

图解
中医养生
书系
TUJIE
ZHONGYI
YANGSHENG SHUXI

白话通解(速查) 精解、注释、白话等纵向深入，
最适合中国人的调心养身健康方案。

图
解

本草纲目养生法

(《本草纲目》养生智慧的现代简明读本)

权威提供最适合中国人的健康长寿绿色方案

- 固本培元，调治兼备，由内而外，本草汉方。
- 广阅博取汇集本草巨著之食疗精华。
- 惠及百姓探求一代药圣之养生智慧。

李 杰
王信惠◎编著



白话精解
活学活用
健康大讲堂，身体巧恢复

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

图解
中医养生
书系

白话通解(速查) 精解、注释、白话等纵向深入，
最适合中国人的调心养身健康方案。

**图
解**

本草纲目养生法

(《本草纲目》养生智慧的现代简明读本)

权威提供最适合中国人的健康长寿绿色方案

- 固本培元，调治兼备，由内而外，本草汉方。
- 广阅博取汇集本草巨著之食疗精华。
- 惠及百姓探求一代药圣之养生智慧。

李 杰
王信惠◎编著



白话精解
活学活用
健康大讲堂，身体巧保健

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

图解本草纲目养生法 / 李杰编著. -- 武汉: 湖北
科学技术出版社, 2014.12
(图解中医疗法系列)
ISBN 978-7-5352-7396-3

I. ①图… II. ①李… III. ①《本草纲目》—养生 (中医) IV. ①R281.3 ②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 308069 号

策 划: 刘 玲
责任编辑: 刘 玲 李大林

责任校对: 蒋 静 张波军
封面设计: 宋双成 王 梅

出版发行: 湖北科学技术出版社
地 址: 武汉市雄楚大街 268 号
(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)
网 址: <http://www.hbstp.com.cn>
排版设计: 文贤阁

电话: 027-87679468
邮编: 430070

印 刷: 北京威远印刷有限公司

邮编: 101116

787 × 1092 1/16
2015 年 3 月第 1 版

250 千字 16 印张
2015 年 3 月第 1 次印刷
定价: 36.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换



1578年，明代伟大的医药学家李时珍历经27年，翻阅书籍800多部，修订书稿3次，终于完成了药学巨著《本草纲目》的编写。《本草纲目》是我国古代药学史上的集大成者，它是李时珍留给我们的一份珍贵遗产，也是一部具有世界性影响的药学巨著。

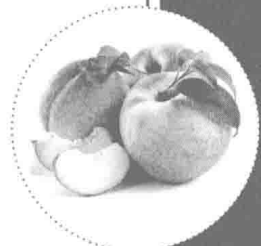
《本草纲目》全书共有52卷，分16部、60类，近200万字，载入药物1892种（新增药物374种），收集药方11096个（新增药方8000多个），绘制药图1160幅。其中，收录植物药881种，附录61种，有名未用植物153种，共计1095种。

《本草纲目》创立了新的编排体例。它改变了以前的上、中、下三品分类法，采用以纲挈目的科学分类方法。在书中，李时珍按水、火、土、金石、草、谷、菜、果、菜、果、木、服器、虫、鳞、介、禽、兽、人等，把药物分成了16部。这种从无机到有机、从简单到复杂、从低级到高级的分类法与19世纪初欧洲科学家提出的进化论思想基本符合，应该说是当时世界上最先进的药物分类方法了。尤其是对植物的分类，李时珍根据植物的形态、性能、生长环境等因素，把植物分为草部、谷部、菜部、果部、木部等5部，又把草部分成了山草、芳草、湿草、毒草、蔓草、水草、石草、苔草、杂草等9类，而这要比瑞典的分类学家林奈早200年。

《本草纲目》不仅促进了我国中药学的发展，而且对世界医学产生了广泛影响。1606年，《本草纲目》首先传入日本，之后被译成法、德、英、俄等文字迅速传遍世界各地。

然而，由于《本草纲目》卷帙包含浩繁、体例复杂，这使得我们现代人日常查阅使用极为不便，因此我们编写了此书。以方便、实用为原则，本书浓缩精选了《本草纲目》中的序列及草、菜、谷、木、果、金石、土、禽、兽、虫、鳞等部的精华部分；在所叙述内容基本保持原貌的基础上，将生涩难懂的古文译成了现代文，或现代人语用习惯，如古代方剂计量单位换算成了现代计量方法，并结合全彩插画图解，黑白图、成品图和表格辅助理解的形式进行图文并茂描述，以使读者更加直观、明了、容易地读懂内容。此外，本书新增了“选购指南”、“养生药膳”、文后疑难解答等部分，以让关注健康的人们从中得到真正的“实惠”。

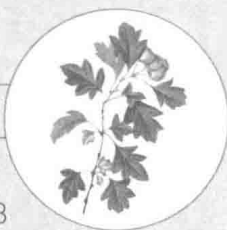
这是一本居家必备的健康书。茶余饭后，翻一翻本书，你可以认识中药的天然治病保健功效，又可以学习营养美味的搭配、制作窍门，从而精心呵护身体的健康。



第一章 本草与养生

气味阴阳 / 2
归经 / 6
毒性 / 7
服药食忌 / 7

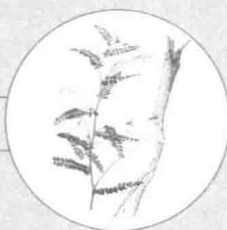
饮食禁忌 / 8
药物鉴别、煎煮、服用常识 / 11
百病主治药方 / 15



第二章 草部

甘草 / 52
黄耆(黄芪) / 54
人参 / 56
桔梗 / 58
黄精 / 60
远志 / 62
黄连 / 64
北胡(柴胡) / 66
防风 / 68
贝母 / 70
当归 / 72
芍药 / 74

薄荷 / 76
菊 / 78
艾 / 80
地黄 / 82
决明 / 84
车前 / 86
连翘 / 88
蓖麻 / 90
五味子 / 92
牵牛子 / 94
月季花 / 96
何首乌 / 98



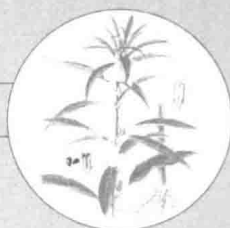
第三章 菜部

韭 / 102
葱 / 104
蒜 / 106
菜菔(萝卜) / 108
生姜 / 110
胡荽(香菜) / 112
胡萝卜 / 114
茴香(小茴香) / 116

荠菜 / 118
黄瓜菜(黄花菜) / 120
蒲公英 / 122
冬瓜 / 124
丝瓜 / 126
胡瓜(黄瓜) / 128
苦瓜 / 130



第四章 谷部



胡麻(芝麻) / 134

小麦 / 136

稻(糯米) / 138

罌子粟 / 140

薏苡 / 142

大豆(黑大豆) / 144

绿豆 / 146

豌豆 / 148

蚕豆 / 150

第五章 木部



松(红松) / 154

丁香 / 156

檀香(白檀) / 158

杜仲 / 160

柳 / 162

白杨 / 164

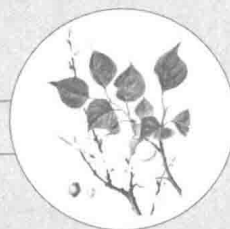
桑 / 166

枸杞 / 168

槐 / 170

竹(淡竹) / 172

第六章 果部



杏 / 176

桃 / 178

枣(大枣) / 180

梨 / 182

山楂 / 184

核桃(胡桃) / 186

荔枝 / 188

花椒 / 190

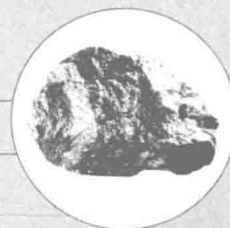
西瓜 / 192

葡萄 / 194

莲藕 / 196

鳊苳(荸荠) / 198

第七章 金石部



金 / 202

白金(银) / 204

铁(生铁) / 206

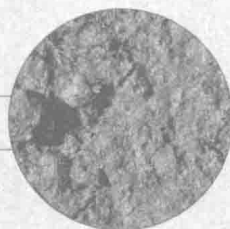
石膏 / 208

食盐 / 210

▶ 第八章 土部

黄 土 / 214

墨 / 216



▶ 第九章 禽部

鸡 / 220

鸭 / 222

鹅 / 224



▶ 第十章 兽部

豕 (猪) / 228

牛 / 230

羊 / 232

驴 / 234

狗 / 236

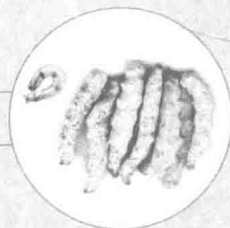
兔 / 238



▶ 第十一章 虫部

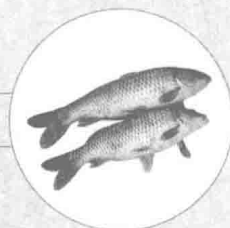
蜜 蜂 / 242

蚕 (白僵蚕) / 244



▶ 第十二章 鳞部

鲤 鱼 / 248



附 录



第一章 本草与养生

(《本草纲目》)上自坟典，
下及传奇，凡有相关，靡不备采。
如入金谷之园，种色夺目；如登龙
君之宫，宝藏悉陈；如对冰壶玉鉴，
毛发可指数也。博而不繁，详而有要，
综核究竟，直窥渊海。兹岂仅以医
书觐哉，实性理之精微，格物之通典，
帝王之秘录，臣民之重宝也。

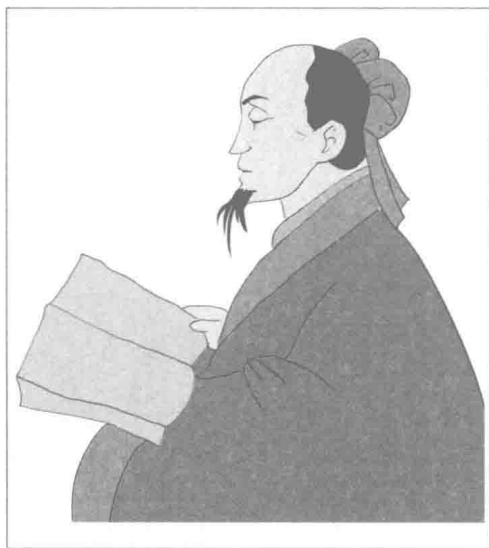
——王世贞





气味阴阳

李杲曰：“夫药有温、凉、寒、热之气，辛、甘、淡、酸、苦、咸之味也。升、降、浮、沉之相互，浓、薄、阴、阳之不同。一物之内，气味兼有；一药之中，理性具焉。”气味阴阳指中药的四气、五味、升降沉浮的阴阳属性。



李杲（1180~1251），字明之，真定（今河北省正定县）人，金元四大家之一，中医脾胃学说的创始人。

中药的四气指药物的四种性质，即寒性、热性、温性、凉性。除四气之外，有些中药的寒、热之性不甚明显，为平性，如冬虫夏草、茯苓等。平性药物使用范围较广，既可用于寒性疾病，又可用于热性疾病。

► 中药的四气

名称	阴阳属性	作用	药物
寒	阴	清热解毒、消除热症。	黄连、石膏、金银花等。
热	阳	驱寒、消除寒症。	肉桂、小茴香、花椒等。
温	阳	驱寒、补虚。	当归、黄芪、枣等。
凉	阴	降火气、减轻热症。	菊花、萝卜、薄荷等。

中药的五味，即辛味、酸味、甘味、苦味、咸味。最初，五味指的是药物的真实滋味，现在则和药物的性能功效有关，而不只是简单的滋味了。在五味之中，味甘的药物最多，味咸和味酸的药物次之，再次是辛味的药物，



味苦的药物最少。一般来讲，辛味药物发表行散，酸味药物能够敛肺涩肠，甘味药物能够补虚缓急，苦味药物能够降泄燥湿，咸味药物能够软坚散结。

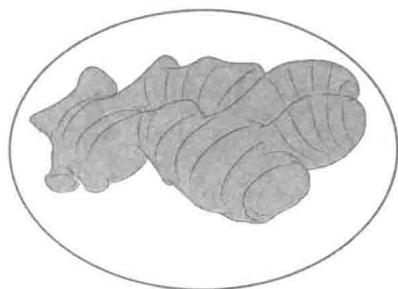
中药的五味

辛味

属阳，能活血行气、发散风寒



生姜：味辛，性微温



可用于治疗风寒感冒、风湿症等

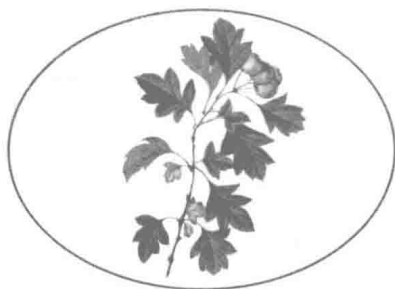


酸味

属阴，能生津开胃、收敛止汗、促进消化



山楂：性微温，味酸



可以消食健胃、行气散瘀等





甘味

属阳，能调和脾胃、
补虚止痛、缓和药性

甘草：味甘，性平，
无毒。归心、肺、脾、
胃经

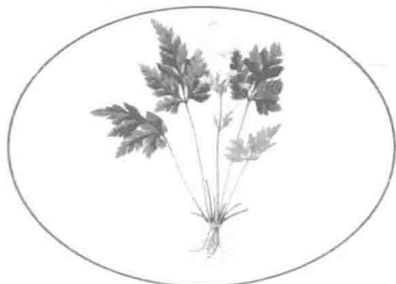
可用于治疗慢性
咽炎、伤寒心悸
等病症



苦味

属阴，能清热泻火、降火气、除烦躁

黄连：味苦，性寒



多用于湿热痞满，肝胃不和、
呕吐吞酸等症



咸味

属阴，能泻下通便、软坚散结、消肿

海带：味咸，性寒



可以有效防治高血压、冠心
病、肥胖症等，还具有美容、
延缓衰老等作用



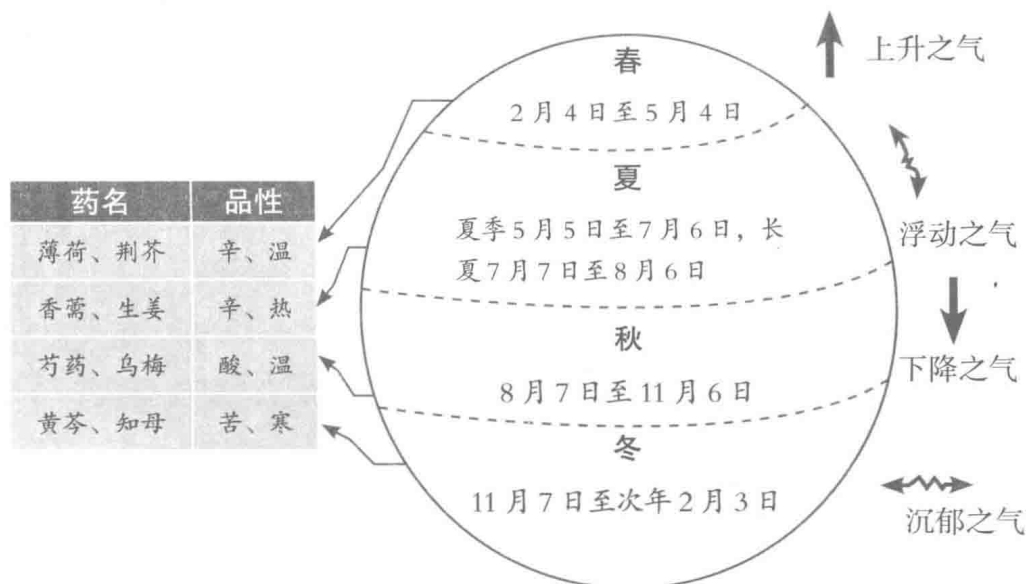


中药的升、降、浮、沉是药物作用于人体的四种趋向性。人体的功能活动即气的运动有升有降、有浮有沉，若运动失调，就会导致疾病。当治疗这些疾病的时候，应选用与之升、降、浮、沉相反的药。

中药的升、降、浮、沉

内容名称	升	浮	沉	降
释义	指药物具有上升、提升作用。	指药物具有上浮、外散的作用。	指药物具有下沉、泄泻的作用。	指药物具有下降、降逆的作用。
性味	大多性温、热，味辛、甘。		大多性寒、凉，味苦、酸、咸。	
功效	主上行、向外，解表、散寒、升阳。		主下行、向内，清热、泻下、利水、收敛、降逆、渗湿、潜阳。	
病症	病势下陷，病位在上、表的疾病。		病势上逆，病位在下、里的疾病。	

另外，李杲说：“药有升、降、浮、沉、化，生、长、收、藏、成，以配四时。春升，夏浮，秋收，冬藏，土居中化。”意思是指药物的升、降、浮、沉、化可产生四季的生、长、收、藏、成的反应，所以用药要与春、夏、秋、冬配合。《神农本草经》说：“春月宜加辛温之药，薄荷、荆芥之类，以顺春升之气；夏月宜加辛热之药，香薷、生姜之类，以顺夏浮之气；秋月宜加酸温之药，芍药、乌梅之类，以顺秋将之气；冬月宜加苦寒之药，黄芩、知母之类，以顺冬沉之气。”这就是所谓的“顺时气而养天和”。

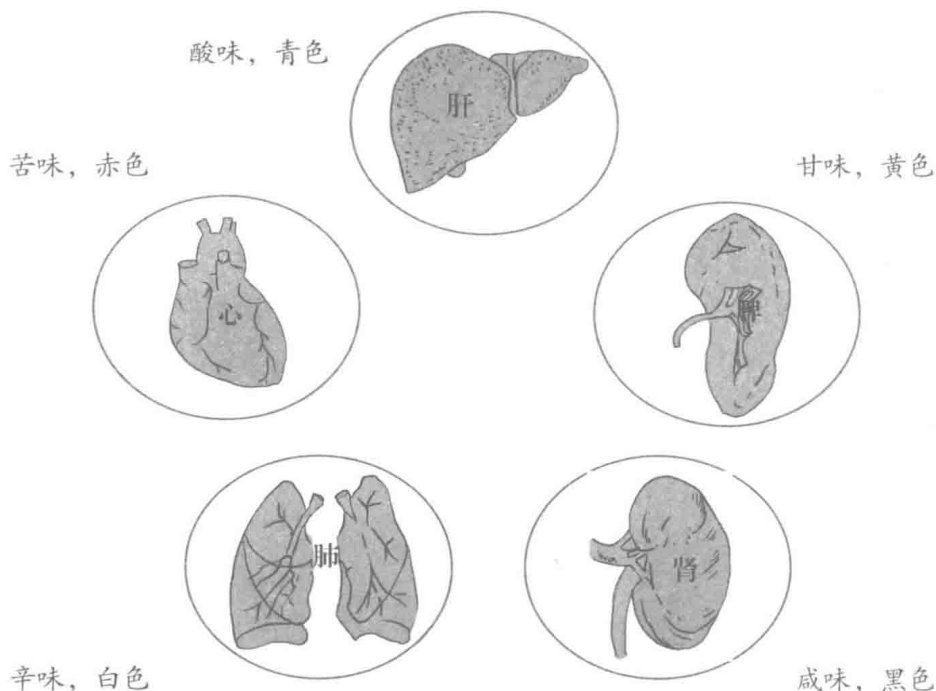




阴阳学说是中国古代唯物辩证法的核心，中医将其作为必须遵守的根本原则，看病、治病、用药皆有阴阳之分。《阴阳应象大论》曰：“积阳为天，积阴为地。阴静阳躁，阳生阴长，阳杀阴藏。阳化气，阴成形。”在四气中，热、温属阳，寒、凉属阴；在五味中，辛、甘属阳，酸、苦、咸属阴；味薄者属阳，味厚者属阴，在升降沉浮中，升、浮属阳，沉、降属阴。此外，李杲又补充说，气淡者属阳，气厚者属阴。其中，气薄者具有发泄宣散的作用，气厚者具有助阳发热的作用，味厚者能够下泻，味薄者能够通利。

归经

归经指药物对人体的某些脏腑经络的选择性作用。归经的论说最早见于《黄帝内经》。《素问·宣明五气篇》曰：“五味所入，酸入肝，苦入心，甘入脾，辛入肺，咸入肾。”不仅五味对人体脏腑有选择性，五色合五味对人体脏腑也有选择性。《素问·五藏生成篇》曰：“色味当五藏，白当肺、辛，赤当心、苦，青当肝、酸，黄当脾、甘；黑当肾、咸。”归经理论将药物的作用与腑脏经络密切联系了起来，有助于治病时“引药直达病所”。





毒性

古人云：“是药三分毒。”药物的毒性有大毒、有毒、小毒、无毒之分。在常用的中药中，大多数药物无毒。但是，每种药物都有一定的偏性，如果偏性对证，就不是毒，不对证就是可能是毒。此外，药物配伍不当、中西药合用也会造成药物中毒。例如，海藻和甘草，人参和洋地黄、地高辛一起使用，都会产生毒性，导致中毒。因此，在服药前，应清楚服用药物的毒性，千万不可随意用药。

服药食忌

白术、苍术：忌吃桃、李、雀肉、菰菜、青鱼。

巴豆：忌吃芦笋、酱、豆豉、冷水、野猪肉。

黄连、胡黄连：忌吃猪肉、冷水。

半夏、菖蒲：忌吃饴糖、羊肉、羊血。

空青、丹砂、轻粉：忌吃一切血。

天门冬、紫苏、丹砂、龙骨：忌吃鲤鱼。

土茯苓、威灵仙：忌吃面汤和茶。

牡丹：忌吃芫荽、蒜。

鳖甲：忌吃苋菜。

常山：忌吃生葱、生菜。

商陆：忌吃狗肉。

藜芦、细辛：忌吃狸肉、生菜。

地黄、何首乌：忌吃葱、蒜、萝卜、一切血。

甘草：忌吃菰菜、猪肉、海菜。



饮食禁忌

猪肉：忌生姜、荞麦、葵菜、胡荽、梅子、炒豆、牛肉、羊肝、龟鳖、鹌鹑等。

猪肝：忌腌鱼、鹌鹑、鲤鱼肠子等。

猪心肺：忌饴糖、白花菜、吴茱萸等。



别名

吴萸、茶辣、米辣子、漆辣子、臭辣子树。

主要产地

秦岭以南各地。

性味归经

味苦、辛，性热，有小毒。
归肝、脾、胃、大肠、肾经。

功效主治

具有散寒止痛、降逆止呕的功效，主要用于治疗肝胃虚寒、阴浊上逆造成的头痛、胃脘疼痛等疾病。

形态特征

树皮青灰褐色，幼枝紫褐色，有细小圆形的皮孔。奇数羽状复叶对生，椭圆形至卵形，先端骤狭成短尖，基部楔形至广楔形或圆形，全缘或有不明显的钝锯齿，侧脉不明显，两面均被淡黄褐色长柔毛。雌雄异株。聚伞圆锥花序，顶生；花白色。果实扁球形；成熟时裂开成5个果瓣，紫红色，表面有粗大油腺点；每分果有种子1个，黑色，有光泽。



羊肉：忌梅子、小豆、豆酱、荞麦、鱼干、猪肉、醋、酪等。

羊心肝：忌梅子、小豆、生椒、苦笋等。

犬肉：忌菱角、蒜、牛肠、鲤鱼、鳝鱼等。

白狗血：忌羊、鸡等。

牛肉：忌黍米、韭、薤、生姜、猪肉、狗肉、栗子等。

牛肝：忌鲇鱼（鲶鱼）。

牛奶：忌生鱼、一切酸物。

兔肉：忌生姜、皮、芥末、鸡肉、鹿肉、獭肉等。

獐肉：忌梅子、李子、生菜、虾等。

鸡肉：忌胡蒜、芥末、生葱、糯米、李子、鱼汁、狗肉、鲤鱼、兔肉、鳖肉、野鸡等。

野鸭：忌胡桃、木耳。

鸭：忌李子、鳖肉。

雀肉：忌李子、酱、各种动物的肝。

鹌鹑：忌菌子、木耳。

鲤鱼：忌猪肝、葵菜、狗肉、鸡肉等。

鲫鱼：忌芥菜、蒜、糖、猪肝、鸡肉、鹿肉等。

青鱼：忌豆藿、生胡荽、麦、酱、生葵菜等。

鱼干：忌豆藿、麦酱、蒜、葵、绿豆等。

黄鱼：忌荞麦。

鲈鱼：忌乳酪。

鲟鱼：忌干笋。

泥鳅、鳝鱼：忌狗肉、桑柴煮。

鳖肉：忌苋菜、薄荷、芥菜、桃子、鸡蛋、鸭肉、猪肉、兔肉等。



芥菜 (菜部)

别名

盖菜、芥。

主要产地

我国各地均有栽培。

性味归经

味辛，性温，无毒。归肺、胃、肾经。

功效主治

具有利肺豁痰、消肿散结的功效，主治牙龈肿烂、乳痈、痔肿、冻疮、漆疮等症。

形态特征

叶色绿、深绿、浅绿、黄绿、绿色间紫色或紫红。叶面平滑或皱缩。叶缘锯齿或波状，全缘或有深浅不同、大小不等的裂片。花冠十字形，黄色。种子圆形或椭圆形，色泽红褐或红色。

螃蟹：忌荆芥、柿子、橘子、软枣等。

虾子：忌猪肉、鸡肉。

李子：忌蜂蜜、浆水、鸭、雀肉、鸡、獐等。

枣子：忌葱、鱼。

桃子：忌鳖肉。

橙：忌槟榔、獭肉。

枇杷：忌热面。

杨梅：忌生葱。