

本草中国

宋燕 主编

寻道地药材
访中华药人
传千年智慧
本草有灵
人间有情



黄丹勿用
观音救苦膏
杏仁川芎
只十厚朴
虎仁大戟
安桂
生姜火葱
白膏药生乳香
栝麻仁分血餘
七節酸時務要
玉紅膏當歸白
紫草紅花
蜡凡丸治腎俱虛遺

海外僑



立足本草，深度展现中医药文化的奥妙神髓和悠远历史
于中华医药人的平凡故事中，领会华夏文明的薪火相传

中华书局

本草中国

宋燕 主编



寻道地药材
访中华药人
传千年智慧
本草有灵
人间有情

玉紅膏 當歸

七節發時

栝麻仁

白芷

白蜡

七節發時務要油冷下元粉

栝麻仁 血餘 每麻油

白膏藥 生乳香 生沒藥

胡椒 胡椒 胡椒

黃丹 勿用
觀音救苦膏

中华书局

图书在版编目(CIP)数据

本草中国/宋燕主编. —北京:中华书局, 2018.1
ISBN 978-7-101-12794-2

I. 本… II. 宋… III. ①中华文化—研究②中国医学—文化 IV. ①G122②R2-05

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第220014号

书 名 本草中国
主 编 宋 燕
封面题签 李金华
责任编辑 徐麟翔
装帧设计 刘 丽
出版发行 中华书局
(北京市丰台区太平桥西里38号 100073)
[http: //www.zhbc.com.cn](http://www.zhbc.com.cn)
E-mail: zhbc@zhbc.com.cn
印 刷 北京雅昌艺术印刷有限公司
版 次 2018年1月北京第1版
2018年1月北京第1次印刷
规 格 开本/700×1000毫米 1/16
印张17.75 字数180千字
印 数 1-30000册
国际书号 ISBN 978-7-101-12794-2
定 价 58.00元

真力弥满，万象在旁

首先，要祝贺《本草中国》纪录片第一季大获成功，自开播以来，得到了广大观众的欢迎和喜爱。作为中国首部大型中医药文化系列纪录片，能够在收视上取得突破成绩，在行业内也获得诸多赞誉，不论是对节目本身及其团队，还是对于中医药的发展来说，都是一件可喜可贺的事情。

作为中国传统文化精髓的一部分，中医药文化一直与民众生活脉脉相通，医学典籍汗牛充栋，但是直到2015年我受邀参加《本草中国》在北京的第一次创作研讨会，国内乃至世界还从来没有拍摄过一部反映博大精深的中医药文化的纪录片。正因如此，与会的领导与专家都对这档节目予以高度的重视和期盼，提出了许多真知灼见。在研讨会上，我针对《本草中国》当时的旧名《老药工》，谈到了一些个人的理解和疑惑，比如划分老药工的时间界限。中医中药是一个理论系统，有着不可分割的联系，二者都有着深厚的文化基础，我当时对这个题材的创作怀有很大的愿景，希望能够看到一部大气象的记录中医药发展和现状的作品，但同时也有担忧，要说解放前的老药工，现在已不多见了，拍摄对象不容易寻找；另一方面，对中医药的理解和发掘程度，以及对中医药文化思考的专业高度，也决定了绝不是随随便便找个上了年纪的药工就行。这份担心断断续续地延续到了来年，团队负责人又来邀请我同去观看成片，他们介绍说，之前听取各方

的意见和建议后，已经在整体上做了全新的调整和规划，也就是我们大家现在看到的样子。之后的成功，大家也都耳闻目睹。

首先，作品本身展现出了高远开阔的视野和胸怀。它讲述了我们民族总体的价值观，同时又通过中国医学文化这个载体，去讲述普世的价值观。这是一部优秀作品的意义跟作用。中国文化中有个很重要的部分，就在于对人生境界孜孜不倦的追求。陶弘景在《本草经集注》中也提到“诸药所生，皆有境界”，这个境界不仅仅是孕育和滋养药材的自然环境，还有隐敛在中医药人身上那种敬畏生命的境界。精神凝聚气质，通达未来，大家同处这个世界，但因为追求不同的人生意义和价值，最后抵达不同的精神高度。《本草中国》第一季讲述的道地本草是中医的核心，里面很有学问。明代汤显祖的《牡丹亭》里面说“用好道地药材”，真实确切的“道地”两字出在这儿。“自江东以来，小小杂药，多出近道，气力性理，不及本邦。”从北部寒冷的黑龙江，到四季常青的海南岛，从西部青藏高原到东部平原，各省有各省的道地药材。四川的麦冬再好也不及浙江的。今人疗不及往人，今年治病不及往年，那是药不好了。历代本草，都要提到道地药材。1957年，北京市药材公司成立中药研究室，分配我主管原料药材和饮片质量，但不实践哪能得到真知，既然要指导采购员采购优质药材，就必须自己先下去走一走。就这样，我走遍了大江南北的中药材主产区，当时交通条件有限，很多公路不通的地方，只能靠两条腿步行。《本草中国》为拍摄道地本草，在短短一年的时间里深入到全国各地，从本草的生长、炮制、入药着眼，进而记录了一大批与中医药息息相关的人民群众的日常生活和技艺传承。这是难能可贵的，既

需要对中医药的热爱，学习相关专业知识，深刻地理解和感悟中医药文化；更需要壮阔的人文关怀，有更高的使命担当和境界追求，才得以让作品呈现出这番光风霁月的大气象。

第二，《本草中国》首度呈现了中医药之美。我是十四岁那年，也就是新中国成立前十年，进入药庄当学徒。那时候人小、个子矮，在灶前炒药踮脚还不够，必须得垫砖头。哪怕被烟熏得眼泪直流，也要细盯着火候，手里的铲子还要不停翻搅。很多时候师父口上并不多讲，全凭我们做徒弟的眼力劲儿。师父抓药，我就在一旁默默记下每个步骤；师父加工炮制饮片，我就用心观察他的各步操作，不漏下任何细节。之后七十多年里，如大家所知，我一直都奋斗在中医药行业当中，有过艰苦，但我乐在其中。牢记在心里的是“修合无人见，存心有天知”，是孙思邈在《千金方》一开头就提到的“人命至重，有贵千金，一方济之，德逾于此”，德行是立身之本，我由此更多地专注中医的科学性和实用性，这需要客观的理论知识。大家知道薄荷一年两茬，小暑一茬，霜降一茬，头刀二刀，采收时间必须从十一点到下午三点，不然薄荷油会减少75%。麻黄的有效成分麻黄碱，春天几乎没有，直到秋季八九月含量最高，过了这时节又会降低。采收季节很重要。中医现在通用的药材有五百多种，常用药有三百多种，然而中医药之美不是天生自在，俯拾即是，人人尽管有这样一部“字典”在身边，如何从中发掘，作出什么样的作品，则全凭个人才学和情怀。北宋的程颢说“万物之生意最可观”，音乐的急缓宏纤，书画的神韵气魄，中国传统文化中有许多历经时间长河涤荡也不曾磨灭的美，传统文化和艺术关注的是活泼的、生意盈然的意象世界，

是人与天地万物合一的生命世界。《本草中国》更进一步地拓展了中国传统文化之美的领域，如拍摄中华老字号传承这样的题材，有“真力弥满，万象在旁”的浩气磅礴；记录芸芸众生喜乐哀愁这类细微的生活与情感，又有“如月之曙，如气之秋”的清奇。颜色、线条是图画的媒介，金石是雕刻的媒介，中医药的传承也从此多了纪录片这一重要媒介。

当初对《本草中国》第一季，我还有过一点小小的遗憾，希望节目更切合实际地介绍中药的继承和发展过程，这个出发点太专业化，考虑到节目本身的普及性与观赏性，从而对医药医理有所取舍，这是可以理解的。上海笃影文化传媒有限公司和传统文化出版重镇中华书局合作，推出了《本草中国》第一季的图书，在完整地呈现整部纪录片信息之外，又加入了“岐黄药话”部分，对主要的本草做了深度解读，可以看作是对节目更加专业的延伸和补充。

《本草中国》系列纪录片之后还会陆续推出第二季、第三季，将就中医诊断、中医治疗进行更加深入的展现，希望能够将工作越做越细，也让更多的老百姓受益。

金世元

2017.9.20



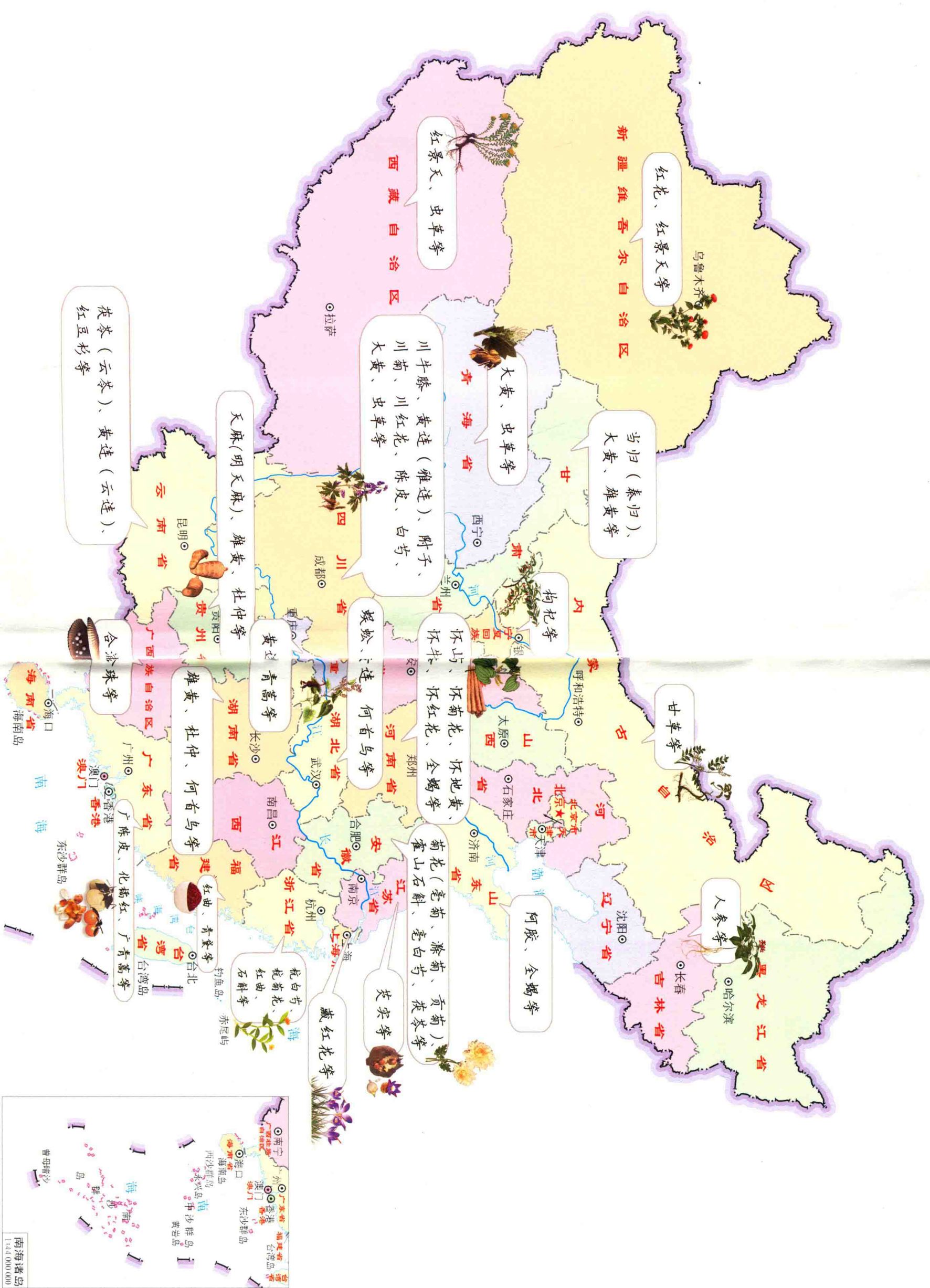
陈
皮



天
麻



霜
桑
叶



红花、红景天等

乌鲁木齐

新疆维吾尔自治区

当归(秦归)、
大黄、雄黄等

大黄、虫草等

青海省

红景天、虫草等

西藏自治区

川牛膝、黄莲(雅连)、附子、
川芎、川红花、陈皮、白芍、
大黄、虫草等

拉萨

四川省

蜈蚣、天连、何首乌等

怀山、怀菊花、怀地黄、
怀牛、怀红花、全蝎等

河南省

河南省

河南省

黄芩、青蒿等

天麻(明天麻)、雄黄、杜仲等

云南省

云南省

茯苓(云苓)、黄莲(云连)、
红豆杉等

昆明市

甘草等

内蒙古自治区

内蒙古自治区

内蒙古自治区

内蒙古自治区

内蒙古自治区

内蒙古自治区

内蒙古自治区

内蒙古自治区

内蒙古自治区

内蒙古自治区

内蒙古自治区

内蒙古自治区

内蒙古自治区

内蒙古自治区

内蒙古自治区

内蒙古自治区

内蒙古自治区

内蒙古自治区

人参等

黑龙江省

黑龙江省

黑龙江省

黑龙江省

黑龙江省

黑龙江省

黑龙江省

黑龙江省

黑龙江省

黑龙江省

黑龙江省

黑龙江省

黑龙江省

黑龙江省

黑龙江省

黑龙江省

黑龙江省

黑龙江省

黑龙江省

藏红花等

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

浙江省

目 录

序 金世元

1

第一章

时 间



红花

2

藏红花

5

红曲

8

霜桑叶

14

天麻

18

陈皮

22

岐黄药话

28

第二章

年 华



石斛

36

灵芝

41

源吉林甘和茶

46

珍珠

50

膏方

54

岐黄药话

62

第三章

双 面



附子

70

何首乌

76

芡实

82

山药

85

岐黄药话

90

第四章

境界



人参

甘草

白芍

地黄

化橘红

阿胶

岐黄药话

96

102

105

109

114

118

124

第五章

相遇



龟龄集

杜仲

牛膝

全蝎

蜈蚣

岐黄药话

130

136

139

144

148

153

第六章

根脉



山药

红景天

珍珠

雄黄

枸杞

甘草

当归

白芍

岐黄药话

160

163

166

169

171

174

176

178

181

第七章

新生



安宫牛黄丸

186

复方黄黛片

192

青蒿

197

余仁生堂

201

岐黄药话

209

第八章

沉浮



菊花

214

大黄

217

红豆杉

222

冬虫夏草

226

胡庆余堂

229

位元堂

232

岐黄药话

236

第九章

有情



丁光明与泛丸

240

白玛与红景天

245

徐锦堂与黄连

248

武当道医

252

玉龙雪山本草诊所

255

岐黄药话

261

后 记

宋 燕

264



藏红花

红花

第一章

时间



世间万物皆有其时，就本草而言，无论是采摘、炮制，还是存储，自古流传下来的观念都在深刻地影响着人们。

一三月茵陈四月蒿，五月砍来当柴烧。春秋挖根夏采草，浆果初熟花含苞。一古老的歌诀里，透露着时间赋予本草的千变万化。中国人千百年来的经验与智慧，陪伴着中药走过历史的漫漫长河，成为世代守护华夏民族繁衍生息的秘方。

红花

夏至之日，太阳直愣愣地炙烤着新疆塔城裕民县的巴尔鲁克山。

高温让整片土地躁动起来，山上人头攒动，男人们搭起了帐篷，女人们搬来了炊具，这些从五湖四海蜂拥而至的人可不是来露营的，他们头顶烈日，风餐露宿，全都是为了等待一场花开。

几乎就在一夜之间，伴随着一股略含刺激性的气味，满山遍野绽放一片金红，众人苦苦等待的便是它。

红花，《中国药典》称其花瓣可活血化瘀、散瘀止痛，是调血之药。它最常见的入药方式，是做成外敷的红花油，治疗跌打损伤、风湿骨痛。

采摘红花很有讲究，要在花瓣由黄变红之际进行。采得早了花还未成熟，采得晚了则颜色憔悴，为了抓住这转瞬即逝的时机，采花工们每天清晨采花，个个眼疾手快。





追逐一朵鲜花盛开的时间，等待一颗果子成熟的时节，然光阴似水，倏忽来去。所以把握住最佳的采摘时机，是中药人心头牵挂绝不敢怠慢的事情。



藏红花

数月后，在千里之外，又一味本草迎来采收的时节，它与红花在名字上仅一字之差，身价却高出近千倍。

藏红花，一个近乎传奇的名字。事实上，藏红花并不产于西藏，而是原产于中东及欧洲地中海一带，明朝时途经西藏传入京城，故而有了藏红花这个俗称。它与红花一样可活血化瘀，《本草纲目》称其“解郁安神，久服令人心喜”。它以花及柱头入药，平均八十到一百朵鲜花仅能收获一克花丝，尤显名贵。

直到上世纪80年代，这种又名西红花的娇贵花朵才首度引种成功。养育它的土地就在长江的出海口——上海崇明。俞福生就是上海崇明岛上藏红花种植大军中的一员，这个退休村支书从1985年响应政府号召种

