


身边的本草



中国传统经典
文化通识读本

阿南
著



 重庆出版集团
重庆出版社





阿南
著

©
重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

身边的本草 / 阿南著. -- 重庆 : 重庆出版社,

2021.6

ISBN 978-7-229-15799-9


I. ①身… II. ①阿… III. ①本草—普及读物 IV.

①R281-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2021)第071350号

身边的本草

阿南 著

策 划:  华章同人  风物文化

出版监制: 徐宪江 秦 琥



责任编辑: 秦 琥 朱 姝

特约编辑: 王晓芹

责任印制: 杨 宁

营销编辑: 史青苗 刘晓艳

书籍设计: 潘振宇 774038217@qq.com

 重庆出版集团 出版
 重庆出版社

(重庆市南岸区南滨路162号1幢 邮编:400061 <http://www.cqph.com>)

北京汇瑞嘉合文化发展有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

 重庆出版社天猫旗舰店
cqphs.tmall.com

全国新华书店经销

开本: 850mm×1168mm 1/32 印张: 9.25 字数: 103千

2021年7月第1版 2021年7月第1次印刷

定价: 78.00元

如有印装问题, 请致电023-68706683

版权所有 侵权必究



本草始见于《汉书·郊祀志下》，
古代汉族中药类的书籍多称本草，
《说文》中说：“药，治病草也。”



目

姜

孔子所言每顿必吃
也不可多吃的本草 ● 080

石斛

在生命禁区顽强生长 ● 158

叶下珠

心思缜密的本草 ● 088

凤仙花

果实一碰就炸的『急性子』 ● 148

玉竹

清风疏竹的美名 ● 058

麦冬

在城市中默默奉献的绿植 ● 140

天门冬

抱朴子的仙药 ● 044

紫花地丁

适合用来表白的本草 ● 128

绞股蓝

缠绕的心事 ● 036

万年青

明清皇家最爱的盆栽 ● 116

远志

最励志的本草，食之益智，赠则明志 ● 026

芍药

从两情相悦的信物
到惜别的代言人 ● 104

黄连

苦寒性味，只为换取你安康 ● 014

当归

佛家悲情怀的化身 ● 092

序

本草的无限可能 ● 008

丁香

香料战争的导火索 ● 226

参考文献

● 282

天仙子

以美人之名，行恶魔之事 ● 216

后记

左手汉字，右手本草 ● 288

藏红花

最昂贵的香料 ● 208

竹

歌咏从未间断 ● 274

青藜

传统孝道的载体 ● 198

独根草

二氧化碳的克星 ● 266

淫羊藿

让你离不开我 ● 192

细辛

天然的杀虫剂 ● 258

玉簪

江南第一花 ● 180

淡竹叶

张飞靠它打败张
半月因它险些无缘降生? ● 246

人参

曼妙的『百草之王』 ● 168

卷柏

随灵魂迁徙 ● 238

录

本草的无限可能

序



出自《金石昆虫草木状》，现藏台北「国家图书馆」。由明代著名画家、书法家及学者文徵绘制。她是著名吴派画家文徵明的玄孙女。全书共二十七卷，含一千三百多幅图，描绘了一千多种金石昆虫草木。摹绘内府珍藏本草图。



如果说本草是一个仅次于汉字的典型中国元素，恐怕是不会错的，在海内外华人世界里，很少有人没听说过本草。

自史前时代开始，中华先民便认识到植物具有功能各异的医药效果，并在数千年的实践过程中梳理出有别于西方的本土医药学，这就是我们今天所说的中医学或中医学。而在西学东渐之前，中国的本土医药学是可直接称为本草学的。正因如此，我国古代医药学典籍总是以“本草”二字加以命名，如《神农本草经》《吴普本草》《海药本草》《本草纲目》等。乃至中国第一部系统地分析汉字字形和考究字源的字典《说文解字》都称：“药，治病草也。”显然，在《说文解字》的作者许慎所处的东汉时期，“药”和“治病草”已然被等而视之。在古汉语中，“草”和“木”并没有现代植物学意义上的区分，它们所包含的意蕴也是相通的。因而本草之“草”，也泛指各种药用木本植物。此外，药和草之间的紧密联系，不仅仅体现在“药”字的字形结构，也体现在这两个汉字的固定组合方式：草药、药草。这样的关联，也被现代汉语承续下来，因而本草一词首先是中国古代医药典籍《神农本草经》的简称，同时也泛指各种中草药。

本草一词始见于《汉书·郊祀志下》：“成帝初即位……侯神方士使者副佐，本草待诏七十余人皆归家。”最初，“本草”应是各种药用植物的总称。之后，药用对象的范畴逐渐

扩大到动物、矿物等。然而，即使到了《神农本草经》成书的年代，其所收录的“中药”仍多为植物，所以五代的韩保升才会有这样一番注解：“按药有玉石、草木、虫兽，而直云本草者，为诸药中草类最多也。”也就是说，在所有药用对象中，植物仍占据着较大比例。《神农本草经》收录有365种中药，植物便占了252种；《本草纲目》收药1892种，其中植物类达1094种，占比将近60%。植物占比超过矿物、动物的现象普遍存在于古代中医药典籍中，植物在中华传统医药学中所占的分量由此可见一斑。

不仅如此，本草学——中医药学形成的过程，也是中华传统思想形成的过程。在步入农业文明之前的蛮荒时代，先民一切有意识的行为都围绕着延续生命展开，其中又以食物为要。在寻找和发现食物以维持、延续生命的过程中，有些植物的特定医疗（或致毒）功效，引起了先民的关注，久而久之，本土医药学开始萌芽。而对这类具有一定功效的植物特定生长性状的观察，也正是中华先民能动地了解自然的开始。由此及彼，逐渐形成中医独特的“取象比类”思维，再由此发展为辨证施治的系统方法。这或许也可理解为朴素辩证法思想的萌芽。当然，在这个过程中，对人自身的认识也逐渐得到升华。从这个意义上讲，本草学既是中华先民认识世界的工具，也是他们智慧的重要成果。

沿着这样的脉络去分析和总结，怎么强调本草学的重要性

都不为过。而谈及中国文化在国际上的两张名片——中医和美食时，余秋雨先生曾说：“我们在国外开了那么多的孔子学院，还不如在人家门口开一个中医诊所、一个中餐厅实在。”其原因也在于此。遗憾的是，这一点恰是古往今来的思想史家或文化史家所忽略的。而本草的人文价值和美学价值，更是长期被人忽视。即使是在近年，如北京药用植物园这样权威和专业的机构，也更侧重于本草的潜在药用价值。由于缺乏对本草的人文及美学价值的关注，导致对这一具有无限潜力的“富矿”的开发远远落后于国外。

从13世纪至17世纪，西方商人及早期的传教士，先后从中国引种的植物有菊花、牡丹、芍药、蔷薇、月季等。著名的植物猎人威尔逊在滞留中国的12年间，收集了65000多份植物标本，并将1500多份植物的种子和160多种植物的切片带回西方。这些源自中国的植物，经西方科学家栽培，又流回中国市场，其中就包括曾经从中国引种到国外，再由国外企业研发成系列产品的玉簪，以及成为新西兰农业支柱产业的猕猴桃等。

基于这样的现状，经过长期的探索和实践，我们试图建立一种集本草的美学和人文价值为一体的“本草家庭园艺”体系，最大限度地丰富和拓展本草的文化内涵。就此，我试着将“本草家庭园艺”的定义及主要相关内容归纳如下：

本草家庭园艺是以本草与经过科学手段配制而成的植料

为主要素材，创作盆艺、造景作品的艺术形式，追求本草的人文内涵与现代盆艺、造景艺术的完美结合。以精心选育、驯化、组培等手段，使本草植物达到盆艺、造景美学要求的系统工程，即为“本草家庭园艺化”。

本草家庭园艺旨在通过家庭园艺的形式，最大限度地发掘本草植物药用价值之外的人文及美学价值，借此继承和发扬本草文化，提升传统本草文化的亲和力及国际影响力。

由于侧重家庭和个人，本草家庭园艺和传统的药用植物园艺也有一定区别：前者的参与者是以家庭或个人为主的广大消费者群体，作品多精工细作，具有件小气大、意境悠远的盆艺特征；与此相对的药用植物园艺，则泛指利用本草植物进行的园林景观设计，参与对象为园林工程设计、施工单位，讲求的是气势及整体视觉效果，北京药用植物园和上海辰山植物园中的药用植物园即为这种造景或景观设计作品。前者不受时空环境制约，完成的作品可在不同地域进行巡回展示，可

用于推广和普及本草文化；而后者却不具备这样的优势，且受季节影响较大。

当然，本草家庭园艺的普及，也有助于广大参与者在深入了解本草文化的过程中，培养热爱家乡一草一木的乡土情怀。尤其是针对中小學生设计的本草家庭园艺实操课，则兼具了“青少年实践教育基地”的社会功能。

此书仅为“本草家庭园艺”体系中文化建设的组成部分，虽侧重挖掘本草植物的人文内涵，但对各种本草的植物学特征及相关的养护方法，也都有一些介绍，以帮助读者更全面地了解每一种本草植物。随着更多人的关注和参与，本草文化或可在不久的将来，以盆艺的形式走入千家万户，并最终形成庞大产业传到海外。

此诚为我所愿也。

苦寒性味
只为换取你安康

黄连

出自《庶物类纂图翼》，由日本户田祐之（1723-1779）绘制。《庶物类纂》是受命于江户幕府而编纂的一大本草书，是日本博物学史上的一部划时代之作。《图翼》有五百二十九幅彩绘图，此为日本安永八年写绘本。



歇后语是汉语特有的一种语言形式，由前后两部分组成。通常情况下，说话的人即使只说出前半句，而“歇”去后半句不表，听者也会对他想要表达的真实意图心领神会，比如“哑巴吃黄连”。以黄连借喻其他事物的歇后语，多达几十条，黄连可谓最常用于歇后语的植物之一。中国人对黄连的认识，以及在日常生活中频繁与之接触的情形由此可见一斑。

国人之所以如此频繁地接触和使用黄连，与它具有的“苦寒”性味有直接的关系。中国最早的药学典籍《神农本草经》便已对黄连的药性、功效、产地等有过详细记述，可见黄连在中国药用历史之悠久。虽说迄今为止，相信《神农本草经》为神农氏所作的人仍不在少数，但近年来，学界通过语言学、地名学等手段进行的研究结果表明，此书更可能是东汉早期之作。另一部较早记录黄连产地和品质标准等内容的文献当推《范子计然》，据考证，本书最有可能成书于“新莽时期”。然而，书中只提到“黄连出蜀郡，黄肥坚者善”，却对黄连的功效只字未提。黄连非常苦，几乎无法用作果腹食材，也便谈不上还有什么商品价值。它能在《范子计然》中占有一席之地，主要原因还是它的药用价值。即，黄连被普遍药用，才是其作为商品流通的前提。从这个意义上讲，无论这两部著作成书年代孰先孰后，都无法否定黄连的药用历史早于东汉的事实。大概算一下，怎么说也有2000年以上的历史了。

黄连是毛茛科多年生草本植物，因产地不同而分为味连、雅连、云连。味连产于重庆石柱等地，因其根茎分枝形似鸡爪而得名鸡爪连；雅连产于四川洪雅县及峨眉山等地，又称为三角叶连。二者因产地同在四川地区而并称川连。而产于云南福贡、腾冲等地的黄连，药效不及川连，俗称云连或滇连。

黄连最主要的有效成分学名为小檗碱，也就是小时候曾让我们吃尽了苦头的那种黄色小药片“黄连素片”的主要成分。近代医学临床应用证实，黄连素对消化道感染、心律失常、高血压、高血脂、高血糖等症有明显的疗效。

到了唐代，苏恭在《唐本草》中称：“蜀道者粗大，味极浓苦，疗渴为最，江东（即今长江以东）者节如连珠，疗痢大著。”这里所说的“渴”即是现在所说的糖尿病，俗称消渴症。可见在中国古代，中国先民不仅已经认识到这种连现代医学都棘手的疾病，而且已经开始用黄连来对症治疗。

不过黄连素并不仅存于黄连科植物。在自然界，有4个科约10个属的植物中都含有黄连素。直到19世纪，英国科学家才从一种学名为Xanthoxylonclava的植物体中成功分离出黄连素。约100年前，美国科学家确定了黄连素的化学分子结构。有趣的是，由于黄连素具有金灿灿的色彩特征，因而也被作为一种天然的染料。在印度，人们至今还在用黄连素染制羊毛。