

春

立春：國曆2月4日

雨水：國曆2月18日

正月

文·圖／蔡政純 指導／邱年永（中國醫藥學院中國藥學研究所教授）

大地補養在黃精

李時珍在本草綱目中說，黃精是藥中的要藥；所以黃精一直被列為補養藥之首。流傳在河南、陝西一帶，有一則關於黃精的故事。大致是說，名醫華佗在一次山野採集時，遇見一位因避禍而潛逃入山的女子，此女子以黃精為食，不僅身輕如燕，而且氣力充旺。

古人說黃精得大地的精華，受天地滄精的潤澤，所以名之為黃精。黃精的俗名甚多，它的根如嫩薑，俗名又叫野生薑。經過蒸曝之後可以代糧，救荒，所以又叫米舖，或是救荒草、救窮草。它的葉形如竹葉，鹿、兔喜歡吃，因此稱為鹿竹，或兔竹。也有以其果形如垂下的珠子，而名為垂珠。

2月採根 切片使用

黃精為百合科多年生草本植物，根莖橫走，肉質肥大，呈黃白色；通常於2月時採其肥根，陰根後切片使用。花、葉、果實亦可藥用，但不及採用根、莖來的普遍。

自南北朝以來，黃精一直被視為滋陰補脾益肺，強壯筋骨的

聖品。名醫別錄記載黃精有「補中益氣，除風濕，安五臟。久服輕身延年不飢」的功效。日華子諸家本草則說黃精有「補五勞七傷，助筋骨，耐寒暑，益脾氣，潤心肺。單服九蒸九曝食之，駐顏斷谷。」而李時珍則更肯定黃

人張籍則說要「有田多與種黃精」。

提高免疫 延年益壽

黃精含多糖類、氨基酸、生物鹼、皂苷、強心苷等。現代藥理研究證明黃精對結核菌、傷寒



黃精是百合科多年生草本植物，每年2月可採取根莖，陰乾之後切片煮粥，讓你氣力充沛延年益壽。

精的補益作用，還補充說黃精「補諸虛，止寒熱，填精髓，下三屍蟲。」神仙芝草經說黃精「寬中益氣，使五臟調和……髮白更黑，齒落更生。」無怪乎唐代大詩人杜甫詩云：「掃除白髮黃精在，君看他年冰雪溶。」另一詩

桿菌、疱疹病毒及多種真菌有抑制作用，能使人體發揮極高的免疫功能。

黃精醇提取液能提高冠狀脈血流量，改善心肌營養血流的供養，是減低血管硬化，強化血管韌性的功臣。