

世界中联药膳食疗研究专业委员会策划



当归

总主编/谭兴贵 廖泉清
编 著/张 鸣

- ④ 补血活血
- ④ 调经止痛
- ④ 润肠通便
- ④ 消肿化瘀



天津科学技术出版社

当归



总主编：谭兴贵 廖泉清

编委：谭兴贵 潘远根 顾星 廖泉清
谢梦洲 张鸣 谭楣 王平南
谭兰香 马滴滴 李慧芳 何军锋
袁晓红 申玉华 李美珍 尹跃兵
罗红梅 刘光喜 李博 彭小菊
徐惠 赵月珍 石力军

主编：张罗 副主编：梅



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

当归/谭兴贵,廖泉清主编. —天津:天津科学技术出版社,2010.2
(家庭常用中药丛书)

ISBN 978-7-5308-5489-1

I. ①当… II. ①谭…②廖… III. ①当归—基本知识 IV. ①R282.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 238019 号

责任编辑:张 颖 王 彤

责任印制:王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332372(编辑室) 23332393(发行部) 27217980(邮购部)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京世纪雨田印刷有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 10 字数 96 000

2010 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

定价:18.80 元

前言

中药系我国传统医学的重要组成部分。中药学的发展始终与中医学的发展密切相连,可谓唇齿相依。北宋刘恕《通鉴·外记》曾曰:“炎帝始味草木之滋,尝一日而遇七十毒,神而化之,遂作方书,以疗民疾,而医道立矣。”中国医药学是中华民族在与疾病作斗争的长期实践中形成的。春秋战国时期关于中药之研究已见诸文献,如《诗经》305 篇诗文中曾记述了众多动物和植物,其中被后世作为药物之用的多达百余种。《山海经》中载药物亦有百余种。至汉代《神农本草经》对药物之研究才渐趋成熟,不仅载药物多达 365 种,且对药物之性味、配伍、剂型、治则、分类等方面均有阐述,药与医兼而有论。继后唐·甄权的《药性论》,金·张元素《珍珠囊》、《医学启源》。特别是张元素总结的药物功效,阐发药性理论,创脏腑用药式、归经学说、论升降浮沉、虚实补泻,对临床用药起到了重大的指导作用,成为本草学发展史上的一个时代标志。

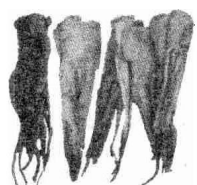
历明至清,本草临床专书大批涌现,进入了又一个新的更高的境界,如李时珍《本草纲目》堪称登峰造极,载药 1892 种、附方 11000 多首,集 16 世纪前我国药理学应用与研究之大成,领先于世界,为世界上第一部药物大典。继后如王纶的《本草集要》,李中棕的《本草徵要》、《本草通玄》,清·黄宫绣的《本草求真》等,无论从药物功用分类、理论探讨,还是功效分析,用药要旨等方面,都与临床实践紧密结合,不断正误创新,使中药运用更加规范有据,提高了临床疗效,受到了后世医药学家的广泛好评。

中药是一个伟大的宝库,是中华民族五千年的实践积累,亦是自秦汉以来历代医家在两千多年的执着追求和严谨治学中的宝贵总结。因而,对其努力发掘、系统整理,古为今用,继往开来是一项崇高的历史使命。为此,天津科技出版社策划了《家庭常用中药》丛书的选题,建议由我担任该丛书主编,并邀请国内一批有影响的专家教授参与编写工作。目前已完成了《当归》、《黄芪》、《山药》、《茯苓》、《杜仲》、《首乌》、《熟地》、《苡仁》、《红枣》、《百合》、《莲子》、《银耳》等的编写。我们怀着对祖国传统中医药的敬仰和对人类生命的珍爱完成了这套丛书,愿以此书的出版对中华民族五千年来医药的继承和人类生命质量的提高贡献一分微薄之力。但由于编者水平有限,书中错误难免,诚望读者、专家、同仁们多多赐教。

本丛书在编写中,参阅了大量的文献资料,吸取了许多临床专家的宝贵经验,同时也得到了天津科技出版社的大力支持,在此一并致以深切的谢意。

谭兴贵于湖南中医药大学

2009年9月18日



Contents

目 录

概述	001
异名	001
考证	001

☞来源与传说 /003

一 来源	003
二 当归的传说	005

☞品种与栽培 /007

一 分类与品种	007
二 栽培	008

☞采收与炮制 /011

一 采集方法	011
二 加工方法	011
三 分级与包装	013
四 储藏方法	014
五 炮制方法	014

☯药材鉴别 /016

- 一 性状鉴别 016
- 二 显微鉴别 016
- 三 粉末特征 016
- 四 商品规格 017

☯性味与归经 /018

- 一 性味 018
- 二 归经 018

☯功效与主治 /019

- 一 功效 019
- 二 主治 019

☯临床应用 /021

- 一 血虚诸证 021
- 二 妇产科疾病 023
- 三 疼痛诸证 027
- 四 出血证 032
- 五 疮疡、皮肤病 033
- 六 眼科疾患 035
- 七 便秘证 035

☯中医论述 /036

- 一 当归的应用与配伍 036
- 二 当归的药论 038

☯服食方法 /040

- 一 用法与用量 040
- 二 服食宜忌 040

☯现代研究 /041

- 一 化学成分 041
- 二 药理作用 043
- 三 现代制剂 055
- 四 临床药用 060

☯古今方选 /066

- 一 常用方选 066
- 二 常用中成药方选 086

☯历代食疗方选 /096

- 一 主食 096
- 二 菜肴 098
- 三 汤羹 102

四 粥类	108
五 茶饮	113
六 酒类	117
七 其他(膏,丹,丸,散,煎)	126

常用养生保健药膳 /128

一 四季养生保健药膳	128
二 益寿秀发首乌膳	136
三 补血调经当归膳	142
四 强筋健骨当归膳	149
五 宁心安神当归膳	151

概述

为伞形科植物当归 *Radix Angelicae Sinensis* 的根。主产于甘肃、云南；四川、陕西、湖北、贵州等地亦产。一般生长 2 年才能采挖。当归以产于甘肃岷县的质最好，销全国，并出口。主根粗长、油润、外皮色黄棕、肉质饱满、断面色黄白、气浓香者为佳。生用或炮制用。

【异名】

《本经》：干归。

《本草经集注》：马尾当归。

《纲目》：秦归、马尾归。

《尔雅》：薛、山蘼、白蘼。

崔豹《古今注》：文无。

云南：云归。

甘肃：西当归、岷当归。

四川：川归。

甘肃、四川：秦归。

【考证】

当归入药始载于《本经》。《别录》载：“生陇西川谷，二月、八月采根阴干。”《本草经集注》亦云：“今陇西叨阳黑水当归，多肉少枝，气香，名马尾当归，稍难得。西川北部当归，多根枝而细。历阳所出，色白而气味薄，不相似，呼为草当归，阙少时乃用之。”《新修本草》亦载：“当归苗有二种，于内一种似大叶芎藭，一种似细叶芎藭，惟茎叶卑下于芎藭也。今出当州、

宕州、翼州、松州，宕州最胜，细叶者名蚕头当归，大叶者名马尾当归，今用多是马尾当归，蚕头者不如，此不复用，陶称历阳者是蚕头当归也。”《本草图经》云：“当归生陇西川谷，今川蜀、陕西诸郡及江宁府、滁州皆有之，以蜀中者为胜。”并附有图两幅：“文州当归”及“滁州当归”。《本草纲目》云：“今陕、蜀、秦州、汶州诸处，人多栽蒔为货。以秦归头圆、尾多色紫、气香肥润者名马尾归，最胜他处，头大尾粗、色白坚枯者为镜头归，止宜入发散药尔。”历代本草记载均以陇西(今甘肃)产者质量最好，与现在当归主产地相符，《本草图经》所附“文州当归”图，与现用当归原植物特征一致。



来源与传说

一 来 源

1. 当归基原

为伞形科植物当归的干燥根。

2. 当归的生物学特征

(1) 当归的生命周期

当归的生命活动从种子发芽开始,形成幼苗,长成具有根、茎、叶的植株,然后开花、结果,形成新的种子,如此年复一年,直到死亡。这种生长、结果、更新、衰老和死亡的过程,称为生命周期。当归的生命周期一般是三年,大致分为5个时期。

①苗期(营养生长期)种子萌发长出幼苗,到第一次开花结果前,这段时间称为苗期,一般是2~3个月。

②根生长初期(幼根期)指从育苗之后至第一次返青之前根出叶,根部不断伸长并开始变粗这一段生长时间,9~10个月。

③根生长盛期(肉质茎期)指从第一次返青之后至第二次返青半个月,叶片生长长大,根生长旺盛,生长成肉质根并不断膨大这一段生长时间,10~13个月。

④根生长后期(分化期)指第二次返青半个月后至抽薹期,茎叶生长迅速,肉质根渐渐木质化这一段生长时间,1~3个月。

⑤衰亡期 指栽种第二年至第三年,植株抽薹开花,根停止生长而且木质化,失去药用价值。

当归生命周期,受到土壤、光照、温度、湿度、种子的成熟度、苗栽质量、贮藏温度及栽培管理条件的影响。抽薹开花期可能延后,并时间缩短,产量增加。

(2) 当归的物候期

随着春、夏、秋、冬、温、热、寒、凉节律性的变化,从而形成与此相适

应的植物发育节律周期性变化的起止日期称为物候期。

当归的物候期一般分为幼苗期、第一次返青、叶根生长期、第二次返青、抽薹开花期、种子成熟期等 8 个阶段。当归为二年生植物,第一年为营养生长阶段,形成肉质根后休眠,第二年抽薹开花,完成生殖生长。但生产上把春播育苗改为夏季育苗,次年移栽的办法,延长当归的营养生长期,以获得肥大的肉质根。在人工栽培条件下,当归的个体发育需在 3 年内完成。从播种到种子成熟,整个生育期约 785 天,头两年为营养生长阶段,第三年转入生殖生长阶段。年平均气温低的地区要比高的地区幼苗期要短,抽薹开花期晚且时间短,而根生长期要长。如当归种子在 6℃ 左右就能萌发,萌发速度在 10~20℃ 之间随温度升高而加快,20℃ 时种胚吸水速度、发芽速度最快,大于 20℃ 萌发速度减缓,大于 35℃ 就失去发芽力。当归根在 5~8℃ 时开始萌动,9~10℃ 出苗,日平均温度达 14℃ 生长最快。当归最适春化温度为 0~5℃,种子在 0~5℃ 条件下贮存,即使 3 年后发芽率仍有 60% 左右。

(3) 生长发育一般规律

①幼苗期:当归种子在 6℃ 条件下就能萌发,其出苗速度随自然温度增高而加快,日平均温度 10~12℃ 时,播后 5~6 天发芽,15~20 天出苗,而日平均温度 20~24℃ 时,播后 4 天就发芽,7~15 天出苗。种子萌发后,胚根迅速伸长,并向下生长。当主根伸长至 3~4cm 时,开始形成一级侧根,与此同时,胚轴伸长,使弯曲的子叶带着果皮顶破表土,伸出地面,形成幼苗。这一阶段约需 10 天,当子叶长到长约 2cm 时,开始出现第一片三出全裂的单叶,每一裂片又为 3~5 深裂或浅裂。侧根横向伸展,长为 3~4cm,随后,第二片初生叶出现,形态逐渐过渡到三出羽状复叶,每一小叶呈 3~5 羽状深裂或浅裂,在第一级侧根上出现第二级侧根,长度为 2~3cm。幼苗生长缓慢,由萌发到形成第二片初生叶需要 30~40 天,株高约 3~5cm。根出叶生长的同时,根部不断伸长并开始长粗,地上枯萎后幼根休眠,此时平均株高 7~10cm,根粗 0.2cm,单根平均鲜重 0.3g 左右。

②第一次返青:当归长成幼苗后冷藏,第二年 4 月上旬移栽,移栽后在气温 5~8℃ 时开始发芽,9~10℃ 时出苗。

③叶、根生长期:返青时肉质根又长出新的须、支根。在 7 月以前肉质根的生长与膨大较为缓慢,7 月份以后生长速度加快,直径迅速增粗,并肉质化,天气转冷后生长减慢,但迅速积累根内物质。当归在气温 16~

18℃时肉质根生长得快,在8~13℃时有利于幼根膨大和物质积累。返青后的当归,随着气温的升高生长加快,在平均气温高于14℃的条件下生长最快,叶片数目迅速增多,叶片伸长长大,面积迅速扩大。7月份叶丛继续扩大并封行,伸展幅度25~30cm。8月上、中旬,温度慢慢下降,叶片伸展达最大值。气温低于8℃时,叶片停止生长,并逐渐衰老直到第二次植株枯萎。地上枯萎后,肉质根第二次休眠,此时根长30~35cm,粗3~4cm。

④第二次返青:是指第三年从叶芽生长开始到抽薹前的生长时期。此时叶芽利用根内贮藏物质迅速长成根出叶。返青半月后,生长点茎节和花序开始分化(约30天),分化后茎节和花序开始缓慢伸长,但外观上看不到茎的出现,这时根不再伸长膨大,质地还未木质化,只是消耗了大量贮藏物质。

⑤抽薹开花期:茎由根部长出,并从叶丛中出现到果实膨大前的生育时期叫抽薹开花期。抽薹期茎叶生长比较迅速。抽薹后肉质根渐渐木质化并空心。随着茎叶的迅速生长,茎生叶由下而上渐次展开,花序由上部茎生叶叶鞘中现出,植株最高达1.5m。在产区的当归一般5月下旬抽薹现蕾,6月上旬开始开花,小花白色,花期约一个月。

⑥种子成熟期:当归花开后谢后7~10天即现出果实,果实渐渐灌浆膨大,种子内乳白色粉浆逐渐变硬,复伞形花序开始弯曲即成熟。

总的来说,当归要2~3个月为幼苗期;第二年4月上旬开始第一次返青,肉质根长出新的须、支根并迅速生长变粗;21~26个月生长旺盛;移栽后第二年或第三年,植株抽薹开花,进入衰亡期,一株正常生长发育的当归,其寿命一般2~3年。

二 当归的传说

李时珍《本草纲目》收录:“当归调血为女人要药,有思夫之意,故有当归之名。”

《说文》收录:“归,女嫁也。”

《本草别说》记载:“气血昏乱者服之即定,此盖服之能使气血各有所归……恐圣人立当归之名必因此出矣。”

《本草图经》注记:“蕲,古芹字。”本品与芹相似而粗大,生山中,故

名山蕲。

《本草经考注》收录：“白蕲，即蕲之缓呼。”

夏玮瑛认为：古时当归与蕲不分，文无即蕲音近之名。

《本草图经》记载，“春生苗，绿叶有三瓣。七八月开花，似苜蓿，浅紫色。根黄黑色。三月、八月采根，阴干。然苗有二种，都类芎藭，而叶有大小为异。茎、梗比芎藭甚卑下。根亦二种。大叶名马尾当归，细叶名蚕头当归。大抵以肉厚而不枯者为胜。”

《本草衍义》收录《图经》云：“当归芹类也，生平地者名芹，生山中粗大者名当归。”若然则今川蜀皆以平地作畦种，尤肥好多脂肉，不以平地山中为等差，但肥润不枯燥者佳。今医家用此一种为胜，市人又以薄酒洒使肥润，不可不察也。

宋代陈承谓：“服之能使气血各有所归，恐圣人立当归之名。”

明代李时珍云：“当归调血为女人之要药，有思夫之意，故有当归之名。”



品种与栽培

一 分类与品种

1. 当归的分类

就世界范围而言,当归有三个种类,主要分布于日本、朝鲜。我国当归只有 5 个种类,药用的有一种。

产地:我国北部的陕西、甘肃、湖北、四川、云南、贵州等省。

地貌:常生于海拔 1500~3000m 左右的高寒凉爽地。

植物:草本

高度:0.4~1m

茎:直立

叶:三出式或二至三回羽状分裂,叶柄长 3~11cm,基生叶及茎下部叶轮廓为卵形,长 8~18cm,宽 15~20cm,小叶片 3 对,下部的 1 对小叶柄长 0.5~1.5cm,近顶端的 1 对无柄,末回裂片卵形或卵状披针形,长 1~2cm,宽 5~15mm,2~3 浅裂,边缘有缺刻状锯齿。

花:白色,复伞形花序。

花瓣:长卵形,先端狭尖,内折。

花柱:短成圆锥形。

果实:白色,椭圆形至卵形,长 4~6mm,宽 3~4mm。

花期:6~7 月。

果期:7~9 月。

2. 当归的品种

产地分类品种 有 2 个岷山货、1 个云南货、1 个四川货。

(1)2 个岷山货:岷山后山货、岷山前山货。

岷山后山货:个大身长体结,皮黄(或灰褐、赤褐色),肉色粉白,味甘、辛。

岷山前山货:头粗身短,尾长,质松,色较黑,纹粗,有枯枝、硬质木心

(后山货间有之),味辛,不及后山货。

(2) 1个云南货

云南货:头短岔枝多,质硬色黄,通体不匀,故只有头尾两档,而无原枝归可采,皮纹粗直,味辛辣带苦,嗅有特异芳香性,质差。

(3) 1个四川货

四川货:头短,体坚韧。瘦细。尾须长,味极辣为最次。

二 栽 培

1. 生物学特点 当归为低温长日照作物,宜高寒凉爽气候,主产区甘肃岷县山区,海拔高度为 2246~2700m,年最高气温 31.5℃,最低气温-26.3℃,生长期平均温度 8~10℃,相对湿度为 60%~75%,年降雨 133 天,平均年降雨量 630 毫米。年最多日照天数 210 天,平均每天日照 6 小时,日照率 50%,无霜期 90~150 天。当归适宜在海拔 1 500~3 000 米栽培。在低海拔地区栽培抽薹率高,不易越夏。幼苗期喜阴,透光度为 10%,忌烈日直晒;成株能耐强光。在土层深厚、疏松、排水良好、肥沃富含腐殖质的砂质壤土生长良好,土壤 pH 微酸性或中性为宜。在低洼积水或者易板结的黏土和贫瘠的沙质土不宜栽培,忌连续作物。

2. 技术栽培 用种子直播或播种移栽。种子应在现行的三年生采种田中,选采根体大,生长健壮,花期偏晚,种子成熟度适中、均一的种子作播种材料。播种可以用直播或均匀撒播。直播可开沟条播或挖穴点播。开沟条播即在整好的畦面上横向开沟,沟深 5cm,沟距 30cm,种子疏散均匀地撒在沟内,种间距 1~2cm,种子量 1.5kg/亩左右,挖穴点播是在畦面上交错挖穴,深 5~6cm,穴距 30cm,每穴播种 10 粒左右,种子量 1kg/亩左右。播种后稍加镇压,使种子与土壤紧贴,然后覆细土 0.5cm,最后沟内盖草。播种移栽以均匀撒播为最好。播种量:在甘肃为每亩 5kg 左右,在云南为 7.5~10kg(因为是二年生种子)。播种前 3~4 天先将种子用室温水浸 24 小时,然后保湿催芽,待种子露白时,均匀撒于床上,覆土 0.5cm,覆土后床面盖草(5cm 厚)保温。播后 10 天左右出苗,当种子待要出苗时,挑松盖草,并搭好控光棚架。当小苗出土时,将盖草大部撤出,搭在棚架上遮阴,透光度控制在 1/4 到 1/3 间,棚架高 60~70cm。(产区有的地方用 100~140cm 的多分枝不落叶的长树枝,人字形插于床两侧简称