

中国古代养生疗疾八大巨著

本草纲目

——白话全图本——

明·李时珍 著

俞炽阳 倪泰一 等译
张纯勇 李 彤

重庆大学出版社

1994年12月·重庆

(川)新登字 020 号

责任编辑:汪 海

装帧设计:倪泰一

本草纲目

(白话全图本)

明·李时珍 著

俞炽阳 倪泰一 张纯勇 李 彤 等译

*

重庆大学出版社出版发行

(重庆沙坪坝正街 174 号)

重庆电力印刷厂

新华书店重庆发行所经销

*

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 22.5 字数: 563.16 千

1994 年 12 月第一版 1995 年 12 月第 3 次印刷

印数: 35001-38000

ISBN7-5624-1011-9/R · 62

定价: 23.80 元

凡印装质量问题均寄厂退换

前 言

《本草纲目》是神奇的中国古医文化的不朽巨著，在它面世后的四百年间，仅辗转翻刻，就有三十余次，并于十七世纪传入日本，此后，又先后译成拉丁文和德、英、法、俄等国文而流传全球。因此，它不仅对中国古人的生家性命构成了巨大影响，而且对现代医学、现代饮食学、现代养生学、现代保健制品的开发，也发挥着重大的作用。其所述的内容之实用，囊括的知识面之广，从人体生理学、医学物候学、气象学、阴阳五行学，到动物学、植物学、农学、饮食养生学等各学科，不是大圣大智的人，几乎是无法写成的。因此，从第一次面世起，《本草纲目》就一直上为王公大人，下为庶民百姓所珍爱，并在平常饮食间时时加以披览。正如岱宗在读完《本草纲目》后所说的那样：“此即民生日用不可废者。”

《本草纲目》广泛地适用于天下生民。何言如此呢？李时珍在序辞中曾叹道：粤地的人，对饮食品物性味的认识十分混乱，以至于饮食失正，使人身常常被饥渴内攻、寒热外袭。长此下去，粤人的后代子孙便变得大多短寿，常患各种疾病，并因此只得依赖于医药方书。反言之，这就是说，如果我们对日常饮食物的性味，及其对身体的调摄作用有了更清楚的了解，掌握了饮食物的收采和储备方法，并能根据时令和自己的健康状况，对饮食物进行方法正确的烹制，就能使人强壮少病，也就不会将人生的寿夭仅仅依赖于药物方剂了。正如古代养生家所说：“与其救治于已病之后，不如调养于未病之先。”确实，《本草纲目》为天下生民提供了一套完整的、切于实用的日常饮食养生疗疾的神效食谱，是天下生民养生长寿少疾的日用宝典。

《本草纲目》由明朝大医李时珍毕三十多年的精力而作，它详

细地记载了人们在日常饮食时稍加留意,就可以有效地用以养生、疗疾的饮食物——包括黍稷瓜果、禽兽草木、鱼虫蔬禾,近二千味,更有各种绝妙的食疗、食养方一万多个。是现今所存,搜罗最为广大、内容最为精妙、一品一物无不逐条明晰的、与人们日常生活关系最密切的本草大全。它详细地阐明了天地间,所有饮食物的产地、种类、养生功效和烹调与制备的方法。《本草纲目》作为饮食养疗的绝世之作,对天地间动物、植物、水火金玉及一些怪奇之物也提供了全面、有趣的知识,它所具有的内容的广泛和实用性,确实足以使见之者成为一个博学之士和一个具有丰富经验的“生活家”。

因此,我们说《本草纲目》是一部实用性的生活经典大全,就像说《黄帝内经》是我国上古一部伟大的奇书,《遵生八笺》是中国古代养生学的集大成之作一样,一点也不过分。但是,由于其文字太过简奥难懂,其中许多古医病名和病证与现代医学的术语也相去太远。今天的人们几乎难以下读,这大概就是它在当代未能像古代一样广为流传,几乎居家必见的原因了。因此,为更好地体现《本草纲目》的日用特点,加强它与当代生活的联系和作用,我们对它进行了白话精译。其目的是为了让读者能真正拥有一部,囊括了上古炎帝以来的食疗本草和本草医经全部内容的精妙藏本,以利人们更好地掌握日常饮食养疗的知识,更确切地认识到:“养生之道并不远人,却只是在平常日用之间。”

另外,还应特别指出的是,考虑到能尽量展示《本草纲目》原著的全貌及其实用性,在精译时,我们删去了极少怪异难得(疑已绝种)的品物和一些没有科学性的医方,但仅占全书字数的极少部分。另外,还应指出的是,在繁忙的工作之余,李君昌、刘华先生,李怡、杨莉、廖晓玲女士,还为该书翻译了部分卷帙;周志枢医学教授、金琼英医师还对全书进行了审校。在此我们谨致诚挚的谢意。

倪泰一

1994年9月28日

李时珍·序

(白话)

时珍竭尽心力于医业，共三十年，《本草纲目》才得以完成。自认为是综合了天地生成的所有，补述了圣贤著述中所没有的，济人利物，终成全书。却一直收藏在家中，没有匆忙献给朝廷，因为考虑到自然万物中，人灵是最珍贵的。自然界动、植物的潜伏与飞行，巨细大小，无不广生广产。而生命产生的原意，总是用以资养民生，有益于荣养津卫之气，使人达到仁爱长寿的境界，这也是上帝的好生之心啊。自从茹毛饮血以来，便已取万物中有利的部分来保养万民的生命，确实由来已久。粤地的人对物类的认识十分混淆，以至饮食失正，饥渴内攻，寒热外袭，而后，以后各个世纪的民众，大多夭札疵厉，很爱患染疾病，才开始对医药方书有了依赖。考察上古时，炎帝、黄帝、岐伯时代，便创有本草医经，以阐明原理，嗣后，姬公确定了食物养疗的方法，淮南王写了《食经》一百二十卷，崔浩写了《食经》九卷，竺暄写了《食经》十卷、《膳馐养疗》二十卷，孙思邈写了《古今食治》三十卷，孟诜写了《食疗本草》三卷，陈士良写了《食性本草》十卷，咎殷写了《食医心鉴》三卷，娄居中写了《食治通说》一卷，陈直写了《奉亲养生》二卷，吴瑞写了《日用本草》八卷，汪颖写了《食物》八卷、《本草》二卷，宁原写了《食鉴本草》，都相互阐明了本草的奥妙。时珍在其中悉心广搜穷揽，于是罗列诸家，参订了本草的详略，并正其恶假，同时，又以自己的见闻对其加以扩充，益人以心得，写成此书。对昔人著述的内容，繁冗的进行删削，不足的进行增充，对混乱的加以区别，有分歧的进行了综合，对存疑的进行了阐释，并去除了其中的谬误。总之，详细地阐述了物类的本末，考察了物类的出产，阐明了物类的性味，让人知道了物类的采取和烹调的方法。有利于普天下的民众在家居日用饮食时，加以披览，而又无不晓然：“什么东西可以用

来养生,什么东西会伤害身体。什么东西可以养生,而采取和烹调的方法不得当又会伤害身体。什么东西伤害身体,而采用适当的方法也可以养生。”人可以使自己处常处变,居夏居夷,只要没有朵颐的拖累,家人便不会发生饥饿的情况。孔子说:人没有不饮食的,却极少人能知道饮食的性味。子舆说:人的饮食只要不失其正道,摄入的多少难道可以肤浅地用尺寸来加以衡量吗?我们人禀承自然阴阳五行之气而形成,又不得不凭藉阴阳五行所化生的万物来调养我们的生命,并因此而不为饥渴所伤害,以顺应我们生命存在的本性。所以上至王公大人,下至普通百姓,虽然各自所用的烹饪器具的丰富与简约不同,但都要诚于仰敬父母,俯养妻儿,中膳一身。其所以能藉以评价颐养父母妻儿的好坏,主要是指能否知道饮食的性味而不失掉饮食养荣身体的正理。这就是古代圣贤反复著述的仁道,总是千载一辙的原因了。时珍不敏,暗自庆幸自己领悟孔孟的遗言,继承炎黄二帝到汉晋以来众先贤的智慧,济人利物,一点相承,苦心而不吝惜自己的神虑,寒暑不断,积多年之力而并成此集。

本草纲目 白话精译 目录

前言/1

李时珍·序/3

总论/1

第一卷 本草纲目序例

古代圣医、圣人都认为,日常饮食对身体素质各异的每一个人而言,都有其宜忌,妊娠中的妇女更是如此。人们不可不深察之。

饮食禁忌	(4)
服药忌食	(6)
妊娠禁忌	(6)
各种有毒的兽	(7)
各种有毒的鸟	(7)
各种有毒的鱼	(7)
各种有毒的果	(8)
整治食物的方法	(8)
孙真人逐月调养事宜	(8)

第二卷 水部

李时珍说:水为万化之源,土为万物之母,人的饮食均资于水土,而饮食又是人生的命脉,所以水的性味,即流止寒温,浓淡甘苦等,慎疾的人应当潜心了解。

天水类

半天河	(10)
立春雨水	(10)
梅雨水	(10)
液雨水	(11)
潦水	(11)
雹	(11)
夏冰	(11)
露水	(12)
繁露水	(12)
冬霜	(13)

冬冰水	(13)
腊雪	(13)
甘露	(14)
明水	(14)
屋漏水	(14)

地水类

流水	(14)
池沼水	(15)
井泉水	(15)
玉井水	(16)
醴泉	(17)
山岩泉水	(17)
寒泉水	(17)
温汤	(17)
碧海水	(18)
乳穴水	(18)
节气水	(18)
古冢井中水	(19)
粮罌中水	(19)
盐胆水	(19)
热汤	(19)
生熟汤	(21)
甑气水	(21)
浆水	(21)
蘸水	(22)
车辙中水	(22)
地浆	(22)
铜壶滴漏水	(22)

三家洗碗水	(22)
磨刀水	(23)
浸蓝水	(23)
猪槽中水	(23)
市门溺坑水	(23)
阴地流泉水	(23)
洗儿汤	(23)

第三卷 火部

人均依赖于水火而生存,而柴火、炭火及其它各物所燃烧的火,火力又各不相同,其作用也有所异。古人很早就开始掌火的政令,于四季中变国火以救时疾。古圣贤对火的政令也用之至切。

燧火	(24)
桑柴火	(24)
芦火、竹火	(25)
炭火	(25)

第四卷 金石部

金石不仅可以济民,而且可以却病,古往今来的良医都十分注意它。身家攸赖,财利卫养,金石虽然叫死瑶,但它的利用却是无穷的。

金玉类

金	(27)
---	------

银	(28)
赤铜	(29)
青铜	(30)
铅	(31)
铅丹	(32)
锡	(32)
古镜	(33)
附: 诸铜器	
铁	(34)
铁锈	(35)
附: 诸铁器	
玉	(36)
白玉髓	(38)
青玉	(39)
附: 璧玉、合玉石	
青琅玕(石珠)	(39)
云母	(40)
珊瑚	(42)
玛瑙	(43)
宝石	(43)
玻璃	(44)
水晶(水精)	(44)
琉璃(火齐)	(44)
白石英	(45)
紫石英	(46)

石类

丹砂(朱砂)	(46)
灵砂	(49)

雄黄	(50)
石膏	(50)
石钟乳	(51)
石脑	(53)
石髓	(54)
石脑油	(54)
石炭(煤炭)	(55)
石灰	(55)
石芝	(56)

第五卷 草部

草与人饮食、病疾的关系十分密切,中国药学即沿此而产生。草的五味、五性、五用,古代的研究颇深,今人难道可以不察其精微,审其善恶,而为生活所用?

山草类

人参	(58)
黄精(野生姜)	(61)
黄耆	(62)
白术	(64)
芥菀(杏参)	(65)
桔梗	(66)
长松	(66)
地榆	(67)
萎蕤(玉竹)	(68)
肉苁蓉	(69)

天麻	(69)
白茅	(70)
石蒜	(72)
白鲜	(72)
柴胡	(73)
前胡	(74)
防风	(74)

隰草类

白蒿	(75)
茵陈蒿	(76)
青蒿	(76)
牡蒿(齐头蒿)	(77)
夏枯草(铁色草)	(78)
青葙(草蒿或野鸡冠)	(79)
红蓝花(红花)	(79)
苦苣(苦板)	(80)
恶实	(80)
梹耳(苍耳)	(81)
何首乌	(83)
土茯苓	(86)
番红花	(87)
大蓟、小蓟(野红花)	(87)
通草(木通)	(88)
通脱木	(88)
白英(排风子)	(89)
萝藦(羊婆奶)	(89)
木莲	(90)
豨薟	(91)

藜蘆	(92)
簕	(93)
甘蕉(芭蕉)	(94)
车前草	(96)
鼠曲草	(97)
瞿麦	(98)
天门冬	(98)
百部(野天门冬)	(100)
虎杖	(100)
扁蓄(扁竹)	(101)
蒺藜	(101)
蜀葵	(102)
金盏草(长春花)	(102)
火炭母草	(103)
益母草	(103)
蓍	(104)
艾	(105)
鸡冠	(106)
苎麻	(107)
蠡实(铁扫帚)	(108)
菊	(108)
地黄	(110)
天名精	(114)
牛膝(山苋菜)	(115)
紫菀(夜牵牛)	(116)
淡竹叶	(117)
鸭跖草(竹叶菜)	(117)
葵	(117)
菟葵	(120)

龙葵(苦葵).....	(120)
龙珠.....	(121)
酸浆(灯笼草).....	(121)
败酱(苦菜).....	(122)
迎春花.....	(123)
款冬花.....	(123)
决明.....	(124)
地肤(地麦).....	(125)
甘蓝(蓝菜).....	(126)
蓼.....	(126)
水蓼.....	(127)
茺草.....	(128)
海根.....	(128)
甘藤.....	(129)

芳草类

川芎(芎藭).....	(129)
当归(乾归).....	(130)
豆蔻.....	(131)
假苏(荆芥).....	(132)
薄荷.....	(134)
积雪草(胡薄荷).....	(135)
苏(紫苏).....	(136)
水苏(香苏).....	(137)
芥苧(臭苏).....	(138)
瑞香.....	(138)
茉莉.....	(138)
郁金香.....	(139)
薰草.....	(139)

附:零陵香

兰草.....	(140)
泽兰(龙枣).....	(140)
马兰(紫菊).....	(141)
香薷(香菜).....	(141)

蔓草类

葛(鹿藿).....	(142)
寒莓.....	(143)
覆盆子(大麦莓).....	(144)
悬钩子(山莓).....	(145)
使君子.....	(145)
旋花(鼓子花).....	(147)
木鳖子(木蟹).....	(147)
牵牛子(狗耳草).....	(148)

水草类

水萍(水苏).....	(149)
苹(四叶菜).....	(150)
萍蓬草.....	(151)
苐菜(水葵).....	(152)
莼(马蹄草).....	(152)
水藻.....	(153)
羊蹄(水黄芹).....	(154)
酸模(山大黄).....	(155)
菖蒲(水剑草).....	(155)
香蒲.....	(157)
海藻.....	(158)

昆布	(158)
海带	(159)
越王余算	(159)
水松	(159)

苔草类

陟厘(水苔)	(159)
干苔	(160)
石蕊(蒙顶茶)	(160)

石草类

石韦(石兰)	(161)
景天	(161)
酢浆草(雀林草)	(162)
仙人掌	(162)

附: 树衣

毒草类

蒺藜(鬼笋)	(163)
风仙(夹竹桃)	(163)
水堇(胡椒菜)	(164)
商陆	(165)
大黄	(165)
泽漆(猫儿眼睛草)	(166)
毛茛(猴蒜)	(166)
荨麻	(167)
格注草	(167)

海芋(观音莲)	(167)
---------	-------

附录: 透山根

羊躑躅(羊不食草)	(168)
钩吻(断肠草)	(168)

第六卷 谷部

黄帝内经·素问说: 五谷为养, 麻、麦、稷、黍、豆可以与肝、心、脾、肺、肾的养调相配。由此可见, 百谷的性味各异, 人岂可终日食之而不知其气味损益?

稻类

粳(粳米)	(170)
稻(糯米)	(172)
粳(旱稻)	(173)

稷粟类

稷(稷米)	(174)
黍	(175)
蜀黍(高粱)	(176)
玉蜀黍(玉高粱)	(176)
粱	(177)
粟(粳粟)	(178)
秫(糯粟)	(179)
稂子(鸭脚稗)	(180)
稗	(180)
狼尾草	(180)

菰米(茭米).....	(181)
蓬草子.....	(181)
薏苡.....	(182)
罌子粟(御米).....	(183)

麦类

小麦.....	(185)
大麦.....	(187)
秈麦.....	(188)
雀麦(燕麦).....	(188)
荞麦.....	(189)
苦荞麦.....	(190)

麻类

胡麻.....	(190)
大麻.....	(192)

菽豆类

大豆.....	(194)
黄大豆.....	(196)
赤豆.....	(196)
绿豆.....	(197)
白豆.....	(199)
豌豆(胡豆).....	(200)
蚕豆.....	(200)
豇豆.....	(201)
扁豆.....	(202)

毛豆.....	(202)
刀豆.....	(203)
黎豆.....	(203)

腌造类

陈廩米(陈仓米).....	(204)
红曲.....	(205)
蘖米.....	(205)
酒曲(酒母).....	(206)

炊蒸类

饭.....	(207)
青精干石饌饭(乌饭).....	(207)
粥.....	(208)
附: 诸物粥谱	
粳.....	(210)
糕.....	(210)
粽.....	(210)
寒具(环饼).....	(211)
蒸饼.....	(211)
馒头.....	(211)
馄饨.....	(212)
油堆.....	(212)
巧果.....	(212)
蜂糕.....	(212)
豆腐.....	(212)
麻腐.....	(213)
粉皮.....	(213)

索粉.....(213)

豆炙.....(213)

第七卷 菜部

李时珍说:草木中可吃的叫菜。菜可以辅佐谷气,疏壅滞。菜对于人,其补益实在不小。但五气的良毒不同,五味食入后,对脏腑又各有偏胜,民生日用岂可不知?

荤辛类

韭(起阳草).....(214)

山韭.....(215)

葱.....(216)

茗葱(山葱).....(219)

葫葱(蒜葱).....(219)

薤(火葱).....(219)

蒜(小蒜).....(221)

山蒜(石蒜).....(222)

葫(大蒜).....(222)

芸苔(油菜).....(225)

菘(白菜).....(226)

芥(芥菜).....(227)

白芥(蜀芥).....(228)

芜菁(蔓菁).....(229)

莱菔(萝卜).....(231)

生姜.....(234)

同蒿.....(235)

邪蒿.....(236)

胡荽(胡菜).....(236)

胡萝卜.....(237)

水蘩(芹菜).....(237)

葶(旱芹).....(238)

柴葶(红芹).....(239)

马薺(野茴香).....(239)

罗勒(香菜).....(240)

白花菜.....(240)

葶菜.....(241)

柔滑类

菠薐菜(菠菜).....(241)

薤菜.....(242)

菘菜.....(243)

东风菜.....(243)

藏菜.....(244)

芥(护生草).....(244)

繁缕(鹅肠菜).....(245)

鸡肠草(鸡肠菜).....(246)

苜蓿.....(246)

苋(苋菜).....(247)

马齿苋(长命菜).....(248)

苦菜(苦苣).....(249)

白苣(生菜).....(250)

莴苣(莴菜).....(251)

水苦苣(谢婆菜).....(252)

翻白草(天藕).....(252)

仙人杖草.....(253)

蒲公英	(253)
黄瓜菜(黄花菜)	(254)
生瓜菜	(255)
落葵(胡燕脂)	(255)
蕺菜(鱼腥草)	(256)
蕨	(256)
水蕨	(257)
薇(野豌豆)	(257)
翹摇(野蚕豆)	(258)
鹿藿(野绿豆)	(258)
灰滌菜(灰条菜)	(259)
藜(胭脂菜)	(259)
秦艽藜	(260)
醍醐菜	(260)
茅膏菜	(260)
鸡侯菜	(260)
孟娘菜	(260)
优殿	(261)
芋	(261)
附录:野芋	
土芋(土豆)	(262)
薯蓣(山芋)	(262)
零余子	(263)
甘薯	(264)
百合	(264)
山丹	(265)
草石蚕(甘露子)	(266)
豆芽菜	(266)
萱草(忘忧)	(267)
油菜	(267)

白菜	(268)
樗菜	(268)
黄芽菜	(268)
莫菜	(268)
藕丝菜(鸡头菜)	(268)
金针菜	(268)
菰笋(茭白)	(269)
竹笋	(269)

瓜菜类

茄	(271)
壶卢(瓠瓜)	(273)
瓠和子(苦瓠卢)	(274)
冬瓜	(275)
南瓜	(277)
越瓜	(277)
胡瓜(黄瓜)	(278)
丝瓜	(279)
苦瓜	(281)

水菜类

紫菜	(281)
石莼	(282)
石花菜	(282)
鹿角菜	(283)
龙须菜	(283)
海藻	(283)

芝栢类

芝	(284)
木耳	(286)
杉菌	(288)
香蕈	(288)
葛花菜	(289)
天花蕈(天花菜)	(289)
蘑菇蕈(肉蕈)	(290)
鸡枞(鸡菌)	(290)
舵菜	(290)
土菌	(290)
竹蓐(竹肉)	(291)
蕈菌	(291)
地耳	(292)
石耳(灵芝)	(292)

第八卷 果部

素问说:五果为助。五果以五味、五色相应于五脏,而且与时令等相应,但五地各有所宜,即山林宜皂物,川泽宜膏物,丘陵宜核物。

五果类

李(嘉庆子)	(293)
杏(甜梅)	(294)
巴旦杏(八担杏)	(297)

梅	(297)
糊梅	(299)
桃	(299)
栗	(302)
天师栗	(304)
枣	(305)
仙枣	(306)
红枣	(306)

山果类

梨	(307)
鹿梨(山梨)	(309)
棠梨(甘棠)	(309)
海红(海棠梨)	(310)
木瓜	(310)
楂子(木桃)	(311)
榧楂(木李)	(312)
榧梓	(312)
山楂	(312)
庵罗果(香盖)	(313)
柰	(314)
林檎(文林郎果)	(314)
柿	(315)
棣柿(漆柿)	(316)
君迁子(牛奶柿)	(317)
安石榴	(317)
橘	(319)
柑	(320)
橙	(321)

柚	(322)
枸橼(佛手柑)	(323)
金橘	(323)
枇杷	(324)
杨梅	(324)
樱桃	(325)
银杏	(326)
核桃	(327)
榛	(329)
阿月浑子(无名子)	(329)
楮子	(329)
橡实(栎木子)	(330)

夷果类

荔枝	(331)
龙眼	(332)
龙荔	(333)
橄榄(青果)	(333)
木威子	(334)
庵摩勒(余甘子)	(334)
毗梨勒(三果)	(335)
五敛子	(335)
五子实	(335)
榧实(玉山果)	(336)
海松子	(336)
槟榔	(337)
大腹子(大腹槟榔)	(338)
椰子	(338)

附录:青田酒

严树酒

无漏子(千年枣)	(339)
桃榔子(面木)	(339)
莎木面	(340)
菠萝蜜	(340)
无花果	(340)
附录:文光果	
天仙果	
苦度子	
阿勒勃(波斯皂荚)	(341)
附录:罗望子	
沙棠果	(342)
榛子	(342)
麋目	(342)
都桷子(构子)	(342)
都念子	(342)
都咸子	(343)
摩厨子	(343)
韶子	(343)
马槟榔	(343)
枳椇(鸡距子)	(344)

瓜果类

甜瓜	(345)
西瓜	(347)
葡萄	(348)
蓼莪(野葡萄)	(348)
猕猴桃	(348)
甘蔗	(349)