



千年汉方饴糖： 传统补中润燥要药的现代新生

文 / 北京春风药业有限公司 耿春雷



耿春雷 国医大师金世元先生弟子，2025年获“科创先锋”称号，现任北京春风药业有限公司常务副总经理。担任北京市怀柔区工商联副主席、北京市怀柔区养老服务行业协会副会长、世界中联中药保健品专业委员会常务理事、北京中医药学会炮制专业委员会常务委员、中国中药协会中药配方颗粒专业委员会委员等社会职务。取得6项专利，相关成果已落地转化。

饴糖，既是寻常百姓口中的甘甜味，也是历代医家推崇的“补中润燥”要药。从《伤寒论》中的经典配伍到现代临床的拓展应用，这味承载千年智慧的食材，藏着中医“药食同源”的深层密码。本文将从历史渊源、选材工艺、药性功效到药理新解与现代应用，解锁饴糖的传统价值与当代活力。

一、千年药证：从食糖到君药

饴糖的药用历史可追溯至汉代，《伤寒论》《金匮要略》将其列为小建中汤、大建中汤的君药。张仲景以

“胶饴”之名，强调其“质如厚蜜，色如深琥珀”的药用标准，《本草经集注》亦载“饴糖乃云胶饴，皆是湿糖如厚蜜者”。

历代医家对其药效的研究持续深化。陶弘景在《本草经集注》中明确区分药用胶饴与食用饴糖的性状差异，指出：“色紫如深琥珀为胶饴，色白而枯者不入药。”

二、道地选材：唯以糯米入药

饴糖入药，其原料的选择尤为严苛，糯米被公认为首选。

● 宋代掌禹锡《嘉祐本草》记载：“粳米、粟米、大麻、白术、黄精、枳椇子等并堪作之，惟以糯米作者入药。”

● 宋代寇宗奭《本草衍义》有言：“今医家用以和药。糯与粟米作者佳，余不堪用。蜀黍米亦可造。不思食人少食之，亦使脾胃气和。”

● 明代李时珍《本草纲目》明确：“惟以糯米作者入药，粟米者次之，余但可食耳。”

● 清代李熙和《医经允中》强调：“饴糖，惟糯米作者入药，别粟造食，入太阴伤脾。”

现代研究发现，用佳木斯特产的“新粘2号”糯米所制的饴糖，支链淀粉含量高达98%以上，能在消化道形成保护性黏膜屏障。此外，其还含有丰富的硒元素及

B族维生素,可显著提升谷胱甘肽过氧化物酶活性。麦芽发酵产生的低聚糖成分,能促进双歧杆菌等益生菌增殖,实现“药食同调”的微生态平衡。

三、工艺传承: 饴糖的传统炮制

饴糖的传统炮制工艺遵循“制蘖、炊米、饭化、熬汁”的核心流程。《本草纲目》“饴糖”条目载:“饴饬用麦蘖或谷芽同诸米熬煎而成。”可见制蘖是制作饴糖的首要步骤,即制取麦芽或谷芽,这与造酒需用曲的道理相通。

蘖制好后便进行炊米,古代多采用煮或蒸的方式。蒸饭做好后静置降温,再加入蘖末,使淀粉酶与淀粉发生糖化反应。糖化完成后,加入沸水漫过糯米,混匀后静置一顿饭的时间,然后过滤取汁。所得糖汁经熬汁浓缩,直至质地如厚蜜、色紫类深琥珀色,药用饴糖便制作完成。

四、药性功效: 三经同调的经典定位

【性味归经】甘,温;归脾、胃、肺经。

- 脾经: 激活谷气输布,实现补中益气的功效。
- 肺经: 润泽上焦燥金,达成生津止咳的作用。
- 胃经: 濡润肠道折冲,起到缓急止痛的效果。

【功能主治】补中益气,润燥生津。用于脾胃虚弱,肺燥咳嗽,口渴咽痛,便秘。

【适应证】

● 适用于脾胃虚弱型慢性胃炎、胃溃疡,《千金要方》记载其“补虚冷,益气力”。

● 可缓解肺燥干咳、咽痛音哑,《食物辑要》载其能“消痰润肺止咳,治咽痛唾血”。

● 对虚寒性腹痛、肠易激综合征有效,《金匱要略》中的小建中汤以其主治“腹中急痛”。

● 可改善老年功能性便秘,《本草汇言》记载有塞谷道外用法。

【禁忌】湿热内郁、中满呕逆者禁用。

五、临床应用: 从经方拓展到现代病种

1. 经方核心应用——小建中汤(《金匱要略》)

● 组方: 桂枝(3两)、芍药(6两)、甘草(3两)、生姜(3两)、大枣(12枚)、胶饬(即饴糖,1升)。

● 用法用量: 上六味,以水七升,煮取三升,去滓,内胶饬,更上微火消解,温服一升,日三服。

● 功效主治: 治虚劳里急,悸衄,腹中痛,梦失精,四肢酸疼,手足烦热,咽干口燥。

2. 现代药理研究

● 消化系统保护: 饴糖的主要成分麦芽糖能促进肠道有益菌增殖,改善肠道菌群平衡,辅助保护胃肠黏膜,与传统“补中益气”功效相契合。

● 能量供给特性: 饴糖富含包括麦芽糖、葡萄糖、糊精在内的多种糖类成分,同时含有B族维生素、蛋白质及硒元素等营养成分,适合作为特殊人群的能量补充来源。

● 润肺相关机制: 部分研究表明,饴糖中的多糖成分可能通过调节呼吸道黏膜分泌,缓解干燥性咳嗽,支持传统“润肺止咳”的应用。

3. 安全用药与实用方例

● 安全性研究: 正常食用剂量下安全性高,无明显毒副作用。因含大量可吸收糖类,糖尿病患者、肥胖人群需严格控制摄入量,与传统“湿热内蕴者忌服”的禁忌逻辑一致。

● 现代实用方例: ①治疗肺燥干咳。饴糖60 g烱化含服,可刺激唾液分泌以缓解咽痛,每日2次。②治疗老年便秘。饴糖90 g搭配肉苁蓉15 g,增液行舟,润肠通便。③治疗儿童厌食。每日15 g饴糖,连续服用8周,可促进蛋白质合成,作为补中益气汤佐使。④治疗痉挛性咳嗽。饴糖15 g兑白萝卜汁,能舒张支气管以缓解痉咳。

道地的糯米选材、传承千年的炮制工艺,赋予其独特的药用价值。无论是经典复方中的核心配伍,还是现代拓展的单味应用,饴糖都彰显着中医“药食同源”的智慧。这味承载着中华医药文化的甘甜珍品,在当代仍为健康保驾护航。 

