

峨眉神效验方

王凤岐
吴大真 主编

科学普及出版社

定做各类PDF电子书，提供各个种类各个年代的电子图书，全是扫描制作的PDF格式，清晰度高也方便阅读和携带和转换编辑。当您想看的书是几十年前出版的市面上购买不到可以联系我，当您想看的书市面上价格过高的时候也可以联系我先试读，QQ45472743微信13663070474，您的移动书库 低价 高效 专业。

编委会名单

主 编： 王凤岐 吴大真
副主编： 汤 缓 张士良 龙治平
编 委： 姜扬名 熊维美 汤一新
 安 浚 邬家林 吴光第
顾 问： 遍能圣炯 果 春

前 言

现代社会飞速发展,使人们的生活得到极大充实与提高,但随之产生的某些变化,也为人类带来不利的影响。如饮食结构变化后的高蛋白、高脂肪,导致高血压、冠心病发病率显著增高,并进而导致结肠癌、乳腺癌普遍增多,许多人体重超标。食品制造纳入工业化轨道,速食品、脱水品、快餐及各种添加剂的大量问世,更造成饮食物单调、营养素偏颇、营养成分下降,而且无形中剥夺了美好饮食给人们带来的愉悦和享受。

在这种形势下,追求在饮食上回归大自然,医疗上多用自然疗法,无疑是当今社会的一大趋势。

峨眉山药疗与食疗,是东方食品保健—医疗体系中健身长寿的一件瑰宝。据国外报道,宗教徒一般疾病多、寿命短,峨眉山的僧人却恰恰相反。历史上自不待言,仅是近年来逝世的法师,寿命亦都在80岁以上。如1988年圆寂的圣湘法师,享年86岁;1985年圆寂的传华法师,享年89岁,圣钦法师享年107岁。健在的高寿者更比比皆是:寂一法师91岁,至今齿牙完坚;参与本书编写工作的圣炯大师现年94岁,仍思维敏捷,精神矍铄;遍能法师现已87岁,还担负着峨眉山佛学院院长、四川省佛教协会秘书长的繁重工作。

此外,峨眉山区人民的平均寿命,也显著高于邻近许多地区。这也与峨眉山寺庙和民间古朴的饮食与用药习惯有着密切关系。

自古以来,药、食之间并无截然可分的界线,山区食物、药物的品种繁多,用量很大,有的药物,人们已经食用,却并未认识其价值,因此,必须加紧这方面的研究。

定做各类PDF电子书,提供各个种类各个年代的电子书,全是扫描制作的PDF格式,清晰度高也方便阅读和携带和转换编辑。当您想看的书是几十年前出版的市面上购买不到可以联系我,当您想看的书市面上价格过高的时候也可以联系我先试读,QQ45472743微信13663070474,您的移动书库 低价 高效 专业。

本书首次系统地向人们展示了峨眉山药膳与验方的秘蕴，旨在丰富人们的生活情趣，改善饮食中食疗、药疗的单调与乏味，促进人们的健康长寿，并提供一份可供研究的材料，为回归大自然开阔视野，抛砖引玉。

本书写作过程中，承峨眉山佛教协会果春等大师提供丰富的资料，承多年从事峨眉山系列膳食研究的圣炯大师亲自指导并撰写部分内容，乐山市中医院但世铮、五通桥卫生局彭真文等专家，峨眉山佛教协会会长宽明法师等，在本书资料的收集、研究和整理中，亦给予大力支持，在此一并致谢。

编者

一九九一年三月

目 录

- 第一章 峨眉山药食述略** (1)
- 第一节 峨眉山——天然药食园** (1)
- 第二节 峨眉山药食的特点** (2)
- 第三节 峨眉山药食的制作方法** (3)
- 第四节 峨眉山验方** (4)
- 第二章 保健类膳食与验方** (5)
- 第一节 儿童健脑益智类** (5)
- 伞菇粥(5) 小石枣子粥(6) 宽叶鼠曲草粥(7) 隔山槌粥(7) 毛冬苋粥(8) 鸡矢藤粥(8) 雪茶粥(9) 鸡矢藤饼(10) 清明菜饼(10) 毛冬苋饼(10) 清煮毛冬苋(10) 清炒毛冬苋(11) 清明菜丸子汤(11) 清明炒“肝”片(11) 胖儿草丸子汤(11) 胖儿草粥(12) 胖儿草炒“肉”丝(12) 胖儿草糕(12) 胖儿草饼(13) 素烧伞把菇(13) 清蒸伞把菇(13) 伞菇汤(13) 毛茛苳消痞汤(13) 使君健脾丸(14) 铁苋菜猪肝汤(15) 老龙皮饮(15) 竹叶椒汤(16) 水菜板汤(16) 缠竹黄饮(17) 子午莲花汤(17) 岩雪下定惊汤(17) 椴子叶散(18) 椴皮水(18) 野芝麻消痞散(18) 地石榴膏(19) 铁苋菜敷药(19) 三尖杉果(19)
- 第二节 青年健壮美容类** (20)
- 矫砣砣酒(20) 竹荪桑椹粥(20) 黄瓜菜面(21) 红牛皮菜粥(21) 瘦花生发方(22) 酒渣鼻疮方(23) 凉拌黄瓜菜(23) 凉拌三鞭瓜(24) 萝卜梨饮(24) 凉拌普贤笋(24) 清

炒普贤菜(25) 藤五加酒(25) 红牛膝粥(25) 火麻风煮糟血
(26) 刺参饼(26) 糯米藤饼(26) 搜山虎祛风汤(26) 九子
莲肉汤(27) 马棘饮(27) 老鹄蒜膏(27) 老龙皮粉(27) 芒
箕草(27) 石竹根膏(28) 贝母膏(28) 石柑子汤(28) 石柑
子滴液(28) 千里光止痒汤(28) 千里光解毒膏(28) 赶山鞭
酒(29) 小岩白菜汤(29) 山枇杷饮(29) 密脉茶饮(29) 红
马蹄乌敷药(29) 火麻风祛风饮(30)

第三节 减肥降脂防衰类…………… (30)

赤豆野苋粥(30) 牛皮消粥(31) 白苕峨参粥(31) 清水
鱼鳅串(32) 凉拌鱼鳅串(32) 蕨箕草粥(33) 蕨箕根面(33)
苕参饼(33) 莓楂酒(34) 路路通粥(34) 黄花菜汤(35)
素炒擘蓝(35) 炒擘蓝(36) 素炒黄花菜(36)

第四节 健脾益胃增食类…………… (37)

刺梨根粥(37) 榛子饼(37) 榛苓面(37) 普贤饼(38)
刺梨饼(38) 鱼鳅串粥(39) 糯米藤糕(39) 野葡萄根粥(39)
小黄花菜粥(40) 黄花粥(40) 兰花参粥(41) 峨参擘蓝粥
(42) 刺参粥(42) 蕨箕根粥(43) 刺参面(44) 石花饼(44)
黄花蕃茄汤(45) 清明菜汤(45) 凉拌黄花菜(45) 老龙皮
酒(46) 冻蜜酒(46) 蕨箕酒(46) 糯米藤酒(47) 石枣散
(47) 双参健脾饮(47) 山柿子饮(48) 木半夏运脾汤(48)
刮金板消胀健脾汤(49) 油桐根肉汤(49) 野爬山豆汤(50)
热水莲饮(50) 石竹根饮(51) 苦马活血汤(51)

第五节 补肾壮阳回春类…………… (52)

峨眉獐芽菜粥(52) 双参壮阳汤(52) 岩白菜粥(53) 鸡
肾草粥(53) 紫茉莉粥(54) 油苕粥(55) 野枣皮粥(55) 黄
筒花粥(56) 狗地芽粥(57) 油苕面(58) 天麻面(58) 天麻
酒(58) 天麻粥(59) 枣皮饼(59) 天麻饼(59) 清水油苕

地芽(61) 红烧枣皮丸子(61) 清汤枣皮丸子(62) 狗地芽炒
“肉”片(62) 岩白菜酒(63) 猪尿参酒(63)

第六节 抗老延年益寿类…………… (63)

雪莲花粥(63) 普贤菜粥(64) 峨眉豆粥(64) 峨参大枣
粥(64) 川山橙粥(65) 甘薯根粥(65) 大一面锣粥(65) 榛
子粥(66) 峨木耳粥(66) 麻仁苏子粥(67) 佛掌参粥(67)
糯米藤粥(68) 佛掌参面(68) 佛掌参饼(69) 峨参糕(69)
参膳酒(69) 参苓面(69) 参枣饼(70) 麻仁饼(70) 峨木耳
汤(70) 冬寒菜汤(71) 普贤白菜汤(71) 素烧峨木耳(71)
竹荪烧冬寒菜(71) 清汤红苕丸子(72) 红烧红苕丸子(72)
红苕粥(72) 红苕粉饼(73) 红苕甜烧白(73) 炒红苕泥(73)
灵芝酒(73) 峨三七酒(74) 假地兰汤(74) 土人参饮(75)
脑顶须炖汤(75) 胡拼子汤(76) 竹叶莲饮(76) 竹叶莲膏
(76) 虎舌红酒(76) 首乌粥(76)

第三章 防病治病类膳食与验方…………… (78)

第一节 内科疾病类…………… (78)

一、感冒…………… (78)

峨眉葛根粥(78) 苻菜粥(79) 苻菜饼(79) 凉拌苻菜
(80) 葛藤糕(80) 葛藤饼(80) 峨藤薄荷糕(81) 飞峨藤粥
(81) 苻菜汤(81) 石防风汤(82) 峨眉椴树汤(82) 红翅槭
饮(82) 黄果茄汤(82) 草防风汤(83)

二、咳嗽…………… (84)

鸭儿芹粥(84) 佛光草粥(84) 慈菇粥(85) 峨橘粥(86)
蜈蚣叶粥(86) 慈葛饼(87) 蜈蚣叶饼(87) 清水蜈蚣菜
(87) 清炒蜈蚣菜(88) 佛光草汤(88) 水郎鸡饮(88) 酸浆
饮(89) 山枇杷饮(89) 膀胱果饮(90) 马蹄叶汤(90) 竹节
兰治咳饮(91) 白泡儿果汤(91) 贝母饮(91) 赶山鞭炖汤
(91) 沙参清肺汤(92) 金线标饮(92)

- 三、哮喘..... (92)
 累心花粥(92) 猪尿参粥(92) 腺梗菜粥(93) 腺梗白果饼(93) 腺梗酒(94) 龙葵饮(94) 椴子叶膏(94)
- 四、肺癆..... (95)
 空心菜粥(95) 红马蹄乌炖汤(95) 石还魂止咳汤(95) 破钹子汤(95) 二参润肺汤(95)
- 五、胃脘痛..... (96)
 清水油莧(96) 箭杆风胃痛散(97) 山乌龟散(97) 竹叶莲汤(97) 朱砂莲散(97) 石还魂止痛饮(97) 大救驾酒(98) 玫瑰理气汤(98) 蜂梨子饮(98) 油茶根散(99)
- 六、腹痛..... (100)
 风轮菜粥(100) 竹叶菜粥(100) 竹叶菜酒(101) 葡萄枇杷酒(101) 蜜桐酒(101) 岩椒汤(102) 地蜂子粥(102) 厚朴通阻汤(103)
- 七、呕吐..... (103)
 苦竹笋粥(103) 清香苦竹笋(104) 凉拌苦竹笋(104) 干煸苦竹笋(104) 盐菜苦竹笋(105) 水梨儿汁(105)
- 八、泄泻..... (105)
 鹅肠菜粥(105) 鹅菜饼(106) 凉拌鹅肠菜(106) 鹅肠菜汤(106) 清炒鹅肠菜(107) 鹅鲜汤(107) 通关道水泻汤(107) 椴叶解毒饮(107) 土砂仁散(107) 山乌龟饮(108) 牛姆瓜汤(108) 耳蕨饮(108)
- 九、痢疾..... (109)
 马齿苋粥(109) 峨眉独蒜粥(109) 油苋面(110) 凉拌五鲜菜(110) 凉拌马齿苋(111) 马齿苋饼(111) 清水三菜(111) 通关道止痢汤(112) 白泡儿草汤(112) 小柴汤(112) 银花凉血汤(112) 胡颓子散(113)
- 十、便秘..... (114)

冬寒菜粥(114) 玉瓜根粥(114) 菠菜汤(115) 光赤脆饮(116)

十一、痧瘵 (116)

酸浆玫瑰粥(116) 玫瑰酸浆酒(117) 佛手酒(117) 黑竹根饮(118)

十二、黄疸 (118)

苡莲豆菜粥(118) 节节菜粥(119) 状元红粥(119) 石海椒粥(120) 野花生粥(120) 节节菜饼(121) 凉拌圆叶节节菜(121) 圆叶节节菜汤(121) 节节菜丸子汤(122) 状元红饼(122) 石海椒冬瓜汤(122) 荷豆鵝秧汤(123) 皱皮葱汤(123) 倒生莲保肝饮(123) 倒水莲饮(123) 刺黄柏清肝汤(123)

十三、积聚 (124)

鹿耳草粥(124) 腹水草粥(124) 清水野苕(124) 清炒野苕(125) 野苕子粥(125) 石柑子酒(125)

十四、水肿 (125)

高粱黄芪汤(125) 清炒油苕(126) 落葵叶汤(126)

十五、淋症 (127)

三黄粥(127) 金钱石枣粥(127) 菜豆粥(128) 麻仁通淋粥(129) 三豆饼(129) 凉拌车前蜈蚣叶(130) 搜山虎酒(131) 循环草五淋汤(131) 循环草止血汤(131) 鸡眼草汤(132) 尿珠汤(132) 剪刀草饮(133)

十六、消渴 (134)

胡萝卜粥(134)

十七、遗精 (134)

芡韭饮(134) 三叶木通鸡汤(135) 猫儿子汤(135)

十八、腰痛 (135)

鹿耳韭饼(135) 凉拌鹿耳韭(136) 芥菜蛋汤(136) 血

- 满草散(137) 小茴温肾方(137)
- 十九、出血症** (138)
- 紫背菜粥(138) 杜鹃汤(138) 芋头花粥(139) 瓦莲花粥(139) 血皮菜煮面(140) 荠菜饼(141) 瓦莲花饼(141) 瓦莲花汤(142) 凉拌三清(142) 竹节兰咳血汤(142) 血皮菜汤(142) 烩血皮菜(143) 清水血皮菜(143) 白芨止血粉(144) 白芨止血膏(144) 白芨咯血散(144) 白芨咳血散(144) 芒萁饮(144) 峨眉蕨解毒汤(145) 水牛膝散(145)
- 山石榴汤(145)
- 二十、惊悸、怔忡**..... (146)
- 叶上花粥(146) 二冬麦精粥(147) 九节莲饮(150) 四瓣草饮(151)
- 二十一、胸痛** (151)
- 白侧耳根粥(151) 薤白姜葱粥(152) 赤芍心痛丸(154)
- 二十二、头痛** (154)
- 华钩藤粥(154) 地黄瓜粥(155) 羊角豆饼(155) 脑顶须酒(156) 地黄瓜汤(156) 凉拌地黄瓜(156)
- 二十三、眩晕** (157)
- 清明菜粥(157) 炒清明菜(157) 清明菜糕(157) 凉拌清明菜(158) 清明菜馍(158) 清明菜汤(158) 筒蒿菜粥(158) 芹菜明参粥(159) 大苞芹粥(160) 芹黄饼(160) 干煸清明菜(161) 凉拌芹菜(161) 清煮芹菜(161) 炒芹菜(162) 臭牡丹丸(162) 泡花桐平肝汤(162) 吴茱萸末(163)
- 二十四、中风** (163)
- 树人参酒(163)
- 二十五、失眠** (163)
- 草灵芝酒(163)
- 二十六、痿症** (164)

- 续断起痿丹(164) 牛膝活血散(165) 蕨萁草粥(165)
- 二十七、痹症 (166)
- 峨眉观音莲粥(166) 川乌酒(166) 老鹤酒(167) 兰械酒(167) 曲药颠酒(167) 铁杓菜粥(168) 变豆菜粥(168) 附地岩白菜粥(169) 粟米草酒(170) 藤三七酒(170) 红毛七酒(171) 箭杆风风湿酒(172) 牛尾七解毒祛瘀汤(172) 小赶山鞭粉(172) 五通散(172) 八阵围祛风汤(172) 白楠汤(173) 破墙风祛风汤(173) 珍珠莲敷药(173)
- 二十八、汗症 (174)
- 野油麦粥(174)
- 二十九、疟疾 (175)
- 野豇豆煎蛋(175)
- 三十、温热病 (175)
- 高笋粥(175) 绿豆野苋粥(176) 清水红牛皮菜(176) 峨眉豆饼(176) 素烧峨眉豆(177) 干煸高笋(177) 凉拌高笋(177) 素烧高笋(177) 高笋汤(178) 雪茶饮(178) 枳椇饮(178) 三黄瓜汤(179) 石斛峨参饮(179) 峨眉黄芩饮(179) 假酸浆饮(179) 刺梨果粥(180) 小赶山鞭磨醋(180) 野板蓝解毒饮(181)
- 第二节 妇科病症类 (181)
- 见血清粥(181) 峨眉凤粥(182) 路路通酒(182) 小一面锣崩中汤(182) 蒲滚藤汤(182) 大钓鱼杆饮(183) 鲜菱饮(183) 金边草汤(183) 小一面锣煮醪糟(183) 三菜汤(183) 野青菜饼(183) 鸡胆草粥(184) 刮金板醪糟汤(185) 地瓜儿苗饮(185) 凉拌笋红(185) 鳖红化瘀汤(186) 猫儿益母汤(186) 胡拼子催乳汤(186) 二苋饼(187) 杜仲续药丸(187)
- 第三节 外科、伤科疾病类 (188)

(202)	石还魂醪糟汤(202)	四季青散(202)	算盘子汤(203)
第四节	眼科疾病类		(204)
	沙木耳粥(204)	红苋菜粥(204)	瓦片菜粥(205)
	山酢浆草粥(206)	素烧沙木耳(206)	凉拌沙木耳(206)
	蒸子午莲花(206)	清热祛翳丸(206)	凉拌地木耳(207)
	酢浆饼(207)	凉拌酢浆笋(208)	山酢浆汤(208)
		蚤缀饮(208)	

第一章 峨眉山药食述略

第一节 峨眉山——天然药食园

峨眉山是天下名山、佛教圣地和天然植物园，又是一个天然药食园。在那里，无论是寺庙僧众，还是普通人家，人们的一日三餐，常常以天然药物为食，其食量之多、应用之广，为其他地区所不及。

早春季节的峨眉山，蔬菜奇缺，而僧人款待你的素炒雪魔芋、素炒普贤菜、素炒龙巅菜，再加上泡洋姜、泡盐笋，一定会使你胃口大开，脚力倍增。这些食物却都是峨眉山土生土长的药用植物。寺庙中的素食，常用许多药物如红苕、八角茴香、小茴香、藿香、芝麻、黑豆等作主料或佐料。

如果你来到庄户人家作客，热情的主人会用别具风味的家常菜让你品尝。什么苦苣菜烧鳝鱼啦，什么素炒伞把菇啦，什么冬菜苦笋汤啦，饮食后定会使你荡气迴肠，回味无穷。当你偶患感冒咳嗽，主人们还会从溪边岩石上采来鲜绿的水泽兰，切碎调入鸡蛋内油煎，用此佐餐即可解除你的病患。要问这是食物还是药物呢？只能说是两者兼而有之的药食。

如果你想进一步猎奇，还可入深山钻老林，到药农们居住的窝棚，或采药人暂居的岩洞，看看他们的一日三餐，亲口尝尝他们吃的各种野菜。这样，你对峨眉山这个天然药食园就会有更深的了解。

这些野菜中，既有红刺龙包的幼芽，又有竹笋、干担苕、普贤菜、水苋菜、木姜子，尤其是各种香甜独特的野果，如白泡（白草

定做各类PDF电子书，提供各个种类各个年代的电子书，全是扫描制作的PDF格式，清晰度也方便阅读和携带和转换编辑。当您想看的书是几十年前出版的市面上购买不到可以联系我，当您想看的书市面上价格过高的时候也可以联系我先试读，QQ45472743微信13663070474，您的移动书库 低价 高效 专业。

莓)、红泡(草莓)、黄泡、乌泡、取丝泡、米麻泡、空心泡、水楂子等,既可充饥作食,又可防治疾患。清代编纂的《峨眉山志》中,就载有龙巅菜、马兰菜、巢菜、苦菜、薯蕷(今名为刺龙包、鱼鳅串、野苕子、龙葵、千担苕)等不少野菜名。它们又何尝不是药物呢?

灾荒之年,药食更显出其神奇功效。三年自然灾害期间,由于营养不足,人们患水肿病的不少。但峨眉山的僧人、采药人却很少罹患此疾。本书作者之一曾在峨眉山调查药源,频繁来往于各寺庙之间,发现其奥妙就在于一日三餐的药食。例如,有一种植物叫商陆,又名水萝卜,一般认为有小毒,不宜大量单独食用。而仙峰寺的和尚们却将它蒸漂加工,做成水萝卜汤大量食用。用大百合的鳞茎煮熟、去渣,滤出淀粉煎饼,味道亦十分可口。正是食用这些植物,该寺僧众无一人患水肿病。

峨眉山药食随处可见,供食用的药物俯拾皆是。它是当地劳动人民的创造,又是祖国医药学的一朵奇葩。它土生土长,却又功效神奇。它可却病延年,又可防避灾荒。

第二节 峨眉山药食的特点

作为菜肴和医药相结合的峨眉山药食,千百年来以其独特的食药双重效应,为当地人民的健康做出了杰出贡献。除像一般药膳那样历史悠久、防治并举、与中医理论合拍之外,尚有以下两个鲜明特点。

(1)顺其天然,浑朴可珍。制作不尚雕琢,不苛求严格的工艺,而较注重使药食保持其自然的色、香、味、形。只要掌握一定的烹调技术,一定程度上了解药物的用法,即可烹调出可口的保健或治病菜肴。因而易于在群众中推广。

(2)素食为主,佛教特色。自东晋时期佛教传入峨眉山以后,峨眉山药膳也受佛教“慈悲为怀、力戒杀生”等教导影响,基本属

于素膳，而素食更适合人类的生理特点。此外，佛教认为“酒能乱性”，而且葱、蒜、薤、芥之类有“乱性”之嫌，亦在“小荤”忌食之列。但为治病而饮而食，则有别于嗜酒、纵酒等。因此，峨眉山药膳中的酒剂和葱蒜等物，则时有所见。

总之，峨眉山药膳乃取药物之性，食物之味，使药助食功，食借药力，相辅相成，充分发挥了饮食营养和药物的治疗作用，并经历代佛教医学家和峨眉山区人民的总结提高，逐步形成了较为完善的食疗体系。

第三节 峨眉山药食的制作方法

峨眉山药食古朴粗淡，制作简便，力求保持食物和药物的天然色、香、味。最常用的烹调方法有煮、蒸、烧、炒、酒泡等。

(1)煮。将原料放在较大的汤汁或清水中，先用大火煮沸，继用小火烧熟。适于体小、质软的食、药，包括清水煮菜、熬煮药粥以及清汤丸子等。具有清鲜、清淡的特点。

(2)蒸。将药、食置于容器中，加好调味品(有的还加入汤汁或清水)，上笼蒸熟，可根据原料的性质确定火候。一般不要求烂熟的菜，可用大火蒸制，蒸熟出笼，具有一定形状要求的，则用中火蒸制，以保持其形状和色泽的美观。蒸法又分清蒸、扣蒸、粉蒸，以及蒸糕、蒸饼等。

(3)烧。先将原料进行煸、煎、炸处理，后固定形状，调好色味，然后再加汤或清水，烧至汁浓膳熟。具有汁少稠粘、软嫩味鲜的特点。

(4)炒。将火烧旺，锅热后下油，然后依次下入经刀工处理后的原料(多为条、片、丝、丁状)，用铲快捷地翻动，炒熟起锅即成。具体又有干炒、生炒、熟炒之分，均具鲜香爽口的特点。

(5)酒泡。以酒为溶剂，药为溶质，制成药酒，使药物之性借

定做各类PDF电子书，提供各个种类各个年代的电子书，全是扫描制作的PDF格式，清晰度高也方便阅读和携带和转换编辑。当您想看的书是几十年前出版的市面上购买不到可以联系我，当您想看的书市面上价格过高的时候也可以联系我先试读，QQ45472743微信13663070474，您的移动书库 低价 高效 专业。

酒之力，流布周身各部位。此法以浸泡为主，多用于治疗跌打损伤、气滞血瘀、风湿痹痛等疾病。

第四节 峨眉山验方

围绕峨眉山验方，有着许多神秘的传说和故事。据传，唐代孙思邈在峨眉山采药炼丹，为民治病。一次，当他为渔夫治疗风湿病时，用尽他所知的各种治风湿草药，仍不见效。后来，他发现，本在河边活动的老鹳突然飞到山上啄食一种野草。他根据动物生病后能自寻药治的现象，推测这老鹳居水边，易患风湿，所啄野草当能治人风湿病。于是便将这种野草采回，用于渔夫，果然使其风湿病霍然而愈。这个传说在峨眉山区广为流传，人们将这种野草称之为老鹳草。后来根据这一经验而制成的老鹳膏，至今仍是峨眉的著名特产药品。

古地理第三纪以后，峨眉山未受冰川影响，大量的古老植物被保存下来。在这座地形复杂，土壤和气候多样，适合各类植物生长和繁殖的山体内，各种植物不断衍化，逐渐形成了种类繁多的植物族群，与雄秀奇险的山水风光交相辉映。峨眉山验方，就是峨眉山人民充分利用了峨眉山药物资源丰富的有利条件，在与疾病作斗争的长期实践中积累起来的经验总结，显著地具有就地取材，运用方式多样，配方精炼，疗效确切等特点，有重大的实用价值。