

| 草 | 木 | 造酿 | 虫 | 石 |

本草学是博物学，
传统药物理论背后有丰富的隐性知识。
其原因在于，
中医学植根于传统文化与农耕生活，
文化与生活方式影响了人们的思维方式。

本草思维方法

神农的 百草园



步瑞兰 著

中国医药科技出版社

青囊文丛

出品人 / 吴少祯 总主编 / 王振国

神农的百草园

——本草思维方法

步瑞兰 著

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

神农的百草园: 本草思维方法 / 步瑞兰著. — 北京: 中国医药科技出版社, 2018.4

(青囊文丛)

ISBN 978-7-5214-0035-9

I. ①神… II. ①步… III. ①本草-基本知识 IV. ①R281.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 050290 号

神农的百草园

本草思维方法

美术编辑 陈君杞

版式设计 大隐设计

出版 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 710 × 1000mm^{1/32}

印张 26

字数 453 千字

版次 2018 年 4 月第 1 版

印次 2018 年 4 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 978-7-5214-0035-9

定价 88.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

出品人 / 吴少祯

策划人 / 赵燕宜

编辑 / 马进

投稿热线 / 010-83023737

投稿邮箱 / yykj601@163.com



分享中医故事



感受中国文化

书中图片均为作者拍摄
版权所有 盗版必究

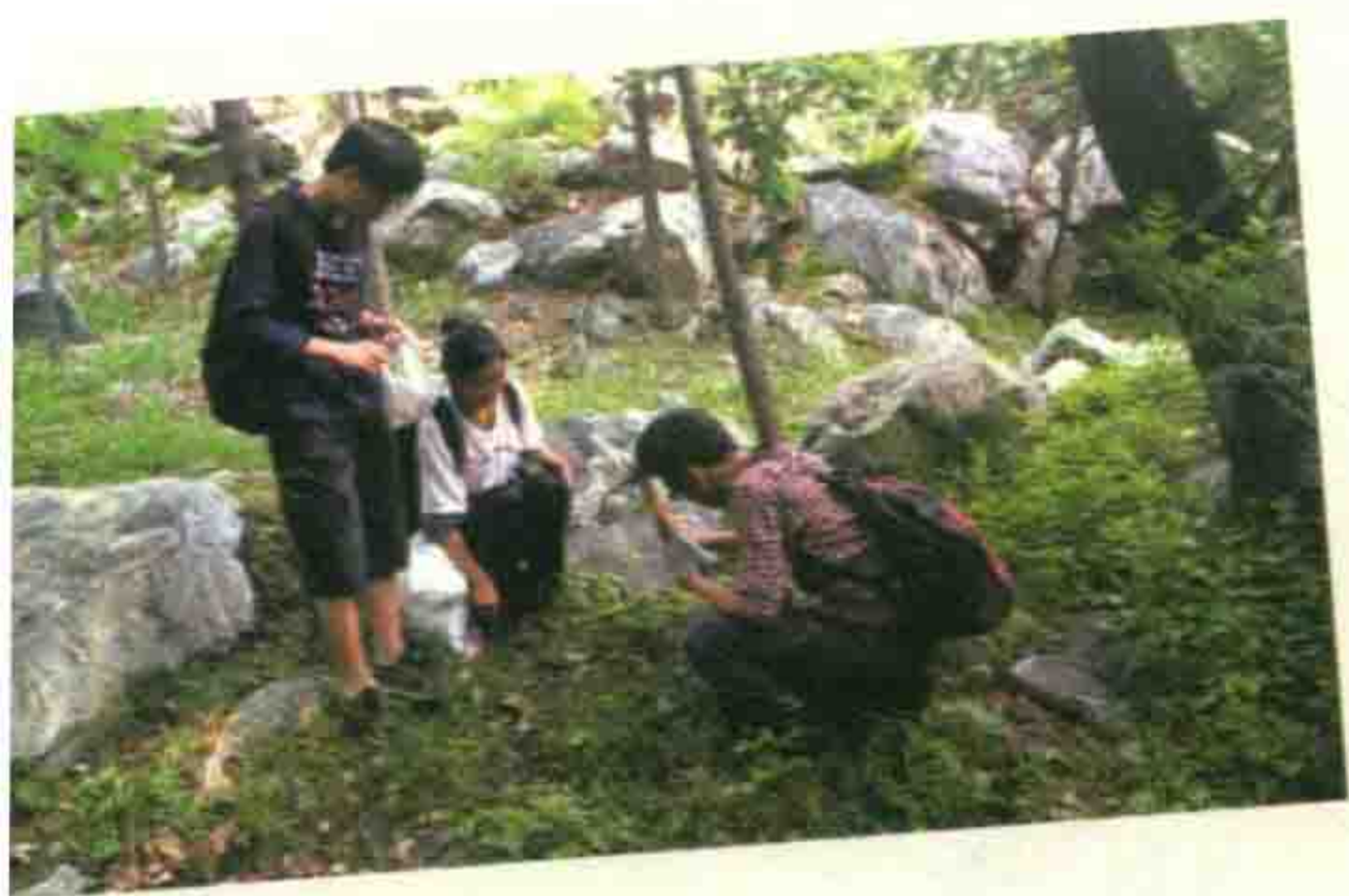
本研究为山东省中医药科技发展计划项目成果（项目编号：2015-027）

我从山中来——代序

我从山中来，带着兰花草，种在校园里，盼得花开早。借用名人的意境，喻说这几年的光阴流转，很是恰当。确实曾经多次把山中的兰花种子种到校园里，齐鲁之地的兰科植物曾在某个季节驻足山东中医药大学百草园。三年时间，园内植物已达六百余种，且大部分是山东的野生植物，包括山东特有植物如烟台翠雀、山东银莲花、崂山百合、山东茜草、多花景天。极危植物矮鸢尾也在百草园扎根。园中也不乏省外来的野生植物，如黔江的通脱木、金荞麦，阿蓬江的宜昌百合、马鞭草，娄底的苎麻、七叶一枝花，承德的木香薷、麻叶荨麻，金山岭长城的黄海棠、北京石韦，乌兰布统草原的狼毒、秦艽，云台山的淫羊藿，伏牛山的款冬花，九华山的刺果毛茛、覆盆子等等。

我到山中去，采集植物标本，采集野生植物的种子，繁育而成百草园中的众多植物。为何入深山做神农？入深山，可见瑶草琪花，珍禽异兽，昆虫介属。徐大椿云：“凡药之用，或取其气，或取其味，或取其色，或取其形，或取其质，或取其性情，

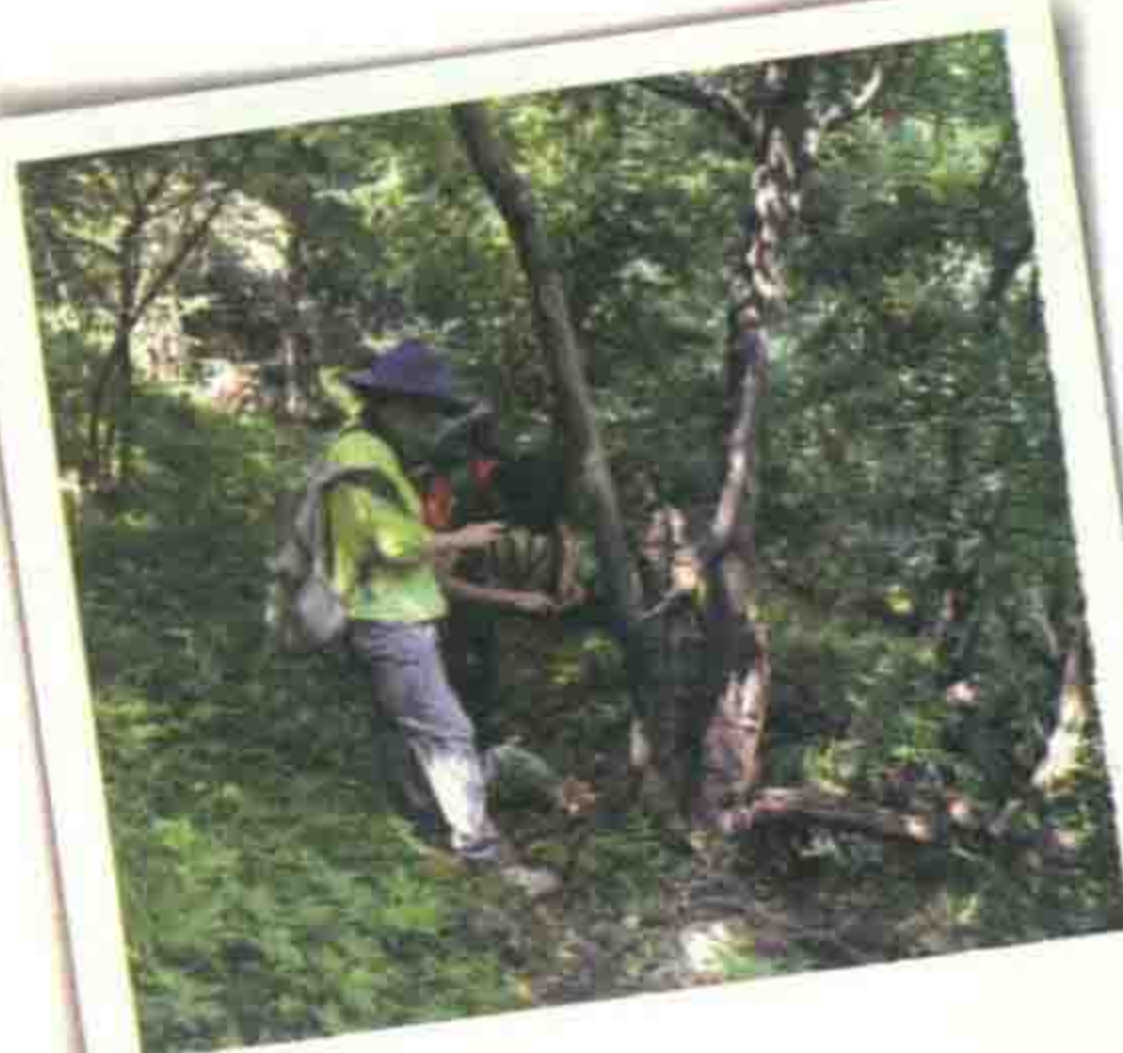
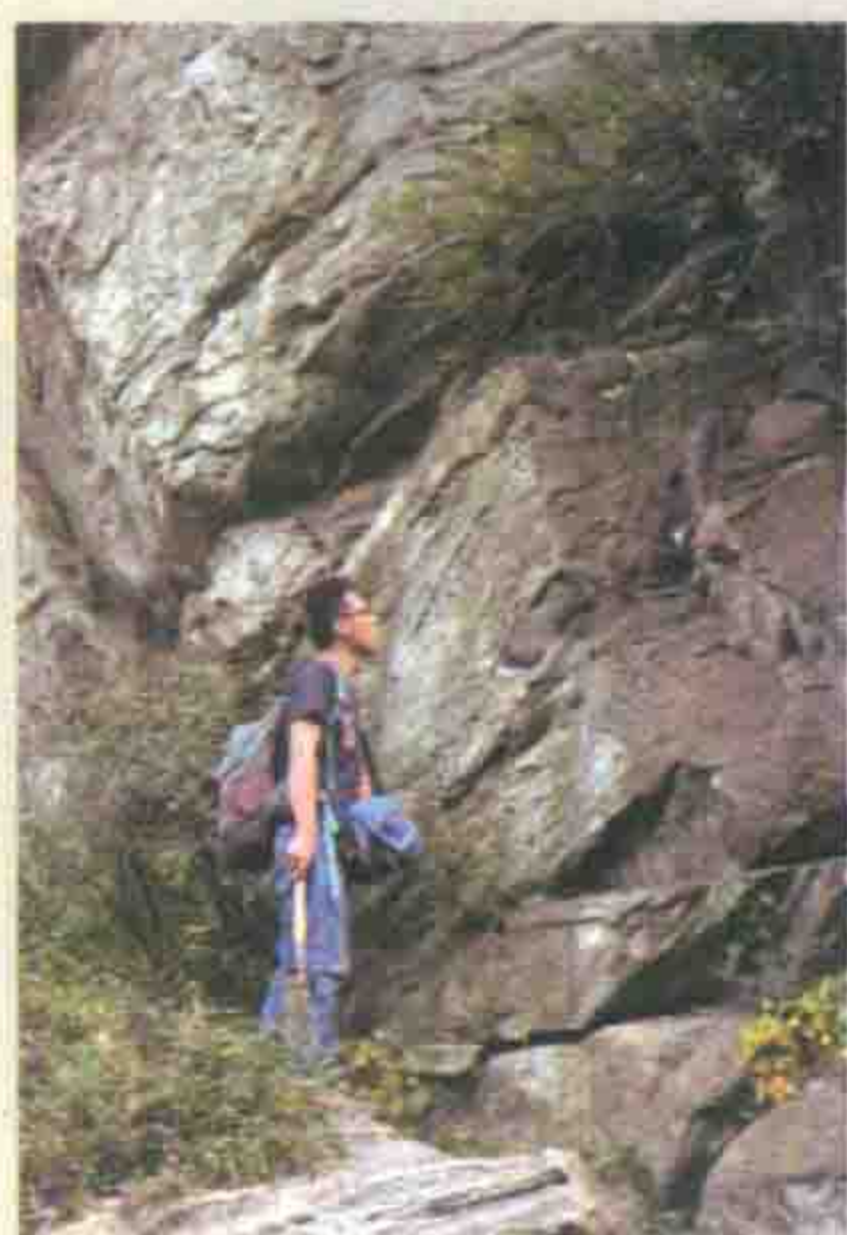
我从山中来，
带着兰花草，
种在校园里，
盼得花开早。
借用名人的意境，
喻说这几年的光阴流转，
很是恰当。



实地采集辨识药物
是历代医者、本草
工作者的基本功，
药物的生长环境决
定了药物的功用，
药物的形貌是取象
比类的依据，
观其形色，
尝其气味，
是认识药物的基础。

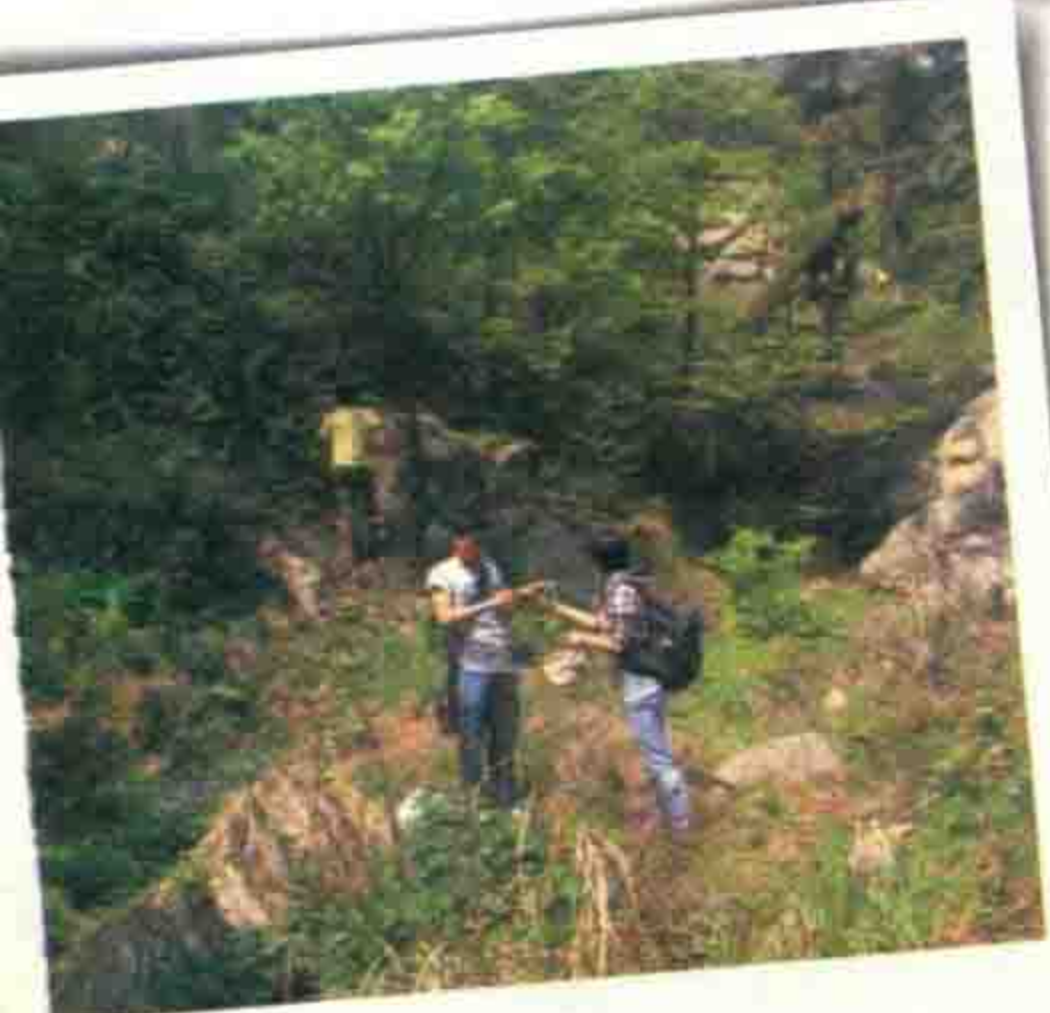
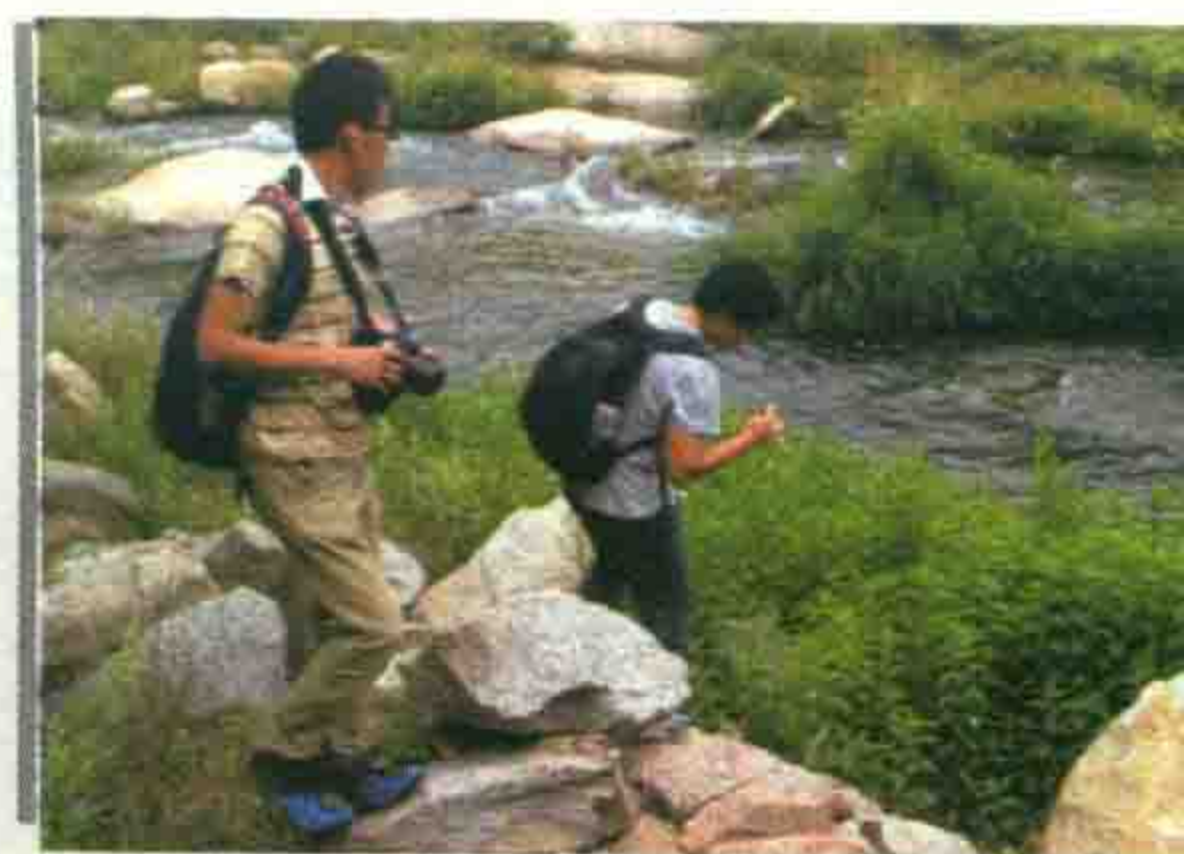
或取其所生之时，或取其所成之地，各以其所偏胜而即资之疗疾，故能补偏救弊，调和脏腑。深求其理，自可得之。”实地采集辨识药物是历代医者、本草工作者的基本功，药物的生长环境决定了药物的功用，药物的形貌是取象比类的依据，观其形色，尝其气味，是认识药物的基础。如生长于水中、湿地的药物泽泻、浮萍、芦苇、蛇床等，多能却水行水利湿；耐寒植物多性热，如乌头、荆芥、款冬花等多能温阳散寒。亲临其境，才能使回顾性想象力添翼，读懂本草文献。

本草学是博物学，传统药物理论背后有丰富的隐性知识。其原因在于，中医学植根于传统文化与农耕生活，文化与生活方式影响了人们的思维方式。历代本草著作均包含了农耕生活经验、种植加工、酿造印染、农耕文化、文献学知识等等相关内容。时过境迁，许多古人不言自喻的东西，成为今人不熟悉的隐性知识，成为学习研究中药理论的无形屏障。多年来从事中医中药教学、中医文献研究、中医药理论研究、中药识别与采集工作，深



感中药理论的博大精深。打开中医药理论宝库的真正所指，即是掌握这些隐性知识，进入识药品尝百草，探究本草理论形成过程，以达知其然、所以然和理所当然的境界。

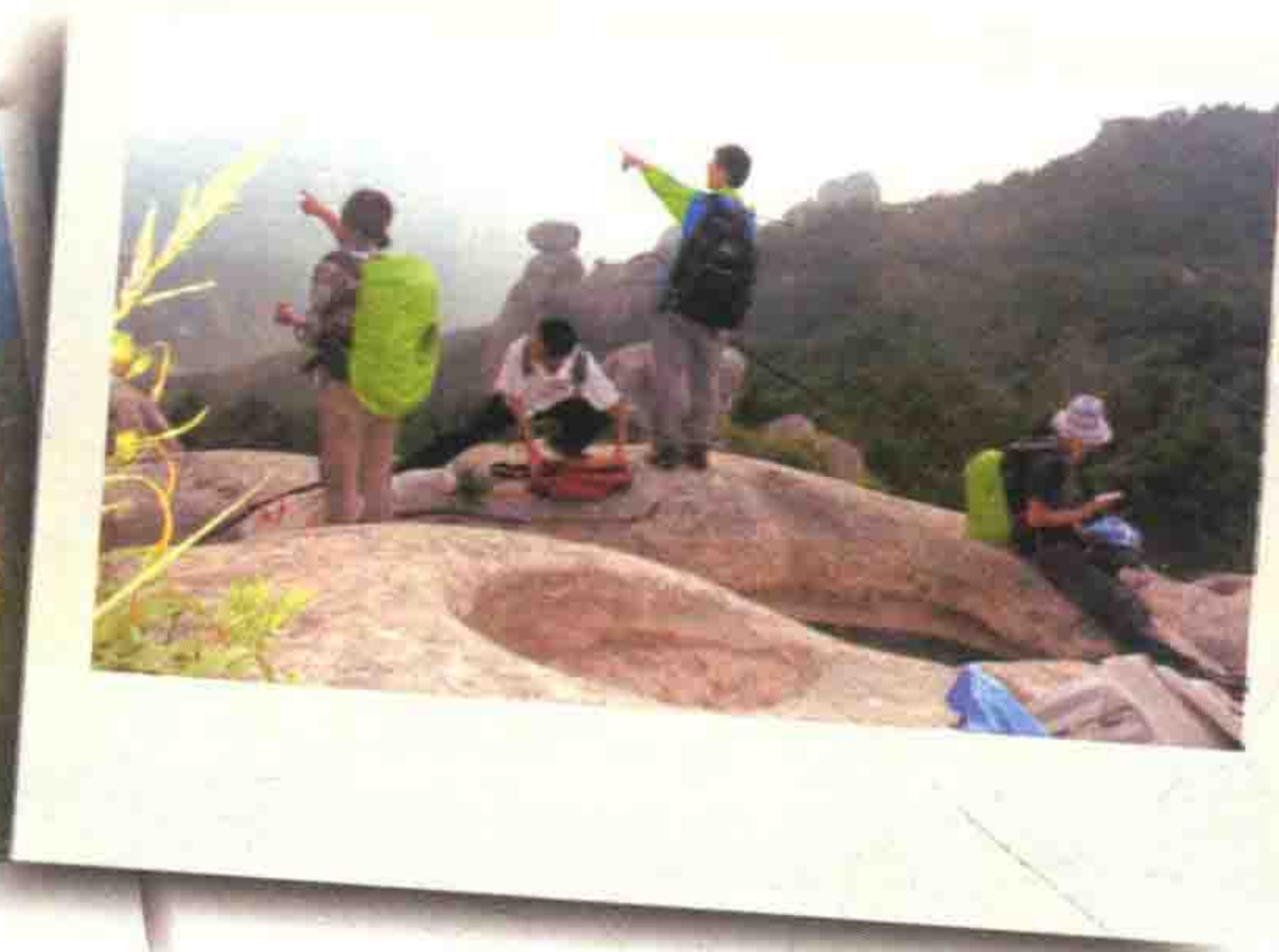
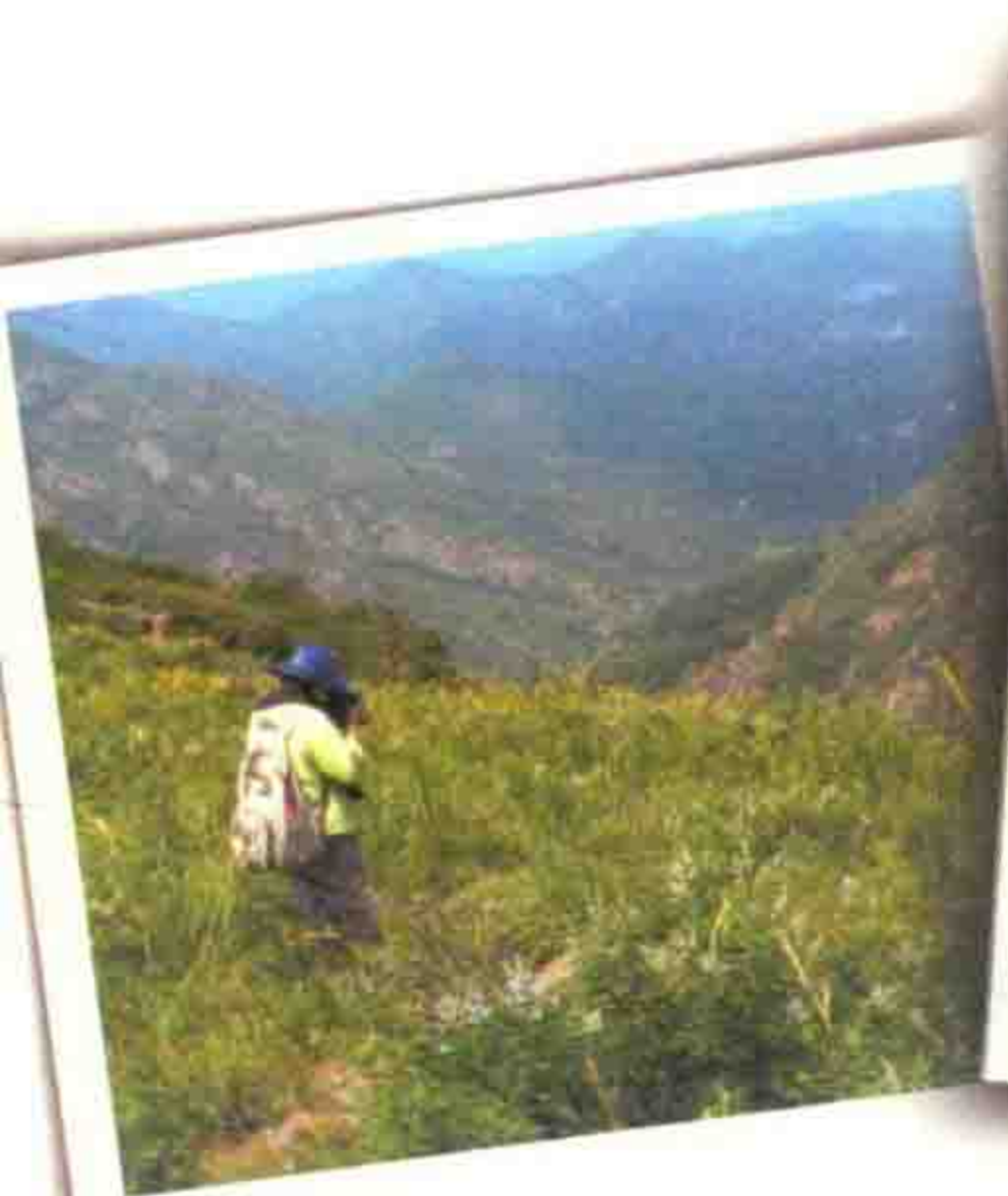
本草理论中的农耕生活经验。如“雄兔脚扑朔，雌兔眼迷离，双兔傍地走，安能辨我是雄雌”。从兔子的平时表现，无法判断其雌雄，但养过兔子就知道，发情期的兔子雌雄有不同表现。雌兔在发情期眼睛迷离，雄兔则后腿常常向前扑打抓地。没有养兔经验，断然不会知道文字背后意蕴。再如，古人认为鸡无外肾而亏小肠。杀过鸡就知道，鸡的肠子在鸡胗下部有二寸增粗，肛门上部之直肠有寸许增粗，其余部分粗细均匀，不像兽类有大小肠之分。中医认为大肠生屎，小肠产尿，人见鸡有屎无尿，故言其无外肾而亏小肠，而用鸡肠治遗尿小便数不禁、遗精白浊消渴。鸡内金作为肠胃的一部分，也用于止遗缩小便。由此也自然明白鸡屎白的作用。农耕生活自给自足，丰富的生活经验为理解古人留下的中



药理论带来诸多便利。

本草学蕴含传统种植、手工业知识和文献学知识。许多中药在传统手工业制作过程中被广泛应用，药物理论的产生与此有密切关系。如白矾、靛蓝、阿胶、麴蘖等，作为药物使用，功效取象于传统种植业、加工业、酿造业等生产过程中的变化和切身感受体验。本草学中蕴含文献学知识，用文献学中的目录学知识，可熟悉每味中药在本草文献中的著录情况；以文献学中音韵、训诂方法，可考证药名从古至今的变化。

总之，本草理论是基于古人所处时代的生活经验及其相应的文化而产生的，其中蕴含着传统文化知识、文献学知识、传统手工业知识等。在农耕生活逐渐消失的今天，掌握中药理论背后的隐性知识，运用本草学的思维方式，实地采集辨识药物，对学习研究本草理论尤为重要。



今将本草分为草、木、造酿、虫、石五类。图以载其形色，以领略菱梗之细大，华实之荣落；文以释其异同，记录植物的繁华凋零，动物的少壮大老。以传统思维方式，为其所主所治，探本溯源，发其所以然之义。拙著《快乐学中医》中已有七十多种药物，认识不深刻者本次再作探究；本书未能深入研究者，俟高明正之。耳目所及有限，期待来者增我之不逮。

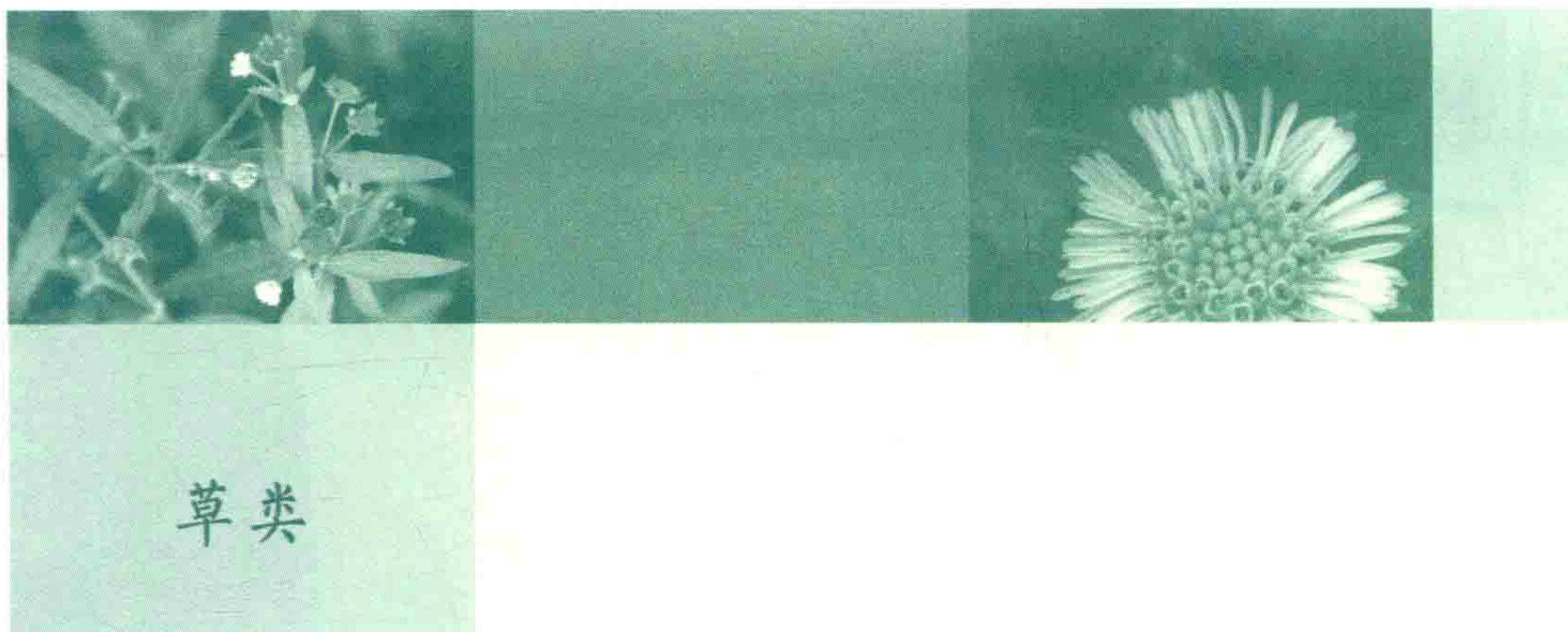


步瑞兰

2018年2月于泉城



目录 Contents



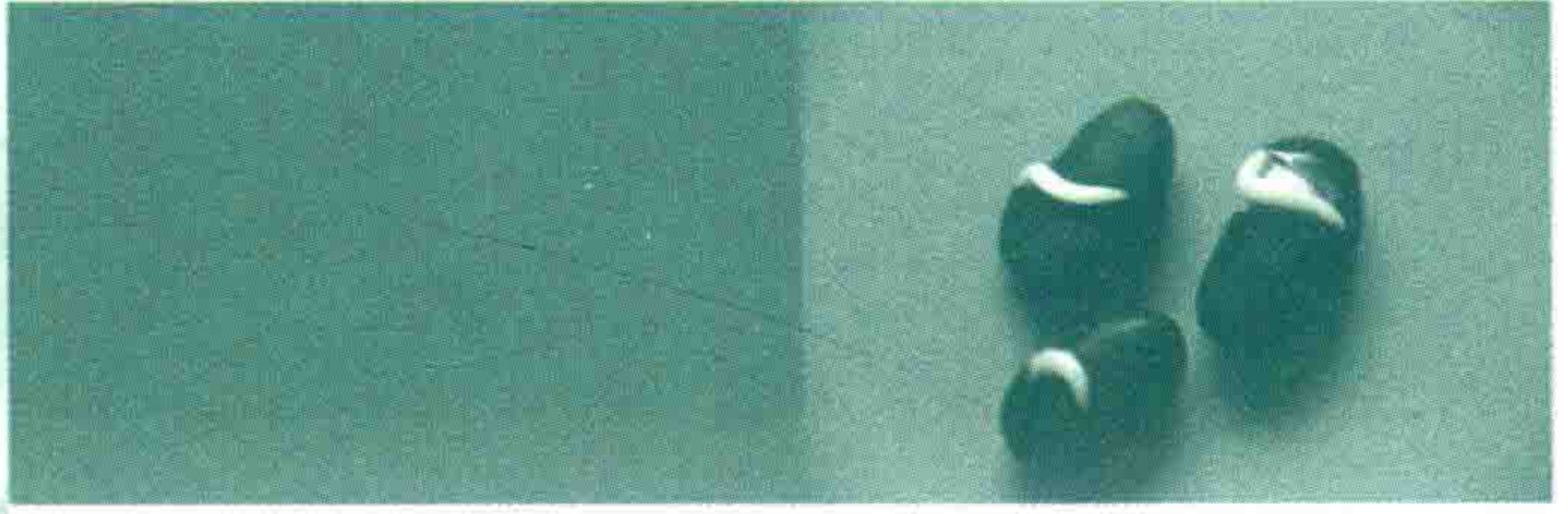
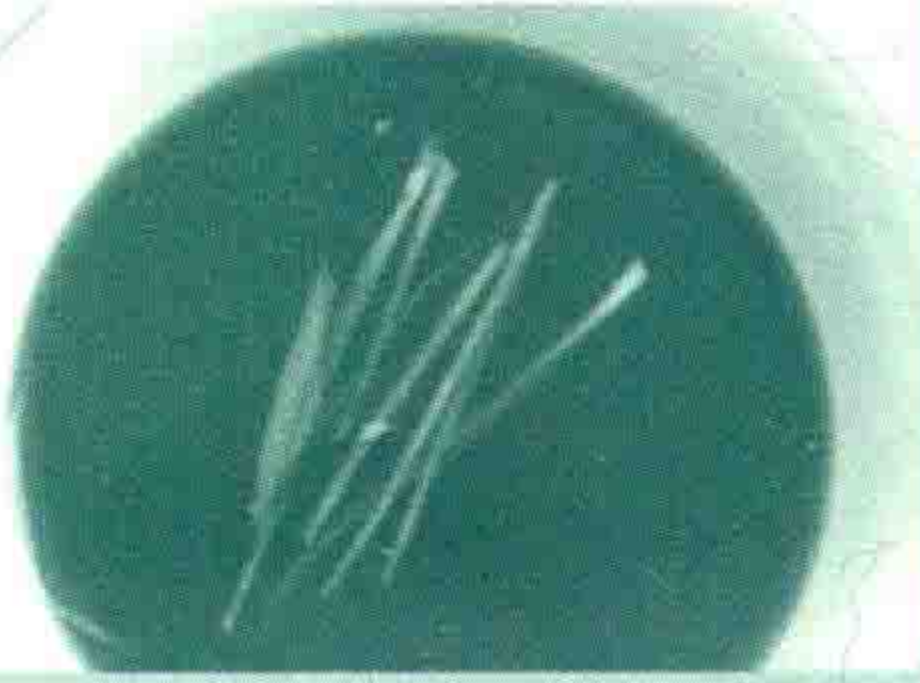
木贼	2	败酱草	26	细辛	48
葎草	4	萹蒿	28	徐长卿	50
藿香	6	早莲草	30	白薇	52
香薷	8	青蒿	32	茜草	54
落葵	10	沙苑子	34	红花	56
蜀葵	14	豨莶草	38	桔梗	58
马齿苋	16	寻骨风	40	大黄	60
青箱子	20	竹沥	42	百合	62
天名精	22	薏苡	44	远志	64
苍耳	24	玄参	46	龙胆草	66

香蒲、蒲黄	68	鱼腥草	124	黄精	178
藕	70	芦苇	126	天门冬	180
芡实	74	韭菜	128	半边莲	182
水萍	76	补骨脂	130	水芹	184
苔菜	78	牛膝	132	灯心草	186
泽泻	80	蓝	134	白芷	188
狗脊	82	鹅不食草	136	白及	190
骨碎补	84	石菖蒲	138	白头翁	192
续断	86	莎草、香附	140	兰草	194
苎麻根	88	京三棱	142	泽兰	196
木通	90	石斛	144	益母草	198
车前子	92	菝葜	146	毛茛	200
急性子	94	胡芦巴	148	葶菜	202
乌头	96	葛根	150	繁缕	204
防风	100	款冬	152	独活、羌活	206
飞廉	102	漏芦	154	天麻	208
牛蒡子	104	丹参	156	紫草	210
蛇床子	106	紫参	158	白鲜	212
马兜铃	108	沙参	160	知母	214
卷柏	110	虎杖	162	丝瓜	216
络石藤	112	紫花地丁	164	葫芦	218
葶草	114	蒲公英	166	黑大豆	222
牵牛子	118	术	168	半夏	224
旋花	120	藜芦	172	地黄	226
景天	122	玉竹	176		



木类

连翘	230	胡桃肉	256	松脂	284
辛夷	232	石榴皮	258	干漆	286
皂荚	234	桑寄生	260	吴茱萸	288
麻黄	236	淫羊藿	262	山茱萸	290
桃核仁	238	木槿	264	金樱子	292
盐麸子	240	槐角	266	花椒	294
五倍子	242	合欢	268	栗实	296
百药煎	244	棕榈皮	270	茺萸	298
女贞子	246	石南	272	枳实	300
南烛枝叶	248	五加皮	274	枳壳	302
枸杞	250	白杨树皮	276	榆树皮	304
蔓荆子	252	卫矛	278		
五味子	254	杜仲	282		



造酿类

阿胶 308

鳔 312

墨 314

麴 315

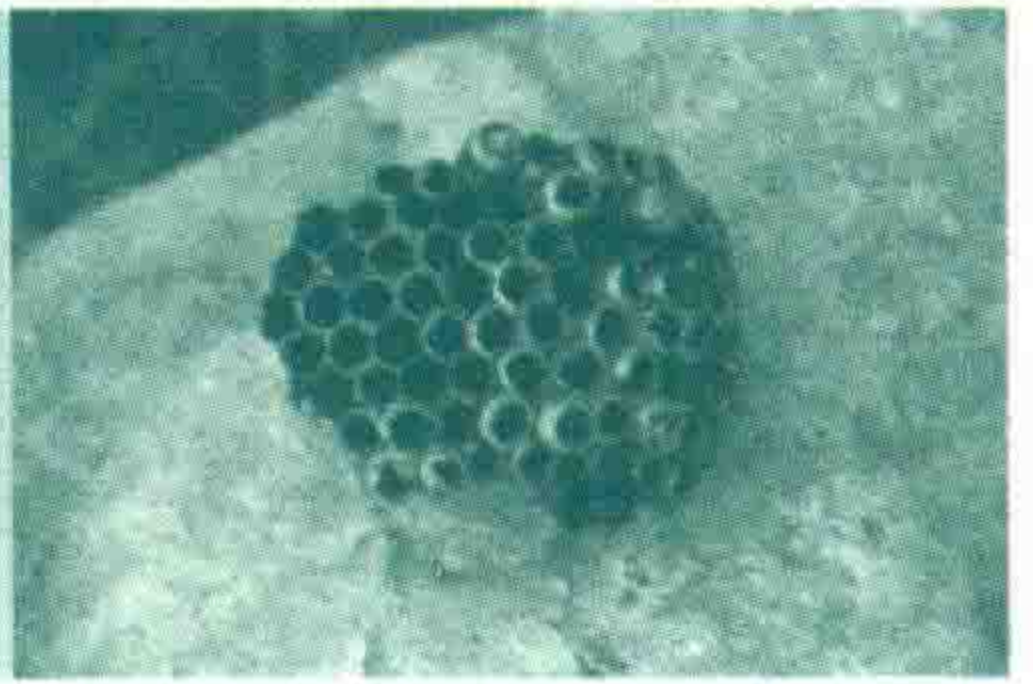
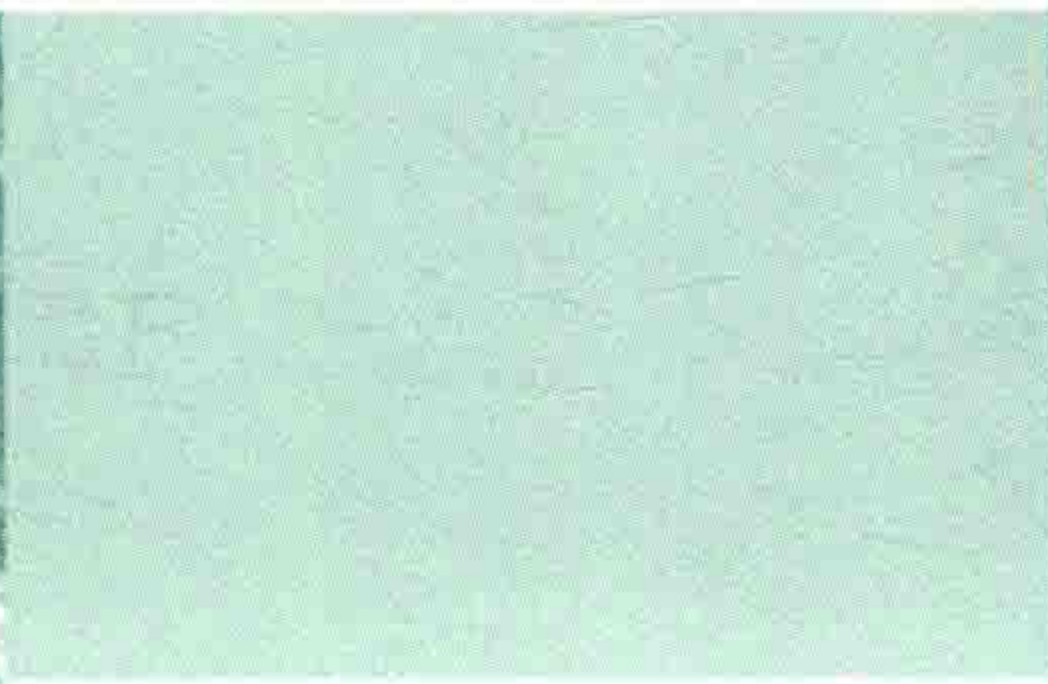
酒 318

米醋 320

豆卷 322

麦芽 323

石硷 324



虫类

鸡内金 328

刺猬皮 330

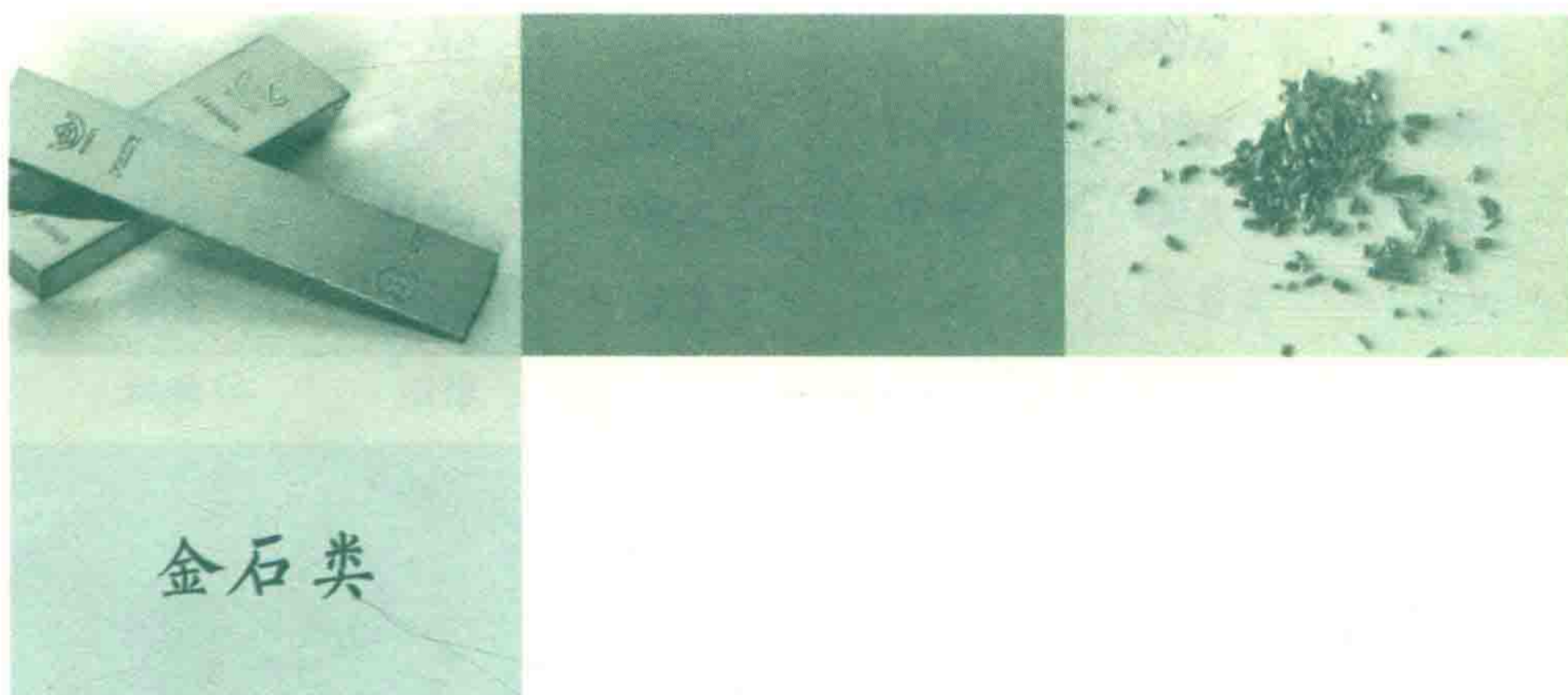
猪肉 332

猫头骨 334

水蛭 335

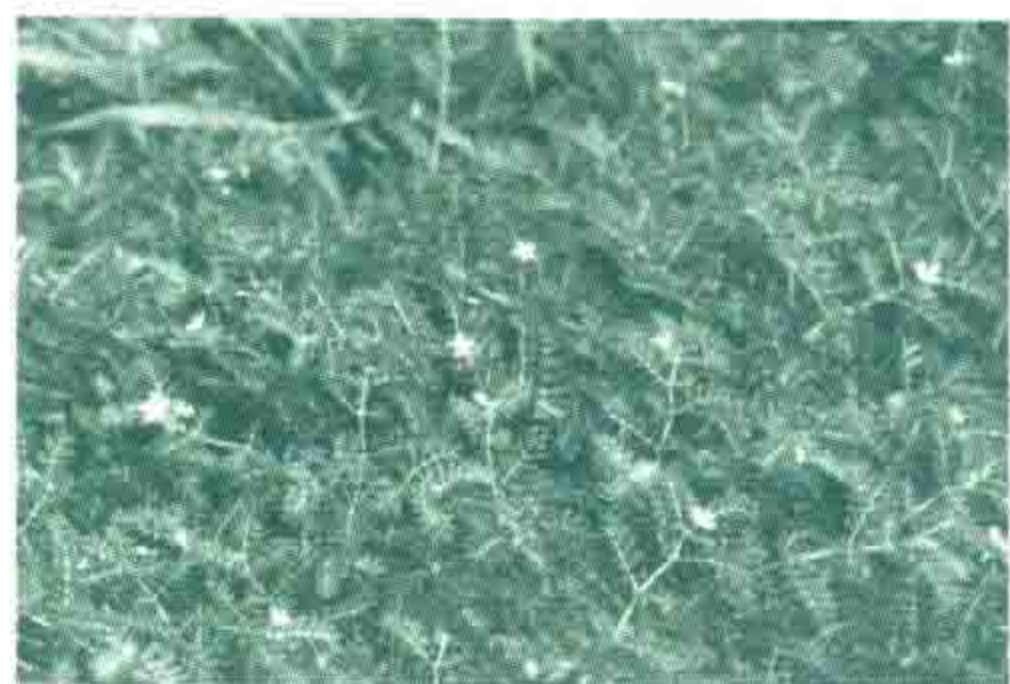
龟板 336

鳖甲	338	蛞蝓	356	炸蝉	368
牡蛎	340	蚯蚓	357	蛇蛻	370
龙骨	342	斑蝥	359	伏翼、夜明砂	372
白僵蚕	344	虻虫	360	虎骨	373
桑螵蛸	346	虻虫	361	泥鳅	374
蝎	350	萤火	362	鳝鱼	375
蟾酥	352	露蜂房	363	海蜇	376
蜗牛	354	蜡	366	石决明	378



丹砂	382	赤石脂	388	碯砂	392
朴消	384	硼砂	390	金	394

草类



木贼

木贼：为木贼科植物木贼的全草。苗长尺许，丛生直上，一根只一干，无花无叶，似麻黄茎而稍粗，一寸一节，中空质轻似灯草。茎秆糙涩如锉，做木器骨器，用其打磨则光净而滑，故名锉草、木贼。木贼黑黑的根，铁丝



一样。其根色黑，其茎绿而糙涩，最像问荆，但问荆株小而节间分叉，柔软。木贼无花无叶，又像草麻黄，草麻黄虽矮，却有木质矮茎，一茎分数枝。取象比类是中国传统的思维方式，也是中医的基本思维方式。取其形象得其功用，是本草思维方法之一。其皮涩其茎空，为取象着意之处。同象多有同效，木贼与麻黄亦有相同功用。

《嘉祐本草》言：“木贼，味甘，微苦，无毒。主目疾，退翳膜，又消积块，益肝胆，明目，疗肠风，止利，及妇人月水不断。”^[1]

木贼有贼退之性，故用其退翳明目。木贼中空直干，性体轻飏，似风而与肝同属，故上达肝窍而去目之风疾。空能去实，轻能去重，木贼中空质轻，故能治腹疾，消

苗长尺许，
丛生直上，
一根只一干，
无花无叶，
似麻黄茎而稍粗，
一寸一节，
中空质轻似灯草。