

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……

[第三册]

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

- 旋覆花——消痰、治咳喘的奇花/1
- 青葙——止鼻血的黑种子/4
- 鸡冠——痔漏下血的克星/8
- 红蓝花——产后恢复的急救花/12
- 番红花——治月经不调的
破血之花/16
- 大蓟小蓟——凉血止血的
“姐妹药”/20
- 续断——续筋骨的“还魂丹”/24
- 漏芦——活血下乳的“漏芦汤”/28
- 飞廉——“挑剔”的下乳汁药/32
- 苎麻——先兆流产的救星/35
- 苘麻——中耳炎的克星/39
- 葫芦巴——全株含香的脚气药/43
- 蠡实——减少经量的灵药/46
- 恶实——清热解毒的降压茶/50
- 泉耳——消毒杀虫的带刺毒果/54
- 天名精——止咳化痰的“活鹿草”/58
- 豨薟——治疟疾的良药/62
- 箬——能通小便的粽子叶/66
- 芦——婀娜多姿的镇呕药/70
- 甘蔗——解热止渴的果子/73
- 蕺荷——治疗跌打损伤的红色菜/76
- 麻黄——解外感风寒的“麻烦药”/80
- 木贼——住在阴湿处的安胎药/84
- 灯心草——利水清热的“点灯草”/88
- 地黄——补血养阴的四生丸/92
- 牛膝——引血下行之君药/96
- 紫苑——润肺下气的青苑/100
- 麦门冬——益胃生津的块根/104
- 萱草——清热利尿的草根/108
- 淡竹叶——泻火、清热的灵药/111
- 鸭跖草——清热解暑的特效药/114
- 葵——平肝祛风的全身宝/118
- 蜀葵——利尿通淋的蜀葵根/122
- 黄蜀葵——解毒散郁瘀的
黄蜀葵膏/126
- 龙葵——清热解毒的草药/130

酸浆——消肿、通便的汤药/134
鹿蹄草——强健筋骨的虚劳补药/138
败酱——清热解毒的苦菜/141
迎春花——消肿止血的花儿/145
款冬花——润肺下气之花/149
鼠曲草——主治筋骨疼痛之草/152
决明——清肝明目的“小粒子”/156
地肤——补中益气之明目药/159
瞿麦——活血通经的祛湿热
之药/163
王不留行——治疗鱼刺的
“羊屎”/167
剪春罗——能除湿泻火之药/171
金盏草——治便血之特效草/175

葶苈——泻肺行水的泻肺汤/178
车前——祛痰平喘之补汤/181
马鞭草——活血散瘀的泻火草/184
蛇含——活血解毒的五皮风/188
鼠尾草——活血行经的月事
之汤/192
狼把草——养阴敛汗亦可去癣
之药/196
狗尾草——随处可见的利湿杀
虫草/199
醴肠——滋补肝肾的“猪饲料”/202
陆英——舒筋活血的外用药/206
青黛——泻火定惊的“颜料”/210

旋覆花

——消痰、治咳喘的奇花

金秋十月，秋高气爽。这日，李时珍带着妻儿与徒弟一同外出踏青。一路上，建元蹦蹦跳跳，这里看看，那里瞧瞧，十分欢喜。

突然，他惊喜地指着一处黄色的花儿喊道：“看！菊花！”

庞宪听了，跑过去仔细端详了一会，沉吟道：“这黄色小花形状如伞房，总苞呈半圆形，苞片有三片。花序顶生且多枝，有雄蕊5，雌蕊1，以及舌状花1层。植株高为20~60厘米，带有细密的绒毛。叶子互生，长4~10厘米，宽1~3厘米。看上去，大多为长椭圆状，也有些呈卵状披针形……这是旋覆花呀！建元，你认错了。”

“不对，它明明就是菊花。你才认错了！”建元反驳道。

“才不是菊花，不信的话，你问师傅！”庞宪也不甘示弱。





于是，两人双双将目光投向了李时珍。

李时珍一直旁观他们的争论，倒也没说什么。既然他们都向他询问结果，他自然要为他们讲解一番：“书中说，‘花绿繁茂，圆而覆下，故曰旋覆’。你们俩说得都不错，但也不全对。这的确是旋覆花，但是，它也属于菊科的。所以元儿说它像菊花也是没错的。”

“原来是这样。师父，我看植株上有些长卵圆形，还带着棱的东西，那是什么呢？”庞宪问。

“如今是10月，正值旋覆花的果期，你说那是什么？”李时珍含笑反问。

“是果子！旋覆花的花、果期竟然在一起！”庞宪又是一脸惊奇。

“恰好重叠罢了。旋覆花的花期为7—10月，果期为8—11月。因此你们才恰好能看到花果同在。”李时珍顿了顿，继续说，“不过，宪儿，为师现在要考考你。旋覆花是一味药你可知道？其药用方法你又知多少？”

“徒儿记得《别录》中写了它可‘消胸上痰结，唾如胶漆，心胁

痰水’，应该是对咳喘有一定效用的。”庞宪仔细回忆道。

“嗯，不错。旋覆花确实有这样的效用。要想治疗风痰呕逆，饮食不下等症，可以用一钱（1钱=3克，后同）旋覆花、一钱枇杷叶、一钱川芎、一钱细辛、一钱赤茯苓和一钱五分的前胡与姜、枣一同煎服。”李时珍点了点头，继续问，“还有呢？”

“还有？”庞宪挠了挠头，表示不知道了。

“你可要仔细记下，旋覆花的用处可有不少。它可治疗肋下胀满、大腹水肿、软坚、头风等，还可明目、通血脉、祛湿、拔毒、消肿。此外，你还得记着：旋覆花虽性温，但却带有些许毒素。阴虚、劳咳、风热燥咳的患者切记不能用此药。但凡涉虚的患者也不能过多服用。你记住了吗？”李时珍嘱咐道。

“徒儿记住了。”庞宪郑重地点了点头。

“瞧瞧这两个药痴！我们是来踏青的，你们若总是围着那旋覆花授课，天就要黑了。”李师母看着这一老一小两个药痴，不禁摇头失笑。

“好好好，走吧！”李时珍无奈地应承着，拍了拍庞宪的肩膀，示意他该继续往前走了。



青 苳

——止鼻血的黑种子

“宪儿，过来搭把手。”院子里，李时珍一边准备炒一样黑色的东西，一边呼唤着庞宪。

“爹爹，是要加盐吗？”在一旁的建元一脸天真地问道。

“傻元儿，师父这是要炒药呢，哪里需要加盐！”庞宪走来正好听到建元的“傻话”，不禁笑话道。

“元儿才不傻。宪哥哥既然知道得多，那你告诉元儿，爹爹要炒的是何种药材。”建元听到庞宪的打趣，便嘟起嘴反问道。

“看这样子，应当是一种黑色的种子。你看，相对边缘而言，其中心较厚，呈扁圆形。半径为0.5~0.75毫米，厚度仅为0.5毫米。”说着，庞宪伸手小心地捏起了一颗，继续观察道，“表面光滑且带有一定光泽，侧边还有一个稍稍有点陷进去的脐点。想来，应该是



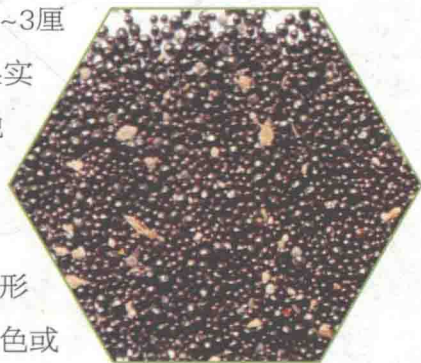


青葙的种子。”

庞宪话音刚落，就见李时珍满意地点了点头。庞宪见了，又逗建元道：“元儿，你的问题，我可是答对了。那也请你回答我一个问题：这青葙长什么样子，你可知道？”

建元自然是答不上来的，一双乌溜溜的眼睛直盯着自己父亲，分明是在求救。

“元儿还得多向你宪哥哥学学啊，这题就由为父来替你答吧。通常情况下，青葙高不过1米，植株上不见任何毛。其茎十分笔直，且有红色或绿色的、带有明显条纹的分枝。青葙的叶子一般是矩圆披针形，长度为5~8厘米，宽度为1~3厘米。说起来，它的苗、叶、花和果实都和鸡冠花的别无二致。若非要说什么差别，那就当属花穗了。青葙的花穗一般生长在梢间，尖长4~5寸（1寸=3.11厘米，后同），形状看上去就跟兔尾巴似的，呈水红色或



者黄白色。我现在准备炒的青葙的种子就隐藏在青葙的穗里。”说完，李时珍叹了口气。

庞宪听得津津有味，而建元却早坐不住了，他嚷道：“宪哥哥，该你答题了。既然是一味药物，那你来说说这青葙的药用好了。”

庞宪听了建元的提问，胸有成竹地答道：“青葙味苦，略寒，无毒。全草都可入药，且不同部位有不同的用途。例如，它的种子可以祛风热、清肝火，对目赤肿痛、鼻衄、疥癩等症有着极好的疗效。又如，青葙的茎、叶及根有燥湿清热、杀虫的功效，可用于痔疮、外伤出血、眩晕等症的治疗。我还记得前段时间在《贞元广利方》中看到一方子，说用青葙子汁三合，灌入鼻中，用来治疗鼻衄不止。像前段时间建元鼻子出血不止的情况，就可用青葙来治





疗。若是建元能懂这些，当时就不会吓得哇哇大哭了。”说着，庞宪还不忘打趣建元。

建元闻言羞红了脸，忙躲进屋里去了。

李时珍望着小建元跑远的背影，不由得深深叹了口气：这小子什么时候才能认真学些草药知识呀。庞宪似乎看穿了师父的心思，便安慰道：“建元虽然年纪小，但对草药很感兴趣。想来，用不了多久，他就会收心学习的。师父不用过于忧心。”李时珍闻言，收回目光，对庞宪道：“希望如此。我的宪儿和元儿都是要承我所学的，切莫让我失望啊。”

“徒儿晓得的，将来定要做个济世救人的好大夫。”庞宪一字一顿，认真地回答道。