



“食中美味，药中至宝”话薯蓣

文 / 北京小汤山医院 陈尚岳
首都医科大学附属北京中医医院 李璐璐



陈尚岳 副主任，副主任药师，临床中药师，职业中药师。获得北京市中医药管理局“中药骨干优秀学员”、2022年首都卫生健康“未来之星”培育计划科普达人。擅长中药、成药及联合用药指导、科普宣教等。编著《小本草妙用养全家》系列科普书籍3本；参编医学院校辅助教材1部；发表参与专业论文10余篇、科普文章近百篇；荣获国家卫健委、北京市卫健委、人民网·人民好医生及中国医院学会科普征文多项大奖。

薯蓣，也被称为山药，是大家熟知的药食两用品种之一。薯蓣是山药的原名，该名由来已久，《山海经》中即有此名，后因唐代宗李豫之名与“蓣”音同，为避其讳，改名为“薯药”；到了宋朝，又因宋英宗赵曙之名与“薯”音同，为了避讳，又改名为山药，并一直沿用至今。

薯蓣在长江、黄河流域（如河南、山西、河北等地）均有栽培，主产于河南怀庆地区者为道地药材，称“怀山药”。其历史可追溯至《神农本草经》，彼时称其为“薯蓣”，又名“山芋”。《吴普本草》中称其为“玉延”，《本草图经》中则有“修脆”之称，彰显了其在古代医籍中的重要地位。

薯蓣最早起源于中国，随着时间的推移，传播到了日本、韩国、越南等亚洲国家以及一些欧洲国家。薯蓣不但可作为主食，被誉为“食中美味”，还具有药用价值，被用于传统草药中，对脾、肾和肺都有益，又被称为“药中至宝”。

一、传统医学中的“补药之王”

《神农本草经》将薯蓣列为上品，描述其“味甘温，生山谷，主伤中，补虚羸，除寒热邪气，补中益气力，长肌肉，强阴，久服耳目聪明，不饥延年”。因此，薯蓣在中医药学中具有重要地位，特别适合脾胃虚弱、食少体倦的人群，能够有效改善脾胃虚弱引起的消化不良、食欲缺乏等症状。含有薯蓣的中成药有很多种，如六味地黄丸、薯蓣丸、参苓白术散、归脾丸、四神丸、五子衍宗丸、金匱肾气丸等。

薯蓣不仅可治疗脾虚导致的腹泻、便溏，还可改善肺燥症状，如干咳、咽干，能够增强肾脏功能，提高机体免疫力。然而，在使用薯蓣时也需要注意适量服用，避免过量导致身体不适。同时，对于湿盛中满或者有实邪、积滞的患者来说，需要谨慎使用薯蓣，以免加重症状。

二、药食两相宜

薯蓣除作为传统的补益类中药使用外，也可当作



食品食用。薯蓣的食用方法很多,如炖、炒、烩、蒸、煮汤等,也可将其切片晒干,与小麦、玉米等粮食混合磨成粉食用。

薯蓣从地里采收出来后,若被饮片厂严格按照药用标准进行加工检验,便在医疗机构或药店作为药品使用;若采收后经简单加工趁鲜在农贸市场或超市供消费者选用,则作为食品。为了方便运输和储存,入药时应加工成干燥的饮片使用;而作为食品,多趁鲜使用。总之,薯蓣是一味非常好的药食两用品种。

三、冠心病与心绞痛的新知音

薯蓣皂苷片的主要成分是从薯蓣属植物穿山龙中提取的水溶性总皂苷。薯蓣皂苷片可以改善冠状动脉供血不足,辅助治疗冠心病、心绞痛,对伴有高血压、高甘油三酯血症、高胆固醇血症等疾病的患者也有疗

效。然而,使用时需严格遵循医嘱,并注意可能出现的不良反应和禁忌证。常见的不良反应包括过敏反应(如皮肤瘙痒、红肿)、恶心、腹痛等。在出现不良反应时,应及时停药并就医治疗。

四、美容养颜的新宠

薯蓣提取物或长柔毛薯蓣根提取物含有丰富的营养成分,包括多种氨基酸、薯蓣皂苷元、多巴胺、多酚氧化酶、尿囊素以及多种甾醇等。这些成分不仅能够舒缓皮肤、杀菌消炎,还能增强皮肤的锁水能力,保持皮肤的水润和光泽。同时,其富含的抗氧化成分能够减少皮肤细胞的损伤,延缓衰老。在化妆品中合理应用薯蓣根提取物,可以帮助改善皮肤状态,提升护肤效果。需要注意的是,使用时应遵循安全、适量原则,避免潜在风险。**药物与人**