

# 何首乌 的 传统与现代研究

汪选斌 刘洪涛 吕海涛 主编

徐宏喜 主审



聚焦于道教医

药中常见的补益中

药何首乌，对其传

统、现代研究进行

全面总结，为深入

研究补益类中药、

挖掘整理武当道教

医药探索新思路、

开辟新途径。



上海交通大学出版社  
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

## 内容提要

本书内容共分为九章两大部分——传统研究和现代研究。其中传统研究涉及何首乌的本草考证、栽培、采收与炮制研究,传统功效与临床应用;现代研究包括活性成分、药理作用与机制、毒理作用、药动学以及产业化现状与前景。由此,通过对何首乌的传统与现代研究进展进行系统总结,为深入研究以何首乌为例的补益类中药,挖掘整理武当道教医药探索新思路、开辟新途径。其中何首乌的产地、炮制与质量,降脂、抗癌的活性、毒理学及药代动力学研究等方面融入了编者团队多年的研究积累。

本书可供中药研究者和爱好者学习参考。

### 图书在版编目(CIP)数据

何首乌的传统与现代研究 / 汪选斌, 刘洪涛, 吕海涛主编. —上海: 上海交通大学出版社, 2021.12  
ISBN 978-7-313-25378-1

I. ①何… II. ①汪… ②刘… ③吕… III. ①何首乌-研究 IV. ①R282.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2021) 第 180413 号

## 何首乌的传统与现代研究

HESHOUWU DE CHUANTONG YU XIANDAI YANJIU

主 编: 汪选斌 刘洪涛 吕海涛

出版发行: 上海交通大学出版社

邮政编码: 200030

印 刷: 上海新艺印刷有限公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

字 数: 286 千字

版 次: 2021 年 12 月第 1 版

书 号: ISBN 978-7-313-25378-1

定 价: 128.00 元

地 址: 上海市番禺路 951 号

电 话: 021-64071208

经 销: 全国新华书店

印 张: 14.25

印 次: 2021 年 12 月第 1 次印刷

版权所有 侵权必究

告 读 者: 如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话: 021-33854186



图 1-1 各地何首乌植物及其药材鉴别

A. 湖北武当山何首乌(2015.4.5 摄于湖北十堰市人民公园); B. 浙江杭州何首乌(2016.5.1 摄于浙江杭州西溪湿地); C. 福建福州何首乌(2017.4.8 摄于福州市鼓楼区武圣庙); D. 何首乌根(2013.9.14 采集于湖北丹江口市六里坪关山水库); E. 何首乌根横切面(2013.9.14 采集于湖北丹江口市六里坪关山水库); F. 制何首乌(2017.9.9 采集于安徽亳州中药大市场); G. 何首乌的混伪品(2015.5.26 由广东药科大学陈艳芬教授供图)

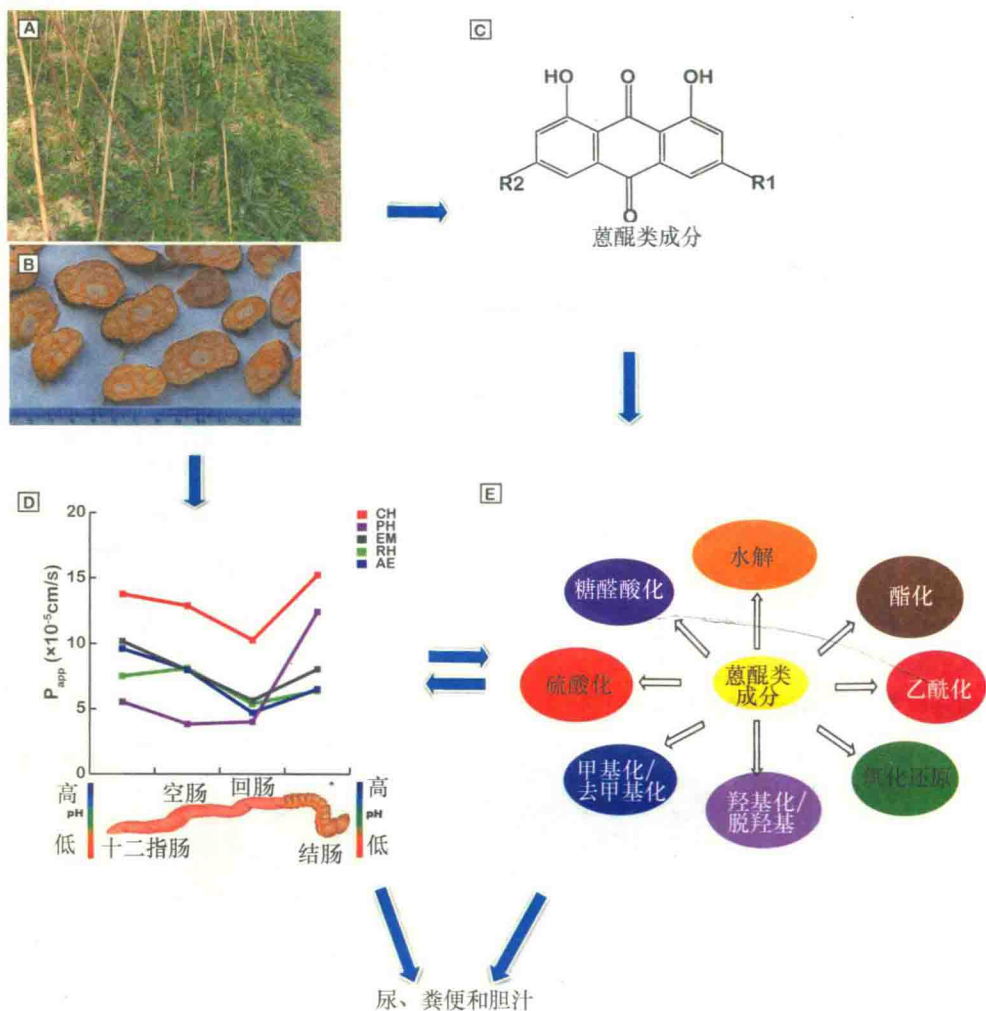


图 8-1 何首乌蒽醌类成分体内药动学示意图

A.何首乌原植物;B.何首乌块根切片;C.单核蒽醌类成分结构式;D.部分蒽醌类成分体内吸收示意图;E.蒽醌类成分代谢途径;CH:大黄酚;PH:大黄素甲醚;EM:大黄素;RH:大黄酸;AE:芦荟大黄素。 $P_{app}$ :表观吸收系数;pH:肠道 pH 值。

## 编 委 会

主 编 汪选斌 湖北医药学院附属人民医院(十堰市人民医院)

刘洪涛 湖北中医药大学

吕海涛 上海交通大学

主 审 徐宏喜 上海中医药大学

副主编 黄建耿 华中科技大学

李小军 中南民族大学

编 委 (按姓氏拼音排序)

蔡晓军 湖北医药学院附属人民医院(十堰市人民医院)

高小康 湖北医药学院

胡海明 湖北中医药大学

李 丹 深圳大学总医院

李 微 湖北文理学院

李洪亮 湖北医药学院附属人民医院(十堰市人民医院)

马恩耀 广州采芝林药业有限公司

桑 明 湖北医药学院附属襄阳市第一人民医院

邵文涛 湖北医药学院

时文远 北京中医药大学深圳医院(龙岗)

王静琼 台北医学大学

袁 满 上海中医药大学

张晓燕 湖北医药学院附属人民医院(十堰市人民医院)

钟 森 湖北医药学院附属人民医院(十堰市人民医院)

## 前 言

2015年诺贝尔生理学或医学奖获得者屠呦呦教授在颁奖致辞中提到,青蒿素的发现是传统中医药献给全世界的礼物。青蒿素的发现和提纯受到了东晋道士葛洪的《肘后备急方》:“青蒿一握,以水二升渍,绞取汁,尽服之”的启发,由此,中医与道医的深刻渊源,可窥一斑。

实际上,中医与道医密不可分。道教源于老子的道家思想,以医传道的道长们更是有“十道九医”之说。许多中医学理论也是源于道教,如气(道)乃万物之源、阴阳学说、五脏六腑、天人合一等。而《黄帝内经》作为中医学理论奠基之作,其整体思想无不体现了鲜明的秦汉道教特色。在我国历史上,许多著名的中医大家也是道士或信奉道教,如葛洪、孙思邈、李时珍。李时珍在家乡湖北蕲春“医民于玄妙观”——这里的玄妙观即为道观。李时珍在其巨著《本草纲目》中参考书目达到277种,其中道医参考书目就达140种之多,如《张三丰仙传方》《孙天仁集效方》《葛洪肘后百一方》等。位于湖北境内的武当山,更是以“山形特秀,异于众岳……药食延年者萃焉……(北魏酈道元·《水经注》)”,成为道教以医传道的圣地。而今,作为世界道教中心,武当山当地道医则以其独特方式养生济民传道。

因此,在与传统中医的长期互动中,道医一是传承了积极的道教元素——崇尚自然、清静无为、注重实践、追求长生;二是形成了良性的中医互融——中医师从道医,是道医的世俗化,反之,道医又从中医的发展中汲取营养并全盘接受。著名的道教经典《正统道藏》就收录了大量的中(道)医古籍;三是汇聚了独特的养生理念——如道医的“四个一”(一炉丹、一双手、一根针、一把草)、辟谷等;四是保留了鲜明的宗教色彩——符篆、占卜、神仙方术(如“祝由科”)。2017年施行的《中华人民共和国中医药法》第二条明确规定:“本法所称中医药,是包括汉族和少数民族医药在内的我国各民族医药的统称,是反映中华民族对生命、健康和疾病的认识,具有悠久历史传统和独特理论及技术方法的医药学体系。”但遗憾的是,道医作为唯一本土宗教道教的民族医药,其研究和传承并没有引起相关注意和得到应有的重视。编者认为,它理应与其他民族医药一样得到很好的传承和发展。故而,本书从弘扬道教医药,取其精华、去其糟粕的角度,以道教常用补益方药何首乌为例,介绍

其传统与现代研究,呼吁加强对汉民族道教医药的研究,以拓展读者视野。

道教追求的目标是得道成仙,长生不老,所以,对补虚类中药如人参、天麻、灵芝、黄精、何首乌等非常重视,其中何首乌尤为神秘。明代医药双圣李时珍的《本草纲目》就对何首乌的传说、功效及组方做了较为详尽的叙述。其中较为神奇的当属《何首乌传》的引用和道士向明代嘉靖皇帝敬献七宝美髯丹的传说。尽管七宝美髯丹“献丹说”尚属传说,但其复方一直沿用至今,并在国家食品药品监督管理局注册。

本文编者对何首乌的野生资源、质量控制、药理作用、毒理作用等探索多年,发现了一些有趣的研究结果。结合前人以及其他课题组的工作,通过对这一味道教常见方药的传统和现代研究进行总结,希望给读者带来对何首乌的崭新认识。

本书内容共分为九章两大部分——传统研究和现代研究。其中传统研究涉及何首乌的本草考证,栽培、采收与炮制研究,传统功效与临床应用;现代研究包括活性成分、药理作用与机制、毒理作用、药动学以及产业化现状与前景。希望本书的出版,能为从事何首乌生产、教学、研究和临床应用,乃至道教医药文化研究的相关人士提供参考;为进一步挖掘、整理、研究道教医药/中医药提供依据;为发扬道教医药精神,取其精华、去其糟粕奠定基础。

本书由上海中医药大学、武当特色中药研究湖北省重点实验室(湖北医药学院)、湖北医药学院附属人民医院(十堰市人民医院)、湖北医药学院图书馆地方文献研究室、湖北中医药大学、上海交通大学、华中科技大学、湖北文理学院、中南民族大学、湖北医药学院附属襄阳市第一人民医院、深圳大学总医院、台北医学大学、北京中医药大学深圳医院(龙岗)、广州采芝林药业有限公司等相关专家、学者、产业界人士共同编写。本书还得到了胡龙龙、罗夏琳、郭睿、王天宇、张文华、王天宇、夏慧玉、王东鹏、刘凯琪、兰可、王雪枫、高倩茹、陈俊、冯胜蓝、覃冰清、胡亦欣、杨念、向龙超、丁岩、周莉、朱艺、柳岳超、张勇洪等老师和同学的大力帮助和支持,在此谨向所有编写人员、指导专家、提供帮助者以及所引用的作者、先贤表示深深的感谢与敬意。

本书引用的原创性研究资料、参考文献截止时间为2021年1月31日。由于何首乌研究领域发展迅速,不断涌现出新成果、新成就,限于时间和经验,难免有疏忽之处。此外,由于作者水平所限,不足之处,恳请同道和广大读者不吝赐教为谢。

编者

2021年9月20日于湖北武当山

# 目 录

第一章 绪论 .....	1
第一节 何首乌的传统应用史 .....	1
第二节 何首乌的现代研究策略与进展 .....	1
第二章 何首乌的本草考证 .....	7
第一节 历代本草 .....	7
第二节 何首乌基原 .....	19
第三节 何首乌的道地性 .....	20
第三章 何首乌的栽培、采收与炮制研究 .....	23
第一节 何首乌的栽培 .....	23
第二节 何首乌和首乌藤的采收 .....	29
第三节 何首乌的炮制 .....	30
第四章 何首乌的传统功效与临床应用 .....	37
第一节 何首乌 .....	37
第二节 首乌藤 .....	45
第五章 何首乌的活性成分 .....	49
第一节 何首乌化学成分提取与鉴定 .....	49
第二节 何首乌活性成分研究 .....	52
第六章 何首乌的药理学作用与机制 .....	71
第一节 延缓衰老及神经保护作用 .....	71
第二节 免疫调节作用 .....	76
第三节 肝脏保护作用 .....	93

第四节	降血脂作用	110
第五节	抗肿瘤作用	116
第六节	抗炎镇痛作用	131
第七节	何首乌与骨质疏松	136
第八节	其他作用	141
第七章	何首乌的毒理学作用	146
第一节	何首乌的毒理学作用及机制	146
第二节	何首乌毒性的风险因素	152
第八章	何首乌的药动学研究	158
第一节	蒽醌类成分的药动学研究	158
第二节	二苯乙烯类成分的药动学研究	175
第九章	何首乌的产业化现状与前景	188
第一节	我国中药行业发展现状	188
第二节	何首乌行业发展概况	194
第三节	何首乌生产现状	196
第四节	何首乌市场发展前景	199
附录	2020版《中国药典》中含何首乌的中成药制剂	201
索引		215



# 第一章 绪论

## 第一节 何首乌的传统应用史

我国中药应用历史十分悠久。在长期的实践过程中,中医药得以传承并发扬光大。中药从《神农本草经》所载的 365 种发展到现在《中华本草》的 8 980 种,中药复方由《黄帝内经》所载的 13 首,到如今《中医方剂大辞典》的 9 万余首<sup>[1]</sup>。留下了许多有趣的传说,何首乌便是其中之一。

2020 版《中国药典》记载的中药何首乌,系来自蓼科植物何首乌的干燥块根。而其炮制加工品即为制何首乌(见图 1-1)。此外,2020 版《中国药典》还记载了其干燥藤茎为首乌藤。何首乌从有记载开始,就被赋予传奇、神秘的色彩。何首乌真正最早记载于唐代李翱的《何首乌传》(又称《何首乌录》)<sup>[2]</sup>。千百年来,神奇的故事使何首乌的基原、功效和药理作用变得愈发神秘。

何首乌在道教医药中的地位甚为重要。《何首乌传》中记载的“田儿”,就是因为“常慕道术,随师山上”,才发现了何首乌续嗣延年的功效,遂改名为“能嗣”。著名的七宝美髯丹也与道教医药密不可分。《本草纲目》记载,明嘉靖皇帝明世宗朱厚熜多年未嗣,后有道人进献了七宝美髯丹,遂连续生皇子<sup>[3]</sup>。七宝美髯丹、七宝美髯颗粒已经被国家药品监管局注册目录收录。现存民间道教复方中,依然有何首乌为方药者。如道教“坎卦秘方”中,以制何首乌泡酒者;或以何首乌为主药的“老君延命丸”“壮肾保健酒”等<sup>[4]</sup>。这里需要强调的是,上述功效尚待现代药理学方法证实。

## 第二节 何首乌的现代研究策略与进展

### 一、何首乌的现代研究策略

用现代科学技术研究中药,起步于 20 世纪 20 年代<sup>[5]</sup>,至今经历了植物化学研

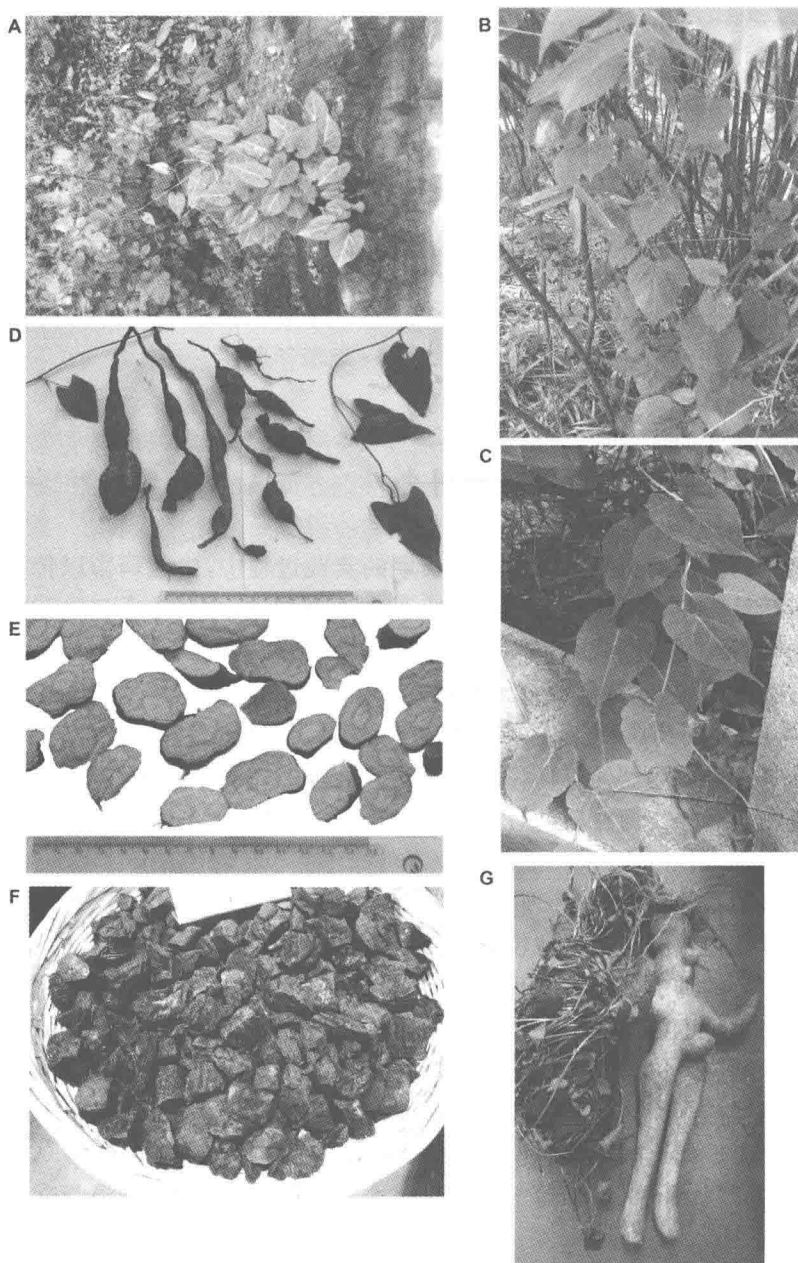


图 1-1 各地何首乌植物及其药材鉴别

A. 湖北武当山何首乌(2015.4.5 摄于湖北十堰市人民公园);B.浙江杭州何首乌(2016.5.1 摄于浙江杭州西溪湿地);C.福建福州何首乌(2017.4.8 摄于福州市鼓楼区武圣庙);  
D. 何首乌根(2013.9.14 采集于湖北丹江口市六里坪关山水库);E.何首乌根横切面  
(2013.9.14 采集于湖北丹江口市六里坪关山水库);F.制何首乌(2017.9.9 采集于安徽亳州  
中药大市场);G.何首乌的混伪品(2015.5.26 由广东药科大学陈艳芬教授供图)



究模式、复方药理学研究模式及多学科综合研究模式 3 个阶段。经过数代人的艰苦努力,我国科研工作者在麻黄碱、常山碱、青蒿素及三氧化二砷等研究中取得了重大突破。研究过程中,涌现出了张昌绍、赵承嘏、周黄金、王筠默、屠呦呦及张亭栋等一批杰出的医学科学家<sup>[1]</sup>。但由于中药成分复杂,靶点多样,加上中药多以复方成药,导致中药学现代研究进展缓慢。因此,我们应该坚持以中医药基本理论为基础,运用必要的现代科技手段,吸取精华、去其糟粕,全面阐述中药的药理学活性和作用机制,何首乌的研究也应当遵循这一规律。

### (一) 以中医药学理论为基础

何首乌有生首乌(2020 版《中国药典》名:何首乌)和制首乌(2020 版《中国药典》名:制何首乌)之分,藤茎名首乌藤(又称夜交藤),功效各异。研究人员应充分尊重医学古籍文献,参考何首乌的四性、五味、归经以及功效,充分挖掘整理有关何首乌的文献,以及临床应用的组方,并运用现代科学技术手段进行逐一验证,这样可以有的放矢,提高研究效率。

### (二) 坚持多学科和跨学科结合

现代西方医药学由于能够紧密地结合包括现代药理学在内的最新科技成果,不断创新突破,因此,在近 200 年得以迅速发展,成为当代维护人类健康的主流医学,其哲学思维以还原论为主。而在中医药理论体系中,是以整体观念辨证论治为精髓,强调从整体性出发,对个体疾病状态下特征的描述以及对疾病内在变化规律的概括。可见中西医各有所长。然而,至今仍有中西医两个体系孰优孰劣之争。围绕是否需要利用中医基本理论指导中药药理研究,存在两种截然不同的观点。一种观点认为,必须完全按照西医的研究思路来研究中药(中药西化),才能使中药药理研究有所突破,才能被国际医药界所认同;另一种观点认为:必须严格按照中医药理论来指导中药药理研究,任何违背中医药理论的中药药理研究都将使“中药不再姓中”。而我们从中西医结合的角度出发,认为中药药理研究,不论是“中药全盘西化”,还是“完全坚持传统”,都有局限和不足,影响中药药理研究的健康发展。具体到何首乌研究而言,应该在继承和发扬传统经验的基础上,运用现代科学的一切技术和理论,建立更加合理、规范的研究方法,全面诠释何首乌及其复方的功效和作用机制。

### (三) 以指导临床合理用药为最终目标

何首乌在《开宝本草》中所载的功效为:“主瘰疬,消痈肿,疗头面风疮,五痔,止心痛,益血气,黑髭鬓,悦颜色。久服长筋骨,益精髓,延年不老,亦治妇人产后及带下诸疾。”后人推测,何首乌的主要功效是主瘰疬、消痈肿、疗头面风疮等,并非补益,其中的补益功效是从《何首乌传(录)》推演而来<sup>[2]</sup>。现代药理学研究证实,生首乌和制何首乌在药理作用上并无显著差异,如生首乌与同制首乌一样,也有乌须发作用<sup>[6, 7]</sup>,而且生首乌和制何首乌的毒副作用相似<sup>[8]</sup>。也有文献证实,何首乌的肝脏毒性能导致肝功能衰竭直至死亡。因此,尽管《中国药典》(2010 版)以来指出何

首乌、制何首乌的推荐剂量分别为 3~6g 和 6~12g,但临床上何首乌、制何首乌中毒事件却仍然时有报道,因此剂量减半的呼声很高<sup>[8]</sup>;也有学者认为制何首乌中毒事件是基因多态性所致<sup>[9]</sup>。随着研究深入和临床合理用药朝精准化方向发展,何首乌也可能会纳入临床用药检测。故何首乌的安全性和药理学作用一样,亟待以扬弃的精神取其精华,去其糟粕,最终实现临床合理用药。

## 二、何首乌的现代研究进展

何首乌归类于补虚方药。因此,对其进行现代研究及应用越来越多。《中国药典》(2020 版)规定,何首乌的质量标志物为二苯乙烯苷,以及两种蒽醌类化合物大黄素、大黄素甲醚。实际上,何首乌的化学成分还包括黄酮类、苯丙素类及磷脂类等。目前,所知的何首乌化学成分多达 133 种<sup>[10]</sup>。此外,还有顺反异构问题。研究发现,何首乌具有多种药理学活性,如抗衰老<sup>[11]</sup>、乌发<sup>[6]</sup>、降血脂<sup>[12]</sup>、肝保护<sup>[8, 13]</sup>、抗癌<sup>[14-17]</sup>及降血糖<sup>[18]</sup>等。此外,也有研究报道何首乌及其活性成分的毒理学作用,如肝脏毒性、肾脏毒性及胚胎毒性等<sup>[13, 19, 20]</sup>。20 世纪 90 年代,人类进入组学时代,运用组学技术研究何首乌的种植栽培<sup>[21]</sup>、物质基础、药动学、药效学以及毒理学作用<sup>[9, 19]</sup>已成为新常态。关于何首乌的复方制剂,临床用方除《本草纲目》记载的七宝美髯丹和何首乌丸,尚有 130 首以上<sup>[22]</sup>。目前,在国家食品药品监督管理局注册目录中涉及何首乌的品种有七宝美髯丹、七宝美髯颗粒、首乌丸、降脂灵片、降脂宁颗粒、血脂宁丸、乙肝宁颗粒及脂降宁片等。这表明,何首乌具有一定产业发展前景。

综上,何首乌的药理学与毒理学作用和分子机制,亟待研究,为更好地指导何首乌的临床应用奠定基础。

### 参考文献

- [1] 汪选斌,陆金健. 中药药理规范研究的思考[J]. 世界科学技术-中医药现代化, 2019, 21(9): 1846-1854.
- [2] 梁鹗,郑金生,赵中振. 何首乌考辨[J]. 中国中药杂志, 2016, 41(23): 4456-4461.
- [3] 张聪. 续嗣延年的七宝美髯丹[J]. 环球中医药, 2008(1): 42-43.
- [4] 尚儒彪. 道教医药坎卦秘方[J]. 武当, 2004(161): 55-56.
- [5] 周金黄. 在两种医学思想下探索我国药理学的道路[J]. 生理科学进展, 1985(1): 1-5.
- [6] Han M N, Lu J M, Zhang G Y, et al. Mechanistic studies on the use of polygonum multiflorum for the treatment of hair graying[J]. Biomed Res Int, 2015(2015): 651048.
- [7] Li Y, Han M, Lin P, et al. Hair growth promotion activity and its



- mechanism of polygonum multiflorum[J]. Evid Based Complement Alternat Med, 2015(2015): 517901.
- [8] Li H, Wang X, Liu Y, et al. Hepatoprotection and hepatotoxicity of heshouwu, a Chinese medicinal herb: Context of the paradoxical effect[J]. Food Chem Toxicol, 2017, 108(Pt B): 407 - 418.
- [9] Ma K F, Zhang X G, Jia H Y. CYP1A2 polymorphism in Chinese patients with acute liver injury induced by Polygonum multiflorum[J]. Genet Mol Res, 2014. 13(3): 5637 - 5643.
- [10] 王浩, 杨健, 周良云, 等.何首乌化学成分与药理作用研究进展[J].中国实验方剂学杂志, 2019, 25(13): 192 - 205.
- [11] Büchter C, Zhao L, Havermann S, et al. TSG (2, 3, 5, 4'-tetrahydroxystilbene-2-O- $\beta$ -D-glucoside) from the Chinese herb polygonum multiflorum increases life span and stress resistance of caenorhabditis elegans[J]. Oxid Med Cell Longev, 2015,(3): 124357.
- [12] Ham J R, Lee H I, Choi R Y, et al. Heshouwu (polygonum multiflorum Thunb.) extract attenuates bone loss in diabetic mice[J]. Prev Nutr Food Sci, 2019, 24(2): 121 - 127.
- [13] Lin L, Ni B, Lin H, et al. Traditional usages, botany, phytochemistry, pharmacology and toxicology of polygonum multiflorum Thunb.: A review [J]. J Ethnopharmacol, 2015(159): 158 - 183.
- [14] Li H, Xiang L, Yang N, et al. Zhiheshouwu ethanol extract induces intrinsic apoptosis and reduces unsaturated fatty acids via SREBP1 pathway in hepatocellular carcinoma cells[J]. Food Chem Toxicol, 2018 (119): 169 - 175.
- [15] Yang N, Li C, Li H, et al. Emodin induced SREBP1 - dependent and SREBP1 - independent apoptosis in hepatocellular carcinoma cells [J]. Front Pharmacol, 2019(10): 709.
- [16] 朱艺, 李琛, 李洪亮, 等.何首乌中相关蒽醌类化合物抗癌作用的研究进展 [J].中国实验方剂学杂志, 2019, 25(18): 196 - 205.
- [17] 李洪亮, 刘明, 汪选斌. 何首乌对肿瘤脂代谢的影响[J].世界科学技术-中医药现代化, 2019, 21(9): 1855 - 1861.
- [18] Wang X, Zeng J, Wang X, et al. 2,3,5,4'-tetrahydroxystilbene-2-O- $\beta$ -D-glucoside induces autophagy of liver by activating PI3K/Akt and Erk pathway in prediabetic rats[J]. BMC Complement Med Ther, 2020, 20 (1): 177.
- [19] Dong Q, Li N, Li Q, et al. Screening for biomarkers of liver injury

- induced by polygonum multiflorum: a targeted metabolomic study[J]. *Front Pharmacol*, 2015(6): 217.
- [20] Meng Y K, Li C Y, Li R Y, et al. Cis-stilbene glucoside in polygonum multiflorum induces immunological idiosyncratic hepatotoxicity in LPS-treated rats by suppressing PPAR- $\gamma$ [J]. *Acta Pharmacol Sin*, 2017, 38(10): 1340 - 1352.
- [21] Liu H C, Wu W, Hou K, et al. Transcriptome changes in polygonum multiflorum Thunb. roots induced by methyl jasmonate[J]. *J Zhejiang Univ Sci B*, 2015, 16(12): 1027 - 1041.
- [22] 王惟恒. 妙用首乌治百病[M]. 北京: 人民军医出版社, 2013.

(汪选斌)



## 第二章 何首乌的本草考证

### 第一节 历代本草

何首乌来自蓼科植物何首乌的干燥块根,是中国传统的补益类中药,被人们认为是美好、健康、长寿的象征<sup>[1]</sup>。自唐代始,我国劳动人民把何首乌视为中国“四大仙草”之一。可见,中华何首乌神奇的魅力和久远的文化,已经牢牢地根植于劳动人民心中。

据现代医药临床研究证明:何首乌有清热解毒、润肠通便、滋补肝肾、强筋壮骨、乌须发等功效<sup>[2~5]</sup>,临床常将其作为滋养的佳品。由于何首乌有其神奇特点,受到广泛的关注,所以自古至今历史和民间流传很多有关何首乌“神奇功效”的故事,古文献中记载历代医家对何首乌的评价颇高。

考何首乌名源,最早是唐代著名的文学家和哲学家李翱写的《何首乌传》<sup>[6]</sup>。书中曰:“昔何首乌者,顺州南河县人,祖名能嗣,父名延秀。能嗣常慕道术,随师在山。因醉夜卧山野,忽见有藤二株,相去三尺余,苗蔓相交,久而方解,解了又加,惊讶其异。至旦,遂掘其根归,问诸人,无识者。后有山老忽来,示之答曰:‘子既无嗣,其藤乃异,此恐是神仙之药,何不服之。’遂杵为末,空心酒服一钱,服数月似强健。因此常服,又加二钱服之。经年旧疾皆愈,发乌容少,数年之内即有子名延秀。秀生首乌,首乌之名因此而得。生数子,年百余岁,发黑。有李安期者,与首乌乡里亲善,窃得方服,其寿至长,遂叙其事……”

类似传奇故事甚多,如《本草纲目》<sup>[7]</sup>载何首乌的年限“五十年的称为山奴;一百年称为山哥;一百五十年的称为山伯;二百年的称为山翁;三百年的称为山精,各有神奇的功效……。”更神奇有趣的如四川的长寿县原名乐温县<sup>[8]</sup>。传说唐代一宰相,乃是皇帝的太师,姓戴,微服回乡到乐温县城。看见一个年约百岁的老人手持瓶子要去店里买油,这时天忽下大雨,戴和那老人一同进店躲雨。戴与老人交谈得知老人家里还有位更老的老人,要做150岁寿诞,戴出于好奇,决定次日去老人家中看热闹。第二日去时,但见那150岁的老人端坐堂上,全家七代87个后代欢聚

在他身旁，而来祝寿的外人也都是八九十岁的老人。大家见戴文质彬彬，就请戴题诗。戴高兴地写了五言诗，曰：“花甲两轮半，眼看七代孙。偶遇风雨阻，文星拜寿星。”戴问那些老人怎么都能这么长寿的？主人便答道：“我们主要是勤劳动、粗茶淡饭、不沾荤腥，但常食何首乌，所以年岁高身体健。”戴闻之高兴，就决定将“乐温县”改名为“长寿县”。

古典文献所载之何首乌分赤、白首乌，其实赤首乌（即现在的何首乌）、白首乌其原植物各属不同的科。但民间视其效用相同，山东泰山的何首乌，实为白首乌。当地传说唐代时，泰安城南有个何家村，有一老人名叫何松，采药为生，一天他领子孙们上泰山采药时，发现一种藤，他认为或可入药，就叫子孙们挖掘，挖出了块状根，何老就自己吃了一部分试试药味。这时忽下大雨，何老等人进一山洞避雨，洞内漆黑一片，等雨住了后，子孙们出了山洞，却不见何老人，大家呼唤老人。一会儿，何老出来了，说：“我在这里啊！”子孙们一看不是何老，而是一个乌发的年轻人，正纳闷之中，“年轻人”说：“我就是你们的老爹啊！”大家仔细一看，还真是老爹。问他头上的白发怎么一下子变黑了呢？老爹说：“吃了刚才挖出的这块根造成的，它是治白发的好药啊！”后来何老活到130多岁，头发仍是黑乌乌的，人们就将这植物叫“何首乌”<sup>[9]</sup>。后来有人为了区分那属于蓼科的何首乌，就将泰山这何首乌命名为“白首乌”，意思是吃了它白头发可以变黑头发（白首变黑首）。值得注意的是，现在所提及的白首乌为夹竹桃科（*Apocynaceae*）鹅绒藤属（*Cynanchum*）植物白首乌（*Cynanchum bungei* Decne.）[白首乌（山东）泰山何首乌、何首乌（山东）；地葫芦、山葫芦、野山药（河北）]，而非《中国药典》2020版所载之蓼科植物何首乌（*Polygonum multiflorum* Thunb.）<sup>[10]</sup>。

明朝伟大的医药学家李时珍，曾先后两次上武当山搭建草庵采药，长达10年之久。对武当道教医药及道家养生文化进行了研究与考证，并将何首乌、紫芝及黑芝等载入《本草纲目》。明代提督太监王佐修、慎旦等纂《大岳太和山志》卷十《上供仙品》<sup>[11]</sup>载有“何首乌”“白何首乌”。明代史料记载嘉靖皇帝服食七宝美髯丹（君药制首乌）连生皇子<sup>[12]</sup>。古代爱吃何首乌最著名的人莫如清代的慈禧太后，由于民间视何首乌为神药，慈禧太后发现了何首乌的妙用，她引以为傲的黑发至老不变白，据说就是因为太监李莲英曾弄到一支上百年的何首乌，献与慈禧，她长时服用何首乌得以发乌不白，而李莲英也因此升高职<sup>[9]</sup>。受这些历史故事影响，何首乌逐渐成为民众热爱服食的滋补品。

### 一、宋代寇宗奭《本草衍义》<sup>[13]</sup>（光绪刻本）卷之十二

（何首乌）兼黑髭鬚，与萝卜相恶，令人髭鬚早白。治肠风热多用。

### 二、宋代唐慎微《证类本草》<sup>[14]</sup>（文轩阁四库全书本）卷十一

（何首乌）味苦、涩，微温，无毒。主瘰，消痈肿，疗头面风疮，五痔，止心痛，益血