

# 千歲茯苓

## 採苓採苓，首陽之巔。 安魂養神，不飢延年。

**茯**苓是寄生在松科植物赤松或馬尾松等松類樹根上的多孔菌植物茯苓的乾燥菌核。又叫做茯菟、雲苓或白茯苓。

### 掌故傳說甚多

茯苓是一種重要而常用的中藥，我國在西元前三、四世紀時就有採集茯苓的記載，如詩經就有「採苓採苓，首陽之巔」的詩句。

在我國藥史上，有關茯苓的掌故傳說甚多，有稱茯苓為「不死麵」的，將它當做仙藥看待。甚至傳說有一種「千歲茯苓」，服之可以長生不老，永年不死，於是一些人不惜長途跋涉，深入不毛去尋找。

歷代藥書咸稱茯苓有「安魂養神，不飢延年」的功效，不少廣為眾知的名家讚誦茯苓，拈成佳句者不在少數，如宋代的蘇東坡、黃庭堅，清代的曹雪芹，都有極多的篇幅專門稱誦。

### 最常用的中藥

我國應用茯苓的歷史久，範疇也大，在常用的補益方劑中，每100方中，茯苓的使用平均數在60以上，它的使用頻率遠高過其他任何一種補藥。而在中國、日本、韓國等使用漢方的地區中

，統計各國複方中最常用的25種中藥，茯苓排名第四，僅次於甘草、地黃、人參。在日本，茯苓則名列第一，成為最受歡迎的中藥。

無怪乎明代的大藥學家李時珍要以大量的篇幅在他的著述本草綱目中，大力的推薦、介紹茯苓。

### 應證藥理作用

現代研究中知道茯苓含茯苓酸、茯苓聚糖、茯苓多糖、脂肪酶、蛋白酶、卵磷脂、葡萄糖、腺嘌呤……等。

其藥理實驗中發現，茯苓多糖、茯苓聚糖對機體有顯著的提高免疫功能，提高抗癌藥物的療效；對實驗動物體腸管有鬆弛作用，並能降低胃酸，預防癌瘍；茯苓有緩慢而持久的利尿作用，雖可促進電解質的排出，但又不會造成離子的大量損失，而維持良好的動態平衡，既利尿又可促進局部水腫的吸收；茯苓的乙醚和乙醇提取物有強心作用；茯苓有降低血糖作用。

以上這些藥理作用應證中醫以茯苓為利水滲濕、健脾和胃、寧心安神的上品要藥之因。臨床上茯苓被廣泛的應用於小便不利、水腫脹滿、脾虛泄瀉、痰飲咳

嗽、心悸失眠等病症。

### 糕餅粥好藥膳

至於一般以茯苓做日常食用和藥膳者，蒸食法則多製成茯苓糕、茯苓餅、茯苓包子等。其製法與一般糕餅包子類同，所差者則是在蒸食的麵粉中加入磨好的茯苓粉或倒入榨取過的茯苓汁，在糕餅中加入適量的糖和蛋，在包子裡填入美味的餡，放入蒸鍋中蒸煮，即是上好的藥膳了。

若以水煮，可煮成茯苓粥，或加入少許人參、生薑則成治胃氣不和、日漸羸弱的參苓粥了。

清代宮庭中以茯苓為主，加入蓮子、芡實、扁豆、薏仁、藕粉共研成粉，加適量白糖，做成八珍糕，用於年老體衰、臟腑虛損的補益上。傳說乾隆皇帝晚年之後特常食用，直到他89歲去世，御醫們都認為和他服用八珍糕有極大的關連。



茯苓是一種重要而常用的中藥。

如和現代藥理研究比較，這或許是茯苓含有直接參與抗衰老作用的卵磷脂有極大關係。也應證茯苓具「延年耐老，面若童顏」及「面體玉澤」的功效。

### 採集成本過高

本省山區松林中亦有茯苓寄生，山區居民本有採集，但因伐木過盛，松林減少，產量亦因而減少，居民多因採集成本過高而作罷。