

黄精：气血双补之王

■吴倩



关于黄精，李时珍称它为“气血双补之王”。《本草纲目》记载其功效有：“能补中气，除风湿，安五脏，补五劳七伤，强筋骨，耐寒暑，益脾胃，润心肺。”单品蒸后晒干服食“能润肌肤，耐饥饿”“接受戊己淳气，故为补黄宫佳品，补各种虚损，填精髓，除热寒，杀虫”。西晋张华的《博物志》中记录了一段对话，黄帝问天姥：“天地所生，岂有食之令人不死者乎？”天姥曰：“太阳之草，名曰黄精，饵而食之，可以长生。”黄精历来被视作养生食疗的上品，且是为数不多的以“精”来命名的一味本草，足见它的功效所在。

黄精为百合科黄精属植物滇黄精、黄精或多花黄精的干燥根茎。按形状不同，习称“大黄精”“鸡头黄精”“姜形黄精”。黄精亦称“鹿竹”“土灵芝”“救命草”“老虎姜”“仙人余粮”等。黄精最早主要是道家的养生食品，因而多收录于食疗类本草而非药用本草当中。东晋的葛洪在《抱朴子》中说：“昔人以本品得坤土之气，获天地之精，故名。”黄精肉质根状茎肥厚，含有大量淀粉、糖分、脂肪、蛋白质、胡萝卜素、维生素等多种营养成分。在古代饥荒年间，人们常以黄精作“米脯”来嚼食饱腹，补充能量，无怪乎南北朝时期的医药学家陶弘景称其为“仙人余粮”。

滇黄精呈肥厚肉质的结节块状，结节长可达10cm以上，宽3—6cm，

厚2—3cm。表面淡黄色至黄棕色，具环节，有皱纹及须根痕，结节上侧茎痕呈圆盘状，圆周凹入，中部突出。质硬而韧，不易折断，断面角质，淡黄色至黄棕色。气微味甜，嚼之有黏性。

鸡头黄精呈结节状弯柱形，长3—10cm，直径0.5—1.5cm。结节长2—4cm，略呈圆锥形，常有分枝。表面黄白色或灰黄色，半透明，有纵皱纹，茎痕圆形，直径5—8mm。

多花黄精呈长条结节块状，长短不等，常数个块状结节相连。表面灰黄色或黄褐色，粗糙，结节上侧有突出的圆盘状茎痕，直径0.8—1.5cm，味苦者不可药用。

黄精味甘，性平、无毒，具有补气养阴、健脾、润肺、益肾之功效，常用于脾胃气虚、体倦乏力、胃阴不足、口干食少、肺虚燥咳、劳嗽咳血、精血不足、腰膝酸软、须发早白、内热消渴。据现代药理研究，黄精有抗菌抗病毒、抗氧化、抗疲劳、抗衰老及降压降糖等作用。

黄精临床中治疗阴虚肺燥，干咳无痰，常与沙参、麦冬、知母、贝母同用；若治肺结核咳血、胸痛，可与白及、百部、黄芩、丹参等药同用；用治脾气不足，不思饮食，体倦便溏等症，常配以白术、茯苓、甘草、陈皮；如胃阴受伤，舌红口干，常配以当归、熟地、何首乌等；治消渴（糖尿病）常配以黄芪、山药、生地、玄参等益气养阴药。

黄精生品具麻味，刺人咽喉，一般不直接入药，黄精的炮制方法始载于南北朝《雷公炮炙论》。唐代创制“九蒸九晒”法，经此炮制的黄精性

味有较大的变化，历代黄精炮制方法主要有清蒸、酒蒸、九蒸九晒、酒炖合蒸、黑豆制、熟地汁制等。黄精蒸后能增强补脾润肺益肾的功效，并可除去麻味，以免刺激咽喉。酒制后能助其药势，使之滋而不腻，更好地发挥补益作用。现代黄精的炮制品主要为黄精饮片和酒黄精。炮制后的黄精性味甘甜，食用爽口，多用于肺阴虚亏之干咳无痰，脾胃虚弱之食少纳呆、倦怠乏力，或肾虚精亏所致腰酸足软、头晕耳鸣及消渴等。

黄精的药膳食谱主要有制黄精白及粥、制黄精煲乌鸡。制黄精白及粥用白及、制黄精润透切片，粳米淘洗干净，将白及、制黄精、粳米同放锅内，加水适量，用武火烧沸，再用文火煮35分钟，加入白糖即成，可滋阴、润肺、止咳，多用于肺结核患者食用。制黄精煲乌鸡将制黄精洗净、切片，乌鸡宰杀后去毛及内脏，葱切段，姜拍松，把制黄精、葱、姜放入鸡腹内，鸡入炖锅，盐和料酒抹在鸡上，注入清汤2000毫升，把炖锅置武火上烧沸，再用文火炖40分钟即成。养阴润肺，补中益气，多用于上消型糖尿病患者食用。

民间流传的黄精的药膳食疗方很多。日常生活中，黄精可以煮粥，也可以用来炖肉。但需要注意的是，有些生黄精有麻苦之味，刺激咽喉，因此，日常服用以制黄精为宜。另外，黄精性滋腻，易助湿邪，大量服用可能导致身体出现湿邪淤积的情况。咳嗽痰多、脾虚有湿以及中寒泄泻者不宜服用。



■推荐药师

吴倩，药师，硕士，毕业于湖南中医药大学药学专业。在校期间，主要从事中药化学成分与药理活性研究，发表论文两篇。目前在衡阳市中医医院制剂室从事药检工作。

一个古方，能“消”很多炎

传说古时因气候炎热，当地居民多发疮痍（感染引起的皮肤溃疡），医圣张仲景创立了“五味消毒饮”为村民诊病。由于疗效明显，此方在民间广为流传，并收录于《医宗金鉴·外科心法要诀》。时至今日，该方仍被临床广泛应用。

“五味消毒饮”由金银花、紫花地丁、野菊花、蒲公英、天葵子5味药组成，别看组成少，方中的每味药都大有来头。金银花清热解毒、疏散

风热，既解上焦热毒，又解血分（血液）热毒，为主药；蒲公英利尿通淋，可泻下焦湿热，配伍紫花地丁，清血分热毒；野菊花清肝胆之火、中焦之热、气分热结（一般以实热为多）；天葵子入三焦，清三焦之火。中医认为，疮疖毒多由脏腑蕴热、火毒结聚所致，金银花清气血热毒为主，紫花地丁、天葵子、蒲公英、野菊花各有清热解毒之功，配合使用，清解之力非常强。

现代药理研究证实，“五味消毒饮”中的金银花、蒲公英、紫花地丁等具有较强的抗炎作用，可直接抑制金葡菌等。从抗菌范围及相应强度结果分析，野菊花作用最佳、紫花地丁作用最次、其余三味各有侧重。现代中医临床常将此方应用于急性乳腺炎、急性腮腺炎、肺炎、急性中耳炎、急性扁桃体炎等疾病的治疗中。

据新华网

连花清瘟说明书有“错别字”？那是你不懂中医



说起中药连花清瘟，大家都不陌生，平时用它治疗感冒、流感，在《新型冠状病毒肺炎诊疗方案》中它明确被推荐可用于医学观察期、轻型和普通型新冠患者的治疗，被广泛应用于呼吸道病毒传染性疾病的治疗。随着大家对连花清瘟的关注，也有人注意到说明书的一些细节，比如说为什么是“连花”而不是“莲花”，“用于流行性感属热毒袭肺证”的“证”而不是“症”，这些真的是说明书的错别字吗？

其实这里面蕴含着中医药的一些科学常识，今天就让我们借连花清瘟这个话题详细地了解一下。

是连花清瘟，还是莲花清瘟？

首先我们来看一下中成药命名的常用方法之一是两种主药的简称+功能+剂型。“连花”的“连”是指的连翘，“花”指的是金银花。该药具有清瘟解毒，宣肺泄热的功效，它的主要剂型为胶囊和颗粒，因此得名连花清瘟胶囊（颗粒），胶囊和颗粒只是制作工艺的不同，从成分、功效上来讲没有区别。

所以，此“连花”乃连翘与金银花的缩写，而非大家想当然的“莲花”。

证与症的中医常识

我们通常提到疾病，都会想到“症”这个字，而对“证”字的了解比较少；因此有人认为连花清瘟胶囊（颗粒）说明书中的“热毒袭肺证”里面出现了错别字，应该为“症”。其实中医学里面的“证”和症状的“症”有着不同的内涵。

症即症状，是人体对疾病反应的外在表现，也是对身体不适的主观感受，如发热、头疼、咳嗽、乏力等。而证是指证候，是疾病发展过程中通过望、闻、问、切对疾病某一阶段病因病机特点的一种概括描述，如脾胃虚弱证、气血亏虚证、气滞血瘀证等。

其实每一个“证”里面都会包括很多个症状，中医在治疗过程中只有判断出了疾病发展过程中的证候之后，才能做出精准的治疗，而不是头痛医头，脚痛医脚。

为何感冒、流感都可以治疗

中医辨证的目的在于施治。同一疾病在疾病发展过程中，出现了不同的病机，所表现的证候不同，因而治疗方法也不相同，这就是中医所说的“同病异治”。

不同的疾病，在其发展过程中，由于出现了相同的病机，其表现出来的“证”相同，因而可以采用同一方法治疗也就是“异病同治”。

所以，对于感冒、流感、新冠这一类病毒感染性呼吸系统疾病，只要患者病机证候相同，都可以用一种药物来治疗。连花清瘟是运用络病理论探讨外感热病转变规律和治疗而研制的专利中药，其组方以汉代张仲景《伤寒论》中的“麻杏石甘汤”与清代吴鞠通《温病条辨》中的“银翘散”为主，汲取明代吴又可《温疫论》治疫病用大黄经验，配伍红景天清肺化痰、增强免疫机能，配伍广藿香芳香化湿护脾胃。

它针对的是中医风热犯卫证、热毒袭肺证所表现出来的发热、咳嗽、痰黏不能咳出、咽痛、乏力、肌肉酸痛等这样一个外感热病的症候群，协同发挥抗炎、抗病毒、止咳平喘、增强机体免疫功能。因此只要证候相同，普通感冒、流感，都可以使用连花清瘟进行治疗。另外，根据新型冠状病毒感染的肺炎中医病机特点及证候特征，该组方也被广泛应用。

据《生命时报》