

阅楚辞古韵 悟本草养生

翻开《楚辞》，字句间不仅有瑰丽浪漫的诗情，更藏着先秦古人养生疗疾的中医智慧。屈原笔下的江离、白芷、秋兰、辛夷等香草，既是寄托高洁情志的意象，也是可入药、能养生的本草；诗中记载的沐浴、佩香、食花等习俗，与中医芳香疗法、饮食养生一脉相承。跨越两千余年，《楚辞》与中医文化交织相融，见证着中华先民顺应自然、本草疗愈的古老智慧。



香草皆本草

《楚辞》中提及的草木多达五十余种，绝大多数可入药，是先秦本草知识的生动记载。宋代吴仁杰所著《离骚草木疏》，专门考证其中草木药用价值，成为后世中医本草研究的重要参考。

“扈江离与辟芷兮，纫秋兰以为佩”，这句诗勾勒出古人佩戴香草的雅致场景，江离、白芷、秋兰皆是中医常用药。江离即川芎，《神农本草经》列为上品，能行气活血、祛风止痛，是治疗头痛、痛经的要药；经典方剂“川芎茶调散”沿用至今。白芷香气浓郁，《神农本草经》记载其“长肌肤润泽”，可入药、制香囊，能解表散寒、燥湿止带，还是古代“七白散”面膜的核心原料。秋兰清香淡雅，能芳香醒脾、化湿和胃，佩戴可安神助眠、辟秽驱蚊。

芳香可辟秽

楚地地处南方，气候湿热，多瘴气湿病，先民逐渐形成以芳香草木辟秽防病的习俗，这正是中医芳香疗法的源头。《云中君》中“浴兰汤兮沐芳”，记载了佩兰煮水沐浴的习惯，佩兰气味清香，能芳香化湿、醒脾开胃，煮水沐浴可祛湿止痒、辟秽防病，尤其适合湿

热体质，是古代皮肤保健与疫病预防的良方。

佩戴香草香囊的习俗，更是流传千年的养生智慧。古人将白芷、苍术、石菖蒲、藿香等香草研末装袋，佩戴于身、悬于室内，芳香之气通过口鼻吸入、肌肤渗透，可避秽解毒、安神驱蚊、醒脾开胃。端午佩香囊的习俗，便源于此，《荆楚岁时记》记载“五月五日，竞采杂药，可治百病”，足见香草辟秽疗疾的深入人心。这种疗法与中医“芳香醒脾、化湿浊”理论高度契合，通过气味调节脏腑气机，达到防病养生之效。

食花养身心

《楚辞》中的饮食描写，暗藏中医食疗养生的精髓，强调顺应自然、清淡滋养。“朝饮木兰之坠露兮，夕餐秋菊之落英”，是屈原养生理念的写照，木兰即辛夷，秋菊皆为药食同源之品。

古人认为，露水是“天水”，清纯洁净，有清热润燥、滋阴养肺之效，清晨饮用草木坠露，可汲取天地清气，滋养身心。辛夷性温，饮其坠露能通利头目、疏散风寒；菊花性微寒，味甘苦，可散风清热、平肝明目，食用秋菊花瓣，能清热润燥、清心安神，适合湿热环境中调养身体。这种“食

花饮露”的习俗，体现了中医“药食同源”“顺应天时”的养生观——饮食不必珍馐，自然本草即可滋养身心，清淡饮食方能轻身延年。

病因藏玄机

楚地湿热的地域环境，造就了《楚辞》独特的病因认知，与中医“六淫致病”“七情内伤”理论不谋而合。楚地多湿，先民深受湿病、瘴气困扰，《楚辞》中反复提及芳香化湿、辟秽解毒，正是应对湿邪的智慧。中医认为，湿邪重浊黏滞，易阻滞气机、困遏脾胃，引发胸闷、乏力、食欲不振等症，而芳香草木能醒脾化湿、畅通气机，从根源上化解湿邪侵害。这种因地制宜的防病思路，与《黄帝内经》“地有高下，气有温凉，治有缓急，方有大小”的理念完全一致。

《楚辞》与中医的渊源，早已融入中华文脉，影响着历代医家与民间养生习俗。汉代《神农本草经》收录《楚辞》中诸多香草，唐代医家孙思邈在《千金要方》中记载芳香辟秽、药浴养生的方剂，宋代《太平惠民和剂局方》沿用楚辞草木组方，足见其对中医方剂学的深远影响。

民间至今仍保留着诸多源自《楚辞》的养生习俗，这些习俗历经千年传承，融入日常生活，成为中医养生文化的鲜活载体。

扫码阅读



寻味楚辞
草木疗身



楚辞里的香草
古方中的良药

每日一药

香薷

香薷为唇形科植物干燥地上部分，主产于江西、浙江等地，夏季茎叶茂盛时采收，除去杂质阴干入药。本品味辛、性微温，归肺、胃二经，素有夏月麻黄之称。具有发汗解表、化湿和中、利水消肿之效，常用于外感风寒、暑湿感冒所致恶寒发热、头痛身重、胸闷无汗，亦可调理暑湿困脾引发的腹痛吐泻、脘腹胀满，还可缓解水肿、小便不利。



本版药方仅供参考，
需在医生指导下服用。

《楚辞》里的中医——“香草喻德”

“香草喻德”即以香草喻君子之德。翻开《楚辞》，兰芷芬芳扑面而来，屈原以香草喻君子，开创“香草喻德”的文化传统，这一意象既藏着古人的精神追求，也与中医智慧深深交融。

“香草喻德”根植于楚地的自然与人文。楚地湿热多草木，先民早已熟悉香草的特性，既用其驱虫避秽，也借其芬芳寄托心意。屈原承袭这一传统，在《离骚》中以“扈江离与辟芷兮，纫秋兰以为佩”明志，将香草的洁净、芬芳与君子的高洁、忠贞绑定，认为香草的品性与君子的德行相

通，形成“香草配德”的独特意象，并非简单的象征，而是古人“天人合一”思想的生动体现。

这种关联，恰与中医“药食同源”“性味合德”的理念不谋而合。《楚辞》中提及的兰、芷、杜衡、菊花等香草，皆是中医里的常用本草。白芷辛温芳香，能散风除湿、通窍止痛，正如屈原佩白芷，喻其能驱散浊邪、坚守本心；菊花性微寒，可清热平肝，屈原“夕餐秋菊之落英”，既取其清香，也暗合中医“清热养心”之道，香草的药性与君子的德行形成奇妙呼应。

孟子曾言“七年之病求三年之艾”，这株被屈原在《九歌》中称作“幼艾”的香草，既是寄托纯洁之意的象征，也是中医里的良药。相传屈原流放期间，常采兰芷、杜衡为当地百姓治病，教人们用香草煮水避疫，百姓感念其德，每逢端午便悬挂艾草、菖蒲，既纪念屈原，也借香草的药性防病祛邪。

《本草纲目》记载，李时珍曾用香薷配伍白术，制成需木丸，治愈一位全身浮肿、喘息欲死的患者，而香薷正是《楚辞》中提及的香草之一。古人发现，香草的芬芳能化湿辟秽，其药性可调理身体，恰如君子之德

能滋养心灵，文韵与医道在此双向成就。

千年以来，《楚辞》的香草意象从未褪色。它既是文学史上的璀璨一笔，承载着古人的精神追求，也是中医本草文化的重要源头，藏着先民与自然相处的智慧。香草喻德，喻的是君子之德，传的是医道之妙，让一段段文字、一味味本草，在岁月中静静诉说着中华文脉的深邃与绵长。

序言

带状疱疹后遗症

全虫 40 克、柴胡 40 克、细辛 25 克、赤芍 20 克、白芍 20 克、威灵仙 35 克、桂枝 25 克，共研粉，内服每次 8 克，每天 3 次。

干眼症（角结膜干燥症）

百合红枣粥：百合 10 克，山药 15 克，薏苡仁 20 克，红枣 10 个去核，共煮粥食用。百合滋阴降火、山药滋肾润肺、薏苡仁利湿健脾、清热排脓，红枣含维生素 A 和 C。

肾结石食疗方

猪蹄子（药典叫新阿胶）半斤，葱（带须）1 斤，加盐和调料煮熟（带葱，肉）吃喝。

老年尿频，夜尿多

芡实 10 克，金樱子 10 克，山茱萸 20 克，水煎服。

胆结石

柴胡 15 克，香附 15 克，枳壳 12 克，厚朴 12 克，半夏 10 克，金钱草 30 克，茵陈 15 克，鸡内金 15 克，白芍 20 克，郁金 12 克，大黄 12 克（后下），水煎服。可随证加減。

便秘

肉桂、丁香，各等分，共研粉加醋拌匀贴肚脐或服胶囊通便液治老年便秘。

皮肤慢性溃瘍

猪油，蛋黄按 2:1 比例，鸡蛋煮熟取黄，猪油炼化去渣，按比例配制，在瓷皿里烤化拌匀，备用。取适量外涂患处。

牙齿松动外治

五倍子、干地龙各 15 克，研粉备用。先把生姜切片擦松动的牙龈，再取少量药粉敷上。5 日内禁止咬硬物。