



《主治秘诀》云：

当归，其用有三：心经本药一也，
和血二也，治诸病夜甚三也。

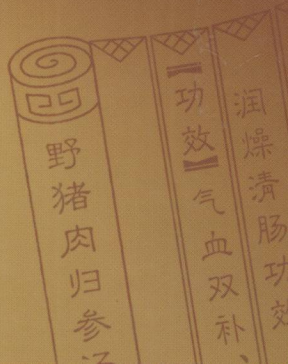
绿色生活健康通道

当归

的

药用与食疗功效

刘立昌 宫晓燕◎著



绿色生活健康通道

当归的药用与食疗功效

刘立昌 宫晓燕 著

吉林科学技术出版社

当归的药用与食疗功效

刘立昌 宫晓燕 著

责任编辑：珂 丽 封面设计：名晓设计 孙明晓

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春新华印刷有限公司印制

*

880×1230 毫米 32 开本 6 印张 133 000 字

2009 年 1 月第一版 2009 年 1 月第一次印刷

定价：19.00 元

ISBN 978 - 7 - 5384 - 3728 - 7

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题，可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

电话 0431 - 85635170 信箱 JLKJCBS@ public. cc. jl. cn

传真 0431 - 85635185 网址 www. jlstp. com



前 言

当归作为一味中药，没有人参、鹿茸、灵芝那么名贵，但其名字可谓家喻户晓，老幼皆知。它有美丽动人的传说，有卓越独特的疗效，有数千年的用药历史，为广大的人民群众所喜爱，成为广大医务工作者常用、必用之药。俗话说：“十方九归”，足见应用之广泛。医家喻为“群药之首”，病家称为“治补两益”，从而引起笔者的高度关注。“去岁开笔桃花放，今朝收手秋见实”，一部有关当归的科普小集推介给读者，但愿受到广大读者的喜爱。

本书从当归的用药历史、名家论用当归、及当归的药理、药化、临床应用、药膳、当归的家庭用药指南等 10 个方面推荐给读者，力求通俗易懂、简洁实用。拙作颇多借鉴、参考诸师及同道研究成果及文献，垂诚致谢。囿于水平，纰漏之处，热望读者指教，不胜感激。

■ 特别说明：本书方剂为保留中医处方特色（尤其是古方、名方中），计量单位仍用到“两”、“钱”、“分”，1 两为 50 克，1 钱为 5 克，1 分为 0.5 克。为保留特色，有些古方中还用到“升”、“碗”、“盏”，1 升为 600 毫升，1 碗为 150 毫升，1 “盏”为 50 毫升。但现代经验方、食疗方使用法定计量单位的章节中，1 升为 1000 毫升。

刘立昌

目 录



目 录

一、悠久的用药历史	001
岷县当归誉天下	005
血家圣药属当归	007
二、名家论用当归	010
张仲景	010
张元素	010
周学海	010
傅青主	011
张景岳	011
缪仲淳	011
陈士铎	012
张锡纯	015
巫君玉	016
岳美中	017
徐润三	017
罗元恺	017
三、当归的植物学形态	019
当归各部位的药材性状	020
当归的化学成分	022
当归的栽培及药材挑选	024
采收加工与留种	027
炮制、包装与贮藏	029
商品规格与品种鉴别	033
综合开发及市场前景	036
四、药理作用及临床应用	040



药理作用	040
1. 对免疫功能的影响	040
2. 对心血管系统的影响	042
3. 对血液系统的影响	044
4. 对平滑肌的影响	048
5. 抗损伤及保护作用	049
6. 对中枢神经的影响	051
7. 抗炎与抗变态反应	052
8. 对肺、肝、胆、肾的影响	052
9. 抗菌作用	055
10. 其他作用	055
11. 当归的毒性	055
临床应用	056
1. 妇科疾病	057
2. 各种疼痛	060
3. 慢性支气管炎、支气管哮喘	064
4. 心律失常	065
5. 血栓闭塞性脉管炎	066
6. 脑动脉硬化症	066
7. 缺血性中风	067
8. 高血压病	067
9. 上消化道出血	068
10. 慢性胃炎	068
11. 消化性溃疡	068
12. 细菌性痢疾	069
13. 习惯性便秘	070
14. 慢性肝病	070
15. 肛裂、痔疮	071
16. 急、慢性肾炎	072

目 录



17. 慢性前列腺炎、遗尿症·····	073
---------------------	-----



当归配伍橘叶	099
当归配伍柏子仁	100
当归配伍桃仁杏仁	100
当归配伍苏子	101
当归配伍川楝子	101
当归配伍黄芪	102
当归配伍续断	103
当归配伍肉苁蓉	104
当归配伍豨莶草	104
当归配伍人参	105
当归配伍赤小豆	105
当归配伍熟地黄	106
七、当归对药方剂选	108
八、当归古今验方选	126
古方	126
成方	138
经验方	141
九、当归食疗方	151
药酒	151
药粥	169
汤肴	172
十、当归药用指南	180
如何选用当归制剂	180
如何掌握煎药方法	181
如何煎制膏滋	182
如何配制药酒	183
当归的服法、用量与禁忌	183



一、悠久的用药历史

当归，又名文无，干归，白蕲，秦归，云归，西归，岷归等，为伞形科多年生本草植物的干燥根。

当归为我国一味主要中药，药用历史悠久，历代本草均有记载。当归其名，最早见于《尔雅》，书中称“薜”、“山蕲”。公元 230 年三国时期张揖采《尔雅》所未备而增广之，作《尔雅》，名见：“山蕲，一名当归也”。晋代崔豹作《古今注》载：民间相招赠之以“薜羌”，“薜羌”一名当归也。屈原《九歌》“秋兰兮薜鞠，罗生兮堂下”，后人释为当归苗。“山蕲”，郭璞注曰：“当归也”。汉代许慎《说文》云：“生山中者名薜、一名山薜，然则当归芹类也。在平地者曰芹，生山中粗大者名当归也”。（今日蔬菜之芹，亦属伞形科）唐代之后的文献皆记载为当归，而薜羌等古名逐渐废弃不用了，而当归之名的由来历史上众说纷纭，归纳起来不外有三。

从寓意上讲，古时风习相沿，常常用不同名称的花草表达人们的不同思想感情，如年轻人相爱往往赠之以兰草（蕙）；亲人挚友离别之时赠之以芍药；欲使其回归时则赠之以当归；拒返时，回之以远志。正如《古今注》所说：“古人相赠以芍药，相招以文无”，这似乎已成习惯用辞。“文无”即当归，芍药一名“将离”。《三国志·蜀志》姜维传，裴松之注引“初，姜维诣亮，与母相失，复得母书，



令求当归。维曰：‘良田万顷，不在一亩，但有远志，不见当归也’。姜维以此向诸葛亮抒发了追求事业的决心。

三国时期，司马昭派大将钟会、邓艾进攻蜀国，蜀主刘禅荒淫昏庸，开门投降。这可苦了坚守剑阁的姜维，欲降不愿，欲战不能，在无可奈何的情况下，只得假降钟会，待后视机利用钟、邓及司马昭三者之间的矛盾，策反钟会，重振蜀汉。还在姜维坚守剑阁时，姜维的母亲就被司马昭派人抓去了。当姜母听说儿子不思以身殉国，反而率兵投敌时，气得大骂“逆子无德”，并写了一封斥责姜维不忠不孝不义的信，偷偷叫人送给姜维。当姜维看到母谕后，心中忐忑不安，心想照实对母亲说吧，又不忍老母为此而伤心。姜维左思右想，终于想到一个绝妙方法，利用祖国绚丽多彩富有文学性的中药名，以寄托自己的抱负。于是他拣了两包中药，一包是远志，一包是当归，托送信人带回去给老母。真是知儿莫若母，姜母一看，心领神会，完全理解了儿子用意，原来是孩子胸怀远志，打算重振社稷，失去的江山应当重归蜀汉。为了能使姜维毫无牵挂，一心救国，自己竟撞墙而死。

雄关高阁壮英风，捧出热心，披开大胆；

剩水残山余落日，虚怀远志，空寄当归。

——四川剑阁姜维祠联

相传古时有一对恩爱夫妻，夫进山采药，倏忽数载，妻思念心切，忧郁悲伤，致菜饭不思，睡梦不安，至夫归来时，已奄奄一息，但口中仍念“夫君应当归来……”夫随将所采之药给其服用，不数日妻病愈。以后人们便把善于治疗思念亲人而致病的这种中药称作“当归”。明代医药学家李时珍在《本草纲目》中云“古人取妻为嗣续也，当归调血，为女人要药，有思夫之意，故有当归”之名。《诗经》





的事巧的很，离小伙子家乡不远的地方，有一个叫“芹”的闺女，命也很苦，长到十七八，越长越秀气，出脱得像山里盛开的百合花一样惹人心爱。媒婆越来越多，有钱的员外家也来说亲，但姑娘毫无心动。后来听哥哥说有个穷小伙子托人提亲，一下子答应了。穷人家的姑娘嫁穷汉娃，在一间茅草棚里成了家，小两口恩爱勤恳，形影不离。村里人都称新娘子叫“芹嫂”。俗话说：“天有不测风云，人有旦夕祸福”，刚刚结婚不久的新郎被抓了壮丁，开到八千里外的边疆去屯垦。丈夫走了，芹嫂数着比树叶还稠的苦日子熬煎苦度，天天盼亲人归来。盼星星，盼月亮，望穿两眼，不见丈夫归，只见芹嫂泪汪汪，哭断肠，狂风吹着她的身子，她一动也不动。日久天长，终于身体消瘦，泪水滴尽，倒殁崖坡。村里人十分怀念她，总有人从崖坡下走过，默默地哀悼她。第二年春天，崖畔上奇异地长出一种像芹的草来，就像当年芹嫂的身姿，老人们说：这是芹嫂身后化成的芳草，专等亲人归来，就取名为“当归”。从此以后，人们怀着对芹嫂怀念不已和永远纪念的心情，在当归之乡一下子传遍了当归的名字，种满了当归这种药草。当归之乡至今还流传着这样一支“花儿”调的山歌：岷山山高啊洮河水长，芹嫂的恩情永不忘，百病不离当归治，药乡无处不飘香。这是一个多么好的传说，既歌颂了中国人民坚贞不二的爱情观，同时又巧妙地将花叶似芹，古人称当归为“芹”这一正名与别名有机地结合起来。

一种说法认为当归的名称与产地有关。传说“当”字因地名而来，汉代“烧当羌”族聚居其地，后人称该地为“当州”，当州所产之蕲，被视为道地品种，于是出现了蕲当归之说。《南史·夷貊下》记载：“宕昌国，在河南国之



东，益州之西北，陇西之地，西羌种也。……梁天监四年（公元 505 年）王梁弥博来献甘草、当归。诏以为使，持节。都督河、凉诸二州军事，安西将军，东莞校尉，河凉二州刺史，陇西公，宕昌王，佩以金章。”证明距今 1400 多年前，宕昌所产当归就已是名贵贡品了。

当归问世之历史虽然颇为悠久，而且早已名扬四海，但是，她热爱故土，不愿离开家乡的情感却远非别的中药所能比得上的。在“当归之乡”的岷县，流传着这样一个耐人寻味的故事：据说在 1949 年解放前，有个传教士，借传教之名，行发财之实，看中当归这门大生意，想把岷县当归带到国外去栽培，然而，事与愿违，或栽而不活，或活而不能药用，终是煞费苦心，未获成功。当归这种热爱家乡，非故土不能生存的倔强性格，不正合着她的名字吗？

说起当归名字的来历，可真有点意思，古代医家虽你说你的，我说我的，他说他的，但都能持之有故，言之成规，真所谓仁者见仁，智者见智，春兰秋菊，各有千秋。

明人李士材在其所著《本草图解》中说：“气血昏乱，服之而定，能领诸血各归其所当之经，故名‘当归’。”

嗣后，清人黄宫绣之《本草求真》颇有发挥地说：“要使血滞能通，血虚能补，血枯能润，血乱能抚，俾血与气附，气与血固，而不致散乱而无所归耳，书命其名曰‘归’，即是此意。”持这种说法者不下数十家。都是从当归作用于气血方面而讲的。

岷县当归誉天下

当归是甘肃岷县的特产，历来有“中国当归甲天下，岷县当归甲中华”之赞誉。岷县当归以其主根大、身长、支根少，断面黄白色，气味浓厚而驰名海内外。早被称为甘



肃四大名药的岷县当归、文县党参、礼县大黄、宕县黄芪，就其数量之大，质量之优而言，岷县当归都是首屈一指的。无怪乎医药界的同行们常有“甘肃因此而闻名天下，岷县因此而闻名九州”之感。正因如此，人们常常把素有“千年药乡”之称的岷县，同时又称为“当归之乡”了。当归的主产地是甘肃，此外云南、四川、陕西、湖北、宁夏等省，也有少量栽培，但远不及岷县所产质佳。

岷县位于甘肃南部的岷山山麓，这里地高气寒，雨量充足，土层深厚而富含腐殖质，这种得天独厚的地理气候环境，最适宜当归生长。从文字记载来看，岷、宕等地盛产当归，已有1480多年的历史。为发展当归的生产，岷县还专门建立当归研究所。据1979年11月12日《甘肃日报》所载：岷县当归研究所的科技人员，在岷归的根、茎、叶、籽中测定和提取了当归的主要成分是挥发油，其含量分别为根含0.47%，茎含0.094%，叶含0.23%，子含0.46%，其中根部含量高于药典，这为岷归之优提供了科学依据。

当归品种混乱问题由来已久，各地都有各自的用药习惯。古代因交通运输不便，往往造成产地药材运不出去，需用购不到，因此各地就以类似物代替当归使用，出了草当归、土当归、滁州当归等伪劣药材。如宋代记载，滁州寺庙很多，道家极喜用当归，可是当时路恶水险，很难得到甘、川地区的地道品，实无办法之际，就用一种与当归相像的植物冒充当归使用，称之为“滁州当归”。类似这种情况很多。清代吴其浚在《植物名实考》中详细介绍了这种情况，曰：“则当归也，独活也，白芷也，川芎也，药肆所售，多以此冒。”。解放后这种情况依然存在，为了区别其他代用品，1963年《中华人民共和国药典》收载甘、川道地当归



为正品，原植物为伞形科当归属 *Angelica. Sinensis* (Oliv) Diels.。

血家圣药属当归

当归入药，历史悠久，在我国第一部本草学著作《神农本草经》中，把她列入既能祛邪又可补虚的中品。《本草纲目》列入草部第十四卷芳草类 56 种之首。中医认为，她能上能下，可攻可补，有补血活血，调经止痛，祛瘀生新，润肠通便等多种功能，故冠以很多美称：妇科要药、血家圣药、尊为“药王”等。当归味辛甘，性温，入心、肝、脾三经。心能生血，肝能藏血，脾能统血，气为血帅，血为气母，血随气行，气须血助，男子主气，女子主血，无论男女，气血为主，当归气血双补，疗效卓著。在名方“四物汤”、“八珍汤”、“当归补血汤”、“当归生姜羊肉汤”等方剂中，都离不开当归。俗语有“十方九归”之说，确是如此。

近年来由于剂型改革又制出了“当归丸”、“当归片”、“当归流浸膏”、“当归注射液”，以及与他药配伍的“归芪丸”、“当归注射液”等。对月经不调、功能性子宫出血、血虚闭经、痛经、慢性盆腔炎、子宫脱垂、贫血、脱发、血虚头痛、血虚便秘诸病证，均可取得显著疗效。就当归用于治疗妇女不孕，若能配伍得当，取其所偏，往往奏效神速远非他药所能及。调经种子……促进子宫发育四物汤主之；怀孕时，保胎安胎……抗维生素 E 缺乏，保产无忧方主之；分娩毕，徐徐调理……加强子宫收缩，排出瘀血，生化汤主之。实为妇产科之良药。

近代名医张锡纯（1860—1933）在其名著《医学衷中参西录·当归解》中记载：“一少妇，身体羸弱，月信一次



少于一次，浸至只来少许，询问治法。时愚初习医未敢疏方，俾每日单用当归八钱煮汁饮之，至期所来经水遂如常，由此可知当归生血之效也。”。“一人年四十余，得溺血症，自用当归一两酒煮饮之而愈。后病又反复，再用原方不效，求为诊治，愚俾单用去皮鸦胆子五十粒，冰糖化水送下而愈。后其病又反复，再服鸦胆子方两次无效，仍用酒煮当归饮之而愈。夫人犹其人，证犹其证，从前治愈之方，后用之有效有不效者，或因血证之前后凉热不同也，然即此亦可知当归之能止下血也矣。”。

妇人不育之证，经水不调者居多，经调则多种子，单味当归可之，与他药配伍亦可也。就复方而言，当首推血家圣方“四物汤”与“温经汤”。四物汤即当归、川芎、熟地、白芍4味药组成，是宋代《太平惠民和剂局方》从东汉时张仲景所著《金匮要略》胶艾汤一方化裁而来，为养血、调经之主方和要方，功能补血调血，治一切营血虚滞，妇人经水不调，脐腹作痛，及崩中漏下，血瘀血块等证。临床加减，变化多端，极尽医林之能事。如：加阿胶、艾叶、甘草，名“胶艾汤”，补血调经，安胎止漏；加艾叶、香附、黄芪、川断、吴茱萸、肉桂，炼蜜为丸，名“艾叶暖宫丸”，理气补血，暖宫调经而偏于虚寒者；加大黄、芒硝、甘草，名“玉烛散”，治经期腹痛拒按，脉来有力而偏于实热者……温经汤，即当归、川芎、白芍、吴茱萸、人参、桂枝、阿胶、生姜、甘草、半夏、牡丹皮、麦门冬所组成，为妇科调经之祖方，既可温经散寒，又可养血祛瘀，治冲任虚寒，瘀血阻滞，月经不调，或前或后，或多或少，或逾期不止，或一月再行，薄暮发热，手掌烦热，唇口干燥，或少腹冷痛，久不受孕，并可治带下证。又如《金匮要略》之当



归芍药散，为当归、芍药、川芎、茯苓、泽泻所组成，共研为细末，酒调服之，治妇人妊娠腹中绞痛、心下急痛、产后血晕、目虚气乏、崩中久痢诸证，有养真阴，退虚热，和神志，润容色，散寒邪之效，常服可通畅血脉、消痰、养肾、明目、益津、祛风、补劳。

当归为妇科要药，血家圣药，这是就其主要功用而言的，实际上它的功效还大得很哩！当归能补血也能止痛，常与桂枝、芍药、饴糖等配伍，对血虚有寒的腹痛疗效非常显著；与生姜等温中散寒的药配伍，如当归生姜羊肉汤，治疗寒疝腹痛；与肉苁蓉、火麻仁、何首乌等配伍，治疗阴虚或血虚津亏肠燥便秘；与红花、桃仁、乳香等配伍，治疗跌打损伤；与金银花、丹皮、赤芍等配伍，治疗痈肿痛疼；与羌活、独活、桂枝、秦艽等同用，治疗风湿痹证；当归注射液穴位注射，对治疗腰肌损伤、肌肉风湿、四肢关节损伤、关节炎及各种神经痛，有明显的止痛效果，能使肌肉松弛，降低软组织的炎症性反应，改变末梢神经和心血管功能。