

~ 世界最伟大的博物学著作

白 话 手 绘 图 本

手绘彩图近千幅 收录品物千余种
附百病简易疗方二千余条

本草纲目

明·李时珍 著

倪泰一 李智谋等 编译

天下生民实用品物百科全书

图书在版编目(CIP)数据

本草纲目/(明)李时珍著;李智谋编译. —重庆:
重庆出版社, 2006.7
ISBN 7-5366-7761-8

I. 本… II. ①李… ②倪… ③李… III. 本草纲目
IV.R281.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第028812号

本草纲目

BENCAOGANGMU

李时珍/著

倪泰一 李智谋 等编译

出版人: 罗小卫

策划: 刘太亨 陈慧

责任编辑: 罗玉平

技术设计: 日日新文化



重庆出版社
重庆出版集团 出版

重庆长江二路205号 邮编: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆龙跃印务有限公司制版

重庆市联谊印务有限公司印刷

(重庆市江北区五里店岩口41号 邮编: 400025)

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 51.25 字数: 904千

2006年7月第3版 2006年7月第1次印刷

印数: 120 001-133 000

定价: 78.00元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68809955 转 8005

版权所有, 侵权必究

2006 年 手绘插图修订版 前言

《本草纲目》是举世闻名的博物学巨著，也是中华医库收录最为广博的食物养生学及药物学全典。它自 1593 年首次刊刻以来，被多次翻刻出版，截至 1949 年，刊刻存世的已有近 100 个版本。

在中国的科学著述中，《本草纲目》是在全球范围内影响最大的一部，也是世界科学史上收录生民日用品物最为广博的本草全书。1606 年，《本草纲目》传入日本，至 1714 年止，先后出现了 8 种刻本。在东南亚其他国家，《本草纲目》也多有翻刻和翻译。同样是 18 世纪，《本草纲目》传至欧洲。现在，英国大英博物馆、剑桥大学图书馆、牛津大学图书馆、法国国民图书馆、德国皇家图书馆等都收藏有《本草纲目》的多种明、清刻本。在《本草纲目》传入欧洲的同时，便被部分摘译成法文、英文、德文和俄文。到 19 世纪，《本草纲目》及中国本草学在欧洲开始产生重大影响，也开始有人因为研究本草而获得博士学位。达尔文在创建进化论的过程中，也曾参阅、引用《本草纲目》中部分内容。英国科学史家李约瑟博士曾这样评价说：“毫无疑问，明代最伟大的科学成就，就是李时珍那部登峰造极的《本草纲目》。”

李时珍（1518～1593 年），字东璧，号濒湖，湖北蕲州（今湖北蕲县）人。他自幼聪颖，14 岁即考取秀才，23 岁第三次举人考试失败后，笃志学医。在数十年行医之余，他研读了历代医药、本草著作，从托名上古神农氏的《神农本草经》开始，至梁陶弘景所撰《名医别录》、唐苏恭编《唐本草》、宋唐慎微撰《证类本草》，共研读各种本草医经数百种。李时

珍在研读中发现，历代本草著作大都存在分类杂乱、内容谬误、漏载品物等缺点。因此，他立志在宋代唐慎微《证类本草》的基础上，编写一部完善的食用和药用本草著作。35岁时，李时珍结束了单纯的开馆行医生涯，正式重修本草。但在41岁时，李时珍因为医名，被荐入太医院任职。一年后，李时珍托病回乡，重拾本草。48岁之后的三四年间，在次子建元和弟子庞宪的陪同下，李时珍为完善其著述，数度外出寻方采药，足迹遍及湖广、江西、安徽、江苏等地，收集了大量民间验方、偏方。56岁时，《本草纲目》完成初稿。据《湖广通志》载，李时珍的4个儿子、4个孙子和众弟子都参与了《本草纲目》的誊写、编辑、校对等工作。61岁时，在“三易其稿”之后，已查阅前人著述800多种，历时27年的《本草纲目》编撰完成。此后10年中，李时珍屡次到黄州、武昌、金陵等地联系《本草纲目》刻印之事，均无结果。至1590年，完稿12年的《本草纲目》，才在金陵藏书家胡应龙的支持下开始刻版。1593年，《本草纲目》金陵版终于刻成付印。

《本草纲目》全书共190余万字，共52卷，收录各种日用和药用品物1892种，其中植物药1094种，动物药443种，矿物药161种，其他类药物194种。收录药方11096种，绘制插图1110幅。该书首先以部为纲，以类为目；接着以类为纲，以各个品物为目；然后在每种品物之下，以品物为纲，以八项析解为目，故命名“本草纲目”。卷一至卷四为附录，收入序言、凡例、目录、附图、引用书目等内容。卷五以后是纲目部分。李时珍把所有品物分为16部：水部、火部、土部、金石部、草部、谷部、菜部、果部、木部、服器部、虫部、鳞部、介部、禽部、兽部、人部。《本草纲目》正文包括八个部分：第一，“释名”——罗列各种典籍中该品物的异名，并解说诸名的由来；第二，“集解”——集录诸家对该品物产地、形态、栽培、采集的时间与方法等的论述；第三，“修治”——介绍该品物的炮制法和保存法；第四，“气味”——说明该品物的性味；第五“主治”——列举该品物所能医治的主要病症；第六，“发明”——阐明药理或记述前人和自己的心得；第七，“正误”——纠正过去各类本草典籍中的错误；第八，“附方”——辑录以该品物为主的各种验方及其主治方。

可谓条理清晰，内容完备。

《本草纲目》的刊行，必然表现出惊动世界的力量：第一，《本草纲目》的纲目体系是药学史上新的科学体系，促进了中药研究的科学化，是一项学术上的创举；第二，《本草纲目》不但修订了前人1518种品物，并以自己的亲身实践，增加新的品物374种，这对一位学者来讲是一个十分巨大的数字；第三，《本草纲目》中先草、谷、菜而后果、木，先虫、鳞、介而后禽、兽，最后人类药的分类方法，体现了李时珍从单细胞到多细胞、从单一到繁杂、从低等到高级的生物进化的哲学思想；第四，《本草纲目》批判了“水银是久服成仙的‘长生之药’”这一讹传，指出水银“入骨钻筋，绝阳蚀脑，阴毒之物，无似之者”的特性，强调“方书固不足道，本草岂可妄言哉。”体现了朴素的人本主义和无神论思想；第五，《本草纲目》详细地记载了每种品物由于产地、采集时间的不同而导致的性味的差异，注重方位、时令、采集制作器具等对品物性味的影响，继承并实践了我国传统的阴阳、五行的辩证思想；第六，《本草纲目》所载制药的蒸馏、蒸发、升华、重结晶、风化、沉淀、干燥、烧灼、倾泻等化学方法，达到了较高的科学水平，甚至是世界上最早的科学记录。

《本草纲目》是中国科学史上一部不朽的本草大全。它几乎囊括了药理学、医学病理学、医学物候学、气象学、动物学、植物学、农学、饮食养生学等各个学科。更为重要的是，《本草纲目》收录了大量关乎民生日用的平常品物，并详细地阐明了它们的收采、制备和烹调方法，其中很多简便易行的医方，至今仍十分灵验。正如明神宗在读完《本草纲目》之后所说：“此即民生日用不可废者。”

为了更好地体现《本草纲目》的实用特点，加强它与当代生活的联系，我们依据江西本《本草纲目》的编排体例进行了白话精译。精译本保留《序例》卷目及其“神农本草经名例”、“七方”、“十剂”等20个医理条目；保留了《百病主治》以及其中255种常见病症和与该症相对应的药方；精选了常见、实用品物1000种，去除了不少今天已不存在，或者怪异难得，或者没有科学性之品物，如兽部的“龙”、“麒麟”，和“服器部”的所有品物等；精选了7000余条居家日用、唾手可得的常见附方，

以利读者在养疗时，随时选用。为了能让读者在查阅或应用时准确甄别各种品物，我们将原本的刻板线描图用写实的风格进行了全彩绘制，极大地强化了该译本的实用性特征。

另外，还应指出的是，读者在遵照该书的方法进行养疗时，对有些方法最好能够就近征询一下相关专业人员的意见或建议，以便更进一步确定自己的症状是否与书中所述一致。

倪泰一 李智谋
2006年5月26日

1994 年原版前言

《本草纲目》是神奇的中国古医文化的不朽巨著，在它面世后的 400 年间，仅辗转翻刻，就达 30 余次，并于 17 世纪传入日本。此后，又陆续被译成拉丁文和德、英、法、俄等国文字而流传全球。因此，它不仅对中国古人的生家性命构成了巨大影响，而且对现代医学、现代饮食学、现代养生学、现代保健制品的开发，也发挥着重大的作用。其所述的内容之实用，囊括的知识面之广，从人体生理学、医学、物候学、气象学、阴阳五行学，到动物学、植物学、农学、饮食养生学等各个学科，如果不是大圣大智者，几乎是无法写成的。因此，从第一次面世起，《本草纲目》就一直上为王公大人，下为庶民百姓所珍爱，并在平常饮食日用之间时时加以披览。正如明神宗在读完《本草纲目》后所说的那样：“此即民生日用不可废者。”《本草纲目》广泛地适用于天下生民。何言如此呢？李时珍在序辞中曾叹道：粤地的人，对饮食品物性味的认识十分混乱，以至于饮食失正，使人身常常被饥渴内攻、寒热外袭。长此下去，粤人的后代子孙便变得大多短寿，常患各种疾病，并因此只得依赖于医药方书。反言之，这就是说，如果我们对日常饮食物的性味，及其对身体的调摄作用有了更清楚的了解，掌握了饮食物的收采和储备方法，并能根据时令和自己的健康状况，对饮食物进行方法正确的烹制，就能使人身强壮而少生疾病，也就不会将人生的寿夭仅仅依赖于药物方剂了。正如古代养生家所说：“与其救治于已病之后，不如调养于未病之先。”确实，《本草纲目》为天下生民提供了一套完整的、切于实用的日常饮食养生疗疾的神效食语，是天下生民养生长寿少疾的日用宝典。

《本草纲目》由明朝大医药学家李时珍毕 30 多年的精力而作，它详细地收录了人们在日常饮食时稍加留意，就可以有效地用以养生、疗疾的饮食物

——黍稷瓜果、禽兽草木、鱼虫蔬禾类总共近 2000 味，更有各种绝妙的食疗、食养方 1 万多个，是现今所存，搜罗最为广大、内容最为精妙、一品一物无不逐条明晰的、与人们日常生活关系最密切的本草大全。它还详细地阐明了天地间所有饮食物的产地、种类、养生功效和烹调与制备的方法。《本草纲目》作为饮食养疗的绝世之作，就天地间动物、植物、水火金玉及一些怪奇之物也提供了全面、有趣的知识，它所具有的内容的广泛性和实用性，确实足以使见之者成为一个博学之上和一个具有丰富经验的“生活家”。

因此，我们说《本草纲目》是一部实用性生活经典大全，就像说《黄帝内经》是我国上古一部伟大的奇书、《遵生八笺》是中国古代养生学的集大成之作一样，一点也不过分。但是，由于其文字太过深奥难懂，其中许多古医病名和病症与现代医学的术语也相去甚远，已让今天的人们几乎难以卒读，这大概就是它在当代未能像在古代一样广为流传、几乎居家必见的原因了。因此，为了更好地体现《本草纲目》的日用特点，加强它与当代生活的联系和发挥它在生活中的作用，我们对它进行了白话精译。其目的是为了读者能真正拥有一部囊括了上古炎帝以来的食疗本草和本草医经全部内容的精妙藏本，以利人们更好地掌握日常饮食养疗的知识，更确切地认识到：“养生之道并不远人，只在平常日用之间。”

另外，还应特别指出的是，考虑到能尽量展示《本草纲目》原著的全貌及其实用性，在精译时，我们删去了极少怪异难得（疑已绝种）的品物和一些没有科学性的医方，但这仅占全书字数的极少部分。另外，还应指出的是，在繁忙的工作之余，李君昌、刘华先生，李怡、杨莉、序晓玲女士，还为该书翻译了部分卷页；周志枢医学教授、金琼英医师还对全书进行了审校，在此我们谨致诚挚的谢意。

倪泰一

1994 年 9 月 28 日

古代医药用具图



洗耳杯



研钵



红陶钵



点釉彩钵



四耳壶



白瓷壶



青瓷两系壶



“九”字双口药壶



小圆铜壶



圆铜壶



拔火罐



陶臼



“内府”黑釉大药坛



青花人物药坛



青花加彩大药坛



长颈鸭蛋壶



太医院盖碗药筛



药臼（铁制）



研钵



灌药器皿



黑釉葫芦瓶



微刻葫芦药瓶



蟠龙葫芦药瓶



青玉葫芦药瓶



象牙小药瓶



“万医丸”药瓶



药臼（石制）



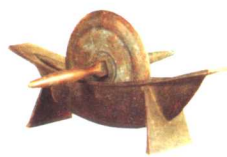
药臼、药杵（铜制）



药厘



药匙



药碾



切药刀



煎药壶



太医院双耳药筛



银药盒



紫矿



香熏



麒麟熏炉



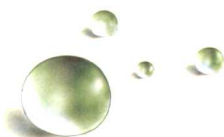
脉枕



黄脉袖枕



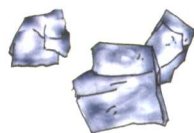
(图1) 雨水
(见正文 90 页)



(图2) 露水
(见正文 91 页)



(图3) 腊雪
(见正文 92 页)



(图4) 雹
(见正文 92 页)



(图5) 井水
(见正文 94 页)



(图6) 碧海水
(见正文 96 页)



(图7) 盐胆水
(见正文 97 页)



(图8) 山岩泉水
(见正文 97 页)



(图9) 甑气水
(见正文 99 页)

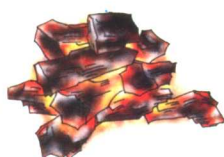
第四卷 火部品物图



(图1) 燧火
(见正文 100 页)



(图2) 桑柴火
(见正文 102 页)



(图3) 炭火
(见正文 102 页)



(图4) 灯花
(见正文 105 页)



(图5) 烛
(见正文 105 页)



(图1) 黄土
(见正文 107 页)



(图2) 蚯蚓泥
(见正文 108 页)



(图3) 白鳝泥
(见正文 109 页)



(图4) 伏龙肝
(见正文 107 页)



(图5) 古砖
(见正文 110 页)



(图6) 百草霜
(见正文 112 页)

第六卷 金石部品物图



(图1) 铅丹
(见正文 120 页)



(图2) 铁锈
(见正文 124 页)



(图3) 铁秤砣
(见正文 124 页)



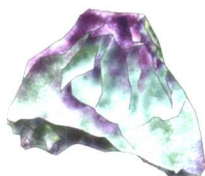
(图4) 铁刀
(见正文 124 页)



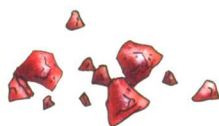
(图5) 云母
(见正文 130 页)



(图6) 白石英
(见正文 132 页)



(图7) 紫石英
(见正文 132 页)



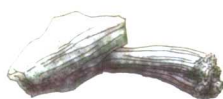
(图8) 丹砂
(见正文 133 页)



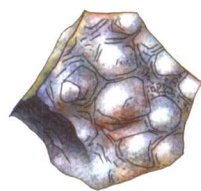
(图9) 水银粉
(见正文 135 页)



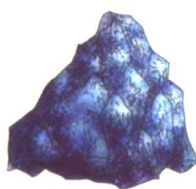
(图10) 长石
(见正文 140 页)



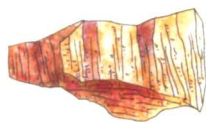
(图11) 阳起石
(见正文 146 页)



(图12) 代赭石
(见正文 147 页)



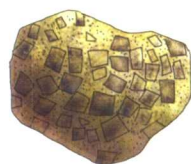
(图13) 石胆
(见正文 148 页)



(图14) 砒石
(见正文 149 页)



(图15) 花乳石
(见正文 150 页)



(图16) 蛇黄
(见正文 151 页)



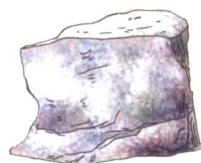
(图17) 玄明粉
(见正文 154 页)



(图18) 消石
(见正文 154 页)



(图19) 硼砂
(见正文 156 页)



(图20) 蓬砂
(见正文 157 页)



(图21) 砒石
(见正文 159 页)



(图22) 绿砒
(见正文 161 页)

第七卷 草部品物图



(图1) 甘草
(见正文 163 页)



(图2) 黄芪
(见正文 165 页)



(图3) 人参
(见正文 166 页)



(图4) 沙参
(见正文 169 页)



(图5) 芥苳
(见正文 170 页)



(图6) 桔梗
(见正文 171 页)



(图7) 长松
(见正文 172 页)



(图8) 黄精
(见正文 172 页)



(图9) 萎蕤
(见正文 174 页)



(图10) 知母
(见正文 175 页)



(图11) 肉苁蓉
(见正文 176 页)



(图12) 锁阳
(见正文 176 页)



(图13) 天麻、赤箭
(见正文 176 页)



(图14) 白术
(见正文 177 页)



(图15) 狗脊
(见正文 179 页)



(图16) 贯众
(见正文 180 页)



(图17) 巴戟天
(见正文 180 页)



(图18) 远志
(见正文 181 页)



(图19) 淫羊藿
(见正文 182 页)



(图20) 仙茅
(见正文 183 页)