

左手《黄帝内经》
右手《本草纲目》
【本草纲目卷】

蔡向红 编著

古为今用 谈医论药 防病治病 养生养心

汇集国医精粹 传承千年智慧

《黄帝内经》是立医之本，解决了中医本体；《本草纲目》是药学巨典，解决了中医药物。本书融合两部国医传世经典，谈医论药，防病治病，并结合现代人体质特点和生活方式，打造当代中国人养心、养性、养生宝典。

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

中国家庭必备工具书

左手《黄帝内经》
右手《本草纲目》

【本草纲目卷】

蔡向红◎编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社



第一节

《本草纲目》，中国第一药典



李时珍其人，《本草纲目》其书

在中华民族五千年的文化长河中，诞生了许多伟大的中医药学家，李时珍就是其中之一。四百多年前，正是李时珍的出现让传统中医药学的发展攀上了高峰，因为其卓越贡献，李时珍及其成就被视为中华民族的骄傲。

李时珍生于明正德十三（1518）年，卒于万历二十一（1593）年，字东璧，号濒湖，湖广蕲州（今天的湖北省蕲春县）人。在李时珍生活的那个年代，封建社会已经不复大唐盛世的繁华，国家经常遭受内部动乱和外族侵扰，人民生活痛苦不堪，整个封建社会正日益走向衰落。

封建社会虽然正趋于没落，但传统的封建伦理纲常反而日益巩固，医生在当时被认为是三教九流中的“中九流”，社会地位很低，在这种社会背景下，李时珍虽然出生在一个世代行医的家庭，其父李言闻，号月池，也是一位在地方上享有很高口碑的乡间医生，医术高明，受到当地父老乡亲的敬重，但李时珍的父亲并不希望李时珍继承衣钵，而是鼓励李时珍走升官扬名的科举道路，以摆脱家族没有功名的处境，从而光大门庭。

李时珍少年时听从父亲教诲专心于考取功名之路，但到1551年，李时珍三十三岁时，他告别科举道路，决心学医。这期间，李时珍一边为百姓治病，一边不断学习，结合实践提高自己的医术。对于李时珍的刻苦好学，后人说他“读书十年，不出户庭”。意思是他十年来除埋头钻研医药书籍，给父老乡亲医病外，没有离开过家乡。正是这段时间的学习与实践，才为他以后修撰《本草纲目》打好了基础。

所以，《本草纲目》毫无疑问是李时珍在浩瀚的医药学典籍之海中刻苦钻研，在进行广泛的社会调查的基础上，运用自己的创造性思维，探索思考而取得的卓越科学成果。这一段撰写历程，共计二十七年之长。李时珍将毕生的所思、所学、所行都凝聚在《本草纲目》之中。

这样一本凝聚了当时最伟大的医药学家毕生所学之精华的医学巨著，其内容不可谓不浩瀚，是中国16世纪的药学成就之大成，在历史、语言文字、植物、动物、地理、冶金、矿物等方面都有突出成就。

具体观其内容，《本草纲目》作为一本药学巨典，全书共记述了1892种药物，其中374



种是李时珍新增加的药物，这些药物又被分成60类。另有绘图1100多幅，并附有11000多个药方。其中，关于中药，又划分了植物药、动物药、矿物药三大类，在论述动植物药时，涉及动植物药的生态、生长环境、培植繁育方法等；在论述矿物药时涉及矿物药的特性及采制手段等，还包括大量有关矿冶学知识、生物学，以及农、林、牧、渔等生产技术知识。如此丰富的记载，给我们留下了大量珍贵的药物学知识，除了药物记载，李时珍结合其行医实践，在记录药物学的同时，又处处结合医论，因此，《本草纲目》作为一部医学著作，成为历代走向中医学、中药学研究之路的必读书。

其实，李时珍著的医学著作远不只有《本草纲目》这一部。但其他的著作多数没能完整地流传至今，比如《奇经八脉考》《名门考》等。当然也有能够保存下来的，如《濒湖集简方》，汇集了李时珍多年寻方问药而收集起来的民间单方、验方，并作为《本草纲目》的“附方”部分保存下来。

在中国传统医药学方面做出卓越贡献的李时珍，当代著名科学史家英国李约瑟博士评价道，“李时珍达到了与伽利略、维萨里的科学活动所隔绝的、任何科学家所不能达到的最高水平”。并在他的巨著《中国科学技术史》中称赞说，“毫无疑问，明代的伟大的科学成就就是李时珍那部攀登到本草著作之顶峰的《本草纲目》。”

对于中华民族来说，李时珍在传统中医药学领域里无疑是伟大的，其代表作《本草纲目》，凝聚了李时珍毕生医药实践经验，是祖国五千年光辉灿烂文化中最宝贵的文化遗产。

李时珍及其心血之作《本草纲目》，不但给中华儿女留下了医药学方面的珍贵知识，更给当今的医学界人士以启示：对于传统的中医药学，应该批判地继承其精髓，汲取其精华，而剔除其糟粕，打开中国医学发展的新局面。这是时代赋予我们的历史责任。



“本草”的起源与“纲目”的含义

“本草”在我国古代指中药或中药学，而其起源可追溯至神农尝百草的时代。根据《淮南子·脩务训》中记载：“古者民茹草饮水夕采树木之实，食羸蚌之肉，时多疾病毒伤之害，于是神农……尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所辟就。当此之时，一日而遇七十毒。”这便是我们耳熟能详的神农尝百草的传说，而“本草”也是从传说故事中走出来，作为中药或中药学的代名词存在于我国几千年的医药学文化中。

细说“本草”还应回溯至其最初产生的时代，在那个时代，人类只能使用极其粗糙的石质或骨质的工具，在极其低下的生产力制约下，果腹的食物也主要以采集来的野果、植物的种子以及从土地里掘出的植物根茎为主。因为认识能力有限，在以植物为生的时代里，人类经常会误食一些有毒的植物，从而导致恶心呕吐、腹泻、头晕目眩、昏迷等各种不良后果产生，严重的甚至引起死亡。就在这样一次又一次的误食有毒植物的经历中，人类不断积累经验，又通过一代代人的尝试，人们终于熟悉了不少植物的性能，认识到自然界中哪些植物是适合人类食用的，食用这些植物对人体有哪些益处；而哪些植物食用后对人体是有害的。并在不断的尝试中还发现了许多可以治愈人体疾病的植物，也就是在这些尝试与经验的积累中，人类第一次认识到了自然界蕴藏的一大宝藏——药草。“药”（繁体字



中写作“藥”)字,在《说文》一书中被释为“治病草”,由此可看出,我国古代最先对治病之“药”的认识是植物药,即草药。而动物药乃至矿物药,都是随着人类社会的不断进步,人类视野和经验的不断扩大而逐渐产生的。

随着人类社会的进步,药的范围也在随之扩大。从流传至今的各种古书籍中,我们可以看到中国传统药学从最初的分篇分章的零散介绍到最后形成一部统一的医药学巨著这一发展脉络。早在《周礼·天官》中就记载有“五药”,此书中的“五药”具体是指草、木、虫、石、谷这五类药物。在《诗经》《山海经》中也介绍了多种药物的名称,尤其是这部极具神话色彩的地理学书籍——《山海经》,对药物的记载多达一百多种,在这一百多种药物中又涉及有植物、动物、矿石等,更有关于不少药物食、服、浴、佩戴、涂抹等不同用法的叙述。而在《礼记》一书中,还记载有在孟夏月“聚蓄百药”,这充分说明早在春秋战国时期人们的药物知识就已经非常丰富了。当药物知识不断地积累升华后,人类用自己的智慧对各个时代的药物知识加以总结,从而整理出了一部关于用药经验和记录药物形态性状的专门著作,《本草》也就诞生了。

在后世用药行医治病的医疗实践中,数百种经过加工制作用于临床的药物终于产生了。这些药物不仅可以单独用来治疗某一种疾病,也可以相互配合使用,由此中国传统的医药方法随之产生。与西方的医药方法相区别,中国传统的医药方法被通称“中医”或者“中药”。中药经过几千年的发展,除了临床常用的种类外,民间还流传着许多极具医疗功效的药物,这些药物就是我们常说的“中草药”。当今社会,虽然西医在医学中逐渐占据了统治地位,但随着西医中无法克服的各种局限的暴露,中药草药越来越受到世界各地医药学界的重视,人们开始重新认识到中药独特的临床疗效,并对其进行了科学的分析和解释。

关于“本草”的释义,贯穿于整个中药的发展。而对于纲目的含义,在近现代科学生物的分类中也有“纲”和“目”。享有盛名的瑞典分类学家和博物学家卡尔·林奈,制定出的关于生物分类的方法以及分类原则,极大地促进了生物学的发展,并为生物科学的分类奠定了坚实的基础。源于林奈的分类系统,现在已产生了一套统一的生物分类规定,即将生物分为7个等级。这7个等级从高到低排列分别为:界、门、纲、目、科、属、种。排列最高阶的“界”包含有多个“门”,而“门”中又包含有多个“纲”,依此类推,一直到排列最低阶的种。这七个等级将自然界中的各种生物都分门别类地安排在其中,各有各的固定位置。例如,人类属于动物界,脊椎动物门,哺乳纲,灵长目,人科,人属,人种。

无论“本草”还是“纲目”都是在文化的长河中不断发展凝练出来的,在其字面意思之后,是一个系统化的学科。



《本草纲目》,中国古代“百科全书”

对于百科全书大家一定不陌生,通常认为百科全书就相当于中国古代的类书。在《中国大百科全书·新闻出版》卷“百科全书”条,关于百科全书起源的记载中说:“中国魏文帝,下令王象等人编的《皇览》,被《唐书·艺文志》论定为类书之始。大约成于汉初(相传始于西周)的《尔雅》,以最早的辞书闻名世界,但它广收名物词,更像是一部古



代的百科词典，因此也被看作是更早的类书。”而在另一本具有参考价值的工具书——《简明社会科学辞典》中，关于“百科全书”条中记载道：“中国唐代的《艺文类聚》，宋代的《太平御览》，清代的《古今图书集成》等也有类似性质，但不同于现代的百科全书。”那么，什么样的书籍才能被视为现代的“百科全书”呢？从《中国大百科全书·新闻出版》卷中查到“百科全书”的释义为：“概要介绍人类一切门类知识或某一门类知识的工具书，供查检所需知识和事实资料之用。但也具有扩大读者知识视野、帮助系统求知的作用。它是一个国家和一个时代科学文化发展的标志。”据此，我们可以判断出哪些属于现代的“百科全书”。

《本草纲目》被英国著名生物学家达尔文称为“1596年的百科全书”，但从上文中的论述来看，《本草纲目》既不能被框定在现代“百科全书”的定义内，也不能称作古代的类书。那么，何以将其称为百科全书呢？《本草纲目》因其涉及的知识范围非常广泛，除了极其丰富的医学、药学知识外，还包括了16世纪以前中国劳动人民在生产实践中所积累的大量自然知识、生产技术知识和社会历史知识。因此，对于《本草纲目》一书，医学家可以学习书籍中蕴含的丰富药理学知识和精湛的医学知识，而其他领域的研究者、生产者在读这本书时，也可以学到本领域的大量知识，这也就是《本草纲目》作为百科全书的意义所在。

作为“1596年的百科全书”的《本草纲目》，无论从其论述的深度还是广度来看，都是我国药理学的一本传世巨著。该书成于1578年，但直至李时珍死后的第三年才被大量出版。全书共分为52卷，总计100多万字，共记载药物1892种，其中植物药1000多种，配有绘图1100多幅。除此以外，《本草纲目》还附录有大量的药方。

具体看《本草纲目》的内容，可知其最大的成就首先体现在药物的分类上，一改传统的上、中、下三品分类法，《本草纲目》采取的是一种依据药物自然属性进行的更为科学的分类方法。在这种分类方法下，药物被划分为三类，分别是矿物药、植物药、动物药，在这三类的基础上又加以细分。其中关于植物药一类，根据不同植物的形态、生长的环境及其性能区分为5部。而关于动物药一类，共记载了462种动物，其数目达到了该书记载的药物品种总数的24.4%，不但详细记载了各种动物的名称、形态、生活习性与生活环境，更是对它们的药用价值进行了详细的说明。关于矿物药一类，共记载矿物265种，虽不及植物药和动物药的种类之多，但也占据该书药物品种总数的14%。内容包括关于矿物的名称、形态、性质、分布范围、作用、鉴别方法以及如何找矿、开采矿石并进一步冶炼的方法等详细的探讨。《本草纲目》对药物的三分法，其科学性在于该分类法按自然演化的系统进行，从简单到复杂，从低级到高级，从无机到有机，这在当时是领先于世界的，比瑞典分类学家林奈制订的科学分类方法与原则要早200年。

其次，《本草纲目》的成就在于其对药理学知识总结的全面性，在这一方面，他超过了以往任何一位本草药学家。对药理学知识的全面总结，深刻阐述，极大地扩充了传统医药学的内容，大大丰富了中国古典药理学的知识宝库。

最后，《本草纲目》的巨大成就还体现在其对天文、气象、化学、地质等方面的卓越贡献。此外，《本草纲目》在人文社科方面，如对历史学、文字学、哲学、语言学、文献学和训诂学等的研究也做出了一定贡献。李时珍广收博采，亲历实践，用其毕生心血铸成此书，



才成就了我国古典百科全书式的博物巨作。



《本草纲目》对后世中医的影响

《本草纲目》作为中国传统医药学的集大成者，具有划时代的意义，对后世的中医、中药学的发展具有深远影响。

这些影响首先体现在它的问世标志着炼丹时代的终结和医药时代的开始，这是中医药学发展进程中划时代的一笔。中国古代的炼丹术源于长生不老的神话故事，为历代统治者所推崇，并在历史进程中，一度控制着整个医药学的发展。到了大唐，炼丹术发展到了鼎盛。李时珍在《本草纲目》一书中坚决反对炼制“长寿金丹”，并抵制“道士”“方士”具有宗教迷信色彩的炼丹行为。李时珍能辩证地对待炼丹术，他一边反对与抵制其欺骗性与宗教迷信色彩，一边又慎重地吸取并总结了古代“方士”们一代代累积下来的有用知识。这些知识李时珍经过进一步论证，便形成了《本草纲目》中矿物药的部分。他详细记述了217种不同性质和用途的矿物质药物，并对这些金属及矿物质在治疗疾病上的功效以及人体保健上的作用进行了全面、深入的论述。李时珍在当时观察到的现象和提出的问题，一直到科学发达的当今，仍有不少还是未解之谜。我们这里需要着重强调的是他对于“微量元素与健康学”的卓越贡献。应该说，我国在对微量元素与健康学的研究方面有比较悠久的历史，虽然当时的研究者并没有提出“微量元素”这个概念，但在《本草纲目》这部不朽的巨著之中，突出地反映了古人在“微量元素与健康学”方面的研究成就。在长期的封建统治下，这些研究成果像中国很多研究发现一样，没能得到发扬光大，从而导致“微量元素与健康”直到20世纪70年代才作为一门独立学科诞生。

《本草纲目》在医药史上还具有承前启后的作用。该书历时30年才成书问世，书中内容是对以前的诸家本草专著和历代社会用药经验的总结，也有对以前本草专著的误处进行的纠正，其内容广泛，论述博而不繁。该书对药物的分类法采用了科学的自然分类法。这在药物分类方面是一大进步。同时它还介绍了许多关于植物学、动物学、矿物学和化学的知识，是一本具有综合价值的书籍。



第二节

从《本草纲目》说养生



《本草纲目》养生理念：未病先防，药食同源

《本草纲目》的基本养生理念是未病先防，药食同源。

1. 未病先防

古人有云：“圣人不治已病治未病；不治已乱治未乱”。这是对治病防病与治国防乱的精辟阐述。在古人的思想里，治国便要“治未乱”，而治病当然要“治未病”，这里的“治未病”就是说在人体尚未患病之前，便要做到未雨绸缪，防患于未然，在预防阶段就杜绝疾病的发生。这就是中国传统的医学理念——防重于治。古人对疾病的预防高度重视，不但把对疾病的预防与治国防乱相提并论，以提醒人们对未病先防的重视，更是告诫人们病已成而始治疗，犹如待口渴而始挖井，为时已晚。

古人提到的“治未病”，是同“治已病”相对而言的。任何事物的发生都有一个从萌芽到发展到成形再而衰老的过程，疾病也不例外。相对于“治已病”来说，“治未病”便是着重于疾病萌芽前后的那个阶段。在日常生活中，我们会突然感到头疼脑热、流鼻涕等，这些症状被称为“先兆”，如脑中风病，则是中风的先兆。

根据传统中医医疗提倡的“上工治未病”，就要做到把疾病尽量控制在刚开始的萌芽阶段，因为这一阶段病情轻，较好控制，而且对人体的损害小，在这一阶段将疾病消灭，使其不能再发展壮大，甚至恶化病变，能大大减少疾病对人体的危害。如果一开始没能做到防患于未然，将疾病消灭在萌芽阶段，到了更为严重的阶段，疾病对机体所带来的损伤就相当严重了，这时就算最后治愈，生命被挽救下来，难免也会留下诸如残废、机体功能不协调等各种后遗症。这也就是《素问·阴阳应象大论》中所云：“风邪之至，疾如风雨（暗示中风人之急症）。故善治者治皮毛，其次治肌肤，其次治筋脉，其次治六腑，其次治五脏。治五脏者，半死半生也。”

所以，真正高明的医生是能够在病症初始阶段便将疾病控制住，最大限度地保证人体健康。这一套“治未病”的理念经过中医学的发展便形成了而今著名的“预防为主”之学说。将“预防为主”的方针贯彻实施，要从思想和行动上解决如何认识疾病，如何防治疾病，以保障人体健康。

2. 药食同源

传统中医认为“药食同源”，也就是说药物和食物并没有明确的分界线，很多材料既可以做果腹之食，也能做治病之药。远古传说中的伏羲氏“制九针”，燧人氏“钻木取火”，伊尹“制汤液”等，均证明了日常使用的衣、食、针灸和汤药并不是后世才出现的。

早在几千年前，人们就在生活习惯中认识到了药、食并不是单一存在明确分开的，这种认识经过中医药学的发展就成了“药食同源”的理论。

发展至今，“食疗”已经被全世界人们所认识。特别是人们发现食物也同药物一样，每种食物所含的人体所需物质有限，这就使得饮食失调的人因身体所需营养摄取不足而引发疾病，从而威胁身体健康。这一类病在国外被称为“生活习惯病”，所以许多欧美医学者大声疾呼：“不要用自己的牙齿为自己挖掘坟墓”。换个角度看，如果能够科学合理地搭配膳食，全面补充人体所需营养，调节阴阳平衡，便可以有效地防治许多疾病。综合来说，食疗的功效主要体现在以下四方面：

第一，饮食补养方面：从饮食中摄取人体所需营养，从而让人体强健，增强免疫力，促进机体功能协调运行，预防生病。

第二，食品保健方面：既具有食物性能又具有药物性能的材料作为保健食品，或者用食物营养成分提出物研制成保健药品，可以改善人体多种不良症状，如吸收不良，免疫力低下，从而达到补虚强身、防治疾病的效果。

第三，饮食调理方面：在选择食品时尤其要注意与某些疾病相克的食物。如糖尿病忌糖，肝病忌油，血液病、心脑血管病宜清淡低脂饮食，肾病忌盐。

第四，饮食治疗方面：依靠饮食治疗疾病已经成为治病的常规方法之一。但要注意，人体患病时必会导致食欲下降，身体虚弱。因此，一方面要改善食欲，另一方面又要加强营养，二者并重，才能加快康复。

遵循中医传统，在养生方面尤其要注意“未病先防”“既病防变”，也要知道“药食同源”。只有树立正确的养生观，才能真正做好保健养生的工作。



本草养生求平衡，“补”时勿忘“泻”

中医学认为，人体之所以会患病，是体内正气与邪气斗争的结果。这里所讲的“正气”是指人体各脏腑功能正常运转和抵抗疾病的能力，而“邪气”便是指各种引起疾病发生的病因。正邪之气在人体内的此消彼长决定了疾病的发生、发展与消灭。

疾病不论轻重缓急，都会有“应”“实”的区别，正如阴阳有“盛”“衰”的不同一样。那么，人体处于“虚”的时候怎么办？处于“实”的时候又该怎么做？人体“虚则补之，实则泻之”。这便是中医学养生的最为朴素也是最为有用的理念之一。

当人体处于“虚”时，便是正气不足，这时就要“补”，可见，“补”便是补人体正气之不足；而当人体处于“实”的时候，即是人体邪气大盛之时，这时要去“泻”，而“泻”则是泻邪气之有余。补和泻是中医治疗上的两个非常重要的原则，同时也是中国传统医学倡导的养生观中两个不可忽视的重要理念。李时珍的《本草纲目》中也有提及“补”与“泻”的相关内容。



所以说，要想真正做到本草养生，就必须注意“补”“泻”平衡，也就是“补”时勿忘“泻”。

人类的身体每天都在发生着变化，人体这种无时无刻的变化使人体很难保持一个绝对的平衡，这就直接导致了损益的发生。在某个阶段人体是损多于益，这个时候则需要补。而某个阶段又会是益大于损，这时便需要泻。而在维持补与泻的平衡中，饮食便成为一个非常重要而且有效的调节器。

《易经》中有云：“损而不已必益，益而不已必决（损）。”这句话就是告诫人们，在平时的养生过程中，不能偏颇其一，既要注意补，也要注意泻。二者始终要围绕着一平衡线上下波动。这里就提出了一个补泻之间互动与转化关系，补、损不能过，不能是损了还继续损，也不能补了还继续补。

但现实中很多人都不能把握到补、泻的平衡。很多人更加重视“补”，看市面上不断出现的营养品，电视里的营养品广告，都能发现，人们偏颇于补。但事实上，补过多而泻不足，对人体健康是没一点好处的。盲目进补不但不能更健康，更有甚者营养过剩，疾患缠身。

人体正常运转，机体功能正常运转所必需的营养是有限的，而且随着工作性质、年龄、身体状况的变化而变化。补过多的部分并不能让机体功能超长发挥。这部分不需要的能量或者元素，堆积在人体内便成为体内的“垃圾”，甚至转化为有害物质。

此外，从传统医学对于进补的理解的角度，“虚则补之、实则泻之，热则寒之、寒则热之”，这和现代营养学上对营养的认识是相互呼应的。进补的目的是要调整人体虚实，主要表现为补血、补气、补阴、补阳四个方面，同时还要根据受补之人的体质状况和病情的不同来调整。进补又有药补和食补之分，不论采用哪一种，其目的都是为了补虚扶正。所以，如果人体不虚的时候，进补就是一件毫无益处的事情，更有甚者还会对身体带来害处。《易经》中也提到：“益而不已必决（损）”，说的就是人体在不虚的时候进补会适得其反。

所以说，进补并不是盲目地补充大量营养，它始终是围绕着一个平衡点进行，只有当人体有需要的时候，进补才能真正达到保养人体健康的功效。



本草养生要知“彼”，了解本草性味

中国是中草药的发源地，从古至今就有利用草药养生的传统。而中国古代药书之集大成者——《本草纲目》，所述内容包含多达 1892 种不同的药物，有植物药、动物药、矿物药，并进一步研究论述了这些药物的性质、功效等，为后世利用中药祛病养生提供了一本可资借鉴的参考书籍。

光知道本草可供祛病养生还不够，必须了解本草性味，做到知己知彼，才能对症下药，针对身体不足部分进行保养，以达到养生之功效。本草性味中的“性味”二字在中医养生中有两个特定的含义，即是指中药的性质和滋味。而本草性味在中医学中被包含在中药药性理论之中，是该理论中最为主要的内容。

中药药性理论是研究中药的性能、性质及如何运用的理论。作为中药药性理论的核心，其内容主要包括如下几部分：

1. 四气

四气指的是药物的寒、热、温、凉四种特性。因此又被称作四性。而在这四性中，寒



凉和温热又是作为两种相互对立的药性而存在，而寒与凉、热与温之间就只有程度的不同。除此之外，还有另一性即平性，药物平性就是指药性温和，寒、热、温、凉中的任何一种情况都不突出，处于相对平和的状态。

药物的四性不同，其功效也就不同。对于一般寒凉药来说，其多具清热、解毒、泻火、降暑、滋阴、凉血等功效；因此多被用来治疗各种热证，如祛暑、解热毒等。而与之相对的温热药，其功效中温中、散寒、助阳、补火的作用比较突出，因而被用来主治各种寒证。

2. 五味

药有四性之分，而同时每一味药又有气与味的不同，不同的气与味组合成了具有不同功效的药。

具体来说，药之五味指药的辛、甘、酸、苦、咸五种味道，在之后的发展演变中，药的五味又成为体现药物功能归类的标志。同药的四性一样，每一味药也有其独特的功效。其中，辛味能发散解表、行气活血。因而，解表药、通气活血药多是辛味。甘味药的功效主要是调和药性、滋补和中以及止痛。这类药通常用来调和滋养、补虚、止痛等。酸味药能够起到收敛固涩的作用，因此，酸味药可以用作止泻、止汗、止咳、固精的药物使用。对于具有多汗、长期咳嗽、腹泻、遗精、遗尿等症状的人士有良好的治疗功效。苦味药可以帮助人体降泄、除燥，多用作清热、解火、燥湿、通便之药物使用。因此，有火症、热证、湿症等症状的人士可以服用。最后是咸味药，这味药有泻下、软坚散结的功效。一般用作消散结块、泻下通便的药物使用。而五味之外，又有淡味和涩味。其中淡味能够助人利尿，对于水肿、小便不利等病症有良好的治疗功效。而涩味类似于酸味，同样有收敛固涩的作用。

3. 归经

归经中的归指归属，而经指人体的脏腑经脉，顾名思义，药物归经就是将不同功效的药物归属不同的脏腑经脉。归经是在脏腑、经络理论的基础上建立的。根据我国传统医学的研究，经络沟通人体的内外表里，可以将体表的病症传输人体内的脏腑，同样也能将体内脏腑的病变反映到体表。而无论身体哪处发生病变，其症状都各不相同，如当肝发生病变时，常出现胁痛、抽搐等症状，而主治肝病的青皮、香附便被归入肝经；而当肺发生病变时，伴随而来的是咳嗽、气喘等症状，这时陈皮、半夏等治疗咳嗽的药物就可以归入肺经。

总之，了解归经可以帮助人们在身体发生病变时对药物的选择。除以上三点外，还有升降沉浮、有毒无毒等，这也是中药药性理论的主要内容。

升降沉浮指中药如何作用于人体的四种趋向。如果病症表现为逆上的，则要用沉降类药物。反之，表现为沉降趋势时，则用逆上类药物。只有了解了中药药性理论，明白本草的性味，才能有的放矢，做到有针对地养生健体。



本草养生要知“己”，选对对症本草方

《本草纲目》浩瀚如海的内容帮助人们了解不同药物的性质、功效。但是只知道药物的疗效还不够用于养生，还必须知道自身问题的所在，才能利用特定疗效的药物，达到养生、



防病的目的。

人体是一个非常复杂的系统，有的时候不同的疾病却出现相同的症状，只知其表的人很容易就会选错治疗药物，导致疾病不能痊愈，甚至让原本健康的脏腑也发生病变，因此，早在我国古代，医生就知道治病、养生要对症下药。提到对症下药就不得不说我国的名医华佗。

华佗生活在东汉时期，其医术高明，诊断精确无比，总能够透过患者的病症找出病根所在，然后制订出最具有针对性的处方。有一次，华佗遇到两个都患有头痛发热病症的病人，他们同时来找华佗治疗。华佗经过细致的诊断后，给其中一位开了泻药，而给另一位开的却是用来发汗的药。拿到药的两人奇怪于他们的症状相同，药物却不同，遂找华佗询问，华佗给出的解释是：两人虽然有相同的症状，但却是不同的病因所导致。用泻药的是因为平时饮食不克制，过度饮食导致伤食，从而引发了头痛发热的症状，因此需要用泻药清理肠胃，祛除积滞，病才能痊愈；而拿到治疗发汗药物的这个病人，他头痛发热的病因却是外感风寒，因此要用有解表发汗之功效的药物，当风寒随着汗液散去时，病也就自然痊愈了。之后两人按照华佗所开药物服用，果然很快头痛发热的症状就消失了。

这个故事便是成语“对症下药”的出处，不仅华佗，李时珍在总结撰写《本草纲目》时也同样遵守了这样的原则。经过世代的流传，“对症下药”作为一种医疗理念融入传统中医的精神文化中，在不同的时代都指导着医疗人员的临床治疗活动。

从医学自身来看，无论是“对症下药”的医疗理念也好，还是辨证施治的治疗方法，其所反映中医的治疗原则都是相同的，即同病异治。也就是要具体地分析不同患者在患上疾病的过程中所表现出的相同症状，通过具体深入的分析，找到诱发症状的病因，根据不同或不尽相同的病因制订有针对性的治疗方案。这一过程就如华佗在治疗那两个同样头痛发热症状的病人一样，通过精确的诊断发现：两人的病因是不同的，一个人是因为身体受寒气入侵造成的，针对这种病因就应该用有祛风散寒功效的药物；另一个人的病在内，是因为过度饮食所致，治疗这种病因引起的头痛发热就应该用泻下法消除积食，清理肠胃。通过这一准确的辩证分析，二人虽然使用不同的药物，但都达到了治愈疾病，消除病症的效果。

“同病异治”是中国传统医学的一个重要治疗原则，与之相对的另一个治疗原则是“异病同治”。对同病异治有所了解后，就不难知道所谓的“异病同治”是什么了。究其含义就是要针对患有不同疾病的病人表现出的相同病症，采取同样的治疗方法。常见的如遗尿、子宫下垂、脱肛等，存在很多不同的阶段，但都有中气不足的症状。这时候，就可以根据“异病同治”的治疗原则，采取相同的治疗方法帮助病人提升中气，像让病人服用补中益气的汤药等，能够达到同样的治疗效果。近年来，临床上多用“异病同治”的治疗原则做指导，治疗重症肌无力。

人体要想保持健康，就需要使阴阳始终处于一种动态的平衡之中。要想这一动态的平衡能够长期维持，我们除了需要呵护机体的平衡外，还应仔细观察，在疾病未爆发前就及时地发现身体中的失衡状况，根据引发失衡的不同诱因有针对性地治疗调整，对症下药。

养生也是这样，只有做到对症下药，才能让人体阴阳紧紧围绕着平衡线上下波动，保持各机体功能平稳有序地发挥，维持身心健康。

第三节

《本草纲目》中的饮食原则



《本草纲目》中的健康箴言：药补不如食补

《本草纲目》在帮助人们不断加深对药物认识的同时，也让会养生的人更深入地认识到一句古老的健康箴言——“药补不如食补”。生活在现代，人们大概经常会听起到“是药三分毒”这句话，然而食物就不一样了，可以用作果腹的食材是人们日常所需，食补能够完全弥补药补对人体带来的负面影响，让养生变得更彻底。因此有针对性的食补越来越被人们所推崇。

常言道：与其生病了吃药，或者平时吃保健药，还不如吃好一日三餐。药物毕竟是用来治疗疾病的，当人体患病时吃药无可厚非，但平时要想滋补身体，药补是有很大的负面作用的。俗话说，是药三分毒，食补相对于药补来说，不仅更加经济实惠，更重要的是，食补所使用的材料都是人们日常饮食所需的食物，对人体没有副作用，因此，食补才是增强人体免疫力，保持身体健康，实现延年益寿的养生之道。

李时珍在他著述《本草纲目》时，就在书中明确写道：“药补不如食补。”除了提出食补是养生之关键的理论外，他还根据各类食物的药性药理不同，将其归入不同的类别，从而为后人制订适合自己的食补计划提供了很有价值的参考和借鉴。

因此，当李时珍的《本草纲目》被广为赞誉，称为“东方的医学巨典”，药物书籍之集大成者的时候，很多人都忽视了《本草纲目》的另一价值，即它不仅是一部医学著作，更是一部养生的健康食谱。虽然该书在叙述食补时是从食物的角度出发，可当你仔细阅读这本书的时候，你就会惊讶地发现，它在讲述食补的时候并不是单纯地讲食物，而是有针对性地论述，运用巧妙的手法将人和食物自然地连接在一起，通过对不同的食物功效的分析，记述下不同的食物对不同人的作用所在，什么样的体质需要依靠什么样的食物进补，从而让《本草纲目》一书成为后世食补养生的重要书籍之一。

但食补不像服药，有病时才需要。不论是在平时，还是大病初愈时，食补都能起到维持人体健康，保养身体的良好功效，对养生具有十分重要的意义。虽然说食补在大病初愈后也可以进行，但要注意一点，人体在大病初愈后，通常比较虚弱，但同时人体过虚时，会有虚不受补的情况出现。因此，最佳的食补时间当然是未病之前，即在平时就要注重食



补，吃好一日三餐。当然，不管是平时进补还是病后食补，都要有针对性地进行，不能胡吃海喝，需要综合考虑自身的特性、肠胃的消化功能以及食物的属性来选择食物。



食物归经，细心调和才能健康身体

传统中药药性理论认为药物归经，即是将不同功效的药物与人体的脏腑经脉相连接，而李时珍将自己的养生心法也融入《本草纲目》之中，即药食同源，药有四性五味，药物归经，那么食物和药物也一样，也有辛、甘、酸、苦、咸五味以及寒、热、温、凉这四性。在饮食中，如同选择药物一样，也要根据这四性和五味来选择食物。只有根据不同的症状，选择正确的食物，才能起到保养人体脏器，增强免疫能力的作用。

《本草纲目》附录的一万多个药方中，很多都具有食补性质，而且都是根据不同食物的性味来对症调养的。例如其在羊附方中的羊肉汤有这样的一服药方：“治寒劳虚羸，及产后心腹疝痛。用肥羊一斤，水一斗，煮汁八升，人当归五两，黄芪八两，生姜六两，煮取二升，分四服。”这服药方来自名医张仲景，主要是用来治疗人体虚弱、易疲易倦以及产后疼痛等各种虚证，李时珍将其收录到《本草纲目》中。

为了阐明李时珍认为食物也有四性五味的理念，就以这个方子为例叙述。本方中所用的当归味甘性温，具有补血止痛的功效，因此在治疗虚证的方子中是主药。而生姜味温，有散寒的功效，黄芪性甘味温，可补气健脾。羊肉则是肉类中性极温的食物，能够有效地补虚。将这四味本草融入在一起，就能更大地发挥温中补血、祛寒止痛的功效，同样，食用这样一碗极具补虚价值的羊肉汤，对于产后体弱和大病初愈的人是十分适合的。

对于李时珍善于根据食物的性味对症调养的医术，还有一个故事。传说有一次，一个病人因大便干结，排不出大便，淤积体内的结果就是食不下咽，身体虚弱。李时珍对其做了仔细的检查之后，找出病因是高热引发的便秘。在当时，对于一般的便秘患者，通常做法是让病人服用泻药，以清理肠胃。但李时珍并没有按通常做法进行治疗，而是将蜂蜜煎干后用手捏成一细长条，再从病人肛门处塞入。煎干的蜂蜜在进入温度较高的肠道后，很快便溶化，不但让干结的大便被溶开，同时也润滑了肠道，过一会儿，病人很久都难以排出的大便就从身体排出来了。大便畅通后，热邪也随之排出体外，病人的病情也得到了有效的缓解。

像上面叙述的药方以及李时珍平时用食物进行诊治的方法在《本草纲目》中还有很多，李时珍在记述药草的同时，也记载了不少药用的食物，最典型的莫过于蜂蜜、大枣、生姜、羊肉、小麦等，并根据这些食物的四性五味，以辅助治疗疾病。李时珍指出：“所食之味，有与病相宜，有与身为害。若得宜则益体，害则成疾。”这句话的意思是：我们平时所吃的食物中，有的对治病有用，有的却会损害身体健康，只有吃对了食物才能有益于身体健康，吃得不对时就会生病。因此，在食补时，必须要了解食物性味，也要了解自身特性、症状，只有根据不同的病症取食滋补，才能收到良好的效果。

日常生活中很多食物都是寒性或凉性的食品，如香蕉、冬瓜、绿豆、柿子、芹菜、梨、



西瓜、丝瓜、鸭肉等都属性寒或性凉的食物，有很好的清热、解毒、生津、止咳、解暑的功效，对那些火气旺盛、内火偏重的人很适合。相应的，性热或性温的食物当然也不少，如我们冬天常吃的羊肉、狗肉，以及生活在南方阴湿之地的人爱食的辣椒、生姜、茴香等，都有温中、暖胃、散寒、补阳之功效，阳虚畏寒的人食用较佳，而那些患有热病或者阴虚火旺的人，就要避免食入这类食物。

而且，随着四季更替，所选食物也要相应变化。在天气寒冷的秋冬季，就要少吃寒凉性的食品，而到了炎炎夏季，就不能多吃温热性的食物，根据四季气温而变化选择饮食才是正确科学的膳食安排。



膳食营养平衡，疾病难以缠身

说到膳食，自古以来，东方人的饮食结构就一直是植物性的食物为主食，如米、菜、水果等都属于这类。从《本草纲目》中的纲目分类中不难看出，李时珍就是在遵循这种饮食结构的基础上进行的总结归纳。

随着人们生活水平的不断提高，现代社会的饮食结构与传统饮食结构相比有了很大的变化，粮谷类等植物性食品在人们的膳食结构中所占的比重逐渐下降，而动物性食品如乳制品、蛋、肉、鱼等则成倍增加。这直接使得人体糖的摄入量下降，而脂肪摄入量上升。这种饮食结构和营养组成，一方面可以对人体的健康状况产生好的影响，另一方面带来了一些负面的影响。

然而不管人类的膳食结构如何变化，人体所需要的营养物质都不可能从一类食品中完全获得，综观世界食物品种，也没有哪一种食物自身即包含了人体所需的全部营养素。因此，人们只能通过饮食中合理搭配食物来摄取多样的营养，从而保证人体免疫系统能够持续正常地工作。根据有关专家的科学分析，人体需要的各种必需营养元素总计有40多种，一旦人们不能均衡地安排饮食，或者有偏食及挑食的不良习惯，就不能从食物中摄入足够的营养，从而导致人体营养失调，机体免疫力下降。

随着科学的进步，人们越来越认识到膳食营养平衡对保持身体健康的重要性。但是，如何才能合理安排日常饮食，从而保证饮食中所含营养能满足人体所需呢？这就需要特别注意三点：第一点，饮食多样化，切忌单一，特别是那些有挑食、偏食不良饮食习惯的人，很容易患上营养不良之症；第二点，饮食安排要平衡，植物与肉类食物要平衡食用；第三点，饮食要适度，切忌暴饮暴食，养成健康的饮食习惯。除了以上三点外，还应该遵循一个总的调整原则，即“五谷为养，五畜为益，五果为助，五菜为充”。这一原则的内涵既包括了合理饮食所含的食物种类，又包含了各类必要食品在合理饮食中应占的比重。根据营养学家的研究，食物通常被分为五大类，而合理的饮食结构可以将这五类食品按照金字塔顺序排列，依次是：

金字塔第一层，也是底层，这类食品所占的比重最大，包括薯类和谷类。米、面、杂粮等属于谷类食品。而薯类则有甘薯、土豆、木薯等。这一类食品含有丰富的糖分、膳食

纤维等，能够有效地补充人体所需的蛋白质、糖类、膳食纤维及B族维生素。

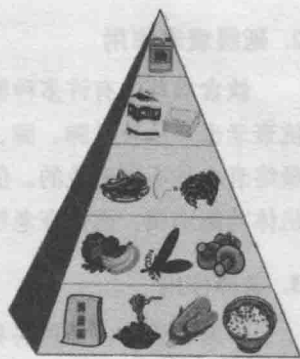
金字塔第二层的食品为蔬菜水果类，包括常吃的蔬菜、植物根茎、果实等，这类食品含有最为丰富的膳食纤维、B族维生素、矿物质和胡萝卜素，能够有效地补充人体需要的营养物质。

金字塔第三层的食品为动物性食物，这类食品包括各种肉类、蛋、奶等，动物性食物含有大量的蛋白质、脂肪等，能够为人体提供所必需的矿物质、B族维生素、蛋白质等。

金字塔第四层为豆类及其制品，大豆及其他豆类即属于这一类食品，这类食品能为人体提供大量的膳食纤维、蛋白质、脂肪、B族维生素和矿物质等营养元素。

金字塔第五层为纯热能食物，做菜时用的淀粉、食用糖等辅料以及植物油、酒类等就属于这一类别，纯热能食物主要为人体提供能量，所以处在膳食金字塔的顶端。但建议不要过多地摄取，控制摄入量在每天25克之内。

总之，要做到膳食营养平衡，就要严格遵循科学的膳食调整原则，建立起科学的膳食观，养成健康的饮食习惯，科学合理地安排饮食，保证人体营养的平衡，才能远离疾病，保持身体健康。



膳食金字塔



本草饮食：防病抗衰，养疗结合

在本草的养生作用被逐渐发掘的过程中，人们逐渐发现，将本草养生作用与饮食相结合会收到意想不到的良好效果。不少性质温和，易于取用的中草药经过简单的加工后加入到日常饮食中，能起到防病抗衰，养疗结合的多重功效。而这种发现也正是遵循了《本草纲目》中饮食原则的结果。下面我们就来了解一下，遵守本草饮食原则的饮食，会给身体健康带来怎样的好处。

1. 预防作用

将本草用于饮食进行预防疾病，这种方法在古代有相关文字记载。如用动物肝脏预防夜盲症，用海带预防甲状腺肿大，用谷皮、麦麸预防脚气病，用水果和蔬菜预防坏血病等。而现代研究也证明，人体如果缺少某种食物成分，就会导致一些疾病发生。而本草饮食从一定程度上可以起到相关疾病的预防作用。这也是对中医未病先防思想的一种诠释。

除了从整体观出发的饮食全面调理和有针对性地加强某些营养食物来预防疾病外，一些饮食本草还具有特异性，直接可用于某些疾病的预防。如用葱白、生姜、芫荽、豆豉等可预防感冒，用大蒜可预防癌症，用荔枝可预防口腔炎、胃炎引起的口臭症状，生山楂、燕麦能降低血脂、预防动脉粥样硬化等。饮食本草对疾病的这些预防作用，大都是经过实验研究证实的，并且也越来越多地引起人们的关注。



2. 延缓衰老作用

饮食本草中有许多种都归于肺、脾、肾三经，对人体有不同的补益作用，而中医养生抗衰老也多从补益肺、脾、肾入手。虽然生、长、壮、老、死是人类的自然规律，生命的最终衰亡是不可避免的。但是，如果注重利用饮食本草进行养生保健，及时消除病因，使机体功能协调，而使衰老延缓，所谓“延年益寿”还是可能的。

3. 滋养作用

中医学认为，各种各样的食物进入人体，通过胃的吸收，脾的运化，然后输布全身，成为水谷精微，而滋养人体。这种后天的水谷精微与先天真气相结合，形成人体的正气，从而维护正常的生命活动和抵御致病因素。由此可见，食物的滋养是人体赖以生存的基础。

4. 治疗作用

饮食本草的治疗作用主要表现在补益脏腑、泻实去邪和调整阴阳三个方面。如鸡汤可用于虚劳，当归羊肉汤可用于产后血虚，动物脏器用于滋补相应的脏腑等，就是饮食本草“补”的作用。而山楂消积、薏苡仁祛湿、赤小豆治水肿等，是利用了食物“泻”的功能。阳虚的人选用羊肉、牛肉、干姜等甘温、辛热类食物补助阳气，阴虚之人选用百合、淡菜、海参、银耳等甘凉、微寒类食物养阴生津等，是用饮食本草来调整人体的阴阳平衡。