

美丽国学

全彩精华版

（明）李时珍著 高学敏编译



本草纲目

美丽
国学

一部实用的『生活大典』

药不得乱吃，食不可无方。审视
中草药特性，寻找调补妙方。
《本草纲目》非高深莫测、艰涩
乏味之物，实乃通俗易懂、平易
近人的『良师益友』。无论强身
健体，抑或亚健康缠身，都能在
『生活大典』中找到满意答复。

北京联合出版公司

全彩精华版

本草纲目

美丽
国学

(明)李时珍 著 高学敏 编译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

本草纲目 / (明) 李时珍著; 高学敏编译. —北京: 北京联合出版公司, 2016.1

ISBN 978-7-5502-6645-2

I. ①本… II. ①李… ②高… III. ①《本草纲目》—普及读物 IV. ①R281.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 268545 号

本草纲目

选题策划: 

责任编辑: 徐秀琴

文图编辑: 薛金博

封面设计: 桃子

版式设计: 何冬宁

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京艺堂印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数180千字 787毫米×1092毫米 1/16 12印张

2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-6645-2

定价: 29.90元

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本社图书销售中心联系调换。电话: 010-82082775



第一章

五谷为养，五菜为充

——谷、菜部本草

绿豆·····	8
粟·····	10
小麦·····	11
稻·····	12
荞麦·····	13
大豆·····	14
赤小豆·····	16
豆腐·····	18



玉米·····	19
罂粟·····	20
刀豆·····	21
山药·····	22
生姜·····	23
葱·····	24
香菜·····	26
蒲公英·····	28
韭·····	30
芥·····	32
萝卜·····	34
白菜·····	36
南瓜·····	37
马齿苋·····	38
百合·····	40
冬瓜·····	41
丝瓜·····	42
大蒜·····	44
芥·····	46
葫芦·····	48
莴苣·····	49
竹笋·····	50
茄·····	51
苦瓜·····	52
木耳·····	53
鱼腥草·····	54
灵芝·····	55
芋·····	56



第二章

五果当为助

——果、木部本草

西瓜	58
葡萄	60
龙眼	62
核桃	63
山楂	64
枇杷	65
桃	66
杏	68
枣	70
荔枝	72
橘	74
莲藕	76
梨	78
木瓜	80
猕猴桃	82
杜仲	83
檀香	84
樟	86
桑	87
五加	88
巴豆	89
茯苓	90
酸枣	92



第三章

百草皆备药性

——草部本草

人参	94
黄精	96
决明	98
连翘	100
何首乌	102
覆盆子	104
防风	106
薄荷	108
葛	109
柴胡	110
苍耳	112
菊	114
黄连	116
地黄	118
白头翁	120
牡丹	122
浮萍	124
芍药	125
甘草	126
当归	128
沙参	130
半夏	132
桔梗	133
独活	134



天麻、赤箭·····	136
骨碎补·····	138
大蓟、小蓟·····	140
牵牛子·····	142
大黄·····	143
艾·····	144
萱草·····	146
五味子·····	148
车前子·····	150
月季花·····	152
益母草·····	154
马兜铃·····	156
黄芪·····	158
肉苁蓉·····	159



红花·····	160
金银花·····	162



第四章

五畜适为益

——虫、鳞、介、禽、兽部本草

蝎·····	164
蝉·····	166
鲤鱼·····	167
鲫鱼·····	168
虾·····	169
海马·····	170
蛤蚧·····	171
鳖·····	172
牡蛎·····	174
蚌·····	176
鹅·····	177
鸡·····	178
鸭·····	180
猪·····	181
牛·····	182
驴·····	183
羊·····	184
鹿·····	186
兔·····	187
狗·····	188
阿胶·····	190

全彩
精华版

本草纲目

美丽
国学

(明)李时珍 著 高学敏 编译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

本草纲目 / (明) 李时珍著; 高学敏编译. —北京: 北京联合出版公司, 2016.1

ISBN 978-7-5502-6645-2

I. ①本… II. ①李… ②高… III. ①《本草纲目》—普及读物 IV. ①R281.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 268545 号

本草纲目

选题策划: 

责任编辑: 徐秀琴

文图编辑: 薛金博

封面设计: 桃子

版式设计: 何冬宁

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京艺堂印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数180千字 787毫米×1092毫米 1/16 12印张

2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-6645-2

定价: 29.90元

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本社图书销售中心联系调换。电话: 010-82082775

前言

中药作为中国以及世界医药宝库中的一块瑰宝，具有悠久的历史。

《本草纲目》由明朝伟大的医药学家李时珍为修改古代医书中的错误而编，他以毕生精力，亲历实践，踏遍名山大川，广收博采，对本草学进行了全面的整理总结，历时29年编成，是其30余年心血的结晶。

《本草纲目》共有52卷，载有药物1892种，其中载有新药374种，收集药方11096个。

《本草纲目》集中国古代医学所取得的最高成就为一体，同时广泛涉及相关的生物、化学、天文、地理、地质、采矿等领域，被英国生物学家达尔文誉为“中国的百科全书”。正因为如此，《本草纲目》不仅为中国药物学的发展作出了重大贡献，而且对世界医药学、植物学、动物学、矿物学、化学的发展也产生了深远的影响。该书出版后，很快就传到日本，以后又流传到欧美各国，先后被译成日、法、德、英、拉丁、俄、朝鲜等十余种文字在国外出版，传遍五大洲。

中药是运用中医学理论防病治病、康复保健的物质基础。为了继承发扬中医药的精华，开发利用药物资源，方便广大百姓使用，我们以《本草纲目》为基础，编写了全彩四色的《本草纲目》一书。

本书从当代用药的实际出发，以临床常用中草药为基础，以地区优势特色药物为延伸，精选出常用常见的二百余味药物。全书按笔画分类进行编排，主要内容有文字说明和中药手绘彩图组成，图文呼应，一目了然。

本书既有科学性，又有实用性，既是从事医疗、教学、科学人员的案头必备之书，也是广大中医药爱好者和寻求治病保健人群的自学参考书籍。





第一章

五谷为养，五菜为充

——谷、菜部本草

绿豆	8
粟	10
小麦	11
稻	12
荞麦	13
大豆	14
赤小豆	16
豆腐	18



玉米	19
罂粟	20
刀豆	21
山药	22
生姜	23
葱	24
香菜	26
蒲公英	28
韭	30
芥	32
萝卜	34
白菜	36
南瓜	37
马齿苋	38
百合	40
冬瓜	41
丝瓜	42
大蒜	44
芥	46
葫芦	48
莴苣	49
竹笋	50
茄	51
苦瓜	52
木耳	53
鱼腥草	54
灵芝	55
芋	56



第二章

五果当为助

——果、木部本草

西瓜	58
葡萄	60
龙眼	62
核桃	63
山楂	64
枇杷	65
桃	66
杏	68
枣	70
荔枝	72
橘	74
莲藕	76
梨	78
木瓜	80
猕猴桃	82
杜仲	83
檀香	84
樟	86
桑	87
五加	88
巴豆	89
茯苓	90
酸枣	92



第三章

百草皆备药性

——草部本草

人参	94
黄精	96
决明	98
连翘	100
何首乌	102
覆盆子	104
防风	106
薄荷	108
葛	109
柴胡	110
苍耳	112
菊	114
黄连	116
地黄	118
白头翁	120
牡丹	122
浮萍	124
芍药	125
甘草	126
当归	128
沙参	130
半夏	132
桔梗	133
独活	134



天麻、赤箭·····	136
骨碎补·····	138
大蓟、小蓟·····	140
牵牛子·····	142
大黄·····	143
艾·····	144
萱草·····	146
五味子·····	148
车前子·····	150
月季花·····	152
益母草·····	154
马兜铃·····	156
黄芪·····	158
肉苁蓉·····	159



红花·····	160
金银花·····	162



第四章

五畜适为益

——虫、鳞、介、禽、兽部本草

蝎·····	164
蝉·····	166
鲤鱼·····	167
鲫鱼·····	168
虾·····	169
海马·····	170
蛤蚧·····	171
鳖·····	172
牡蛎·····	174
蚌·····	176
鹅·····	177
鸡·····	178
鸭·····	180
猪·····	181
牛·····	182
驴·····	183
羊·····	184
鹿·····	186
兔·····	187
狗·····	188
阿胶·····	190

本草纲目

第一章

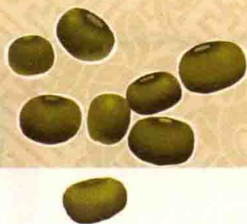
五谷为养，
五菜为充，

——谷、菜部本草



绿豆

别名 青小豆。



《本草纲目》记载

厚肠胃。作枕，明目，治头风头痛。除吐逆。治痘毒，利肿胀。

释名

把这种豆子叫作绿豆，是因为它的颜色是绿色的。原来的书中都把它叫作菉。

集解

绿豆处处都可以种植，每年三四月下种。长成时苗也不过才1尺左右高，叶子小小的，上面长着小绒毛，到秋天才会开花，花也很小，绿豆的豆荚和赤豆荚十分相似。由于绿豆成长期较长，早些种或晚些种都会有一定的收获。但收割早种的叫摘，意思是可以多次获取；而收割晚种的叫拔，意思是一次性拔掉。颗粒饱满并且颜色鲜亮的叫作官绿，颗粒较小而颜色深重的叫油绿，两者相比官绿的营养较为丰富。北方人食用绿豆的方法特别多，可以炒绿豆吃，做绿豆粥、绿豆饭，用绿豆酿酒，把绿豆做成粉丝，还可以把绿豆磨成面粉做成绿豆糕。最妙的是可以把绿豆用水浸泡，让它长出嫩嫩的白芽——绿豆芽，是很好的蔬菜。在牛马的饲料中添加一些绿豆，可使牛马膘肥体壮。绿豆真的是一种很好的粮食。



【绿豆】

气味：甘，寒，无毒。

主治：有清热解毒、止呕吐的功效。可以通利小便，补益元气，调和人体五脏，安定精神。还可以滋润皮肤，有美容的效果。

科学新概念

【营养成分】

维生素B₁、维生素B₂、胡萝卜素、钙、磷、铁、蛋白质等。

【健康效果】

绿豆是一种传统食品，它富含蛋白质，可以刺激神经，增进食欲；绿豆的有效成分有降血脂、降胆固醇的功效，可以防治冠心病、心绞痛。最新研究显示，绿豆有解毒、抗过敏的作用，而且还有防治癌症的效果。老人、孩子及身体虚弱者长期食用绿豆可以滋补身体、增强体力。正是因为这些药用价值，绿豆也被称为绿色的“仙丹”。



◎绿豆汤

※自然配方※

名称	制作方法
绿豆汤	绿豆汤做法简单方便，把绿豆洗净放入适量的清水，煮熟即可食用。还有一种更简便的方法，把绿豆洗净，放入暖壶中，倒入开水，盖上壶塞，20分钟后即可食用。绿豆汤被誉为“神仙汤”，不仅是炎炎夏日祛热解暑的饮料，还有极强的药用价值。如酒精中毒或食物中毒，喝绿豆汤就能大大缓解中毒状况。夏天小孩子易生热痱子，用绿豆汤给小孩子洗澡，能祛痱。绿豆汤还有排毒养颜的作用，每天一杯自然有美容的功效。
绿豆芽	绿豆洗净放入盆中，放入适量水（注意要每天换水），10天后就能长出白白嫩嫩的绿豆芽。绿豆芽可以凉拌，亦可清炒，口感清脆，风味独特，易饱又不会引发肥胖，实在是减肥的最佳食品。



粟

别名 黏粟。

《本草纲目》记载

养肾气，去脾胃中热，益气。陈者：苦，寒。治胃热消渴，利小便。

● 释名

古代的粟是黍、稷之类粮食的总称。现在我们叫粟的粮食，古代叫作粱。后来人们把一种比较细的粱叫作粟，北方人把粟米叫作小米。

集解

穗大、毛长并且粒粗的是粱，穗小、毛短并且粒细的是粟。其苗和茅草相似。粟的种类有数十种之多，有青、赤、黄、白、黑等许多颜色，因此名字很多。粟的成熟有早有晚，苗秆有高有低，米的味道有好有坏。如果种植时顺应天时和地利，那么不用太多力气就能有很好的收成，否则就会劳而无获。

【粟米】

气味：咸，微寒，无毒。

主治：可以养肾气，除脾胃中热，利小便，治痢疾。磨成粉可以解毒，止霍乱。做粥食用可以开胃补虚。

科学新概念

【营养成分】

蛋白质、维生素B₂、烟酸、钙、铁等。

【健康效果】

粟米即小米，营养价值极高，适宜老人和孩子等身体虚弱的人滋补。同时常吃小米还有降血压、防治消化不良、补血健脑的功效。

※自然配方※

名称	制作方法
红糖小米粥	小米熬至软烂，加入适量红糖即可。红糖小米粥营养丰富，含铁量高，对于产妇产后滋阴养血大有功效，有助于恢复体力，所以有“补血汤”之美称。

小麦

别名 来。

《本草纲目》记载

熬末服，杀肠中蛔虫。陈者煎汤饮，止虚汗。烧存性，油调涂诸疮，汤火灼伤。

释名

来也称为稊。上天降下的祥瑞的麦，一为来二为麩，像芒刺的形状。“来”像它的果实，“久”像它的根，故得“麦”称。梵文把麦叫作迦师错。



集解

大、小麦都是秋天种下，冬天成长，春天长叶，夏天结果实，具备了四季的精华，因此被称为“五谷之贵”。有的地方比较暖和，春天下种，夏天就可以收割了。但这种麦子和秋天种的相比，没有经过四季的洗礼，有微毒。北方人种麦子用漫撒的方法，南方人种麦子用撮撒的方法，所以北方的麦子麦皮薄但面多，南方的麦子则刚好相反。

【小麦】

气味：甘，微寒，无毒。

主治：可以滋补身体，利小便，益气，养心安神，还可以治疗精神抑郁和烦躁不安。外敷可以治疗烫伤。

科学新概念

【营养成分】

蛋白质、钙、铁、硫胺素、核黄素、烟酸、维生素A等。

【健康效果】

小麦是北方人的主要食品，不仅营养价值极高，而且有一定的药效。可以健脾益肾、止血养心，还有滋润皮肤的美容效果。