

[ 第五册 ]

谢宇裴华 ● 主编



这是一本有故事的《本草纲目》，  
更是一本守护健康的枕边书。  
故事里的中医药，  
藏着呵护健康的法宝和小妙招。

纪念李时珍  
诞辰500周年

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……



跟着



# 李时珍

## 学认药

「钩吻」

上海科学技术出版社  
Shanghai Science & Technology Press  
上海科技出版传媒集团  
Shanghai Science & Technology Publishing & Media Group

谢宇裴 华●主编

# 跟着李时珍

## 学认药

GEN ZHE  
LI SHI ZHEN  
XUE REN YAO



[ 第五册 ]

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……

图书在版编目(CIP)数据

跟着李时珍学认药 [第五册] / 谢宇, 裴华主编. —武汉: 湖北科学技术出版社, 2018.5

ISBN 978-7-5706-0176-9

I. ①跟… II. ①谢…②裴… III. ①中草药—基本知识 IV. ①R28

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 057184 号

跟着李时珍学认药 [第五册]

策 划: 刘 玲 谢 宇

责任编辑: 王小芳

封面设计: 喻 杨

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 武汉市金港彩印有限公司

邮编: 430023

710×1010 1/16

14 印张 300 千字

2018 年 5 月第 1 版

2018 年 5 月第 1 次印刷

定价: 48.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

# 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 孙璆琨 齐 菲 余海文 冷艳燕 吴 晋 宋 伟  
张 坤 张 荣 张 琳 张广伟 张月丹 张汉宜 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；书中博杂丰富的医药学知识、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，在阴阳五行的基础上，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

- 预知子——疏肝理气的“白薯” /1
- 牵牛子——泻水通便的“橘子瓣” /5
- 紫葳——清热凉血的美丽花朵/9
- 月季花——解毒消肿肺的粉嫩  
花儿/13
- 栝楼——清热泻火的“无粉之粉” /17
- 王瓜——化痰通乳的“瓜头领” /21
- 葛——生津止渴的干燥“根” /24
- 天门冬——滋阴润燥的天门冬丸/28
- 百部——止咳、杀虫“细长白薯” /31
- 何首乌——截疟进补的何首乌/34
- 萆薢——利湿去浊的萆薢丸/38
- 菝葜——解毒散瘀的“菝葜散” /42
- 土茯苓——通利关节的多效药/46
- 白蔹——生肌敛疮的君药/50
- 千金藤——利水消肿的假  
“泥鳅” /53
- 威灵仙——祛风除湿的灵药/56
- 茜草——凉血、活血的草药/60
- 剪草——祛风活血的毒草/64
- 防己——祛风止痛的妙用药/66
- 通草——行气下乳的“白面条” /70
- 通脱木——清热利水的特效药/73
- 黄藤——清热解毒的藤茎/76
- 白英——消肿利湿的排风子/79
- 萝藦——补益精气的药材/82
- 乌敛莓——清热解毒的解毒草/85
- 葎草——利尿通淋的拉拉蔓/89
- 络石——止痛又止血的络石藤/93
- 木莲——通便止咳的紫松球/97
- 扶芳藤——舒筋活络的常绿灌木/100
- 常春藤——祛风解毒的三角风/103
- 天仙藤——行气活血的天仙藤/106
- 紫藤——利水杀虫的藤萝/110
- 千里光——清热利湿的九里明/114
- 清风藤——祛风利湿的攀缘  
藤本/117
- 藤黄——杀虫止血的树脂/120

- 泽泻**——泻热通淋的泽泻散/123
- 羊蹄**——清热解毒的“羊蹄子”/127
- 酸模**——泻热通便的草药根/131
- 菖蒲**——祛风止痛的菖蒲散/134
- 白昌**——健脾利湿的妙药/138
- 蒲黄**——止痛化瘀的蒲黄酒/141
- 菝**——通利二便的菝白/145
- 水萍**——下水气的水中叶/148
- 蘋**——利水止血的蘋草/151
- 海藻**——消肿利水的“黑线团”/154
- 海带**——软坚化痰的宽叶植物/157
- 昆布**——散淤消肿的宝药/160
- 石斛**——解毒、明目的  
“小竹子”/163
- 骨碎补**——活血止痛的药丸子/167
- 石韦**——清肺止咳之良药/171
- 景天**——清热解毒的多用药/175
- 佛甲草**——清热利湿的“盆栽”/179
- 虎耳草**——祛风凉血的  
“猫耳朵”/182
- 石胡荽**——发散风寒的  
“鹅不食草”/186
- 螺厓草**——清热解毒的镜面草/190
- 酢浆草**——味酸如醋的解毒草/193
- 地锦**——止血止痛的草药/196
- 瓦松**——清热解毒的“房上松”/200
- 卷柏**——活血通经的九死  
还魂草/203
- 石松**——舒筋活络的“墙头草”/207
- 马勃**——清热利咽的“大蘑菇”/210

# 预知子

## ——疏肝理气的“白薯”

“哎呀，师父怎么将白薯全部放进药柜里了？”庞宪说着，将药柜里的“白薯”全部拿了出来，“既然是白薯，就应该放在厨房才对呀！”

庞宪整理好药柜，打扫完院子，照看好草药，所有事情全部忙完，便在院子里看起了书。今日天气晴朗，阳光舒适宜人，庞宪迷迷糊糊间睡着了。

“宪儿……宪儿……”不知何时，李时珍站在了庞宪身旁，唤着他的名字。

“嗯，怎么了师父？”庞宪悠悠转醒，睡眼朦胧地看着师父。

“你有没有见到药柜里的预知子？”李时珍问。

“没有。”庞宪打了个哈欠，想也没想便回答道。





“这就奇怪了，前些天马车夫刚刚送来一批新的预知子，怎么会不见了呢？”李时珍心里直犯嘀咕。

庞宪睡眠惺忪地跟在李时珍身后，见李时珍翻查着药柜，庞宪也跟着找了起来，虽然他并不知道预知子长什么样子。

突然，他想起了什么，遂问道：“师父，您说的预知子是不是很像白薯？”

“白薯？个头的确差不多。”李时珍还未说完，庞宪便跑了出去。

“是这个吗？”庞宪回来，怀里抱着四五个白薯模样的东西。

“对，这便是预知子。你从哪里找到的？”李时珍颇有些不解地问。

“师父徒儿错了，徒儿以为它们是白薯，今早将它们放到厨房去了。”庞宪不好意思地吐了下舌头。

“白薯？亏你这小脑瓜想得出来！”李时珍大笑道。

“对了，师父，这‘白薯’也是药材吗？”庞宪疑惑地问道。

“当然！预知子是一种具有活血止痛、疏肝理气之效的药材。它不仅可散结，还可利尿，治疗妇女痛经、闭经、腕胁胀痛、小便不利之症极为有效。”李时珍说。

“预知子的人药部位是种子吗？”庞宪立刻问。

“没错！它性寒，味苦，能归于肝经、胆经、胃经以及膀胱经。”李时珍点头道。

“那预知子外形特征又是怎样的呢？”庞宪追问。

“预知子是木通、白木通以及三叶木通的种子，而木通在我们居住的地方较为常见。木通是一种落叶灌木，全株不生毛，并具有灰绿色的幼枝，其上生有纵向纹理。小叶片具复叶，有椭圆形和倒卵形之分，掌状，5枚，基部较宽，先端较圆，具全缘。木通的花在4—5月开放，花朵生于叶腋，聚集为短总状花序，单性，且雌雄生





于同一株上；雌花生于花序底部，雄花生于上部。木通的果实为长椭圆形，肉质，两端较圆，质地较软，紫色，它具有黑色、黑褐色的种子，数量较多，形状扁长。”李时珍认真地解释道。

庞宪边听师父的讲述边翻看着手中的预知子。李时珍继续说：

“先前镇北头的朱婆婆时常被噩梦吓醒，白天多精神恍惚，妄言乱语，情绪更是喜怒无常。朱婆婆之病需服用预知子丸，其制作方法为：取等量去皮的预知子、洗净的枸杞子、蒸熟的黄精、去掉皮的白茯苓、研磨后的朱砂、去芦的人参、去木的茯神、去心的远志、去土的地骨皮、石菖蒲、柏子仁、山药，将这十二味药材捣罗为细末，加入蜂蜜制成龙眼核般大小的丸子，并以朱砂做其外衣。”

“预知子丸，取预知子、枸杞子……”庞宪重复着李时珍方才所说的话，说道，“师父，我回屋了，我要将这药方记录下来，免得日后忘了！”



# 牵牛子

## ——泻水通便的“橘子瓣”

一连几天，药堂里坐满了来看诊的病人。今日难得清闲，庞宪想起这几日一直忘记照看草药，于是提了一桶水来到园子里。

“哇，牵牛花开了！”庞宪凑上前去闻了闻，不解地自言自语道：“牵牛花随处可见，师父怎么将如此常见的花朵种在了园子里？”

“又在说我什么坏话呀？”李时珍不知什么时候站在了庞宪身后。

“啊！师父……”庞宪被李时珍一吓，原本拿着瓢的手一抖，水全部洒在了鞋上。“您什么时候来的呀？怎么一点声音也没有。”庞宪一边跺脚甩水，一边说。

“我本想来打理草药，见你来了，便跟过来看看。”李时珍眯着眼睛微笑着说道。

