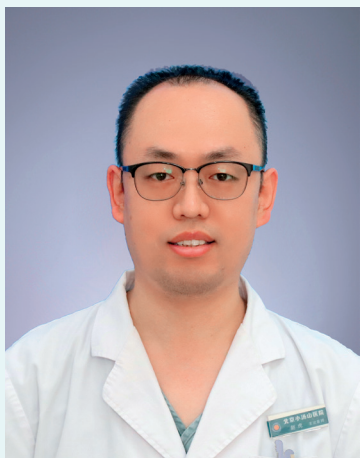


祛风止痛之妙药——独活

文 / 北京小汤山医院 赵虎 陈尚岳



赵虎，北京小汤山医院中西医结合康复科主治医师。擅长骨伤科临床常见疾病的个体化用药指导及科普宣教。发表科普文章数篇，并多次参与相关科普视频制作。致力于向公众普及合理用药知识，为患者就医用药安全保驾护航。

在中医药学的浩瀚宝库中，存在着众多驱散风邪、缓解疼痛的草药，比如独活、羌活、防风等，它们各自具有独特的功效和适用范围。今天先跟大家聊聊独活，看看这是怎么样的一味药。

一、高山林缘之出生

独活是一种多年生草本植物，主要分布在中国陕西、四川、甘肃、湖北、云南等地的高海拔山区或林缘环境。通常在春、秋两季采挖，随后经历去须根、除泥沙、烘干切片等工序，最终呈现为可直接使用或经酒炙后使用的形式，广泛应用于中医临床实践中。

在中国，独活素有“独活草”之美称，寓意其独特的药用价值。在日本，其被称为“东瀛独活”，是日本料理中不可或缺的调味料之一，在提升汤品与炖菜的风味上展现出了非凡的魅力。

二、祛风止痛之功效

独活味辛、苦，性微温，归肾、膀胱经。具有祛风散寒、活血化瘀、通络止痛、解表等功效。针对风寒湿痹所致的各种疼痛症状，如肌肉酸痛、腰背不适及手足痹痛，独活均展现出了显著的辅助治疗效果。

“得风不摇”“有风不动”等古籍上的描述就充分体现了独活的特点，说明其可以“伏风”，因而现代临床上也常被用于治疗水湿伏风。比如，在风湿痹痛、关节疼痛、肌肉酸痛等症状的治疗上，独活寄生丸、独活片、独活止痛膏、独活寄生颗粒、万通筋骨片、独活酒等中成药的应用非常广泛。同时，其在治疗风寒湿邪侵袭肌表、少阴头痛及皮肤瘙痒等方面也具有独特的疗效。

值得注意的是，独活与某些药物可能存在相互作用，大家使用含有独活的中草药或中成药前最好咨询中医师或中药师。妊娠期或哺乳期



女性、小儿、老年人及有特殊疾病的患者需要谨慎使用，避免长期过量服用，防止对肝脏造成潜在影响。同时，如果用药后病情不见好转，症状持续或加重，则应及时就医。

三、现代医学之研究

现代医学对独活的研究主要体现在药理作用和临床应用两方面。

1. 药理作用

除了能祛风除湿，研究发现独活还能有效应对感冒引发的头痛、发热等症状。其不仅具有抗炎、抗菌、抗惊厥的生物活性，通过影响呼吸深度与频率还能发挥镇静、催眠的作用。此外，研究还表明，独活对改善记忆功能亦有帮助。

2. 临床应用

独活的临床应用极为广泛，常见于风湿免疫科、骨科及神经内科等多个科室。比如，独活是风湿性关节炎、强直性脊柱炎等风湿性疾病的常用治疗药物；在骨科疾病如颈椎病、腰椎间盘突出症的康复过程中，独活也常作为辅助治疗药物；

在脑血管疾病、神经性疼痛、抑郁与焦虑的治疗方面，独活也展现出了一定的潜力，其止痛特性亦被应用于头痛、牙痛及痛经的缓解。

虽然独活是一味传统中药，但在一些复方药物中，它会与西药成分结合，形成具有消炎镇痛、祛风除湿等功效兼具中西药优势的复方制剂——比如复方独活吲哚美辛胶囊。由药品说明书中的【主要成分】可见，该制剂含有传统中药独活、羌活、牛膝、木瓜，并融入西药吲哚美

辛、吡罗昔康，可以治疗风湿性/类风湿性关节炎、骨关节炎、关节强直性脊柱炎及临床上的各种急性肌肉骨骼疾病，实现了除湿散寒、舒筋活络、消肿止痛的综合疗效。通过【用法用量】及【注意事项】可见，该药“首次加倍，饭后服用，切勿空腹服”，同时“长时间服药应定期检查血象及肝、肾功能，在整个服药治疗过程中应密切监测血压”。

四、日常生活之应用

在日常生活中，凭借独特的味道与功效，独活被创新性地融入了食品中，如醋渍、沙拉、炖汤等，既丰富了饮食文化，也为特定人群提供了保健选择；同时，独活泡茶、煎汤的饮用方式也广受欢迎。但是，以上这些都需要警惕过量服用的潜在风险。安全起见，特定体质人群及特殊病情患者用前最好咨询医生。

另外，独活应贮存在干燥容器内，置于通风干燥处，以防止虫蛀和霉变。同时，注意定期检查独活的保存情况，确保药材的质量和安全性。**家协与人**

链接：何为“伏风”？

所谓“伏风”，是指那些隐藏在体内，非即时发作的风邪。这种风邪不同于外感风邪，它平时潜藏在体内，当气候变化、身体疲劳时，或在其他条件下可能诱发。独活可以深入体内，能够驱散这些潜藏的“伏风”，从而有效防治由“伏风”引起的各种疾病。

独活常与其他药材配伍使用，以增强祛风止痛的效果。例如，独活与细辛、川芎、杜仲等中药材配伍使用，可以治疗腰膝酸痛；与桂枝、白芍、甘草等中药材搭配，可以治疗风寒感冒引起的头痛和身痛等。

