

文／楊素卿 台北市立聯合醫院中醫師

何首烏妙用多

何首烏新妙用：降低膽固醇，
緩解動脈硬化、百日咳、頭痛、精神分裂症、便秘。

美麗的傳說

傳說很久以前有一名叫何田兒的人，是順州南河縣人。何田兒體弱多病，嗜酒，無生殖能力，58歲了，還沒有娶妻成家。隨師父在山中修道，他酒醉後睡臥於山野間，醒來看見2株植物，相距3尺多，苗蔓互相纏繞在一起，很久之後才解開，解開後又交纏一起，反覆多次。田兒覺得奇怪，於是就將植物順藤連根掘起，遍問村人，沒有任何人能夠知道是什麼植物，後來一老人對他說：「你年老無子，此二藤能分離再交合，很神奇，你何不服用試試呢？」

於是田兒半信半疑，將所挖之根搗為細末，以酒送服。數月後感覺身輕力健，不僅過去的病一概痊愈，而且還結婚生子，10年內生數子，以後他常服不斷，原已花白的頭髮變得烏黑油亮，不管該傳說的真實性如何，但從中可以看出，何首烏能夠治頭髮早白確是由來已久。

各家學說

1.《開元本草》謂其：「益血氣，黑髭髮，悅顏色，久服長筋骨，益精髓，延年不老。」

2.《本草綱目》更是備極贊賞，稱其：「養

血益肝，固精益腎，健筋骨，烏髭髮，為滋補良藥，不寒不燥，功在地黃、天門冬之上。」

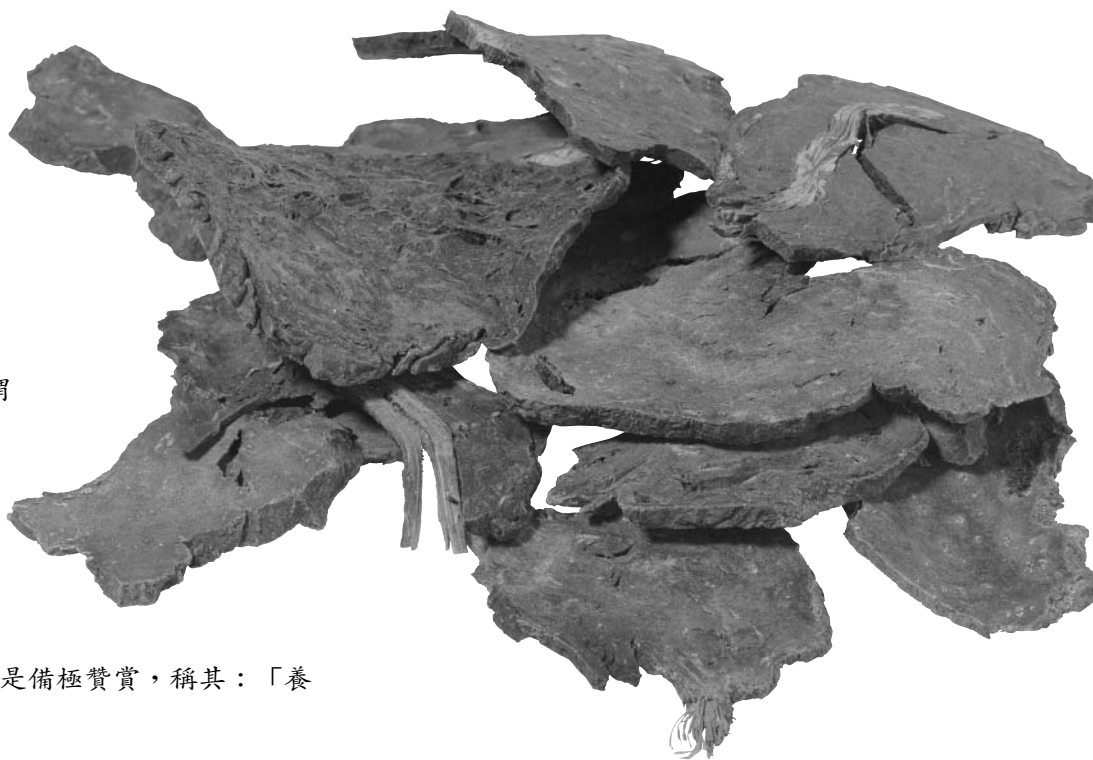
3.中醫認為：腎為先天之本，主藏精、生長、發育、生殖，其華在髮；肝藏血，髮為血之餘；也就是說，鬚髮需要精血和營養，因此歷代醫家都把何首烏用於治療鬚髮早白、脫髮，陽痿、早衰和視物昏花等。

功效應用

何首烏又名首烏，為蓼科植物何首烏的乾燥塊根。

性味：苦、甘、澀，微溫。歸經：入心、肝、腎經。

傳統上治療血虛頭暈、肝腎陰虛、頭髮早白、腰膝酸軟、筋骨酸痛、夢遺滑精、肢體麻木、失眠、崩漏帶下、久痢等症。



現代藥理

研究證實何首烏含大黃酚、大黃素、大黃酸、澱粉、卵磷脂、粗脂肪、及大黃蔥醌酮等；具有降血脂及抗動脈粥樣硬化作用，能增強免疫功能、延緩衰老。

新妙用

1. 降膽固醇可用何首烏18克、澤瀉12克、山楂30克，水煎飯後服。也可用何首烏10克煮粥食用。
2. 緩解動脈硬化可用何首烏10克、丹參10克、黨參10克、三七6克水煎服。
3. 百日咳取何首烏12克、甘草3克、桔梗6克煎湯溫頻服。
4. 頭痛可用何首烏10克、天麻6克、川芎6克、黨參10克煎湯溫服。
5. 精神分裂症取何首烏、夜交藤各90克、紅棗6個，每日1劑，分2次服。
6. 便秘單品何首烏30克煎水服，調入蜂蜜適量即可。

注意事項

1. 腸胃不適，容易腹瀉者的人不宜服。
2. 切忌以鐵器燉煮何首烏，最好使用陶鍋。
3. 在服用何首烏期間也勿服用蔥、蒜。

【何首烏藥膳】

何首烏茶

材料：制何首烏30克、草決明子30克、水1200cc
少許鹽，燒開當茶喝。

功效：降膽固醇、清血油、促進腸胃蠕動。

何首烏酒

材料：何首烏1斤、黑芝麻1斤、黑豆1斤、龍眼乾1斤、當歸4兩、黑棗1斤。

做法：浸泡於12公升白酒中，密封4個月後，即可開封飲用。

用法：每天1至2次，每次10毫升。

功用：益血氣、黑鬚髮、悅顏色、強筋骨、益精髓、延年不老。

何首烏核桃燉豬腦

做法：將制何首烏、核桃各30克與豬腦同燉，燉熟後以少許鹽調味即成。

用法：連湯吃盡。

功用：幫助頭髮再生。

首烏安神湯

材料：制何首烏20克，酸棗仁10克，茯神6克，當歸6克，排骨半斤。

作法：藥材洗淨後，用水浸泡20分鐘，將排骨同入鍋中水煎煮食用。

功效：養肝寧心安神，治失眠的作用。

【泡製法】

制首烏：取首烏片，用黃酒與黑豆汁拌勻，鍋中燉至汁盡；或與黑豆汁，九蒸九曬至色黑為止，加強補腎力量。臨床上多用蒸熟制首烏，因為生何首烏有瀉下作用，而且有一定毒性，請大家注意。



二月特價書籍

有效期間：95年2月16日至95年3月16日

1 頤養集

(一集/二集)

定價：各200元
優待價：各105元



2 專業栽培蔬菜

30種



定價：205元
優待價：160元

3 台灣的野生蘭

定價：340元
優待價：270元



豐年叢書 內容豐富實用
敬請讀者訂購 利用 (郵購另加掛號郵資60元)

豐年社
台北市溫州街14號 郵撥帳號00059300財團法人豐年社 洽詢電話：(02) 23628148分機30