



YANGSHENG
DA
QUAN

本草纲目

梅全喜 王成启 编著



养生大全

编著单位 蕲春李时珍健康产业发展有限公司



中国中医药出版社

全国百佳图书出版单位

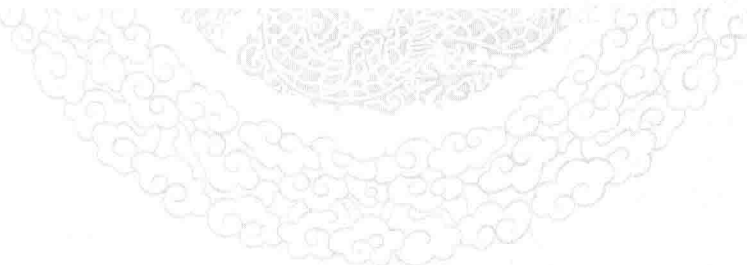


本草纲目养生大全

编著单位 蕲春李时珍健康产业发展委员会

编著者 梅全喜 王成启

协编单位 蕲春文学艺术界联合会



中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

本草纲目养生大全/梅全喜,王成启等编著. —北京:中国中医药出版社,2018.3

ISBN 978-7-5132-4768-9

I. ①本… II. ①梅… ②王 III. ①《本草纲目》-养生(中医)
IV. ①R281.3 ②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 024022 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010-64405750

山东临沂新华印刷物流集团印刷

各地新华书店经销

开本 710×1000 1/16 印张 23 字数 352 千字

2018 年 3 月第 1 版 2018 年 3 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-4768-9

定价 128.00 元

网址 www.cptcm.com

社长热线 010-64405720

购书热线 010-89535836

维权打假 010-64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010-64405510)

版权专有 侵权必究

2018年，对于蕲春人来说，是有特殊意义的一年。蕲春人要纪念在蕲春土生土长的中医药巨擘，世界级的科学巨匠李时珍诞辰500周年。

500年的历史很漫长，时间的尘埃湮没了多少辉煌的宫阙，埋葬了多少风流人物。然而，李时珍和他的《本草纲目》穿越了500年的时间隧道，不仅在历史的天空中成为文化恒星，而且在世界科学技术史上也占有重要位置。《本草纲目》被联合国教科文卫组织列入世界非物质文化遗产《世界记忆名录》，它既是中华医药学的巨典，也是中医药经济和健康产业的“圣经”。作为医圣的故里蕲春，倍觉荣幸自豪。李时珍成为蕲春县对外交往的“名片”。李时珍品牌的医药、健康产业的飞速发展已成为新的经济增长点。

蕲艾、蕲蛇、蕲龟，还有另外六种蕲州道地药材都被《本草纲目》收入，进一步证明“医统故在楚，楚又著于蕲”之说。蕲春地产药物六百余种，是名副其实的医药名县。近年来，蕲春大力种艾、加工艾，一株艾草已成长为产值几十亿的大产业。蕲春已成为“中国艾都”。这当然只是起点，县委、县政府已经制定了医药农业、医药工业、医药文化旅游业、医药养生养老业发展规划的目标，相信在不久的将来，蕲春的医药、健康产业会做得更大更强，成为蕲春的支柱产业。

纪念李时珍，要学习李时珍远大的志向，弘扬李时珍的科学精神。他30岁立志重修本草，27年历尽艰辛才修成，去世3年后才出版《本草纲目》。这需要多大的毅力和勇气啊！前人书里记载曼陀罗有致幻功能，李时珍冒着中毒的危险，亲自服用曼陀罗药汤试验，确定药效后才将其

写入书中。有志者要成就一番事业，就要有李时珍那种“咬定青山不放松”、持之以恒的韧劲，就要有他那种精益求精、不怕失败乃至牺牲的奋斗精神，就要有他那种问师渔樵、辨疑正误的科学态度，就要有他那种只问耕耘，不计收获的奉献之心。如今，我们正在做前辈蕲春人从来没有做过的极其光荣伟大的事业，更要像李时珍那样，不畏艰难，砥砺前行，实现县委、县政府制定的目标。

纪念李时珍，要深度挖掘《本草纲目》中的中医药精髓，继承和弘扬中医药文化遗产。随着人们生活水平的提高，国人越来越重视养生。据报道，中国人用掉的抗生素占全球总量的一半，抗生素所产生的耐药性后果严重。世界卫生组织总干事陈冯富珍警告说，超级细菌的出现恐预示着现代医学的终结。过于依赖抗生素的后果是总有一天人们发现无药可用。而在健身养生方面，中医中药的优势愈加明显。中医的理念是治未病，也就是预防为主，还讲究仁心仁药。《本草纲目》附录中的药方11000多个，但普通读者没有必要全部掌握。本书只收录养生益寿、治疗常见病的药方3000余个，这些药方都是历代医家实践所传，经过了几百年乃至几千年的检验，是养生智慧的结晶。编者花3年时间研读《本草纲目》，认真挑选，才汇成此书。由于是《本草纲目》收载的药方，其权威性、实用性是较高的。本书既是一本居家实用的养生书，可读可用可藏，是养生爱好者的健康顾问；又可作为医疗、医药、餐饮从业人员必备的工具书，是很有收藏价值的。

值《本草纲目养生大全》出版之际，遵编者之嘱，记而为序。

蕲念珍

2018年1月2日

一、本书收录的养生药方取之于李时珍的《本草纲目》，清光绪十一年（1885）张绍棠的重校本，是权威版本。

二、《本草纲目》中有治病养生药方 11000 多个，本书只收录药方 3000 余个，侧重养生、食疗、常见病防治。

三、《本草纲目》中的药物多有释名，也就是别名。由于历史的变迁，不少药物的释名取代了正名。如莱菔是药名，萝卜是其释名；胡麻是药名，芝麻是其释名。现在人们只知萝卜、芝麻，莱菔、胡麻被释名取代。为了既忠实于原著又方便读者，编者录药方时便在部分药物后用括号标出其释名，请读者明鉴。

四、《本草纲目》中有不少药方治病的案例，有些药虽很常见，但治病祛疾的疗效却很神奇，对读者增加医药知识有参考价值。本书收录药疗案例 60 余个（李时珍治病案例另列），多是一些疑难杂症。

五、《本草纲目》诞生于蕲州，是蕲春文化的重要组成部分。本书将《本草纲目》中对“蕲”字的来历，蕲艾、蕲蛇、蕲龟等九种蕲州地产药物等内容进行汇辑，并汇辑《本草纲目》中李时珍 28 例医案。总之，将《本草纲目》中所有关于蕲、蕲州的文字入书。以方便读者对蕲州、蕲春医药文化的了解。

六、养生是一个系统工程，服药及饮食如何达到最佳成效大有讲究。《本草纲目》中的服药食忌、妊娠禁忌、饮食禁忌跟养生密切相关，也一并收入。

七、由于时代变迁，一些作中药的珍稀动植物或已灭绝，或受国家保护。为了让养生者方便制作加工，编者在

选药方时多选择常用药物或食材，少选贵药或珍稀药，强调药方实用性。

八、因立目的需要，有极少数药方重复。为方便读者用药，将古今常用度量衡换算对照表附后。

编 者

2018 年 1 月

上篇 养生中药、名方及养生法则

养生益寿中药	2	24. 五味子	6
1. 人参	2	25. 天门冬	6
2. 黄精	2	26. 何首乌	7
3. 苍术	2	27. 菖蒲	8
4. 白术	3	28. 龙须末	8
5. 贝母	3	29. 骨碎补	8
6. 当归	3	30. 麻勃(花) ...	8
7. 木香	3	31. 麻子仁	8
8. 荆芥穗	3	32. 胡麻(巨胜、芝 麻)	9
9. 肉豆蔻	4	33. 糯米	9
10. 补骨脂	4	34. 荞麦	9
11. 紫苏	4	35. 粟米	9
12. 艾	4	36. 稷米	10
13. 茵陈蒿	4	37. 大豆	10
14. 牛蒡	4	38. 赤小豆	11
15. 麻黄	4	39. 绿豆	11
16. 木贼	4	40. 芜菁子	11
17. 白菊花	5	41. 茴香	12
18. 车前	5	42. 蒜	12
19. 蒺藜子	5	43. 萝卜(莱菔)	12
20. 地黄	5	44. 马齿苋	12
21. 附子	5	45. 苦菜	12
22. 商陆	6		
23. 菟丝子	6		

- | | | | |
|----------------|----|-----------------|----|
| 46. 莴苣 | 12 | 74. 桑枝 | 18 |
| 47. 山药 (薯蕷、山芋) | | 75. 茯苓 | 19 |
| | 12 | 76. 蜂蜜 | 19 |
| 48. 木耳 | 13 | 77. 鸛鸡 | 19 |
| 49. 茄 | 13 | 78. 蛙 | 19 |
| 50. 杏仁 | 13 | 79. 鲤鱼 | 20 |
| 51. 枣 | 13 | 80. 鲫鱼 | 20 |
| 52. 胡桃 | 13 | 81. 鳊鱼 | 21 |
| 53. 木瓜 | 14 | 82. 乌鳢 | 21 |
| 54. 山楂 | 14 | 83. 黄颡鱼 | 21 |
| 55. 橘 | 14 | 84. 泥鳅 | 21 |
| 56. 松子 | 15 | 85. 虾 | 21 |
| 57. 荔枝 | 15 | 86. 海马 | 21 |
| 58. 蜀椒 | 15 | 87. 鳖 (团鱼) ... | 21 |
| 59. 吴茱萸 | 15 | 88. 螺蛳 | 22 |
| 60. 茗 | 16 | 89. 鸭 (鹜) | 22 |
| 61. 石莲肉 | 16 | 90. 鸽 | 22 |
| 62. 莲花 | 16 | 91. 鸡 | 22 |
| 63. 芡实 | 16 | 92. 野鸡 | 23 |
| 64. 葡萄 | 16 | 93. 雀 | 23 |
| 65. 柏子仁 | 16 | 94. 斑鸠 | 24 |
| 66. 松脂 | 16 | 95. 羊 | 24 |
| 67. 槐子 | 17 | 96. 猪 | 26 |
| 68. 杜仲 | 17 | 97. 牛 | 26 |
| 69. 枳壳 | 17 | 98. 鹿 | 27 |
| 70. 五加 | 17 | 99. 麋 | 27 |
| 71. 枸杞 | 18 | 100. 初生胞衣 ... | 28 |
| 72. 金樱子 | 18 | 养生粥饭 | 29 |
| 73. 女贞子 | 18 | (一) 养生饭食 | 29 |

1. 荷叶烧饭 29
2. 寒食饭 29
3. 祀灶饭 29
4. 薏苡仁饭 29
- (二) 养生药粥 29
1. 小麦粥 29
2. 寒食粥 29
3. 糯米、秫米、黍
米粥 30
4. 粳米、籼米、粟米、
梁米粥 30
5. 鸡头粥 30
6. 地黄粥 30
7. 赤小豆粥 30
8. 绿豆粥 30
9. 玉米粥 30
10. 薏苡仁粥 30
11. 莲子粉粥 30
12. 芡实粉粥 30
13. 菱实粉粥 30
14. 栗子粥 30
15. 薯蓣粥 31
16. 芋粥 31
17. 百合粉粥 31
18. 萝卜粥 31
18. 胡萝卜粥 31
19. 马齿苋粥 31
20. 油菜粥 31
21. 苕苳菜粥 31
22. 菠菜粥 31
23. 荠菜粥 31
24. 芹菜粥 31
25. 芥菜粥 31
26. 葵菜粥 31
27. 韭菜粥 31
28. 葱豉粥 32
29. 茯苓粉粥 32
30. 松子仁粥 32
31. 酸枣仁粥 32
32. 枸杞子粥 32
33. 薤白粥 32
34. 生姜粥 32
35. 花椒粥 32
36. 茴香粥 32
37. 胡椒粥、茱萸粥、
辣米粥 32
38. 麻子粥、胡麻粥、
郁李仁粥 32
39. 麻子仁粥 32
40. 苏子粥 32
41. 竹叶汤粥 33
42. 猪肾粥、羊肾粥、
鹿肾粥 33
43. 羊肝粥、鸡肝粥
..... 33
44. 鸭汁粥、鲤鱼汁粥
..... 33
45. 牛乳粥 33
46. 酥蜜粥 33

47. 鹿角胶粥	33	(一) 滋补药酒	34
48. 炒面粥	33	(二) 延年益寿方剂	43
49. 烧盐入粥食	33		
滋补名方	34	养生法则	70

中篇 常见疾病的养生保健和治疗

男科保健	78	八、类风湿及免疫系统疾病	243
妇科保健	83	九、其他常见疾病	253
解酒方	87	(一) 失眠	253
头发护理	93	(二) 伤风感冒	255
面部保养	101	(三) 头痛	257
五官科疾病	111	(四) 咽喉不适	266
(一) 眼部疾病	111	(五) 噎食	275
(二) 耳部疾病	122	(六) 虚劳诸疾	277
(三) 鼻部疾病	131	(七) 自汗、盗汗	280
(四) 口腔疾病	137	(八) 腰痛	283
内科杂症	155	外科疾病	288
一、心系疾病	155	(一) 冻疮	288
二、肺系疾病	176	(二) 痔疮、脱肛	289
三、肝系疾病	194	(三) 脚气足疾	303
四、脾系疾病	198	(四) 常见外伤	309
五、肾系疾病	204	(五) 各种中毒	316
六、消化道疾病	209		
七、内分泌系统疾病	235		

下篇 医案选编及药食禁忌

《本草纲目》医案选编	322	(一) 服药食忌	337
药食禁忌	337	(二) 妊娠禁忌	338

(三) 饮食禁忌 ...	338	乌蛇	352
附录	341	麝	352
蕲州地产药物	341	牛黄	352
艾	341	《本草纲目》中的蕲、蕲黄	
白花蛇	347	灾异	353
绿毛龟	351	古今常用度量衡换算对照表	
鲫鱼	351		353
茶	352	后记	355
鸩	352		

上篇

养生中药、名方及养生法则

养生益寿中药

1. 人参

人参末一两，炼成雄猪肥脂十两，以醇酒和匀。每服一杯，日再服。服至百日，耳目聪明，骨髓充盈，肌肤润泽，日记千言，兼去风热痰病。（卷十二·人参条）

2. 黄精

《圣惠方》：用黄精根茎，不限多少，细锉，阴干捣末。每日水调末服，任多少。一年内变老为少，久久成地仙。（卷十二·黄精条）

《神隐书》：以黄精细切一石，用水二石五斗煮之，自旦至夕，候冷，以手搓碎，布袋榨取汁煎之。渣焙干为末，同入釜中，煎至可丸，丸如鸡头子大。每服一丸，日三服。绝粮轻身，除百病。渴则饮水。（卷十二·黄精条）

黄精二斤，蔓菁子一斤淘，同和，九蒸九晒，为末。空心每米饮下二钱，日二服，延年益寿。（卷十二·黄精条）

3. 苍术

（1）男妇面无血色，食少嗜卧。苍术一斤，熟地黄半斤，干姜炮各一两，春秋七钱，夏五钱，为末，糊丸梧子大。每温水下五十丸。（卷十二·术条）

（2）乌髭发，驻颜色，壮筋骨，明耳目，除风气，润肌肤，久服令人轻捷。苍术不计多少，米泔水浸三日，逐日换水取出，刮去黑皮，切片暴干，慢火炒黄，细捣为末。每一斤用蒸过白茯苓末半斤，炼蜜和丸梧子大。空心卧时热水下十五丸。另用术末六两，甘草末一两，拌和作汤点之。吞丸尤妙。忌桃李雀蛤及三白诸血。（卷

十二·术条)

4. 白术

(1) 老人常泻。白术二两，黄土拌蒸，焙干去土；苍术五钱，泔浸炒，茯苓一两为末，米糊丸梧子大。每米汤下七八十丸。(卷十二·术条)

(2) 肠风痔漏，脱肛泻血，面色痿黄，积年不瘥者。白术一斤，黄土炒过，研末；干地黄半斤，饭上蒸熟，捣和，干则入少酒，丸梧子大。每服五十丸，米饮下，日三服。(卷十二·术条)

(3) 腹中虚冷，不能饮食，食则不消，羸弱生病。苍术二斤，曲一斤，炒为末，蜜丸梧子大。每服三十丸，米汤下，日三服。大冷加干姜三两，腹痛加当归三两，羸弱加甘草二两。(卷十二·术条)

5. 贝母

(1) 忧郁不伸，胸膈不宽。贝母去心，姜汁炒研，姜汁面糊丸。米汤下。(卷十三·贝母条)

(2) 乳汁不下。二母散：贝母、知母、牡蛎粉等分，为细末，每猪蹄汤调服二钱，此祖传方也。(卷十三·贝母条)

6. 当归

失血眩晕：伤胎去血，产后去血，崩中去血，金疮去血，拔牙去血，一切去血过多，心烦眩晕，闷绝不省人事。当归二两，川芎一两，每用五钱，水七分，酒三分，煎七分热服。日再。(卷十三·当归条)

7. 木香

一切下痢，不拘丈夫、妇人、小儿。木香一块，方圆一寸；黄连半两，二味用水半升同煎干；去黄连薄切，木香焙干，为末。分作三服：一服橘皮汤下，二服陈米饮下，三服甘草汤下。此乃李景纯所传。(卷十三·木香条)

8. 荆芥穗

头项风强：八月后，取荆芥穗作枕，及铺床下，立春日去之。

(卷十四·假苏条)

9. 肉豆蔻

肉豆蔻三钱，面裹煨熟，去面研，乳香一两为末，陈米粉糊丸梧子大。每服五七十丸，米饮下。此乃杭州侯教授所传方，治老人虚泻。(卷十四·肉豆蔻条)

10. 补骨脂

小儿遗尿，膀胱冷也。夜属阴，故小便不禁。破故纸（补骨脂）炒为末，每夜热汤服五分。(卷十四·补骨脂条)

11. 紫苏

紫苏子、麻子仁等分，研烂水滤取汁，同米煮粥食之。有顺气利肠功效。(卷十四·苏条)

12. 艾

老小白痢。艾姜丸：用陈白艾四两，干姜炮三两，为末，醋煮仓米糊丸梧子大，每服七十丸，空心米饮下，甚有奇效。(卷十五·艾条)

13. 茵陈蒿

除大热黄疸，伤寒头痛，风热瘴疟，利小便。以茵陈细切煮羹食之。生食亦宜。(卷十五·茵陈蒿条)

14. 牛蒡

时气余热不退，烦躁发渴，四肢无力，不能饮食。用牛蒡根捣汁服一小盏，效。(卷十五·恶实条)

15. 麻黄

天行热病。初起一二日者。麻黄一大两，去节，以水四升煮去汁，取二升去滓，着米一匙及豉，为稀粥。先以汤浴后，乃食粥，厚覆取汗即愈。(卷十五·麻黄条)

16. 木贼

目昏多泪。木贼去节，苍术泔浸，各一两，为末。每服二钱，茶调下。或蜜丸亦可。(卷十五·木贼条)

17. 白菊花

九月九日白菊花二斤，茯苓一斤，并捣罗为末。每服二钱，温酒调下，日三服。或以炼过松脂和丸鸡子大，每服一丸。主头眩，久服令人好颜色不老。（卷十五·菊条）

18. 车前

老人淋病，身体热甚。车前子五合，绵裹煮汁，入青粱米四合，煮粥食。常服明目。（卷十六·车前条）

19. 蒺藜子

蒺藜子一石，七八月熟时收取，日干，舂去刺，杵为末。每服二钱，新汲水调下，日三服。勿令中绝，断谷长生。服之一年以后，冬不寒，夏不热。二年，老者复少，发白复黑，齿落再生。服之三年，身轻长生。（卷十六·蒺藜条）

20. 地黄

（1）地黄根净洗，捣绞汁，煎令稠，入白蜜更煎，令可丸，丸如梧子大。每晨温酒送下三十丸，日三服。亦可以青州枣和丸。或别以干地黄末入膏丸服亦可。百日面如桃花，三年身轻不老。（卷十六·地黄条）

（2）男女虚损，或大病后，或积劳后，四体沉滞，骨肉酸痛，呼吸少气，或小腹拘急，腰背强痛，咽干唇燥，或饮食无味，多卧少起，久者积年，轻者百日，渐至瘦削。生地黄二斤，面一斤，捣烂炒干为末，每空心酒服方寸匕，日三服。（卷十六·地黄条）

（3）补虚除热，治吐血唾血，取乳石，去痼疔等疾。生地黄不拘多少，三捣三压，取汁令尽，以瓦器盛之，密盖勿泄气，汤上煮减半，绞去滓，再煎如饴，丸弹子大。每温酒服一丸，日二服。（卷十六·地黄条）

21. 附子

（1）李时珍曰：荆府都昌王，体瘦而冷，无他病，日以附子煎汤饮，兼嚼硫黄，如此数岁。蕲州卫张百户平生服鹿茸、附子药，至八十余，康健倍常。宋·张杲《医说》载，赵知府耽酒色，每日