

# 2023年本草纲目读书笔记(精选8篇)

即兴表达也可以让人更加自信和自主，提升自己在社交和工作场合的表现力。即兴要求我们对自己的能力和技巧有充分的自信，只有这样才能在表演中展现出最好的状态。以上是小编为大家精心挑选的即兴范例，希望能够给大家带来一些灵感和启发。

## 本草纲目读书笔记篇一

仅仅作为一个文本，医药学家李时珍四百年前编撰的这套《本草纲目》，在现今美学观念的折射下，就可以散发别致的魅力。早两年，《昆虫记》成为流行读物的范本之一，但和那位天真顽皮的法国老头法布尔相比，我们的李时珍更为纯粹。

如同一杯啤酒撇去了泡沫，在《本草纲目》中找不到感性的只字片语。当然作为严肃的专业典籍，《本草纲目》无疑与《昆虫记》牛头不对马嘴，它们之间的对照，算得上“苟且”。然而法布尔的风行确实唤起了对李时珍的记忆。

在此之前，难以想象我会在《本草纲目》上花掉整整两年的睡前时光——那等待睡意的片刻，是我全部时间的精华。事实证明，这位名垂青史的祖先给我带来的是无边的惬意，并且有效地改善了我对食物的无知。

## 本草纲目读书笔记篇二

1发愿立志和收集资料阶段18年

2分门别类和撰写成稿阶段10年

3寻求出版和正式刊行阶段18年

## 李时珍在《本草纲目》编写中用到的5个方法

1观察与试验

2比较与分类

3分析与综合

4批判与继承

5历史考证

## 李时珍《本草纲目》的贡献

1创造了药物分类的`纲目体系，革新了本草学

2对1800多种药物深入研究，发展药理学

3增加300多种新药，充实药理学

4结合本草研究方剂，强化医与药的紧密结合

同时他还在脉学，医案，命门研究，十剂探讨方面有重要研究，并打破几千年“心之官则思”的错误观念而提出“脑为元神之府”

李时珍提出葡萄，西瓜这样的水果其实并非是中国从外国引进，而是很早以前中国个别地区就有只是并没有全国普及而已。

《本草纲目》当中涉及动物，植物，无机物就有1000多个品种。植物药占60%以上，400多种药用动物。书中还有相关农学的知识，并且书中的金石类被称为16世纪矿物知识大全，提到石油。

## 李时珍《本草纲目》在世界上的影响

出版后20年传到日本，被称为：神君御前本。其它东方国家毫无疑问也受到了巨大影响。

而西方受影响最大的倒是生物学方面，法国，英国，瑞典，俄国等都对此赞叹不已。俄罗斯至今仍有李时珍的雕像。

## 本草纲目读书笔记篇三

有一本书，是世界上赫赫有名的“东方药物巨典。”

有一本书，被英国生物学家达尔文称为“1596年的百科全书。”

这就是我国古代的医学巨著——《本草纲目》。

《本草纲目》是明代医学家李时珍在继承和总结前人本草成就的基础上，进行多方考证，历时数十年编写而成的药典，是中华民族几千年医学智慧的结晶，是我国医学宝库中的一份珍贵遗产，是研究中国医学与文化的一个取之不竭的源泉。

关于《本草纲目》这部书名的由来还有一段有趣的插曲呢。李时珍完成书稿以后一直没有确定书名。一天，他出诊归来，坐在桌前休息。当他看到昨天读过的《通鉴纲目》还摆放在书桌上时，突然心中一动，立即提起笔来，蘸饱了墨汁，在洁白的书稿封面上写下了“本草纲目”四个苍劲有力的大字。他端详着，兴奋地自言自语道：“对，就叫《本草纲目》吧！”

寒假里，我在妈妈的推荐下从书店里买来了少儿版的《本草纲目》，利用睡觉前的时间认真地阅读了起来。不知不觉中，我迷上了书中所描绘的草药，更爱上了这本书。

走进《本草纲目》如同走进了一个绿色的山谷，那里长满了花花草草，玉兰，百合，紫苏，半边莲，木芙蓉，观音柴……药香扑面而来。书中对植物的茎、叶、花、果，都有详细的描绘、解说。如，“……玉米苗高三四尺，六七月开花结穗，苗中间长出一个鱼形苞，苞上有须……”

读完《本草纲目》让我深深爱上了草药，让我深深体会到了李时珍的良苦用心，让我深深知道了中华文化的博大精深，更让我懂得了传承发扬中华优秀传统文化的责任重大。

我爱读《本草纲目》，我更爱祖国的传统文化。

## 本草纲目读书笔记篇四

中医中药对于我几乎是未知世界，就是这样一本《本草纲目》，却在最近成为我睡前必读之物，并偶有心得，愿与大家分享我读书的快乐……

金

气味辛，平，有毒。

主治镇精神，坚骨髓，通五脏邪气，服之神仙。疗小儿惊伤五脏，风痫失志，镇心安魂。癩痢风热，上气咳嗽，伤寒肺损吐血，骨蒸劳极作渴，并以箔入丸散服。破冷气，除风。

《本草纲目·金石部》对金的描写寥寥数笔已概之，在我的记忆中药里有金的好像是“安宫牛黄丸”，以前的大户人家一般都备此药，用处大着呢，是用来治疗神昏窍闭之症的方剂。自古以来即有救急症于即时，挽垂危于顷刻的美称。

“安宫”即“安心宫”，“心宫”即心包，为心之舍。安宫牛黄丸由清热凉血解毒、泻火豁痰清心、镇惊开窍醒神的药物组成，是用来治疗神昏窍闭之症的方剂。

据说如果中风了，在几小时内吃一丸，然后第二天在吃一丸，就会好了。

一次听曲黎敏讲养生保健的课，提到同仁堂的安宫牛黄丸分两种，一种是金箔为衣，另一种“破四旧”就不用金箔了，实践证明金箔为衣的才能应急救命，贵当然有贵的道理了。

## 本草纲目读书笔记篇五

《本草纲目》是举世闻名的博物学巨典，是世界科技史上最宏大的记述，所有生民日常实用品物的百科全书，也是中华医库中一部食物养生学及药物学巨著。集几千年食物、药物的种植、收采、调制及医养功效之大成。

对后世食物养疗学、饮食烹饪学、医药学、动物学、种植学及人们对日常食物品味的选择都构成了深远影响，是天下生民最切于实用的一部生活大典。

英国著名科学史家李约瑟博士曾评价该书：“毫无疑问，明代最伟大的科学成就，就是李时珍那部登峰造极的《本草纲目》。”而明代，正是中国科技发展的顶峰时期。

《本草纲目》原著篇幅太过宏大，而且所录的一些物种今世已难以访。因此，我们进行了切于实用的编译，将今人常用和尚能访求的物种加以收录，以使该译本更利于天下生民在家居日用饮食时加以披览，使日常所食之物真正发挥养生、疗疾的功效。

本书收录各类品物1000余种，精选简便行的附方7000余条，写实手绘插图近1000幅，并保留了切于实用的100类200余种常见病症的对症治疗方2000余条。

## 本草纲目读书笔记篇六

《本草纲目》是明朝伟大的医药学家李时珍为修改古代医书的错误而编，（1518—1593年）以毕生精力，亲历实践，广收博采，实地考察，对本草学进行了全面的整理总结，历时29年编成，30余年心血的结晶。共有52卷，载有药物1892种，其中载有新药374种，收集医方11096个，书中还绘制了1160幅精美的插图，约190万字，分为16部、60类。每种药物分列释名（确定名称）、集解（叙述产地）、正误（更正过去文献的错误）、修治（炮制方法）、气味、主治、发明（前三项指分析药物的功能）、附方（收集民间流传的药方）等项。全书收录植物药有881种，附录61种，共942种，再加上具名未用植物153种，共计1095种，占全部药物总数的58%。

李时珍把植物分为草部、谷部、菜部、果部、本部五部，又把草部分为山草、芳草、溼草、毒草、蔓草、水草、石草、苔草、杂草等九类，是我国医药宝库中的一份珍贵遗产。是对16世纪以前中医药学的系统总结，在训诂、语言文字、历史、地理、植物、动物、矿物、冶金等方面也有突出成就。本书十七世纪末即传播，先后多种文字的译本，对世界自然科学也有举世公认的卓越贡献。它是几千年来祖国药物学的总结。这本药典，不论从它严密的科学分类，或是从它包含药物的数目之多和流畅生动的文笔来看，都远远超过古代任何一部本草著作。被誉为“东方药物巨典”，对人类近代科学以及医学方面影响最大。

它的成就，首先在药物分类上改变了原有上、中、下三品分类法，采取了“析族区类，振纲分目”的科学分类。它把药物分矿物药、植物药、动物药。又将矿物药分为金部、玉部、石部、卤部四部。植物药一类，根据植物的性能、形态、及其生长的环境，区别为草部、谷部、菜部、果部、木部等5部；草部又分为山草、芳草、醒草、毒草、水草、蔓草、石草等小类。动物一类，按低级向高级进化的顺序排列为虫部、鳞部、介部、禽部、兽部、人部等6部。还有服器部。这种分类

法，已经过渡到按自然演化的系统来进行了。从无机到有机，从简单到复杂，从低级到高级，这种分类法在当时是十分先进的。尤其对植物的科学分类，要比瑞典的分类学家林奈早二百年。

《本草纲目》不仅在药物学方面有巨大成就，在化学、地质、天文等方面，都有突出贡献。它在化学史上，较早地记载了纯金属、金属、金属氯化物、硫化物等一系列的化学反应。同时又记载了蒸馏、结晶、升华、沉淀、干燥等现代化学中应用的一些操作方法。李时珍还指出，月球和地球一样，都是具有山河的天体，“窃谓月乃阴魂，其中婆娑者，山河之影尔”。《本草纲目》不仅是我国一部药物学巨著，也不愧是我国古代的百科全书。正如李建元《进本草纲目疏》中指出：“上自坟典、下至传奇，凡有相关，靡不收采，虽命医书，实该物理。智者何以完成巨作，从下面的故事中，我备受激励！”

李时珍继承家学，尤其重视本草，并富有实践精神，肯于向劳动人民群众学习。李时珍三十八岁时，被武昌的楚王召去任王府“奉祠正”，兼管良医所事务。三年后，又被推荐上京任太医院判。太医院是专为宫廷服务的医疗机构，当时被一些庸医弄得乌烟瘴气。李时珍再此只任职了一年，便辞职回乡。李时珍曾参考历代有关医药及其学术书籍八百余种，结合自身经验和调查研究，历时二十七年编成《本草纲目》一书，是我国明以前药物学的总结性巨著。在国内外均有很高的评价，已有几种文字的译本或节译本。另著有《濒湖脉学》、《奇经八脉考》等书。

传说明代名医李时珍，一天外出采药，看到一个村庄田园荒芜，无人下地劳动，原来这个村的人都得了“流感”。在一个茅草屋里，他看见一位老人正在床上呻吟，急忙取出药来，让老人喝下，停了一会，老人出了一身汗，症状减轻了许多。李时珍询问了一下情况，才知道村里先后来过几个走江湖的郎中，给他们开过药，还说什么“吃上一副药，包管你药到

病除”。可是吃了十来副了，仍不见效。李时珍便找来煎过的药渣，仔细一看，大部分是假药。假药怎能治好病呢？老百姓上当受骗了，他们对庸医痛恨不已。李时珍看药渣的事，传遍了附近的村庄，人们纷纷把江湖郎中配制的草药和带来的药渣叫李时珍鉴别，因为人太多，看不过来，只好让大家把药渣倒在村前的路口上，一个个摊开放好，逐个查看，拣出真药，扔掉假药、劣药，并教大家如何识别伪劣中草药，防止再上当受骗。从此以后，病人就把煎服过的药渣倒在路口处，盼望过路的良医识别真假，于是这个风俗就盛行起来。

完成巨作之前所需的实践无可厚非，更令人感动的是智者确立志向的伟大，拯救苍生的慈怀！李时珍从元气化生万物的思想出发，肯定阴阳调摄、五行胜复、物性相别的相互关系，最后达到天人统一、人定胜天的结论，处处表现出对传统哲学的创造性运用和发展。因此可以说，《本草纲目》不仅在医学上树立了丰碑，同时对古代自然哲学的发展，也有其独特的历史贡献。

读完此书，让我终身受益匪浅！

## 本草纲目读书笔记篇七

《本草纲目》本著篇幅太过弘大，而且所录的一些物类当代未难以访。果此，我们进行了切于实用的编译，将今人常用和尚能访求的物类加以收录，以使该译本更利于天下生夷易近正在家居日用饮食时加以披览，使一样平常所食之物实反发挥养生、疗疾的功效。

朝医学家李时珍的《本草纲目》，全书共有190多万字，记载了1892种药物，分成60类。其中374种是李时珍新增加的药物。绘图1100多幅，并附有11000多个药方。在这部书中，李时珍指出了许多药物的真正效用，它是几千年来祖国药物学的总结。



李时珍家四代行医。少年李时珍受家庭熏陶，耳濡目染，对医学很感兴趣。但由于当时医生社会地位低下，父亲希望李时珍跻身仕途。李时珍曾于14岁时考中黄州府秀才，后来在17岁、20岁、23岁时3次赴武昌应试，没有考中，于是决心弃儒从医，继承父业。

## 本草纲目读书笔记篇八

前两个星期，我从书店淘回一件宝贝——《本草纲目》。

《本草纲目》是由药圣李时珍花费27年呕心沥血创作出来的。此书记载了成千上万的药材，每一种药材的药性和弊端都相对完整地列了出来。并且附上了药方和图片，这样辨别就更加容易了。

对《本草纲目》这一类书我非常感兴趣，一到家。我便迫不及待地阅读了起来。

这本书讲了每一种药材的别名、科属、地理分布、采收加工、药理作用、化学成分性味归经和功能主治。

看了以后，我惊讶地发现：有很多我见过的草药，有的甚至天天都能看到，比如青箱、夏枯草这类的药材我居然没注意，我还惊讶地发现，像牡丹这样美丽的花朵和琥珀这样珍贵的宝石居然也可以入药！

当然，再好的药材不经过加工就绝对不能保存较长的时间。所以，接下来我们就以加工这一话题谈论一下。

如麦芽的加工方法：将麦粒用水浸泡后，保持湿度适宜。待麦芽长到0.5厘米的时候，晒干即可。这样的麦芽可以保存1~2年左右，而普通麦芽存放几个月便会腐烂。由此可见加工这一步骤多么的重要。

为了查找方便，我还制作了一个药材标本册，里面不但记载了药的用处，还添加了鲜活的药材标本，显得更为生动。

但是，我们不能过度的去依赖药物。要知道，预防疾病正确的方法是多运动，多呼吸新鲜空气，少看电视，少吃不健康的食品，这样才能预防疾病。

不管怎样，都请大家爱护健康吧！不要等到自己得病以后才来后悔，不要等到得病以后才来爱护自己！