

“九蒸九晒”说黄精

文 / 北京市密云区中医医院 刘琳 刘娜

黄精始载于南北朝时的《名医别录》，被列为药用之上品，是历代用于补气养阴、健脾益肾之良药。不知从何时起，黄精被冠以“仙人余粮”的雅号，深为有道家背景的名医如葛洪、陶弘景、孙思邈、傅青主等推崇。

今天，药师就带大家了解一下这味“仙气飘飘”的中药。

一、所从何来

黄精来源于百合科黄精属植物，药用部位为干燥根茎。味甘、性平，归脾、肺、肾经。具有补气养阴、健脾润肺、滋肾填精的功效，主要用于治疗脾胃气虚、肺虚燥咳、腰膝酸软、精血不足等。

《中华人民共和国药典（2020年版）》收录的黄精有3种，分别为黄精、滇黄精及多花黄精——按形状不同，以上习称“大黄精”“鸡头黄精”“姜形黄精”。黄精主产于河北、内蒙古、山西及北方各省，如河北承德、迁安、遵化，北京怀柔、

密云、延庆、昌平，内蒙古武川、卓资、凉城，山西应县、阳高、繁峙等地。滇黄精主产于贵州、广西、云南等地。多花黄精主产于贵州、湖南、云南、安徽、浙江等地。春、秋二季采挖，除去须根，洗净，置沸水中略烫或蒸至透心，干燥。

二、九蒸九晒

虽经“置沸水中略烫或蒸至透心”，但黄精生品仍刺人咽喉，一般不直接入药，炮制后刺激性降低，补益作用更胜。黄精炮制始载于《雷公炮炙论》：“以溪水洗净后蒸，从巳至子，刀薄切，曝干用。”其他相关记载也较为丰富，自南北朝至今，陆续出现单蒸、重蒸、九蒸九晒、黄酒蒸、蜜蒸以及黑豆汁煮等方法——其中，以“九蒸九晒”这种反复蒸晒的炮制方法使用最为广泛、历史最为悠久。

所谓“九蒸九晒”，据《本草从新》中的记载，“黄精去须，要九蒸九晒用，每蒸一次，必须用半月

方透”，着重介绍了黄精的蒸制时间。《本草图经》则对蒸制程度进行了描述：“汁尽色黑，当光黑如漆，味甘如饴糖。”该法系将鲜黄精洗去泥土，除去须根蒸一日，取出晾干，晒一日再蒸，如此重复九次，直到内心现黑色、浊润时为止。由此可见，黄精经“九蒸”可以达到汁尽色黑、转苦为甘、寒性变平的效果；经“九晒”或用微火烘干，标准应为色黑、味甜、滋润。

黄精“九蒸九晒”主要有两个目的：①减轻不良反应；②增强补益之功。

——减轻不良反应。《食疗本草》记载：“蒸之，若生则刺人咽喉，曝使干，不尔朽坏。”现代研究也表明，黄精在反复蒸晒的过程中刺激性气味会减弱，并且黏液质会发生分解，进而消除服用时的不良反应。可见，黄精炮制可以消除或降低黄精的麻舌感，从而减轻对咽喉的刺激。

——增强补益之功。《医林纂

要·药性》记载：“生黄精，实有辛荳之味，戟人喉吻，惟蒸晒久，庶几补养滋肾耳。”现代研究也表明，黄精“九蒸九晒”后，药性发生改变，有效成分慢慢累积，其中黄精多糖的含量会增加，使黄精补脾、润肺、益肾的作用得到增强。

三、现代研究

黄精作为临床常用的中药材之一，国内外均对其进行了大量研究。研究发现，黄精的化学成分主要有黄精多糖、皂苷、蒽醌类、生物碱以及多种氨基酸类化合物。黄精经炮制后，各成分均有一定的变化，并伴有新物质产生；但是，“九蒸九晒”前后，化学成分的改变主要集中在多糖、皂苷、5-羟甲基糠醛等。同时，现代药理研究表明，黄精有抗氧化、抗肿瘤、抗糖尿病、调节免疫等功效，通过修复和再生受损细胞，可以起到防病治病、延年益寿的作用。

四、使用注意

这里，我们主要从三方面谈谈使用黄精需要注意的事。

1. 服用误区

对于黄精，一般人多取生品服用，而这样其实并不好。生黄精虽无毒性，但有麻味，对咽喉有一定的刺激性，不建议以生品入药；用作补益时，黄精以熟制品为宜。

2. 错用伪品

黄精饮片性状特点：呈不规则的厚片，外表皮淡黄色至黄棕色。切面略呈角质样，淡黄色至黄棕色，可见多数淡黄色筋脉小点。质稍硬而韧。气微，味甜，嚼之有黏性。



市面多见容易混淆的伪品主要为湖北黄精。湖北黄精具苦味，又名“苦黄精”，明显比正品短，外表为黄棕色，具有不规则较粗的皱纹，质硬，不易折断，断面较平坦，不具有角质样或蜡质状，散在有多数椭圆形棕色小点；闻之亦气微，但口尝味甜而带苦头，嚼之也不黏

口。《中国药典》明确指出，具苦味的黄精不可药用，需加以区分。

此外，《雷公炮炙论》中的“钩吻”与黄精也很接近，曰：“凡使黄精，勿用钩吻，真相似，只是叶有毛钩子二个是别认处，若误服，害人。黄精叶似竹叶。”钩吻是一种马钱科藤本，俗名“断肠草”，与黄精差



别非常大；但是，采集和使用时仍要仔细辨别，以免误服中毒。

3.使用宜忌

黄精虽是药食两用之品，但阴盛气滞、痰湿壅盛、胃逆湿盛者慎用。《本草便读》记载：“滋腻之品……脾虚有湿者，不宜服之，恐其腻膈也。”《玉药解》曰：“上动

胃气，浊气充塞。”《得配本草》云：

“阴盛者，致泄泻痞满，气滞者禁用。”基于此，临床上常将黄精与红曲配伍应用：红曲具有消食化积、活血化瘀的功效，可有效制约黄精滋腻之性，帮助推行痰湿、化解食积、防止泄泻痞满。近年来，为深入推广黄精食用保健，多名学者将

黄精与红曲共同发酵，研制出色泽通透、口感醇香的红曲黄精酒。与此同时，研究显示，红曲与黄精对糖尿病、高脂血症均有药理作用，说明黄精与红曲配伍使用，既能相互制约，又能功效互补，是一种好的选择。**药材与人**