

阿胶宝典： 从历史到现代的滋补智慧

文 / 北京市顺义区马坡镇卫生院 刘晶

阿胶的历史源远流长，最早可追溯至三千多年前。在现存最早的药理学专著《神农本草经》中，阿胶就被列为上品。

现在想必大家都有所了解，阿胶来源于驴皮，但一开始却不是这样。阿胶的制作原料最初来源非常广泛，包括牛皮、驴皮及其他多种动物皮类。之后，随着时间的推移，到了唐代，人们逐渐认识到，以驴皮为原料熬制的阿胶在药效上更为显著，从而使得驴皮成为了阿胶制作的首选材料，并一直沿用至今。下面，我们就来说说这种与人参和鹿茸并称为“中药三宝”的传统中药材——阿胶。

一、阿胶的主要功效

阿胶为驴的干燥皮或鲜皮经煎煮、浓缩制成的固体胶，亦称驴皮胶。多呈长方形块、方形块或丁状。棕色至黑褐色，有光泽。质硬而脆，断面光亮，碎片对光照视呈棕色、半

透明状。气微，味微甘。

作为一种传统的中药材，阿胶补血、止血、滋阴、润燥的功效被广泛认可；在现代医学研究中，这些传统功效也得到了一定程度的科学验证。阿胶主要由骨胶原组成，水解后可得明胶、蛋白质、多种氨基酸及近20余种微量元素，有抗贫血、促进血液中红细胞和血红蛋白生长、增强人体免疫功能、抗疲劳、防止衰老、促进钙吸收等功效。

二、阿胶的适用人群

(1) 用于气血不足者，如贫血患者，能够改善面色苍白、呼吸急促、心悸头晕等症状。

(2) 尤其适合女性，特别是对月经不调、崩漏、白带异常、孕期保胎及产后恢复有显著的帮助。

(3) 对于缺铁性贫血、失血过多等患者，阿胶具有调整和治疗作用。

(4) 可以缓解血虚引起的眩晕、心悸、失眠等，以及阴虚引起的

咳嗽、发热等。

(5) 对于脑力劳动者与老年人，适量服用阿胶可以调养身体，提升健康水平。

(6) 对于更年期人群，阿胶能改善气血不足、免疫力下降及激素变化引起的症状。

(7) 阿胶中含有丰富的钙质，可以促进钙的吸收和贮存，改善体内钙平衡，从而预防和治疗骨质疏松。

除此之外，研究还表明，阿胶有益智健脑的作用。所含的小分子活性肽有较强的抗疲劳作用，能增强记忆力和提高识别能力；所含的明胶原、骨胶原、蛋白质及多种微量元素、多种氨基酸等能明显延缓衰老。

三、阿胶的鉴别方法

由上可知，阿胶的用途非常广泛，效果非常显著，而这也为不法商家弄虚作假提供了动机。目前，市面上存在一些假冒伪劣的阿胶产



品，它们不仅无法为人体带来预期的健康益处，反而可能含有对人体有害的物质。因此，大家在选购和使用阿胶产品时应格外警惕，确保购买的是正品。我们可以从以下几方面入手，来验明阿胶的“正身”。

首先是外包装：正品阿胶的外包装上有生产厂家的防伪标识及防伪电话，购买后可以通过电话或网络进行防伪查询，确保产品的真实性。还可以观察外包装上是否有“国药准字”的字样——真阿胶的外包装上有“国药准字”，伪品则没有。

其次是药品本身：

(1) 观察胶块性状：正品阿胶呈规则的长方形。胶块大小、厚薄均一，块形方正、平整，胶块表面平

整光亮、色泽均匀，呈棕褐色，“色如琥珀，黑如垚漆”。而伪品一般乌黑，胶块不规则，有腥臭等异味。表面粗糙无光泽，胶块大小、厚薄不一。

(2) 进行透光性检验：根据透光性可以辨别阿胶的真伪。正品阿胶在光下呈半透明琥珀或棕褐色，温润通透。而伪品色泽暗淡，缺乏透明度，甚至完全不透明。透光性检验可以帮助消费者直观区分阿胶的品质，确保选购到纯净正品。

(3) 看质地：正品阿胶质地坚硬易碎，掰断干脆，断面平滑有光泽，无油孔、气孔。而伪品质地僵硬不易断，断面灰黑无光，且易黏合。这种质地上的显著差异有助于消费者辨别阿胶真伪。

(4) 闻气味：正品阿胶溶解迅速且彻底，形成澄清透明的液体，无杂质，香气清新，味道甘咸适中。而伪品溶解困难，可能留有絮状物，溶液浑浊，且伴有刺鼻腥臭味。这种差异不仅在视觉和嗅觉上能给人以最直观的感受，更是辨别阿胶真伪的重要依据。

四、阿胶的购买推荐

购买优质的阿胶可以选择以下几个渠道：

(1) 专业医疗渠道：优先选择在信誉良好的医院或药店购买阿胶，这样不仅能确保产品的正规性和安全性，同时也便于您在购买过程中咨询专业药师，深入了解产品的来源和质量保证。

(2) 信誉电商平台: 在知名的网络购物平台上, 您可以便捷地购买阿胶。然而, 挑选时务必关注卖家的信誉和用户评价, 通过其他消费者的反馈来评估产品的品质。

(3) 厂家直销途径: 通过阿胶生产厂家的官方网站或客服购买, 可以更直接地确保产品的真实性和质量。在这一过程中, 选择持有合法生产许可且享有良好声誉的厂家至关重要。

此外, 品牌选择也非常关键。建议大家选择那些知名度高、信誉卓著的品牌(如东阿阿胶、福牌阿胶), 知名品牌通常有着更为严格的质量把控。

五、服用阿胶的注意事项

阿胶的正确服用方法为烊化, 即把阿胶打碎后放入碗中, 加入少量水, 上锅蒸至阿胶融化为半流体状, 再加入其他药液中一起服用。同时, 需要注意以下几点:

(1) 患有感冒、咳嗽、腹泻或女性月经来潮时应停服阿胶, 待病情痊愈或经停后再继续服用。

(2) 推荐用量为3~9 g, 应该从最小剂量开始服用; 最好在饭前服用。

(3) 服用阿胶期间不要喝茶水, 也不要吃萝卜。茶中含有鞣酸, 可能与阿胶中的蛋白质及其他有效成分结合, 影响阿胶的药效, 降低其补血滋阴的作用。而萝卜具有行气破滞的功效, 可能会削弱阿胶的滋补效果。

(4) 孕妇、儿童等特殊人群及高血压、冠心病、糖尿病等患者, 应在医生的指导下服用。



六、阿胶的储存条件

储存阿胶最重要的是保证避光和低温: 未开封的阿胶宜保留原包装, 并存放在冰箱的冷藏室中; 对于开封后的阿胶, 建议转移到密封性好的食品级塑料袋或容器中, 加入干燥剂后存放在干燥处或冰箱。这样能够最大限度地维护阿胶的品质和药用价值。同时, 保持密封, 防湿防潮, 定期检查防止软化、发霉——软化尚可食, 发霉须

弃用。

综上所述, 阿胶作为一种具有悠久历史和卓越功效的传统中药材, 在现代社会中仍然具有广泛的应用价值。我们应该充分了解相关知识, 正确选购和使用阿胶产品, 充分发挥其滋补养生的功效。

最后, 愿每位读者都能成为明智的消费者, 选择最适合自己的滋补佳品。让我们携手, 用知识守护自己和家人的健康。**药物与人**