

活学活用

中医药养生文化是中华优秀传统文化的重要组成部分，为中华民族的繁衍和发展做出了积极的贡献。随着社会经济的不断发展及物质文化生活水平的不断提高，人们越来越关注养生知识，越来越希望从传统文化中汲取对现实生活有益的生活保健方式和养生知识，随着国家振兴中医药计划的实施与《中华人民共和国中医药法》的颁布，越来越多的人开始关注并参与到中医药的传承和传播工作中来。本丛书精选了历代实用的养生经典著作，每本书均收录原著中的养生精华知识，加上注释并配以高清晰彩色图片，以图文并茂的形式呈现给每位读者。

· 浓一厚一文一化传一世一精一品

本草纲目 禽兽部

龙眼

① 主五臟邪氣，治眠食及食欲不振，
驅腸中寄生蟲及血吸蟲。



活学活用
中医药
养生经典

陈艳 英欢超 ● 编著

HUOXUE HUOYONG ZHONGYIYAO YANGSHENG JINGDIAN

活学活用
中医药
养生经典

HUOXUE HUOYONG ZHONGYIYAO YANGSHENG JINGDIAN

陈艳 英欢超 ● 编著

活学活用
本草纲目
禽兽部

浓—厚—文—化—传—世—精—品

图书在版编目 (CIP) 数据

活学活用本草纲目禽兽部 / 陈艳, 英欢超编著. —
武汉: 湖北科学技术出版社, 2018.8

(活学活用中医药养生经典 / 陈甲荣等主编)

ISBN 978-7-5352-9989-5

I. ①活… II. ①陈… ②英… III. ①《本草纲目》-
养生(中医) IV. ①R281.3②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 001662 号

活学活用本草纲目禽兽部

策 划: 刘 玲 谢 宇

责任编辑: 张娇燕 严 冰

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: 北京凯德印刷有限责任公司

邮编: 101116

700×1000 1/16

16 印张 300 千字

2018 年 8 月第 1 版

2018 年 8 月第 1 次印刷

定价: 68.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

编委会名单

主 编	陈 艳	英欢超				
副主编	裴 华	孙 玉	张 荣	吴 晋	程宜康	
编 委	魏献波	周 芳	吕凤涛	王 俊	王丽梅	
	徐 娜	王忆萍	戴 峰	邹智峰	卢立东	
	王郁松	谢 言	戴 军	董 萍	鞠玲霞	
	赵卓君	李俊勇	李 惠	郑小玲	马 楠	
	赵梅红	黄 红	杨冬华	李建军	冯 倩	
	叶 红	余海文	王 庆	张 坤	齐 菲	
	卢 军	王梅红	杨江华	孙 宇	蒋红涛	
	田大虎	陈朝霞	耿赫兵	高楠楠	赵白宇	
图片摄影	谢 宇	周重建	裴 华			

前言

《本草纲目》是我国明代伟大的医学家李时珍（1518—1593）穷毕生精力，广收博采，实地考察，对以往历代本草学进行全面的整理和总结，历时27载编撰而成的。全书共52卷，约200万字，收录药物1 892种（新增374种），附图1 100多幅，附方11 000多种，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。

《本草纲目》从出书第一版至今，已有400多年的历史，先后出版过数10种版本，并被美国、苏联、日本、德国、法国等翻译成英、俄、日、德、法语等出版。李时珍的伟大学术成就还受到世界人民的好评，他还被评为世界上对人类最有贡献的科学家之一，《本草纲目》被誉为“东方药学巨典”，是我国医药宝库中的一份珍贵遗产，直至今天还有很多实用价值。

近年来，由于“绿色食品”“天然药物”的兴起，中医中药又重新备受人们的青睐。随着社会的不断进步和科学技术的飞跃发展，人类的自我保健意识不断增强，回归自然的愿望也越来越强烈，人们更加认识和注重中医中药预防疾病和养生保健的功效。鉴于此，为了让更多的读者朋友能够轻松应用本经典，能够给广大的医药爱好者及广大家庭提供一部系统的中草药应用读本，更好地继承和发扬





我国中草药学的宝贵遗产，使它能够在更大范围内传播和传承，并且能够更好地为广大的生活与健康服务，经过精心的策划和调研，我们特聘请相关专业人员编辑了《活学活用本草纲目禽兽部》，本书收录了精选自《本草纲目》原著中的禽兽部品种数10种，精编和整合了原著中的精华部分与以《中华人民共和国药典》（2015年版一部）为主的现代中医药知识精华，力求内容更准确，层次更清晰，阅读更方便，操作更简单。我们衷心希望本书能够更好地为现代人们的生活和健康服务。

本书是学习和研究《本草纲目》的理想参考书，对继续发掘和发扬《本草纲目》的价值都会起到不可小视的作用，对于中医临床应用及各种研究都会起到积极的作用。

另外，由于《本草纲目》出版已久，历时较长，书中需要考证的地方也较多，加上编者知识水平所限，书中的错漏之处，还请读者批评指正！同时，我们也希望本书的出版能够起到抛砖引玉的作用，希望有更多的有识之士加入我们的行列，为我国中医药文化的传承和传播出谋划策。

读者交流邮箱：xywenhua@aliyun.com。

编委会

目录

鹤 宋·《嘉祐》/001

鸛 《别录·下品》/004

鸛鵒 宋·《嘉祐》/005

鵒 《别录·上品》/007

雁 《本经·上品》/015

鴈 《食物》/017

鹭 《别录·上品》/019

鳧 《食疗》/029

鸳鸯 宋·《嘉祐》/033

鸬鹚 《别录·下品》/034

鱼狗 《拾遗》/039

鸡 《本经·上品》/040

雉 《别录·中品》/054

鸛雉 《食疗》/057

鸛鵒 《唐本草》/062

鹑 《嘉祐》/065

鸽 宋·《嘉祐》/071

雀 《别录·中品》/078

燕 《别录·中品》/083

伏翼 《本经·上品》/085

斑鸠 宋·《嘉祐》/087

莺 《食物》/090

啄木鸟 宋·《嘉祐》/091

乌鸦 宋·《嘉祐》/094

鹊 《别录·下品》/097

山鹊 《食物》/098

杜鹃 《拾遗》/099

鸚鵡 《食物》/100

孔雀 《别录·下品》/101

鸵鸟 《拾遗》/103

鹰 《本经·中品》/104

雕 《纲目》/107

鸢 《纲目》/108

鸱 《别录·下品》/109

豕 《本经·下品》/110

狗 《本经·中品》/132





羊 《本经·中品》 / 144

黄羊 《纲目》 / 162

牛 《本经·中品》 / 165

驴 《唐本草》 / 182

阿胶 《本经·上品》 / 196

牦牛 《纲目》 / 204

山羊 《日用》 / 208

鹿 《本经·中品》 / 212

狼 《拾遗》 / 225

兔 《别录·中品》 / 227

鼠 《别录·下品》 / 237

鼯鼠 《别录·下品》 / 245

鹤

宋·《嘉祐》

释名 | 仙禽（《纲目》），胎禽。

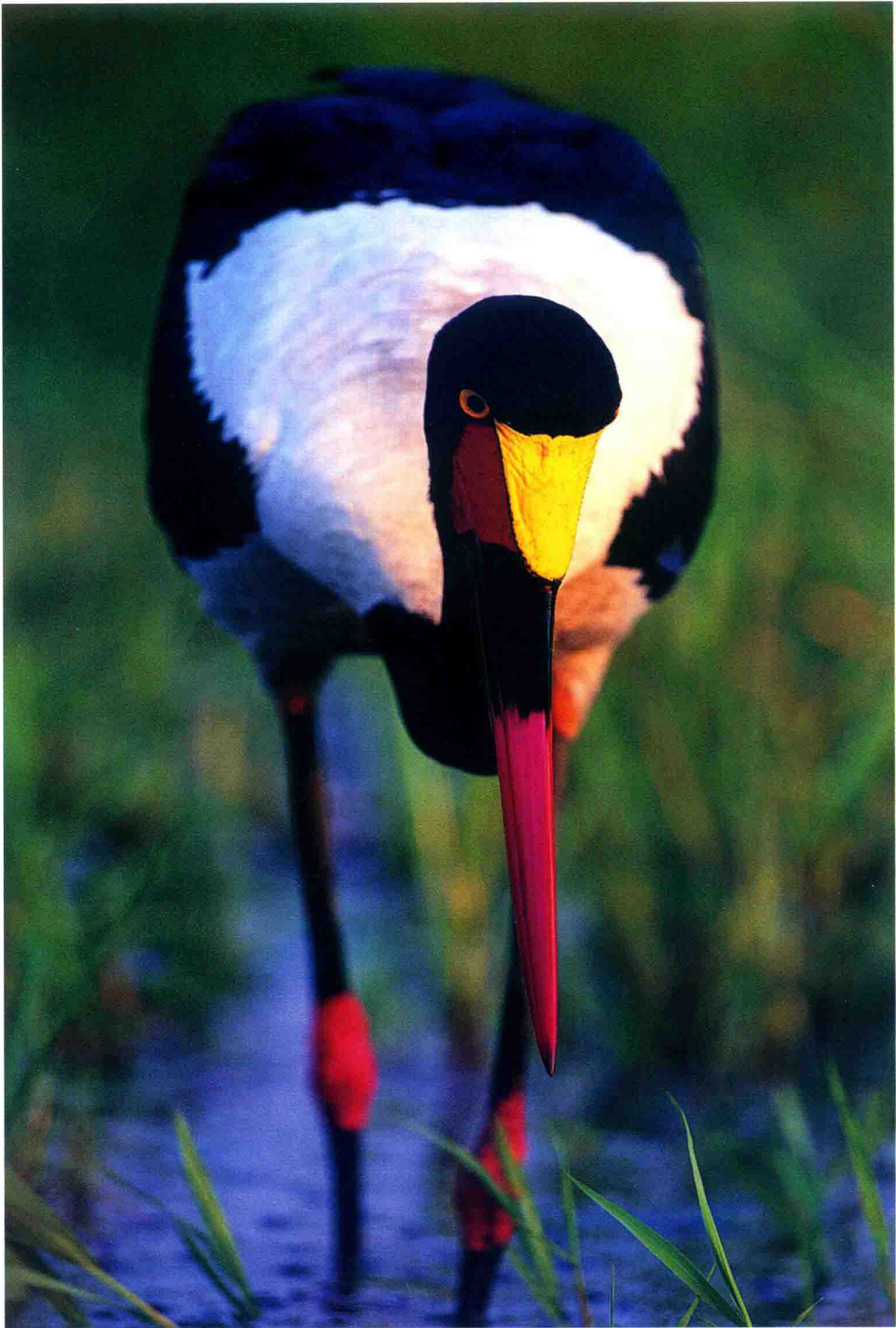
白鹤血

| 气味 | 咸，平，无毒。

| 主治 | 益气力，补虚乏，去风益肺。（《嘉祐》）



鹤



鹤

脑

| 主治 | 和天雄、葱实服之，令人目明，夜能书字。（《抱朴子》）

卵

| 气味 | 甘、咸，平，无毒。

| 主治 | 预解痘毒，多者令少，少者令不出。每用一枚煮，与小儿食之。（时珍出《活幼全书》）

骨

| 主治 | 酥炙，入滋补药。（时珍）

肫中砂石子

| 主治 | 磨水服，解蛊毒邪。（《嘉祐》）

| 别名 | 无。

| 来源 | 无。

| 形态特征 | 无。

| 性味归经 | 咸，平。归肺、脾、肾经。

| 功效主治 | 益气，解热。主消渴。

| 用法用量 | 内服：煮食，50~100克。

| 使用禁忌 | 鹤肉有毒，顶血饮之立死。

鸛

《别录·下品》

释名 | 皂君（《诗疏》），负釜（《诗疏》），黑尻。

骨

| 气味 | 甘，大寒，无毒。

| 主治 | 鬼蛊诸疰毒，五尸心腹痛。（《别录》）甄权曰：也可单炙黄研，空心暖酒服方寸匕。时珍曰：千金治尸疰，有鸛骨丸。

脚骨及嘴

| 主治 | 喉痺飞尸，蛇虺咬，及小儿闪癖，大腹痞满，并煮汁服之，也烧灰饮服。（藏器）

卵

| 主治 | 预解痘毒，水煮一枚，与小儿啖之，也不出痘，或出亦稀。（时珍出《活幼全书》）

屎

| 主治 | 小儿天钓惊风，发歇不定。炒研半钱，入牛黄、麝香各半钱，炒蝎五枚，为末。每服半钱，新汲水服。（时珍）



鸛

鸕鹚

宋·《嘉祐》

释名 | 犁鹚，鸕鹚，逃河，淘鸕。

脂油

| 气味 | 咸，温，滑，无毒。

| 主治 | 涂痈肿，治风痹，透经络，通耳聋。（时珍）

| 附方 |

耳聋 ◆ 用淘油半匙，磁石一小豆，麝香少许，和匀，以绵裹成挺子，塞耳中，口含生铁少许。用三五次即有效。（《青囊》）



鸕鹚



鹈鹕

嘴

| 气味 | 咸，平，无毒。

| 主治 | 赤白久痢成痞，烧存性研末，水服一方寸匕。（《嘉祐》）

舌

| 主治 | 疗疮。（时珍）

毛皮

| 主治 | 反胃吐食，烧存性，每酒服二钱。（时珍出《普济》）

鹅

《别录·上品》

释名 | 家雁（《纲目》），舒雁。

白鹅膏（腊月炼收）

| 气味 | 甘，微寒，无毒。

| 主治 | 灌耳，治卒聋。（《别录》）润皮肤，可合面脂。（《日华》）涂面急，令人悦白，唇渾，手足皴裂，消痈肿，解髻石毒。（时珍）

肉

| 气味 | 甘，平，无毒。

| 主治 | 利五脏。（《别录》）解五脏热，服丹石人宜之。（孟诜）煮汁，止消渴。（藏器）



鹅

膠

| 主治 | 涂手足皴裂。纳耳中，治聋及聃耳。（《日华》）

血

| 气味 | 咸，平，微毒。

| 主治 | 中射工毒者，饮之，并涂其身。（陶弘景）解药毒。

胆

| 气味 | 苦，寒，无毒。

| 主治 | 解热毒及痔疮初起，频涂抹之，自消。（时珍）

| 附方 |

痔疮有核 ◆ 白鹅胆二三枚，取汁，入熊胆二分，片脑半分，研匀，瓷器密封，勿令泄气。用则手指涂之，立效。（《刘氏保寿堂方》）

卵

| 气味 | 甘，温，无毒。

| 主治 | 补中益气。多食发痼疾。（孟诜）

涎

| 主治 | 咽喉谷贼。（时珍）

毛

| 主治 | 射工水毒。（《别录》）小儿惊痫。又烧灰酒服，治噎疾。（苏恭）



鹅

附方

误吞铜钱及钩绳 ◆ 鹅毛（烧灰）一钱，磁石皂子（煨）大，象牙（烧存性）一钱，为末。每服半钱，新汲水下。（《医方妙选》）

噎食病 ◆ 白鹅尾毛烧灰，米汤每服一钱。

掌上黄皮

主治 烧研，搽脚趾缝湿烂。焙研，油调，涂冻疮良。（时珍出《谈野翁诸方》）

屎

主治 绞汁服，治小儿鹅口疮。（时珍出《秘录》）苍鹅屎：敷虫、蛇咬毒。（《日华》）

附方

鹅口疮（自内生出可治，自外生入不可治） ◆ 用食草白鹅下清粪滤汁，入砂糖少许搽之；或用雄鹅粪眠倒者烧灰，入麝香少许搽之，并效。（《永类铃方》）

别名 无。

来源 无。

形态特征 无。

性味归经 甘，平。归脾、肺、肝经。

功效主治 益气补虚，和胃止渴。主虚羸，消渴。

用法用量 内服：适量，煮熟，食肉或汤汁。

使用禁忌 湿热内蕴者禁食。

实用药膳

淡菜煨白鹅

淡菜煨白鹅

原料 淡菜100克，白鹅1只，精盐、味精、葱、生姜、料酒适量。