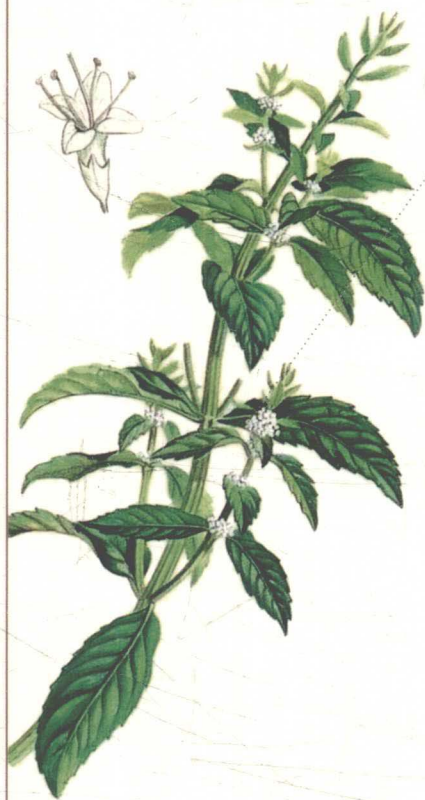


[第二册]

谢 宇 裴 华 ● 主编



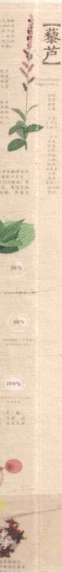
这是一本有故事的《本草纲目》，
更是一本守护健康的枕边书。
故事里的中医药，
藏着呵护健康的法宝和小妙招。

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



中国中医药出版社
China Publishing & Media
Technology Press

谢宇裴 华●主编

跟着李时珍

GEN ZHE

LI SHI ZHEN

XUE REN YAO

学认药



[第二册]

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 [第二册] / 谢宇, 裴华主编. —武汉: 湖北科学技术出版社, 2018.5

ISBN 978-7-5706-0173-8

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 057174 号

跟着李时珍学认药 [第二册]

策 划: 刘 玲 谢 宇

责任编辑: 兰季平

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

朱砂根——解毒消肿之要药/1
紫金牛——“朱砂根”的孪生兄弟/5
拳参——外表丑陋的良药/9
铁线草——药效奇特的驱虫药/13
金丝草——小儿疳积特效药/16
当归——活血、补血的常用药/19
蛇床子——除湿散寒的药丸子/23
藁本——外寒风热之秘药/26
蜘蛛香——顺气止泻的好帮手/29
白芷——祛风止痛之妙药/33
芍药——养血调经的白芍/36
牡丹——活血化瘀之宝药/40
木香——健脾消食的“木柴”/44
山柰——治寒中诸症的仙药/48
杜若——消肿止痛之灵药/51
山姜——祛风疏经之“姜”/55
高良姜——健脾、止痛之好药/59
豆蔻——行气温中的中药茶/63
白豆蔻——化湿气的特效药/67

砂仁——行气宽中的多效能手/71
益智——主泄泻的益智仁/75
荜茇——止痛行气的荜茇散/79
肉豆蔻——消食行气的“核桃”/83
补骨脂——补肾壮阳的小球球/86
姜黄——舒经通络之君药/90
郁金——凉血、活血的涂抹之王/94
荆三棱——闭经通络之宝/97
莎草——解肝郁的“小白薯”/100
瑞香——消炎去瘀的睡香/104
茉莉——开解诸郁的清目之花/108
郁金香——化湿辟秽的黄色花/112
排草香——化痰止咳的散香药/115
迷迭香——镇定安神的香草/118
艾纳香——祛风除湿之祛毒药/122
藿香——醒脾和中的截霍奇药/126
泽兰——活血调经的利经草/130
马兰——消肿止痢的清热草/133
香薷——辛散通温的“柴火棍”/137

爵床——筋骨疼痛之缓药/140
荆芥——解表散寒的除热草/144
薄荷——疏风散热的清火茶/147
积雪草——利湿消肿的解毒草/151
紫苏——解郁散寒的叶子/155
菊——应对气候变换的“大家族”/159
野菊——能克疔疮的野花/163
蓍——全身均为宝的“占卜草”/167
艾——妇科疾病救星/171
茵陈蒿——治疗风痒疮疥的灵药/175

青蒿——消热祛暑的“臭”药/178
黄花蒿——风寒惊热的特效药/182
白蒿——止咳的“凉”药/185
角蒿——巧治咳嗽的花朵/189
马先蒿——疯癫疾的克星/192
阴地蕨——解蛇毒的“神仙草”/195
牡蒿——祛除湿疹的妙药/198
茺蔚——专治妇科病的圣药/201
夏枯草——清肝降火之草/205
刘寄奴草——能破血的怪药/209

朱砂根

——解毒消肿之要药

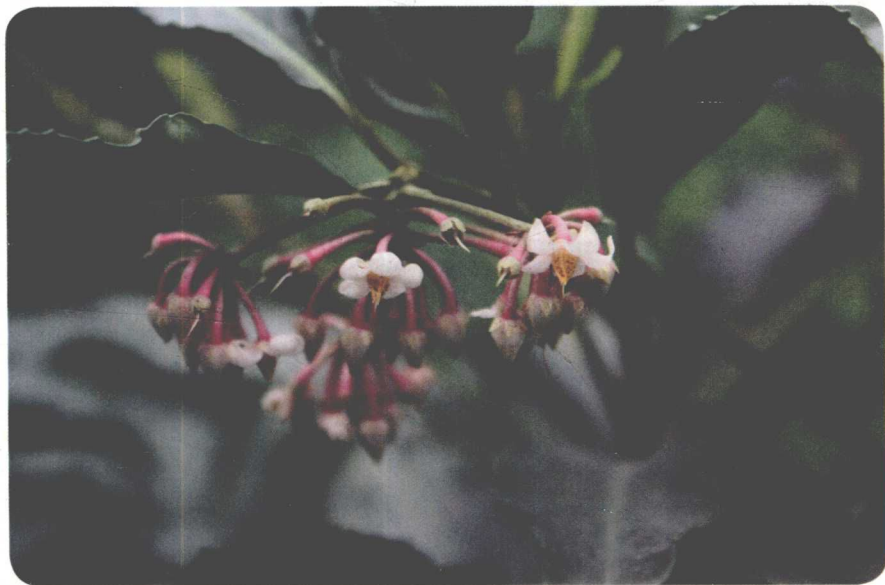
“师父，师父……” 庞宪一路小跑着回到家。

“怎么啦？又发什么事啦？” 李时珍放下手中的书，走向院子。

庞宪神秘秘地从怀中掏出一株植物，枝干上长满了红色的小果子。

“师父，刚才我遇见张虎哥哥了，他刚从山上回来，说是采到了宝贝。他塞给我这几枝带有小果子的枝条，就走了。” 庞宪将小果子摘了下来，在身上蹭了蹭，“虽然不知道是什么树上结的果子，但看起来就很好吃！师父，这几个给您……” 庞宪将擦过的果子递给了李时珍。

“呸！这果子怎么这么难吃啊？居然是苦的！” 庞宪将嘴里的果子吐了出来，并一连吐了几口口水。





李时珍并未吃果子，也未说话，只是在一旁大笑着。

“师父，您在笑什么啊？您是不是早知道这果子不好吃？”庞宪撇着嘴，有些不高兴。

“你这亲尝草药的精神，为师很是满意，哈哈！”李时珍戏谑道。

“您就知道笑话我！哼！”庞宪撅起小嘴，很不开心。

“你手里拿的这株植物叫朱砂根，是一种草药！”李时珍清了清嗓子，正色道。

“朱砂根？”庞宪听见新的草药名，便将先前苦果子的事情全部忘在脑后了。“师父，您给我讲讲朱砂根这味草药吧！我对它简直是一无所知。”庞宪顿时一副乖巧的模样。

“我先说说我看到的！”庞宪自告奋勇道，随后便观察起手里这株植物。“它的叶片有些为椭圆形，有些则是倒披针形，基部较宽，先端逐渐变尖，有波状齿生于边缘处，叶片正反面全都不生毛，每片叶子由12~18对侧脉构成边缘脉。”庞宪将自己所看到的详细描述了出來。

李时珍点了点头，又补充道：“朱砂根是一种灌木，最高可长至2米，它具有粗壮的茎，但其上不具毛，也并无分枝。朱砂根的





花开在5—6月，花朵于顶端侧生，形状较小，并聚集为伞形聚散花序，花朵通常为白色的卵形，少数带有粉红色，其上生有腺点；花梗较短，萼片局全缘，且为长圆状的卵圆形。它的果实为红色球形，你刚才吐出来的便是。”

“那这朱砂根有什么药性呢？应该如何使用这株草药呢？”庞宪忙追问道。

“朱砂根是一味活血止痛、祛风燥湿、解毒消肿之药。以干燥的根作为药材。它性平，味微苦、辛，能入肝经、肺经。对于跌打损伤、黄疸、咽喉肿痛、痢疾、风湿痹痛等症极为有效，但是体虚之人须谨慎服用。”李时珍耐心为徒弟讲解道。

庞宪抓着头想了想，对师父说：“我在医书中看到过一个药方，若是治疗咽喉肿痹之症，可将一根朱砂根研磨为末，以醋或磨水服下。”

李时珍点点头：“没错！这朱砂根长在深山之中，想必张虎采来这草药，也极为不易。”

“我要赶快告诉张虎哥哥这是草药，让他使用时留心一些！”庞宪说着跑了出去。

“小心点啊！”李时珍在后面叮嘱道。

紫金牛

——“朱砂根”的孪生兄弟

“师父，我刚才路过张婶家，张婶给了我一些‘朱砂根’，说是托人从外地带回来的草药。什么外地草药，这不就是长在深山里面的朱砂根嘛，我前两天还吃过呢！”庞宪不以为然地说道。

李时珍接过庞宪手里的植物，仔细端详了一会，道：“这是紫金牛，并不是朱砂根。”

“啊？”庞宪张大了嘴巴，瞪圆了小眼珠看着李时珍道，“师父，您确定没看错？这植物上端生叶，下端结红果，这完全就是朱砂根嘛！哪里是什么……什么金牛！”庞宪有些不相信师父的话。

李时珍无奈道：“你再仔细看看。”

