

庞德湘◎主编

本

本草纲目

家庭读本

《本草纲目》是明代医学家李时珍闻名世界的巨著，本书精选其中与大众日常饮食密切相关的部分，图文并茂，突出食疗养生。一书在手，小毛病自我康复。

BENCAO GANGMU
JIATING DUBEN

第二版



全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

李时珍中草药读本 家庭日用必备宝典

本草纲目家庭读本

(第二版)

主 编 庞德湘

副主编 李正富 王文成 耿 强

编 委 (按姓氏笔画排序)

马 文 王 洁 朱红叶

孙 翔 孙 静 倪丽伟

黄继勇 董 雷

中国中医药出版社

·北 京·

图书在版编目 (CIP) 数据

本草纲目家庭读本 / 庞德湘主编. —2 版. —北京: 中国中医药出版社, 2019.9
ISBN 978-7-5132-4369-8

I. ①本… II. ①庞… III. ①《本草纲目》—普及读物 IV. ①R281.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 181697 号

中国中医药出版社出版

北京经济技术开发区科创十三街 31 号院二区 8 号楼

邮政编码 100176

传真 010-64405750

河北新华第二印刷有限责任公司印刷

各地新华书店经销

开本 710×1000 1/16 印张 15 字数 207 千字

2019 年 9 月第 2 版 2019 年 9 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-4369-8

定价 98.00 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

编写说明

《本草纲目》是明代医学家李时珍闻名世界的巨著。我们之所以将其改写成“普及本”，就是想让这本巨著走入寻常百姓家，让普通人对身边的花花草草、飞禽走兽、山石田土都有所了解，甚至会认识它们、利用它们，同时对一些日常生活常见的小痛苦，通过简单的小方子，自己就可以解决。当然，他们不会在乎这棵草是不是医保范畴，这也是我们的初衷吧。《本草纲目》一书也可以看作是“中医药的一个伟大宝库”，祖辈们 5000 年来的知识积累，给中华民族带来的昌盛，并不是口头上说说那么闲逸，热爱祖国的每一寸土地和一草一木，也显得更有实质性的内容。我们简化了原文的内容，将文言变成了家常话，同时简略了那些毒性大的药物。病情重的和危险性强的疾病，需要留给医院去解决。容易中毒的药物，希望在使用时，到中医师处咨询是否可用，以免发生不测，造成生命危险，那就不是我们的初衷了。另外，本书中所列虎、豹、象、犀等动物，临床用其代用品。

本书由李正富、王文成、耿强、倪丽伟、马文、朱红叶、黄继勇、孙静、董雷、王洁等分别编写,同时负责图片的拍摄。李正富经常出入菜市场及西溪湿地,拍摄中草药及蔬菜谷物。本人陪同国家级名中医、浙江中医药大学连建伟教授,深入天目山大石浪山区拍摄部分照片。本书部分采用了浙江中医药大学药学院黄真院长和葛尔宁教授编写的中药学及图谱,中药饮片由浙江中医药大学附属第二医院主管中药师钟毓倩拍摄。部分中药图片来自网友赠送。在此对大家表示衷心的感谢!

经过这次编写,我们看到先贤李时珍的丰功伟绩,也学到了不少好的东西。我们的编写或许不能表达其万一,但对自己却是一种知识的积累和升华。愿本书走入寻常百姓家,对国人的中医药知识及健康有所帮助!

庞德湘

于天目山麓镜译书舍

2019年6月

目 录

Contents



第一章 草 部

甘草	1	远志	11
黄芪	1	淫羊藿	12
人参	2	仙茅	12
沙参	3	玄参	13
桔梗	4	地榆	14
黄精	4	丹参	14
玉竹	5	紫草	15
知母	6	白及	16
肉苁蓉	6	三七	16
天麻	6	黄连	17
白术	8	黄芩	18
苍术	9	柴胡	18
狗脊	9	防风	18
贯众	10	独活	19
巴戟天	10	升麻	19
		苦参	20
		白鲜皮	20

延胡索	20	藿香	32
贝母	21	香薷	32
浙贝母	21	荆芥	33
山慈菇	22	薄荷	33
白茅	22	菊花	34
龙胆	22	野菊花	35
细辛	23	艾叶	35
徐长卿	23	茵陈	36
矮地菜	24	青蒿	37
当归	24	益母草	37
川芎	25	夏枯草	38
蛇床子	26	旋覆花	38
藁本	26	青葙子	39
白芷	27	红花	39
芍药	27	番红花	40
牡丹皮	28	小蓟	40
木香	28	续断	40
高良姜	28	漏芦	41
白豆蔻	29	大青叶	41
缩砂仁	29	牛蒡子	42
益智仁	30	苍耳子	43
肉豆蔻	30	豨莶草	43
补骨脂	31	芦根	43
姜黄	31	麻黄	44
郁金	31	地黄	44
香附	32	牛膝	45

紫菀	46	射干	56
麦冬	46	凤仙	57
淡竹叶	46	曼陀罗花	57
龙葵	47	菟丝子	58
款冬花	47	覆盆子	58
决明子	47	使君子	59
地肤子	48	木鳖子	59
瞿麦	48	牵牛子	59
王不留行	49	月季花	60
车前子	49	瓜蒌	60
旱莲草	50	葛根	61
连翘	50	天冬	61
青黛	51	百部	62
虎杖	51	何首乌	62
篇蓄	51	葶藶	62
刺蒺藜	52	土茯苓	63
海金沙	52	威灵仙	63
半边莲	53	茜草	63
紫花地丁	53	防己	64
大黄	53	通草	64
商陆	54	钩藤	64
附子	55	忍冬藤	65
禹白附	55	金银花	65
天南星	56	泽泻	65
半夏	56	菖蒲	66
蚤休	56	浮萍	66

石斛	66	杜仲	77
骨碎补	67	槐	77
石韦	67	合欢	78
景天	68	皂荚	79
石胡荽	68	棕榈	80
地锦	68	桑	80
仙人掌	69	枳实	81
瓦松	69	枳壳	81
卷柏	70	山茱萸	82
马勃	70	金樱子	82



第二章 木部

柏	71	女贞子	83
松	71	五加叶	83
辛夷	73	枸杞	84
沉香	73	地骨皮	84
丁香	73	蔓荆	85
檀香	74	茯苓	85
乌药	74	琥珀	86
乳香	75	猪苓	86
没药	75	桑寄生	86
冰片	75	竹黄	87
樟脑	76		
芦荟	76		
厚朴	76		



第三章 谷部

黑芝麻	88
麻子仁	89
小麦	89

马齿苋	126	板栗	145
苦菜	127	荸荠	146
莴苣	128	梨	146
蒲公英	129	木瓜	147
金针菜	129	枣	147
鱼腥草	130	山楂	148
蕨	131	柿	149
芋	132	橘	150
山药	132	石榴	151
甘薯	133	枇杷	151
百合	134	杨梅	152
竹笋	135	柚	152
茄	136	银杏	153
葫芦	136	核桃	154
冬瓜	137	榛子	155
南瓜	138	樱桃	155
黄瓜	139	番木瓜	156
丝瓜	140	荔枝	156
苦瓜	141	龙眼	157
		橄榄	158
		杨桃	159
		香榧	160



第五章 果部

李子	143	大腹皮	160
杏子	143	无花果	161
梅子	144	花椒	161
桃仁	145	胡椒	161

吴茱萸	162
茶叶	162
甜瓜	162
西瓜	163
葡萄	164
猕猴桃	165
甘蔗	166
红糖	167
白砂糖	167
莲藕	167
菱角	169
芡实	169



第六章 虫 部

蜂蜜	171
蜜蜡	172
露蜂房	172
五倍子	173
桑螵蛸	173
僵蚕	173
斑蝥	174
蝎	174
水蛭	174
蝉蜕	174
蟾蜍	175

蜈蚣	175
蜗牛	175



第七章 介 部

玳瑁	176
鳖	176
蟹	177
牡蛎	177
蚌	178
珍珠	178
石决明	178
蛤蚧	179
蛭	179
海螺	179
田螺	180



第八章 禽 部

鹅	181
鸭	182
鸡	183
鸽	184
五灵脂	184



第九章 兽部

猪	185
狗	187
羊	188
牛	190
马	190
驴	191
驼	191
乳酪	191
阿胶	191
黄明胶	193
牛黄	193
狗宝	194
虎	194
豹	194
象	195
犀	195
野猪	196
熊	196
羚羊	196
山羊	197
鹿	197
麝	199
狼	199

水獭 200

刺猬 200



第十章 人部

人发 201

乳汁 202

紫河车 202



第十一章 土部

伏龙肝 203

百草霜 204



第十二章 金部

自然铜 205

密陀僧 206

铁落 206

紫石英 207



第十三章 石部

朱砂 208

石膏 209

滑石 210

炉甘石	210	禹余粮	215
石灰	211	食盐	215
浮石	212	朴硝	216
阳起石	213		
磁石	213	药名索引	217
代赭石	214		

第一章
草部

甘草

【性味功能】

味甘，性平，无毒。有补脾益气，清热解毒，祛痰止咳，缓急止痛，调和诸药的作用。

【应 用】

- 1.感冒咽喉疼痛。用甘草 60 克，加蜜炒过后，加水 400 毫升，煮成 300 毫升。每次服用一半，一天服 2 次。
- 2.肺热咽喉疼痛。用炒甘草 60 克，桔梗（淘米水浸 1 夜）30 克，加入半斤阿胶（烊化），拌匀。每次取 15 克，水煮后服用。
- 3.小儿热嗽。用甘草 60 克，在猪胆汁中浸 5 天，取出炙后研成细末，和

上蜜做成绿豆大小的丸子。每次饭后用薄荷水送服 10 丸。

- 4.婴儿便秘。用甘草、枳壳各 3 克，加半碗水煮后服用。
- 5.儿童遗尿。用大甘草头煮汤，每晚睡觉前服用。
- 6.阴道炎。甘草煮汤，一天洗 3~5 次。
- 7.烧烫伤。用甘草和蜜一起煮后涂搽在患处。

黄芪

【性味功能】

味甘，性微温，无毒。有补气固表，利水消肿托毒，生肌的功能。

【应 用】

1. 小便不通。用黄芪6克,加2碗水煮到剩1碗,趁温服用。小儿减半。
2. 老人便秘。用黄芪、陈皮各15克,研成细末。另外用蓖麻子20克,捣烂后加水揉出浆汁,煮到只剩一半浆汁的时候,放入1勺白蜜后再煮,再放入黄芪、陈皮末,搅匀后服用。服2次就可以通便,可以经常服用。
3. 甲沟炎。用黄芪60克,竹茹30克,放入醋中浸泡一夜后,加入猪油100毫升,小火煎成40毫升。去除渣滓后,取上面的油脂涂抹在疮口上,一天3次。

【食 疗】

1. 参芪大枣粥:黄芪15克,党参10克,大枣30克,粳米100克。黄芪、党参煎水取汁,与后两者一同煮粥食。本方以黄芪、党参补脾益气,与大枣协同奏效。用于脾虚气弱,体倦乏力,自汗,饮食减少,或易于感冒者。
2. 芪苓鲤鱼汤:黄芪50克,茯苓30克,鲤鱼1尾。鲤鱼洗净,黄芪、茯苓以纱布包扎,加水同煮,以生姜、盐调味,饮汤吃鱼。本方以黄芪补脾益气、利尿消肿,茯苓利湿补脾,鲤鱼滋养补脾、利湿。用于脾气虚弱,水



肿,小便不利,或有蛋白尿者;亦用于老人体虚气弱,小便点滴不畅的病人。

3. 黄芪山药粥:黄芪30克,山药100克,生地黄15克。黄芪、生地黄煎水取汁,山药研为粉末;将前汁煮沸,频频撒入山药粉,搅匀,煮成粥食。本方黄芪、山药补气益脾,生地黄养阴清热。三者均能降血糖,用于糖尿病人气虚阴亏,口渴口干,尿频。

人 参

【性味功能】

味甘,性微寒,无毒。有大补元气,固脱生津,安神的作用。

【应 用】

1. 脾胃气虚,不思饮食。用人参3克,白术6克,茯苓3克,炙甘草1.5克,姜3片、枣1枚,加2杯水,煮到剩1杯水,饭前趁温热服用。

2. 胃寒虚胀，饥不能食。用人参6克，生附子1.5克，生姜6克，加水140毫升煮后剩下40毫升，再放入鸡蛋清一个，餐前服用。

3. 产后便秘。将人参、麻子仁、枳壳（麦麸炒过），一起研成细末，加蜜做成梧桐子大的丸子。每次用米汤送下50丸。

4. 下痢不能食，或呕吐不能食。人参、莲肉各9克，用水煮成浓汤，一口口慢慢服用，或加姜汁炒过的黄连9克一同煮。

5. 蜈蚣、蜜蜂蛰伤。用人参末敷在伤口上可解毒。

【食 疗】

1. 人参当归粥：将等分的人参、当归研成末备用；在600毫升水中加入猪腰子1个（切片），糯米100克，葱白2个，把米煮熟后，取一碗，把人参、当归药末放入粥中，饭前趁热服用。用于产后虚证。



2. 蛋清人参末：用鸡蛋清调匀人参末9克，清晨服下，服后拿掉枕头仰卧。用于肺虚气喘，咳嗽咯血。病日不久的，服一次就可痊愈；久病者服两次就有效果。用乌鸡蛋的蛋清来调药效果更好。

3. 人参黄芪末：用等分的人参（焙）、黄芪（盐水炙），研成粉末备用；用红皮萝卜一个，切成4片，反复用蜜炒直到用完60克蜂蜜为止。每次用一片萝卜蘸着药末吃，并用盐开水送下。用于阴虚尿血。

【饮食禁忌】

反藜芦，畏五灵脂。

沙参

【性味功能】

味苦，性微寒，无毒。功能养阴润肺，益胃生津。

【应 用】

1. 肺热咳嗽。用沙参15克，水煮后服用。

2. 疝气。把沙参研成细末，每次用酒送下一勺。

3. 妇女白带。把沙参研成细末，每次用米汤送下6克。