

本草

嵇元 嵇晔 著

生长在时光的柔波里

三淼 绘



生长在时光的柔波里

本草

嵇元嵇晔 著

三淼 绘



PMPH

人民卫生出版社

PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

本草：生长在时光的柔波里 / 嵇元，嵇晔著. —北京：人民卫生出版社，2016

ISBN 978-7-117-23315-6

I. ①本… II. ①嵇… ②嵇… III. ①本草－汇编
IV. ①R281.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 222577 号

人卫智网	www.ipmph.com	医学教育、学术、考试、健康， 购书智慧智能综合服务平台
人卫官网	www.pmph.com	人卫官方资讯发布平台

版权所有，侵权必究！

本草：生长在时光的柔波里

著 者：嵇 元 嵇 晔

出版发行：人民卫生出版社（中继线 010-59780011）

地 址：北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编：100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线：010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

经 销：新华书店

开 本：850×1168 1/32 印张：9.5

字 数：185 千字

版 次：2016 年 11 月第 1 版 2016 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-117-23315-6/R·23316

定 价：58.00 元

打击盗版举报电话：010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

（凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换）

前言





过去的知识分子，大多懂一些中药的典故。在一代代中国人口口相传的名医故事里，有无数神奇的治验传奇，它们总是那么引人入胜。中医学不仅是学问，本身也是一种文化，先人的医药思想和理念，不仅蕴含着知识，更包含有老祖宗的哲学和智慧。因此，中国人对中医中药怀有特殊的感情和敬重。读一读医书，即便不成为专业中医，也是增强文化自信和提高个人传统文化素养的一个途径。读者如果能够在阅读中感悟到这一点，自觉成为中华优秀传统文化的继承者和传播者，那作者投入本书的心血也就没有白费了。这也是创作本书的一个初心。

中医中药除了可以治病，还有一个西医西药所没有的长处，就是强调养生，讲究未病先防。两千多年来，在行医实践中，中医前辈们积累了丰富而有效的养生理论和方法。随着我国经济社会快速发展，人民生活日益改善，用中医、中药来治病、养生，正受到越来越多的人的信任和喜爱。中药已是许多中国人日常生活的一部分；而且，中医、中药在国外也被越来越多的人所了解和接受。

但是，这毕竟是一门浩瀚而复杂的学科，疾病因人而异，各不相同，掌握其精髓何其难也。南北朝时的《颜氏家训·杂艺》中就告诫说：“医方之事，取妙极难。”因此，在一部十几万字的书中讲清





楚中药的历史文脉并非易事，在与本书策划编辑的无数次沟通中，我们的观点达成了一致，那就是做一本文字清新、内容真实，有唯美的原创手绘插图，既讲述传统知识又介绍最新进展信息的中药科普书，以该书为起点，帮助各个年龄层和文化知识结构的人群，了解最常用中药最基本的知识点，能给读者留有深刻印象，引发读者的思考，更重要的是培养读者的兴趣，在阅读中体会中华四千年医药文化的博大精深，在读者心中播下探寻生命世界的火种，引发读者对人类智慧遗产的无穷好奇心，这就是创作本书的又一初心。

中药虽老，却要新说，今天人们需要的是与时俱进的中药知识。正是由于历代都有新知，才能累积成今日博大精深的中药知识宝库。解放以后，一代代中医药从业人员或研究人员，利用科学技术对中医药进行挖掘、研究、提炼，常有令人惊喜的新发现和新成果。这些成果让古老的中药迎来了又一次青春。笔者写作此书时注意广引新知，避免内容单调、知识老化。谈中药不能脱离医理纯谈药学，这既是中药之高深，也正是中药魅力所在。本书在介绍中药时，也适度兼顾浅显而应该了解的中医理论基本知识，这对读者是有益的。



本书虽然不是一本包罗万象的中药书，却是一本可读又耐看的文化读本。但在文化读本的基础上，我们还兼顾了科学性和专业性，这





是因为医药关乎生命健康，医药科普书不同于普通的植物学百科全书，因此，本书内容也非随意而就。为创作本书，成立有医和药两个专家小组，稿件完成后，都经专家审阅，可谓字字把关。

书中介绍的中药品种，是根据三甲医院苏州市中医医院统计三年用药情况的大数据筛选的，写作时主要依据中医药经典或权威著作包括国家药典，首批选择了 73 种中药，加上兼带简介，大约介绍了百味中药。

图文并茂是中药书的传统，本书特请画家精心绘画，幅幅精美耐看，并且配了中药材的原药和饮片的照片，使本书有了非常好的观赏性和知识性。

此书有许多特点，相信读者看后就会知道，作者是用心在写作、编辑是用心在设计。希望通过本书能给读者以中药的正见和新识，也憧憬读者在阅读本书会有爱不释手的感觉：“啊，怎么就看完了？”如您有此感，那么《本草 2》的诞生，将指日可待。

嵇元 嵇晔 执笔

秋水 校

2016 年盛夏荷花开时于姑苏



味甘，

微寒。

主补五脏，

安精神，

定魂魄，

止惊悸，

除邪气，

明目，

开心益智。

——《神农本草经》



目
录



人参

补药称为首，获得很不易

001

党参

益气还补中，不燥也不腻

007

丹参

补血又活血，功用比名方

015

黄芪

补药之长者，生熟效各异

021

防风

风为百病长，赖有此药治

029

木瓜

古为定情物，今是一良药

037

甘草

良药甜如蜜，美誉称「国老」

101

黄连

林密育良药，味苦起沉痾

109

黄芩

花开高贵紫，根乃神奇药

117

薄荷

前世是公主，如今为良药

125

茯苓

人间有「仙药」，松下蕴育成

133

远志

虽然叫小草，草根用处大

141

麻黄

有点热心肠，有点小性子

203

合欢

花开霞满树，令人乐无忧

211

菟丝子

原喻多情女，现是益寿丹

217

芡实

圆润如珍珠，美食也是药

225

五味子

功效多而神，名方传后世

233

鸡冠花

海外来中华，默默作贡献

241

枸杞
果如红宝石，效比益寿丹

045

石榴
花似星火红，止泻效如神

053

金银花
虽有富贵名，疗效更可贵

061

山茱萸
花开迎春早，果如玛瑙红

069

山药
怀淮同一宝，药食都益人

077

附子
性如山大王，回阳第一品

085

当归
活血又补血，妇科不可缺

093

紫菀
花艳映秋光，根乃肺疾药

149

桃仁
桃花笑春风，核仁治病灵

157

大黄
威猛的将军，古老的神药

163

何首乌
勿作仙药看，生、制效不同

171

百合
西人爱娇容，中医重鳞茎

179

莱菔子
小小蔬菜籽，治病有奇效

187

乳香
悠久的历史，远来的药品

195

木香
行气又止痛，药材需分清

247

芍药
花开殿春风，药分赤与白

255

青黛
有趣的提炼，神奇的疗效

261

山楂
满山红果艳，水果含药香

269

青蒿
仙翁有秘法，今日显奇功

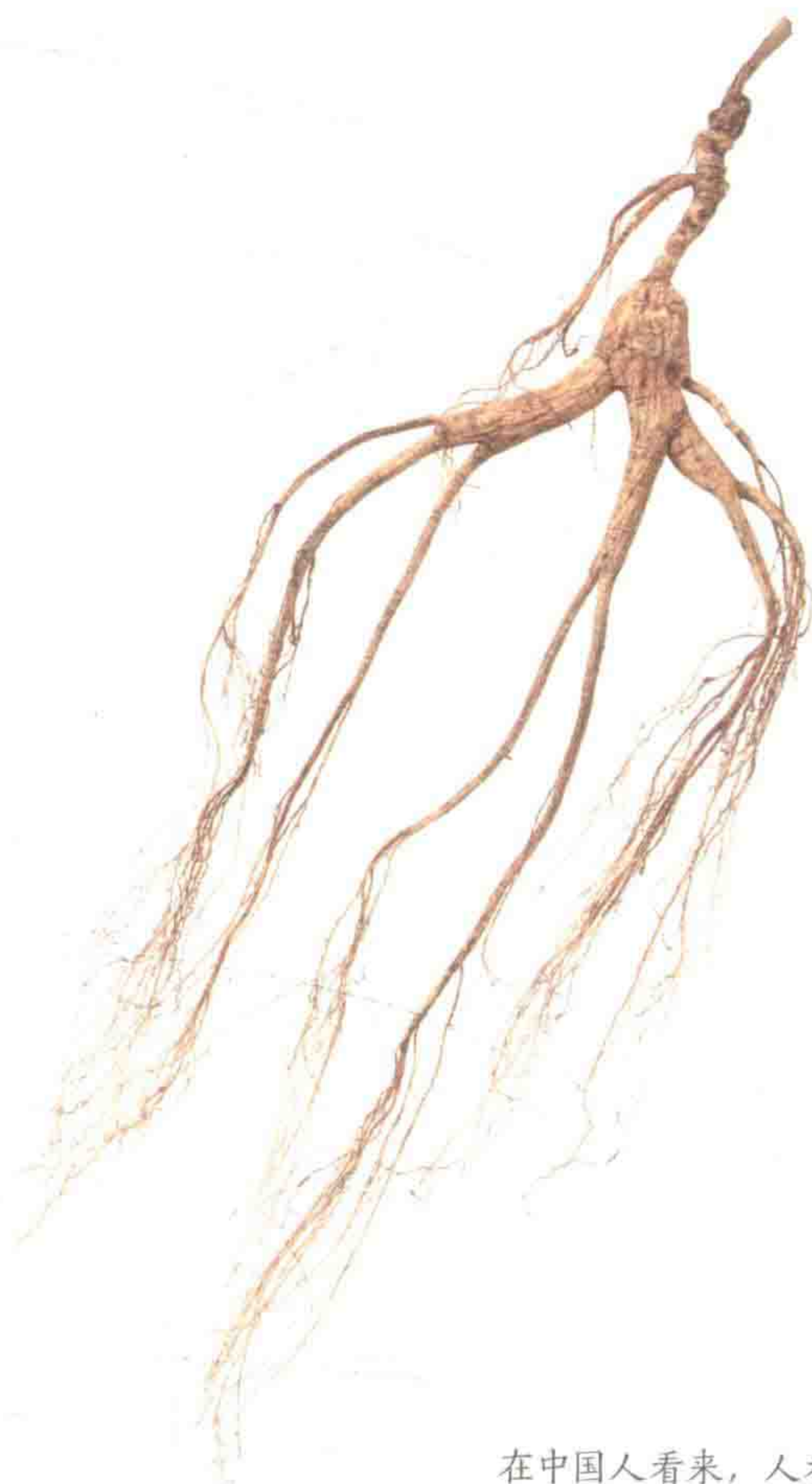
277

后记

283

人参

补药称为首，获得很不易



在中国人看来，人参是可以起死回生、延年益寿的仙药、地精，被誉为“百草之王”，李时珍说它根如人形，有神（即有灵性），谓之神草，野山参更是难觅的名贵中药。

人参是生长在长白山一带深山老林里的一种五加科植物，喜阴凉，混在杂草中不容易被认出。秋天时，人参结出红红的果子，就比较容易认出来了。每到秋天，挖参人就搭伙进山，他们管这叫“赶山”。

采参有许多讲究。发现了人参，要先报告“把头”（领队），“把头”带领大家“喊山”，然后用红绳子系住人参的茎。采参人把人参称为人参娃娃（或称为棒槌而避讳叫参）。他们认为，人参是有灵性的；若是不喊不系，它会跑掉的。一套仪式做完，才开始用专门的挖参工具挖参。他们细心地将参连细须完整挖出（挖参人叫抬出来），然后用苔藓包好，再包上桦树皮。最后还要将人参果（籽）丢在附近，以便将来再长参。在采挖所有中药的过程中，要数挖人参最为神秘、庄重、复杂，人参所附带的重重神秘感，让古人对它怀有独特的感情。

说到底，这还是由于人参的难得和名贵。一群人进山采参，有的赶山一趟只采挖到几根小参，有的可能整个冬天没见到人参影。现在因野山参资源濒临灭绝，国家已列入保护不准再采挖了。



人参

人参是一种多年生植物，第一年生出三个小叶，当地人叫“三花”，第二年生长出一个复叶，叫“巴掌”，三年生两个复叶叫“二甲子”，四年后生三个复叶，叫“灯台子”，人们就是用这样的办法来识别人参生长的年份。山里的野人参，过去有个说法，叫“七两为参，八两为宝”，这里的八两指的是半斤，参要长到这个重量，需要一两百年或更多。直到上世纪七十年代，中医药界还用老秤计量，一斤（500克）为十六两，每两十钱，每钱十分。现在看唐宋以来中药古书，一定要注意分量的转换，大致上，明清和民国、建国后改革开放前的医药书中所说的中药一钱，约等于3克。

明代以前，中医用的人参其实是潞州上党的一种植物，因挖掘太滥竟致绝种。后来改用辽参，就是东北一带所产的人参，也有一部分是来自朝鲜半岛。

清代《浪迹丛谈》卷八“参价”条中说：“乾隆十五年，应京兆试，恐精力不支，以白金一两六钱易参一钱，廿八年，因病服参，高者三十二换，次亦仅二十五换，时已苦难买，今更增十余倍矣。”（“三十二换”即三十二两银子换一两人参）诗云：“中人十家产，不满一杯味。”这里所说的“十余倍”，算下来是需二三百两银子才能买到一钱野山参，当时参之贵重，于此可见。

清廷将山海关外作为“龙兴”之地，不准普通百姓采参。那时候，采参需要皇帝发放特别许可证。可见人参的珍贵，全在于它数量稀少、采挖艰辛和皇家垄断。因为人参稀缺，早在明代，我国参农就已开始种植人参，《本草纲目》说：“（人参）亦可收籽，十月下种，如种菜法。”其实人参很娇贵，对生长环境要求苛刻，哪像种菜那么简单。经过长期的探索和积累，现在东北参农已经有了比较成熟的种植经验。常见的人工种植人参有两种：一种是林下参，就是将原始森林砍掉，改为参地，种几年后，参地里的营养已被参苗吸尽，需将人参挖起来，再移栽到新的参地里；一种是园参。种植人参还需要根据当地的日照、温度、地势等自然条件，分别搭全荫棚、双透棚、单透棚等，每道环节都极为讲究，稍有不慎，就会血本无归。这可不是简单的活。

人参的炮制非常复杂，导致商品人参的品种、档次相当多。如直接晒干的叫生晒参，在煮沸的冰糖水里“炸”过的叫白糖参，蒸过的叫红参，还有鲜参，山里挖来的野参则叫野山参。人参头也叫参芦，是一味催吐药。人参身、须属于补气类中药，参须药力薄，入药主要用参身。生晒参较白糖参药力强，但较红参弱（中医还认为红参性偏温）。白糖参药性平和，价格也不贵。

人参的效用确实神奇。《神农本草经》记载着中国四千年前就已形

成的人参药用的精髓：“人参，味甘微寒，主补五脏，安精神，定魂魄，止惊悸，除邪气，明目，开心益智。久服，轻身延年。”在几千年的实践过程中，中医药工作者们对人参的性味有了更深的认识，认为人参性味微温。但人参“补元神药”的地位从未被撼动。人参的总皂苷是其最主要的神奇物质。国家药典说人参“大补元气，复脉固脱，补脾益肺，生津，安神。用于体虚欲脱，肢冷脉微，脾虚食少，肺虚喘咳，津伤口渴，内热消渴，久病虚羸，惊悸失眠，阳痿宫冷；心力衰竭，心源性休克”。

过去说人参可用来“吊命”，就是病人到了命悬一线时，灌以人参汤，常能转危为安或多挨几天。病人阳气濒绝，用“独参汤”或人参加上附子的参附汤，可以回阳救逆。但今天心力衰竭、脑卒中、严重外伤出血等危重病人，以送医院急诊ICU（重症监护室）进行抢救为要，单用人参抢救危重病人的情况大大减少了。

临床上通过配伍其他中药，人参治疗的范围更广，现在则更多用于一般病情的治疗，也可泡茶、浸酒、炖鸡等作日常滋补。但人参毕竟是味药，不能随便吃，一般性体虚或健康人，不宜吃昂贵的野山参或红参。吃人参还有一定的禁忌证和副作用，无论是泡茶、入菜来补益身体，还是治病，都应该咨询医生。

补中，
益气，
生津。
治脾胃虚弱，
气血两亏，
体倦无力，
食少，
口渴，
久泻，
脱肛。

——《中药大辞典》

