

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水平的提高，人们越来越关注养生知识，越来越希望从传统养生文化中汲取对现实生活有益的生活保健方式和营养知识，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。本书精选了历代实用的养生经典著作，每本书均收录原著作中的养生精华知识，加上注释并配以高清彩色图片，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 谷豆部

当歸

根
補血、活血、調經止痛
潤燥滑腸



活学活用
中医药
养生经典

周芳 谢宇 ● 编著

HUOXUE HUOYONG ZHONGYIYAO YANGSHENG JINGDIAN

活学活用
中医药
养生经典

HUOXUE HUOYONG ZHONGYIYAO YANGSHENG JINGDIAN

周芳 谢宇 ● 编著

活学活用
本草纲目
谷豆部

浓—厚—文—化—传—世—精—品

图书在版编目 (CIP) 数据

活学活用本草纲目谷豆部 / 周芳, 谢宇编著. — 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 978-7-5706-0009-0

I. ①活… II. ①周… ②谢… 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 001666 号

活学活用本草纲目谷豆部

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 周 芳 谢 宇

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药学家李时珍（1518—1593）穷尽毕生精力，广收博采，实地考察，对以往历代本草学进行全面整理和总结，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，是集我国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，先后出版过数十种版本，并被美国、日本、德国、法国等翻译成英、日、德、法语等出版。李时珍的伟大学术成就还受到了世界人民的好评，他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”，是我国医药宝库中一份珍贵的遗产，直至今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，中医中药备受青睐。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，人们更加认识到和注重中医中药在预防疾病和养生保健方面的功效。鉴于此，为了让更多的读者朋友能够轻松应用经典，为了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，从而更好地继承和发扬





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《活学活用本草纲目谷豆部》一书。本书收录了精选自《本草纲目》原著中的谷豆类药食同源品种数十种，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觑的作用，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

胡麻 《别录·上品》 / 001

亚麻 宋《图经》 / 008

大麻 《本经·上品》 / 010

小麦 《别录·中品》 / 018

大麦 《别录·中品》 / 026

雀麦 《唐本草》 / 032

荞麦 宋《嘉祐》 / 038

稻 《别录·下品》 / 046

粳 《别录·中品》 / 055

籼 《纲目》 / 061

稷 《别录·上品》 / 067

黍 《别录·中品》 / 070

蜀黍 《食物》 / 075

玉蜀黍 《纲目》 / 080

粱 《别录·中品》 / 086

粟 《别录·中品》 / 091

秫 《别录·中品》 / 098

菰米 《纲目》 / 105

薏苡 《本经·上品》 / 107

罌子粟 宋《开宝》 / 117

大豆 《本经·中品》 / 125

赤小豆 《本经·中品》 / 136

绿豆 宋《开宝》 / 142

豌豆 《拾遗》 / 150

蚕豆 《食物》 / 156

豇豆 《纲目》 / 162

扁豆 《别录·中品》 / 170

刀豆 《纲目》 / 178

大豆豉 《别录·中品》 / 184

豆腐 《日用》 / 192

饭 《拾遗》 / 198

粥 《拾遗》 / 201

糕 《纲目》 / 209

蒸饼 《纲目》 / 214

麴 宋《嘉祐》 / 216

神曲 《药性论》 / 218

红曲 《丹溪补遗》 / 224

蘖米 《别录·中品》 / 226

饴糖 《别录·上品》 / 232

醋 《别录·下品》 / 236

酒 《别录·中品》 / 240

葡萄酒 《纲目》 / 247

胡麻

《别录·上品》

释名 | 巨胜（《本经》），方茎（《吴普》），狗虱（《别录》），油麻（《食疗》），脂麻（《衍义》）。

胡麻

气味 | 甘，平，无毒。

主治 | 伤中虚羸，补五内，益气力，长肌肉，填髓脑。久服，轻身不老。

（《本经》）坚筋骨，明耳目，耐饥渴，延年。疗金疮止痛，及伤寒温疟大吐后，虚热羸困。（《别录》）补中益气，润养五脏，补肺气，止心惊，利大小肠，耐寒暑，逐风湿气、游风、头风，治劳气，产后羸困，催生落胞。细研涂发令长。白蜜蒸饵，治百病。（《日华》）



胡麻

附方

白发返黑 ◆ 乌麻九蒸九晒，研末，枣膏丸，服之。（《千金方》）

腰脚疼痛 ◆ 新胡麻一升，熬香杵末。日服一小升，服至一斗永瘥。温酒、蜜汤、姜汁皆可下。（《千金方》）

手脚酸痛（微肿） ◆ 用脂麻熬研五升，酒一升，浸一宿。随意饮。（《外台秘要》）

入水肢肿（作痛） ◆ 生胡麻捣涂之。（《千金方》）

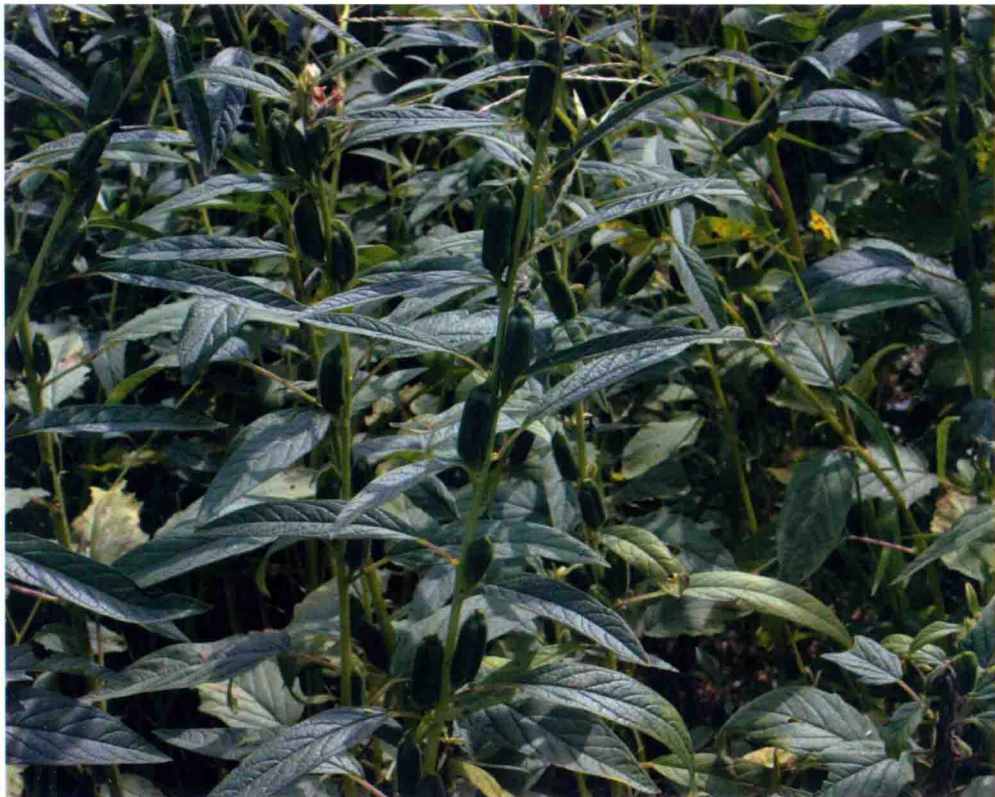
呕不止 ◆ 白油麻一大合，清油半斤，煎取三合，去麻温服。（《近效方》）

牙齿痛肿 ◆ 胡麻五升，水一斗，煮汁五升。含漱吐之，不过二剂神良。（《肘后方》）

小儿下痢（赤白） ◆ 用油麻一合捣，和蜜汤服之。（《外台秘要》）

头面诸疮 ◆ 脂麻生嚼愈之。（《普济方》）

小儿瘰癧 ◆ 脂麻、连翘等份，为末。频频食之。（《简便方》）



黑芝麻

阴痒生疮 ◆胡麻嚼烂敷之，良。（《肘后方》）

妇人乳少 ◆脂麻炒研，入盐少许，食之。（唐氏）

汤火伤灼 ◆胡麻生研如泥，涂之。（《外台秘要》）

疮疮不合 ◆乌麻炒黑，捣敷之。（《千金方》）

小便尿血 ◆胡麻三升杵末，以东流水二升浸一宿，平旦绞汁，顿热服。（《千金方》）

白油麻（《嘉祐》）

| 气味 | 甘，大寒，无毒。

| 主治 | 治虚劳，滑肠胃，行风气，通血脉，去头上浮风，润肌肉。食后生啖一合，终身勿辍。又与乳母服之，孩子永不生病。客热，可作汁饮服之。生嚼，敷小儿头上诸疮，良。（孟诜）

胡麻油（即香油）

丨 **气味** 丨 甘，微寒，无毒。

丨 **主治** 丨 利大肠，产妇胞衣不落。生油摩肿，生秃发。（《别录》）去头面游风。

（孙思邈）主暗哑，杀五黄，下三焦热毒气，通大小肠，治蛔心痛。敷一切恶疮疥癣，杀一切虫。取一合，和鸡子两颗，芒硝一两，搅服。少时，即泻下热毒，甚良。（孟诜）解热毒，食毒、虫毒，杀诸虫蝼蚁。（时珍）

丨 **附方** 丨

解河豚毒（一时仓猝无药） ◆ 急以清麻油多灌，取吐出毒物，即愈。（《卫生易简方》）

伤寒发黄 ◆ 生乌麻油一盞，水半盞，鸡子白一枚，和搅服尽。（《外台秘要》）

小儿发热 ◆ 以葱涎入香油内，手指蘸油摩擦小儿五心、头面、项背诸处，最能解毒凉肌。（《直指方》）

预解痘毒 ◆ 用生麻油一小盞，水一盞，旋旋倾下油内，柳枝搅稠如蜜。每服二三蚬壳，大人二合，卧时服之。三五服，大便快利，疮自不生矣。此扁鹊油剂法也。（《直指方》）

小儿初生（大小便不通） ◆ 用真香油一两，皮硝少许，同煎滚。冷定，徐徐灌入口中，咽下即通。（《蔺氏经验方》）

卒热心痛 ◆ 生麻油一合，服之良。（《肘后方》）

鼻衄不止 ◆ 纸条蘸真麻油入鼻取嚏，即愈。有人一夕衄血盈盆，用此而效。（《普济方》）

胎死腹中 ◆ 清油和蜜等份，入汤顿服。（《普济方》）

漏胎难产（因血干涩也） ◆ 用清油半两，好蜜一两，同煎数十沸。温服，胎滑即下。他药无益，以此助血为效。（《胎产须知》）

产肠不收 ◆ 用油五斤，炼熟盆盛。令妇坐盆中，饭久。先用皂角炙，去皮研末。吹少许入鼻作嚏，立上。（《斗门方》）

痈疽发背 ◆ 以麻油一斤，银器煎二十沸，和醇醋二碗。分五次，一日服尽。（《直指方》）

肿毒初起 ◆ 麻油煎葱黑色，趁热通手旋涂，自消。（《百一选方》）

喉痹肿痛 ◆生油一合灌之，立愈。（《圣济总录》）

赤秃发落 ◆香油、水等份，以银钗搅和。日日擦之，发生乃止。（《普济方》）

发落不生 ◆生胡麻油涂之。（《普济方》）

令发长黑 ◆生麻油桑叶煎过，去滓。沐发，令长数尺。（《普济方》）

滴耳治聋 ◆生油日滴三五次。候耳中塞出，即愈。（《圣济总录》）

冬月唇裂 ◆香油频频抹之。（《相感志》）

身面白癞 ◆以酒服生胡麻油一合，一日三服，至五斗瘥。忌生冷、猪、鸡、鱼、蒜等百日。（《千金方》）

跌扑伤肿 ◆熟麻油和酒饮之，以火烧热地卧之，觉即疼肿俱消。（《赵葵行营杂录》）

胡麻花

| 主治 | 生秃发。（思邈）润大肠。人身上生肉丁者，擦之即愈。（时珍）

| 附方 |

眉毛不生 ◆乌麻花阴干为末，以乌麻油渍之，日涂。（《外台秘要》）

麻秸

| 主治 | 烧灰，入点痣去恶肉方中用。（时珍）

| 附方 |

小儿盐哮 ◆脂麻秸，瓦内烧存性，出火毒，研末。以淡豆腐蘸食之。（《摘玄方》）

耳出脓 ◆白麻秸刮取一合，花胭脂一枚，为末。绵裹塞耳中。（《圣济总录》）

| 别名 | 芝麻、油麻、乌麻子、乌芝麻、黑芝麻、黑脂麻。

| 来源 | 本品为脂麻科植物脂麻的干燥成熟种子。

| 形态特征 | 一年生草本，高30~60厘米；全株被刚毛，毛着生于小瘤体上。茎直立，刚硬，常分枝。叶对生；无柄；下部的长圆形，上部的条形，长1~5厘米，宽约0.5厘米，全缘。穗状花序顶生，花疏离；

苞片叶状；互生或近对生；近无花梗，有1对条状披针形小苞片；花萼佛焰苞状，一边开裂，长约1.2厘米，全缘；先端具尖头；花冠筒状，长15~22毫米，通常黄色，稍弯曲，上部扩大，裂片5，开展，近相等；雄蕊4，二强，两两成对，花药1室不育，窄。蒴果卵球形，长约7毫米，包于宿存花萼中；种子具螺旋状条纹。花果期6—11月。

丨性味归经丨甘，平。归肝、肾、肺经。

丨功效主治丨补肝肾，益精血，润肠燥。主治肝肾虚损、精血不足、须发早白、眩晕耳鸣、腰膝酸软、四肢无力、产后血虚、乳汁不足、血虚津亏、肠燥便秘等。

丨用法用量丨内服：煎汤，50~100克；或研末。外用：捣敷。

丨使用禁忌丨脾虚便溏者忌用。

丨精选验方丨

①吐血：胡麻嫩茎叶适量。水煎，兑糖服。

②阴部湿痒：胡麻叶、朝阳花、朱砂各适量。共研末，干擦。

③生眉毛：七月采芝麻花适量。阴干，研末，以生香油渍之，每2日1涂。

④冻疮：白芝麻花，须于三伏时采收，浸于烧酒瓶中，勿令泄气，直至冬天，冻疮将发时，取以涂擦患处。

丨实用药膳丨

芝麻白糖糊

原料 芝麻500克，白糖适量。

制法 将芝麻拣净，放入铁锅，用文火炒香后晾凉、捣碎，装入瓦罐内备用。

用法 每次2汤匙，放入碗中，再加白糖适量，用开水冲服。

功效 补阴血，养肝肾，乌须发，



黑芝麻

长肌肉，填精髓。

适用 早衰；肺燥咳嗽、皮肤干燥、肝肾阴虚的头发早白及老人便秘等。

芝麻核桃露

原料 核桃粉、山药粉各1茶匙，芝麻粉1大匙，新鲜核桃仁、冰糖各适量。

制法 核桃粉、芝麻粉、山药粉放入碗内，加温开水搅拌均匀。倒入锅中，炖煮5分钟，加入冰糖煮至融化。搭配核桃仁食用即可。

用法 任意食用。

功效 健脑，强肝，补肾气。

适用 白发和老年健忘。



核桃仁



山药

黑芝麻粥

原料 黑芝麻30克，大米100克，海带50克，姜丝、蒜末、盐、味精、醋、麻油各适量。

制法 海带蒸熟，切丝，加入姜丝、蒜末、盐、味精、麻油、醋拌匀。黑芝麻、大米煮粥，熟后即成。

用法 佐凉拌海带食用。

功效 滋养肝肾，润肠通便。

适用 缺铁性贫血。



海带



大蒜

黑芝麻粳米粥

原料 黑芝麻30克，粳米60克，糖适量。

制法 加水煮成稀粥食。

用法 加糖调味服用。

功效 补肝肾，健筋骨。

适用 肝肾两虚、筋骨不健、四肢酸软无力等。



黑芝麻



粳米

亚麻

宋《图经》

释名 | 鸦麻（《图经》），壁虱胡麻（《纲目》）。

子

- | 气味 | 甘，微温，无毒。
- | 主治 | 大风疮癣。（苏颂）

- | 别名 | 鸦麻、胡麻、胡麻饭、胡脂麻、山脂麻、山西胡麻。
- | 来源 | 本品为亚麻科植物亚麻的根、茎、叶。
- | 形态特征 | 一年生直立草本，高30~100厘米或更高；全株无毛。茎圆柱形，表面具纵条纹，基部直径约4毫米，稍木质化，上部多分枝。叶互生；无柄或近无柄；叶片披针形或线状披针形，长1~3厘米，宽2~5毫米，先端渐尖，基部渐狭，全缘，叶脉通常3出。花多数，生于枝顶或上部叶腋，每叶腋生1花；花瓣蓝色或白色，分离，广倒卵形。蒴果近球形或稍扁；种子卵形，长4~6毫米，宽约2毫米，一端稍尖而微弯，表面黄褐色而有光泽。花期6—7月，果期7—9月。
- | 性味归经 | 辛、甘，平，无毒。归肝、胃、大肠经。
- | 功效主治 | 平肝补虚，活血止痛，顺气润肠。主治慢性肝炎，睾丸炎，肝风疼痛，跌打扭伤，刀伤出血。
- | 用法用量 | 内服：根，煎汤，25~50克。外用：捣烂或研末调敷。
- | 使用禁忌 | 胃弱、大便滑泄者及孕妇忌服。
- | 精选验方 |
 - ①跌打损伤：亚麻根适量。加香附或细辛，同捣烂外敷。
 - ②刀伤出血：鲜亚麻叶适量。捣烂或叶研粉，加少许冰片外敷。
 - ③咳嗽气喘：亚麻仁、文旦皮各适量。水煎服。

实用药膳

亚麻茶

原料 亚麻根或种子15~30克，冰糖适量。

制法 将亚麻根或种子洗净，放入砂锅内，加水适量，煎取汁液，去渣，调入冰糖略煮数沸即可。

用法 餐前饮用。

功效 补益元气，乌须黑发，平肝润肠，活血。

适用 睾丸炎，疝气，慢性肝炎等。

亚麻子汤

原料 鲜柳枝、亚麻子各30克。

制法 将上2味以水煎取汁。

用法 早晚服用，每次5毫升。

功效 补阴润肺。

适用 脂溢性脱发。



亚麻子

大麻

《本经·上品》

释名 | 火麻（《日用》），黄麻（俗名），汉麻（《尔雅翼》）。

麻勃

| 气味 | 辛，温，无毒。

| 主治 | 一百二十种恶风，黑色遍身苦痒，逐诸风恶血，治女人经候不通。（《药性》）治健忘及金疮内漏。（时珍）

| 附方 |

瘰癧初起 ◆ 七月七日麻花，五月五日艾叶，等分，作炷，灸之百壮。（《外台秘要》）

风病麻木 ◆ 麻花四两，草乌一两，炒存性为末，炼蜜调成膏。每服三分，白汤调下。



艾