

最新修订版

精编

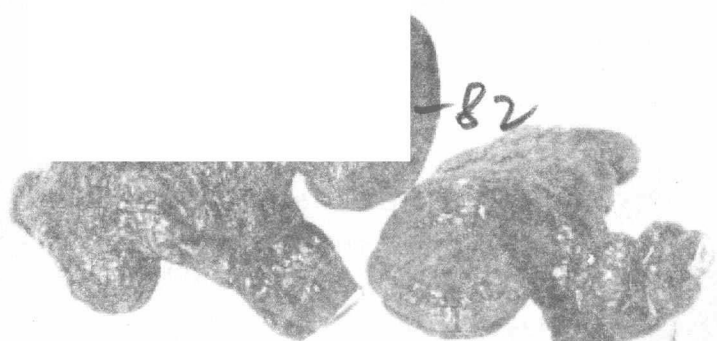
本草纲目

金国防◎主编

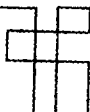
延边大学出版社

中国民间本草
偏方宜忌大全

-82



前言



《本草纲目》是我国古代医学宝库中珍贵的科学遗产，它是由我国历史上杰出的医药学家李时珍花费毕生精力所著。它以精深的学术和丰富的内涵，赢得了国内外医学界和其他学术界的欢迎与珍视，有“中国古代百科全书”之称，它对治疗疾病和促进人类的健康起到了重大作用。

但流传下来各种不同的版本对《本草纲目》所进行的注解，或因文字枯涩不易读，或因错误较多，或因篇章过于繁杂冗长，或因在形式上条理不清，以及其他诸多方面的原因，严重影响了《本草纲目》的权威性，使得不同版本的《本草纲目》的最大缺点是不具有实用性，不利于《本草纲目》更好地普及，为人们的健康作出更大的贡献。这也显得有些美中不足，更带些许遗憾。

这次编写的《精编本草纲目》，以诸种版本中最完整的金陵本为蓝本，严格选择最常见、最实用的药物加以介绍，从实用角度讲解，以期受到大众的喜爱，并做为生活中必备的浓缩精华读本。它较之其他的本草版本，有着以下三个特点：

一、在文字上尽量避免使用苦涩难懂的古文，而把它译为通俗易懂的现代文，并且摒弃了一些晦涩繁杂的旁证博引，使语言更为简炼易懂。

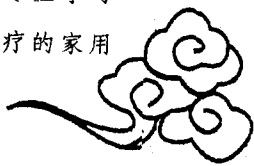
二、在内容上，所选取的多是在生活中较为常见，贴近生活、实用性强的内容，如人们日常生活中不可缺少或熟知的五谷杂粮、水果蔬菜、鸡鸭鱼肉和一些常见的药材，并详细注解其性能、医用价值及实用药方。

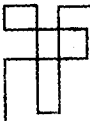
三、在形式上遵循原《本草纲目》顺序，使次序清晰，便于查询。

我们编撰、整理这本书的目的，不仅要让它成为医务工作者专业学习参考的医书，更要让它成为人们生活中必备的自我保健、自我医疗的家用

前

言





手册。虽然我们抱着这样的想法和心愿，但由于水平有限，难免有一些缺点和错误，还望读者给以指正。

本书在编撰出版过程中，蒙北京中医药大学崔兆麟教授的审阅校正，在此一并致谢。

编者于北京中医药大学

精编本草綱目



目 录

目 录

第一篇

本草纲目序例

五味宜忌	1
五味偏胜	2
服药忌食	2
饮食相克	2
李东垣随证用药凡例	3
徐之才诸虚用药凡例	4
各种有毒的果鱼禽兽	4

第二篇

本草百病主治

诸 风	5
诸 气	5
诸 汗	6
伤寒热病	6
暑	6
湿	6
火 热	7
泄 泻	7
脚 气	7
转 筋	8
咳 逆	8
咳 嗽	8
虚 损	8
寒 热	9
鼻出血	9

牙龈出血	9
咳 血	9
健 忘	9
惊 悸	10
烦 躁	10
失 眠	10
多 眠	10
消 渴	10
遗精梦泄	11
小便出血	11
阴囊痒	11
大便燥结	11
脱 肛	12
痔 漏	12
心腹痛	12
腰 痛	13
痛 风	13
头 痛	13
眩 晕	13
眼	14
耳	14
面	14
鼻	14
唇	15
口 舌	15
咽 喉	15
声 音	15
牙 齿	15

须发	16
狐臭	16
诸疮	16
妇女经水	16
崩中漏下	17
胎前	17
产难	17
产后	17

第三篇 草部

山草类

人参	18
甘草	19
黄精	20
黄耆	20
白术	21
黄连	22
莽莛	23
桔梗	23
黄芩	24
长松	25
秦艽	25
地榆	26
萋藜	27
独活	27
天麻	28
柴胡	28
龙胆	29
防风	30
升麻	31
知母	32
远志	33
丹参	33
三七	34

芳草类

川芎	35
当归	36
假苏	36
薄荷	38
积雪草	38
苏	39
水苏	40
荠苎	41
茉莉	41
薰草	41
泽兰	42
马兰	43
芍药	43
郁金	44

隔草类

白蒿	44
苍耳	45
车前草	46
益母草	47
艾	48
鸡冠	49
菊	50
地黄	51
天名精	52
牛膝	53
紫菀	54
淡竹叶	55
龙葵	55
败酱	56
款冬花	57
紫花地丁	57
荭草	58

蔓草类

何首乌	59
-----	----

土茯苓	60
五味子	61
木 莲	61
覆盆子	62
菟丝子	63

水草类

水 萍	64
莼	64
水 藻	65
海 藻	65
海 带	66
泽 泻	66
葛 蒲	67

苔草类

干 苔	67
石 蕊	68
卷 柏	68

石草类

石 韦	69
景 天	69
酢浆草	70
石 斛	70

毒草类

鬼 芋	71
凤 仙	71
大 戟	72
甘 遂	73
半 夏	74

第四篇 谷 部

稻 类

稻	75
---	----

梗	76
粳	77

稷粟类

稷	78
黍	78
蜀 黍	79
玉蜀黍	80
粱	80
粟	81
秫	82
稗	83
菰 米	83
薏 苡	83
罌子粟	85
阿芙蓉	86

麦 类

小 麦	86
大 麦	88
雀 麦	89
荞 麦	89

麻 类

胡 麻	91
大 麻	93

菽豆类

大 豆	94
赤小豆	96
绿 豆	97
豌豆	98
扁 豆	99
刀 豆	99

腌造类

陈廩米	100
酒 曲	101

第五篇 菜 部

葷辛类

菰	103
芥	103
白芥	105
菜菔	105
香蕈	107
韭	107
芹菜	108
罗勒	109
白花菜	109
生姜	109
邪蒿	110

柔滑类

苜蓿	110
莧	111
马齿莧	112
苦菜	113
白苣	114
莴苣	114
菠薐菜	115
睡菜	115
藏菜	115
荠	116
繁縷	116
黄瓜菜	117
生瓜菜	117
落葵	117
蕺菜	118
蕨	118
茅膏菜	119
翹搖	119
鹿藿	120
灰漆菜	120

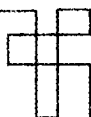
藜	120
芋	121
薯蕷	122
百合	122
山丹	123
草石蚕	124
萱草	124
蒜笋	125
竹笋	125
油菜	126
白菜	126

瓜菜类

冬瓜	126
南瓜	127
胡瓜	128
丝瓜	128
苦瓜	130
茄	130
蒴芦	131

水菜类

紫菜	132
石花菜	132
鹿角菜	133
龙须菜	133
海藻	133
青芝	133
赤芝	134
黄芝	134
白芝	134
黑芝	134
紫芝	134
木耳	134
杉菌	136
香蕈	136
葛花菜	136
蘑菰蕈	136



土 菌	136
竹 蓐	137
地 耳	137
石 耳	137

第六篇 味 部

造酿类

酒	138
米 醋	142
酱	142
糟	143
沙 糖	144

芬香类

桂 花	144
白檀香	145

调饪类

秦 椒	145
蜀 椒	146
胡 椒	147
吴茱萸	147
藿 香	148
益智子	149
高良姜	149
茱 萸	150

杂 类

麻 油	150
食 盐	151
酪	151
酥	152
蜂 蜜	152

第七篇 果 部

五果类

李	153
---------	-----

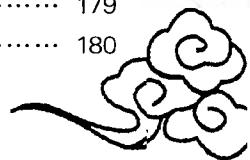
杏	154
梅	155
桃	157
栗	159
枣	160

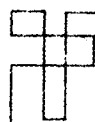
山果类

梨	162
棠 梨	163
木 瓜	163
山 楂	164
庵罗果	164
林 檎	165
柿	165
安石榴	167
橘	168
橙	169
柚	170
枸 橼	170
枇 杷	171
杨 梅	171
樱 桃	172
银 杏	173
核 桃	173
榛	174

夷果类

荔枝	175
龙 眼	176
橄 欖	176
庵摩勒	177
毗梨勒	177
五敛子	177
榧 实	178
海松子	178
槟 榔	179
椰 子	179
桄椰子	180





无花果	180
枳 具	180

瓜果类

甜 瓜	181
西 瓜	182
葡 萄	183
猕猴桃	183
甘 蔗	184

水果类

莲 藕	184
芰 实	187
芡 实	187
乌 芋	188
慈 姑	188

第八篇 木 部

香木类

柏	190
松	191
杉	192
桂	193
牡 桂	194
木 兰	194
沉 香	195
丁 香	195
楠	196

乔木类

椿 樗	197
梧 桐	197
白 杨	198
榆	199
槐	200
杜 仲	201
合 欢	202
皂 荚	202

榉	203
柳	203
棕 榈	205

灌木类

桑	205
金 樱子	207
冬 青	208
南 烛	208
苦 楝子	208
巴 豆	209
枸 杞	209
石 南	211
山 茶	211

寓木类

茯 苓	212
-----------	-----

第九篇 虫 部

卵生类

蜜 蜂	213
土 蜂	214
蚕	214
蜻 蛉	216

湿生类

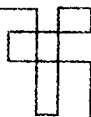
蟾 蜍	216
蛙	217
蚯 蚓	217
蜗 牛	218

第十篇 鳞 部

蛇 类

蚺 蛇	219
鳞 蛇	220
白花蛇	220
乌 蛇	221





金 蛇	222
水 蛇	222
黄颌蛇	223
蝮 蛇	224

鱼 类

鲤 鱼	224
鲢 鱼	226
青 鱼	226
竹 鱼	227
白 鱼	227
石首鱼	227
鲂 鱼	228
鲫 鱼	228
鲂 鱼	230
鲈 鱼	230
鳊 鱼	230

无鳞鱼类

鳢 鱼	231
鳊 鱼	232
鳊 鱼	233
泥 鳅	233
鳊 鱼	234
鳊 鱼	234
比目鱼	235
鲛 鱼	235
乌贼鱼	235
海鳗鱼	236
文鳗鱼	237
虾	237
海 马	238
鲍 鱼	238

第十一篇 介 部

龟鳖类

水 龟	239
-----------	-----

绿毛龟	240
鳖	240
鼋	242
蟹	242

蚌蛤类

牡 蛎	243
蚌	244
真 珠	245
蛤 蜊	245
海 螺	246
田 螺	246
蜗 螺	247

第十二篇 禽 部

水禽类

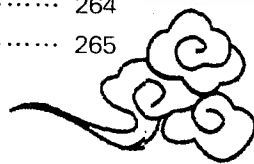
鹤	249
鹅	249
雁	250
鸕	251
鸭	251
鸳鸯	252
鸬 鹚	253
鱼 狗	253

原禽类

鸡	254
鹧 鸪	259
鸽	259
雀	260
燕	262
伏 翼	262

林禽类

斑 鸠	263
莺	264
啄木鸟	264
乌 鸦	265



鹤 265

山禽类

鹰 266

雕 267

第十三篇 薯 部

畜 类

豕 268

狗 273

羊 276

牛 282

马 287

驴 288

驼 290

兔 291

鼠 类

鼠 292

鼯 鼠 294

猬 295

第十四篇 水 部

天水类

半天河 296

夏 冰 296

冬 霜 296

甘 露 297

明 水 297

地水类

井泉水 297

玉井水 298

醴 泉 298

山岩泉水 298

温 汤 299

乳穴水 299

磨刀水 299

第十五篇 金石部

金玉类

金 300

银 300

赤 铜 301

铜 青 301

铅 301

锡 302

铁 302

珊 瑚 303

玛 瑙 303

宝 石 303

白石英 303

石 类

丹 砂 304

雄 黄 305

石 膏 305

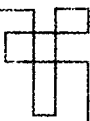
理 石 306

石钟乳 306

石脑油 306

石 灰 306

慈 石 307



第一篇 本草纲目序例

本草纲目序例内容很多，我们重点编辑了五味宜忌、五味偏胜、服药忌食、饮食相克，还有用药凡例等。

五味宜忌

岐伯说：木气生酸味，火气生苦味，土气生甘味，金气生辛味，水气生咸味。辛味主散，酸味主收，甘味缓和，苦味坚硬，咸味软化。药味的偏胜可以祛邪，五谷的充盈可以养正，五果可以养正气，五畜可以补益正气，五菜可以充实正气。气、味相合而服用，就能补精益气。五味对于身体的五脏各个器官各有其有利的作用，一年四季中，五味各有不同的变化，五脏因病用药，五味随病证相配合，才与身体相适宜。

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。

五过 味过于酸，肝气以津，脾气乃绝，肉胝胗而唇揭。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。

五走 酸走筋，筋病毋多食酸，多食令人癯。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。苦入下院，三焦皆闭，故变呕也。甘走肉，肉病毋多食甘，多食令人免心。甘气柔润，胃柔则缓，缓则虫动，故免心也。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，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。

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。

五禁 肝病禁辛，宜食甘，如粳、牛、枣、葵。心病禁咸，宜食酸，如麻、犬、李、韭。脾病禁酸，宜食咸，如大豆、豕、栗、藿。肺病禁苦，宜食辛，如麦、羊、杏、薤。肾病禁甘，宜食辛，如黄黍、鸡、桃、葱。

五宜 青色宜酸，肝病宜食麻、犬、李、韭。赤色宜苦，心病宜食麦、羊、可、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、黄豆、猪、栗、藿。

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，夭之由也。

服药忌食

荆芥 忌驴肉、河豚，一切无鳞鱼、蟹。

白术、苍术 忌吃桃、李及雀肉、菰菜、青鱼。

巴豆 忌吃芦笋、酱、豆豉、冷水及野猪肉。

黄莲、胡黄连 忌吃猪肉和冷水。

半夏、萹蓄 忌吃饴糖、羊肉和羊血。

空青、丹砂和轻粉 忌吃一切血。

天门冬、紫苏、丹砂和龙骨 忌吃鲤鱼。

牡丹 忌吃原姜和蒜。

常山 忌吃生葱和生菜

地黄和何首乌 忌吃葱、蒜、萝卜、一切血。

甘草 忌吃菰菜、猪肉和海菜。

苍术、白术 忌雀肉、青鱼、菰菜、桃、李。

凡服药，不可多食生蒜、胡荽、生葱、诸滑滞之物。

凡服药，不可见死尸、产妇、淫秽等事。

饮食相克

饮食也不应同时混用，《本草纲目》中所记载的食物禁忌，今摘录下来，供参考。

猪肉 忌生姜、葵菜、胡荽、梅子、炒豆、牛肉、羊肝、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。

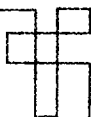
鸡肉 忌胡蒜、芥末、生葱、糯米、李子、鱼汁、狗肉、鲤鱼、兔肉、鳖肉、野鸡等。

鸡蛋 忌鸡。

鲤鱼 忌猪肝、葵菜、狗肉、鸡肉等。

鲫鱼 忌芥菜、蒜、糖、猪肝、鸡和野鸡等。

黄鱼 忌荞麦。



- 鯪、鱮** 忌狗肉和桑柴火煮。
蟹肉 忌茺菜、薄荷、芥菜、桃子、鸡蛋、鸭肉、猪肉、兔肉等。
羊肉 忌梅子、小豆、豆酱、荞麦、鱼干、猪肉、醋、酪和酸物。
羊心肝 忌梅、小豆、生椒、苦笋等。
牛肉 忌黍米、韭薤、生姜、猪肉、狗肉、栗子等。
牛肝 忌鲇鱼。
牛奶 忌生鱼和一切酸物。
兔肉 忌生姜、橘皮、芥末、鸡肉、鹿肉、獾肉等。
犬肉 忌菱角、蒜、牛肠、鲤鱼、鳝鱼等。
野鸭 忌胡桃、木耳。
鸭蛋 忌李子和蟹肉。
雀肉 忌李子、酱和各种动物的肝。
鹌鹑 忌菌子和木耳。
螃蟹 忌荆芥、柿子、橘子、酸枣等。
炒豆 忌猪肉。
黍米 忌葵菜、蜜、牛肉。
绿豆 忌榧子、鲤鱼。
虾子 忌猪肉、鸡肉。
李子 忌蜜、浆水、鸭、雀肉、鸡、獐等。
枣子 忌葱、鱼。
桃子 忌蟹肉。
橙橘 忌槟榔、獾肉。
杨梅 忌生葱。
各种瓜 忌油饼。
沙糖 忌鲫鱼、笋、葵菜。
胡荽 忌猪肉。
白花菜 忌猪心肺。
胡蒜 忌腌鱼、鲫鱼、狗肉、鸡。
生葱 忌蜜、鸡、枣、狗肉、杨梅等。
生姜 忌猪肉、牛肉、兔肉、马肉。
栗子 忌牛肉。
核桃 忌野鸭、酒、野鸡。
木耳 忌野鸡肉、野鸭、鹌鹑。
梅子 忌猪肉、羊肉、獐肉。

李东垣随证用药凡例

心热 摇头咬牙额黄，黄连、甘草、导赤散。



肝热 目眩，柴胡、防风、甘草、泻青丸。

肺热 右腮红，泻白散。

虚热无汗 用牡丹皮、地骨皮。

一切血痛 活血补血，当归、阿胶、川芎、甘草。凉血，生地黄。破血，桃仁、红花、苏木、茜根、玄胡索、郁李仁。止血，发灰、棕灰。

下部痔漏 苍术、防风为君，甘草、芍药佐之，随证加減。

产后诸病 忌柴胡、黄连、芍药。渴去半夏加白茯苓，喘嗽去人参，腹胀加甘草，血痛加当归、桃仁。

风中六腑 手足不遂，先发其表，羌活、防风为君，随证加药。然后行经养血，当归、秦艽、独活之类，随经用之。

诸咳嗽病 五味为君，痰用半夏，喘加阿胶佐之。不拘有热无热，少加黄芩。春加川芎、芍药，夏加栀子、知母，秋加防风，冬加麻黄、桂枝之类。

徐之才诸虚用药凡例

虚而多气兼微咳 加五味子、大母。

肺气不足 加天门冬、麦门冬、五味子。

心气不足 加上党参、茯神、菖蒲。

肝气不足 加天麻、川芎。

胆气不足 加细辛、酸枣仁、地榆。

各种有毒的果鱼禽兽

果类：有两个核仁的桃及果中没有长核的都有毒，食用害人。五月吃未长成核的果，会使人发疮疖及寒热。秋冬时节果落地上被恶虫啄蚀的，吃了使人患久漏。

鱼类：眼睛上长有睫毛的鱼、眼睛能开合的鱼、脑中连珠的鱼、没有腮的鱼、两个眼睛不同的鱼、腹下有红字的鱼、眼睛为白色的鳖、颌下有骨的鳖、煮不弯的虾、长白胡须的虾、腹下有毛的蟹、两眼睛相向的蟹。

禽类：眼睛是白色的鸭、爪后面突出像脚趾的部分有四个的鸡、白鸟黑头、黑鸟白头、鸟脚不伸展、腹有八字纹、爪后面突出像脚趾的部分有四个或六个的鸟。

兽类：兽尾有叉、鹿长豹的花纹、羊独角及多角、羊心有孔、白羊黑头、黑羊白头、白马黑头、曝晒的肉不干燥、肉不沾土、马蹄夜目、犬悬蹄肉、米瓮中肉、肝有黑色、肉中多有黑星。

第二篇 本草百病主治

本草百病主治

5

本草百部主要集好多常见病的方子、简单、实用，有好多都是食疗的方子，很是方便。

诸 风

吐痰 方一：食盐煎汤服；方二：瓜蒂、赤小豆捣碎取汁调服；方三：醋、蜜调和服；方四：苦茗茶喝后刺激咽部引起呕吐；方五：橘红一斤，煎水一碗服。

发散 方一：荆芥同薄荷熬成膏服或研末加童尿、酒调服；方二：葱白或生姜食用。

风寒风湿 方一：石菖蒲浸酒服；方二：大豆炒焦后投入酒中饮用；方三：豆豉浸酒后饮用；方四：秦椒或蜀椒食用；方五：五加皮酿酒服；方六：乌蛇或白花蛇浸酒服；方七：鲮鱼和成肉羹取汁食用；

风热温热 方一：甘草、菊花或桔梗煎汤服；方二：绿豆煎汤服；方三：梨汁食服；方四：侧柏叶一把加葱白捣酒煎服；方五：竹沥或竹叶煎汤服，加上姜汁更好。

血滞 方一：当归煎汁制成蜜丸服或丹参浸酒服；方二：韭汁饮服；方三：桃仁浸酒制成丸服。

风虚 方一：天麻或人参煎汤服；方二：栗子或松子每日食用数枚；方三：枸杞子或冬青子浸酒服；方四：乌骨鸡和酒煮食。

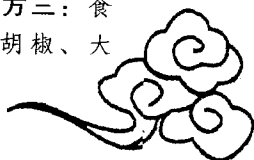
诸 气

郁气 方一：香附解一切气郁，宜水煎服；方二：赤豆有缩气、散气作用，宜水煎服；方三：莱菔子、葱白、胡荽、蒿苳有化积、开胸、顺气的作用，可以食用；方四：青橘皮同茴香、甘草末同服。

痰气 方一：半夏、桔梗或苏子煎服；方二：荞麦、生姜、山楂、橘皮、橙皮或柚皮煮食或煎汤服；方三：枇杷叶、杨梅煎汤服。

血气 方一：当归、姜黄煎汤服；方二：乳香、没药水煎服。

冷气 方一：艾叶捣汁饮服；方二：豆寇或五味子煎水服；方三：食用胡蒜、芥、干姜、茴香、蜀椒、胡椒和旱菜。方四：鲤鱼与胡椒、大



蒜、小豆、葱同煮食用。

诸 汗

气虚 方一：人参与当归、猪肾一起煮食；方二：艾叶同茯神、乌梅煎水服；方三：黄雌鸡同麻黄根煮汁后，加肉苁蓉、牡蛎粉煎水服；方四：猪肝制成丸服，以食后汗出为限度。

血虚 方一：当归、地黄加姜汁、蜜、酒煎服；方二：猪心加人参、当归煮食。

风热 方一：小麦、浮麦、麦面制成丸后煮食；方二：经霜的桑叶研成末服；方三：荆芥煮汤服；

伤寒热病

发表 方一：豆豉同葱白一起食用；方二：食用生姜、小蒜或葱白。

攻里 方一：大黄煎汤服；方二：桃仁煎汤服。

和解 方一：防风、黄连、五味子煎汤服；方二：赤小豆、薏苡仁、粳米食用；方三：甜菜汁、生瓜菜汁饮服；方四：大枣、杏仁、桃仁、乌梅、橘皮煎汤服；方五：鸡蛋生吞一枚或打破煮成浆啜食。

温经 方一：附子或人参煎汤服；方二：黑大豆炒焦后用酒热服；方三：韭根、葱白煎服；方四：蜀椒、胡椒煎汤服。

食复劳复 方一：麦门冬同甘草、竹叶、粳米一同煎汤服；方二：饭烧成灰研末饮服；方三：橘皮水煎服。

暑

中暑（热） 方一：大蒜与道中热土一同捣碎，水灌服；方二：地浆灌服。

中暑（凉） 方一：黄连用酒煮后，制成丸服；方二：车前草或半夏煎汤服；方三：白扁豆、粳米或大蒜食服；方四：枇杷叶煎汤服。

泻火益元 方一：黄芪、人参或麦冬煎汤服；方二：苦茗同姜或醋一起煎汤服；方三：乌梅、西瓜、甜瓜和椰子汁饮服。

湿

风湿 方一：羌活、葱白、蜀椒红、松叶、枸杞或五加皮等分别煎汤

