

世界中联药膳食疗研究专业委员会策划



何首乌

总主编/谭兴贵 廖泉清
编 著/张 鸣

- ④ 补肝益肾
- ④ 养血祛风
- ④ 强筋益髓
- ④ 黑发延年



天津科学技术出版社

世界中联药膳食疗研究专业委员会策划

R282. 71
21

何首乌

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：张鸣
副主编：罗红梅
编委：石力军



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

何首乌/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何… II. ①谭…②廖… III. ①何首乌—基本知识 IV. ①R282.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 238027 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.tjkjbs.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

全套定价:188.00元(共10册)

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世纪前我国药物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《本草微要》、《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 何首乌的传说	004

品种与栽培 /006

一 分类与品种	006
二 栽培	007

采收与炮制 /010

一 采集方法	010
二 加工方法	010
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 /020

一 精血亏损诸证 020

二 外伤科疾患 023

三 便秘及便血 024

四 疟疾 024

五 益智聪明 025

☯中医论述 /026

- 一 首乌的应用与配伍 026
- 二 首乌的药论 027

☯服食方法 /030

- 一 用法与用量 030
- 二 服食宜忌 030

☯现代研究 /031

- 一 化学成分 031
- 二 药理作用 032
- 三 现代制剂 042
- 四 临床药用 047

☯古今方选 /051

- 一 常用方选 051
- 二 常用中成药方选 085

☯历代食疗方选 /100

- 一 主食 100
- 二 菜肴 101
- 三 汤羹 103

四 粥类	106
五 茶饮	107
六 酒类	107
七 其他(膏,丹,丸,散,煎)	108

常用养生保健药膳 /111

一 四季养生保健药膳	111
二 冬季进补首乌膳	111
三 消夏暑养生膳	113
四 秋季进补首乌膳	115
五 春季进补首乌膳	117
六 益寿秀发首乌膳	119
七 强壮腰膝首乌膳	128
八 健脑安神首乌膳	135
九 补血调经首乌膳	139
十 滋阴降压首乌膳	141
十一 解毒消痈首乌膳	144
十二 久病调养首乌膳	145
十三 降脂减肥首乌茶	149

概述

为蓼科植物何首乌 *Polygonum multiflorum* Thunb. 的块根。主产于河南、广东、贵州、江苏、湖北、四川等地。野生。春、秋季采挖，削去两端，洗净，个大的切块，干燥。生用或黑豆汁炙。何首乌以产于广东德庆的质最好，历代作为传统的道地药材。以体重、质坚实、粉性足者为佳。

【异名】

《何首乌传》：首乌、地精。

《理伤续断方》：赤敛。

《开宝本草》：陈知白。

《外科精要》：红内消。

《纲目》：马肝石、疮帚、山奴、山哥、山伯、山翁、山精。

《药材学》：夜交藤根。

《云南药用植物名录》：黄花污根、血娃娃、小独根。

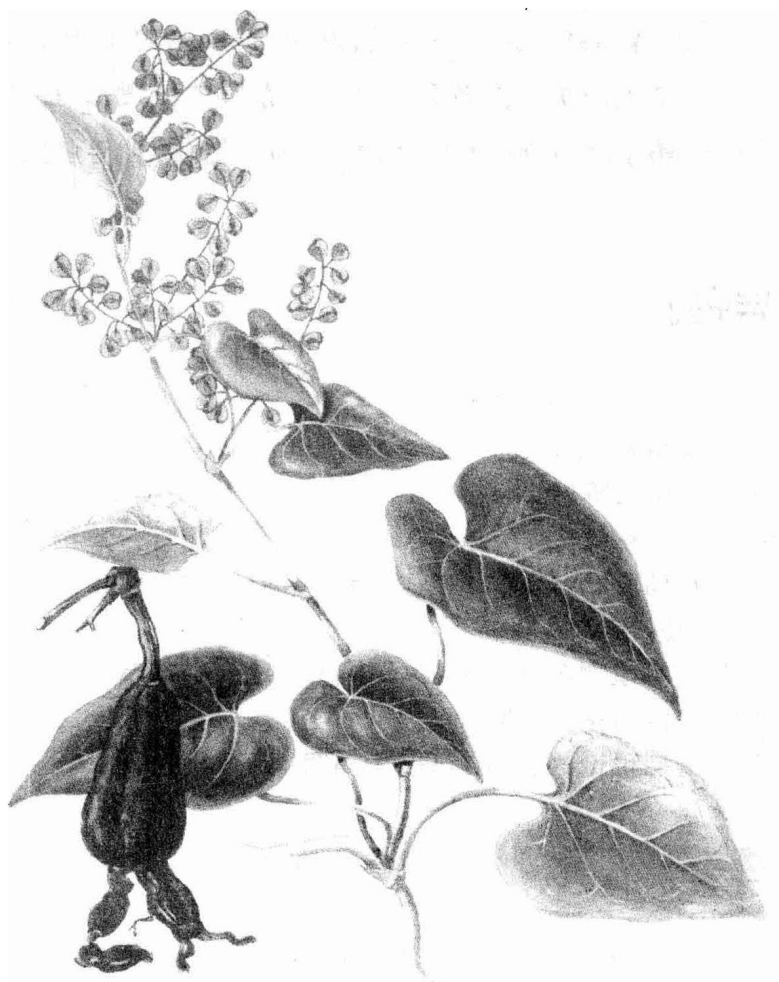
《中药志》：田猪头、铁称陀。

《中药材品种论述》：赤首乌、山首乌、药首乌、何相公。

【考证】

唐代李翱著有《何首乌传》，云：何首乌“苗如木藁光泽，形如桃柳叶，其背偏，独单，皆生不相对。有雌雄者，雌者苗色黄白，雄者黄赤。其生相远，夜则苗蔓交或隐化不见。”《开宝本草》曰：“本出顺州南河县，今岭外江南诸州皆有。蔓紫，花黄白，叶如薯蓣而不光，生必相对，根大如拳。”有

赤白二种，赤者雄，白者雌。’”《本草图经》谓：“今在处有之，以西洛、嵩山及南京柘城县者为胜。春生苗叶，叶相对如山芋而不光泽，其茎蔓延竹木墙壁间，夏秋开黄白花，似葛勒花，结子有棱似荞麦而细小，才如粟大。秋冬取根大者如拳，各有五棱瓣似小甜瓜。”从以上记载看，古代何首乌的原植物有混淆情况。《本草图经》所述的“结子有棱似荞麦而细小，才如粟大”的特征与本品相符，《植物名实图考》所载何首乌附图可确认为本品。



来源与传说

一 来 源

1. 何首乌基原

为蓼科植物何首乌的块根。

2. 首乌的生物学特征

(1) 首乌的生命周期

何首乌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。何首乌的生命周期可达千年,大致分为3个时期。

①苗期(营养生长期)播种或扦插繁殖成活起,在第一次开花结果前,这段时间称为苗期,一般只需5~7个月。

②开花结果 春季播种或扦插的何首乌当年均能开花结果。

③衰亡期 何首乌栽种5~6年之后,块根生长的速度越来越缓慢,但走向死亡需要一个漫长的过程,长达百年甚至上千年。

何首乌的生命周期,受到土壤、光照及栽培方式以及管理条件的影响。地下根膨大时间可以提前,并时间延长,地下根膨大的速度会加快,产量会增高。

(2) 首乌的物候期

随着春、夏、秋、冬;温、热、寒、凉节律性的变化,从时机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。

何首乌的物候期一般分为萌芽期、长根期、展叶期、新梢生长期、现蕾期、开花期、结果期、落叶期和休眠期等9个阶段。年平均气温高的地区要比低的地区萌芽、开花、结果、块根膨大等物候期要早。如广东的萌芽期是2~5月,四川的萌芽期6~7月。

(3) 生长发育一般规律

①发芽 种子发芽的最适温度为20~25℃,播种后第三周开始有芽

出现。种子只能保藏1年,低温贮藏也不宜超过两年。

②根系 3月中旬播种的何首乌4~6月其地上茎迅速生长时,地下根亦逐渐膨大形成块根;而同期扦插的何首乌,当年只在节上长出的根中有1~5条较粗的根。到第二年3~6月才能逐渐膨大形成块根。

③茎叶 播种后的何首乌大概4周左右长出2厘米的枝条,上有小叶1~2枚,移植之后15天左右又长出3~4片小叶,以后慢慢长出更多的新叶,到10~11生长缓慢,进入冬眠期。

④花果 花期8~10月,果期9~11月。

二 何首乌的传说

《本草图经》:“(何首乌)有两种:赤者雄,白者雌……一云:春采根,秋采花。九蒸九曝,乃可服。此药本名交藤,因何首乌服而得名。何首乌者,顺州河南县人。祖能嗣,本名田儿,生而阉弱,年五十八,无妻子,一日醉卧山野中,见田中藤两本异生,苗蔓相交,久乃解,解合三四。田儿心异之,掘根,持问乡人,无能名者。遂暴干,捣末酒服,七日而思人道,百日而旧疾皆愈,十年而生数男,后改名能嗣。又与子庭服,皆寿百六十年。首乌服药,亦年百三十岁……又叙其苗如木藁,光泽,形如桃柳叶,其背偏,独单,皆生不相对。有雌雄者,雌者苗色黄白,雄者黄赤。其生相远,夜则苗蔓交,或隐化不见。春末、夏中、秋初三时,候晴明日兼雌雄采之,烈日曝干,散服,酒下良。采时尽其根,乘润以布帛拭去泥土,勿损皮,密器贮之,每月再曝。凡服,偶日二、四、六、八日是,服讫,以衣覆汗出导引,尤忌猪、羊血。”

《救荒本草》:“何首乌,今钧州密县山谷中有之。掘根洗去泥土,以苦竹刀切作片,米泔浸经宿,换水煮去苦味,再以水淘洗净,或蒸或煮食之。花亦可煤食。”

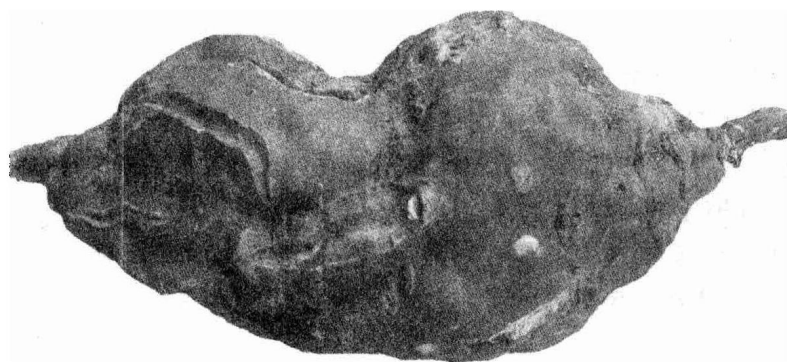
《纲目》:“凡诸名山、深山产者,即大而佳也。”

明带嘉靖皇帝早年无子,后来御医邵应节用何首乌制七宝美髯丹给嘉靖调理,一段时间之后喜得太子。从此何首乌就享誉华夏。

《何首乌传》:“昔何首乌者,顺州南河县人。祖名能嗣,父名延秀。能嗣常慕道术,随师在山。因醉夜卧山野,忽见有藤二株,相去三尺余,苗蔓相交,久而方解,解了又交。惊讶其异,至旦遂掘其根归。问诸人,无识者。

后有山老忽来。示之。答曰：‘子既无嗣，其藤乃异，此恐是神仙之药，何不服之，遂杵为末，空心酒服一钱。服数月似强健，因此常服，又加二钱。服之经年旧疾皆愈，发乌容少。数年之内，即有子，名延秀，秀生首乌，首乌之名，因此而得。生数子，年百余岁，发黑。有李安期者，与首乌乡里亲善，窃得方服，其寿至长，遂叙其事。何首乌，一名野苗，二名交藤，三名夜合，四名地精，五名首乌。’

明州刺史李远传录经验：何首乌所出顺州南河县、韶州、潮州、恩州、贺州、广州四会县、潘州，已上出处为上；邕州晋兴县、桂州、康州、春州、勒州、高州、循州，已上所出次之。其仙草五十年者如拳大，号山奴，服之一年，髭鬓青黑；一百年如碗大，号山哥，服之一年，颜色红悦；一百五十年如盆大，号山伯，服之一年，齿落重生；二百年如斗栲栳大，号山翁，服之一年，颜如童子，行及奔马；三百年如三斗栲栳大，号山精，服之一年延龄，纯阳之体，久服成地仙。



品种与栽培

一 首乌的分类

何首乌品种单一,主要分布于黄河以南各省区,野生资源丰富,部分省区有栽培,全国范围内使用。目前,主要来源有家种和野生两种,野生品全国多数地区有产,家种品以广东德庆最有名,称为德庆首乌。现按实际使用情况,分德庆首乌和何首乌两个品别。

1. 德庆首乌

【来源】蓼科植物何首乌 *Polygonum Multiflorum* Thunb 的干燥块根,为家种品。

【产地】主产于广东德庆,该县栽培何首乌已有悠久历史,为广东地道药材之一。此外,阳山、清远、英德有栽培,顺德、南海、番禺、增城、广州郊区曾有较大量种植。

【采收加工】在冬末春初,采挖块根洗净,按大小个头分档,用文火整个焙干为首乌个,趁鲜时切成片状,为首乌片。

【块根形状】呈较长的不规则纺锤状。长 8~15 厘米,直径 3~6 厘米。表面灰褐色,有不整齐的横沟和细密的皱纹,上、下端有一个明显的根茎残痕,露出坚硬的纤维状维管束。

【块根质地】表皮较薄,不易剥离,质坚硬而体重,难折断。

【块根断面】黄棕色或淡黄棕色,富粉性,可见中央有一圈环纹或 1~2 个维管束花纹。

【气味】气无,味甘涩。

【饮片】为横切中厚片,片面直径 3.5~6 厘米,厚约 0.2 厘米,片面棕黄色至黄褐色,具胶质样光泽,中柱明显,间见有 1~2 个异形维管束,折断面棕黄色,微具甘凉样气,味甘凉涩。

【质量】优

2. 何首乌

【来源】蓼科植物何首乌 *Polygonum Multiflorum* Thunb 的干燥块根,为

野生品。

【产地】全国大部分地区有产,主产于河南嵩县、卢氏,广西南宁,湖北建始、恩施。

此外,江苏、安徽、云南、贵州、浙江、湖南、四川、及广东均有产。

【采收加工】全年均可采挖,以立秋后采挖为佳。采挖后洗净,广西习惯是按大、小个分档,用缓火焙干;河南、贵州、四川、湖北则是横切后晒干;云南是切成不规则片块晒干。

【块根形状】不规则纺锤状或团块状,长 6~20 厘米,直径 4~12 厘米。

【块根质地】外皮较厚,纤维性较大。

【块根断面】横切面红棕色而粗糙,中央有一较大的中柱,周围有多个类圆形的异型维管束,习称“云锦花纹”。横切面棕红色或类白色,无胶质样光泽。

【气味】味涩带苦而不甘凉。

【饮片】为横切中厚片,片面直径 3.3~5 厘米,厚约 0.5 厘米,片面淡红棕色或类白色,无胶质样光泽,味涩带苦而不甘凉。

【质量】次

二 栽 培

1. 生物学特点

多野生于山林灌木丛中,以及山脚阳坡。或石隙中,缠绕他物生长。喜温暖潮湿气候,忌积水和太干燥环境。适应性较强,生长在排水良好,结构疏松、肥沃的沙质壤土或黄土的何首乌块根发育肥大,低洼积水地,块根易腐烂。可在沟边,田边,林缘或农田种植。选用土层深厚、疏松肥沃、排水良好、腐殖质丰富的砂质壤土栽培为宜。黏土不利于其生长。

2. 技术栽培

用种子和扦插繁殖或分株繁殖。种子繁殖:于秋冬季节将成熟的果序轻轻剪下、晒干,搓出种子,贮存纸箱中,于来年春天播种。其中以直播为主,也可育苗移栽。

(1)直播 3 月上旬至 4 月上旬播种,条播行距 30~35cm,施人畜粪水后将种子均匀播入沟中,覆土 3cm。苗高 5cm 间苗,株距 30cm 左右。

(2)育苗移栽 一般于 3 月上旬至 4 月下旬,按行距 10cm 开浅沟

条播,种子均匀撒在沟中,盖上 2cm 的土然后压实浇水。每亩限播 1.5~2kg。播后 15 天左右出苗。苗期应经常浇水保持土壤湿润。随时除草,苗高 10~12cm 时,将不定根一起除掉,按行距 30~35cm,株距 30cm 左右定株到应栽的地方。

(3) 扦插繁殖 在 3 月上旬至 4 月上旬或 8 月多雨季或秋季 10 月份,选较粗壮的茎蔓,截成 15~20cm 一段,每根插条上必须有两个以上的节,上面一节留下叶片,其余摘除叶片。在整好的畦内,按行株距 20cm×15cm,挖 5~10cm 的小坑,将茎蔓插入,用脚踩实后浇水。春、夏插 10 天左右可长出新根,秋插翌年春季生根。插枝繁殖生根快,成活率高,种植年限短,结块多。在生产上多采用此法。切忌倒插。覆土压紧,施人畜粪肥。

(4) 分株繁殖 其方法基本上与扦插繁殖类同,只是在寒露至霜降采收药材时去掉药用的块根,根据茎蔓芽眼的多少,将笼头分成多株,当年秋季栽到已整理好的高畦或平畦田里;也可贮存到第二年春季栽种,其行距、株距与扦插繁殖相同。近年来也有用带有 2~3cm 茎的块根做何首乌种源。组织培养育苗:将何首乌外植体经自来水冲洗干净,滤纸吸干表面水分,再用 75%乙醇漂洗 0.5min,1%升汞浸泡 10min,再用无菌水冲洗 5 次,无菌滤纸吸干表面水分。最后将叶片切成 1cm×1cm 的小块,茎切成 1cm 长的小段,均匀接种在 MS+2,4D1mg/L+6-BA/mg/L+IBA 0.5mg/L 培养基上,愈伤组织颜色逐渐变绿,质地变得致密。培养至第 3 周,开始有芽出现,第四周,芽伸展成 2cm 长的枝条,上有小叶 1~2 枚,颜色翠绿,生长健康。取枝条移入 MS+IBA 0.5mg/L+1%活性炭培养基,光照培养 3 周,茎基部分出现白色细根,培养到 1 周时,根长 10cm,并有侧根数条。将带根的完整植株移到土壤里,满 3 周生出 3~4 片叶子,植株高 5cm,成苗率 95%。

(5) 另外,现在也有采用压条繁殖的 在春、夏季,选近地面的粗壮枝条进行波状压条,盖上部分埋深 3 厘米左右,生根后剪下定植。

3. 田间管理

分为肥水管理和搭架修剪、摘花。肥水管理:何首乌生长期长,藤蔓生长旺盛,需肥较多,前期施有机肥,中期施钾肥,后期不施肥为原则。具体方法是:当植株长出新根后,每亩用腐熟人粪尿 1000~1500kg 及花生饼 50kg,过磷酸钙 15~25kg,其他水肥 100~300kg 兑水成 2500kg,视苗期