



葵蒿:药食同源的时令野蔬

可健脾开胃,破血止痛

“竹外桃花三两枝，春江水暖鸭先知。蒌蒿满地芦芽短，正是河豚欲上时。”宋代诗人苏轼《惠崇春江晚景》一诗描绘了早春时节的春江景色，一幅生机勃勃的自然画卷，其中桃花、蒌蒿、芦芽都是中药。今天要说的是——蒌蒿。

蒌蒿药用价值高

蒌蒿最早记载于春秋时期的《诗经·周南》，“翘翘错薪，言刈其蒌。之子于归，言秣其驹。”这里的蒌就是菊科蒿属植物蒌蒿，又称芦蒿、水蒿等。《本草纲目》言其“利膈开胃，杀河豚毒。”《医林纂要》云：蒌蒿能“开胃，行水。”蒌蒿具有独特的清香气味，能促进消化液的分泌，刺激食欲。对于食欲不振、消化不良的人来说，蒌蒿可以起到健脾开胃的作用，促进消化功能。

蒌蒿在春季时能利膈开胃，经过夏秋的季节，摇身一变为破血止痛的良药。在《重庆市中药材质量标准(2022年版)》中，将蒌蒿夏秋两季枝叶茂盛时采收地上部分入药为“刘寄奴”，川渝地区习惯用品。

蒌蒿苦、辛，温。归心、肝经。具有破血通经、散寒止痛、消食化积的功效。主要用于经闭、痛经、产后腹痛、癥瘕、跌打损伤、外伤出血及食积腹痛、赤白痢疾。

现代研究发现，蒌蒿富含蛋白质、挥发油、矿物质、维生素等人体需要营养素，同时还含有绿原酸、多糖、三萜、多酚、生物碱等生物活性物质，有抑菌、抗氧化、抗肿瘤、降糖等功效。蒌蒿里面富含黄酮类成分，这类成分有很好的保肝利胆、促进胆汁排放、减轻胆汁淤积的作用，还兼具有利湿退黄



的功能。

舌尖上的蒌蒿

蒌蒿是春蔬之上品，既具蒿之清气，又有菊之甘香。蒌蒿作为野菜食用，在我国已有约三千年历史。最早记载于《神农本草经》中，蒌蒿被列为野蔬上品。陆玕《诗疏》：蒌，蒌蒿也，其叶似艾，白色，长数寸，高丈余，好生水边及泽中，正月根芽生，旁茎正白。生食之，香而脆美，其叶又可蒸为茹。

蒌蒿作为蔬菜，食用部位为鲜嫩的茎秆，会散发出一股浓郁的菊香，口感爽脆，且营养丰富。下面介绍两种常用的吃法。

1. 蒌蒿鸡蛋汤 蒌蒿 150 克，鸡蛋 2 个，盐、香油、葱花适量。将蒌蒿洗净切碎，锅中加水烧开，放入蒌蒿碎煮几分钟，然后倒入鸡蛋液，边倒边搅拌，形成蛋花，最后加盐、香油调味，撒上葱花即可。能健脾开胃、补充营养，适合脾胃虚弱、营养不良者饮用。

2. 凉拌蒌蒿 蒌蒿、蒜适量。将蒌蒿洗净焯水，捞出过凉水后挤

干水分，切成段放入碗中；再加入蒜末、生抽、醋、香油、辣椒油等调料，搅拌均匀即可。能清热利湿、开胃消食，适用于夏季感受湿热之邪所致的食欲不振、消化不良等。

常见蒿类植物的区别

蒌蒿、茵陈蒿、青蒿和黄花蒿都属于菊科、蒿属的草本植物。

茵陈蒿为亚灌木状草本，植株有浓香。《本草拾遗》记载：“虽蒿类，苗细，经冬不死，更因旧苗而生，故名因陈，后加蒿字也。”药用幼苗，枝叶细柔，密被白绵毛，故又称“绵茵陈”。秋季采割的称“花茵陈”。茵陈功专利湿退黄，为治黄疸要药，其性微寒，湿热黄疸尤宜；此外，还可用于小便不利、湿疮痒痒。

青蒿为菊科蒿属一年生草本。植株有香气。青蒿入药，但非中药“青蒿”之正品；有清热、凉血、退蒸、解暑、祛风、止痒之效，可作阴虚潮热的退热剂，也可以治疗盗汗、中暑等，但本种不含“青蒿素”，无抗疟作用。

作为“青蒿”正品入药的是菊科植物黄花蒿，最早见于马王堆三号汉墓出土的帛书《五十二病方》。青蒿具有清虚热、除骨蒸、解暑热、截疟、退黄的功效。青蒿之性苦寒，善清暑热，且其气芳香，能辟秽化湿，故夏季常用其鲜品单味或与鲜荷叶、鲜竹叶作饮料频服，有防暑之效。此外，青蒿截疟之功甚著，是治疟良药。《肘后方》中记载“青蒿一握，以水二升渍，绞取汁，尽服之。”青蒿素是从中药青蒿中提取出来的具有抗疟作用的倍半萜内酯药物，具有高效、速效、低毒的特点，在全球抗疟治疗中发挥了巨大的作用。

湖南中医药大学第二附属医院药学部 副主任药师 崔姣

口腔溃疡反复发作，舌诊找到症结所在

得了口腔溃疡后，吃抗生素不管事，还总是反复发作，39岁的李某最终在岳阳市中医医院中医经典科通过舌诊，找到了症结所在。

李某这几年口腔溃疡越来越严重，却不知病因所在。岳阳市中医医院中医经典科陆虎主任接诊后，通过舌判断出了他的病因，“舌根部苔白厚如积雪，这就是典型的‘上热下寒’舌象。”原来，李某每次熬夜加班后，都会习惯性吃火锅、喝点啤酒解解压，而这也是新一轮口腔溃疡的导火索。起初只要上火李某都习惯性吃点抗生素，刚开始确实管用，溃疡两三天就能压下去。随着时间推移，李某的身体仿佛开启了耐药模式，溃疡发作频率越来越高，身体也越治越虚；同时，他开始出现失眠盗汗、手脚冰凉的症状，喝凉水都腹泻，但口腔却像着了火。

“这不是简单的实火，而是下焦虚寒导致的虚火上炎。”陆主任用烤红薯的经历打了一个生动的比喻，当炉火一边过旺时，红薯的一半会烤糊，但我们不能立即把火撤掉，因为撤火会导致另一半红薯煨不熟，我们要采用把土加厚一点，通过“补土来伏火”。人体同样遵循能量守恒定律，就像人体阳气本该上下平衡，长期用寒凉药损伤下焦阳气，虚火自然往上蹿。

随后，陆主任为李某制定了治疗方案，先用四君子汤重建脾胃“补土伏火”，再以潜阳封髓丹引导上浮的虚火归位；辅以当归熟地黄滋养血脉。调理一月余，李某口腔溃疡痊愈，也无复发迹象。在临床上，“清火-上火”的恶性循环习惯并不鲜见，日常接诊的“上热下寒”患者大多有长期自行服用清热解毒药物的经历。陆主任提醒，当出现反复口腔溃疡、痤疮、失眠等症状时，需及时进行中医体质辨识和调理。

通讯员 桦林 陈纯



湖南道地药材⑦

湘枳壳来自芸香科植物酸橙及其栽培变种的干燥未成熟果实。《中国药典》2020 版收录的名称为枳壳。7 月果皮尚绿时采收，自中部横切为两半，晒干或低温干燥。

湖南省同治《茶陵州志》、康熙《衡州府志》等 9 种地方志“药之属”收录枳壳。《中国道地药材》(1989 年)记载“湖南沅江的湘枳壳……亦享盛誉。”《湖南省中药资源普查集》(1989 年)中记载“明朝末年沅江县已有南桔和酸橙栽培，1932 年《益阳县志稿》记载‘宁湖嘴、城郊白马山附近徐家洲一带，种枳壳亦弥望皆

湘枳壳

是’。”1936 年开始收购，转销全国各地。1957 年起湖南省即成为全国枳壳的主要产区，总面积约 1.4 万亩。1959 年开始外贸出口。1984 年全省共产干枳壳高达 1650 吨，产量占全国总产量的 40%~60%，居全国之冠，产品销往全国各地，并大量出口。

湖南枳壳资源丰富，分布范围广，是全国枳壳的传统主产区。湘枳壳的道地产区以沅江市、汉寿县为核心，同时还有澧县、安仁县、麻阳苗族自治县、洪江市、溆浦县、芷江侗族自治县等地。

根据 2020 年版《中国药典》

记载，湘枳壳性味苦、辛、酸，微寒。归脾、胃经。具有理气宽中、行滞消胀之功效。用于胸胁气滞、胀满疼痛、食积不化、痰饮内停、脏器下垂。

湘枳壳作为大宗中药材，广泛应用于中成药和中药方剂中，例如柴积四逆散、平消片、胃安胶囊等。枳壳还列入了国家《可用于保健食品的物品名单》(卫法监发[2002] 51 号)中，可以应用于保健食品开发，具有广泛的用途。

湖南省中医药研究院中药资源研究所所长 二级研究员 张水寒



千家药方

大黄外洗 治静脉曲张

取中药大黄 50 克，打碎后用纱布包，水煎 15 分钟倒入盆中，水量以淹没脚踝为宜。每天坚持用此药液，早晚两次泡脚 20 分钟。每两天更换 1 次大黄，对治疗和缓解静脉曲张有良好效果。

河北省退休老中医 马宝山 献方