

跳了这么久毽子操 你还不知道《本草纲目》和江苏的故事?

“刘畊宏女孩”在此集合!

欢快的毽子操搭配歌曲《本草纲目》，想不上头都难。不过，也别光跟着歌曲跳操，周杰伦都唱了：“快翻开《本草纲目》，多看一些善本书。”跳了这么久毽子操，难道不好奇400多年前的医学巨著吗？

要知道第一本《本草纲目》，就是在咱大江苏诞生的！

现代快报+记者 宋经纬 张文颖



扫码关注
江苏文脉公众号



《本草纲目》 视觉中国供图



《本草纲目》金陵初刻本



李时珍雕像 视觉中国供图

辗转千里，就为出版一本书

400多年前，李时珍不会想到，这本书会以这么活泼的方式火了。当年，他满脑子只想一件事：我的书该怎么出版？

明万历六年(1578)，年至花甲的李时珍终于完成了《本草纲目》初稿，书中总结了众多本草及中药基本理论，是李时珍从医30多年的心血结晶。

52卷、约190万字的《本草纲目》初稿，按照那时的印刷技术，印起来绝对是个大工程。再加上它又是一本医药大部头，普通人基本没兴趣。成本高、销量低，一般的书商都不愿意接这个单子。更麻烦的是，书写成的第二年，皇帝下诏要求“毁天下书院”，全国64所书院因此关闭。出版商们战战兢兢，不敢再出书。

李时珍出身医药世家，一生钻研医术，也没存下什么钱，于是他带着自己的心血，跑遍家乡附近黄州、武昌等地，找过大大小小的书商，却没有一家愿意出版。万历七年(1579)，李时珍从蕲州(今湖北蕲春)出发，乘船顺流东下，来到南京。

这次远行，李时珍只有一个期待——能在南京刊刻出书。

到了南京，李时珍免不了先四处走访一番。牛首山、栖霞山草药丰富；静海寺内，当年郑和从南洋诸国带回的芦荟、胡椒等植物，让人大饱眼福。只是出书这件事，却一直没有着落。四处碰壁的李时珍左思右想，最后决定还是求助“外援”——王世贞。

在苏州，“药神”遇上“文宗”

王世贞，字元美，号凤洲，又号弇州山人，苏州府太仓(今太仓)人，是明代著名的文学家、史学家。他著作颇丰，《江苏文库·精华篇》《江苏文库·文献编》和《江苏文库·史料编》中，都收录了他的书。

太医院的那点名头，并不足以让李时珍名扬天下。而彼时的王世贞，与李攀龙、徐中行、梁有誉、宗臣、谢榛、吴国伦合称“后七子”。他已独领文坛十年之久，堪称天下文宗。

一个行医，一个为官；一个是药学大家，一个是文坛领袖；一个来自荆楚，一个出生在江南。李时珍是怎么与王世贞“牵线”的？

原来，李时珍年少时也曾走过科举之

路，求学时，他的老师是大儒、大理学家顾日岩。而顾日岩的弟弟，与王世贞同朝同部为官，王世贞还曾为顾家撰写《顾氏祠堂记》。有这么一层关系在，李时珍顺利见到了王世贞，请求他为《本草纲目》作序，“愿乞一言以托不朽”。

据《明史》记载，当时王世贞在文坛很有影响力，士大夫们只要从他这里得到几句褒奖，就能声名鹊起。

面对登门拜访的李时珍，王世贞态度不咸不淡，礼貌性地写了一首《赠李时珍诗》，诗前题词：“蕲州李先生见访之夕……寻出所校定《纲目》求序，戏赠之。”当时王世贞正在研究仙道之说，《本草纲目》就被他放在了一边。

十年，终求得一篇序言

没有求到王世贞的序言，李时珍也没放弃。回蕲州后，他立刻对《本草纲目》中专门介绍外国药的“夷果”和“番药”进行了修订，把在南京看到的西洋药材加入书中。后来，他又带着自己的儿孙、弟子行医寻药，不断完善书稿。

十年，过得飞快。万历十八年(1590)，李时珍73岁，在那个年代已经算是高龄。心有不甘的他又来到太仓，再次请见王世贞。

拿着这本等了十年、汇聚半生心血的书，看着眼前垂垂老矣却依然为出版而奔走的故人，王世贞大为震惊和感慨，终于

答应为《本草纲目》作序。序言中，描述了李时珍上门求见的场景：面有光彩，清瘦精神的老人，语言风趣，行囊里除了数十卷的《本草纲目》，一无所有。

在“开卷细玩”后，王世贞意识到，这本书并不是一本普普通通的医术，而是“性理之精微，格物之通典，帝王之秘录，臣民之重宝”。为《本草纲目》写的序言，王世贞仅用了600多字，字字珠玑，不仅总结了《本草纲目》的精妙之处，还大大称赞了李时珍多年的努力：“李君用心，加惠何勤哉！”

金陵本《本草纲目》，最“原汁原味”

有了王世贞作的序言，出版这事总算有了谱。金陵出版商、刻书家胡承龙同意出资刻版印刷《本草纲目》。

第一版《本草纲目》开刻时，李时珍已经重病不起，他的儿孙弟子们接过了老人多年的愿望。长子李建中编辑药图，次子李建元手绘附图，三子建方与四子建木进行重订，孙子树宗、树勋、树声分类汇编，树本帮助誊写……一家人都投入了金陵本《本草纲目》的出版中。

即便众人齐心协力，多病缠身的李时珍还是没能见到印刷出版的《本草纲目》。万历二十一年(1593)，李时珍抱憾而去。临终时，还惦记着这本书，嘱咐儿子李建元在书成之

后，上呈朝廷，将医药之术传给更多人。

又是三年过去了，《本草纲目》首刻版终于在南京问世，世人称为“金陵本”。

这部旷世名著共52卷、约192万字。规模之大，超过了过去任何一部本草学著述，综合了植物学、动物学、矿物学、化学、天文学、气象学等许多领域的科学知识。

全书收纳诸家本草所收药物1518种，在前人基础上增收药物374种，合1892种，其中植物1195种；共辑录古代药学家和民间单方11096则；书前附药物形态图1100余幅。是到16世纪为止中国最系统、最完整、最科学的一部医药学著作，对人类近代科学以及医学方面影响深远。

金陵本作为《本草纲目》的初版，虽然书籍质量不如后来的版本，但它以李时珍家族自编本刻版、校验，是最能体现李时珍原意的版本。2011年5月，金陵本《本草纲目》被批准入选联合国教科文组织《世界记忆名录》。

夏季食补小妙招

除了跳操活动筋骨，以食补身必不可少，这方面李时珍可是专家。文脉君为大家整理了一些夏季食补小妙招。

夏天办公烦躁怎么办？

本草集解 苦瓜

中医认为苦味人心，尤其是夏季，多吃一些苦味的食物可以养心。苦瓜是苦味食物中最具代表性的食物。《本草纲目》中记载，苦瓜：“味苦，性寒，无毒。出邪热，解劳乏，清心明目。”因此夏季多吃些苦瓜可以清暑、解热、降心火。

推荐做法：凉拌苦瓜

最近总是胸闷，还老口渴。

本草集解 菠菜

《本草纲目》中记载，菠菜通血脉，开胸膈，下气调中，止渴润燥。春季食用菠菜，最具养血功效。菠菜可以养血滋阴，对肝阴不足引起的高血压、头晕目眩、贫血等症，都有较好的防治作用。

推荐做法：凉拌菠菜、菠菜拌藕片

每天刷手机、看电脑，眼睛干涩怎么缓解？

本草集解 菊花

《本草纲目》中记载，菊花有“除风热，益肝补阴，治诸风头目”的功效。菊花味苦，性平，无毒，有疏风清热、清肝明目、平降肝阳的功效，对肝经风热或肝阳上亢等具有较好的防治作用。

推荐做法：枸杞菊花茶、雪梨红枣菊花茶

晚上睡不着，早上没精神，咋办？

本草集解 人参

《本草纲目》中记载，人参具有治补五脏、安精神、定魂魄、止惊悸、除邪气等功效，可以消食开胃、调中治气，治肺脾元气不足，泻肺脾胃中火邪，止渴生津。

推荐做法：四君子汤、人参田七鸡汤



《江苏文库·精华编·艺苑卮言》