

路边的 本草记

薛滨 编著

中国医药科技出版社

路边的本草记

薛滨 编著

中国医药科技出版社

内容提要

本书收录了 50 种常见的药用植物，每种以 4 页的篇幅进行介绍，分别为植物概述、植物形态辨别、传说故事、医药应用及日常应用方法。全书图片精美，制作精良，适合中医及喜爱植物的读者阅读使用。

图书在版编目 (CIP) 数据

路边的本草记 / 薛滨编著. — 北京 : 中国医药科技出版社, 2018.1

ISBN 978-7-5067-8659-1

I. ①路… II. ①薛… III. ①药用植物—介绍—中国 IV. ①R282.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 195194 号

路边的本草记

编著 薛滨

策划编辑 范志霞

责任编辑 张芳芳

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1000mm¹/₁₆

印张 15

插页 1

字数 228 千字

版次 2018 年 1 月第 1 版

印次 2018 年 1 月第 1 次印刷

印刷 北京盛通印刷股份有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-8659-1

定价 48.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话 010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



序言

一次在北京植物园带领“中医萝卜会”会员认药的过程中，偶然认识了薛滨，清瘦长发，持专业相机，一副颇具艺术范儿的青年人模样，互相只是简单寒暄了几句，没有会有更多的交流。活动过去一段时间以后，薛滨打电话来要见我，并说有一样东西送我。见面以后，他把一本考究的《本草影记》线装书放到了我的办公桌上，打开一看，就是那天在植物园我带教时的内容与图片。我一下惊呆了，不知道他什么时候“偷拍”了那么多当时认药的照片，而且我讲的内容他记录得一字不漏，书装订得典雅大方，而且是“孤本”，我一下对这位年轻人肃然起敬了。那一天，我们交谈了很久很久。薛滨是在多学科、多领域的交叉科学的人才，他有很多很多新奇的思路与想法，后生可畏呀。后来，范志霞主任要策划一本中草药的图谱书，我就极力推荐让薛滨来做。

大概两年以后，当责任编辑把薛滨的《路边的本草记》质检稿拿给我，并转达薛滨要我写个序的要求后，我一口气把书稿从头读到了尾。书中，薛滨已把做书的起因、过程、想法、思路，交待得非常清楚，似乎我已经没有什么多余的话要说，但似乎我又有很多话要说。

近几年出版的中草药图谱类书可谓多矣，但都是“新八股”，无非根、茎、叶、花、果，无非四气、五味、功效、主治，千人一面，千书一面，内容是你抄我，我抄你，读之有时到了令人生厌的地步，而本书打破了这种格局，在内容上每味药分四部分：概述、辨别、传说、

概述



辨别



传说



应用



五色：五行



冷暖色：药性



应用。每部分都有创新。“概述”中的五行、五味、归经、药性都配有不同的色标，真是薛滨的一种创造，将中医很抽象的东西形象化了；

“辨别”部分抓特点，抓要害，一招中的，而不是根、茎、叶、花平铺直叙；“传说”更是故事生动，紧切药性，虚中见实；“应用”算得上是作者最着力的地方，看得出来，很多内容作者都进行过实地操作，如茜草染布的过程如果没有亲自动手，是写不成如此准确的。还要说的是书中插图，简直就使本书成了一种艺术品，不费一番苦心是难以想象的，用作者自己的话说，就是“插图则用了许多历代名画，以及剪纸、年画、木刻、石刻等民间艺术作品的形式，有的名画和作品还做了临摹和改绘，真真假假，亦真亦假”。也只有薛滨这样多才多艺的人才能为之。

本书篇幅不大，但处处为读者着想，如谋篇布局上，没有按药性分篇，也没有按植物科属分篇，而是分为“大路篇”“山坡篇”“树林篇”“溪沟篇”“水塘篇”。这种分篇方法最接地气，最适合普通老百姓使用，因为一般人不懂什么中药功效，不懂什么植物的科属。如此还没完，作者最后还出了个“应用索引”，大大方便了读者从另一角度查阅使用本书。“应用索引”分为“茶饮”“药粥”“主食”“零食”“凉拌”“煲汤”“炒菜”“药酒”“外用”“洗浴”“美容”“单方”“杀虫”“药枕”“染料”，使本书又成了最实用的食疗手册，一书两用，谁买了此书，就等于又送了一本书，这才是货真价实的“买一送一”。

薛滨在本书中讲了100多个故事，其中有些我听说过，有些是第

一次听说，但都颇能打动人。想起莫言先生在获诺贝尔文学奖的演讲，就是《讲故事的人》，我在带学生认药时的开场白，也常爱先讲一个《苏东坡改错诗》的故事。话说苏东坡与王安石都是宋代名人，一天，苏东坡去看望老朋友王安石，主人上朝未归，苏东坡在主人的书房坐下，看到桌上有首未写完的诗：

“明月当头叫，五犬卧花心。”苏东坡不禁暗叹起来，朋友老矣，“月亮”怎么能够“叫”，什么“花心”又能卧下五条小狗呢？想了一下，随手提笔改了两个字，“叫”改为“照”，“心”改为“荫”，就成了“明月当头照，五犬卧花荫”，自感如此一改才满意贴切。

后来，苏东坡被贬海南儋州，在那里看到一种五犬花（萝藦科植物牛角瓜属牛角瓜），花的花蕊极像五只卧着的小狗，他一下明白自己把老朋友的诗改错了，心里羞愧万分。后来知道，“明月”也是一种鸟，所以只能“叫”不能“照”。不同的人听了这个故事，都会有不同的领悟，如当编辑的人不可“妄改”，是否也可由此得到启发呢？

或许有人会问，全书只介绍了50味药是否太少了？不少，真的，大道至简。要知道许多著名的老中医，一辈子常用的药就是几十味，但他把那几个药用“活”了，用神了，疗效极好，兵不在多而在精。我们村原来有个旧社会过来的坐堂老医生，他病还没看完，施药已把他的药方子抓了一半，因为那几个药是他必用的。他的医名声传周围几十里，疗效最有说服力。我几十年来最佩服的医生，就是“抓把黄土就是药”的医生。但这样的功夫可不是一天两天练成的，是他对身边的一草一木、一石一虫深刻理解的结果。让我们站起来走到户外吧，从认识你身边最不起眼的一棵小草开始，最后如果能认识到50个药，



你就是一个相当有造诣的人了。

薛滨是懂医而不行医的人，中国历史上有许多这样的文人，薛滨的医学老师是白云观道医伍国治道长，思考问题自然不免带有道家的印痕，道家讲究无为而治，讲究低调处事，所以薛滨这么一本高质量的颇具特色的中药图谱书，起了一个很低调的书名《路边的本草记》。

薛滨一直称我为“老师”，其实我就是年岁大了一些，有些事情早知道一些罢了。况且，从来没有绝对的老师，还是讲教学相长最实在，我与薛滨还主要是“忘年交”。读完《路边的本草记》，先睹为快，即兴说了以上一席话，是为之序。

古稀之叟 张年顺

2016年12月7日大雪节于北京



那些年拍草药的故事

说起和户外植物的缘分，好像从很小的时候就开始了。

和那个时代许多人的故事一样，父母支边到了西北一个山沟沟里建设工厂，于是我就拥有了一个整日在大自然里撒欢儿的童年，漫山的花草树木都成了小伙伴们的玩具，用草叶做哨子，用柳枝做笛子，用竹子做弹射枪，用树杈做弹弓，用苍耳做子弹，用蒲草编小动物，用花汁做染料，用树叶做书签和拼贴画……更别说所有的孩子都是吃货，春天会揪着花儿吸花蜜，夏天会摘一种酸酸甜甜的草叶来煮茶，秋天会背着书包去采野果，吃不完的还会加上酒和糖泡起来慢慢吃……如今回忆起来仍是满满的快乐，不免庆幸自己没有生在一个雾霾漫天从幼儿园就开始上补习班的时空里。

稍微长大一点之后，受多才多艺的老爸影响，开始学画画，尤其喜欢中国画的写意花鸟，慢慢开始学着仔细地观察植物，兴趣越发浓厚，那时候并没有想要做艺术工作，倒是常常信誓旦旦地宣称，长大要做个生物学家。可惜后来发现，实在玩不了显微镜，镜下的微观世界对我来说总是一团糟，每次实验课都要靠猜的，最后归结于眼睛的问题，生物学家的梦想也就渐渐远去了。

再后来，到了北京，上学工作之余，仍忍不住游走于各种山野户外，童年经历的影响力是无穷的，无论什么时候，只要看见绿色植物，就会有莫名的亲近感，手里的相机也有意无意地留下了大量的植物照片，只是大部分都不知道叫什么名字，只知道它们很美，各种角度都上相，拍摄它们是件非常愉快的事情。



直到数年前，因老爸生病，开始接触中医，经历了许多事情之后，有幸拜白云观著名道医伍国治道长为师，开始对中医的知识和应用有更加直接和深入的了解。

伍道长自幼在道观学医长大，在山中采药行医多年，后又成为中医泰斗吕炳奎先生的弟子，掌握着大量中草药的传统炮制方法，为了保证药效，至今仍有许多药物是亲手采集和炮制，我便有机会跟随进山采药、制药，认识和拍摄记录下许多药用植物。

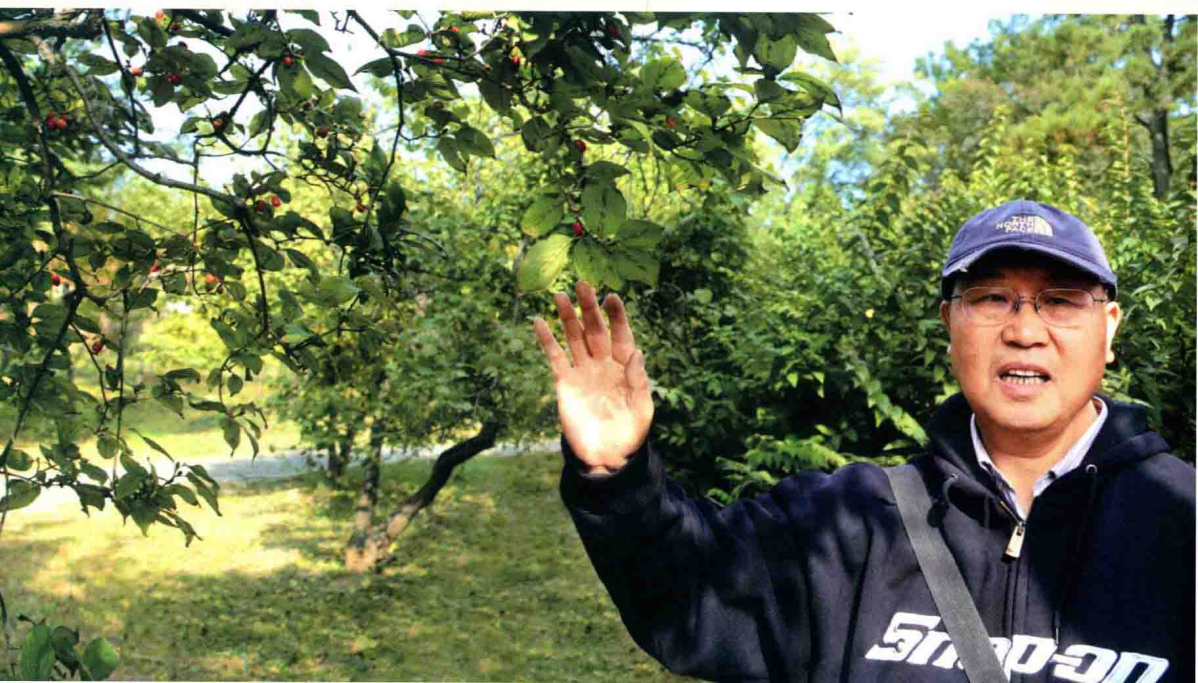
中医就好像开启了一扇大门，我惊喜地意识到，原来我们一直有另一种思维方式去看待世界，有另一种思考工具去认识和研究生物，并不需要显微镜，也不是从博物学的层面，阴阳五行，性味归经，每个人体感身受的认知，随机而变、灵活多样的应用方式，使得本草学成为一门极具乐趣的学问，而投入大量精力时间去研究植物的，不只是医生，不只是种植者和科学家，历史上的许多文化名人都有涉及，思想家、文学家、艺术家、政治家、道人、僧人，无数著作中都留下了自己的心得体会，不是仅限于科学和技术层面的研究，而是逐渐形成了一个独特而庞大的本草文化体系，从方方面面影响着中国人的生活。

在师父带领下，我逐渐接触到辨认、采集、炮制药材和传统丸散膏丹各类剂型药物的制作以及药酒、药膳、药浴等在日常生活中的应用，他的外治、食疗与药物相结合的治疗手法，在生活中治疗好过在医院中治疗的理念，都成为我受用不尽的财富，衷心感谢师父的谆谆教诲和指引！

就这样带着对中医和植物的喜爱，我开始把拍摄中草药作为一个重要的课题来对待，这时候遇到了另一位老师，中国中医药出版社的老社长张年顺老师。

张老师曾在青海行医8年，后来进入中医药出版系统工作，出版过许多中医药专著。他酷爱中草药，每到一处都会观察记录当地的药用植物，数十年间走遍全国，积累了大量资料。看过我拍摄的一些植物照片之后，张老师建议我从植物学的角度也要多做了解，现代和传统的思维方式未必是矛盾的，在许多方面大可以相辅相成，相互促进。

如果说伍道长是带我走进中医的领路人，张老师就是带我重新认识植物学的启蒙老师。那时的我虽然早已把中学那点植物学知识忘得差不多了，但基于曾经的生物学家梦，加上一向都对跨界交叉的事情有兴趣，于是找来植物学的书一番恶补，经过一段时间之后，我开始明白这样做的好处。所谓“用药如用兵”，用现代生活场景打比方，就像人事经理面试应聘者，传统的方法不纠结于物种，更基于人亲身感觉和经验来判断药效，就像面对面坐下聊天，在谈话中观察对方性格修养和为人处事，从而决定用人的方案。而植物学的方法是先了解履历，对方的种族、民族、家族以及师承、曾经的项目或团队归属，这些会留下明显遗传或传承印迹的信息也很有助于判断一个人的行为特征。传统的方式确实高级，只是也需要有更多的经验和能力，而后者作为辅助对于水平不那么高的我还是有很大意义的，在此当然也要真诚感谢张老师的无私教导和帮助！

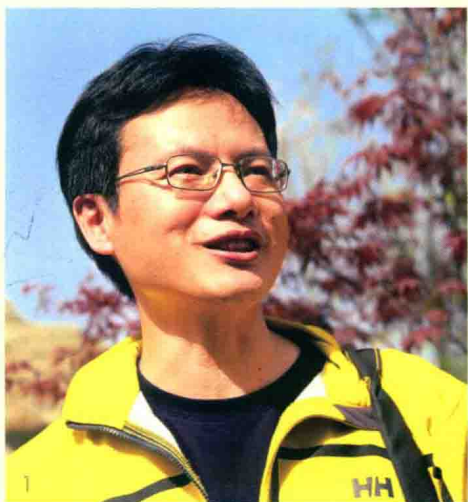




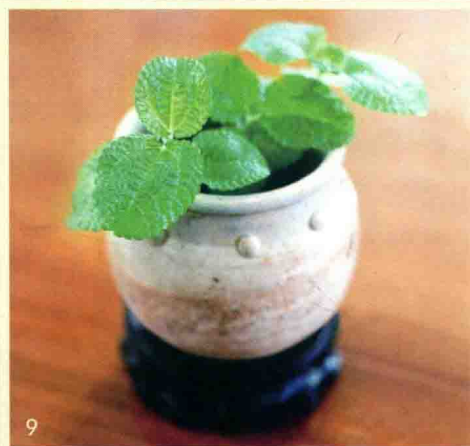
后来发生的两件事也证明了这种意义。一次是我在书上看到中药丁香可以降逆止呕治口臭，恰好拍过一组丁香花照片，但查植物学资料时，有的地方说丁香是木犀科，有的地方说丁香是桃金娘科，很奇怪这常见的植物怎么会有差别这么大的说法，于是向张老师求解，张老师当即指出，常见的绿化用丁香是木犀科，而中药丁香主要由非洲桑给巴尔进口，那里的丁香占世界总产量的70%以上，素称丁香岛，但这种其他国家很少见的丁香却是另一种桃金娘科的植物。就这样，避免了一个大笑话。

还有一次，一个喜欢中药的朋友把萝藦认成了何首乌，二者都是爬藤，都有卵状心形的叶子，确实有些相似，但萝藦是萝藦科，何首乌是蓼科植物，蓼科植物都具有膜质的托叶鞘，萝藦科却没有，这种整科植物共有的特征就使何首乌和萝藦很容易区分开。通常这种错误多发生在认识还停留在书中描述，缺乏直观感受 and 实际经验的阶段，这时候看似机械的植物学知识就会成为很好的辅助工具了。

拍草药的日子里，还结识了为记录中医走遍大江南北的摄影大侠、正安聚友会的发起人之一、网名“油麻菜”的黄剑老师，在他组织的医道会期间，在西安神龙中医医院院长，于秦岭采药寻药六十年、正在编写《秦岭本草》的毛水龙老师带领下在陕西终南山采药；后来又随北京植物学会常务理事及药用植物专业委员会主任、“国药泰斗”金世元教授学术继承人李京生老师在北京妙峰山采药，并和正安聚友会以及中医萝卜会等中医爱好者团体的朋友们一起走过了许多地方，慢慢地拍到草药的地方不再限于深山老林，公园里、小河边、小区的绿化带里，有时候就在大路边，甚至许多人的院子里、家里，处处都有中草药的存在。比如有次拜访以弘道体道著称的江苏茅山乾元观，在当家住持尹信慧道长和她的弟子鞠崇学道长的指点下，拍到就生长在大殿旁边的著名的茅苍术；还有一次在以中医外治手法闻名、其实用药水平更高明、也对我助益良多的林杰老师的工作室门外拍到许多草药，那些其实是公园当绿化植物种的，他自己干脆把薄荷养在古董罐子里当装饰摆在桌子上……感谢各位老师、前辈的指导和帮助，也谢谢各位同道和朋友们的支持和陪伴！



1. 黄剑在陕西楼观台医道会 2. 李京生在北京妙峰山 3. 毛水龙在陕西终南山祥峪
4. 正安聚友会北京妙峰山认药活动 5. 中医萝卜会中科院植物园认药活动



6. 尹信慧道长和鞠崇学道长 in 茅山乾元观

7. 乾元观的茅苍术

8. 林杰在北京工作室

9. 桌上的薄荷

10. 公园里的沿阶草 (块根也作中药麦冬用)

拍摄进行了许久之后，终于有一天，萌发了把平日里就常常能够见到的药用植物照片整理汇集成册的想法，于是就有了这本《路边的本草记》的策划。

当然，做了多年艺术与设计方面工作的我并不适合做一本纯粹学术化或字典式的中医书，自己也十分头痛那些满眼专业术语、气氛过于严肃紧张的教科书，倒是很期待轻松愉快、多角度多方面互动的笔记形式，加上确实也对中医的文化外延很有兴趣，于是搜集整理了许多中药的传说和故事，许多传说一看便知明显不是史实，而是从前的医生为了教育病人或后辈编出来的，且经过历代的传播，被改造成多个版本，在这些或原创或改编的故事中，可以看到人们对药物特性的认识和表达，对美好生活和高尚情操的期望，以及充满了热爱和激情的创造力，当然也有些传说不是出自专业人士，留下一些错误的引导，但如果了解到错在哪里，也不失为很好的反面教材。这些传说放在一起，构成了一部虚构的历史，而这虚构的历史中，蕴含着真实的中医医理药理和人性的真知，虚实交错，正合阴阳之道。

为了配合这部虚构的历史，标题用了章回小说的形式，插图则用了许多历代名画，以及剪纸、年画、木刻、石刻等民间艺术作品的形式，有的名画和作品还做了临摹和改绘，真真假假，亦真亦假，有兴趣的朋友不妨猜猜看，哪些是真，哪些是假？（出处见书末参考资料）

讲过道理之后，具体的应用也是不能少的，学习的乐趣不在于考试得高分，而在于一起玩耍时玩得有料，中药的应用也不仅在于方剂中，饮食、洗浴、外用、闻香等等都大有可为，许多应用方法并不复杂，周末野外郊游之余，带回一些花花草草，享受一餐野菜药膳，也是件很有乐趣的事吧。至于配图则采用了网络游戏道具的视角和效果，融入些传统造型和版画的风味，更为各种游戏安排了不同的用具、茶具、厨具和餐具，很是花了一番力气，只为大家看得开心，看得动心。而后还用地图标注了书中植物生长的环境，用日历列出了花期果期及药材成熟的时间段，如果你有兴趣有时间，不如行动，开始自己的本草之旅吧！

薛滨

2015年7月

图例

其中植物概述页以简称和色块标注其属性，在此图例说明如下。

其中植物概述页以简称和色块标注其属性，在此图例说明如下。



植物名
拉丁名
植物概况

五行、五味、归经色标：



注：心包经从冬至到夏至属水，从夏至到冬至属火

山坡篇

山楂

丁香

苍木

何首乌

油松

侧柏

银杏

山茱萸

葛根

元胡

玉竹

怪柳

树林篇

紫玉兰

国槐

玉簪

罗摩

牵牛花

金银花

益母草

车前草

大路篇

麦冬

蒲公英

连翘

紫苏



山楂



酸枣



青箱



黄芩



桔梗



木槿



苦参



决明



薄荷



地黄



鸭跖草

溪沟篇



小蓟



泽兰



马齿苋



茜草



艾草



红蓼



醉鱼草



芦苇



茭白



野苋菜



菖蒲



香蒲



千屈菜



荇菜



荷花

水塘篇