

中华

杨建荣 / 主编

科 | 普 | 新 | 说 | 丛 | 书

ZHONG HUA BEN CAO

沈丕安 / 编著

本草

| 神奇中华本草 探秘中药世界 |

上海科学普及出版社





中华 本草

杨建荣 / 主编

科 | 普 | 新 | 说 | 丛 | 书

沈丕安 / 编者

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华本草 / 沈丕安编著. —上海: 上海科学普及出版社, 2017
(科普新说丛书 / 杨建荣主编)

ISBN 978-7-5427-6958-9

I. ①中… II. ①沈… III. ①本草—汇编 IV. ①R281.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第169731号

策 划	蒋惠雍
责任编辑	俞柳柳
审 校	沈 伟 张怡纳
助理编辑	陈星星 姚 怡
图片提供	季俊辉 马炜梁
	顺庆生
装帧设计	赵 军
技术服务	曹 震

中华本草

沈丕安 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路832号 邮政编码200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 上海丽佳制版印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/18 印张 16.67 字数 396 000

2017年9月第1版 2017年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5427-6958-9

定价: 59.00元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题

请向工厂联系调换

联系电话: 021-64855582



科普新说丛书编辑委员会

主 编

杨建荣

编辑委员 (以姓名笔画为序)

王凡立 卞毓麟 沈丕安 赵卫建 葛林宝

《中华本草》

编 著 沈丕安



序言

科技创新与科学普及恒久为创新发展坚实的左膀右臂。倘说科研是智慧战场中的突击队和尖刀兵，那么科普则可有效夯实全民科学基础，为创新发展提供源源不断的后备军。当前我国正在积极建设创新型国家，科技创新和科学普及齐头并进，正是实现从制造型国家向创新型国家顺利转型之关窍。

上海的科普发展始终走在全国的前列。“十二五”期间，上海市具备科学素质的公民比例达18.71%，位居全国各省市之首。“十三五”期间，更力争向25%的目标迈进。培养和提高公民科学素质已成为当前中国社会发展的迫切需要，也是上海科技创新中心建设的基石。科学素质的提高是一个多渠道的终身过程，而科普知识的高效传播则是培养和提高公民科学素质的重要抓手和途径之一。

自2012年始，上海科技发展基金会与中国电视唯一读书频道联合推出国内首档电视科普系列讲坛类节目——《科普新说》。节目力邀国内知名专家、学者、权威人士精辟解读科普知识，内容涉及天文、地理、医学、养生保健、食品安全、人文礼仪等方面的知识。截至目前，该节目已于全国多家电视台播放，好评如潮，收视率名列前茅，品牌效应显著。随着相关视频音像的出版发行，《科普新说》已成为丰富群众精神生活、提高公众科学素质的优秀科普资源。

为了更好地衍生优秀科普资源影响效应，满足群众对于相关领域进一步



探求的需要，上海市科学技术协会、上海科技发展基金会、上海市静安区科学技术协会和上海科学普及出版社在与《科普新说》部分主讲嘉宾深入沟通后，撷取精华，在此基础上丰富主讲专题内容，联合推出“科普新说丛书”。

目前，丛书之一辑《灵验小药方》《中华本草》《养生药膳》即将出版，原著沈丕安为上海市首批名老中医，沈老将其临床应用五十多年且效果显著的百多个经验方、药膳方向社会公开，且每一单目由临床症状、主治功效、宜忌人群、经验疗方等板块组合，面面俱到却又深入浅出，务求简单、有效、易操作。

“科普新说丛书”从策划到编辑，一是注重内容的扎实可靠，丛书由专家学者深入阐发，科学性强，权威性高；二是兼顾科普书籍的可读性及趣味性，部分章节穿插中药小常识和中医典故，务求通俗易懂，明白晓畅，让具有初中文化程度以上的读者一目即可了然；三是结合当代阅读方式，附有二维码，让读者在纸质读物与新媒体界面的切换中得到全新的阅读体验，与名老中医抑或其他专家学者得以“面对面”地交流；四是丛书全彩印刷，图文并茂，希望读者因此对药材、药方、药膳等的感受更为直观。

科学技术大力普及、公民科学素质整体提高不仅是上海市委对上海市科学技术协会的要求，更是整个上海发展所要建立起的孜孜以求之目标。而出版社作为文化企业，承担着传播和普及科技文化知识的重要责任，力



求为广大读者提供普及程度高、覆盖面广，同时又颇有分量的科普图书，搭建起知识流动的桥梁。相较以电视为载体的《科普新说》节目，以纸质为载体的“科普新说丛书”相信会具有更长久的生命力以及更深远的文化传播意义。

上海市科学技术协会、上海科技发展基金会、上海市静安区科学技术协会和上海科学普及出版社衷心希望本丛书一方面能满足群众对科普知识的求知欲，另一方面能以科学的生活方式为指导，与实际生活相对接。在讲科学、爱科学、学科学和用科学的良好氛围的引导下，将科普种子广撒播、入人心，进一步助推公民科学素质的提高。

杨建荣

2017年8月



前言

与上海市科学技术协会结缘早在上海世博会召开前，当时笔者与一批中医专家受邀至上海科学会堂参加研讨会，会议的主题是“如何普及中医药的科学性”。市科协领导有感而发，网络上存在“中医是伪科学”的论调，甚至叫嚣“废除中医”，实在让人揪心。国家几代领导人都非常重视中医药在医疗和中国文化的价值。国务院发表《中国的中医药》白皮书，将中医药发展上升为国家战略，中医药事业进入了新的历史发展时期。习近平总书记指出：中医药是中华文明的瑰宝，是5 000多年文明的结晶，在全民健康中应该更好地发挥作用。作为科技工作者，弘扬科学精神，普及科学知识，传播科学思想和科学方法是我们义不容辞的责任。

作为一名有五十余年临床经验的老中医，有义务和责任来客观辨析本人一生挚爱的中医药事业。中医传承至今已有2 000多年的历史，中医的发展符合科学的三个阶段的三点论说的基本要素，临床实践证明有效。古代中医在有效的基础上提出了大量的理论观点，但尚处于假设阶段。这是由于我国现代物理学、现代化学、生物学起步较晚，滞后于中医学的发展。许多中医又缺少现代化知识和科学方法，难以通过实验研究证实。而西医的理论知识全部是从西方国家引进的，全世界的科学家都在研究西医。先是在实验室中发现新的现象，提出新的理论假设，再由动物实验研究来证实，然后再使用到人体上。但小动物与人体是有差别的，因此西医的理论也在不断地否定修正，



不断地发展。中医的发展途径与西医不同，中医反映的是我国的文化思想，与西方文化属于不同的体系，决不能混为一谈。

中医为什么会被一些人误认为是伪科学？这与中医自身的表达方式与时代不相符、脱节有关。现代中医若“之乎者也，君臣佐使，阴阳五行，天人合一”，会被视作“向后看”和“倒退”。要想让中医走向世界的舞台，必须要用现代化的语言来表达中医思想，才能易于接受，才能紧跟时代发展的步伐。但我认为，阐明中医药科学机制还需要50年、甚至100年的时间。从牛顿、伽利略开创现代科学发展至今已有300多年，而我国的现代科学起步才刚刚100多年，真正快速发展也只有二三十年。因此，培养优秀的中医人才是我们老一辈中医人的最大心愿，期望后几代的中医人能够引进现代科学方法，促使中医走上现代化、科学化的道路。

上海历来对科学普及工作非常重视，包括中医药的现代化、科学化与普及化。世博会后，市科协与上海教育电视台合作筹摄系列科普节目，讲解中医药的任务便落到了笔者的头上。将深奥难懂的中医理论、中医术语用通俗易懂的语言深入浅出地讲解，以提高公民的科学素养。

两年来，笔者陆续介绍了三方面的内容：食疗养生、灵验小药方、话说本草。共拍摄了百余集，在全国百余家电视台、国外四十多家电视台播放，上海教育电视台反复播放了三年多，深受市民的欢迎，收视率遥遥领先。由



于播放的内容记不住、录不下，有的市民还拍摄在手机里。感谢电视台的精心制作，编导、录音、录像、主持人、发行人等台前幕后的付出和辛勤，使得《科普新说》系列的宣讲任务圆满完成；感谢上海科学普及出版社的精心改编，将原本口语化、方言化的表达转化成规范化的书籍文字，并巧设篇章，实地拍摄药材；感谢上海雷允上药业有限公司的支持。

笔者主要从事免疫病的中医药治疗工作，以前出版的十余部学术性著作重点关注红斑狼疮、免疫病中医治疗学、中药药理与临床运用等方面。有幸在晚年出版一些科普著作，如《五高五低与健康长寿》，以及这次的“科普新说丛书”，以通俗易懂的方式让全国更多的老百姓了解中医药的知识。让伪科学说，让假中医真骗子没有市场，让中华民族的中医药文化世世代代地传承和发扬，走向世界。

作为科普著作，“科普新说丛书”着重体现的是实用性，而非辨证论治。其中既有传统的方子，还有很多笔者的经验方。从临床反馈得知，这些方子使用后有良好效果，也有一些病人反映说有效。这便是科普的意义所在，普及中医，科学惠民。

沈丕安

2017年8月



目录

1

第一篇 补虚药

- 养阴药地黄 / 3
- 物美价廉的生津药芦根 / 5
- 石斛和枫斗：生津明目的最佳中药 / 7
- 枸杞子：保肝明目佳品 / 9
- 玄参：清热养阴利咽喉 / 10
- 补益肺胃的沙参 / 12
- 龟甲：滋阴补肾健骨良药 / 13
- 增强免疫的鳖甲 / 14
- 附子：回阳救逆属第一 / 16
- 接续断骨为续断 / 18
- 杜仲：补肾健腰最佳之药 / 20
- 金毛狗脊：治疗脊柱酸痛的良药 / 22
- 益肾补骨骨碎补 / 23
- 补肾固涩沙苑子 / 26
- 菟丝子：补肾育子情谊长 / 27
- 温和补肾的淫羊藿 / 30
- 滋补上品冬虫夏草 / 31
- 鹿角四味补肾壮督 / 32
- 肉桂：引火归原之品 / 35
- 温肾壮阳为仙茅 / 36
- 用途广泛的补气药黄芪 / 37
- 百搭甘草治百病 / 40
- 可供充饥的黄精 / 43



- 千年灵芝已成“精” / 44
 补药之首人参 / 46
 益气养阴的西洋参 / 49
 党参：气血双补佳品 / 50
 太子参：儿童宜服的“人参” / 51
 妇科第一要药当归 / 53
 乌发延寿何首乌 / 54
 止血又补血的驴皮胶 / 56
 补血保肝女贞子 / 59
 促造血降抗体的山茱萸 / 60
 桑葚子：补血美发抗衰老 / 63

第二篇 清热药

- 金银花：小儿退热的好药 / 69
 急性乳腺炎与蒲公英 / 70
 胖大海：治疗急性声音嘶哑的良药 / 72
 慢性咽炎用射干 / 73
 西南地区的美菜鱼腥草 / 75
 奶癣的特效药土茯苓 / 76
 板蓝根、大青叶：抗病毒的要药 / 78
 保肝降酶鸡骨草 / 79
 保肝降酶垂盆草 / 80
 减退黄疸话栀子 / 82
 抗癌草药七叶一枝花 / 84
 民间经验药材猫人参 / 85
 效好而安全的退热药生石膏 / 86
 葛根降糖又醒酒 / 87
 疏肝解郁暨退热的柴胡 / 90
 获国际大奖的青蒿 / 91



- 消除脂肪肝的良药地骨皮 / 93
- 黄连不是黄连素 / 94
- 抗炎抗过敏的黄芩 / 98
- 白鲜皮止痒抗过敏 / 100
- 芙蓉花、芙蓉叶：治疗乳瘤的最佳候补 / 102
- 秦皮护眼护肤又护肾 / 103
- 妇科传奇良药墓头回 / 104
- 清肝明目菊花茶 / 107
- 桑枝、桑叶：美颜护肤佳品 / 108
- 蔓荆子：保护眼睛治头痛 / 109
- 眼科要药密蒙花 / 111
- 青箱子：保护眼睛抗青盲 / 112
- 清热明目决明子 / 113
- 明目降脂苦丁茶 / 116

119

第三篇 活血化瘀药

- 有益于母亲的益母草 / 120
- 益母的毒儿子茺蔚子 / 122
- 刘寄奴：治疗冠心病、肝硬化 / 123
- 郁金除胀又化瘀 / 124
- 活血通便的良药桃仁 / 127
- 治疗血管炎的丹皮 / 128
- 凉血止痛话赤芍 / 129
- 丹参：治疗冠心病的要药 / 130
- 徐长卿与白塞病 / 132
- 产自西班牙的西红花 / 133
- 巧用红花做胭脂 / 134
- 软坚散结用莪术 / 137
- 消炎止痛的姜黄 / 138



147

中枢性止痛药延胡索 / 139

水蛭：活血化瘀第一药 / 140

凤仙花子急性子 / 141

形似猫爪的猫爪草 / 143

第四篇 止血药

化瘀止血水牛角 / 148

护房树与槐花米 / 150

白茅根：凉血止血的助攻药 / 151

血余炭：来自人体的特殊药材 / 152

治疗紫癜首选蒲黄 / 153

三七止血、化瘀、补益三合一 / 155

艾叶：辟邪驱毒好信物 / 157

白及：肺部出血的止血良药 / 158

保肝乌发墨旱莲 / 160

163

第五篇 理气药

开胃增食白豆蔻 / 165

呃逆特效药刀豆 / 166

解酒第一药枳椇子 / 167

陈皮：可以做成蜜饯吃的中药 / 169

消化道的广效药木香 / 170

快煎砂仁出好药 / 172

佛手：治疗十二指肠溃疡 / 173

治疗痛经的制香附 / 174

解痉镇痛话白芍 / 175

强力行气药厚朴 / 178

利尿通便的辅药大腹皮 / 179



185

夏季感冒良药藿香 / 180
紫苏：鱼蟹毒的解药 / 181

第六篇 祛湿利水药

化湿止痛话羌活 / 186
祛风除湿乌头汤 / 188
治风湿壮筋骨的五加皮 / 189
青风藤巧治关节炎 / 190
“鬼馒头”络石藤 / 192
祛风利湿杨柳枝 / 193
松节：祛风湿良药 / 194
蠲饮化水白芥子 / 195
茵陈：退黄利湿要药 / 197
利尿良药车前草 / 198
葶苈子：治疗积液的常规药 / 199
排泄结石金钱草 / 200
抗癌化湿薏苡仁 / 202
重要的利水药泽泻 / 204

207

第七篇 止咳化痰平喘药

止咳降气枇杷叶 / 208
止咳降压鼠曲草 / 209
紫菀：止咳化痰的良药 / 210
化痰除胀莱菔子 / 211
不能生服的杏仁 / 214
“白头翁”白毛夏枯草 / 215
降气佳品紫苏子 / 216
化痰止恶话半夏 / 217



223

止咳良药贝母 / 219

第八篇 平肝息风药

通络止痛用天麻 / 224

钩藤：治疗抽搐的最佳药物 / 226

头痛良药白蒺藜 / 227

鲍鱼贝壳石决明 / 229

231

第九篇 安神药

酸枣仁安神非安眠 / 232

入夜交合夜交藤 / 233

安神益智化远志 / 234

养心安神柏子仁 / 237

合欢皮：促进睡眠的良药 / 238

珍珠美颜清内火 / 239

“树脂化石”琥珀 / 240

牡蛎：贝壳类安神药材 / 241

245

第十篇 固涩药

固涩精气金樱子 / 246

覆盆子：治疗尿频尿急 / 248

敛汗止血五倍子 / 249

浮小麦：特殊的干燥剂 / 250

乌梅：益胆生津之品 / 252

疏肝解郁绿梅花 / 253

碧桃干：自汗盗汗的克星 / 254

酸酸甜甜石榴皮 / 255



259

定喘良药白果 / 256

第十一篇 其他

醒脑开窍石菖蒲 / 260

辛香走窜之麝香 / 262

鸡内金：动物内脏促消化 / 263

润肠通便火麻仁 / 264

温中止痛高良姜 / 265

亲人团聚吴茱萸 / 266

营养丰富数山药 / 269

松花粉：皮肤光嫩佳品 / 270

花中君子巧入药 / 271

花药两用玫瑰花 / 272

养颜润肤蛤什蟆 / 273

277

附 录

中药的安全性 / 278