大 白 菜

又名黄芽白菜、黄芽菜、黄矮菜、花交菜、结球白菜，为十字花科植物。

大白菜为一年或两年生草本。基生叶倒卵状长椭圆形，叶片薄而大，浓绿或浅绿色；心叶浅黄，通常抱合密裹成圆柱或椭圆形叶球；叶柄色白而宽，两侧有明显叶翅。总状花序，黄花。全国各地均有栽培，以河北、山东的产品最为著名，如城阳青、天津绿、山东胶菜等。

大白菜味甘性平，归肠、胃、肝、肾、膀胱经。养胃和中，消食下气，通利肠胃，利大小便，清热解毒。主治肺热咳嗽，胃疼食积，二便不利，丹毒、漆疮。

内服：120～250 克，煎汤煮食或捣汁内服；外用：捣敷。

现代研究：大白菜内含蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、核黄素、粗纤维、尼克酸、硫胺素以及钙、磷、铁等成分。另外，大白菜中还含有吲哚三甲醇的化合物，它能帮助分解同乳腺癌相关的雌激素。妇女每天约吃 500 克白菜就能吸收约 500 毫克的吲哚三甲醇，从而使体内一种重要的酶数量增加。

我国是大白菜的故乡，历代文人墨客及普通百姓无不喜食。梁代陶弘景曾说过，勿论其美与不美，白菜乃菜中

需要全本请访问 www.ertongbook.com

最为常食。宋朝苏东坡赞云：“白菘似羔脉，冒土出熊蹯。”著名国画大师齐白石在一幅《白菜辣椒》画上题诗：“牡丹为花之王，荔枝为果之先，独不论白菜为菜之王，何也？”民间百姓则流传有：“鱼生火，肉生痰，白菜豆腐保平安”和“百菜不如白菜”的说法。

大白菜入药首见于梁代陶弘景的《名医别录》，称其“性和利人”，“主通利肠胃，除中烦，解酒渴。”《食疗本草》云：“治消渴，又消食，亦少下气。”《滇南本草》谓其“主消痰、止咳嗽、利小便、清肺热。”

附方

1. 预防感冒：带根大白菜 120 克，生姜、葱白各 10 克，煮汤服食。

2. 小儿腮腺炎：2 个大白菜根，先水煎一个服食，再将另一个捣烂外敷患处。

3. 干咳、支气管炎，肠热便秘：大白菜 200 克，豆腐 50 克，红枣 10枚，水煎服。

4. 急性肝炎：黄豆白菜汤。黄豆 60 克，白菜 45 克，水煎服。

5. 尿路感染大白菜 30 克，切丝，入沸滚粳米粥内烫熟，调入佐料服食。

6. 二便不利，身热口渴：白菜用开水煮汤食。

7. 肾虚阳痿：大白菜 250 克，虾仁 10 克，炒食。

8. 丹毒：大白菜、马齿苋、绿豆芽各适量捣烂敷治。

9. 过敏性皮炎，漆毒生疮：大白菜捣烂外敷。

10. 冻疮：大白菜煎汤，睡前趁热洗冻疮患处，连用数次有效。

11. 木薯中毒：鲜白菜、生萝卜各 3 片，取汁，放红糖适量，分 2 次服下。

12. 石油中毒：白菜绞汁，加白矾 15 克，豆油 100 克，搅匀多量频服。



大　蒜

又名荤菜、葫蒜、蒜头，属百合科多年生宿根草本植物的鳞茎。

大蒜为多年生宿根草本，作一二年生栽培。地下鳞茎由灰白或淡紫色膜质外皮包裹，内有 6～10 个蒜瓣。基生叶狭长而扁平，线状披针形，肉厚呈淡绿色。表面有蜡粉。自茎盘中央抽生花茎，高约 60 厘米，顶生伞形花序。夏季开白色小花。一般有紫皮、白皮两种。紫皮蒜质脆，味浓，品质较好。全国各地均有栽培。

味辛，性温。入脾、胃、肺、大肠经。具有解毒，健胃，杀虫的作用，可以预防流行性感冒，流行性脑脊髓膜炎，治疗肺结核，百日咳，食欲不振，消化不良，肠炎，细菌性痢疾，阿米巴痢疾，蛲虫及钩虫病。捣烂敷足心，能止鼻血。

内服：6～15克，生食或煨食。外用：捣敷。

现代研究：大蒜内含挥发油、蒜氨酸（Alliin）、大蒜素（即二烯丙基硫代磺酸酯）、环蒜氨酸（Cycloa lliin）、微量的碘和多种低聚肽类等。蒜氨酸被蒜中存有的蒜酶分解后可产生不稳定的蒜辣素（Allicin），放置后即产生大蒜素。蒜辣素是植物杀菌素的一种，对化脓性球菌、痢疾杆菌等有明显的抗菌或杀菌作用，大蒜的挥发性物质、大蒜汁或

大蒜浸出液同样有效。在体外对常见致病真菌（如白色念珠菌）、阿米巴原虫、阴道滴虫也有抑制作用。抗菌的有效成分大蒜素现已人工合成，主要用于痢疾、滴虫性阴道炎及深部霉菌感染。大蒜脂溶性挥发油有抗癌作用；大蒜还能增强吞噬细胞的功能，并有抗炎作用。蒜油能抑制动物动脉粥样硬化的发展，并有某些降压、降血脂作用。另外，大蒜油还有抗肝毒性、抗血小板凝集以及降血糖作用。

大蒜的种植具有非常悠久的历史，传说在 4000 多年前的古埃及就已开始使用大蒜，那些修筑金字塔的民工，每食必有大蒜，认为它可增强体力，预防疾病。首次描述蒜的药物作用的是 1 世纪的罗马医生。当时他已知道从大蒜瓣挤压出蒜汁，制成药膏用以治疗难以愈合的溃疡面和各种皮肤炎性疾病及服食大蒜来治疗咳嗽和肠道病。公元前 1500 年前的古埃及医典《埃伯尔斯药方集》已记载了大蒜的药用。古希腊医学之父希波克拉底对大蒜的功效也非常推崇。汉代张骞出使西域将大蒜引入我国，成为烹调中不可缺少的调味佳品。

大蒜在我国入药则始载于南北朝梁人陶弘景的《名医别录》，谓之“归五脏，散痈肿䗪疮，除风邪，杀毒气。”《日华子本草》又云大蒜“健脾，治肾气，止霍乱转筋，腹痛，除邪避温，疗劳疟，冷风，痃癖，温疫气。”《滇南本草》称其“祛寒痰，兴阳道，泄精，解水道”。李时珍记述得则更为详细：“捣汁饮，治吐血心痛；煮汁饮，治角弓反张；同鲫鱼丸，治膈气；同蛤粉丸，治水肿；同乳香丸，治腹痛；捣膏敷脐，能达下焦消水，利大小便；贴足心，能引热下行，治泄泻暴痢及干湿霍乱，止衄血；纳肛中，

需要全本请访问 www.ertongbook.com

能通幽门，治关格不通”，对大蒜治疗炎症的描述也很清楚：“可一使疮不开大，二使内肉不坏，三使疮口易合。”难怪元代王祯在《农书》中对大蒜评价那么高：“味久不变，可以资生，可以致远，化臭腐为神奇，调鼎俎代醯酱。携之旅途，则炎风瘴雨不能加，夏月食之解暑气，北方食肉面者尤不可无，乃《食经》之上品，日用之多助者也。”

医案医话

1. 泄泻：患者马姓，女，19岁。饮用生水后，于1965年7月15日上午发生腹痛，以脐孔周围为剧。随后即腹泻，大便呈黄色糊状，量不多，无脓血样物。当天共泻3次。即取紫皮蒜头2个（重约10～20克）剥去皮，捣碎，加红糖5克左右，清水小半碗，然后放火上煮沸，即趁热服下。当天傍晚再服1次。至第二天，腹泻均止，并已参加农业劳动(《上海中医药杂志》1966年第4期)。

2. 扁平疣：门诊号：96－1985，女，14岁。于1981年6月14日来诊，主诉面部起小疙瘩逐渐增多，累及手背等处已3个月，有痒感，个性急躁，家中无类似患者。检查：面部满布弥漫性针头或米粒大，浅褐色良平丘疹，高出皮肤约1～3毫米，有成群倾向，部分损害，表面有角化性皮屑。诊断：扁平疣。治疗方法：将一枚蒜瓣切断，断端放在扁平疣的表面来回或旋转法摩擦3～6分钟。每日3次揉擦，10日痊愈（《中国乡村医生杂志》1991年第3期)。

3. 肺结核：王××，女，42岁，家务。大咯血发现肺结核，当时肺尖已有空洞，化疗4年一直未愈。因大咯血

入院。左肺尖有 3.5 厘米×3.3 厘米之纤维空洞，周围有少量纤维增殖性病变，经半年化疗未见改善，用紫皮大蒜 1 头约 50 克，剥皮，放于玻璃瓶中，用木棒捣碎后，将蒜泥摊布于瓶壁及瓶底上，以鼻吸入，每次 1 小时，1 日 3 次，3 个月为 1 疗程。治疗后，空洞逐渐缩小变薄， 4 个月后呈现预后性闭合，同时痰菌阴性。出院 3 年多未恶化（《新中医》1980 年第 4 期）。

4. 鼻衄：采油工人，男，28 岁。鼻中膈左侧克氏区流血不止 1 小时。予以右侧足底心敷大蒜泥（将大蒜捣碎成泥状，遇左侧鼻腔流血者，大蒜泥敷于右侧足底心即涌泉穴位；右侧鼻腔流血者则敷于左侧足底心。敷 1 时左右，流血即停止（《中医杂志》 1960 年第 7 期）。

5. 痢疾：窦××，男，37 岁。1974 年 8 月 10 日下午，突然发热。体温 38.4℃，下腹部胀痛。有下坠感，解脓血便，每天 10 余次，曾服氯霉素、痢特灵等药，治疗 2 天，效果不佳，后改用大蒜液 300 毫升灌肠，症状显著好转，又连续灌肠 2 日痊愈，随访 5 天未复发。

6. 蛲虫病：王××，男，12 岁。1985 年 3 月 5 日初诊。患儿夜间肛门奇痒，烦躁不宁，已历 1 年余。伴食欲不振，渐消瘦。医院在本地实验室检查诊为蛲虫病。选服中药驱虫，乏效，而来我院求治。遂取大蒜 10 克，去皮捣汁，加温开水 50 毫升，直肠灌注。每晚 1 次，连灌 3 次，诸症消失。迄今 1 年余，未见复发《中医百花园》。

7. 大叶性肺炎：男， 35 岁。1959 年 1 月 29 日以发热，咳嗽，吐黄色粘痰，胸痛 1 天入院。检查：体温 40℃，神志清醒，咽部充血，扁桃体不大，胸廓无畸形，右侧呼

吸度减弱，有胸下部语颤增强，叩诊较浊，呼吸音低，无湿啰音。心脏正常，腹部阴性。透视：右上肺结核，右肺中叶大叶肺炎。入院后经用 10%大蒜糖浆 15 毫升，每 4 小时 1 次，发热于 4 小时内开始下降， 7 天内降至正常，咳嗽、胸痛减轻，5 天后胸部体征亦消失。共服 5 天，总剂量 450 毫升。胸片复查：右肺炎变已消失。住院 6 日后痊愈出院。

8. 小儿龟头炎：男， 3 岁。1983 年 5 月 27 日初诊。患儿龟头红肿，瘙痒疼痛，周身战栗，双下肢不能靠拢，排尿困难，痛哭不止。嘱患儿家长，取大蒜 1 头，用软柴火烧熟，捣如泥状，待温不烫手时，敷于患处，约 20 分钟，局部红肿逐渐消失，患儿排尿自如（许井春，黑龙江中医药. 1988，(5)；30)。

9. 花斑癣：女，11 岁。1 年前，胸部起大小不一、边界清楚的灰褐色花斑，有轻度瘙痒，抓擦起皮，其肤色变白，曾用 5%冰醋酸溶液、蛇床子散外涂也仅显效一时。用紫皮蒜 2 枚捣汁涂之，第 2 天肤斑大减。每天 1 次，连用 3 天后痊愈(郝斌峰，《四川中医》 1985；3 (7)；54.)。

10. 肠结核、慢性肝炎：女，30 岁。患者曾于 1962 年患肝炎，1974 年 2 月出现腹痛、腹泻。腹痛以全腹隐痛或阵发性绞痛为主，常在饭后或清晨加重。腹痛多伴腹泻，排便后腹痛减轻。大便每天达 10 余次，多呈糊状或水样，重时粪便中夹有粘液和脓血。经某医院检查诊断： (1) 溃疡性肠结核； (2) 慢性肝炎。经抗痨及保肝治疗 1 个月，患者腹痛、腹泻减轻，但肝区疼痛加重，伴食欲不振、腹胀、倦怠乏力，各项实验室检查表明肝病转重。

患者自动停用上述药物，于 1974 年 5 月肠结核症状加重，经用大蒜疗法，第 1 疗程后，肉眼观察大便，已无粘液和脓血。第 2 疗程结束，阵发性腹痛症状消失。第 3 疗程后，腹泻停止，肝区疼痛减轻，食欲好转，体重增加。第 4 疗程中，临床症状继续好转乃至消失，化验肝功及转氨酶均无异常变化。1976 年 2 月复查：溃疡性肠结核已治愈。随访几年未见复发。

治疗方法：紫皮蒜若干，第 1 疗程 10 天，每天 3 次，每次 25 克，吃饭时一起服用（下同）；第 2 疗程 20 天，每天 3 次，每次 20 克；第 3 疗程 30 天，每天 3 次，每次 15 克；第 4 疗程 12 个月。维持量每天 2 次，每次 10 克。若改用白皮蒜，每疗程次量加倍，用法不变。合并慢性肝炎的病人，可配合应用口服保肝药物（任贞女，《黑龙江中医药》 1989；(4)；47.）。

附方

1. 防治流行性感冒：用 10%大蒜混合液，每天 3 次，每次左右鼻孔各用 2～3 滴，连续 10 天。

2. 流行性腮腺炎：蒜 50 克，面粉、醋少许。将蒜捣烂成泥，以醋调少量面粉与蒜混匀，敷于肿大之处，每日 1 次。或不加面粉，单以醋调蒜。

3. 麻疹：生大蒜 1 瓣。将蒜捣烂成饼，敷足底涌泉穴处。1～3 岁敷 2 小时，4 岁以上敷 3 小时。

4. 百日咳：（1）大蒜 15 克，红糖 6 克，生姜少量。以上 3 味共以水煎。每日服数次，每次用量视小儿年龄大

定小而。（2）大蒜适量。蒜剥去外皮捣烂。先在患儿的双足底薄薄地涂一层凡士林油，然后把蒜泥敷上较厚的一层（涌泉穴及周围），用纱布包好。临睡涂，次晨去掉。敷后可以闻到患儿呼吸有大蒜味。连敷数晚或隔日晚敷 1 次，多次后可取效。

5. 大叶性肺炎：口服 10%～100%大蒜浸液,每次 15～20 毫升,每 4 小时 1 次。

6. 小儿真菌性肺炎：生大蒜 6～9 克，冷开水洗净，捣碎，冲入沸水 60 毫升，浸泡 1 小时，去渣，分 3 次口服。以上为 1 岁小儿 1 日用量，其他年龄酌情增减。

7. 肺结核：①大蒜 15 克放入锅内蒸至不辣为度，分次 1 日服完。在服蒜期间，均配合应用雷米封每日 300 毫克，2 个月为 1 疗程。②取新鲜大蒜 30 克捣碎，放在器皿内，以鼻吸入，每次 1 小时，1 日 3 次，3 个月为 1 疗程。需用新鲜大蒜 13.5 千克。

8. 肠结核：紫皮蒜每次 25 克，每日 3 次，与进餐时一同服用，第 1 疗程 10 克；紫皮蒜每次 20 克，每日 3 次，第 2 疗程 20 天；紫皮蒜每次 15 克，每日 3 次，第 3 疗程 30 天；紫皮蒜每次 10 克，每日 2 次，第 4 疗程 12 个月。若用白皮蒜，每疗程次量加倍，用法不变。

9. 淋巴结核：取鲜紫皮蒜、鲜生姜各等量，洗净捣烂,加入 95%酒精适量搅拌成糊状，密封，置阴凉处浸渍 3～5 小时。若溃烂面分泌物多而臭秽，提示杂菌感染较重，可加入少许呋喃西林粉末混匀。用时先以生理盐水清洗创面，将消毒纱布浸透药液，拧挤半干后贴其上，外加消毒纱布棉垫，胶布固定。开始每日换药 1 次，2～3 次后视疮

面情况可隔 1～2 日换药 1 次。

10. 急性肾炎：西瓜 1 个约 3000～4000 克，将皮切开 1 个三角口，将去皮大蒜 250 克塞入瓜内，封口，然后再削掉西瓜硬皮，放入锅内蒸熟后，将瓜与大蒜在 1 日内分次食完。

11. 关节炎：大蒜头 100克去皮捣成糊状；李树皮 50 克，加水 100 毫升，煎取 20 毫升；生姜 10 克捣烂取汁，加蜂蜜 6 克调匀。以上诸药调成糊剂，摊在塑料布上，厚约 0.2 厘米，外敷关节周围，用绷带包扎固定。待局部发热刺痛 30 分钟后，除去敷药。

12. 牙周病：取消毒棉签浸透新鲜大蒜汁，用牙周探针将棉捻一端填入牙周袋底或脓肿深部。

13. 口腔真菌感染：大蒜 50 克。将大蒜去皮捣成糊状，浸于 500 毫升 38℃ 温开水中备用。用时取新鲜大蒜浸出液口腔含漱，也可少量口服，每天 3～6 次。

14. 鸡眼：用大蒜 1 头，葱白 10 厘米，花椒 3～5 粒，共捣烂如泥。视鸡眼大小取不同量药泥敷患处，胶布固定，24 小时后除去药泥。 3 天后鸡眼开始变黑，逐渐脱落，最长半个月即完全脱落。1 次不愈，可再用 1 次，最多 2 次可痊愈。

15. 寻常疣：用大蒜 1～2 瓣（紫皮较佳）捣成糊状。用胶布将寻常疣根基部皮肤粘贴遮盖，75% 酒精消毒疣体后，用无菌刀或剪刺破疣的头部，以见血为好，随即用适量蒜泥贴敷疣体及破损处，胶布固定。一般 4～5 天疣体即可脱落，不愈者可再治 1 次。如惧怕疣体切破，可将蒜瓣切开涂擦疣体，每日 6～8 次，一般 20 余天疣体可自行脱

需要全本请访问 www.ertongbook.com

落。

16. 蛲虫病：将大蒜 100 克剥皮捣碎，加冷开水 1000 毫升，浸泡 24 小时，用肛门注射器保留灌肠，每晚睡前 1 次，用量为 20～30 毫升（小儿酌减），7 天为 1 疗程。



山　　药

又名薯蓣、淮山药、延草、玉延、山藷、野山豆、白苕、白药子等。为薯蓣科植物薯蓣的块茎。

山药地上茎蔓细长，紫色有棱。叶片形状多变，通常为三角状卵形，叶腋间有珠芽。夏季开乳白色小花，穗状花序。种子扁卵圆形，周围有栗壳色薄翅。肉质块茎呈现圆柱形，弯曲而稍扁，表面黄白或棕黄色，生有根须。质较坚硬，断面白色有颗粒状粉质。主产于河南、江苏、广西、湖南等地。但以河南怀庆产者品质最佳，称“怀山药”，奉为地道药材。霜降后采挖，刮去粗皮，晒干或烘干，称“毛山药”；再经浸软闷透，搓压为圆柱状，晒干打光，称为“光山药”。润透，切厚片，生用或麸炒用。

味甘性平，入肺、脾、肾经。

健脾、补肺、固肾、益精。主治脾虚泄泻、久痢，虚劳咳嗽，消渴，遗精，带下，小便频数。

10～30 克水煎服。大量 60～250克，研末吞服，每次 6～10 克。补阴生津，宜生用；健脾止泻，宜炒用。热证邪实者忌用。

现代研究：山药含有丰富的淀粉、蛋白质、无机盐、烟酸、抗坏血酸、胡萝卜素、多种纤维素、胆碱、皂甙、粘液质、糖蛋白、氨基酸、多酚氧化酶等成分。所含粘液

蛋白，能预防心血管系统脂肪沉积，保持血管弹性，防止动脉粥样硬化过早发生，减少皮下脂肪沉积，避免出现肥胖。所含多巴胺，能扩张血管，改善血液循环。所含皂甙，具有抗肝脏脂肪浸润的作用，防止脂肪肝的发生。所含消化酶，能促进蛋白质和淀粉的分解。粘液多糖与无机盐类结合，可以形成骨质，使软骨具有一定弹性。此外，山药还能防止肝脏和肾脏中结缔组织的萎缩，防止胶原病发生，并具有降低血糖的作用。

山药在我国有着相当悠久的种植历史。名字也几度变化。《山海经》称之为“薯蓣”。我国最早的药学专著《神农本草经》谓其“薯蓣”,又名“山芋”。《吴普本草》则称其为“玉延”。薯蓣改名为山药，据说是为避唐、宋两皇帝之讳，如宋寇宗奭的《本草衍义》所述：“山药，本名薯蓣，因避宋英宗之讳（曙）、唐代宗之讳（豫）而改称山药”。

山药是一种古老的蔬菜，同时又被视为补虚佳品为世人所喜爱。南宋大诗人陆游的《服山药甜羹》赞云：“老住湖边一把茅，时沽村酒具山药。从此，八珍俱避舍，天苏陀味属甜羹。”山药作为日用之蔬，不仅为中国百姓喜爱，也为日本百姓喜爱。日本人除了爱吃煮山药外，他们还爱吃生山药做的山药泥。将磨好的山药泥中，放进酱油等调料，搅均后，盖在米饭上，这种饭就叫“山药泥盖饭”。

山药入药始载于《神农本草经》，谓其“主伤中，补虚，除寒热邪气，补中益气力，长肌肉，久服耳目聪明”。被列为上品。《本草求真》载“山药，本属食物，古人用入汤剂，谓其补脾益气除热。气温、平，为补脾肺之阴，是

以能润皮毛，长肌肉”。“且其性涩，能治遗精不禁。味甘兼咸，又能益肾强阴”、“然性虽阴而滞不甚，故能渗湿以止泻”、《本草纲目》称其“益肾气，健脾胃，止泄痢，化痰涎，润皮毛”。

我国历代名医中，最擅长应用山药者，当属中西汇通学派的代表人物张锡纯。主要表现在以下几方面。一善用山药粥。在《医学衷中参西录》中，山药煮粥方有：薯蓣粥、薯蓣半夏粥、薯蓣鸡子黄粥、薯蓣茅苜粥等。他强调说，煮山药粥“必用生者煮之，始能成粥，炒熟者则不能成粥矣”。山药入药，生用炒用必须分清，该用生时，绝不用炒，“以其含蛋白质甚多，炒之则其蛋白质焦枯，服之无效”。张锡纯还常用山药粥治疗儿童疾病。他说：“惟山药脾肾双补，在上能清，在下能固，利小便而能止大便，且又为寻常服食之物，以之作粥，少加砂糖调和，小儿必喜食之。愚以此方治小儿多矣，甚勿以为寻常服食之物而忽之也。”二善用山药治疗内伤杂病，如阴虚劳热，阳虚症，喘息症，久痢，淋浊，呕吐，吐血过多，消渴等，根据病情，适当配伍，都取得了满意的疗效。三善用山药治疗危重病症。清代名医陈修园曾说：“山药为寻常服食之物，不能治大病。”对此，张锡纯回答说：“非也。若果不治大病，何以《金匮》治劳瘵有薯蓣丸？”他所治愈的喘症、汗症等均是以大剂量单味山药治愈的“大病”。

医案医话

1．泄泻：邹×，男，2岁，1991年6月7日诊。便稀薄已11天，夹不消化食物及少许粘液，日10余行。曾服

复方新诺明、泻痢停、双氢克尿塞、 654－2 等药，病情无好转，伴见食欲不振，面色萎黄，舌淡苔白，脉缓而弱，指纹色淡，大便细菌培养和霉菌检查均为阴性。遂用山药轧成细末，过细箩，取粉 50 克左右，加适量凉水调匀，煮沸成糊状，加少许白糖，日服 5 次，每次 5 匙，3 天后泻次减少，5 天后治愈，随访 4 个月未复发（《浙江中医杂志》1992 年第 7 期）。

2．喘证：直隶青县张××来函：侄女××，因患瘰疬成痨，喘嗽不休，或自汗，或心中怔忡，来函索方，余揣此系阴分亏损已极所至。俾先用一味薯蓣饮，每日用生山药 200 克，煮汁 2 大碗，当茶频频温饮之。不数剂，喘定汗止，咳嗽亦见轻。继又兼服薯蓣粥，作点心用之，渐渐痊愈(《医学衷中参西录》)。

3．汗证：一妇人，产后十余日，大喘大汗。身热劳嗽。医者用黄芪、熟地、白芍等药汗出愈多。后愚诊视，脉甚虚弱，数至 7 至，审证论脉，似在不洽。俾其急用生山药 300 克，煮汁徐徐饮之，饮完添水重煮，一昼夜所饮之水，皆取于山药中。翌日，又换山药 300 克，仍如此煮饮之。3 月后诸病皆愈(《医学衷中参西录》)。

4．婴幼儿腹泻：单味生淮山药，研成粉，每次 5～10 克，加水适量调和后温熬成粥状，于喂奶前或饭前口服，每天 3 次。也可以山药粥代替乳食。疗程 3 天。治疗期间停止其他治疗措施。应用单味生淮山药治疗婴幼儿腹泻的报道较多，如关德华等报告 104 例，总有效率为 89.43%(《北京中医药学报》，1989 年第 6 期),陈富等报告 22 例全部治愈(《浙江中医杂志》 1991 年第 2 期），王林静报告 9

例均获良效(《浙江中医杂志》 1992 年第 7期),徐丽园等报告 110 例，总有效率 96.3%（《山东中医杂志》 1995 年第 4期），足已证明该方的疗效经得起重复验证。

附方

1. 噤口痢：干山药一半炒黄色，半生用，研为细末，米饮调下。

2. 脾虚久泻：山药 30 克，扁豆（炒） 20克，苡米 30 克，莲肉 20 克，车前子 15 克。用法：烘干，共研细末，每次 15克，加冷水煮成糊服，每日 3次，连服 3～5 天。

3. 脾虚引起的食少、腹泻、消瘦：山药粥。生山药 15 克，研为细末，大米 50 克，煮粥食用，每日 1～2 次。

4. 消化不良：以薯蓣车前饮（山药 10 克，车前子 4 克，6 个月以下患儿量减半，2 岁以上加量 1/3）为基本方，脱水者配用薯蓣补液饮。

5. 小儿秋季腹泻：将淮山药研碎过筛成细末，临用时加冷水煮成糊状口服。 1 岁以内每次 5～10 克，1～2 岁每次 11～15 克，2～3岁每次 16～20 克。

6. 小儿脾虚久泻：用山药 15 克，薏米 10 克，鸡肝 1 具。先将山药、薏米研成细末，用竹片把鸡肝削成片，拌上药末调匀，加醋适量，放于碗内置饭上蒸熟，早晚分 2 次食完。

7. 咳嗽痰喘：山药捣烂半碗，入甘蔗汁半碗，和匀，炖热饮之。

8. 糖尿病：山药 30 克，猪胰 1 个。切片，水炖烂，

需要全本请访问 www.ertongbook.com