

## 走出書齋讀本草

### ——《本草綱目》也可以這樣學

趙中振

#### 一、引言

提到《本草綱目》呀，這個名字大家可能太熟悉了，也可以說是家喻戶曉。

2011年，《本草綱目》與《黃帝內經》一起，被聯合國教科文組織列入了世界記憶名錄，這也是到目前為止，被列入其中的、僅有的兩部來自中國的醫藥著作。英國生物學家達爾文曾將《本草綱目》比喻為“中國古代的百科全書”。明代大文豪王世貞曾經在《本草綱目》的序言中稱讚說：“豈僅以醫書觀哉！實性理之精微，格物之通典，帝王之秘籙，臣民之重寶也。”用現代白話來說，就是：《本草綱目》太博大精深了，不能簡簡單單地把它當作一部醫書來看，書中既有幫助帝王治國安邦的大道理，更是寫給老百姓的一部日常生活的實用寶典。

《本草綱目》可是李時珍寫給咱們老百姓的健康寶典。《本草綱目》的內容涉及到了中國人的一天、中國人的一年、中國人的一生，寫了世界上每一人都會遇到的生、老、病、死的大問題。《本草綱目》中，既談到了貴重的補藥：人參、鹿茸、阿膠，也提到了我們廚房裡的調味料：蔥、薑、蒜、花椒、大料。談到了日常生活中，菜籃子、米口袋、大果籃當中的學問，談到了您佩戴手鐲的玉石，也談到了泡腳的艾葉。

書中介紹的絕大部分內容，也都適合現代疾病與現代人。《本草綱目》中專門有瘟疫一節，李時珍介紹了很多、好的預防與治療的藥物與方法，對於當今抗

擊新的瘟疫仍很有參考價值。《本草綱目》是科學的史詩，更是實用的寶典。古人可用，現代人可以用，中國人有用，外國人同樣有用。

《本草綱目》好雖好，然而它的部頭太大了，52 卷，190 萬字，又是四五百年前的書，往往會讓人望而生畏。

## 二、《本草綱目》怎麼讀？

說到讀本草，人們眼前往往會閃現一個畫面，就是書齋內，手捧一本線裝書，逐字逐句地啃書，在逐條逐句地背誦。

今天我們不妨換一個角度，走出書齋讀本草。

李時珍當年，踏遍萬水千山，尋百草，著本草。我們今天不妨重走一下時珍路。

過去這些年，我曾到國內三十多個省的藥材產區進行過調查，也曾去海外四五十個國家進行過傳統醫藥的實地考察。切身體會到，接觸大自然，更有助於觸發靈感、啟迪智慧。也會更加熱愛本草，加深對《本草綱目》的理解。

岐黃有術、本草無疆。2023 年出版的《中振話綱目》一書，是我四十年的學習《本草綱目》的讀書筆記，與野外考察的旅行日記。

## 三．香港的綠水青山，就是本草的大課堂

香港雖然是一個面積只有 1 千多平方公里的小地方，與祖國 960 萬平方公里的廣袤國土相比，所占比例微乎其微，僅約萬分之一，但它卻是一顆被譽為東方之珠的綠色明珠。

儘管香港是城市，但城市用地僅占其總面積的 17.5%。然而，超過 60%的土

地被植被覆蓋，其中包括 24 個郊野公園和生態保護區，佔據了全香港土地面積的 40%。

香港的公共交通設施完善，乘坐交通工具不到一個小時，就能接觸到大自然。置身於郊野中，一條條登山路徑清晰可見，遠離城市的喧囂，呼吸到與城市不同的新鮮空氣，隨處可聽到小鳥歡快的鳴叫。置身郊野，可以欣賞山水美景，樹林、灌木林、草地、沼澤等地形各異，此外還有海灘、溪流、水庫、地質公園等。香港的植物以熱帶和亞熱帶植物為主，據不完全統計，香港擁有約 3,000 多種（包括變種），其中三分之二是本地種類，還有一些外來和栽培的園藝品種，其中許多被用作本地的草藥。

經過我們對香港資源的初步普查，有 1275 種藥用植物，其中有一些與香港名稱有關的特色品種，例如牛眼馬錢、香港鷹爪花、香港遠志、香港過路黃、香港大沙葉、香港巴豆、香港細辛、香港胡頹子、香港油麻藤、香港算盤子等。需要特別注意的是香港的四大毒草：鉤吻（斷腸草）、洋金花（曼陀羅）、羊角拗和馬錢子（牛眼馬錢）。

對嶺南特色涼茶的原材料，本書也多有收錄，像是白花蛇舌草、兩面針、火炭母、冬青、菊花、木棉花、山銀花等。當然也少不了食療的材料，葛根、土茯苓等，這些都是平日在香港街市（早市）上可見的。

經歷了 2003 年的 SARS，又經歷過這幾年的新冠疫情，人們更加珍惜健康，珍視生命，香港登山的人數明顯在增加，還有很多內地的朋友，週末也加入到香港登山的行列中了。山間處處多藥草，生活無處不中醫。

感謝小慧會長組織這麼多有意義的活動。登山觀海尋本草，郊遊聯誼助健康。智者樂水，仁者樂山。接觸大自然，融入大自然，逐漸養成戶外運動的好習

慣，不僅有利於身心健康，還能增加中草藥知識。大道不遠人，不知不覺中，您已經步入了中醫藥王國，也一定能夠讀懂《本草綱目》的。



2019年東龍島實地研習草藥生態活動