

# 蒹葭苍苍，白露为霜， 有味中药，在水一方

文 / 海军军医大学/海军军医大学第一附属医院 张慧卿 王殷姝



白露是二十四节气中的第十五个节气，是一个过渡性节气——它标志着夏季的燥热已然消退，凉爽的秋日正式登场。此时节，昼夜温差大，白日里蒸腾的水汽在夜间遇冷凝结，附着在草木的枝叶上，待清晨太阳初升，便化作一片片晶莹闪烁的秋露。古人以四时配五行，春属木、夏属火、秋属金、冬属水，而土居中央以应四季。秋属金，“白”为金之正色，故名“白露”。白露时节，天高云淡，大地依旧生机勃勃，稻田金黄，硕果累累，绘就了秋日里最绚烂的景致。

白露，不仅是丰收的前奏，更以其独有的诗意，成

为二十四节气中一抹不可多得的文艺风景线。

## 一、蒹葭苍苍浑身宝

白露时节，许多人心中总会悠然浮现《诗经》中“蒹葭苍苍，白露为霜，所谓伊人，在水一方”的优美画卷。这从《诗经》中走出来的“蒹葭”，其实就是我们熟悉的芦苇。据《本草纲目》记载，芦苇初生时称“蒹”，开花前称“葭”，花后结果则称“苇”。

芦苇属禾本科多年生水生草本植物，自古便与中国人的生活紧密相连。早春时节，水下的芦苇悄悄萌发

出嫩芽，这便是“芦芽”。苏轼笔下的“菱蒿满地芦芽短”，说的正是这春日鲜物。盛夏时分，芦苇叶绿繁茂，清香四溢，成为北方端午包粽子最常用的粽叶。同时，鲜嫩的芦苇叶还是一种优质牧草。到了秋冬，松软洁白的芦花，可用来填充被子、棉鞋。芦苇茎秆的纤维含量高、质地坚韧，从织席做衣到建屋编筏，在人们的日常生活中总能看到它的身影。

更重要的是，芦苇是湿地生态系统不可或缺的“守护者”。它发达的根系如同天然的调水器，既能调节水位，又能净化水质；在河岸湖畔，它还能有效固堤防沙，减少水土流失。同时，芦苇作为“碳汇”植物，在生长过程中默默吸收大气中的二氧化碳，为缓解温室效应、维持地球生态平衡贡献着自己的力量。

## 二、芦根清热药效佳

在白露时节，芦苇还为我们献上一味珍贵的中药——芦根（芦苇的地下根茎）。芦苇多生长在靠近水源的湿地，其茎秆中空，茎身分节，就像输水管道一般。

中医认为，凡中空有节之物，多具“通达”之性，能连接上下、疏通气机。芦根作为深埋水中的地下茎，在具备通达之性的同时，寒性更强。这使得芦根既能上清肺热、中消胃火，又能下利小便，以独特的药效成为中医治疗热病的“良将”。

### 1.清肺祛痰止咳

芦根味甘性寒，入肺经，擅长清透肺热，还能祛痰排脓，常用于治疗急性慢性支气管炎、肺炎等呼吸系统疾病。当患者出现剧烈咳嗽、胸痛、痰黄黏，或伴有高热等症状，属中医肺热壅盛证时，芦根往往能发挥重要作用。

同时，芦根也是治疗风热感冒咳嗽的常用药，在温病学派的传世名方银翘散和桑菊饮中，芦根都是重要成员。如今，临床常用的疏风解毒胶囊、四季抗病毒合剂、润肺止咳胶囊、感冒清热颗粒等中成药，也都少不了芦根的身影。

值得一提的是，芦根在治疗肺脓肿（中医称“肺痈”）方面有独到之处。其代表方剂“苇茎汤”，原以芦苇地上茎入药。但因芦根生于水下，清热之力更强，且苇茎并非四季皆有，所以现在多以芦根替代，它也因此成为治疗肺脓肿的优选。此外，芦根甘寒清肺的特性，

也让它成为“老烟民”日常保健的理想选择。

### 2.清胃生津止呕

性味甘寒的芦根还入胃经，在清胃热的同时，擅长生津止渴、缓解呕吐，且性质平和不滋腻，生津而不恋邪。临床上，它常用于治疗胃热引起的口臭、口干、牙龈出血、呕吐、呃逆等病症。

### 3.清热利尿通淋

芦根中空通利，性寒清热，还能下行利水，可用于治疗湿热下注引起的尿频、尿急、尿痛等症状（相当于现代医学的尿路感染）。

## 三、白露时节可食疗

白露之后，“秋燥”悄然来袭，此时人体易出现口干舌燥、咽喉不适、皮肤干燥等症状；而芦根甘润生津，恰好能应对秋燥，是食疗养生的佳品。它可以单独煮汤，也可与梨子、百合、银耳、甘蔗、麦冬等清肺润燥的食材搭配，能有效缓解秋燥带来的不适。下面推荐两款简单实用的芦根药膳：

### 1.麦冬芦根饮

取麦冬、芦根各15克（若用鲜品，用量需加倍）煎煮服用，也可直接用沸水冲泡代茶饮用。这款饮品适合阴虚肺燥者，尤其是出现干咳少痰及咽喉不适等症状的人群。

### 2.五汁饮

这是清代吴鞠通《温病条辨》中的名方，由梨、鲜藕、鲜芦根、鲜麦冬、鲜荸荠五种食材组成。制作时，先将鲜芦根、鲜麦冬洗净切碎，鲜梨去皮去核，鲜荸荠去皮，鲜藕去节，然后将五种食材分别榨汁，混合均匀后即可饮用。需要注意的是，五汁饮应现榨现饮，不宜久放。它适合肺燥津伤者，尤其是出现皮肤干燥、咽干口渴等症状的人群。

值得注意的是，芦根虽好，却性寒，因此脾胃虚寒者需谨慎服用——这类人群常表现为怕冷、腹泻、食欲不振、舌淡苔白，若盲目食用可能加重不适。此外，鲜芦根的药效较干芦根更佳。白露时节采挖的鲜芦根为上乘之选。

让我们在这白露时节，好好利用这份来自芦苇的馈赠，用智慧守护健康，在秋意渐浓中感受自然的温柔与力量。