

山药

的 药用 食用及 美容

SHIYONG YAOYONG HUA REN SHEN

长春中医药大学养生研究所编纂

王淑敏 主编



山药的药用食用及美容

长春中医药大学养生研究所编纂

主 编 王淑敏

副主编 张啸环

编 者 (按姓氏笔画为序)

于 婷 王 欢 王艳杰 齐 放

刘晓波 杨彧秀 张 帆 张啸环

辛 杨 翁丽丽 徐 云 钱思妍

高炜博 董 欣

主 审 王者悦

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

山药的药用食用及美容/王淑敏主编. - 北京: 中医古籍出版社, 2015. 5
ISBN 978 - 7 - 5152 - 0798 - 8

I. ①山… II. ①王… III. ①药用植物 - 山药 - 基本知识②山药 - 食物疗法 - 基本知识③山药 - 美容 - 基本知识 IV. ①R282. 71 ②R247. 1 ③TS974. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 080250 号

山药的药用食用及美容

王淑敏 主编

责任编辑 黄 鑫 宋长恒

封面设计 韩博玥

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷 三河市华东印刷有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 14. 5

字 数 235 千字

版 次 2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月第 1 次印刷

印 数 0001 ~ 3000 册

书 号 ISBN 978 - 7 - 5152 - 0798 - 8

定 价 25. 00 元

前 言

山药为薯蓣科多年蔓生草本植物薯蓣 *Dioscorea opposita* Thuunb. 的块茎。始载于《神农本草经》，列为上品。我国食药用水山药已有 3000 多年的历史，自古以来，它就被誉为补虚佳品，备受称赞。山药味甘，性平。有健脾止泻、补肺益肾的功能。用于脾虚久泻、慢性肠炎、肺虚咳喘、慢性肾炎、糖尿病、遗精、白带等症。

山药的临床应用、食疗保健和美容保养十分普遍，散见于各种医籍中，因其疗效显著，深受广大人民群众的青睞。为了使山药更好地为广大人民群众的身心健康服务，我们编写了这本书，希望能为广大读者提供可参考的治疗、食疗和美容方法。

本书共分四章。第一章介绍山药的生物学特征；山药的药用部位及特征；山药的伪品鉴别；山药的化学成分；山药的药理作用；山药的服用方法及禁忌。第二章介绍山药的食疗方法，主要介绍了山药的菜肴，包括山药的汤类、粥类、糊类、糕类、羹类、茶饮类、酒类、面类等。第三章介绍山药的临床应用，主要介绍了山药在内科、妇科、儿科、外科、眼科、耳科等的应用。第四章介绍山药在美容美肤方面的应用。

在本书的编写过程中，虽然编者本着严谨治学、精益求精的态度，但由于水平有限，仍难免有错讹之处，敬请广大读者批评指正，多提宝贵意见。特别提醒的是，每个人的病情和体质不同，书中药方应在医生指导下选用，以保证科学用药，保证临床疗效。

王淑敏

2014. 9

目 录

第一章 概述	(1)
第一节 山药的生物学特征	(1)
一、山药的植物形态	(1)
二、分布与生境	(2)
第二节 山药药材性状	(2)
第三节 伪品山药的鉴别	(3)
一、参薯	(3)
二、木薯	(4)
三、番薯	(4)
四、山薯	(5)
五、脚板山药	(5)
第四节 山药的现代研究	(5)
一、化学成分研究	(5)
二、药理作用研究	(7)
三、山药在日常生活中的应用	(9)
第五节 山药服用方法与禁忌	(9)
第二章 山药的食疗	(11)
第一节 山药菜肴类	(11)
第二节 山药汤类	(32)
第三节 山药粥类	(59)
第四节 山药糊类	(87)
第五节 山药糕类	(90)
第六节 山药羹类	(93)
第七节 山药茶饮类	(98)
第八节 山药酒类	(100)

第九节 山药面类	(106)
第十节 其他	(111)
第三章 山药的药用	(114)
第一节 山药在内科的应用	(114)
一、消渴（糖尿病）	(114)
二、慢性支气管炎	(121)
三、咳嗽	(122)
四、哮喘	(123)
五、肺胀（肺气肿）	(124)
六、肺癆（肺结核）	(124)
七、呕吐	(126)
八、结肠炎	(126)
九、泄泻	(128)
十、肝炎	(129)
十一、肝硬化	(130)
十二、肾小球肾炎	(131)
十三、慢性肾盂肾炎	(132)
十四、肾结石（石淋）	(133)
十五、肾病综合症	(134)
十六、肾衰竭	(135)
十七、贫血	(135)
十八、不寐（失眠）	(137)
十九、血证	(138)
二十、其他杂病	(141)
第二节 山药在妇科的应用	(143)
一、不孕症	(143)
二、带下病	(144)
三、月经量少	(146)
四、痛经	(147)
五、经行泄泻	(148)
六、功能性子宫出血	(148)

七、妊娠恶阻（呕吐）	(148)
八、胎漏	(149)
九、妊娠水肿	(150)
十、妊娠失音	(150)
十一、妊娠高血压综合征	(151)
第三节 山药在男性科的应用	(157)
一、阳痿	(157)
二、早泄	(159)
三、遗精	(161)
四、男性更年期综合征	(165)
五、精液异常	(166)
六、前列腺炎	(173)
七、其他杂症	(175)
第四节 山药在儿科的应用	(182)
一、麻疹	(182)
二、小儿夏季热	(183)
三、小儿肺炎	(183)
四、疳证	(183)
五、小儿呕吐	(184)
六、惊风	(184)
七、小儿腹泻	(185)
八、小儿厌食症	(187)
九、积滞（消化不良）	(188)
十、小儿营养不良	(188)
十一、小儿遗尿	(189)
十二、小儿肾炎	(190)
十三、夜啼	(190)
十四、鹅口	(191)
第五节 山药在五官科的应用	(191)
一、白内障	(191)
二、夜盲	(194)
三、其他眼病	(195)

四、耳鸣、耳聋	(196)
五、耳内流脓	(198)
六、鼻炎	(199)
七、口疮	(199)
八、慢性咽炎	(200)
九、喉痛	(201)
十、牙痛	(201)
第六节 山药在皮肤科的应用	(202)
一、脓疮	(202)
二、湿疹	(202)
三、斑秃	(203)
四、鱼鳞病	(203)
五、粉刺（痤疮）	(204)
六、麦粒肿	(204)
七、翼状胬肉	(205)
八、皮炎	(205)
九、硬皮病	(206)
十、丹毒	(207)
十一、冻疮	(207)
十二、疣	(207)
十三、脱疽	(208)
第七节 山药在抗癌方面的应用	(208)
第八节 山药在外科的应用	(213)
第四章 山药美容	(214)
参考文献	(223)

第一章 概述

山药为薯蓣科多年蔓生草本植物薯蓣 *Dioscorea opposita* Thuunb. 的块茎。始载于《神农本草经》，列为上品。山药原名薯蓣，因唐代宗名豫，故避讳改名为薯药，后又因宋英宗讳曙，遂改名山药。山药别名尚有藟藟、署预（《山海经》），薯蓣、山芋（《本经》），诸署、署豫、玉延、修脆、几草（《吴普本草》），山藟（《别录》），蛇芋（《浙江中药手册》），野山豆（《江苏植药志》），山板术（《广西中药志》），白苕子（《四川中药志》），九黄姜、野白薯（《湖南药物志》），扇子薯、佛掌薯（《药材学》），白药子（《杭州药植志》）等。栽种者称家山药，野生者称野山药，中药材称淮山、怀山药、怀山药等。

我国食用山药已有 3000 多年的历史，自古以来，它就被誉为补虚佳品，备受称赞。《神农本草经》指出：主伤中，补虚，除寒热邪气，补中益气力，长肌肉，久服耳目聪明。而《本草纲目》也指出：宜肾气，健脾胃，止泻痢，化痰涎，润皮毛。山药味甘，性平。有健脾止泻、补肺益肾的功能。用于脾虚久泻、慢性肠炎、肺虚咳喘、慢性肾炎、糖尿病、遗精、白带等症。

第一节 山药的生物学特征

一、山药的植物形态

山药为多年生蔓生草本植物。根直立，肉质肥厚，呈棒形，长达 30 ~ 35cm，极少分枝，着生许多须根。茎长可达 2 ~ 3m，常带紫色，右旋。单叶在茎下部互生，中部以上叶对生，少数为三叶轮生。叶形多变化，常为三角形至宽卵形或戟形，长 3 ~ 9cm，宽 2 ~ 7cm，通常耳状裂，中央裂片先端渐尖，侧裂片呈园耳状，基部心形，掌状叶脉 7 ~ 9 条，幼苗期叶一般不裂，

叶腋内常有珠芽（称零余子，也叫山药豆、山药蛋）可供繁殖或食用。花极小，单性，雌雄异株，穗状花序，雄花序直立，聚生于叶腋内，花被6，雄蕊6，雌花序下垂，子房下位。蒴果扁圆形，三棱翅状，表面常被白粉。种子扁圆形，四周有膜质阔翅。花期6~9月，果期7~11月。

二、分布与生境

广布于全球的温带和热带地区，我国有薯蓣属 *Dioscorea*. 1 属，约 80 种。主产于河南省北部，河北、山西、山东及中南、西南等地区也有栽培。冬季茎叶枯萎后采挖，切去根头，洗净，干燥。

山药对气候条件要求不严，喜温暖，不耐寒。块根 10℃ 以上开始发芽，茎叶生长以 25℃ ~28℃ 为最适宜，块茎膨大以 20℃ ~24℃ 最快。凡向阳温暖的平原或丘陵地区，均能生长良好。由于山药是深根性植物，要求土壤深厚，排水良好，疏松肥沃的砂质壤土。pH6.5 ~7.5 的土壤均可种植。山药吸肥力强，需钾肥较多。

中国栽培的山药主要有普通的山药和田薯两大类。普通的山药块茎较小，其中尤以古怀庆府（今河南焦作境内，含博爱、沁阳、武陟、温县等县）所产山药名贵，习称“怀山药”，素有“怀参”之称，为全国之冠。此外，山药除药用外，由于肉质肥厚，富含淀粉，可用来制造淀粉，热带地区常作为粮食。还可作为蔬菜，具有较好的滋补价值。同时，还是酿酒的好原料。因此，我国除东北和西北外，其余各省、区均有山药栽培。

第二节 山药药材性状

山药为薯蓣科多年蔓生草本植物薯蓣 *Dioscorea opposita* Thuunb. 的块茎。冬季采挖，切去芦头，除去外皮和须根，洗净，水浸 2~3 小时，取出，用竹刀刮净外皮，晒干或风干，即为“毛山药”；选择肥大顺直的毛山药，置清水中，浸至无干心，闷透，用木板搓成圆柱形，切齐两端，晒干，打光，习称“光山药”。

毛山药：略呈圆柱形，弯曲而稍扁，长 15~30cm，直径 1.5~6cm，表面黄白色或棕黄色，未去尽外皮则显浅棕色。斑点或须根痕，有纵沟及纵皱纹，两头不整齐。质脆易断，断面白色，颗粒状，粉性，微酸，嚼之发粘。

光山药：圆柱形，两端平齐，长9~18cm，直径1.5~3cm，粗细均匀，挺直。全体洁白，光滑圆润，粉性足。进一步加工成饮片有山药片、土炒山药、麸炒山药。

山药片：取原药材，除去杂质，大小分开，洗净，润透，切厚片，干燥。本品为类圆形，表面白色或淡黄色，周边显浅黄白色，质地坚硬，粉性。无臭，味淡，微酸。

土炒山药：先将土粉置锅内，用中火加热至灵活状态，再投入山药片拌炒，至表面均匀挂土粉时，取出，筛去土粉，放凉。本品表面土红色，粘有土粉，略有焦香气。

麸炒山药：将锅烧热，撒入麦麸，待其冒烟时，投入净山药片，用中火加热，不断翻动至黄色时，取出，筛去麦麸，放凉。本品表面黄色，偶有焦斑，略有焦香气。

第三节 伪品山药的鉴别

山药性平，味甘，能补脾养胃，生精益肺，补肾涩精。用于脾虚食少，久泻不止，肺虚喘咳，肾虚遗精，带下尿频，虚热消渴。山药既能药用又能食用，为大众食材和药材，应用范围广而需求量大。近年来出现了不少伪品，主要有山薯、参薯、木薯、番薯、脚板山药等5种。现将山药及5种伪品的鉴别方法介绍如下。

一、参薯

本品为薯蓣科草本植物参薯 *Dioscorea alata* Linn. 的块根。

【别名】大薯、毛薯、黎洞薯、薯子、脚板薯、鸡窝薯、红毛薯

【生境】原产于东南亚，现广泛分布于热带地区，尤以西非最多。我国广东、福建、浙江、台湾等地区均有栽培。

【原植物】参薯的植株蔓生，茎蔓常呈方形，有翅。单叶对生，叶腋常有珠芽，俗称零余子。穗状花序，花单性。蒴果椭圆形，种子扁平，具薄膜状翅。块茎长圆柱形，圆锥形，薯肉白色、黄色或紫红色。要求气温25℃~30℃，年降雨量1500mm以上且分布均匀，土壤疏松肥沃。用块茎或珠芽繁殖，穴栽，植距1×1m或0.5×2m。叶片枯黄脱落，茎蔓老朽时收获。

【药材性状】块茎变异较大，有圆柱形、圆锥形、球形，表面浅棕黄色至棕黄色，有纵皱纹，常有未去尽的外皮，质坚实，断面淡黄白色，粗糙有裂隙，微土腥气。

【功能与主治】参薯味甘性平，无毒；具有补脾肺、涩精气、消肿、止痛、生肌的功效；主治溃疡、疮疖、眼珠突出等症。

二、木薯

本品为大戟科植物木薯 *Maninot esculenta crantz.* 的干燥块根。

【原植物】木薯是灌木状多年生作物。茎直立，木质，高2~5m，单叶互生掌状深裂，纸质，披针形。单性花，圆锥花序，顶生，雌雄同序。雌花着生于花序基部，浅黄色或带紫红色，柱头三裂，子房三室，绿色。雄花着生于花序上部，吊钟状，植后3~5个月开始开花，同序的花，雌花先开，雄花后开，相距7~10天。蒴果，矩圆形，种子褐色，根有细根、粗根和块根。块根肉质，富含淀粉。

【生境】木薯适应性强，耐旱耐瘠。在年平均温度18℃以上，无霜期8个月以上的地区，山地、平原均可种植；降雨量600~6000mm，热带、亚热带海拔2000m以下，土壤pH3.8~8.0的地方都能生长，最适于在年平均温度27℃左右，日平均温差6~7℃，年降雨量1000~2000mm且分布均匀，pH6.0~7.5，阳光充足，土层深厚，排水良好的土地生长。

【药材性状】常用斜切片，外皮多除去，切断面乳白色，粉性，近边缘外可见形成层环纹，中央部位有的可见放射状管群，有的有裂隙，味淡，嚼之有纤维性。

【功能主治】

三、番薯

本品为双子叶植物药旋花科植物番薯 *Ipomoea batatas.* 的块根。

【别名】朱薯、山芋、甘薯、红山药、红薯、金薯、番茹、土瓜、地瓜、玉枕薯、红苕、白薯、甜薯。

【原植物】旋花科番薯属一年生草本。地下具圆形、椭圆形或纺锤形的块根。茎平卧或上升，偶有缠绕，多分枝，圆柱形或具棱，绿或紫色，节上易生不定根。单叶互生，叶柄长2.5~20cm，被疏柔毛或无毛。叶片形状、

颜色因品种不同而异，通常为宽卵形，长4~13cm，宽3~13cm，全缘或3~5裂，先端渐尖，基部心形或近于平截，两面被疏柔毛或近于无毛。聚伞花序腋生，有花1~7朵，苞片小，披针形，早落。萼片5，不等长。花冠粉红色、白色、淡紫色、或紫色、钟状或漏斗状。雄蕊5，内藏，花丝基部被毛。子房2~4室，被毛或有时无毛。蒴果，通常少见。花期9~12月。

【药材性状】呈类圆形斜切片，切面白色或淡黄色，粉性，可见淡黄棕色的筋脉点或线纹，近皮部可见一圈淡黄棕色的环纹，质柔软，具弹性，手弯成弧状而不折断，具甘薯的清香气，味甘甜。

【功能主治】番薯味甘，性平；归脾，肾经。具有补中和血，益气生津，宽肠胃，通便秘功效。主治脾虚水肿、便泄、疮疡肿毒、大便秘结等症。

四、山薯

呈类圆形、椭圆形块片。外表残存钱黄色斑块，具凹凸纹及纵条纹，切面白色。

五、脚板山药

块茎呈脚板状或不规则团块，表面残留未去净的棕黄色栓皮，凹凸不平。质坚体重，断面粉质，白色，味淡而微涩。

第四节 山药的现代研究

一、化学成分研究

1. 淀粉

山药中的淀粉含量比较高，一般为16%~20%，而且，淀粉的组成与含量因山药品种及基因类型不同而有所差异，并且受生长过程中环境条件的影响。山药淀粉在结构和性质上具有独特性和优越性，决定了它能更好的满足一些特殊应用行业的要求。例如山药淀粉可替代黄原胶、羧甲基纤维素用于果冻的生产；由于山药淀粉糊液成膜性能好，用山药淀粉生产的氧化淀

粉、阳离子淀粉等可用于造纸行业；山药氧化淀粉、羧甲基淀粉、糊精、淀粉磷酸酯等在建材、医药、铸造、石油钻井等方面都有着广阔的市场。

2. 脂肪酸

有报道山药中共检出 27 种脂肪酸，包括饱和脂肪酸 18 种，占脂肪酸总量的 51%，主要成分为十六酸，其中奇数碳脂肪酸 8 种；不饱和脂肪酸 9 种，占总量的 49%，主要为亚油酸、油酸和亚麻酸。怀山药中含有较多对人体有益的不饱和脂肪酸和奇数碳脂肪酸，这可能与怀山药的营养保健作用有关。

3. 蛋白质

研究发现，山药所含化学成分占比重最大的是黏蛋白。黏蛋白是一种多糖蛋白质的结合物，对人体具有特殊的保健作用，能够预防心血管系统的脂肪沉积，防止脂肪沉积在血管壁上，保持血管弹性，阻止动脉粥样硬化过早发生的危险，减少皮下脂肪堆集，还能防止结缔组织萎缩，预防类风湿关节炎、硬皮病等疾病的发生。许多滋补方剂，如六味地黄丸、归脾汤、参苓白术散等都含有山药。

4. 氨基酸

山药含 2.71% 的总氨基酸，其中必须氨基酸的含量达 1.05%。氨基酸种类在 17 种以上，有报道游离氨基酸以丝氨酸、精氨酸含量最高。另有人曾分别对新鲜山药和山药药材进行了水解氨基酸测定，发现谷氨酸含量最高，其次是天冬氨酸和精氨酸。还有人采用盐酸水解法分析了福建省建阳主栽的 7 个山药品种的氨基酸含量及组成，表明都含有 17 种氨基酸，总氨基酸质量分数在 2.86% ~ 6.64%，平均 4.95%，且山药总氨基酸含量愈高，必需氨基酸和鲜味氨基酸含量亦愈高。由此可见，山药含有多种类的氨基酸，而且必需氨基酸齐全，具有较高营养价值。

5. 酯类等成分

从山药乙醇提取物中，分离并鉴定了 12 个酯类化合物，分别为棕榈酸、 β -谷甾醇、油酸、 β -谷甾醇醋酸酯、5-羟甲基-糠醛、壬二酸、 β -胡

萝卜苷、环苯丙氨酸-酪氨酸、环酪氨酸-酪氨酸、柠檬酸单甲酯、柠檬酸二甲酯、柠檬酸三甲酯。

6. 多糖类成分

山药多糖是目前公认的山药主要活性成分，也是近年来山药研究的热点。山药多糖的组成和结构比较复杂，不同的研究者提取分离出了不同的山药多糖，其中有均多糖，有杂多糖，也有糖蛋白，相对分子质量从数千到数百万不等，其多糖含量和糖基组成也各不相同。

7. 微量元素

有报道山药的 29 个元素，其中 P 含量最高，Fe、Zn、Cu、Co、Cr 等离子的含量也较高；还有人测定了山药及土壤样品中 K、Na、Ca、Mg、Mn、Cu、Ni、Pb、Cr、Cd 等 18 种元素的含量，发现怀山药中 K 含量最高，其次为 P、Na、Mg、Ca 等，其中 K、P、Na 在怀山药中的含量明显高于土壤中的含量，说明怀山药对这些元素有富集作用。尚有报道应用电感耦合等离子体光电直读光谱仪分别对怀山药和土壤样品进行了微量元素全分析，结果表明不同产地山药对无机元素的富集能力不同，无机元素含量差异明显，怀山药中 Cu、Ni、Ca 含量最高，对 P、Sr、Zn、Cu、K、Na 的富集能力均大于非道地产区山药。微量元素对体内多种酶有激活作用，对蛋白质和核酸的合成、免疫过程乃至细胞的繁殖都有直接或间接的作用。

8. 其他成分

山药中还含甘露聚糖（mannan）、3, 4-二羟基苯乙胺、植酸（phytic acid）、山药碱（batatasine）、糖蛋白、多酚化酶等成分。

二、药理作用研究

1. 调节脾胃功能

山药具有补中益气作用，具有调节脾胃功能的作用。彭成等^[14]用灌服食醋的方法，建立了大鼠脾虚动物模型，并研究了山药粥对脾虚大鼠的作用，结果表明，山药粥对脾虚大鼠的形成有预防作用，对脾虚大鼠模型有一

定的改善作用。

2. 抗衰老作用

最近几年的研究发现山药具有抗衰老作用，它能显著降低促机体衰老的酶的活性。山药多糖具有明显的体外和体内抗氧化活性。研究报道结果表明，腹腔注射山药多糖 RP 可以增加对 D - 半乳糖所致代谢衰老模型小鼠体内谷胱甘肽过氧化物酶、过氧化氢酶、超氧化物歧化酶和脑 Na/K - ATP 酶的活性，并降低过氧化脂质、脂褐质含量以及脑单胺氧化酶 B 活性，表现出明显的抗衰老作用。

3. 抗肿瘤、抗突变作用

山药富含多糖，能刺激和调节人类免疫系统，常作为增强免疫力的保健药品使用，山药还能增强白细胞的吞噬作用。体外实验表明，山药可作为抗癌的扶正药，这与它具有很强的免疫调节功能有关。有人用小鼠移植性实体瘤研究表明山药对肺癌有显著的抑制作用。还有人用标准平板掺入法（平皿掺入法）测定了山药多糖的抗突变作用，结果显示其抗突变作用机制主要是通过抑制突变物对菌株的致突变作用而实现的。

4. 降血糖、降血脂作用

有人采用四氧嘧啶制作了糖尿病小鼠模型，研究了山药对糖尿病小鼠血糖、血脂、肝糖元和心肌糖元含量的影响。结果表明：山药能降低其血糖和血脂含量，提高肝糖元和心肌糖元含量，说明山药具有降血糖作用，并能促进血糖利用。进一步的研究还表明，山药还能显著降低糖尿病小鼠组织丙二醛的含量。另有研究结果也表明：山药多糖具有降低四氧嘧啶糖尿病小鼠血糖的作用，并能促进糖尿病小鼠体重的恢复。还有人以山药多糖对四氧嘧啶模型糖尿病大鼠连续灌胃给药 15 天，结果发现山药多糖对糖尿病大鼠的血糖有明显降低作用，同时能升高 C 肽含量。

国外也曾报道载入日本药典的日本山药含有降血糖的多糖酶，其块茎多糖在甲醇：水（1：1）溶液中的提取物能显著降低小白鼠血糖浓度。以参薯的提纯淀粉喂食动脉粥样硬化的小白鼠，能降低类脂浓度，同时降低主动脉和心脏的糖浓度。

三、山药在日常生活中的应用

1. 防治传染病

山药具有健脾益气的作用，经常食用可提高机体的免疫力，增强巨噬细胞的吞噬作用，及时“消灭”入侵体内的细菌、病毒，让流感等传染性疾病“绕道而行”。因此，平时容易出现多汗、反复感冒的人在春季应该多吃山药。

2. 作为良好的减肥用品

山药是一种理想的减肥食品。一方面，山药不仅脂肪含量非常低，而且还含有大量纤维素，食用后可以产生饱胀感，从而抑制进食欲望，有助于肥胖者控制饮食；另一方面，山药的新鲜块茎中还含有丰富的黏液蛋白，黏液蛋白对人体有特殊的保健作用，它能预防心血管系统的脂肪沉积，减少皮下脂肪沉积。因此，减肥者可以把山药作为主食，这样既可避免因过度节食对人体造成的损害，又可达到减肥的目的。

3. 治疗小儿腹泻

小儿腹泻是小儿常见的一种消化道疾病，一年四季均可发生，用山药粉治疗腹泻，既避免了药物的毒副作用，又比较容易被患儿接受。但只适用于小儿单纯性腹泻，消化不良腹泻，若大便常规检查有菌痢者，应配合药物治疗。

第五节 山药服用方法与禁忌

【食疗作用】

山药味甘、性平；入肺、脾、肾经；不燥不腻。

具有健脾补肺，益胃补肾，固肾益精，聪耳明目，助五脏，强筋骨，长志安神，延年益寿的功效。

主治脾胃虚弱、倦怠无力、食欲不振、久泄久痢、肺气虚燥、痰喘咳嗽、肾气亏耗、腰膝酸软、下肢痿弱、消渴尿频、遗精早泄、带下白浊、皮肤赤肿、肥胖等病症。