

医·学·与·延·寿

本草良方

万象文画编写组◎编

明代医药学家李时珍编撰的《本草纲目》记载了丰富的养生保健知识和方法。本书选编了这部经典著作中记载的养生之道，值得大家学习借鉴。



医·学·与·延·寿

本草良方



万象文画编写组 编

内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

本草良方 / 《万象文画》编写组编. -- 呼和浩特 :
内蒙古人民出版社, 2010.8
(万象文画. 医学与延寿)
ISBN 978-7-204-10661-5

I. ①本… II. ①万… III. ①中草药—养生(中医)
IV. ①R212②R243

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第173108号

医·学·与·延·寿

本草良方

万象文画编写组 编
执行主编 李玲 黄淑芳 梁纪文



策 划 王东生 段秋艳
责任编辑 王继雄
装帧设计 纸上魔方
出版发行 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华东街祥泰大厦
网 址 <http://www.nmgrmcbs.com>
印 刷 三河市华新科达彩色印刷有限公司
开 本 720×1000 1/16
字 数 160 千
印 张 20
版 次 2011年1月第1版
印 次 2011年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-204-10661-5/Z·804
定 价 39.80元

如出现印装质量问题, 请与我社联系。

联系电话: (0471)4971562 4971659



前言

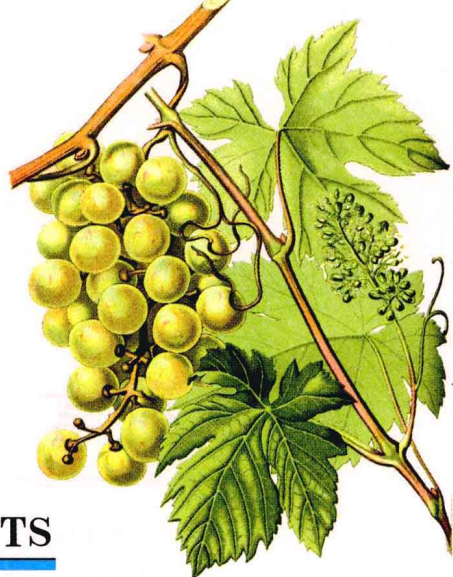
养生保健，已经被世人所关注。但有的人还认为“年轻就是本钱，养生保健只是老年人的业余爱好”。这种说法是对自我健康的一种忽视。

首先，养生保健是为了保证身体的健康，从而达到预防疾病、延年益寿的目的。人自胎儿初孕直至婴幼儿、少壮、老迈，在人生的不同年龄阶段，都需要保健，且养生保健随着不同人生阶段而有不同的要求。我国自古就有问道求仙的种种传说，在今人看来“问道求仙”只不过是古人的荒谬想法。不过古人追求长寿的想法在当今确是得到了人们的普遍认同。现在社会人的正常寿命可达百岁，实际达到者却也不过是寥寥可数。世界上人口平均寿命最长的国家尚不能超过80岁，可见养生保健确实是人人面临的一大课题。

中医学认为，人体健康应是五脏功能健全，阴阳协调平衡，气血充盈，思维敏捷，意志坚定，精力充沛。随着科学的不断发展，物质文化生活的不断提高，人们健康意识的不断增强，如何更好地养生保健是当今人们面临的一大课题。《本草纲目》是大家熟知的我国古代医学巨著。明代医药学家李时珍历经七年编撰而得，这里面记载着丰富的养生保健知识和方法供大家参考。

敬告读者：出版此书重在使读者了解我国古代医学的成就，普及中医中药知识，并非提供治疗疾病的药方。每个人的病情、病因不同，身体差异很大，若生病或身体不适，必须找医生诊治，请遵照医生的处方用药，千万不能个人主观判断，自行配置服用。

因编者水平所限，书中差错在所难免，恳请广大读者批评指正。



目录CONTENTS



调节气血

黄芪/2
人参/4
芥苳/6
桔梗/6
长松/7

萎蕤/9
赤箭(天麻)/9
术(白术)/10
狗脊/11
贯众/12
远志/13
淫羊藿/13
玄参/14
地榆/15
丹参/17
紫参/17
紫草/18
白头翁/19
白及/19



三七/20
 胡黄连/22
 秦艽/23
 芫胡（柴胡）/23
 黄连/24
 防风/27
 独活/27
 升麻/28
 苦参/29
 延胡索/30
 贝母/31
 山慈姑/32
 白茅/32
 龙胆/33
 徐长卿/35



蛇床/35
 芍药/36
 牡丹/37
 木香/38
 益智子/39
 郁金/39
 荆三棱/40
 薰草（零陵香）/41
 马兰/43
 香薷/43
 薄荷/44
 苏/45
 艾/46
 茵陈蒿/47
 青蒿/49
 刘寄奴草/50
 旋夏花/50





大蓟、小蓟/51

苎麻/51

蓑苻/52

蜀葵/54

王不留行/55

车前/56

桐/57

虎杖/57

蒺藜/58

谷精草/59

大黄/60

商陆/63

大戟/64

续随子/64

萹苈/65

蓖麻/66

附子/67

白附子/69

天南星/71

射干/72

凤仙/72

羊躑躅/73

牵牛子/73

王瓜/74

百部/75

山豆根/75

黄药子/76

茜草/76

防己/77

泽泻/79

昨叶何草/79

小麦/80

稻/81

薏苡仁/82

阿芙蓉/83

大豆/83

赤小豆/84

大豆豉/85

酒/86



韭/88
 薤/90
 蒜/90
 芥/91
 芜菁/92
 萝卜/93
 生姜/94
 胡荽/95
 苦菜/96
 莴苣/97
 百合/97
 苦瓠/100
 胡瓜/101
 丝瓜/102
 木耳/103
 杏/104
 桃/106
 木瓜/108
 杨梅/109
 银杏/110
 荔枝/111
 马槟榔/112
 蜀椒/113
 吴茱萸/115
 葡萄/116



芡实/117
 乌芋/117
 乌药/118
 没药/120
 骐葜/120
 龙脑香/121
 樟脑/121
 椿樗/122
 罌子桐/123
 秦皮/123
 合欢/124
 皂荚/124
 肥皂荚/128
 榆/128





乌臼木/129

桑/130

楮/132

栀子/133

酸枣/134

白棘/136

蕤仁/136

金樱子/137

郁李/138

五加/139

木槿/140

木芙蓉/140

琥珀/141

猪苓/141



雷丸/142

桑上寄生/142

竹/144

保健先排毒

野菊/147

大青/147

呆耳/148

天名精/149

希荜/149

甘蕉/150

牛膝/152

葵/153

决明/154

马鞭草/155

鼠尾草/156

连翘/156

蒴藿/158

蓝/159



紫花地丁/160
 蜀漆/161
 菟丝子/162
 营实墙藓/163
 何首乌/164
 白菝/166
 忍冬/167
 菖蒲/168
 水萍/169
 海藻/170
 翻白草/170
 蒲公英/171
 戴/171
 冬瓜/172
 橄榄/173
 酢浆草/173
 胡麻/174
 绿豆/175
 扁豆/176

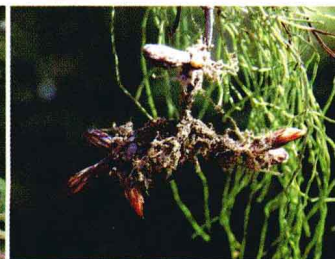
本草祛热

络石/178
 麻黄/179
 恶实/181
 瞿麦/182



本草妇科经

茶/184
 地黄/185
 卫矛/187
 女贞/187
 地锦/188
 香蒲、蒲黄/189
 紫葳/191
 狼牙/192
 箬/192
 漏芦/193
 红蓝花/194
 鸡冠/194
 夏枯草/195
 茺蔚（益母草）/197
 菊/198
 假苏/199
 泽兰/201





缩砂密/202

蓬莪茂/203

川芎/204

当归/206

白薇/208

马齿苋/208

茄/211

木贼/212

本草护五脏

紫菀/214

黄芩/215

杜衡/216

白芷/216

肉豆蔻/217

莎草香附子/219



胡芦巴/221

蠹实/222

芦/223

款冬花/224

葶苈/224

青黛/226

篇蓄/226

木鳖子/228

木莲/229

律草/230

梗/230

稷/231

梁/231

粟/232

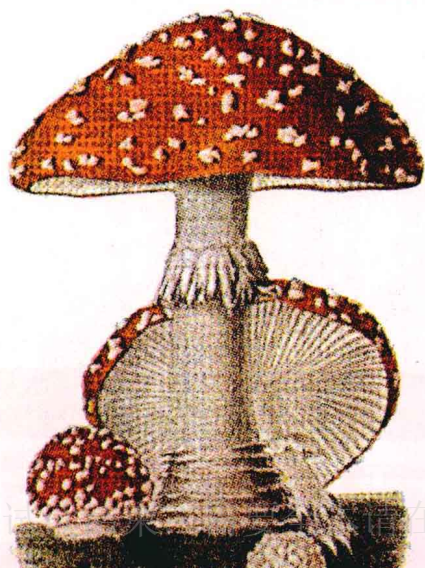
葱/233

干姜/234

薯蕷/236

芝/237

梅/238



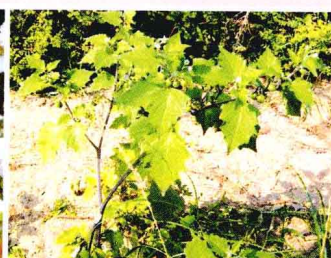
枣/239
 山楂/240
 柿/241
 橘/243
 枇杷/246
 橡实/247
 槟榔/248
 胡椒/249
 毕澄茄/250
 甜瓜/251
 莲藕/253
 阿魏/256
 厚朴/257
 诃黎勒/258

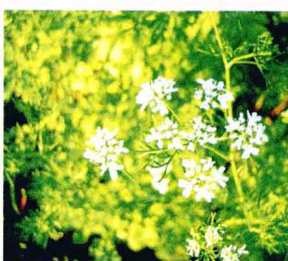


怪柳/260
 芫荽/260
 巴豆/261
 茯苓/263
 安石榴/264

本草养肠胃

豆蔻/266
 荜茇/268
 藿香/269
 酸浆/270
 盍藤子/270
 威灵仙/271
 羊蹄/272
 荞麦/273
 神曲/275
 藜米/276





榭实/277

丁香/278

本草养肾脾

胡桃/280

肉苁蓉/282

苍术/282

补骨脂/287

海金沙/288

使君子/290

茴香/290

柏/291

杜仲/292

枸杞/293

黄精/294

高良姜/296

本草护心肺

半夏/298

藜芦/299

海松子/300

栝楼/300

天门冬/302

马兜铃/302

芫花/303

黍/305

甘草/305

梨/307

知母/308

调节气血

TIAO JIE QI XUE



黄芪

根：甘、微温、无毒。

草、百本、王孙。【气味】

【原名】戴椹、戴椹。



【本草附方】

◎小便不通

用绵黄芪二钱，加清水两碗，熬制成一碗，温服。少儿减半。



黄芪

◎酒疸黄疾

用黄芪二两，木兰一两，一起磨细。每次服用少许。一日服三次，酒送下。

◎白油

用黄芪（盐炒）半两，茯苓一两，一起研成细末。每次服用一钱。

◎治渴补虚（每与痈疽发作，先后伴随）

用黄芪六两，一半生焙，一半加盐水在锅里蒸熟，焙锉。用甘草一两，一半生用，一半炙黄为末。两种药混合调匀。每次服用二钱，一日两次。亦可煎汤服下。该方叫“黄芪六一汤”。

◎肠风泻血

用黄芪、黄连，等份研成细末，加面糊制成如绿豆大小的丸子。每次服三十丸。

◎尿血沙淋

用黄芪、人参，等份研成细末。另取萝卜四、五片，加入蜂蜜二两，淹炙过后，蘸着药末吃，以盐水送下。

◎吐血不止

用黄芪二钱半，紫背浮萍五钱，一起研成细末。每次服用一钱，姜蜜水送下。

◎肺病呕吐

用黄芪二两研成细末，

每取二钱，水一盏，煎至六分，温服。一日可服三、四次。

◎胎动不安（腹痛，下黄汁）

用黄芪、川芎合一两，糯米一合，一升水，煎煮至半升。分次服下。

◎阴汗湿痒

用绵黄芪酒炒后研成细末，切熟猪心蘸着药末吃，效果不凡。

◎咳嗽咳血，咽干（这是虚中有热，不可吃凉药）

用上好的黄芪四两，甘草一两，一起研成细末。每次服用二钱，热汤送下。



黄芪



人参

微寒、无毒。

还丹。【气味】根：甘、

精、地精、海腴、皱面

人衔、鬼盖、神草、土

【原名】黄参、血参、



【本草附方】

◎阴亏阳绝（昏眩、自汗、痰鸣、脉大）

人参十两切细，加清水二十盏浸透，以桑柴火缓熬至十盏，滤汁，再加水十盏，煎取五盏，制成膏。随病服用。该方叫“人参膏”。

◎胸中痞坚，肋下逆气抢心

用人参、白术、干姜、甘草各三两，加水八升，熬至三升。每次服用一升，一日服三次。该方叫“治中汤”（理中汤）。

◎脾胃气虚，不思饮食

用人参一钱，白术二钱，白茯苓一钱，炙甘草五分，姜三片，枣一枚，加水两杯，熬至一杯，饭前温服。该方叫“四君子汤”（按病情轻重酌情加减药量）。

◎开胃化痰

用人参二两（焙），半夏五钱（姜汁浸后在容器中

烘干），一起研成细末，加飞罗面糊成绿豆大小的丸。每次服用三十至五十丸，饭后姜汤送下。一日服三次。药中加陈皮五钱亦可。

◎胃寒气满，饥不能食

用人参二钱，生附子半钱，生姜二钱，加水七合熬制成二合，调入鸡蛋清一个，空腹服下。



人参

◎胃虚恶习或呕吐有痰

用人参一两，加水二盏，熬制成一盏，再加竹沥一杯、姜汁三匙。空腹温服。此方最适合老人。

◎反胃呕吐

用人参三大两拍破，加

一升水，煮取四合，热服下。同时用人参汁加蛋清、薤白、粟米煮粥吃。

◎妊妇腹痛吐酸，不思饮食

用人参、炮干姜，等份研成细末。加生地黄汁制成如绿豆大小的丸。每次服用五十丸，米汤送下。

◎阳虚气喘，自汗盗汗，气短头晕

用人参五钱，熟附子一两，分为四帖。每帖以生姜十片，加清水两盏，熬制成一盏，空腹温服。

◎喘急欲绝

用人参末熬汤，每次服用方寸匕。一日服五至六次。

◎产后发喘

用人参末一两，苏木二两，加清水两碗，煎制成一碗后，调参末内服下。效果很好。

◎产后诸虚、发热自汗

用人参、当归，等份研