



当归

治病

亦

养生

ZHIBING

YANGSHENG

主编 付 群 陈友平

药
食
同
源
◆
治
病
养
生

上海科学技术文献出版社

百草园

当归 治病亦养生

主编 付 群 陈友平

编者 左晓云 敏 涛 姚慧蓉

路 放 耿志伟 习一新

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

当归治病亦养生 / 付群, 陈友平主编. — 上海: 上海科学技术文献出版社, 2007.1
(百草园丛书)
ISBN 978-7-5439-3035-3

I. 当... II. ①付...②陈... III. ①当归—中药疗法②当归—养生(中医) IV. R282.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第148990 号

责任编辑: 何 蓉

封面设计: 何永平

当归治病亦养生

主编 付 群 陈友平

★

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

江苏常熟市文化印刷有限公司印刷

★

开本 850×1168 1/32 印张 9.875 字数 230 000

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-5 500

ISBN 978-7-5439-3035-3

定价: 16.00 元

<http://www.sstlp.com>

目 录

第一章 概述..... 1

第一节 当归的生物学特性/1

当归的生长习性/1

当归植株的形态特征/2

当归药材的特征/5

当归的栽培技术/5

第二节 祖国医学对当归的认识/7

第三节 现代医学对当归的认识/9

当归的化学成分与生物活性物质/9

当归对心脑血管系统的影响/11

当归的保肝利胆作用/11

当归对肺部的保护作用/12

当归对肾脏的保护作用/12

当归对子宫的双重调节作用/12

当归的抗贫血作用/12

当归能提高机体的非特异性免疫功能/12

当归的抗感染、抗菌及解热作用/13

当归的抗氧化和清除自由基作用/13

第四节 当归的炮制/13

第五节 当归的加工、使用、选购与贮藏/14

当归的加工/14

当归的使用/15

当归的选购/15

当归的商品规格/17

当归的贮藏/18

第六节 当归的使用禁忌/19

第二章 当归治内科病 20

- | | |
|-------------|-------------|
| 上呼吸道感染/20 | 肺源性心脏病/44 |
| 慢性支气管炎/21 | 病毒性心肌炎/45 |
| 支气管扩张/21 | 病态窦房结综合征/48 |
| 支气管哮喘/22 | 中风后遗症/49 |
| 肺炎/22 | 高脂血症/52 |
| 肺脓肿/24 | 缺铁性贫血/53 |
| 慢性阻塞性肺气肿/25 | 溶血性贫血/54 |
| 消化不良/26 | 再生障碍性贫血/56 |
| 胃下垂/26 | 特发性血小板减少性紫 |
| 消化性溃疡/27 | 癜/57 |
| 慢性胃炎/27 | 白细胞减少症/58 |
| 胃黏膜脱垂症/28 | 过敏性紫癜/60 |
| 溃疡性结肠炎/29 | 泌尿系感染/61 |
| 上消化道出血/30 | 慢性肾小球肾炎/62 |
| 便秘/30 | 慢性肾盂肾炎/63 |
| 急性病毒性肝炎/32 | 肾病综合征/65 |
| 慢性病毒性肝炎/33 | 三叉神经痛/66 |
| 肝硬化/38 | 面神经炎/67 |
| 脂肪肝/38 | 糖尿病/69 |
| 高血压/39 | 甲状腺功能亢进/70 |
| 低血压/40 | 类风湿关节炎/71 |
| 冠心病/40 | 痛风/72 |
| 充血性心力衰竭/42 | 系统性红斑狼疮/74 |
| 心律失常/43 | |

第三章 当归治儿科病 76

- | | |
|------------|---------------|
| 新生儿脐患/76 | 传染性单核细胞增多症/80 |
| 新生儿破伤风/76 | 川崎病/81 |
| 流行性腮腺炎/78 | 小儿夏季热/82 |
| 小儿脊髓灰质炎/79 | 儿童多动症/82 |
| 水痘/80 | 儿童性早熟/83 |

第四章 当归治妇科病 84

- | | |
|------------|--------------|
| 经期超前/84 | 妊娠腰痛/102 |
| 月经紊乱/85 | 先兆流产/103 |
| 月经过多/87 | 异位妊娠/104 |
| 月经过少/88 | 胎死不下/104 |
| 痛经/89 | 妊娠泌尿系感染/105 |
| 功能性子宫出血/90 | 妊娠便秘/105 |
| 闭经/91 | 妊娠下肢抽筋疼痛/106 |
| 经行乳房胀痛/93 | 胎儿宫内生长迟缓/107 |
| 经行头痛/94 | 妊娠急性阑尾炎/108 |
| 经行口糜/94 | 围生期痔疾/108 |
| 经行发热/94 | 产后出血/109 |
| 经行不寐/96 | 产后恶露不下/110 |
| 经行风疹/96 | 产后子宫复旧不全/110 |
| 经行吐衄/97 | 产后腹痛/111 |
| 经行水肿/98 | 产后血晕/112 |
| 经行便血/99 | 产后发热/112 |
| 经行身痛/100 | 产后自汗、盗汗/113 |
| 经行眩晕/101 | 产后身痛/114 |
| 妊娠腹痛/102 | 产后头痛/115 |

- | | |
|------------|-------------|
| 产后咳喘/116 | 乳腺纤维腺瘤/126 |
| 产后排尿异常/117 | 非特异性外阴炎/127 |
| 产后便秘/117 | 外阴溃疡/127 |
| 产后不寐/118 | 前庭大腺炎/127 |
| 产后乳汁自出/119 | 细菌性阴道炎/128 |
| 乳腺增生/120 | 慢性宫颈炎/129 |
| 乳痛症/121 | 慢性盆腔炎/129 |
| 乳房结核/122 | 更年期综合征/130 |
| 急性乳腺炎/123 | 子宫内膜异位症/131 |
| 乳头皲裂/124 | 不孕症/132 |
| 乳房湿疹/125 | 女性性冷淡/134 |
| 乳头溢液/126 | |

第五章 当归治男科病..... 135

- | | |
|--------------|-----------|
| 男性更年期综合征/135 | 逆行射精/144 |
| 少精症/136 | 不育症/145 |
| 无精症/137 | 龟头包皮炎/146 |
| 畸精症/138 | 阴茎短小/147 |
| 血精症/138 | 茎肿茎痛/148 |
| 尿精症/139 | 阴茎硬结症/148 |
| 脓精症/139 | 阴茎结核/150 |
| 死精症/139 | 隐睾症/150 |
| 精寒精薄/140 | 睾丸炎/151 |
| 精液量减少症/142 | 辜瘤/152 |
| 无精液症/143 | 睾丸结核/153 |
| 多精液症/143 | 睾丸损伤/153 |
| 精液不液化症/143 | 附睾炎/154 |

- | | |
|--------------|------------|
| 附睾结核/155 | 男性乳房发育/169 |
| 附睾精子郁结症/156 | 性欲减退/170 |
| 精液囊肿/157 | 性欲亢进/171 |
| 精索炎/158 | 阴茎异常勃起/171 |
| 精索静脉曲张/158 | 勃起功能障碍/172 |
| 阴囊湿疹/160 | 遗精/174 |
| 阴囊血肿/161 | 不射精/175 |
| 阴囊蜂窝织炎/163 | 射精无力/176 |
| 阴囊脓肿/164 | 射精痛/176 |
| 阴囊坏疽/165 | 房劳伤/177 |
| 急性前列腺炎/165 | 房劳腰痛/177 |
| 非细菌性前列腺炎/166 | 早泄/178 |
| 前列腺增生/166 | 阴冷/179 |
| 精囊炎/167 | 缩阳症/179 |

第六章 当归治外科病..... 181

- | | |
|------------|-----------|
| 痈/181 | 幽门梗阻/193 |
| 疔疮/182 | 胆石症/193 |
| 丹毒/182 | 胆道蛔虫病/194 |
| 急性蜂窝织炎/183 | 急性阑尾炎/194 |
| 急性淋巴结炎/184 | 痔疮/195 |
| 下肢溃疡/185 | 直肠脱垂/196 |
| 烧烫伤/186 | 肛裂/197 |
| 冻疮/187 | 骨髓炎/198 |
| 外伤感染/188 | 骨结核/198 |
| 骨折/190 | 骨质增生/199 |
| 甲状腺腺瘤/191 | 颈椎病/199 |

骨性关节炎/201
腰椎间盘突出症/202
肩周炎/203
多发性大动脉炎/205
血栓闭塞性脉管炎/205

雷诺病/207
下肢动脉硬化性闭塞症/208
血栓性静脉炎/209
骨质疏松症/211

第七章 当归治皮肤性病..... 213

脓疱疮/213
寻常狼疮/213
带状疱疹/214
寻常疣/214
跖疣/215
扁平疣/215
手足癣/216
荨麻疹/217
药物性皮炎/218
盘状红斑狼疮/219
系统性红斑狼疮/219
硬皮病/220
皮炎/221
皮肤瘙痒病/222
结节性痒疹/223
银屑病/223
玫瑰糠疹/225
多形性红斑/225
扁平苔藓/226
结节性红斑/227

小腿溃疡/228
多毛症/229
鱼鳞病/230
白癫风/231
唇炎/232
湿疹/233
神经性皮炎/234
淋病/235
非淋菌性尿道炎/236
滴虫性阴道炎/237
梅毒/237
软下疳/238
性病性淋巴肉芽肿/240
腹股沟肉芽肿/241
尖锐湿疣/242
生殖器疱疹/243
传染性软疣/245
艾滋病/246
疥疮/247

第八章 当归治眼耳鼻喉科疾病..... 248

- | | |
|----------------|---------------|
| 睑板腺囊肿/248 | 麻痹性斜视/260 |
| 睑腺炎/248 | 视网膜中央静脉阻塞/260 |
| 上睑下垂/249 | 中心性浆液性脉络膜视网膜 |
| 急性结膜炎/250 | 病变/262 |
| 慢性结膜炎/250 | 眼外伤/262 |
| 细菌性结膜炎/251 | 外耳道疖/264 |
| 病毒性角膜炎/252 | 梅尼埃病/264 |
| 细菌性角膜炎/252 | 耳聋/264 |
| 表层巩膜炎/253 | 酒渣鼻/265 |
| 虹膜睫状体炎/253 | 萎缩性鼻炎/266 |
| 白内障/254 | 过敏性鼻炎/266 |
| 玻璃体积血/254 | 鼻出血/267 |
| 原发性青光眼/255 | 急性咽炎/267 |
| 视网膜中央动脉阻塞/256 | 咽异感症/268 |
| 糖尿病性视网膜病变/256 | 急性扁桃体炎/268 |
| 原发性视网膜色素变性/257 | 舌裂/268 |
| 老年性黄斑变性/258 | 舌炎/269 |
| 原发性视网膜脱离/258 | 口腔扁平苔藓/269 |
| 视神经萎缩/258 | 复发性口疮/270 |
| 弱视/259 | |

第九章 当归防癌抗癌..... 272

- | | |
|---------|----------|
| 舌癌/272 | 扁桃体癌/274 |
| 唇癌/272 | 肺癌/275 |
| 喉癌/273 | 乳腺癌/275 |
| 鼻咽癌/273 | 食管癌/276 |

- | | |
|-----------|-----------|
| 胃癌/278 | 阴茎癌/285 |
| 原发性肝癌/279 | 白血病/285 |
| 胰腺癌/280 | 甲状腺肿瘤/286 |
| 大肠癌/281 | 子宫颈癌/287 |
| 胆道肿瘤/281 | 子宫内膜癌/288 |
| 肾癌/282 | 卵巢癌/288 |
| 膀胱癌/282 | 皮肤癌/289 |
| 前列腺癌/283 | 骨肿瘤/291 |
| 睾丸肿瘤/284 | |

第十章 当归养生美容..... 292

- | | |
|------------|------------|
| 减肥瘦身/292 | 少白头/298 |
| 皮肤苍白/293 | 头发花白/299 |
| 面色萎黄/293 | 脱发/300 |
| 面部皱纹/294 | 眼皮水肿/302 |
| 面容憔悴/295 | 手部粗糙皸裂/302 |
| 面部皮肤干燥/296 | 强筋壮骨/303 |
| 面部色斑/297 | 气血双补/304 |
| 面色黧黑/297 | 聪耳明目/305 |
| 毛发枯黄/298 | 护齿固齿/305 |

第一章

概 述

当归别名秦归、云归、西归、岷归,为伞形科植物当归的干燥根。当归药用历史悠久,历代本草均有记载。当归其名,最早见于《尔雅》。在我国,当归是大宗常用药材,仅靠野生资源无法满足人们用药之需要,现已经人工栽培。当归适宜于高山栽培,不与粮食争地,是开发山区经济的重要途径。

第一节 当归的生物学特性

◎ 当归的生长习性

当归属伞形科多年生草本植物,株高 80~150 厘米,主根肉质,粗壮,呈圆柱形,支根数条到十几条,根长 30~35 厘米,表皮黄色,生育期在 780 天以上。当归野生资源仅分布于甘肃漳县、舟曲境内人迹罕至的高山丛林。当归栽培品宜在海拔 2 000 米以上高寒潮湿山区生长。分布于甘肃、宁夏、青海、陕西、湖北、四川、贵州、云南等省、自治区。主产于甘肃岷县、宕昌、渭源、漳县及武都、文县、卓尼、临县等地,个大质优,称“秦归”或“西归”,销往全国并大量出口。云南维西、德钦、中甸、兰坪等县产量次之,质量亦佳,称“云归”。其次,四川南坪、平武、宝兴县及陕西陇县、平利县产量亦较大。甘肃是我国最大的当归产区,年产量

占全国的90%以上。甘肃岷县、宕昌栽培当归历史悠久,在长期生产实践中,形成了著名的“秦归”基地,在国内外享有很高的声誉。

当归喜气候凉爽、湿润环境,对环境条件有着特殊的要求。在云南海拔2 600~2 800米的山区,空气湿度大的自然环境下生长良好。当归属低温长日照植物,在生长发育过程中,由营养生长转向生殖生长时,需通过0℃左右的低温阶段和12小时以上的长日照阶段。当归幼苗期喜阴忌阳光直射,荫蔽度以80%~90%为宜,以后逐渐增大透光度。当归对温度要求严格,当平均气温达5~8℃时,当归栽子(1年生根作繁殖用)开始发芽,9~10℃时开始出苗,大于14℃时地上部和根部迅速增长,8月平均气温达16~17℃时生长又趋缓慢,9~10月平均气温降至8~13℃时地上部开始衰老,营养物质向根部转移,根部增长进入第2个高峰,10月底至11月初,地上部枯萎,肉质根休眠。当归的整个生长期对水分的要求较高。幼苗期要求有充足的雨水,生长的第2年较耐旱,但水分充足也是生长的主要条件。雨水太少会使抽苔率增加,雨水太多则易积水,降低了地温,影响生长且易发生根腐病。在土层深厚、肥沃疏松、排水良好、含丰富的腐殖质的沙壤土种植当归为好,但忌连作。

◎ 当归植株的形态特征

(1) 根 属肉质性直根系,主根明显,根的生长状态随着个体发育进程而变化。在第1年的育苗期,主根发育成较为典型的肉质性直根系。黄白色、圆锥形,长达20~30厘米,直径为0.3~0.5厘米,在第2年的成药期,主根在起苗和移栽过程中由于根尖受损,发育受到抑制,从而促进了侧根的大量发育,于

是便形成肥大多分枝的肉质根,全长可达 30~50 厘米,直径为 3~5 厘米。外皮黄白色,断面成白色,为当归的药用部分。当归根系仅在营养生长期才表现为肥大肉质性。当归由营养生长转入生殖生长后,由于抽苔和开花结实要消耗大量营养物质,从而使根系变得坚硬而瘦小,失去肉质性,在人工栽培条件下,当归的个体发育要在 3 年内完成,头两年为营养生长阶段,第 3 年转入生殖生长阶段。如果在生长的第 2 年进入抽苔开花阶段,便叫做“早期抽苔”。抽苔开花后,根部营养物质大量消耗,变成柴质状,从而丧失药用价值。

(2) 茎 当归茎直立、基生、紫色,有明显的纵直槽纹。株高 1~1.5 米,茎上有节,一般具 5~7 节,各节均可萌发侧枝,形成一个多茎秆、多分枝的个体。当归的茎分为营养茎和花茎,营养茎仅存在于营养生长期,此时尚无花茎发育的必要条件,茎便一直处于营养生长状态;茎体极度短缩,既无茎节的分化,也无明显的茎秆;伸出地面,外观上处于无茎状态,仅有数片叶子,从基部生出,簇生出营养茎的顶端,呈莲座状。当生长到第 3 年,由于花茎发育的条件具备,生长点已相继完成了一系列质的转变,花茎出现明显的茎节的分化和形成,并迅速伸出地面,形成一个直立的多节、多分枝的茎秆。花茎的形成,标志着当归的发育已由营养生长状态转入生殖生长状态。也就是说要进入抽苔开花期。当归的抽苔期,实际上就是花茎的发育期。早期抽苔是由于提前满足了发育条件,所以花茎的发育不是在第 3 年,而是提前在第 2 年。早期抽苔的植株,侧芽还未大量形成,主茎占绝对优势,侧枝较少。

(3) 叶 当归叶片在个体发育过程中有较大的变异。种子萌发后,第 1 片初生叶为三出全裂的单叶,每一裂片具有 3~5 个深裂或浅裂,具长柄。第 2 片初生叶片出现后,形态逐渐过渡

到三出羽状复叶，每一小叶各具 3~5 个羽状浅裂或深裂，叶柄比第 1 片初生叶长近 1 倍。第 2 片真叶出现后，植株即从幼年期向成年期过渡。此后，出现的新叶均为典型的 2~3 回奇数羽状复叶。叶柄长 3~11 厘米，叶鞘膨大；叶片卵形，小叶 3 对，近叶柄的 1 对小叶柄长 5~15 厘米；近顶端的 1 对无柄，呈 1~2 回分裂，裂片边缘有缺刻。当归叶子分基生叶和茎生叶。在第 1、第 2 年的营养生长期，生长点相继产生叶原基，形成多数基生叶，丛生营养茎顶端，呈莲座状，叶片较大，叶柄较长（5~15 厘米）。第 3 年，转入生殖生长后，生长点分化出茎节并伸长，形成花茎。这时，基生叶停止分化，在花茎的节部产生茎生叶，互生，叶片较小，叶柄较短，基部膨大呈鞘状，抱茎。

(4) 花 当归为一次性开花植物。正常栽培条件下，第 3 年进入开花期。花为复伞形花序，顶生，伞梗 10~14 枚，长短不等，基部有 2 枚线形总苞片；小总苞片 2~4 枚，线形；每一小伞形花序有花 12~36 朵，小伞梗长 3~15 毫米，密被细柔毛；萼齿 5，细卵形；花瓣 5，白色，长卵形，先端狭尖略向内折；雄蕊 5，花丝向内弯；子房下位，2 室，花柱短，2 个，花柱基部圆锥形。花期 6~7 个月。

(5) 果实和种子 当归的果实为双悬果宽卵圆形，扁，翅果状，长达 4.5~6.5 毫米，宽为 4.0~5.2 毫米，厚为 1.1~1.5 毫米。表面灰黄色或淡棕色，平滑无毛；顶端有突起的花柱基；基部心形。分果背面略隆起，具 5 条明显隆起的肋线，中间的 3 条较低平，两侧的两条特宽大成翅状；腹面平凹，存一细线状悬果柄，与果实顶端相连；横切面上可见肋线间各具油管 1 条，腹面有油管 2 条。含种子 1 枚。种子横切面长椭圆状肾形或椭圆形。胚乳含油分。胚细小，白色，埋生于种仁基部。千粒重 1.2~2.2 克。花期 6~7 月，果期 8~9 月。

◎ 当归药材的特征

当归药材略呈圆柱形,下部有支根 3~5 条或更多,长达 15~25 厘米。表面黄棕色至棕褐色,具纵皱纹及横长皮孔。根头(归头)直径为 1.5~4 厘米,具环纹,上端圆钝,有紫色或黄绿色的茎及叶鞘的残基;主根(归身)表面凹凸不平;支根(归尾)直径为 0.3~1 厘米,上粗下细,多扭曲,有少数须根痕。质柔韧,断面黄白色或淡黄棕色,皮部厚,有裂隙及多数棕色点状分泌腔,木部色较淡,形成层环黄棕色。有浓郁的香气,味甘、辛、微苦。柴性大、干枯无油或断面呈绿褐色者不可供药用。

◎ 当归的栽培技术

(1) 选地整地 ①育苗地的选择与整理:宜选择阴凉湿润的山坡或平地,土质疏松肥沃的沙质壤土作育苗地为好。选好育苗地后要及时翻耕,于 4~5 月把草皮连土铲起并晒干,堆成外圆内空的圆堆,内放柴草,烧成灰后均匀撒开,播种前结合整地,每亩施入农家肥 2 500~3 000 千克,翻入土中作基肥,整平土地做成宽 1 米的墒,随即播种。②移栽地的选择与整理:当归栽植地宜选大黑土、鸡粪土的熟地。前茬以小麦、黑麦、青稞、麻类为好。前茬作物收获后及时翻耙 1 次,使土壤风化,种植前再翻耙 1 次,并亩施 2 500~3 000 千克农家肥作底肥,耙平地块即可栽苗。

(2) 培育壮苗 ①留种:选取 3 年生的当归植株作种株,到秋天当归花下垂,种子表面呈粉白色时分批采收,扎成小把悬挂在通风处,待干燥后脱粒,贮存备用。②播种:根据产地海拔和气候条件确定播期。播种期:云南在 6 月中下旬。播种量:每亩

播种 4~5 千克。播种方法:整理好的育苗地按行距 20 厘米开 3~5 厘米深的横沟,沟底要平整。播种前先将种子用 30℃ 的温开水浸泡 24 小时后捞出晾干,拌上 10 倍于种子的草木灰,均匀撒于播种沟内,覆细土约 1 厘米厚,再盖 2~3 厘米厚的草。

③苗期管理:当归播种要保持土壤湿润,以利出苗,一般 15~20 天出苗,待苗约高 1 厘米时,将所盖的草逐步揭掉。当苗高 3 厘米左右,有 3 片真叶时间苗,并拔除杂草,使苗距在 1 厘米左右。在幼苗生长中期可适当浇施人粪尿以促进幼苗生长。④贮藏:到 10 月下旬,把栽子挖出扎成重约 200 克的小把,切去叶片,晾晒部分水分,当水分达 60%~65% 时即可贮藏。堆藏:在无烟的室内,先在地上铺一层 5~7 厘米厚的新干土,在上面摆一层扎成小把的当归苗,苗头向外,用土壤填满空隙,压实,再铺一层土一层苗,依次摆放 5~6 层。此法适用于低龄当归苗贮藏,不适用于大苗,苗的抗旱力强。窖藏:选择阴凉干燥处,根据苗量挖一长方形窖,窖底部铺一层约 5 厘米的新土,土上摆放一层扎成小把的当归根苗,用土填平压实,再铺一层土一层苗,依次摆放 6~7 层,然后在最上面堆一层高出地面以防积水,窖四周挖排水沟。用此法贮苗,苗的抗寒能力较差。密封贮藏:用木桶、塑料桶、铁桶等作容器,采用一层土一层苗的方法,填满压实不留空隙,埋好后密封,置于阴凉干燥低温处,温度保持在 1~5℃,以促进当归苗完成春化阶段。

(3) 移栽 每年 4 月上、中旬移栽较为合适,过早容易遭受霜冻,过晚则种苗已发芽,会降低成活率。移栽时,按株行距 25 厘米×30 厘米三角形交叉打塘,塘深 20 厘米左右,每塘栽苗 3 株,呈品字形排列。边栽边覆土压紧,覆土满塘后耙平,以免积水。

(4) 采收 育苗移栽后当年或直播繁殖后的第 2 年 10 月