

九年歲在癸丑暮春之初會

稽山陰之蘭亭脩禊事

賢畢至少長咸集此也

領茂林脩竹又有清流激

帶左右引以為流觴

其次雖無絲竹管絃之

觴一詠一詠一詠一詠

也天朗氣清惠風和暢仰

觀宇宙之大俯察品類之

盛目遇所欣心之所慕

俯仰之間一室之內

言一室之內

形骸之外雖

同當其欣

快然自足不

所以之既懷情

仰之謂之矣

之興懷況脩短隨化終

盡古人云死生亦大矣豈



单味中药妙用系列

龙眼肉

LONGYANROU

胡献国

主編



人民軍醫出版社

单味中药妙用系列

龙 眼 肉

LONGYANROU

主 编 胡献国

编 委 (以姓氏笔画为序)

胡 皓 胡爱萍 胡献国

胡熙曦 郭 伟 雷开菊



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

龙眼肉/胡献国主编. —北京:人民军医出版社, 2012. 4
(单味中药妙用系列)

ISBN 978-7-5091-5652-0

I. ①龙… II. ①胡… III. ①龙眼—基本知识
IV. ①R282. 71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 050077 号

策划编辑:郭颖 文字编辑:伦踪启 卢紫晔 责任编辑:黄栩兵

出版人:石虹

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300-8153

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印、装:三河市春园印刷有限公司

开本:787mm×1092mm 1/32

印张:6.125 字数:120千字

版、印次:2012年4月第1版第1次印刷

印数:0001—4500

定价:18.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内容提要

编者根据“单味中药妙用系列”丛书的统一编写要求,详细介绍了龙眼肉的故事、药材特点、炮制、药理作用、制剂、食疗药膳方及其在内科、儿科、妇科、男科、皮外科、五官科、感染科、癌症中的应用。本书内容翔实,通俗易懂,融科学性与实用性于一体,适合中医师、中医药科研工作者、中药店工作者、食疗药膳从业者、中医药院校师生及中医药爱好者阅读参考。

前言

龙眼，为中国南方水果，多产于两广地区，有“南方人参”之称，与荔枝、香蕉、菠萝同为华南四大珍果。其树高二三丈，叶长而略小，开白花，成实于初秋。其实累累而坠，外形圆滚，如弹丸却略小于荔枝，皮青褐色。去其皮则剔透晶莹，偏浆白，隐约可见褐色果核，极似眼珠，故以“龙眼”名之。龙眼为中医传统名贵补益中药，也为家庭常用补品之一。

临床应用龙眼十分普遍，《神农本草经》列之为“上品”。龙眼历代叙述颇多，上至《神农本草经》，下及现代著述，但散见于各种医籍中，查找使用实觉不便，有感于此，笔者遍览历代诸书，广搜博辑，斟酌筛选，汇集成《单味中药妙用系列——龙眼肉》，以期能方便实用，使广大读者足不出户便能选方疗疾，择膳养生，提高自身健康水平。

本书分为5章，详细阐述了龙眼的传说、药材特点与炮制方法、真伪鉴别、药理作用与制剂，介绍了各部分的作用、服食方法、药膳食疗方配伍、食用小知识以及龙眼在内科、儿科、妇科、男科、皮肤与外科、五官科、传染性疾病、癌症中的治疗、保健应用等。

龙眼肉虽有养身保健作用,但并非人人皆宜,应在当地有经验的医师指导下使用。使用龙眼肉类中成药(中成药均出自中华人民共和国药典)时,请仔细阅读药品说明书,并按说明书使用或在药师指导下购买和使用。

本书适用于中医、中西医结合的临床、科研及教学工作者,食疗专科、食疗门诊、药膳餐厅、病房营养护士、中医食疗爱好者,对病人及家属亦有实用价值。

在编写过程中,我们得到诸多专家、教授、学者、领导的帮助和支持,尤其是本院部分药学工作者对本书提出了宝贵的修改意见,在此谨表谢忱。另外,还参考引用了有关文献,限于篇幅,未能一一注明出处,期盼谅解。

由于作者水平所限,书中如存错讹,敬请各位读者批评指正,以求再版时修正。

目 录

第 1 章 龙眼肉文化 / 1

第一节 龙眼肉的传说 / 1

一、龙眼入药的由来 / 1

二、龙眼又名桂圆的由来 / 2

第二节 文学名著中的龙眼 / 4

一、《红楼梦》与桂圆 / 4

二、《西游记》与龙眼 / 5

第三节 名人与龙眼 / 7

一、康熙与桂圆 / 7

二、林语堂与龙眼 / 8

第 2 章 龙眼肉的药材特点、炮制方法与真伪鉴别 / 9

一、药材特点 / 9

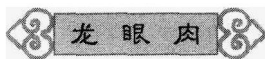
二、炮制方法 / 9

三、真伪鉴别 / 10

第 3 章 龙眼肉的药理作用与常用制剂介绍 / 13

第一节 药理作用 / 13

一、主要成分 / 13



二、药理作用 / 13

第二节 常用制剂介绍 / 15

第4章 龙眼肉的功用 / 20

一、历代本草相关论述 / 20

二、龙眼各部位的作用 / 21

三、服食方法 / 23

四、药膳食疗方 / 24

五、食用禁忌 / 27

第5章 龙眼对各科疾病的治疗应用 / 29

第一节 内科疾病 / 29

一、中成药治疗方 / 29

二、饮食治疗方 / 37

三、中药治疗方 / 65

第二节 儿科疾病 / 78

一、饮食治疗方 / 78

二、中药治疗方 / 90

第三节 妇科疾病 / 91

一、中成药治疗方 / 91

二、饮食治疗方 / 96

三、中药治疗方 / 114

第四节 男科疾病 / 125

一、中成药治疗方 / 125

二、饮食治疗方 / 127

三、中药治疗方 / 142



第五节 皮肤科与外科疾病 / 143

一、饮食治疗方 / 143

二、中药治疗方 / 156

第六节 五官科疾病 / 157

一、中成药治疗方 / 157

二、饮食治疗方 / 158

三、中药治疗方 / 163

第七节 感染性疾病 / 164

一、中成药治疗方 / 164

二、饮食治疗方 / 165

第八节 癌症治疗 / 173

一、饮食治疗方 / 173

二、中药治疗方 / 180

第1章 龙眼肉文化

第一节 龙眼肉的传说

一、龙眼入药的由来

龙眼肉性味甘温，含有丰富营养，有滋补强壮之功，常用于虚劳羸弱、神经衰弱，是中医传统补药。

传说在很久以前，江南有个钱员外，家有良田千顷，家财万贯，可美中不足的是年过半百，仍膝下无子。钱员外连娶三房妻室，总算在 53 岁时得了个儿子。钱员外晚年得子，合家欢喜，取名钱福禄，视为宝贝。小福禄娇生惯养，却长得又瘦又矮，10 岁的人看上去仍像四五岁，这下可急坏了钱员外。

钱员外有位通晓医药的远房亲戚王夫人，她看到福禄这般模样，就对钱员外说：“少爷乃先天禀气不足，后天过于娇惯，饮食不节，损伤脾胃。若要强身健体，非龙眼不可。”

王夫人给钱员外讲了龙眼的来历。相传在哪吒闹海那年，哪吒打死了东海龙王的三太子，还挖了龙眼。这时，



正好有个叫海子的穷孩子生病，哪吒便把龙眼给他吃了。海子吃了龙眼之后病好了，长成了彪形大汉，活了100多岁。海子死后，在他的坟上长出了一棵树，树上结满了像龙眼一样的果子。人们从来没有见过这种果子，谁也不敢吃。有位勇敢的穷孩子先摘吃了这种果子。穷孩子吃了这种果子后，身体变得越来越强壮。从此人们就把这种果称为“龙眼”。在东海边家家都种植龙眼树，人人皆食龙眼肉。

钱员外听说后，立即派人去东海边采摘龙眼，每天蒸给福禄吃。久而久之，福禄的身体果然变得越来越强壮，子孙繁衍。

二、龙眼又名桂圆的由来

龙眼，又名桂圆，其来历与一个叫“桂圆”的牧童有关。

古时候，莆田县兴化湾里头住着一一条雄的蛟龙，它每年冬天都要上天一趟和雌龙相会。这条蛟龙每次上天都要兴风作浪，滔滔的海水淹没了千万亩良田，淹死了上万的无辜的老百姓。老百姓恨透了这条蛟龙，请求官老爷想办法治理，官老爷不肯来，请道士画符念咒语，符咒也失灵。为蛟龙造庙，蛟龙照样行凶。

有一年，蛟龙又作孽了，数十个村庄的土地和人畜全被淹没了，只有一个9岁的名叫桂圆的小孩，正好到他舅舅家作客，方才侥幸活了下来。桂圆的父母和数十个村庄里的人一样，全被蛟龙害死了……桂圆发誓要杀死这条蛟龙，为乡亲和父母报仇。桂圆住在舅父家，帮舅父放牛，





拾柴火。他没有忘记报仇的事情，一有空就舞弄自己削制的竹剑，苦练杀龙的本领。

一天，桂圆又和往日一样，骑着牛上山了，半山上，牛忽然不走了，只“哞哞”地叫着。桂圆跳下牛背查看，发现一条幼蛇被牛踩了，尾巴断了，桂圆就挪开牛脚，给蛇包扎，放到草丛里。

又有一天，桂圆在山上拾柴火，在一丛青草里头，看到一只小鹰，是从山崖上掉下来的，倒在草丛里头不能动。桂圆就把它抱起来仔细瞧，发现小鹰的脚骨断了，就给它治疗，再把他送回到鹰巢里。

还有一天，桂圆到河边挑水，他操起裤管一脚踩到水里，忽然听到吱吱的声音，原来有一只有指头大小的老鼠，过河时被水草缠住，快死了，桂圆就把它放到岸上，放它一条生路。

时间像流水一样，不觉又过了几年，桂圆已长成一个强壮的小伙子了。几年的勤学苦练使他浑身都是力气，一身是胆，单手能提 300 斤，舞起剑来，寒光闪闪，不见人影。

这一天，是蛟龙上天的日子，桂圆在海边等着蛟龙上来。忽然从背后窜出来一条二丈来长的蛇，它“嗖”的钻入海里，和蛟龙在海里斗了起来。这条老蛇就是当年桂圆救的蛇。不久，老蛇敌不过蛟龙，被咬死了。蛟龙飞到了天空，突然一只老鹰飞了过来，在空中和蛟龙斗了起来。它们身上的血像下雨一样，淋得到处都是。最后老鹰也被咬死了，这只老鹰就是桂圆小时候救下的那只小鹰。

蛟龙经过这么折腾，也受了重伤，掉在了地上。桂圆

就和它打了起来。蛟龙眼老蛇和老鹰打斗过，力气已消耗过半，但是龙尾没有受伤，扫来刮去，桂圆被弹上天，又打落地。眼看龙尾再扫过来桂圆就没有命了，一只老鼠窜了过来，咬住龙尾，痛的蛟龙拼命挣扎，老鼠被甩死了，龙尾也折断了……

桂圆就这样把蛟龙杀死了。他挖下两只龙眼，回家拜祭乡亲和父母。几十个村庄的人都敲锣打鼓迎接桂圆。这时候，官老爷来了，要抢桂圆手上的龙眼。桂圆哪里肯给他，就吃了一粒，另一粒抢夺中掉落到了地上，被桂圆用脚狠狠地踩进了土里。

忽然，平地一声响雷，满头乌云密布。桂圆变成了一条金龙，飞上天空，腾云而去。官老爷吓坏了，连滚带爬地逃走了。

第二年春天，在那只龙眼掉落的地方，长出一颗奇怪的树。不久，开出了像桂花一样的花朵。夏天，结出了一串串圆圆的果子。剥开一看，水晶似的果肉里头有一粒白蒂紫黑色的核，和龙眼一样。大家就叫这种果树“龙眼”树。为了纪念为民除害的桂圆，就将晒干的龙眼果实叫做“桂圆”。

第二节 文学名著中的龙眼

一、《红楼梦》与桂圆

《红楼梦》第六回中说秦氏因听见宝玉从梦中唤他的乳名，心中自是纳闷，又不好细问。彼时宝玉迷迷糊糊，若



有所失。众人忙端上桂圆汤来，呷了两口，遂起身整衣。

《红楼梦》第一一六回《得通灵幻境悟仙缘，送灵柩故乡全孝道》，写到经过抄家之后，宁荣两府已经败落，贾母、凤姐、元春、黛玉均已亡故，贾赦、贾珍“革去世职，派往海疆效力赎罪”。某日，丢失了的通灵宝玉由和尚送到贾府，宝玉的病情渐渐好了起来。待宝玉要坐起时，麝月上去轻轻地扶起，因心里喜欢忘了情，说道：“真是宝贝！才看见了一会儿，就好了，亏的当初没有砸坏！”宝玉听了这话，神色一变，把玉一撂，身子往后一仰，复又死去，急得王夫人等哭叫不止。宝玉魂魄出窍，回到太虚幻境，尽见一些死去的人：黛玉、元春、尤三姐、晴雯、凤姐、秦可卿、迎春等人。正在大家围着宝玉哭泣之时，宝玉苏醒过来了，又从太虚幻境回到人间。此时只见王夫人叫人端了“桂圆汤”，宝玉喝了几口，渐渐地定了神。后来又连日服“桂圆汤”，一天好似一天，渐渐地复原起来。

桂圆汤就是龙眼肉熬制的汤，不仅养血益脾，而且宁心安神，是滋补佳品。

二、《西游记》与龙眼

《西游记》第一回“灵根育孕源流出，心性修持大道生”中写道：美猴王外出拜师学艺，寻求长生不老之术，“次日，众猴果去采仙桃，摘异果，刨山药，拌黄精，芝兰香蕙，瑶草奇花，般般件件，整整齐齐，摆开石凳石桌，排列仙酒仙肴”为美猴王送行。“但见那——金丸珠弹，红绽黄肥。金丸珠弹腊樱桃，色真甘美；红绽黄肥熟梅子，味果香酸。鲜龙眼，肉甜皮薄；火荔枝，核小囊红。林擒

碧实连枝献，枇杷绀苞带叶擎。兔头梨子鸡心枣，消渴除烦更解醒。香桃烂杏，美甘甘似玉液琼浆；脆李杨梅，酸荫荫如脂酥膏酪。红囊黑子熟西瓜，四瓣黄皮大柿子。石榴裂破，丹砂粒现火晶珠；芋栗剖开，坚硬肉团金玛瑙。胡桃银杏可传茶，椰子葡萄能做酒。榛松榧柰满盘盛，橘蔗柑橙盈案摆。熟煨山药，烂煮黄精。捣碎茯苓并薏苡，石锅微火漫炊羹。人间纵有珍馐味，怎比山猴乐更宁”。这里的鲜龙眼即龙眼肉，为药食两用食物。

第八十二回“姹女求阳，元神护道”中写道：唐僧被“金鼻白毛老鼠精”摄到“陷空山无底洞”，女妖做了些素果素菜筵席，“唐僧跟她进去观看，果然见那一——盈门下，绣缠彩结；满庭中，香喷金猊。摆列着黑油垒钿桌，朱漆篾丝盘。垒钿桌上，有异样珍馐；篾丝盘中，盛稀奇素物。林檎、橄榄、莲肉、葡萄、榧、柰、榛、松、荔枝、龙眼、山栗、风菱、枣儿、柿子、胡桃、银杏、金橘、香橙，果子随山有。蔬菜更时新：豆腐、面筋、木耳、鲜笋、蘑菇、香蕈、山药、黄精。石花菜、黄花菜，青油煎炒；扁豆角、豇豆角，熟酱调成。王瓜、瓠子，白果、蔓菁。镡皮茄子鹌鹑做，剔种冬瓜方旦名。烂馒头糖拌着，白煮萝卜醋浇烹。椒姜辛辣般般美，咸淡调和色色平”。

第一百回“径回东土，五圣成真”中写道：唐僧师徒历经81难，终于取得真经回国，唐王设宴款待，真个是：“门悬彩绣，地衬红毡。异香馥郁，奇品新鲜。琥珀杯，玻璃盏，镶金点翠；黄金盘，白玉碗，嵌锦花缠。烂煮蔓菁，糖浇香芋。蘑菇甜美，海菜清奇。几次添来姜辣笋，数番

办上蜜调葵。面筋椿树叶，木耳豆腐皮。石花仙菜，蕨粉干薇。花椒煮莱菔，芥末拌瓜丝。几盘素品还犹可，数种奇稀果夺魁。核桃柿饼，龙眼荔枝。宣州茧栗山东枣，江南银杏兔头梨。榛松莲肉葡萄大，榧子瓜仁菱米齐。橄榄林擒，苹婆沙果。慈菇嫩藕，脆李杨梅。无般不备，无件不齐。还有些蒸酥蜜食兼嘉饌，更有那美酒香茶与异奇。说不尽百味珍饈真上品，果然是中华大国异西夷”。

《西游记》中数处出现龙眼，可见作者吴承恩对龙眼情有独钟。

第三节 名人与龙眼

一、康熙与桂圆

在电视连续剧《康熙微服私访记·桂圆记》中，有知府李蟠吃“疯人果”一段，剧情将吃疯人果的贪官刻画得入木三分，深受老百姓的称赞。

在电视连续剧《康熙微服私访记·桂圆记》中，康熙病了，宫中大乱。宜妃让三德子请太医到宫内为康熙诊治。三德子到御药房抓了药，谁知吃药后，病反而更重了，苏麻喇姑大怒，要斩了钱太医。宜妃为钱太医说情，钱太医要求查看药渣，发现是假药。于是宜妃带人到御药房问罪，药房官左右为难，拍顶自杀。康熙吃了钱太医抓的药后病愈。



二、林语堂与龙眼

林语堂 1915 年与厦门富商之女廖翠凤结婚，按当地风俗，女方必须为他端上一碗龙眼茶，而新郎只需轻轻抿一口就算是婚姻正式了，而林语堂不但把茶喝光，就连龙眼也嚼得津津有味，旁若无人。