夫，李大夫……”隔壁的王婶刚走到门口就大喊道。

“王婶好！”庞宪恭敬地向王婶行礼。

“宪儿呀，我做了一道醋拌甘蓝，拿来给你们尝尝鲜。正好我听说李夫人近几日出门了，怕你们师徒俩饿着。快，拿着。”王婶说着便将这一盘菜塞到庞宪手中。

“谢谢王婶，我去叫我师父……”

“别去了，别去了！我也没啥事，就是送盘菜，不打扰李大夫看书了，我这就回去了。”说着王婶便离开了。

“谢谢王婶！”庞宪再次道谢。





李时珍平日为人低调，不仅行医救人更是乐于助人，因此特别受街坊邻里的喜爱，大家无论做了糕点还是酒酿，或是得到些新鲜水果，都要拿来给李时珍尝尝。

“师父，饭做好了，我们吃饭吧！”庞宪来书房请李时珍。

“宪儿什么时候会做菜了？”李时珍看着桌子上一盘菜问道。

“这不是宪儿做的，这是王婶送过来的，说是醋拌甘蓝！”说着，庞宪不禁皱起眉头，“师父，这甘蓝吃了没有问题吧？这甘蓝我可是认识的，它可是入药之物呢！《本草拾遗》一书中说它‘补骨髓，利五藏六腑，利苯节，通经络中结气，明耳目，健人，少睡，益心力，壮筋骨。治黄毒，煮作菹，经宿渍色黄，和盐食之，

去心下结伏气’。”庞宪随即兴致勃勃地说了起来，“甘蓝以叶入药，其性平，味甘，能归于肝经和胃经。它有散结止痛、益肾补虚以及清热利湿之效，多用于治疗虚损、肠胃溃疡引起的疼痛、关节疼以及湿热黄疸之症。对了，先前杨姐姐患有虚损症中的气虚之症，因而少言懒动，时常四肢无力，没有精神，稍微加大运动量，便会气喘，且时时内心烦闷。您便是用甘蓝将她治好的，我记得可清楚了。”

“那《本草拾遗》一书还说过，‘甘蓝是西土蓝，阔叶可食’，你怎么偏偏没记住这一句？”李时珍板着脸，反问道。

庞宪瞪圆了小眼睛看向李时珍，随后一句话未说，便跑了出去。

“宪儿，你去哪里啊？饭不吃了？”李时珍连忙向他喊道。

“我马上回来！”庞宪喊道。

没一会，庞宪喘着粗气回到了饭桌前，喘着气道：“我这糊涂脑子，看书都如此马虎。您说得对，书上确实写了，都怪我没仔细看……”庞宪忍不住懊恼起来。

李时珍摇摇头，宽慰徒弟道：“没关系的，现在记住了不就好了！那甘蓝的外形特征你可还记得？”

“那当然！这甘蓝是二年生的草本植物，它的肉质茎不仅粗且矮，并不具分枝，颜色有绿色和灰绿色之分。基部生出的叶片数量较多，一层裹着一层从而形成扁球形，颜色有乳白色和淡绿色之分。叶片有长圆状倒卵形、长圆状卵形和卵形之分，锯齿生于边缘位置。花朵只在4月开放，花朵生于叶腋处以及顶端，形成总状花序，颜色为淡黄色；萼片为线状长圆形；花瓣有宽椭圆状倒卵形和近圆形之分。甘蓝的长圆果为圆柱形，种子为球形。”说罢，庞宪立刻夹起甘蓝吃了起来，顿时赞叹道，“真好吃！”

“多吃点，吃饱了下午随师父出门看诊。”李时珍笑道。

“好啊！又可以学习新知识了！”庞宪开心地喊道。

水蓼

——治蛇头疔之妙药

“宪儿，李大夫在家吗？”一个熟悉的声音在庞宪身后响起。

这日一早，李时珍出门看诊，庞宪因先前生了场大病，这两天身子才康复，于是便留守在药堂。趁着无人登门看诊，庞宪便拾掇着门前的杂草。

“李婶好！我师父出门看诊了，您晚些时候再过来吧！”庞宪微笑道。

“哎，真不凑巧，本想着今日早些来，看病的人或许会少点，谁曾想……”李婶摸着右手说道。

庞宪刚要低头除草，无意中瞥见了李婶被包裹起来的食指，遂问道：“咦，李婶您的手受伤了吗？”

“可不是。起初我只是感觉手指麻麻的，本以为是农活做多了，休息不够。可谁知这指头渐渐肿胀起来，还时时有刺痛之



感。”李婶一边说一边将纱布拿下，指给庞宪看道，“你看看，还有黏黏的东西流出来。”

“李婶，您这病是蛇头疔。”庞宪观察过后，毫不犹豫地說道。

“蛇头什么？我这是中了蛇毒？我不记得自己被毒蛇咬过啊？”李婶惊吓又疑惑地说道。

“它虽然叫蛇头疔，但与蛇毒毫无关系。这蛇头疔是一种感染性的病症，它常发生于手指的末端，肿胀时手指形状像蛇头一样，呐，就是您手指所患的这种。”庞宪耐心解释道，“我先前跟随师父出外诊，便遇到过一位这样的病人，您与她的症状完全一致。我敢肯定，不会错的。”

“那你可还记得治疗方法？”李婶有些激动，抓住庞宪的手道，“我这手真是要疼死了，宪儿你可得救救我！”

“记得，您随我来吧！”庞宪将李婶带至药柜处，取了两种草药捣烂后敷在她的患处。

没一会儿，李婶脸上紧锁的眉头舒展开来，她惊奇地说：“这药真神了，疼痛减轻了不少。”

“我把药方写给您，您回去之后按药方敷药就行了。明天再来复诊，您的症状虽与先前的病人一样，但我知识尚浅薄。虽然沿用了师父先前的药方，但还是明日让我师父再看看比较稳妥。”庞宪说道。

送走李婶，庞宪继续整理门前的杂草。傍晚时分，李时珍回到了家中。

“师父，今日李婶来找您瞧病，我看李婶疼痛难耐的样子，便给她开了药方。”庞宪如实说道，“师父，李婶这病是蛇头疔，我敢保证，肯定错不了。我按照您先前开过的方子，四两水蓼叶加上等量的芋树柄，捣烂后敷在李婶的患处。”庞宪急忙解释道，随后又补充了一句，“李婶明天会再来找您瞧病的！”

李时珍微微笑了笑：“怎么一口气解释了这么多，是怕为师责怪





你吗？宪儿现在长大了，都能学以致用了，为师高兴还来不及呢。”

“真的吗？师父不生气？真是太好了！我还温习了好多遍水蓼的特征和药性呢！”庞宪如释重负地说道。

“是吗，那你说给为师听听，顺便考察一下你有没有记错。”李时珍好整以暇地看着徒弟。

“水蓼是一年生的草本植物。茎上具有较多分枝，但不具毛，且茎部直立生长。叶片有椭圆状披针形和披针形之分，全缘生于边缘处，且上下均无毛，叶柄较短，且具托叶。水蓼的花开于5—9月，且具穗状总状花序，花朵多生于叶腋处或者顶端，花朵生长时略下垂；苞片为漏斗状。水蓼的瘦果为黑褐色卵形。”庞宪详细地说道。

看师父并没有反应，庞宪吞了口水继续道：“水蓼有祛风止痒、散瘀、解毒、化湿止血之效，它能治疗泄泻、痢疾、崩漏、痛经、便血、外伤出血、湿疹、风疹、毒蛇咬伤、咽喉肿痛、血滞闭经、风湿痹痛等症。它性平，味辛且苦，能归于脾经、胃经以及大肠经。”

李时珍缓缓点点头：“不错，完全正确。”

“师父，先吃晚饭吧。您今日劳累了一天，要早些休息才好。”庞宪关心地说道。

“为师稍稍歇会儿便来。”李时珍应道。