

# 宜食宜药话“大葱”

文 / 北京中医药大学东直门医院 赵祥贵 高爽

葱为百合科葱属多年生草本植物。原产自中国，全国各地均广泛栽培；现在国外亦有栽培。起源于半寒地带，喜凉不耐热。

作为原汁原味的本土植物，葱在中国厨房中一直不可或缺：炆锅调味、饼饵馅料、汤羹点缀、杀腥去膻……都会用到。可见，葱无论被当成是调料还是蔬菜，与它有几千年相处经验的我们都不会感到陌生；不过，如果说葱还可以入药，而且不同部位有不同的功效，你又会作何感想呢？今天，就让我们一起来见识这棵“葱”的样子。

## 一、葱须

葱须别名葱根，其实就是葱的根须。味辛，性平。具有祛风散寒、解毒散瘀的功效。明代《本草纲目》记载“疗饱食房劳，便血肠澼成痔”，南北朝时期《名医别录》记载“主伤寒头痛”，五代时期《日

华子本草》记载“杀一切鱼肉毒”，主要用于治疗风寒头痛，喉疮，痔疮，冻伤，肿痛。可以煎汤内服，也可研末冲服，还能研末吹鼻或煎水熏洗；一般用量为6~9 g。

## 二、葱白

葱白是葱的茎。味辛，性温。具有发表通阳、解毒杀虫的功效。唐代《食疗本草》记载“上冲人，五脏闭绝。虚人患气者，多食发气”，主要用于治疗风寒感冒，阴寒腹痛，二便不通，痢疾，疮痈肿痛，虫积腹痛。适量内服即可。

## 三、葱叶

葱叶即葱的叶。味辛，性温。具有祛风发汗、解毒消肿的功效。唐代《千金·食治》记载“青叶归目，除肝中邪气，安中补五脏，益目精”，主要用于治疗风寒感冒，头痛鼻塞，身热无汗，中风，面目浮肿，

疮痈肿痛，跌打损伤。可以煎汤内服，亦可捣敷外用或煎水洗；一般用量为9~15 g。

## 四、葱子

葱子就是葱的种子。味辛，性温。具有补中益精、明目散风的功效。金元四大家之一的李东垣言其“能温肾明目”，主要用于治疗肾虚阳痿，遗精，目眩，视物昏暗，疮痈。可以煎汤内服，亦可入丸散或煮粥，还可外用熬膏敷贴或煎水洗；一般用量为6~12 g。

## 五、小结

根据历代本草的记载，葱从药用角度可以分为四个部分：根、茎、叶、种子。

——葱根。味辛，性平。祛风散寒，解毒散瘀。

——葱白。味辛，性温。发表通阳，解毒杀虫。



——葱叶。味辛，性温。祛风发汗，解毒消肿。

——葱子。味辛，性温。补中益精，明目散风。

不难发现，“辛温”是葱的主要特点，而辛温之物具有发散、升散、走窜、解表之能，这是它们的相同点；但是，根据传统中医药“取类比象”的理论，不同部位的药性大为不同。比如：

● 葱根上通下达，上者为阳，

下者为阴，阴阳平衡，故其性为平；再和其本身辛辣之味，故可祛风散寒。根须之力可上可下，故能散瘀。

● 葱白向上通达，调运营水，承阴向阳，故而通阳。

● 葱叶质轻中空，且花叶具有发散之能，故发散之性最强；中空可泄水，发散能行，故可发汗消肿。

● 葱子为种子，种子本身为万物之根本，天地生命之初始，其生

命力最为旺盛，故大多数果实种子类皆有补益之效。种子向下生，其根而入九阴；向上发，其身而向九阳，气力尤甚。而葱自身辛温发散，故葱子携辛温之气可祛风明目。

明代李时珍《本草纲目》所言：

“葱，所治之症多属太阴、阳明，皆取其发散通气之功。通气故能解毒及理血。气者，血之帅也，气通则血活矣。”葱为厨中常也，用其为药不可秘也，故作此言。 **万物与人**