

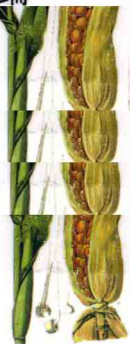
【国学养生白话精解本】

本草纲目中的 食疗方

居家必备的食疗圣典

- ◆ 400余幅精美图片，100多道经典养生菜谱
- ◆ 全面解读第一药典中的食疗养生大法
- ◆ 菜篮子里的养生秘诀，餐桌上的健康奥秘
- ◆ ——食疗养生竟如此简单易学

宋书功 ◎主编

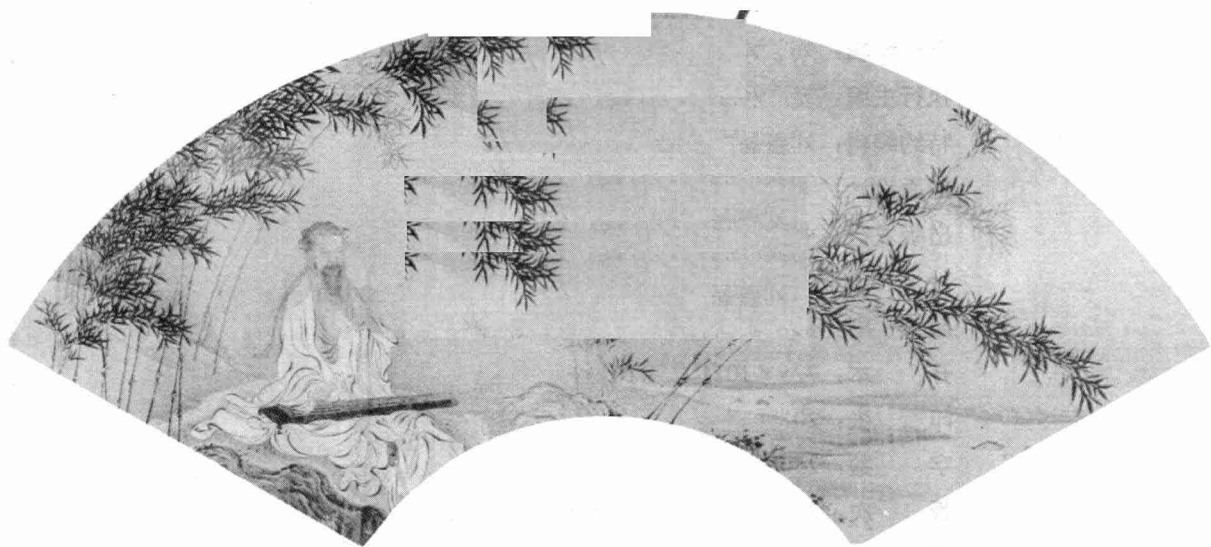


图说国学养生

本草纲目中的食疗方

居家必备的食疗圣典

宋书功 主编



中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

本草纲目中的食疗方 / 宋书功主编. —北京:

中医古籍出版社, 2010.5

(图说国学养生)

ISBN 978-7-80174-845-4

I. ①本… II. ①宋… III. ①本草纲目—食物疗法—
验方 IV. ①R281.3②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第067947号

图说国学养生 (第一辑)

本草纲目中的食疗方

宋书功◎主编

责任编辑: 刘 婷

执行主编: 窦广利

特约编辑: 刘碧磊

封面设计: 大象设计

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街16号 (100700)

印 刷: 北京朝阳新艺印刷有限公司

开 本: 725×1011 1/16

印 张: 20

字 数: 250千字

版 次: 2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷

印 数: 0001—5000册

书 号: ISBN 978-7-80174-845-4

定 价: 39.8元 (全五册: 199元)

序

纪称望龙光，知古剑，觐宝气，辨明珠，故萍实商羊，非天明莫洞。厥后博物称华，辨字称康，析宝玉称倚顿，亦仅仅晨星耳。楚蕲阳李君东璧，一日过予弇山园谒予，留饮数日。予窥其人，晬然貌也，癯然身也，津津然谈议也，真北斗以南一人。解其装，无长物，有《本草纲目》数十卷。谓予曰：时珍，荆楚鄙人也，幼多羸疾，质成钝椎，长耽典籍，若啖蔗飴。遂渔猎群书，搜罗百氏。凡子史经传，声韵家圃，医卜星相，乐府诸家，稍有得处，辄著数言。古有《本草》一书，自炎皇及汉、梁、唐、宋，下迨国朝，注解群氏旧矣。第其中舛谬差讹遗漏，不可枚数。乃敢奋编摩之志，僭纂述之权。岁历三十稔，书考八百余家，稿凡三易。复者芟之，阙者缉之，讹者绳之。旧本一千五百一十八种，今增药三百七十四种，分为一十六部，著成五十二卷，虽非集成，亦粗大备，僭名曰《本草纲目》，愿乞一言以托不朽。予开卷细玩，每药标正名为纲，附释名为目，正始也。次以集解、辨疑、正误，详其土产形状也。次以气味、主治、附方，著其体用也。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；发登龙君之宫，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，兹岂禁以医书觐哉。实性理之精微，格物之通典，帝王之秘录，臣民之重宝也。李君用心加惠何勤哉。噫！砭玉莫剖，朱紫相倾，弊也久矣。故辨专车之骨，必俟鲁儒；博支机之石，必访卖卜。予方着《弇州卮言》，恚博古如《丹铅卮言》后乏人也，何幸睹兹集哉。兹集也，藏之深山石室无当，盍锲之，以共天下后世味《太玄》如子云者。

时万历岁庚寅春上元日，弇州山人凤洲王世贞拜撰。

怎样阅读这本书

健康长寿是全人类永恒的探索 and 追求。自人类诞生以来,从生活环境、居住方位到风、雨、雷、电等自然现象,再到季节、时辰、食物等与人类身体健康的关系,进行了长期的研究,积累了丰富的经验,并用精妙的文字记载下来,形成了内容浩繁的医学宝库。尤其在中国,更是取得了令世人瞩目的成就。

历史对于整个人类,就像记忆对于我们每个人一样,告诉我们现在做的是什,为什么我们这样做,以及我们过去是怎样做的。因此,谁要想了解古人在健康长寿方面所取得成就,就必须知道古人当时是怎么做。

《图说国学养生》是这样一套丛书,我们希望通过通俗的语言,对中国古代最经典的养生方法和养生典籍进行了详尽的阐述。不过,这套书中只讲述最重要的养生方法,而且选择了一种通俗易懂的简明形式。其原因很简单,鼓励一个人充满兴趣地去阅读一本生动的书,比沉闷枯燥的文字吓跑一个读者对文化的意义更大。这套书可以作为医学专著的补充读物,你可以用非常休闲的方式去阅读它,读读停停,相信你在古人简单易行的养生方法中,可以对照自己的身体轻松地学习简单的养生方法而不感到乏味。当然,本书无意于去取代那些最经典的医学专著。如果你对某一个细节有特殊的兴趣,总还可以参考其他详尽的资料进行深入的研究和学习。

醒目的标题

我们在整理中医经典时,在遵从原著编排体例与内容的基础上,结合现代人的阅读习惯,摒弃了不符合现代的认知观念,对原标题进行了改变,以更加通俗引人的语言来表述和概括正文内容,尽可能帮助读者理清内容的脉络。

舒适的版面安排

现代人读书时,能够比受更多的人性化照顾,读图时代给您的奉献。版式设计,使读者不知的细节单元中轻松获得更



BEN CAO GANG MU SHI LIAO FANG

葶苈类

► 韭菜

【释名】《本草纲目》称为草钟乳、起阳草。

【营养分析】韭菜的营养价值很高,每100克可食用部分含蛋白质2~2.85克,脂肪0.2~0.5克,碳水化合物2.4~6克,纤维素0.6~3.2克。还有大量的维生素,如胡萝卜素0.08~3.26毫克,核黄素0.05~0.8毫克,尼克酸0.3~1毫克,维生素C10~62.8毫克,韭菜含的矿物质元素也较多,如钙10~86毫克,磷9~51毫克,铁0.6~2.4毫克,此外,韭菜含有挥发性的硫化丙烯,因此具有辛辣味,有促进食欲的作用。韭菜除做菜用外,还有良好的药用价值。其根味辛,入肝经,温中,行气,散瘀。叶味甘辛咸,性温,入胃、肝、肾经,温中行气,散瘀,补肝肾,暖腰膝,壮阳固精。韭菜活血散瘀,理气降逆,温肾壮阳,韭汁对痢疾杆菌,伤寒杆菌,大肠杆菌,葡萄球菌均有抑制作用。

【食用禁忌】消化不良或肠胃功能较弱的人吃韭菜容易烧心,不宜多吃。

【附方】

胸痹急痛 (胸痹痛如锥刺,不能俯仰,自汗出,或感疼痛彻背上,不治的话可能至死)

可取生韭或根五斤,洗后捣汁服用。《食疗本草》

伤寒劳复

方同上。

卒然中恶

捣韭汁,灌鼻中,便能苏醒。《食医心镜》

梦属(睡觉时忽然)

取韭菜捣汁灌入鼻(肘后方)

风忤邪恶

用韭菜根一把,乌半升,加水一斗煮开。开三次。棉浮的话则生,分三次服。

喘息欲绝

饮韭菜汁一升,即

夜里盗汗

用韭菜根四十九根,一次服下。《千金方》

消渴引饮

每天用韭菜苗三五放盐,加入酱则无妨碍。极佳。过了清明就不要饮无度,得此方而后愈。

喉肿难食

用韭菜一把,捣后熬金方》



关于“营养分析”

古人所选择的养生方法和方剂主要列举了食物或药材的性、状、味及作用,没有说出其理论根据。我们结合当代医学研究成果,对其养生或疗病的原理进行了分析,这就是书中的“营养分析”了。

关于图片

“读图”是这个时代的阅读主流,这个时代的名子。其实,文字是符号,图片也是排斥谁。我们在诠释图片的时候,尽可能将正文内容呼应补充。细心的读者也许会发,许多多用文字无法表述清楚的故事,这就

了)

用韭菜根。

将吴茱萸炒
棉内入，煮
，煮到三升，

医要略》

煮至一升，

做汤，不要
即停，效果
得此病，引
》

了即换。《千

关于图注

既为了美化版面，也为了方便阅读，我们将图注分为两部分：一部分为图注标题，指明图片内容，以和正文呼应；一部分为对图片的阐述，告知读者正文中未能显示出的知识。若是药物图片的话，方便人们认识这种药材，增长知识。



乌梅植株

乌梅味酸性温，具收敛生津，安蛔驱虫功能。

水谷痢疾

用韭菜叶作羹、粥、炸、炒，任意食用，效果很好。《食医心镜》

脱肛不收

将生韭菜一斤切开，用酥拌后炒熟，用绵裹后成二包，交换熨帖，以入为度。《圣惠方》

痔疮作痛

用盆盛开水，用盖盖上，留一孔。用洗净的韭菜一把，泡在热水中。乘热坐在孔上，先熏后洗，数次后就能自然脱体。《袖珍方》

小儿胎毒初生

以韭菜汁少许灌洗，即能吐出恶水恶血，永无其他疾病。《四声本草》

小儿腹胀

将韭菜根捣成汁，和猪油煎后服一合。隔一天一服，直到治愈。《秘录》

小儿患黄疸

将韭菜根捣成汁，每天滴入鼻中，用它的

关于方剂和方法

对现代人来说，原著中某些方剂和方法不容易在现实生活中实践，缺乏可操作性。这里精选最常见的材料和简单易行的方法，使你在阅读过程中不仅增长知识，且能使自己在卧室、厨房中、庭院里、客厅里进行操作，达到养生的目的。

二 清爽蔬菜篇

黄水来治疗。《秘录》

痘疮不发

将韭菜根煎汤服用。《海上方》

产后呕水（产后因怒哭伤肝，呕青绿水）

用韭菜叶一斤取其汁，加入姜汁少许，和在一起饮用，立能治愈。《摘玄方》

产后血暈

将韭菜切碎，放在瓶中，然后再加入热醋，让它的气味进入鼻中，即能苏醒。《丹溪心法》

赤白带下

将韭菜根捣成汁，和童子尿放在外面一夜，空心温热后服用效果甚好。《海上仙方》

流鼻血不止

将韭菜根、葱根同时捣烂和成枣大，塞入鼻中，频频换取，两三次即止。《千金方》

五般疮癣

将韭菜根微炒，捣成末，和猪油后涂。数次后即愈。《经验方》



韭菜墨鱼丝

主料：韭菜、墨鱼；辅料：姜、盐、绍酒、油；具体操作方法：将墨鱼除去外皮洗净，切成丝，韭菜切段、把姜切成丝待用，将墨鱼丝放入滚水中烫一下，取出沥干水分待用，起油锅，油热后爆香姜丝，倒入墨鱼丝，烹入绍酒，加盐调味，加水少许，至墨鱼丝入味，倒入韭菜炒熟即成。功效：温补肾阳，健脾暖胃，散血解毒。

图时代”这个庄
得益彰，谁也不
行的角度，使其和
片中还隐藏了许
魅力了。

关于语言和内容

丛书所选内容全为中国几十年来的医学经典，原著文言表述。由于阅读习惯不同，现代人对古代枯涩难懂的文字往往存在模糊的印象，从而为自己的健康感到不安。经查证资料，仔细订正，用浅显通俗的语言进行表述，更加符合现代人的阅读习惯。

菜谱的选用

药食同源。蔬菜、肉类、禽蛋等食品都有养生治病的作用。良药并不苦口，在享受美食的同时达到养生的目的，这就是平常所说的“食疗”了。我们根据食疗家们的研究成果，倾情奉送了美食菜谱，在治病的同时足以满足你的食欲了。



目录 Contents

一 李时珍食疗总论 / 1

- 气味阴阳 / 2
- 五味宜忌 / 4
- 五味偏胜 / 5
- 标本阴阳 / 6
- 升降浮沉 / 6
- 四时用药例 / 7
- 五运六淫用药式 / 8
- 六腑六脏用药 / 10
- 相反诸药 / 10
- 服药食忌 / 10
- 妊娠禁忌 / 12
- 饮食禁忌 / 12

二 五谷杂粮篇 / 15

- 麻麦稻类 / 16
- 菽豆类 / 36
- 造酿类 / 52

三 清爽蔬菜篇 / 67

- 荤菜类 / 68

- 柔滑类 / 106

- 瓜菜类 / 128

四 养生药草篇 / 147

五 鲜美瓜果篇 / 165

- 五果类 / 166

- 山果类 / 185

- 夷果类 / 206

- 调味类 / 216

- 蔬类 / 234

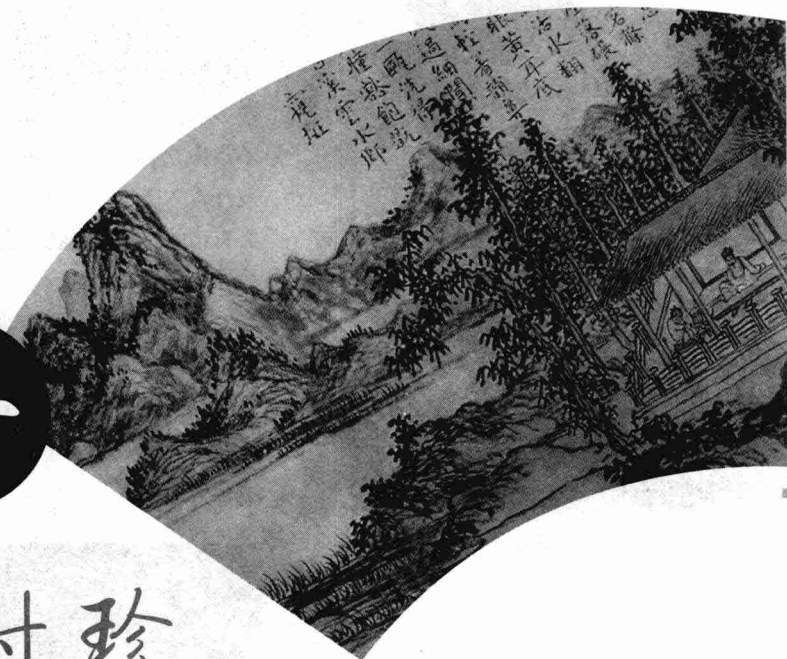
六 鲜香水产篇 / 247

七 美味禽蛋篇 / 261

八 醇香畜肉篇 / 279

- 畜类 / 280

- 兽类 / 312



李时珍
食疗总论



李时珍 (1518 ~ 1593 年)

字东璧，晚年自号濒湖山人。湖北蕲州（今湖北省黄冈市蕲春县蕲州镇）人，汉族，生于明武宗正德十三年（1518年），卒于神宗万历二十二年（1593年），生于蕲州亦卒于蕲州。

气味阴阳

《阴阳应象论》上说：“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。阳为气，阴为味。味归形，形归气，气归精，精归化，精食气，形食味，化生精，气生形。味伤形，气伤精，精化为气，气伤于味。阴味出下窍，阳气出上窍。清阳发腠理，浊阴走五脏；清阳实四肢，浊阴归六腑。

味厚者为阴，薄者为阴中之阳。气厚者为阳，薄者为阳中之阴。味厚则泄，薄则通；气薄则发泄，厚则发热。辛甘发散为阳，酸苦涌泄为阴；咸味涌泄为阴，淡味渗泄为阳。六者或收或散，或缓或急，或润或燥，或软或坚，

以所利而行，能调其气，使之平也。”

张元素说：“清之清者发腠理，清之浊者实四肢；浊之浊者归六腑，浊之清者走五脏。附子气厚，为阳中之阳；大黄味厚，为阴中之阴。茯苓气薄，为阳中之阴，所以利小便，入手太阳，不离阳之体也；麻黄味薄，为阴中之阳，所以发汗，入手太阴，不离阴之体也。凡同气之物必有诸味，同味之物必有诸气。气味各有厚薄，故性用不等。”

李杲说：“味之薄者则通，酸、苦、咸、平是也。味之厚者则泄，咸、苦、酸、寒是也。气之厚者发热，辛、甘、温、热是也。气之薄者渗泄，甘、淡、平、凉是也。渗谓小汗，泄谓利小便也。”



采药图

此图绘神农山中采药满载而归的情景；药之主治也分阴阳，只有分清了草药的性味药理，才能对症下药。

寇宗奭说：“天地既判，生万物者五气耳。五气定位，则五味生。故曰生物者气也，成之者味也。以奇生则成而偶，以偶生则成而奇。寒气坚，故其味可用以软；热气软，故其味可用以坚；风气散，故其味可用以收；燥气收，故其味可用以散。土者冲气之所生，冲气则无所不和，故其味可用以缓。气坚则壮，故苦可以养气。脉软则和，故咸可以养脉。骨收则强，故酸可以养骨。筋散则不挛，故辛可以养筋。肉缓则不壅，故甘可以养肉。坚之而后可以软，收之而后可以散。欲缓则用甘，不欲则弗用，用之不可太过，太过亦病矣。古之养生治疾者，必先通乎此，否则能己人之疾者盖寡矣。”

李杲说：“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，厚、薄、阴、阳之不同。

一物之内，气味兼有；一药之中，理性具焉。或气一而味殊，或味同而气异。气象天，温热者天之阳，凉寒者天之阴。天有阴、阳，风、寒、暑、湿、燥、火，三阴、三阳上奉之也。味象地，辛、甘、淡者地之阳，酸、苦、咸者地之阴；地有阴、阳，金、木、水、火、土，生、长、化、收、藏下应之也。气味薄者，轻清成象，本乎天者亲上也。气味厚者，重浊成形，本乎地者亲下也。”

王好古说：“本草之味有五，气有四。然一味之中有四气，如辛味则石膏寒，桂、附热，半夏温，薄荷凉之类是也。夫气者天也，温热天之阳，寒凉天之阴。阳则升，阴则降。味者地也，辛、甘、淡地之阳，酸、苦、咸地之阴。阳则浮，阴则沉。有使气者，使味者，气味俱使者，先使气而后使味者，先使味而后使气者。有一物一味者，一物三味者；一物一气者，一物二气者。或生熟异气味，或根苗异气味。或温多而成热，或凉多而成寒，或寒热各半而成温。或热者多，寒者少，寒不为之寒；或寒者多，热者少，热不为之热，不可一途而取也。或寒热各半，昼服则从热之属而升，夜服则从寒之

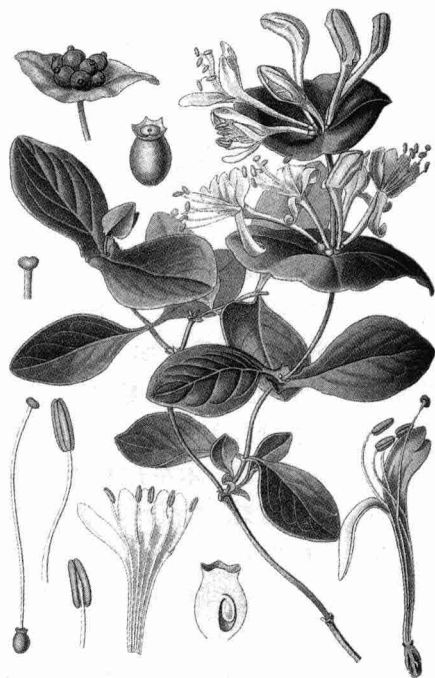
属而降。或晴则从热，阴则从寒。变化不一如此，况四时六位不同，五运六气各异，可以轻用为哉。”

《六节脏象论》云：“天食人以五气，地食人以五味。五气入鼻，藏于心肺，上使五色修明，音声能彰。五味入口，藏于肠胃，味有所藏，以养五气，气和而生，津液相成，神乃自生。”

又曰：“形不足者，温之以气；精不足者，补之以味。”

王冰说：“五气者，臊气凑肝，焦气凑心，香气凑脾，腥气凑肺，腐气凑肾也。心荣色，肺主音，故气藏于心肺，而明色彰声也。气为水之母，故味藏于肠胃而养五气。”

孙思邈说：“精以食气，气养精以荣色；形以食味，味养形以生力。精顺五气以灵，形受五味以成。若食气相反则伤精，食味不调则损形。是以圣人先用食禁以存生，后制药物以防命，气味温补以存精形。”



金银花

味甘性寒，清热解毒，疏散风热。



孙思邈采药图

孙思邈(541或581~682年)西魏时代出生,著名道士、医药学家,被人称为“药王”,京兆华原(今陕西耀县)人。

五味宜忌

岐伯说:“木生酸,火生苦,土生甘,金生辛,水生咸。辛散,酸收,甘缓,苦坚,咸软。毒药攻邪,五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气。此五味各有所利,四时五脏,病随所宜也。”

又说:“阴之所生,本在五味;阴之五宫,伤在五味。骨正筋柔,气血以流,腠理以密,骨气以精,长有天命。”

又说:“圣人春夏养阳,秋冬养阴,以从其根,二气常存。”

春食凉,夏食寒,以养阳;秋食温,冬食热,

以养阴。”

五欲

肝欲酸,心欲苦,脾欲甘,肺欲辛,肾欲咸,此五味合五脏之气也。

五宜

青色宜酸,肝病宜食麻、犬、李、韭。赤色宜苦,心病宜食麦、羊、杏、薤。黄色宜甘,脾病宜食粳、牛、枣、葵。白色宜辛,肺病宜食黄黍、鸡、桃、葱。黑色宜咸,肾病宜食大豆、黄卷、猪、栗、藿。

五禁

肝病禁辛,宜食甘,粳、牛、枣、葵。心病禁咸,宜食酸,麻、犬、李、韭。脾病禁酸,宜食咸,大豆、豕、栗、藿。肺病禁苦,宜食麦、羊、杏、薤。肾病禁甘,宜食辛,黄黍、鸡、桃、葱。

孙思邈说:“春宜省酸增甘以养脾,夏宜省苦增辛以养肺,秋宜省辛增酸以养肝,冬宜省咸增苦以养心,四季宜省甘增咸以养肾。”

李时珍说:“五欲者,五味入胃,喜归本脏,有余之病,宜本味以通之。五禁者,五脏不足之病,畏其所胜,而宜其所不胜也。”

五走

酸走筋,筋病毋多食酸,多食令人癢。酸气涩收,胞得酸而缩卷,故水道不通也。苦走骨,骨病毋多食苦,多食令人变呕。苦入下脘,三焦皆闭,故变呕也。甘走肉,肉病毋多食甘,多食令人悦心。甘气柔润,胃柔则缓,缓则虫动,故悦心也。辛走气,气病毋多食辛,多食令人洞心。辛走上焦,与气俱行,久留心下,故洞心也。咸走血,血病毋多食咸,多食令人渴。血与咸相得则凝,则胃汁注之,故咽路焦而舌本干。《九针论》作咸走骨,骨病毋多食咸。苦走血,血病毋多食苦。



枸杞

味甘，平。补肾益精，养肝明目，补血安神，生津止渴，润肺止咳。



李时珍采药图

五伤

酸伤筋，辛胜酸。苦伤气，咸胜苦。甘伤肉，酸胜甘。辛伤皮毛，苦胜辛。咸伤血，甘胜咸。

五过

味过于酸，肝气以津，脾气乃绝，肉胝胎而唇揭。味过于苦，脾气不濡，胃气乃厚，皮槁而毛拔。味过于甘，心气喘满，色黑，肾气不平，骨痛而发落。味过于辛，筋脉沮绝，精神乃失，筋急而爪枯。味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑，脉凝涩而变色。

李时珍说：“五走五伤者，本脏之味自伤也，即阴之五脏，伤在五味也。五过者，本脏之味伐其所胜也，即脏气偏胜也。”

五味偏胜

岐伯曰：“五味入胃，各归所喜。酸先入肝，苦先入心，甘先入脾，辛先入肺，咸先入肾。久而增气，物化之常；气增而久，天之所由也。”

王冰曰：“入肝为温，入心为热，入肺为清，入肾为寒，入脾为至阴而四气兼之，皆为增其味而益其气。故各从本脏之气，久则从化。故久服黄连、苦参反热，从苦化也。余味仿此。气增不已，则脏气偏胜，必有偏绝；脏有偏绝，必有暴夭。是以药不具五味，不备四气，而久服之，虽暂获胜，久必致夭。故绝粒服饵者不暴亡，无五味资助也。”

李杲说：“一阴一阳之谓道，偏阴偏阳之谓疾。阳剂刚胜，积若燎原，为消狂痼疽之属，则天癸竭而荣涸。阴剂柔胜，积若凝水，为洞泄寒中之病，则真火微而卫散。故大寒大热之药，当从权用之，气平而止。有所偏助，令人脏气不平，天之所由也。”



标本阴阳

李杲认为：夫治病者，当知标本。以身论之，外为标，内为本；阳为标，阴为本。故六腑属阳为标，五脏属阴为本；脏腑在内为本，十二经络在外为标。而脏腑阴阳气血经络又各有标本焉。

以病论之，先受为本，后传为标。故百病必先治其本，后治其标。否则邪气滋甚，其病益蓄。

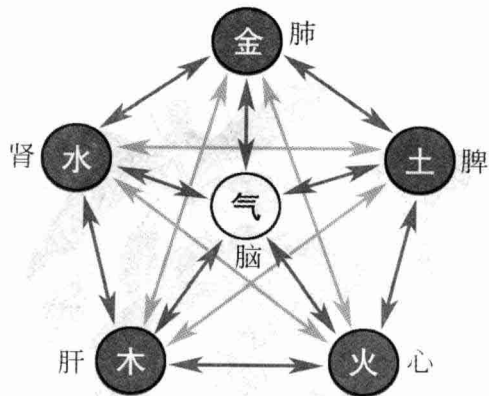
纵先生轻病，后生重病，亦先治其轻，后治其重，则邪气乃伏。

有中满及病大小便不利，则无问先后标本，必先治满及大小便，为其急也。故曰缓则治其本，急则治其标。



李杲

字明之，真定（今河北省正定）人，晚年自号东垣老人，生于1180年，卒于1251年。他是中国医学史上“金元四大家”之一，是中医“脾胃学说”的创始人。



五行行气图

又，从前来者为实邪，后来者为虚邪。实则泻其子，虚则补其母。假如肝受心火，为前来实邪，当于肝经刺荣穴以泻心火，为先治其本；于心经刺荣穴以泻心火，为后治其标。用药则入肝之药为引，用泻心之药为君。《经》云本而标之，先治其本，后治其标是也。又如肝受肾水为虚邪，当于肾经刺井穴以补肝木，为先治其标；后于肝经刺合穴以泻肾水，为后治其本。用药则入肾之药为引，补肝之药为君。《经》云标而本之，先治其标，后治其本是也。

升降浮沉

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。是以味薄者升而生，气薄者降而收，气厚者浮而长，味厚者沉而藏，气味平者化而成。

但言补之以辛、甘、温、热及气味之薄者，即助春夏之升浮，便是泻秋冬收藏之药也。在人之身，肝心是矣。但言补之以酸、苦、咸、寒及气味之厚者，即助秋冬之降沉，便是泻春夏生长之药也。在人之身，肺肾是矣。淡味之药，

渗即为升，泄即为降，佐使诸药者也。用药者，循此则生，逆此则死，纵令不死，亦危困矣。”

王好古认为：升而使之降，须知抑也；沉而使之浮，须知载也。辛散也，而行之也横；甘发也，而行之也上；苦泄也，而行之也下；酸收也，其性缩；咸软也，其性舒，其不同如此。鼓掌成声，沃火成沸，二物相合，象在其间矣。

五味相制，四气相和，其变可轻用哉。本草不言淡味、凉气，亦缺文也。味薄者升：甘平、辛平、辛微温、微苦平之药是也。

气薄者降：甘寒、甘凉、甘淡寒凉、酸温、酸平、咸平之药是也。

气厚者浮：甘热、辛热之药是也。

味厚者沉：苦寒、咸寒之药是也。

气味平者，兼四气四味：甘平、甘温、甘凉、甘辛平、甘微苦平之药是也。

李时珍说：“酸咸无升，甘辛无降，寒无浮，

热无沉，其性然也。而升者引之以咸寒，则沉而直达下焦；沉者引之以酒，则浮而上至颠顶。此非窥天地之奥而达造化之权者，不能至此。一物之中，有根升梢降，生升熟降，是升降在物亦在人也。”



救治图

四时用药例

李时珍说：“《经》云：‘必先岁气，毋伐天和。’又曰：‘升降浮沉则顺之，寒热温凉则逆之。’

“故春月宜加辛温之药，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；长夏宜加甘苦辛温之药，人参、白术、苍术、黄檗之类，以顺化成之气；秋月宜加酸温之药，芍药、乌梅之类，以顺秋降之气；冬月宜加苦寒之药，黄芩、知母之类，以顺冬沉之气。所谓顺时气而养天和也。

“《经》又云：‘春省酸增甘以养脾气，夏省甘增辛以养肺气，长夏省甘增咸以养肾气，秋省辛增酸以养肝气，冬省咸增苦以养心气。此则既不伐天和，而又防其太过，所以体天地之大德也。’



王好古

字进之，号海藏，元代赵州（今河北省赵县）人，约生于公元1200～1264年，曾经与李杲一起学医于张元素，但其年龄较李杲小二十岁左右，后又从师于李杲，尽传李氏之学。他强调脏腑辨证，重视分辨病变所在脏腑的寒热虚实。



“味者舍本从标，春用辛凉以伐木，夏用咸寒以抑火，秋用苦温以泄金，冬用辛热以润水，谓之时药，殊背《素问》逆顺之理。以夏月伏阴，冬月伏阳，推之可知矣。”

“虽然月有四时，日有四时，或春得秋病，夏得冬病，神而明之，机而行之，变通权宜，又不可泥一也。”

王好古说：“四时总以芍药为脾剂，苍术为胃剂，柴胡为时剂，十一脏皆取决于少阳，为发生之始故也。凡用纯寒纯热之药，及寒热相杂，并宜用甘草以调和之，惟中满者禁用甘尔。”

五运六淫用药式

厥阴司天，巳亥年。

风淫所胜，平以辛凉，佐以苦甘，以甘缓之，以酸泻之。

王注云：“厥阴气未为盛热，故以凉药平之。”

清反胜之，治以酸温，佐以甘苦。

少阴司天，子午年。

热淫所胜，平以咸寒，佐以苦甘，以酸收之。

寒反胜之，治以甘温，佐以苦酸辛。

太阴司天，丑未年。

湿淫所胜，平以苦热，佐以酸辛，以苦燥之，以淡泄之。湿上甚而热，治以苦温，佐以甘辛，以汗为故。

身半以上，湿气有余，火气复郁，则宜解表流汗而祛之也。

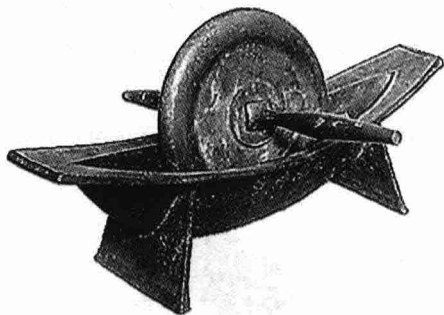
热反胜之，治以苦寒，佐以苦酸。

少阳司天，寅申年。

火淫所胜，平以酸冷，佐以苦甘，以酸收之，以苦发之，以酸复之。



晋代药臼



清代药船

热气已退，时发动者，是为心虚气散不敛，以酸收之，仍兼寒助，乃能除根。热见太甚，则以苦发之。汗已变凉，是邪气荆汗已犹热，是邪未尽，则以酸收之。已汗又热，又汗复热，是脏虚也，则补其心可也。

寒反胜之，治以甘热，佐以苦辛。

阳明司天，卯酉年。

燥淫所胜，平以苦温，佐以酸辛，以苦下之。

制燥之法以苦温。宜下必以苦，宜补必以酸，宜泻必以辛。

热反胜之，治以辛寒，佐以苦甘。

太阳司天，辰戌年。

寒淫所胜，平以辛热，佐以苦甘，以咸泻之。

热反胜之，治以咸冷，佐以苦辛。

厥阴在泉，寅申年。

风淫于内，治以辛凉，佐以苦，以甘缓之，以辛散之。

风喜温而恶清，故以辛凉胜之。佐以苦，随所利也。木苦急，以甘缓之。木苦抑，以辛散之。

清反胜之，治以酸温，佐以苦甘，以辛平之。

少阴在泉，卯酉年。

热淫于内，治以咸寒，佐以甘苦，以酸收之，以苦发之。

热性恶寒，故以咸寒。热甚于表，以苦发之；不尽，复寒制之；寒制不尽，复苦发之，以酸收之。甚者再方，微者一方，可使必已。时发时止，亦以酸收之。

寒反胜之，治以甘热，佐以苦辛，以咸平之。

太阴在泉，辰戌年。

湿淫于内，治以苦热，佐以酸淡，以苦燥之，以淡泄之。

湿与燥反，故以苦热，佐以酸淡，利窍也。

热反胜之，治以苦冷，佐以咸甘，以苦平之。

少阳在泉，巳亥年。

火淫于内，治以咸冷，佐以苦辛，以酸收之，以苦发之。

火气大行于心腹，咸性柔软以制之，以酸收其散气。大法须汗者，以辛佐之。

寒反胜之，治以甘热，佐以苦辛，以咸平之。

阳明在泉，子午年。

燥淫于内，治以苦温，佐以甘辛，以苦下之。

温利凉性，故以苦下之。

热反胜之，治以辛寒，佐以苦甘，以酸平之，以和为利。

太阳在泉，丑未年。

寒淫于内，治以甘热，佐以苦辛，以咸泻之，以辛润之，以苦坚之。



制药图



菖蒲

性温，味辛、苦。开心孔，补五脏，通九窍，明耳目，出音声。



以热治寒，是为摧胜，折其气也。热反胜之，治以咸冷，佐以甘辛，以苦平之。

李时珍说：“司天主上半年，天气司之，故六淫谓之所胜，上淫于下也，故曰平之。在泉主下半年，地气司之，故六淫谓之于内，外淫于内也，故曰治之。当其时而反得胜己之气者，谓之反胜。”

六气之胜，何以征之？燥甚则地干，暑胜则地热，风胜则地动，湿胜则地泥，寒胜则地裂，火胜则地涸是也。其六气胜复主客、证治、病机甚详，见《素问·至真要大论》，文多不载。”

六腑六脏用药

气味补泻

肝、胆

温补凉泻。辛补酸泻。

心、小肠

热补寒泻。咸补甘泻。

肺、大肠

凉补温泻。酸补辛泻。

肾、膀胱

寒补热泻。苦补咸泻。

脾、胃

温热补，寒凉泻，各从其宜。甘补苦泻。

三焦命门

同心。

张元素说：“五脏更相平也。一脏不平，所胜平之。故云：安谷则昌，绝谷则亡。水去则营散，谷消则卫亡，神无所居。故血不可不养，卫不可不温。血温气和，营卫乃行，常有一天命。”

相反诸药

甘草：反大戟、芫花、甘遂、海藻。

大戟：反芫花、海藻。

乌头：反贝母、栝楼、半夏、白敛、白及。

藜芦：反人参、沙参、丹参、玄参、苦参、

狸肉。

河豚：反煤炔、荆芥、防风、菊花、桔梗、甘草、乌头、附子。

蜜：反生葱。

柿：反蟹。

服药食忌

甘草：忌猪肉、菘菜、海藻。

黄连、胡黄连：忌猪肉、冷水。

苍耳：忌猪肉、马肉、米泔。

桔梗、乌梅：忌猪肉。

仙茅：忌牛肉、牛乳。

半夏、菖蒲：忌羊肉、羊血、饴糖。

牛膝：忌牛肉。

阳起石、云母、钟乳、硃砂、礞石：并忌羊血。

商陆：忌犬肉。

丹砂、空青、轻粉：并忌一切血。

吴茱萸：忌猪心、猪肉。

地黄、何首乌：忌一切血、葱、蒜、萝卜。

补骨脂：忌猪血、芸薹。

细辛、藜芦：忌狸肉、生菜。

荆芥：忌驴肉、河豚、一切无鳞鱼、蟹。

紫苏、天门冬、丹砂、龙骨：忌鲤鱼。

巴豆：忌野猪肉、菰笋、芦笋、酱、豉、冷水。

苍术、白术：忌雀肉、青鱼、菘菜、桃、李。

薄荷：忌鳖肉。