

趣味中医丛书

唐诗 与 中医

主编 胡献国 岳志湘



长江出版传媒
湖北科学技术出版社

前言

唐诗,为唐代诗歌的通称,泛指创作于唐代的诗。唐诗是汉民族最珍贵的文化遗产,是汉文化宝库中的一颗明珠,同时也对周边民族和国家的文化发展产生了很大影响。唐代被视为中国各朝代旧诗最丰富的朝代,因此有唐诗、宋词之说。大部分唐诗都收录在《全唐诗》中,自唐朝开始,有关唐诗的选本不断涌现,而收录最多的当属清《全唐诗》,“得诗四万八千九百余首,凡二千二百余人”,共计 900 卷,目录 12 卷,流传最广的当属蘅塘退士编选的《唐诗三百首》。

唐代(公元 618—907 年)是我国古典诗歌发展的全盛时期,有“诗唐”之称。唐诗是我国优秀的文学遗产之一,也是全世界文学宝库中的一颗灿烂的明珠。许多诗篇及由此产生的成语至今仍广为流传,涌现了一大批诗人,如诗骨——陈子昂、诗杰——王勃、诗狂——贺知章、诗仙——李白、诗圣——杜甫、诗豪——刘禹锡、诗佛——王维、诗魔——白居易、诗鬼——李贺、诗雄——岑参等。

《全唐诗》的题材非常广泛,有的从侧面反映当时社会的阶级状况和阶级矛盾,揭露封建社会的黑暗;有的歌颂正义战争,抒发爱国思想;有的描绘祖国河山的秀丽多娇;此外,还有抒写个人抱负和遭遇的,有表达儿女爱慕之情的,有诉说朋友交情、人生悲欢的,等等。研究发现,《全唐诗》中也收录了多种中药,有的还记载了某些品种的采集时间、性状、产地及服用季节等。当然书中药用植物当时是否入药尚有待考证,但后世许多本草典籍中都将其作为药用。

有感于此,笔者细览《唐诗》,斟酌筛选,编著了这本《唐诗与中医》奉献给广大读者,使广大读者在研读唐诗的同时,知晓中医药知识,起到养身保健、愉悦身心、提高自身健康水平的作用。

《唐诗与中医》中药来源有二:一是来源于原著标题,如李白《将进酒》、王维《鹿柴》、储光羲《吃茗粥作》《蔷薇》等,其中酒、鹿、茶叶、粥、蔷薇花等为常用中药。二是来源于原著内容,如李白《蜀道难》“噫吁,危乎高哉!蜀道之难难于上青天。蚕丛及鱼凫,开国何茫然”、杜牧《过华清宫绝句》“长安回望绣成堆,山顶千门次第



开。一骑红尘妃子笑,无人知是荔枝来”、张籍《采莲曲》“秋江岸边莲子多,采莲女儿凭船歌。青房圆实齐戢戢,争先竞折荡漾波”中的蚕、荔枝、莲子、莲房等,为常用中药。具体撰写时则以《全唐诗》作者拼音顺序,先引出唐诗原文,而后介绍唐诗中的中医药知识,介绍该中药的来源、性味、归经、功用、养生提示(标“⊙”者)等。具体使用《唐诗与中医》中的中药时,应在当地有经验的医师或药师指导下选用。

本书系中医文化及中医临床参考用书,适用于唐诗及中医药喜好者使用,对中医、中西医结合的临床、教学工作者等也有参考价值。

本书在编写过程中,得到众多学者、专家、教授的帮助,他们对本书提出了宝贵的修改意见,在此谨表谢意。此外,还参考引用了许多文献,限于篇幅,未能一一标明出处,在此一并致谢,盼请谅解。

由于作者水平有限,书中错误在所难免,敬请各位读者批评指正,以求再版时修正。

编 者
2016年2月3日

目 录

第一章 唐诗中的中医药	1
采药	1
种药	1
服药	2
药膳	3
赏药	3
第二章 王绩	5
采药	5
食后	10
第三章 宋之问	12
题大庾岭北驿	12
在荆州重赴岭南	13
第四章 贺知章	15
答朝士	15
第五章 张九龄	17
感遇	17
望月怀远	20
第六章 孟浩然	22
过故人庄	22
和张丞相春朝对雪	24
第七章 李颀	26
照公院双橙	26
题僧房双桐	27



第八章 王昌龄	29
同从弟南斋玩月忆山阴崔少府	29
芙蓉楼送辛渐	31
第九章 李白	33
下终南山过斛斯山人宿置酒	33
月下独酌	36
梦游天姥吟留别	38
长相思·其一	42
长相思·其二	44
行路难	47
古意	48
白胡桃	50
闻王昌龄左迁龙标,遥有此寄	51
第十章 王维	53
春过贺遂员外药园	53
青溪	56
渭川田家	58
西施咏	60
老将行	61
赠吴官	64
送梓州李使君	69
竹里馆	70
相思	72
杂诗	73
九月九日忆山东兄弟	74
第十一章 崔颢	77
行经华阴	77
第十二章 储光羲	80
吃茗粥作	80
蔷薇	82



第十三章 钱起	85
谷口书斋寄杨补阙	85
山居新种花药,与道士同游赋诗	87
蓝上采石芥寄前李明府	89
第十四章 杜甫	92
赠卫八处士	92
催宗文树鸡栅	94
寄韦有夏郎中	96
寄韩谏议	99
田舍	101
观公孙大娘弟子舞剑器行·并序	103
种莴苣	105
丽人行	108
园官送菜	111
驱竖子摘苍耳(即卷耳)	114
槐叶冷淘	116
第十五章 岑参	119
太白东溪张老舍即事,寄舍弟侄等	119
白雪歌送武判官归京	121
寄左省杜拾遗	124
第十六章 张志和	126
杂歌谣辞·渔父歌	126
第十七章 戴叔伦	128
杂曲歌辞·新别离	128
第十八章 韦应物	130
郡斋雨中与诸文士燕集	130
夕次盱眙县	132
咏琥珀	135
餌黄精	137



第十九章 权德舆	140
玉台体	140
药名诗	141
第二十章 张籍	144
答开州韦使君寄车前子	144
逢贾岛	146
相和歌辞·采莲曲	147
江村行	149
第二十一章 王建	152
饭僧	152
第二十二章 韩愈	155
答道士寄树鸡(树鸡,木耳之大者)	155
芍药歌	156
第二十三章 刘禹锡	162
西塞山怀古	162
楚州开元寺北院枸杞临井繁茂可观	
群贤赋诗因以继和	165
咏红柿子	168
再游玄都观	171
送周使君罢渝州归郢州别墅	172
第二十四章 白居易	174
送客	174
问刘十九	175
斋居	176
履道池上作	179
春寒	180
老病相仍以诗自解	185
眼病二首	187
第二十五章 柳宗元	192
晨诣超师院读禅经	192
种仙灵毗	193
柳州城西北隅种柑树	195



第二十六章 元稹	197
遣悲怀·其一	197
第二十七章 张祜	200
自君之出矣	200
赠庐山僧	201
读曲歌五首	202
第二十八章 李贺	204
相和歌辞·神弦别曲	204
相和歌辞·莫愁曲	205
相和歌辞·大堤曲	207
相和歌辞·江南弄	208
乐府杂曲·鼓吹曲辞·巫山高	210
第二十九章 马戴	212
楚江怀古	212
第三十章 李商隐	214
无题	214
无题·其一	216
无题·其二	217
第三十一章 贯休	219
深山逢老僧二首	219
思匡山贾匡(一作寒夜思庐山贾生)	222
怀武夷红石子二首	223
第三十二章 罗隐	226
黄河	226
第三十三章 齐己	228
过陆鸿渐旧居	228
石竹花	230
第三十四章 孙光宪	232
句	232
第三十五章 李煜	234
虞美人	234



第三十六章 崔曙	236
九月登望仙台呈刘明府容	236
第三十七章 韩翃	239
赠张道者	239
第三十八章 李端	241
杂曲歌辞·春游乐二首	241
第三十九章 陆龟蒙	244
杂曲歌辞·别离曲	244
渔具诗·罟	246
闲书	248
水国诗	249
奉和袭美夏景无事因怀章来二上人次韵	251
奉和袭美谢友人惠人参	252
和袭美寄毗陵魏处士朴	254
和袭美初冬偶作寄南阳润卿次韵	255
春晓	256
庭前	258
江行	259
寄南岳客乞灵茺香	261
第四十章 孙元晏	263
梁·蔡搏	263
第四十一章 长孙佐辅	265
相和歌辞·宫怨	265
第四十二章 李贞白	269
咏罌粟子	269
第四十三章 无名氏	271
和剂方补骨脂丸方诗	271
参考文献	273



第一章 唐诗中的中医药

唐诗是中国传统文化中一颗璀璨的明珠,不仅是文学研究的瑰宝,也是中医研究的奇葩,仅唐诗中所载的中药材就琳琅满目,可谓中药资源的“百宝库”。

采 药

《全唐诗》卷 52 宋之问《陆浑山庄》载:“源水看花入,幽林采药行”,描写了采药的环境是幽静的山林。《全唐诗》卷 37 中王绩《黄颊山》载:“步步攀藤上,朝朝负药来”,记载了攀藤采药的艰辛。《全唐诗》卷 159 孟浩然《白云先生王迥见访》载:“居闲好芝朮,采药来城市”,写出了采药的目的是为了市井中出售。

这一类的诗歌中,以《全唐诗》卷 37 王绩的《采药》最具代表性:“野情贪药餌,郊居倦蓬蓽。青龙护道符,白犬游仙术。腰镰戊己月,负锺庚辛日。时时断嶂遮,往往孤峰出。行披葛仙经,坐检神农帙。龟蛇采二苓,赤白寻双术。地冻根难尽,丛枯苗易失。从容肉作名,薯蕷膏成质。家丰松叶酒,器贮参花蜜”。这首诗中所含的中药众多,如犬药、葛药、金龟、蛇类、猪苓、茯苓、白术、苍术、肉苁蓉、薯蕷(山药)、药膏、松叶、烧酒、人参花、蜂蜜、蜜蜂等。“野情贪药餌”写了采药者对药物的痴迷;“青龙护道符,白犬游仙术”表明了采药者的身份是术士和道士;“腰镰戊己月,负锺庚辛日”明确了采药的时间和所使用的工具;“时时断嶂遮,往往孤峰出”说明了采药的地点和路线;“行披葛仙经,坐检神农帙”指出了采药还需要药书来指导;“龟蛇采二苓,赤白寻双术”意思是说真武汤要采猪苓或茯苓、赤白痢要用苍白二术;“地冻根难尽,丛枯苗易失”说明采药要注意气候和季节;“从容肉作名,薯蕷膏成质。家丰松叶酒,器贮参花蜜”则是记述了采药的收获:苁蓉肉、薯蕷膏、松叶酒、参花蜜等。

种 药

唐诗中有许多种药的诗句。《全唐诗》卷 127 王维《春过贺遂员外药园》载:



“前年槿篱故，新作药栏成。香草为君子，名花是长卿”。说明药园中木槿扎就的篱栏中，有君子兰和徐长卿。《全唐诗》卷 236 钱起《山居新种花药，与道士同游赋诗》载：“种兰入山翠，引葛上花枝。……新泉香杜若，片石引江蓠。……但令黄精熟，不虑韶光迟。笑指云萝径，樵人那得知”。显然，诗人种有兰草、葛、杜若、江蓠、黄精、云萝等药草。《全唐诗》卷 218 杜甫《太平寺泉眼》载：“何当宅下流，馀润通药圃。三春湿黄精，一食生毛羽”。太平寺药圃中种有黄精。还有较为笼统描写种药的诗句。《全唐诗》卷 149 刘长卿《秋日夏口涉汉阳，献李相公》载：“鼎罢调梅久，门看种药勤”，种药者忙碌的身影可见一斑。《全唐诗》卷 206 李嘉祐《题王十九茆堂》载：“满庭多种药，入里作山家”，写出了药苗满园的事实。《全唐诗》卷 439 白居易《香炉峰下新置草堂》载：“药圃茶园为产业”，则是大规模种药的真实写照。唐诗中岑参有关种药的诗尤多，如《全唐诗》卷 198《送许拾遗恩归江宁拜亲》中的“种药疏故畦，钓鱼垂旧钩”、《全唐诗》卷 198《梁州对雨怀麴二秀才，便呈麴大判官时疾赠余新诗》中的“终日看本草，药苗满前阶”、《全唐诗》卷 198《虢州送郑兴宗弟归扶风别庐》中的“为我多种药，还山应未迟”、《全唐诗》卷 200《送陈子归陆浑别业》中的“种药畏春过，出关愁路赊”等，说明了种药的技术、时节、规模等。

服 药

采药、种药除了卖售外，主要的还是用于养生治病，这些在《全唐诗》中多有记载。

如《全唐诗》卷 386 张籍《答开州韦使君寄车前子》“开州午日车前子，作药人皆道有神。惭愧使君怜病眼，三千余里寄闲人”。唐代诗人张籍患眼病，他的友人韦开州特地从三千余里之外的开州给他寄来当地中午采集的车前子，张籍请教中药师傅，个个都说这种车前子治疗眼病最神效。张籍用药后病情大有起色，便作诗致谢，于是便有了这首诗。

如《全唐诗》447 卷白居易“眼病二首”载：“散乱空中千片雪，蒙笼物上一重纱。纵逢晴景如看雾，不是春天亦见花。僧说客尘来眼界，医言风眩在肝家。两头治疗何曾瘥，药力微茫佛力赊”。“眼藏损伤来已久，病根牢固去应难。医师尽劝先停酒，道侣多教早罢官。案上谩铺龙树论，盒中虚燃决明丸。人间方药应无益，争得金篦试刮看。”据考证，白居易四十多岁后即患眼疾。上面这两首诗反映



了白居易当时正在阅读眼科专书《龙树论》，药盒中存放着准备服用的“决明丸”，他考虑一旦服药无效，就得求助手术治疗，用金篦来刮除眼中的障翳。

如《全唐诗》880 卷“和剂方补骨脂丸方诗”载：“三年时节向边隅，人信方知药力殊。夺得春光来在手，青娥休笑白髭须”。青娥丸由胡桃仁 20 个，大蒜 120 克，补骨脂 250 克，杜仲 500 克组成，研细蜜丸，每服 9 克。说的是唐代广州太尉张寿明服用青娥丸后须发由白转黑，精力充沛，从而延年益寿的事。

药 膳

除供药用外，在唐诗中还有许多药膳食疗方，如《全唐诗》451 卷白居易《斋居》载：“香火多相对，荤腥久不尝。黄耆数匙粥，赤箭一瓯汤。厚俸将何用，闲居不可忘。明年官满后，拟买雪堆庄”。黄耆即黄芪，赤箭即天麻，这是白居易斋居时服用的黄芪粥、天麻汤。

又如卷 297 卷王建《送张籍归江东》载：

“清泉浣尘缁，灵药释昏狂。君诗发大雅，正气回我肠。

复令五彩姿，洁白归天常。昔岁同讲道，青襟在师傍。

出处两相因，如彼衣与裳。行行成此归，离我适咸阳。

失意未还家，马蹄尽四方。访余咏新文，不倦道路长。

僮仆怀昔念，亦如还故乡。相亲惜昼夜，寢息不异床。

犹将在远道，忽忽起思量。黄金未为累，无以挹酒浆。

所念俱贫贱，安得相发扬。回车远归省，旧宅江南厢。

归乡非得意，但贵情义彰。五月天气热，波涛毒于汤。

慎勿多饮酒，药膳愿自强”。

张籍患眼病，故王建告诫其在炎热的夏季旅途中少饮酒，常服药膳以强身。

赏 药

赏药可使人心旷神怡，流连忘返。这些在杜甫的诗中表现尤多。

代宗宝二年(736)，安史之乱平定了，杜甫回到成都草堂，种了一块药园。这时的他心情特别舒畅，面对药园一派生机，各色药草长势良好，在月光下悠然散步，欣赏庭院中百药繁茂、花团锦簇的情景，不禁大喜过望，诗兴大发，吟赞不已：



“药条药甲润青青，色过棕亭入草亭。苗满空山惭取誉，根居隙地怯成形”（228卷）。

但是，他和当地的种药能手黄四娘相比，还是逊色的。有一次，杜甫在欣赏了黄家的百药园后，极为羡慕，当即赋诗记述了黄四娘家药花盛开的景象，他在《江畔独步寻花·其六》中写道：“黄四娘家花满蹊，千朵万朵压枝低。留连戏蝶时时舞，自在娇莺恰恰啼”（227卷）。

这是一首别具情趣的写景小诗。小路上花团锦簇，长满花朵的枝条被压得低垂下来，花瓣之上是流连忘返的彩蝶，它们围绕着花枝翩翩起舞。从这里，我们看见了花朵悦目，嗅到了花香浓郁，听见了黄莺啼鸣，置身于大自然中，给人一种轻松愉悦、身静心宁的感觉，可以在不知不觉中克服急躁情绪，消除心理紊乱，保持良好的情绪，从而维护身心健康。

唐诗中有许多药物诗值得研究、探索。从这些诗句来看，唐人的采药、种药不仅是生计所需，也是一种养生之道和生活乐趣。透过唐诗，我们可以了解唐代的中医药现状，看到了唐代人采药种药的辛苦，赏药、服药、药膳养生的快乐、幸福。品唐诗，学中药，说养生，加强唐诗中中医药的研究，可博古通今，更好地为人类的健康服务。



第二章 王绩

王绩(589—644),字无功,号东皋子,古绛州龙门县(山西万荣县通化镇,通化镇 1972 年由河津县划入万荣县)人,唐代诗人。

采 药

❖原文

野情贪药饵,郊居倦蓬蓠。青龙护道符,白犬游仙术。
腰镰戊己月,负锸庚辛日。时时断嶂遮,往往孤峰出。
行披葛仙经,坐检神农帙。龟蛇采二苓,赤白寻双术。
地冻根难尽,丛枯苗易失。从容肉作名,薯蕷膏成质。
家丰松叶酒,器贮参花蜜。且复归去来,刀圭辅衰疾。

❖注解

这是一首采药诗。

蓬蓠:编蓬草、荆竹为门。蓬草,即天蓬草,为石竹科植物。犬:为犬科动物狗。龟蛇:乌龟与蛇。龟蛇采二苓,赤白寻双术:意思是说真武汤要采猪苓或茯苓、赤白痢要用苍白二术。从容:肉苁蓉。薯蕷:山药。松叶酒:松针酒。参花蜜:人参花蜜。

❖中医观点

1. 天蓬草

【来源】天蓬草,又名雀舌草、雪里花、金线吊葫芦、瓜子草、指甲草,为石竹科植物雀舌草的全草或带根全草。分布于东北、华东、华中、西南及陕西、甘肃、青海等地。2—3月采挖,洗净,阴干。

【功用】中医认为,本品性味甘、微苦、温,入脾、肺经,有清热解毒,活血止痛之功,适用于伤风感冒,痢疾,痔漏,跌打损伤等。《福建民间草药》言其“祛风散



寒,发汗解表”。

2. 真武汤《伤寒论》

【组方】茯苓、白芍药、生姜片、炮附子各9克,白术6克。

【制用法】将上药择净,放入药罐中,加清水适量,浸泡片刻,水煎取汁饮服,每日1剂。

【功用】温阳利水。适用于阳虚水泛证。症见畏寒肢厥,小便不利,心下悸动不宁,头目眩晕,身体筋肉瞤动,站立不稳,四肢沉重疼痛,浮肿,腰以下为甚;或腹痛,泄泻;或咳喘呕逆。舌质淡胖,边有齿痕,舌苔白滑,脉沉细。

3. 猪苓

【来源】猪苓,又名粉猪苓,为多孔菌科真菌猪苓的菌核,我国大部分地区均产。

【功用】中医认为,猪苓性味甘、淡、平,入肾、膀胱经,有利水渗湿之功,本品甘淡渗湿,性平偏凉,适用于小便不利水肿,而以偏热者为宜,因其利尿作用较茯苓强,故凡水湿滞留者都可选用。《本草纲目》言其“淡渗,利小便与茯苓同功,但入补药,不如茯苓也。治淋肿、脚气,白浊,带下,妊娠子淋,小便不利”。

药理研究表明,本品有显著的利尿作用,主要是抑制肾小管对水及电解质,特别是钠、钾、氯的重吸收所致,给药6小时内,尿量增加60%以上,尿中氯化物增加45%以上。其提取物猪苓多糖有抗肿瘤作用,对中毒性肝炎小鼠肝脏有保护作用,对小鼠免疫功能有增强作用,能使免疫功能低下的体弱儿童精力充沛,胃纳增加,体重上升。

4. 茯苓

【来源】茯苓,为多孔菌科寄生植物茯苓的菌核,寄生于松树根。其傍附松根而生者,称为茯苓;抱附松根而生者,称为茯神;内部色白者,称为白茯苓;色淡红色者,称为赤茯苓;外皮称茯苓皮。均供药用。

【功用】中医认为,茯苓性味甘、淡、平,入心、脾、肺、膀胱经,有利水渗湿,健脾补中,宁心安神之功,《本草纲目》言其“主胸胁逆气,忧患惊邪恐悸”。《名医别录》言其“益气力,保神守中”。《药性论》言其“开胃止呕逆,善安心神”。

药理研究表明,茯苓有缓慢而持久的利尿作用,能促进钠、氯、钾等电解质的排出,此外,还有镇静和降低血糖的作用。

5. 苍术

【来源】苍术,又名茅术、茅苍术,为菊科多年生草本植物茅苍术(茅术、南苍术)或北苍术或关苍术的根茎,我国大部分地区都有分布。

【功用】中医认为,苍术性味辛、苦、温,入脾、胃经,有燥湿健脾,祛风除湿之



功,本品有较强的燥湿健脾作用,为治疗湿阻中焦的要药,又可祛风除湿,对寒湿偏盛的痹症尤为适宜。《本草纲目》言其“主治脾湿下流,浊沥带下,滑泻肠风”。《药品化义》言其“味辛主散,性温而燥,燥可去湿,专入脾胃,主治风寒湿痹,山岚瘴气,皮肤水肿”。夏季暑湿为患,肢体沉重,倦怠乏力,食欲不振,常用本品服食,芳香健脾,和胃除湿,可强身健体,增进食欲。

6. 白术

【来源】白术,又名于术,为菊科多年生草本植物白术的根茎,为中医临床常用的健脾药。

【功用】中医认为,白术性味甘、苦、温,入脾、胃经,有补气健脾,燥湿利水,固表止汗,益气安胎之功,《本草纲目》言其“主治风寒湿痹,死肌痠疽,止汗除热消食”。《本经逢原》言“白术,生用有除湿益燥,消痰利水,治风寒湿痹,死肌痠疽,散腰脐间血,及冲为病,逆气里急之功;制用则有和中益气,止渴生津,止汗除热,进饮食,安胎之效”。《别录》言其“暖胃消谷”。《珍珠囊》言其“除湿益气,和中补阳,消痰逐水,生津止渴,止泻痢,消足胫湿肿”。一般补脾健胃多用炒白术,健脾止泻常用焦白术,燥湿利水,固表止汗常用生白术。

药理研究表明,本品可促进胃肠消化液的分泌,并有明显而持久的利尿作用,可保护肝脏,防止肝糖原减少。

7. 肉苁蓉

【来源】肉苁蓉,又名苁蓉,大芸,为列当科一年生寄生草本植物肉苁蓉的带鳞叶的肉质茎,入食、入药皆为佳品,有“沙漠人参”之誉。

【功用】中医认为,苁蓉性味甘、咸、温,入肾、大肠经,有补肾壮阳,润肠通便之功,早在《神农本草经》中已将其列为“上品”药材,言其“味甘微温,主五劳七伤,补中,养五脏,强阴,益精气,久服轻身”。《日华子本草》言其“治男绝阳不兴,子绝阴不产,润五脏,长肌肉,暖腰膝,男子泄精,尿血,遗沥,带下阴痛”。《本草汇言》言“肉苁蓉,养命门,滋肾气,补精血之药也。男子丹元虚冷而阳道久沉,妇人冲任失调而阴气不治,此乃平补之剂,温而不热,补而不峻,暖而不燥,滑而不泄,故有从容之名”。煮粥服食,诚如《本草纲目》所言“补益劳伤,精败面黑”,对脾肾阳虚,中阳不振,下元虚冷,脘腹冷痛,阳痿早泄,遗精遗尿,阳虚冷秘等有明显疗效。选用肉苁蓉以条长肥大,肉质而带油性,棕褐色,柔嫩滋润者为佳。

8. 薯蓣

【来源】薯蓣,即山药,为薯蓣科多年生蔓生植物薯蓣的块根,以产于河南新



乡地区者为佳,称怀山药。山药因其具有调补而不聚,微香而不燥的特点,常服有白肤健身之益,所以自古便为食疗喜好者所钟爱,它既是一种补益性中药,也是人们常用的日常佳蔬。

昔日山药可真为“命运多舛”。山药原名薯蓣,因避唐朝天子唐代宗李豫名“讳”而改为“薯药”。到了宋代,又因避宋英宗赵曙名“讳”而改为“山药”。从此相安无事,沿用至今。

【功用】 中医认为,山药性味甘、平,入脾、肺、肾经,有补益脾胃,益肺补肾之功,适用于脾胃虚弱,食少便溏,腹泻带下,肺虚久咳,肾虚遗精等。早在《神农本草经》中就将其列为“上品”药材,认为其“补中益气,长肌肉,久服耳目聪明,轻身,不饥延年”。《本草纲目》言其“益肾气,健脾胃,止泻痢,化痰涎,润皮毛”。山药补而不滞,不热不燥,能补脾气而益胃阴,是培补脾胃而性质平和的药物。

药理研究表明,山药含皂甙、黏液质、胆碱、淀粉酶及糖蛋白等,所含的消化酶能促进蛋白质和淀粉的分解,使食物易于消化吸收。山药对人体有特殊的保健作用,可预防动脉硬化和肥胖症,能防止肺肾等脏器中结缔组织萎缩,预防胶原病的发生。所含的“脱氢表雄酮”被国内外营养学家称之为“激素之母”,对人体有特殊的保健作用,可降压降脂,美容护肤,有预防高脂血症、动脉硬化和肥胖病之效,并可使肌肤细腻,光滑娇嫩。

9. 松叶

(1) 松叶

【来源】 松叶,又名松毛、山松须、松针,为松科植物马尾松的针叶。

【功用】 中医认为,本品性味苦、温,入心、脾经,有祛风燥湿,杀虫止痒,活血安神之功。适用于风湿痿痹,脚气,湿疮,癣,风疹瘙痒,跌打损伤,神经衰弱,慢性肾炎,高血压等。《名医别录》言其“主风湿疮,生毛发,安五脏”。《日华子本草》言其“主冻疮、风湿疮”。广州部队《常用中草药手册》言其“治神经衰弱,维生素丙缺乏,营养性水肿。防治流脑,流感”。

(2) 松叶酒《太平圣惠方》

【组方】 松叶 100 克,独活、麻黄各 10 克。

【制法】 将上药择净,布包,加白酒适量浸泡 1 周后饮服,每日 3 次,每次 30 毫升。

【功用】 祛风除湿,宣痹止痛。适用于痹证,腰背强直,两脚酸疼,顽痹,不能久立,半身不遂,头风,耳聋目暗,见风泪出,鼻不闻香臭,唇口生疮。

(3) 松叶酒《圣济总录》