

中国传统文化精华

# 本草纲目

下

时代文艺出版社

## 第一卷 本草綱目序例

### 飲食禁忌

譯註

猪肉忌生姜蕎麥葵菜胡荽梅子炒豆牛肉羊肉  
龜鱉鷓鴣等猪肝忌腌魚鷓鴣鯉魚腸子等猪心  
肺忌飴糧白花菜吴茱萸等羊肉忌梅子小豆  
醬蕎麥魚幹猪心肝忌梅小  
生椒苦笋等  
狗血忌羊



R281.9  
29  
L  
中国传统文化精华

本草纲目

〔明〕·李时珍 著

譯注

时代文艺出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

中国传统文化精华·本草纲目 / 唐忠民主编.  
长春:时代文艺出版社,2003.7  
ISBN 7-5387-1782-X  
I. 中… II. 本… III. 本草纲目-全集 IV. Z121.7  
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 056498 号

## 《中国传统文化精华》·本草纲目

---

主 编:唐忠民  
责任编辑:邓淑杰  
责任校对:邓淑杰  
装帧设计:于克广  
出 版:时代文艺出版社  
(长春市人民大街124号 邮编:130021 电话:5638648)  
发 行:时代文艺出版社  
印 刷:吉林省委党校印刷厂  
开 本:850×1168毫米 32开  
字 数:10 000千字  
印 张:300  
版 次:2004年4月第1版  
印 次:2004年4月第1次印刷  
印 数:5 000

---

书 号:ISBN 7-5387-1782-X/I·1686  
定 价:416.00元(全15种)      ¥:32.00(上下)

当贡品。

**君迁子** 味甘、涩，性平，无毒。止消渴，去烦热，令人肤色润泽，轻健，静心，悦人面色。

**安石榴** 又叫若榴，也叫丹若。汉朝张骞出使西域，得到安石国榴种，并带回来，故叫安石榴。《酉阳杂俎》讲甜的榴叫天浆。道家书上称榴为三尸酒，说三尸虫吃了此果则会醉。所以范成大写诗道：玉池咽清肥，三彭迹如扫。安石榴本来生于西域，如今处处都有种植。树不太高大，树枝附干，出地后便成丛生。它很容易繁殖成活，折一根树条埋在土中也会生长。花有黄红二色，果有甜、酸两种。另有一种山石榴，形状很像安石榴而且小，花不作房，青州、齐地间很多，用蜜浸后当果品食味很美。李时珍说：榴五月开花，有红、黄、白三色。单叶的结果；千叶的不结果，结果也没有子。果实有甜、酸、苦三种。河阴有一种石榴叫三十八的，果刚好有三十八颗子。另外南中有四季榴，四季都开花，秋天结果，果刚一裂开，便又再开花。另外火石榴，红色如火；海石榴，长一二尺高便结果，都是异种。据《事类合璧》载：榴的大小如杯子，红色而带有黑斑点，皮中如蜂巢，有黄膜隔着，子的形状像人的牙齿，淡红色，也有洁白如雪的。潘岳作赋道：榴是天下的奇树，九州的名果。千房同膜，千子如一。充饥止渴，解酒止醉。

**甘石榴** 味甜、酸、涩，性温，无毒。甜的治咽喉燥渴，理乳石毒，制三尸虫。酸的治赤白痢、腹痛，同子一起捣成汁，每次服一枚。又止泻痢，崩中漏下，但却不可经常吃，否则损人肺，损人齿，使人黑。凡是正在吃药的人忌吃。丹溪说：榴即是留。它的汁酸性滞，会恋膈成痰。

**酸石榴** 味酸，性温，涩，无毒。治赤白痢、腹痛，连同子一起捣成汁，顿服一枚。还可止泻痢崩带下。

**酸榴皮** 治筋骨风，腰脚不遂，步行挛急疼痛，涩肠。止下痢

和滑精。用汁点目，止泪下。煎服，下蛔虫。止泻痢，便血脱肛，崩中带下。

**东行根** 主蛔虫、寸白。青的可以染发。治口齿病。止涩泻痢、带下。功效与皮相同。

**花** 阴干成末，和铁丹一起服，一年变白发如漆。铁丹，能飞的铁称为丹，也即铁粉。千叶石榴花治心热吐血。另外，研成末吹入鼻中，止鼻出血，立效。也可敷金疮出血。

### 【附方】

**治滑肠久痢** 黑神散：用酸石榴一个，煨烧至烟尽，泄出火毒一夜后研成末，再与一个酸石榴煎汤，神效无比。

**治鼻出血不止** 酸石榴花三钱，黄蜀葵花一钱，制成末。每次用末一钱，水一盞，煎服。

**橘** 江浙、荆襄、湖岭等地都有。树高一二丈，茎上长刺。夏初开白花，六七月结果，到冬天才黄熟。内瓣甘润香美，是果中的贵品。《事类合璧》载：橘树高有一丈多，树枝上有刺。它的叶两头尖，绿色而叶面光滑，一寸来大，二寸左右长。四月开小花，白而很香。结的果到冬天黄熟，大的如杯，皮壳中有瓣，瓣中有核。宋朝韩彦直著的《橘谱》三卷很详细，大意是：柑、橘出自苏州、台州，西至荆州，南至闽、广、抚州都有出产，但都不如温州的好。柑有八个品种，橘有十四个品种，大多嫁接而成。只有种植的，味道才特别好。黄橘扁小且多香雾，是橘中的上品。朱橘小而色红如火。绿橘绀碧可爱，不到霜后，色味已佳，但隆冬采摘，新鲜无比。乳橘形状像乳柑，皮坚瓢多，酸甜醇香。塌橘大而扁，皮绿心红，瓣大水多，过春便很甘美。包橘皮薄内盈，其脉瓣隔也可数。绵橘稍小，软美可爱，但结的果不多。沙橘细小甜美。油橘皮像上了一层油，中间坚硬，皮呈黑色，是橘的下品。早的黄橘在秋天过半时已经很

红。冻橘八月开花，冬季结果，春天采摘。穿心橘，果大皮光，而且中间的空心可穿。荔枝壳橘产自横阳，肤理皱密像荔枝一样。俗传橘树下埋鼠，则结果加倍。所以《物类相感志》说：橘树得动物的尸体则果实必多。《周礼》说橘从淮地移种北方，就变成了枳，这是地气不同造成的。

**橘实** 味甘、酸，无毒。甘的润肺，酸的止消渴，开胃，除胸中膈气。都不可经常吃，否则恋膈生痰，滞肺气。忌同蟹吃，会使人患软痢。

**黄橘皮** 味苦、辛，性温，无毒。主胸中结块结热逆气，利水谷，下气，治呕咳，治气冲胸中、吐逆霍乱，疔脾不能消谷，止泄，除膀胱留热停水、五淋，利小便，去寸白虫。清痰涎，治上气咳嗽，开胃，治气痢，胸腹结块肿痛。疔呕啰反胃嘈杂，时吐清水，痰痞痞症，大肠秘涩，妇人乳痈。久服去臭，下气通神。作调料，解鱼腥毒。

**青橘皮** 味苦、辛，性温，无毒。主气滞，消食，破积结和膈气，去下焦部等各种湿，治左胁肝经积气。小腹疝痛，消乳肿，疏肝胆，泻肺气。

**瓣上筋膜** 治口渴、吐酒。炒熟后煎汤喝，很有效。

**橘核** 味苦，性平，无毒。治腰痛、膀胱气痛、肾冷，将橘核炒研，每次温酒送服一钱，或用酒煎服。治酒风鼻赤，则炒研，每次服一钱，胡桃肉一个，搗烂用酒送服，以病情而定量。

**橘叶** 味苦，性平，无毒。治胸膈逆气，入厥阴，行肝气，消肿散毒，乳痈胁痛，还可行经。

### 【附方】

**治突发性心痛** 如果在旅途中，用药不便。只要用橘皮去白后，煎水喝，甚好。

**治嵌甲作痛，不能走路** 用浓煎陈皮浸泡很久，甲和肉自己便分开，轻轻

剪去甲，并用虎骨末敷上即可。

**治肾经气滞腰痛** 橘核、杜仲各一两，炒后研成末。每次吃二钱，盐酒送服。

**治肺痛咳脓血** 绿橘叶洗净后，捣绞出一盏汁，服下，吐出脓血即愈。

**柑** 即南方果，闽、广、温、台、苏、抚、荆州为盛，川蜀虽有但不及。其树与橘没有区别，只是刺少些。柑皮比橘皮色黄且稍厚，肌理稍粗且味不苦。橘可适当久留，柑易腐烂。柑树怕冰雪，橘树略可经受。这些是柑、橘的区别。韩彦直《橘谱》讲：乳柑，出自温州各地，惟有泥山产的最好，以其味似乳酪而得名。当地人称它为真柑，似乎其他柑都是假的。它的树婆婆，叶纤长，花香韵，果圆正，皮细滑，六七寸大，皮薄而味珍，脉不粘瓣，果不留滓，一颗仅二三枚核，也有无核的，剥开时香雾袭人，是柑中的绝品。生枝柑，不圆，色青皮粗，味微酸，留在枝上，可耐久。待味变甜时，便带叶而折，故而得名。海红柑，树小而果极大，有围达一尺的，色红皮厚，可久藏，现在的狮头柑便似这类。洞庭柑，柑种出自洞庭山，皮细味美，熟得最早。甜柑，类似洞庭柑，但大些，每个柑是八瓣，不等霜打就黄了。木柑，类似洞庭柑，皮粗糙，瓣大而汁少，所以称作木。朱柑，类似洞庭柑，而大些，色嫣红，味酸，人们不重视它。馒头柑，靠近蒂的地方突起如馒头尖，味香美。

**柑** 味甘，性大寒，无毒。利肠胃热毒，解丹石，止暴渴，利小便。

**皮** 味辛、甘，性寒，无毒。主下气调中。皮去白后焙研成末，加盐做汤喝，可解酒毒及酒渴。

**山柑皮** 治咽喉肿痛，有效。

**核** 做涂脸药。

**叶** 治耳内流水或成脓血，取嫩叶尖七个。加儿滴水，杵取汁滴入耳孔中即愈。

## 【附方】

治妇人难产 柑瓢阴干，烧存性，研末，温酒送服二钱。

**橙** 产于南方，果实像柚而香，叶上有刻缺如同两段，也有一种气味臭的。柚是柑类中最大的，黄得早而难以存留；橙是橘类中最大的，熟得晚而耐久。它们都有大小二种。橙树的枝很高，叶不太像橘树叶，也有刺。也有果实大的如碗，经霜早熟，色黄皮厚，囊纽如沸，香气馥郁。可以作为酸酱，也可以成为酱齑；蜜煎，可用糖制成橙丁，用蜜制成橙膏。嗅起来香，吃起来美，真是佳果。或者做成汤接待宾客，如醉酒未醒的，吃了即醒。

**实** 味酸，性寒，无毒。行风气，疗颈淋巴结核和甲状腺肿大，杀鱼、蟹毒。洗去酸水，切碎和盐煎后贮食，止恶心，去胃中浮风恶气。吃多了会伤肝气，发虚热。与猴肉一起吃，会使人头旋恶心。（猴是水獭之类）

**橙皮** 味苦、辛，性温，无毒。做酱、醋很香美，食后可散肠胃恶气，消食下气，去胃中浮风气。和盐贮食，止恶心，解酒病。加糖做的橙丁，甜美，而能消痰下气，利膈宽中，解酒。

**核** 浸湿研后，夜夜涂可治面斑粉刺。

## 【附方】

**香橙汤**：宽中下气，消酒。用橙皮二斤切成片，生姜五两切焙捣烂，加烤过的甘草末一两，檀木半两，和后作成小饼，用加盐的沸汤送下。

治闪挫腰痛难忍 橙核三钱炒研后，用酒送服，即愈。

**柚** 皮厚味甜，不像橘皮很薄。味辛且苦。它的肉也像橘，有甜有酸，酸的叫壶柑。现在的人称橙为柚，其实不然。《楚辞》



栽：果中佳品有，江浦的橘，云梦的柚。郭璞说：柚产自江南，像橙而果酸，像橘一般大。李时珍说：柚的树、叶似橙。它的果有大小两种：小的像柑和橙；大的像瓜和升，甚至有围大超过一尺的，也属橙类。现在的朱栾，除形状浑圆外，都类似柑、橙，但皮厚而粗，味甘、气臭，瓣坚硬且酸的不能吃，它的花却很香。南方人种它的核，长成后用柑、橘嫁接，说是很好。总之，橙是橘类，所以皮皱厚且香，味苦而辛；柚属柑类，所以皮粗厚且臭，味甘而辛。这样区分橙和柚便会很清楚了。广南的臭柚像瓜一样大，可以吃，它的皮很厚，可代替毡刷来染墨题碑，并且不会损坏纸张。

**实** 味酸，性寒，无毒。主消食，解酒毒，治饮酒的人口臭，去肠胃恶气，疗妊妇厌食、口淡。

**皮** 味甘、辛，性平，无毒。主下气，消食快膈，散愤懣之气，化痰。

**叶** 同葱白一起捣烂，贴在太阳穴上，可治头风痛。

**花** 与麻油一起蒸成香泽的面脂，可长发润燥。

**枸橼** 又叫佛手柑。生于岭南，属柑、橘之类。现在闽广、江西都有。它的形状像小瓜一样，皮像橙而光泽可爱，肉很厚，白如萝卜且虚松。味虽然短但芳香胜于别种，放在衣柜中会留香持久。寄到北方，人们都很珍视。李时珍说：枸橼产于广、闽一带。树像朱栾，叶子尖长，枝间有刺。种在靠近水田的地方便会存活。果子形状像人的手，有指，所以俗称佛手柑。有长一只四五寸的，皮像橙柚，而且厚皱，光泽。果的颜色像瓜，生绿熟黄。味道甘甜而带辛味，清香袭人。南方人将其雕刻成花鸟，或蜜煎作果品吃。放在几案上，供玩赏。

**皮瓢** 味辛、甘，无毒。主下气，除心头痰水。煮酒喝，治痰气咳嗽。煎水，治心下气痛。根叶与皮相同。

**金橘** 又叫金柑，生长在吴粤、江浙、川广一带。其树像橘，不太高大。五月开白花、结果，秋冬果黄而熟，大的超过一寸，小如指头，体长而皮坚，肌理细莹，生的呈深绿色，熟后则呈金黄色。它的味酸甜，而且芳香可爱，糖造、蜜煎都很理想。据《魏王花木志》载：蜀的成都、临邛、江源等地有金柑。像橘又不是，像柚却又香。夏季、冬季开花结果。果像弹丸、樱桃，全年都能吃到。另外，刘恂的《岭表录》讲：山橘果大的像土瓜，小的像弹丸，树小叶绿，夏天结果冬天成熟，金色，皮薄味酸，能破气。蓉、广人将它连枝一起贮藏，加入好醋后更加香美。韩彦直《橘谱》载：金柑出自江西，北方人不认识。景祐中开始传到汴都后，因温成皇后特别爱吃，才使它逐渐贵重起来。把它贮藏在绿豆中可经久不变色味。还有山金柑，又叫山金橘，俗名金豆。树只有一尺来高，果像樱桃，里面只有一颗核。都可以渍蜜浸，香味清美。以上各种说法，都指的是现在的金橘，而同类异种。

**实** 味酸、甜，性温，无毒。主下气快膈，止渴解醉酒，辟臭。皮的效果更好。

**枇杷** 襄、汉、吴、蜀、闽、岭、江西南、湖南北都有。树高一丈多，枝肥叶长，大如驴耳，叶背面有黄毛，阴密婆婆可爱，四季都不凋落。隆冬开白花，到三四月结出像球一样的果，初时大如弹丸，熟时色如黄杏，微有毛，皮肉很薄，核大如茅栗。杨万里作诗：大叶耸长耳，一枝堪满盘。荔枝分与核，金橘却无酸。另有古诗：摘尽枇杷一树金。

**实** 味甘、酸，性平，无毒。止渴下气，利肺气，止吐逆，退上焦热，润五肺。多吃发痰热，伤脾。与烤肉和热面一起吃，会使人患黄病。

**叶** 味苦，性平，无毒。煮水喝，主治猝碗不止，下气，嚼叶咽下也可。治呕吐不止、妇人产后口干，还治渴疾、肺气热嗽及肺风

疮、胸面上疮。能和胃降气，清热解暑毒，疗脚气。

**花** 治头风，鼻流清涕。花和辛夷各等分研末，用酒送服二钱，每天服二次。

**木白皮** 生嚼咽汁，止吐逆而不下食，煮汁冷服更好。

**杨梅** 生长在江南、岭南山谷。树像荔枝树，但叶子细小、叶背色青。果子的形状像水杨子，生青熟红，肉在核上，没有皮壳。五月采收。南方人将其腌藏成果脯后寄给北方的亲朋。李时珍说：杨梅的树叶像龙眼和紫瑞香，冬天不会凋枯。二月开花结果，果子的形状像楮实子。五月成熟时，有红、白、紫三种颜色，从肉多而核小这点来说，红的比白的好，紫的又比红的好，盐藏、蜜渍、糖收都很好。东方朔《林邑记》载：林邑有杨梅，像杯碗一样大，青时极酸，熟了则像蜜一样甜。用来酿酒，号称梅香酎，很是珍贵。赞宁《物类相感志》讲：桑树上嫁接过的梅不酸。如杨梅树生癩，用甘草钉钉上则无。这都是物性的妙用。

**实** 味酸、甜，性温，无毒。止渴，和五脏，能涤肠胃，除烦溃恶气。烧成灰服，断下痢。盐藏而食，去痰止呕吐，消食下酒。常含一枚咽汁，利五脏下气。干后制成屑，喝酒前服方寸匕，止吐酒。

**核仁** 治脚气。李时珍说：据王性之《挥尘录》载，会稽杨梅为天下之冠，童贯苦于脚气，听说杨梅仁可以治，郡守王巖便送了五十石，童贯用后便好了。取仁法：用柿漆拌核而晒，核会自己裂开。

**树皮及根** 煎汤，洗恶疮疥癣。煎水，漱牙痛。口服，解砒毒。烧成灰调油，涂烫伤烧伤。

### 【附方】

治中砒毒，心腹绞痛，欲吐不吐，面青肢冷 用杨梅树皮煎汤二三碗，喝下即愈。

**櫻桃** 又叫含桃、鶯桃。《礼记》中“仲春，天子以含桃荐宗庙”指的即此。所以王维作诗：才是寝园春荐后，非干御苑鸟衔残。櫻桃到处都有，洛中出产的最好。櫻桃树大都枝繁叶茂，绿树成荫，比很多果实熟得早，所以古人都珍爱它。它的果熟后，颜色深红色的称作朱櫻；紫色，皮中有细黄点的，称作紫櫻，味最甜美；还有红黄光亮的，叫做蜡櫻；小而红的櫻珠，味都不及紫櫻。最大的櫻桃，像弹丸，核小而肉厚，十分难得。李时珍说：櫻桃树不太高。初春开白花，繁英如雪。叶圆，有尖和细齿。一根枝上结果子数十颗，三月熟时须有人守护，否则会被鸟吃得所剩无几。櫻桃用盐藏、蜜煎都可以，或者同蜜捣烂做糕食，唐人做酪而吃。林洪《山家清供》讲：櫻桃淋了雨，里面会长虫，人看不见，用水泡很久后才会全部出来，这时才可以吃。试验一下果真如此。

**实** 味甘，性热、涩，无毒。主调中，益脾气，养颜，美志，止泄精、水谷痢。但多食会发热，有暗风的人不能吃，吃后即发。还会伤筋骨，败血气。寇宗奭说：小儿吃得过多，肯定会发热。此果三月底、四月初成熟，得春发正阳之气，所以性热。朱丹溪说：櫻桃属火，性大热而发湿。曾患过热病和喘嗽的人，吃了立即会病，而且有病死的可能。李时珍说：据张子和《儒门事亲》载：舞水一富家有两个孩子，好吃紫櫻，每天一二升。半月过后，大的发肺痿，小的发肺痿，相继死去。唉！百果生长出来，是养人而不是害人的。富贵人家放纵他们的嗜欲而至死，难道是天命如此吗？邵尧夫在诗中写到：“爽口物多终作疾，快心事过必为殃”，真是格言啊。至此，寇、朱二人的话也得以验证了。王维作诗道：饱食不须愁内热，大官还有蔗浆寒。即是说跟寒物一起吃可解其热。

**叶** 味甘，性平，无毒。治蛇咬，将叶捣成汁喝，并敷。另外，煮老鹅时，放几片叶在锅中，容易煮烂。

**花** 治面黑粉刺。

**枝** 治雀斑，将枝同紫萍、牙皂、白梅肉研和，每日用来洗脸。

**东行根** 煮水喝，即下寸白虫。

**银杏** 又叫白果，也叫鸭脚子。最早出产于江南，叶子像鸭掌，所以取名鸭脚。宋朝初期开始进贡，因它的形状像小杏，而核是白色的，所以改叫银杏。现在叫白果。梅尧臣作诗：鸭脚类绿李，其名因叶高。欧阳修作诗：绛囊初入贡，银杏贵中州。的确如此。银杏生于江南。树高二三丈。叶薄纵理，俨如鸭掌形，有刻缺，叶面绿而背面淡绿。二月开花成簇，青白色，由于在夜晚二更开花，随即又谢落，所以人们很难见到。一根枝上结果百十来个，形状像楝子，经霜才熟，可捣烂去肉取它的核做果品。其核两头尖，有三个棱角的为雄，两个棱角的为雌。核仁嫩时呈绿色，久了则会变黄。必须将雌雄一起种，两树相望，这样才会结果；雌树靠水种也可以；或者在雌树凿一个孔，放进一块雄木并粘起来，也能结果。阴阳感应之妙如此。其树存活期长，肌理白腻，占卜的人用它来刻符印，说是能召使鬼神。

**核仁** 味甘、苦，性平，涩，有小毒。生吃引疴解酒，降痰，消毒杀虫，熟后吃益人，温肺益气，定喘嗽，缩小便，止白浊。嚼成浆涂鼻脸和手足，治疱黑斑皱裂及疥癣疔阴虱。与鳊鲠鱼一起吃，会患软风。从前有个饥饿的人，用白果代替饭，吃得很饱，第二天便死去了。《三元延寿书》也载：吃满一千个白果便会死，小儿尤其不可多吃，多吃立刻会死。如果中了它的毒，连喝几盏冷白酒，吐出来则生还，不吐则死。

### 【附方】

**治小便白浊** 用生白果十个，搗水喝，每天喝一次，有效即停止。

**治赤白带下，下元虚惫** 白果、莲肉、红米各半两，胡椒一钱半，制成末。用一只乌骨鸡，把内脏取出后装上药，放在瓦器中煮烂，空腹食用。

**治阴风作痒，阴毛间生虫如虱，或红或白，痒不可忍** 生白果嚼细后，频

频擦上。

治手足皴裂 生白果嚼烂，每晚涂。

治狗咬 嚼生白果涂上。

治水疔暗疔 先刺患处四周，再取浸在油中多年的银杏去壳后捣烂敷上。

**核桃** 又叫羌桃。原本出自羌胡，汉朝张骞出使西域时才得到桃种，并带回种植在秦中，后来传到了东部，故有此名。现在陕、洛一带很多。核桃树大，叶厚而枝叶茂盛，果实有房，秋冬成熟时采摘。李时珍说：核桃树高近一丈。初春长叶，长四五寸，略像大青叶，两两相对，有很重的恶气。三月开花如栗花，穗呈苍黄色，结的果实到秋天则像青桃，熟时用水泡烂皮肉，取果核。刘恂《岭表录》载：南方有山核桃，底平像槟榔，皮厚，大而坚硬，多肉少瓢，它的壳很厚实，须椎才能破开。所以南方虽有核桃，但品种不佳。现在出自闽广的核桃，体大壳厚，肉常嵌在瓢隔中，很美观，但吃起来欠佳。产自荆襄的核桃，体小壳薄，味甘，里面的肉细腻，脱瓢充果最佳。

**核桃** 味甘，性平、温，无毒。吃了使人健壮，润肌，黑须发。多吃利小便，去五痔。将捣碎的核桃肉和胡粉放入毛孔中，会长出黑毛。核桃烧存性和松脂研，可敷颈淋巴结结核溃烂。另外吃核桃使人开胃，通润血脉，骨肉细腻。补气养血，润燥化痰，益命门，利三焦，温肺润肠，治虚寒喘嗽、腰脚重痛、心腹疝痛、血痢肠风，散肿痛，发痘疮，制铜毒。同破故纸蜜丸服，补下焦。治损伤、尿道结石。吃酸导致牙酥的人，细嚼胡桃便可解。小儿痧疹后不能吃，必须忌半年，不然则会刮肠，痢不止。多食动痰饮，令人恶心、吐水、吐食物。还会动风，脱人眉。同酒吃得过多，会使人咯血。

**油核桃** 味辛，性热，有毒。主杀虫攻毒，治痈肿、麻风、疥癣、梅毒、白秃等疮，润须发。

**树皮** 主水痢。春季研皮汁洗头,可黑发。将皮煎水,可染粗布。

**壳** 烧存性,可投入下血、崩中的药。

### 【附方】

**吃核桃的方法:**核桃绝不能暴食,必须渐渐地吃。第一天吃一颗,每过五天加一颗,到每天二十颗时止,周而复始。常吃能使人胃口大增,肌肤细腻光润,须发黑泽,血脉流通,延年不老。

**治尿路结石疼痛,便中有石子** 核桃肉一升,细米煮的粥一升,相和后一次服下即愈。

**治小儿误吞铜钱** 多吃核桃,铜钱便会自己化出。核桃与铜钱一起吃即成粉,这是可以验证的。

**治女子血崩不止** 用核桃肉十五枚,在灯上烧存性,空腹用温酒一次送服,神效。

**治一切痈肿、背痛、附骨疽未成脓** 核桃肉十个煨熟后去壳,加槐花一两研磨杵匀,热酒送服。

**治白癫风** 用一个核桃壳外的青皮,与一皂荚子大的硫磺,同研匀。每天敷患处。

**榛** 榛树矮小如荆棘。生长在闽广一带,丛生。冬末开花如栎花,成条下垂二三寸。二月生叶如初生的樱桃叶,皱纹多,且有细齿和尖,其果实作苞,三五相粘,一苞一果。它的果如栎果,底大顶尖,生时青色,熟时则变成褐色。它的壳厚而坚硬,其肉白而圆,像杏一样大,也有皮尖。然而很多是空的,所以谚语说“十榛九空”。按陆玕《诗疏》所述:榛有两种。一种大小、枝叶、皮树都像栗,只是子小,形状像橡,味道像栗,枝茎可以当烛用,《诗》中所谓“树之榛、栗”即是;另一种高一丈多,枝叶像木蓼,子如胡桃味,辽、代、上党等地盛产,长期贮藏也易坏。

**仁** 味甘,性平,无毒。主益气力,实肠胃,使人不饥健走。

**阿月浑子** 又叫胡榛子，也叫无名子。生长在西域各地，跟胡榛子是同一树种。一年的叫胡榛子，二年的叫阿月浑子。按徐表《南州记》载：无名树生长在岭南山谷，其果实的形状像榛子，称作无名子，波斯国称为阿月浑子。

**仁** 味辛，性温，无毒。治各种痢，去冷气，令人健壮。治腰冷阴，肾虚痿弱，房中术常用它。

**木皮** 味辛，性大温，无毒。主治阴肾萎弱，囊下湿痒，煎汁洗浴，很好。

**楮子** 生长在江南。皮、树都像栗，冬天不会凋枯，子小于榛子，有苦、甜二种，制成粉食、糕食，都很好。李时珍说：楮子处处山谷都有。树大的有数围，高二三丈。叶长大如栗叶，叶稍尖且厚，坚挺而有光泽，锯齿峭利，严冬不凋。三四月开花成穗，如栗花。结的果大如榭子，外面有小苞，霜后苞裂子落。甜楮子粒小，木纹细白，俗名面楮。苦楮子粒大，木纹粗赤，俗名血楮。黑色的叫铁楮。《山海经》载：前山有树，名字叫楮。郭璞解释说：楮子像柞子，可以吃，冬季采摘。它的木材可作屋梁和棺材，难以腐烂。

**楮子** 味甘、苦、涩，性平，无毒。吃后不会饥饿，令人健壮，止泄痢，破恶血，止渴。

**皮叶** 煮汤喝，治产妇多血。

**嫩叶** 贴骨上的疮，一日换三次，效果好。

**橡实** 即橡斗子，又叫柞子或栎木子，许多山谷中都有生长。木质坚硬却不能作木材用，这是木性所至。做成烧炭，则其他树木却不及它。李时珍说：栎有二种，不结果实的叫槭；结果实的叫栲，其实就是橡。它的叶像楮叶，而木纹都呈斜钩状。四五月开出像栗花一样的花朵，黄色。结的果实像荔枝核而有尖。它的果



实的蒂如斗，包着半截果实。它的仁像老莲肉，山里人在荒年采它作饭食，或捣浸取粉食，丰年则用来养肥猪。北方也有栽种，树高二三丈，坚实而沉重，果实上有点点斑纹。树大的可以作栋柱，小的可以作柴。它的嫩叶可以煎水当茶。

**实** 味苦，性微温，无毒。主下痢，厚肠胃，肥健人。用水淘去涩味，蒸熟吃，可以接济饥荒。李时珍说：橡实树结的果实，就是橡。荒年时人们都采来御饥。过去攀虞进南山，在饥饿得很厉害时捡橡实吃。唐代杜甫客居秦州时，采摘橡、栗以自养。

**斗壳** 味涩，性温，无毒。止肠风下痢，崩中带下。并可用来染棉布和须发。

**木皮、根皮** 味涩，性温，无毒。治恶疮。因犯露引起的浮肿，可每天煎水洗，直到脓血排尽后为止。又止痢，消颈淋巴结结核。

### 【附方】

**治下痢脱肛** 橡实烧存性，研末，用猪脂调后敷患处。

**治风虫牙痛** 橡实五个加盐在内，皂荚一条加盐在内，同煨过研末。每日擦三五次，再用荆芥汤漱口，效果好。

## 夷果类

**荔枝** 又叫离枝。诗人白居易曾描述：此果若离开枝干，一日则色变，二日则香变，三日则味变，四五日后色、香、味都已无存，故名离枝。荔枝生长在福建及四川、广东等地。以福建荔枝品质为第一，四川涪州等地其次，岭南为其下。荔枝树木高二三丈，属桂木、冬青之类，绿叶四季长青荣茂不凋。其木质坚韧，其花青白。常并蒂结实，形状如初生松球。壳有皱纹如网罗，由青色渐渐变为红色。果肉色白如玉，味甜而汁多。五六月，枝果见红成熟时，即