

[第一册]

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



做传媒
Publishing & Media
技术出版社
TECHNOLOGY PRESS

「泽漆」



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……

[第一册]

图书在版编目(CIP)数据

跟着李时珍学认药 [第一册] / 谢宇, 裴华主编. —武汉: 湖北科学技术出版社, 2018.5

ISBN 978-7-5706-0172-1

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 057289 号

跟着李时珍学认药 [第一册]

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 竇博文 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，在这次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

- 甘草——调和百药的甘甜之草/1
- 黄芪——通畅气血的补药之长/6
- 人参——百草之王/11
- 沙参——专补肺气之药/15
- 茅苈——利肺解毒的良品/19
- 桔梗——下气补劳除邪辟/23
- 黄精——延年不饥的救穷草/27
- 知母——益气补不足的羊胡子草/31
- 肉苁蓉——补而不峻的黑司命/34
- 列当——补肾助阳的草苁蓉/39
- 锁阳——补肾阳、益精血的
地毛球/43
- 天麻——定惊息风的镇静药/47
- 术——健脾益气的苍术、白术/52
- 狗脊——补而能走的金毛狮子/56
- 贯众——专调妇人血气的凤尾/60
- 巴戟天——治虚羸，补五劳的
鸡眼藤/63
- 远志——益智强志的小鸡腿/68
- 淫羊藿——益精气，强筋骨的
仙灵脾/72
- 仙茅——清安五脏的补益药/76
- 玄参——滋阴降火的凉血药/79
- 地榆——专除下焦之热的山枣子/83
- 丹参——活血通经的人心药/86
- 紫参——活血理气的肝脏血分药/89
- 紫草——透疹解毒的染色草/92
- 白头翁——利咽解热的“老头儿”/96
- 白及——生肌治疮的神奇草/100
- 三七——和营止血的金不换/104
- 黄连——清热解苦的苦口良药/109
- 胡黄连——“烤糊”的“细木棍”/113
- 黄芩——清热宁神“泻心汤”/116
- 秦艽——祛湿止痛退热的多
效药/120
- 柴胡——抵御风寒之药/124
- 前胡——清热化痰之良药/128
- 防风——妙治眼疾之神药/131

独活——治疗风湿痹痛的良药/135
羌活——解表散寒的草本植物/140
土当归——除风和血的大独活/144
升麻——清热解毒的良药/148
苦参——清热利尿的苦药/151
白鲜——“白鲜皮散”之君药/155
延胡索——可配童子尿的活血止痛药/159
贝母——止咳润肺的“莲子”/163
山慈姑——除虫药方之君药/167
石蒜——“美若天仙”之药/172

水仙——有毒的“少女之花”/176
白茅——清热利尿的良药/180
龙胆——开蓝色花的肝胆之“根”/184
细辛——牙疼的克星/187
杜衡——膈气之药/191
及己——祛风止痛的外伤之药/194
徐长卿——活血解毒之药/198
白薇——清热凉血白薇汤/202
白前——止咳化痰的主肺草药/206
钗子股——岭南特有的祛风利湿药/210

甘草

——调和百药的甘甜之草

明朝嘉靖年间，在湖北山清水秀的蕲春县县城里生活着一位著名的郎中，他的名字叫李时珍。

李时珍刚开始行医时，父亲李言闻并不看好他。但是李时珍凭着满腔热情，以及与生俱来的扶贫救弱情怀，取得了一些成就。李时珍身边没有仆人伺候，每天跟在他身边的就只有一个八九岁的小男孩儿——小徒弟庞宪。

说起庞宪这孩子，他和李时珍也算有缘。有一次庞宪中毒，被李时珍救了一命。庞宪从死神手里逃过一劫之后，觉得李时珍最伟大，所以请父亲拜访李时珍，一门心思要跟着他学医。李时





珍看这个孩子聪明，又诚心向医，便收下了他。从此，李时珍再到山上采药或者出诊时，身后就多了这个小尾巴。

庞宪机灵伶俐，爱说话，又好提问题，每天在李时珍身边叽叽喳喳说个不停。可是今天不知怎么了，李时珍在药堂给人看病，一边的庞宪一直一言不发。趁着没有病人的间隙，李时珍忍不住问道：“宪儿，你是不是又做错什么事了？”也难怪李时珍会这样问。庞宪年纪小，又好动，常将师父的药材、书籍等弄乱，每到这时，他就会特别安静。

“师父，我什么都没做呀。”庞宪咽了一口唾沫，小声地说。

“什么都没做？那今天为什么这么安静呢？”李时珍看庞宪的样子也不像撒谎。

“师父，也不知道怎么了，我感觉嗓子疼，老想咽唾沫，可是嘴里又干得要命，简直难受死了。”庞宪委屈地噘着小嘴。

“哦，原来宪儿是生病了。来，为师给你看看。”说着，李时珍将庞宪的小手放在脉枕上，帮他把起脉来。号完脉，李时珍又让他张开嘴看了看，笑着说：“昨天上山我让你多加件衣服，你就是

不听话，现在得伤寒了吧？不过也没大碍，这点小病喝剂甘草汤就好了。”

“甘草汤？师父，甘草就是我们院子里种的那种植物吗？直立生长，叶片互生，小叶是椭圆形的；夏天会开淡紫色的花，花朵就像小蝴蝶一样；结出的果实是长圆形的，有时长得像把镰刀，有时却是弯曲环形的，上面还有腺毛，里面的种子是扁扁的。”庞宪疑惑地说道。李时珍的药圃里、庭院中种了各种各样的药材，庞宪每天的任务之一就是照顾它们。

“嗯，没想到你观察得还挺仔细。学医就要这样，先弄懂药源，习其药性，方能运用。”李时珍满意地点着头说。

“我当然知道啦。您不是让我看过陶弘景前辈的医书吗？他在书中说‘此草最为众药之主，经方少有不用者，犹如香中沉香也，国老即帝师之称，虽非君而为君所宗，是以能安和草石而解诸毒也’。这么重要的调和药性、解百药之毒的药材，我怎么能不知道呢？”庞宪被师父一夸，不禁得意起来。

“这会儿又有精神了？那你为什么自己病了却不知道使用呢？”李时珍有意引导着庞宪去发掘甘草的作用。

“对呀，师父，我居然忘了！甘草性平、和，叶甘甜，可入心、脾、肺、胃四经，生用能缓急止痛、解毒泻火，如果炙用则可以益气补中，还能散表寒。我现在的症状正好可以用炙甘草呢，怪不得师父要我喝甘草汤。”庞宪的小眼珠不停地转着，好像在背书一样。

“那你现在知道因伤寒引起的咽痛之症应该如何用药了吗？”李时珍进一步问道。

“师父，我虽然知道可以用甘草汤治疗，可我却不知道用量多少，怎么煎汤呀！您快告诉我吧。”庞宪心里着急，自己一直学认药、记药性，却把使用方法给忽略了。

“伤寒咽痛又称少阴证，只需取甘草二两，用蜜水炙过，然后





加二升清水，大火煮开，煮至一升半时分为三份，每天早、晚各服用一剂，过几天就好了。”李时珍说着，已经开始准备药材了。

“师父，这么简单吗？”庞宪简直不敢相信自己的耳朵。

“当然就这么简单。不过，这是单方入药，只针对伤寒所致的咽干、咽痛之症。如果是其他病，比如小儿热咳、婴儿撮口风、慢肝风、小儿便秘、遗尿、干瘦、口舌肿痛、肺热喉痛、肺痿久咳、冻疮、火伤等症，则要加入其他药一起调治才行。好了，现在快去煎药吧。”李时珍说着，将包好的药交给庞宪，又去给病人看病了。