

黄精的本草考证及民族用法

徐宇琳^{1,2}, 王元忠¹, 杨美权¹, 张金渝^{1*}

(1. 云南省农业科学院 药用植物研究所, 昆明 650200; 2. 云南大学 资源植物研究院, 昆明 650504)

[摘要] 黄精最早载于《名医别录》,作为药食两用中药材出现,具有较高的食用和药用价值,但未见对其药食同源内容进行系统考证。黄精与玉竹形态相似,常被混淆使用,且“女萎”与“葳蕤”常被认为基原同为玉竹。通过整理历代本草古籍,以明晰“黄精”“女萎”和“葳蕤”三者关系;从品名、采收加工、性味归经、功效主治、食药记载和使用禁忌来追溯黄精药食同源的历史沿革;并梳理黄精在少数民族医药中的应用,以期传承和发展民族医药。结果表明,古时“黄精”及其异名源于象形、功能、产地等,名称蕴含丰富的神话色彩和道家思想;“黄精”“女萎”和“葳蕤”为3个物种,与前人考证不同;黄精幼苗、花、实及根茎均可食用或入药,其食用记载多于药用记载;《云南民族药志》《中国民族药志要》和《中国民族药辞典》等22本少数民族医药著作记载了26个民族对12种黄精的认识和应用;各民族因生存环境、生活方式、人文习俗等差异,形成了极具特色的医药文化。

[关键词] 黄精; 药食同源; 食药用法; 本草考证; 民族用法

[中图分类号] R284.2; R289; R22; R2-031; R33 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1005-9903(2021)17-0237-14

[doi] 10.13422/j.cnki.syfjx.20211115

[网络出版地址] <https://kns.cnki.net/kcms/detail/11.3495.R.20210714.1404.002.html>

[网络出版日期] 2021-07-14 14:58

Herbal Textual Research on Polygonati Rhizoma and Ethnic Usage

XU Yu-lin^{1,2}, WANG Yuan-zhong¹, YANG Mei-quan¹, ZHANG Jin-yu^{1*}

(1. Medicine Plants Research Institute, Yunnan Academy of Agricultural Sciences, Kunming 650200, China; 2. Resource Plant Research Institute, Yunnan University, Kunming 650504, China)

[Abstract] Polygonati Rhizoma was first recorded in *Mingyi Bie Lu* (《名医别录》) as both medicine and food due to its high edible and medicinal values. However, there is no systematic textual research on its use as medicine and food. Polygonati Rhizoma and Polygonati Odorati Rhizoma show similar morphology, so they are often confused. *Clematis apiifolia* and *Polygonatum odoratum* are often regarded as the original plants of Polygonati Odorati Rhizoma. By reviewing the related records in Chinese herbal books of the past dynasties, this paper aimed to clarify the relationship between Polygonati Rhizoma, *C. apiifolia* and *P. odoratum*, trace the historical evolution of Polygonati Rhizoma as medicine and food from the name, harvesting and processing, property, flavor and meridian tropism, efficacy and indications, edible and medicinal records, and contraindications, and summarize its application in ethnic medicine, in order to inherit and develop the ethnic medicine. The findings demonstrated that the name of Polygonati Rhizoma and its synonyms were derived from its pictogram, function, and place of origin, containing a wealth of myth implication and Taoism thought. Polygonati Rhizoma, *C. apiifolia* and *P. odoratum* are three species, different from the conclusions in previous textual research. The seedlings, flowers, seeds, and rhizomes of Polygonati Rhizoma all could be used for edible and medicinal purposes, with its edible records exceeding the medicinal records. There were 22 medical books

[收稿日期] 20210526(006)

[基金项目] 云南省科技厅科技计划项目(202004AC100001-A07); 国家中药管理局全国中药资源普查项目(GZY-KJS-2018-004); 云南省农业科学院科技创新及成果转化试点专项(2022AE32007-01)

[第一作者] 徐宇琳, 在读硕士, 从事中药资源开发与利用研究, E-mail: xuyulin427@163.com

[通信作者] * 张金渝, 博士, 研究员, 从事植物资源评价与利用研究, E-mail: jyzhang2008@126.com

from the ethnic minority groups such as *The Annals of National Medicine in Yunnan*, *Zhongguo Minzu Yaozhi Yao*, and *Dictionary of Chinese Ethnic Medicine* recording the knowledge and application of 12 species in *Polygonatum* by 26 ethnic minorities. Due to their different living environments, lifestyles, and cultural customs, ethnic minorities have formed their unique medical cultures.

[Keywords] Polygonati Rhizoma; medicine and food from the same source; edible and medicinal prescriptions; herbal textual research; ethnic usage

中药黄精为百合科植物滇黄精(*Polygonatum kingianum*),黄精(*P. sibiricum*)和多花黄精(*P. cyrtoneura*)的干燥根茎^[1]。黄精味甘,平,无毒,具有补脾润肺、补中益气、养阴生津、滋肾填精等功效。黄精与玉竹形态形似,常被混淆使用。刘京晶等^[2]对“女娄”“葳蕤”和“黄精”进行考证,通过对比《神农本草经》和《名医别录》,认为《神农本草经》中“女娄”兼具“黄精”和“葳蕤”功效。考证三者渊源发现,“黄精”“女娄”和“葳蕤”分为不同物种,应加以区分。2002年卫生部发布《关于进一步规范保健食品原料管理的通知》,确定了黄精等87种药食同源中药材^[3]。黄精药食同源历史悠久,汉末《名医别录》最早记载黄精的食药应用,然现今尚未见对其药食同源进行系统考证。中国传统医药分为以汉文化为背景的中医药、以少数民族文化为背景的民族医药和流散于民间的民间医药^[4]。我国《宪法》第二十一条明确指出“国家发展医疗卫生事业,发展现代医药和我国传统医药”^[5]。现代中医药蓬勃发展,民族医药逐步衰退丢失;且黄精在民族医药中入药混乱,缺乏系统管理。通过对历代本草进行梳理和考释,考证黄精及其异名的文化背景和来源,明晰“黄精”“女娄”和“葳蕤”三者关系,追溯黄精的药食同源性;整理少数民族使用黄精的医药记载,为传承和发展民族医药提供文献支持。

1 名称考证

1.1 黄精、玉竹历代名称整理 黄精正名出自《名医别录》^[6],一直沿用至今,其异名大多也出自《名医别录》。黄精和玉竹常因形态相似而混淆,两者名称记载在古籍中是否也存在混淆。不同朝代,其异名具有不同特点。秦晋时期受道教思想的影响,黄精异名有重楼、菟竹、鸡格、救穷、鹿竹、太阳草、垂珠、米脯、白及、黄芝、戊己芝、龙衔;宋朝时期,增加异名葳蕤、仙人余粮、苟格、马箭、笔菜、青黏,其中笔菜是可食用的黄精幼苗;后对黄精的形态有了进一步的认知,增加救穷草、山姜、野生姜、玉竹黄精、白芨黄精等异名。黄精异名“葳蕤”出自《本草图经》^[7],与玉竹异名“葳蕤”相同,葳蕤意为草木叶垂

之象。“青粘”为黄精和玉竹共有异名,《本草纲目》^[8]载“陈藏器以青粘即葳蕤”“苏颂注黄精,疑青粘是黄精”,故李时珍得“青粘一名黄芝,与黄精同名;一名地节,与萎蕤同名。则二物虽通用亦可。”综上,黄精和玉竹在名称上的混淆较少,多因形态相似而混淆。见表1。

1.2 黄精名称由来 黄精名称蕴藏丰富的文化内涵,本研究按照文化背景、功能、形态、产地等进行进一步分类考证。

1.2.1 文化背景 道家以黄精得坤土之精粹,故谓芝草之精,食之可长生,轻身。道教经典《抱朴子》内篇^[12]将黄精列为仙药篇。《博物志》^[10]中称“太阳草”,“黄帝问天老曰:天地所生,岂有食之令人不死者乎?天老曰:太阳之草,名曰黄精,饵而食之,可以长生。”《瑞草经》称“黄芝”,《广雅》谓“龙衔”。《五符经》言“戊己芝”,以其获天地之淳精,故名。《本草图经》^[7]载:“黄精是芝草之精也”,《本草纲目》^[8]释为“仙家以为芝草之类,以其得坤土之精粹,故谓之黄精。”道家八卦坤位为土,颜色“黄”五行属土,戊己五行亦属土。脾土五行属土,故黄精可补益脾胃。黄精正名及异名,如戊己芝、黄芝、太阳草、龙衔等都具有神话色彩背景,并蕴含道家思想。

1.2.2 以食用功能命名 《名医别录》^[6]称“救穷”,《抱朴子》内篇^[12]称“米脯”,因其凶年可替代粮食。《名医别录》^[6]以鹿兔食之,称“鹿竹、菟竹”。《本草图经》^[7]称黄精“仙人余粮”,谓黄精苗“笔菜”,味极美。救穷、仙人余粮、鹿竹、菟竹、米脯、笔菜均体现黄精的食用功能,危急时刻能代替粮食。

1.2.3 以象形物命名 形态是古人认识植物最直观的方法,用象形物命名也是最常见的方法。《名医别录》^[6]称“鹿竹、菟竹”,《本草纲目》^[8]释为“鹿竹、菟竹,因叶似竹,而鹿兔食之也。”《抱朴子》内篇^[12]谓“垂珠”,《本草纲目》^[8]释为“垂珠,以子形也。”《广雅》名“龙衔”,“龙衔”即龙珠,亦是“垂珠”之义。黄精植物的浆果呈球形,成熟时紫黑色或红色,故有“龙衔”之称。《本草图经》^[7]谓“葳蕤”,“葳蕤,草木叶垂之象,此草根长多须,如冠缨下垂之纓,而有威

表 1 黄精、玉竹历代名称整理
Table 1 Sorting out names of Polygonati Rhizoma and Polygonati Odorati Rhizoma in past dynasties

朝代	公元/年	古籍	作者	黄精及异名	玉竹及异名
东汉	25—220	《神农本草经》 ^[9]	-	-	女萎
秦晋	220—450	《名医别录》 ^[6]	-	黄精、重楼、菟竹、鸡格、救穷、鹿竹	葳蕤、苈、地节、玉竹、马薰
	266—316	《博物志》 ^[10]	张华	太阳之草,名曰黄精	-
	300	《吴普本草》 ^[11]	吴普	-	萎萎、葳蕤、王马、节地、虫蝉、乌萎、苈、玉竹
	317—420	《抱朴子》 ^[12]	葛洪	黄精、兔竹、救穷、垂珠、米脯、白及	-
	456—536	《本草经集注》 ^[13]	陶弘景	同《名医别录》	女葳、同《名医别录》
隋唐	657—659	《新修本草》 ^[14]	苏敬	同《名医别录》	女萎、萎蕤、同《名医别录》
	682	《千金翼方》 ^[15]	孙思邈	同《名医别录》	同《名医别录》
宋朝	1058	《本草图经》 ^[7]	苏颂	黄精、葳蕤、仙人余粮、苟格、菟竹、垂珠、马箭、白及、笔菜	葳蕤、女葳、苈、委葳、地节
	1082	《证类本草》 ^[16]	唐慎微	青黏、笔菜、同《名医别录》	同《本草图经》
金元	1151—1368	《药性赋》 ^[17]	李杲	黄精、山姜	葳蕤
明	1406	《救荒本草》 ^[18]	朱橚	笔管菜、萎蕤、仙人余粮、垂珠、马箭、白及、同《名医别录》	同《新修本草》
	1436	《滇南本草》 ^[19]	兰茂	鹿竹、兔竹、生姜、黄精、救穷草	-
	1565	《本草蒙筌》 ^[20]	陈嘉谟	洪州黄精、相州黄精、野生姜、米脯	滁州萎蕤、舒州女萎
	1596	《本草纲目》 ^[8]	李时珍	黄芝、戊己芝、龙衔、米脯、野生姜、苟格、同《名医别录》、同《本草图经》	萎移、萎萎、萎香、苈
	1624	《本草正》 ^[21]	张景岳	黄精、救穷草	-
	1625	《神农本草经疏》 ^[22]	缪希雍	黄精	青黏、地节
	1600—1644	《本草乘雅半偈》 ^[23]	卢之颐	黄精、戊己芝、黄芝	苈、萎移、萎香
	1674	《本草崇原》 ^[24]	张志聪	-	女萎、葳蕤、玉竹、青粘
	1694	《本草备要》 ^[25]	汪昂	黄精、山生姜	萎蕤
	1757	《本草从新》 ^[26]	吴仪洛	黄精、玉竹黄精、白芨黄精	萎蕤、玉竹
清	1761	《得配本草》 ^[27]	严洁	黄精、仙人余粮、龙衔、救穷草	萎蕤、玉竹
	1769	《本草求真》 ^[28]	黄宫绣	黄精、山生姜	萎蕤、玉竹
	1840	《本草分经》 ^[29]	姚澜	救穷草、玉竹黄精、白芨黄精、山生姜	玉竹、葳蕤
	1841—1846	《植物名实图考》 ^[30]	吴其濬	黄精、笔管菜、滇黄精、同《救荒本草》	萎蕤、苈、萎萎、女萎、青黏
	1862	《本草害利》 ^[31]	凌奂	黄精、玉竹黄精、白芨黄精、山生姜	-
	1886	《本草撮要》 ^[32]	陈其瑞	黄精	葳蕤、玉竹、地节
	1887	《本草便读》 ^[33]	张秉成	黄精、重楼、菟竹、鸡格、救穷、鹿竹	女萎、同《名医别录》
	1978	《中国植物志》 ^[34]	-	鸡头黄精、黄鸡菜、毛管菜、瓜子参、老虎姜、鸡爪参	地管子、尾参、铃铛菜
	1999	《中华本草》 ^[35]	-	土灵芝、老虎姜、山捣臼、鸡头参、黄鸡菜、山姜	玉参、尾参、铃当菜、小笔管菜、甜草根、靠山竹

仪,故以名之。”《证类本草》^[16]称“青黏”,谓青黏是黄精之正叶者。《滇南本草》^[19]谓“生姜”,言根如嫩生姜色。《本草蒙筌》^[20]称黄精俗名“野生姜”,因根如嫩姜。《本草从新》^[26]名“玉竹黄精”和“白芨黄精”,“似玉竹而稍大,黄白多须,故俗呼为玉竹黄精。又一种似白芨,俗呼为白芨黄精,又名山生姜,恐非真者。”由上,本草记载了从黄精叶、实、植株形态以及根茎方面进行命名。

1.2.4 以产地命名 《本草图经》^[7]载黄精生境,“云生山谷,今南北皆有之。以嵩山、茅山者为佳”,并记“洪州黄精”“相州黄精”“丹州黄精”“解州黄精”“永康军黄精”“商周黄精”“兖州黄精”和“滁州黄精”。今考证为江西、河南、山西、山东、安徽等地^[36]。

1.3 黄精与女萎、葳蕤渊源 《神农本草经》^[9]中始见“女萎”,记:“味甘,平。主中风暴热,不能动摇,

跌筋结肉,诸不足。去面黑黧,好颜色,润泽,轻身不老。生山谷。”《神农本草经》未载“黄精”,但记有“黄芝”性味和功效,“味甘平,生山谷。治心腹五邪,益脾气,安神,忠信和乐。久食轻身不老,延年神仙。”“黄精”正名始见于《名医别录》^[6]:“味甘,平,无毒。主补中益气,除风湿,安五脏。久服轻身、延年、不饥。”《名医别录》^[6]同时言及“葳蕤”主治之效,“主治心腹结气,虚热,湿毒,腰痛,茎中寒,及目痛毗烂泪”,在“葳蕤”条目下提到《本经》原文,把“女萎”归于“葳蕤”。考证“黄精”“黄芝”“葳蕤”和“女萎”功效得出,“黄精”和“黄芝”多为补养之效,“葳蕤”在《本草经集注》^[13],《新修本草》^[14]和《千金翼方》^[15]等古籍中的功效均为“女萎”在《神农本草经》中所载功效,并都沿用“葳蕤”“女萎”等名。由此,《神农本草经》记载的“女萎”并无“黄精”之意,但其记载的“黄芝”功效与“黄精”相似,二者关系需进一步考证。“女萎”与“葳蕤”常被认为基原同为玉竹,但经梳理发现“女萎”与“葳蕤”并非一个物种。

《新修本草》^[14]言萎蕤功效为两点,一是“主中风暴热,不能动摇,跌筋结肉,诸不足”,二是“久服,去面黑黧,好颜色,润泽,轻身不老”,并指出:朱书是女萎能效,多用女萎疗下痢方,黑字是萎蕤之功。经考证,女萎为“主中风暴热,不能动摇,跌筋结肉,诸不足”之效,萎蕤为“久服,去面黑黧,好颜色,润泽,轻身不老”之功。苏敬更是言明“女萎”“葳蕤”功效和植株形态均不一样^[14]。赵容等^[37]考证玉竹基原,认为“葳蕤”为现代百合科植物玉竹,“女萎”为今毛茛科植物女萎。“女萎”和“葳蕤”不为同一物种,与本次考证结果相符。

2 药食同源

黄精药食同源历史悠久,自《名医别录》首载就体现其食药价值。黄精作为药食同源植物,不仅甘美易食,更具有补养功效。阅览历代本草古籍,黄精食用多于药用记载。《食疗本草》^[38]为我国最早的官修食疗专著,曰:“饵黄精,能老不饥。……根、叶、花、实,皆可食之。”本研究从黄精的采收加工、性味归经、功效主治、食药记载和使用禁忌追溯黄精药食同源性,可为现代黄精的开发和临床应用提供文献参考。

2.1 采收加工 秦晋时期《名医别录》^[6]首次言明黄精的采收处理方法为“二月采根,阴干。”后《抱朴子》内篇^[12]发展为“蒸”或“绞其汁作酒”,这是最早提出来的炮制方法。南北朝时期《雷公炮炙论》^[39]“凡采得,以溪水洗净后蒸,从巳至子,刀薄切,曝干

用”,黄精多以“黄精汁”出现,同其他药材浸泡、冲服、蒸煮、煎熬,作为辅材出现。隋唐时期《食疗本草》^[38]作为第一本官修本草,首次提出“九蒸九曝”的炮制方式,并沿用至今,“其法:可取瓮子去底,釜上安置令得,所盛黄精令满。密盖,蒸之。令气溜,即曝之。第二遍蒸之亦如此。九蒸九曝。”孟诜同时言生吃刺人咽喉,曝干不易腐坏,“蒸之若生,则刺人咽喉。曝使干,不尔朽坏。”宋朝《本草图经》^[7]言及黄精亦可八月采,九蒸九曝后作为果脯出售,“二月采根,蒸过曝干用。今通八月采,山中九蒸九曝,作果卖,甚甘美,而黄黑色。”《本草图经》^[7]载隋羊公根据黄精尺寸判断其成熟度“云二月、三月采根,入地八、九寸为上。”《证类本草》^[16]对不同处理方式进行了品质评价,并基于不同用途提出不同的处理方式,“以九蒸九曝为胜,而云阴干者恐为烂坏。单服九蒸九曝,食之驻颜。入药生用。曝使干,不尔朽坏。”《本草蒙筌》^[20]曰:“冬月挖根”,《鲁府禁方》^[40]首次见黄精与黑豆同煮“黄精四两,黑豆二升同煮熟,去豆,忌铁器”;清朝《本草从新》^[26]首次言黄精需去须根处理,并提出九蒸九晒每一次蒸制的时间,“去须九蒸九晒用,每蒸一次必半日方透。”2020年版《中华人民共和国药典》(简称《中国药典》)^[1]记录黄精的采收加工方式为“春、秋二季采挖,除去须根,洗净,置沸水中略烫或蒸至透心,干燥”,与本草书籍记载大致相同。

“酒黄精”具有悠久的历史 and 强劲的功效。《抱朴子》内篇^[12]首先提出“绞其汁作酒”,后《太平圣惠方》^[41]发展为黄精酒“黄精四斤,天门冬三斤(去心),术四斤,松叶六斤,枸杞根三(五)斤,上件药都锉,以水三硕,煮取汁一硕,浸曲十斤,炊米一硕,如常法酿酒,候熟,任饮之”,近现代还有黄精同酒“蒸”“煮”或“泡”。明朝《奇效良方》^[42]提及黄精酒功效“主万病,延年补寿,发白再生,齿落更生”,清朝《调疾饮食辩》^[43]“黄精酒,捣烂煮汁酿酒,补益虚羸,调和血气,性无所偏,百病不忌。”黄精炮制发展历程较为简单,从秦晋时期“阴干”“单蒸”到唐朝时期发展为“九蒸九晒”,并沿用至今。现代研究表明,黄精经炮制,多糖类、皂苷类和5-羟甲基糠醛等化学成分的含量会发生变化,从而改变药效^[44]。黄精经九蒸九晒,可以增其厚重之气,克其湿腻之性,强其补益之效^[45]。酒黄精可借酒引药上行,助其药势,使之滋而不腻,从而更好地发挥补益作用^[46]。

2.2 性味归经 《名医别录》^[6]最早记黄精性味“味甘,平”,并载黄精无毒。《神农本草经疏》^[22]对黄精

性味释为“纯得土之冲气,而稟乎季春之令,故味甘气和性无毒。”《本草经集注》^[13]补充为“虽燥,并柔软有脂润。”但也有部分书籍记载略有不同,《证类本草》^[16]“萧炳云:黄精,寒”,《本草汇言》^[47]“甘温而和”,而《本草正》^[21]道:“味甘微辛,性温。”《本草备要》^[25]“平,补而润。”明代李中梓《重订本草征要》^[48]首次言黄精“入脾经”,《本草问答》^[49]释为“黄精甘平有汁液,得水火气交之平,故正补脾经。”《得配本草》^[27]“入足太阴经”,《本草求真》^[28]“黄精专入脾,兼入肺,肾。”《本草分经》^[29]“甘平,手太阴肺、足太阴脾、足阳明胃、手少阴心。”《本草撮要》^[32]“黄精味甘,入足太阴、阳明经,功专补诸虚,安五脏。”2020年版《中国药典》^[1]记载黄精性味及归经,“甘,平。归脾、肺、肾经”,与本草所记一致。

2.3 功效主治 东晋葛洪著《肘后备急方》,言黄精可单食。唐朝《药性论》^[50]云:“黄精,君”,在中药配伍理论“君臣佐使”中作为君药。《名医别录》^[6]首载黄精的主治功效,“黄精味甘,平,无毒。主补中益气,除风湿,安五脏。久服轻身、延年、不饥。”《抱朴子》内篇^[12]补充道“服黄精仅十年,乃可大得其益耳。”发展至宋朝,对黄精功效认知逐渐完善。《证类本草》^[16]增加强身健筋骨功效,“《道藏神仙芝草经》:黄精宽中益气,五脏调良,肌肉充盛,骨体坚强,其力倍,多年不老,颜色鲜明,发白更黑,齿落更生。”明朝《滇南本草》^[19]描述为“能辟谷、补虚、添精,服之效矣”。《药鉴》^[51]“黄精除风湿,壮元阳,健脾胃,润心肺,旋服年久,防获奇功。”《神农本草经疏》^[22]提及3种不同的药用方及其功效,一是“黄精同漆叶、桑椹、何首乌、茅山术,作丸饵,可以变白。久之杀三虫,能使足温而不寒”;二是“同术久服,可轻身涉险,不饥”;三是“同地黄、天门冬酿酒,可去风,益血气”。《本草征要》^[48]补充有治咳嗽,体虚乏力等效,“肺燥干咳,气馁消渴。体虚乏力,用以服食。味甘气和,为益脾阴之剂,土旺则湿除,故又能祛湿。”《本草求真》^[28]注黄精,是补脾阴之至平者也。黄精功效总结为补中益气,益脾胃,润心肺,益血气,养阴,除风湿,安五脏,壮筋骨,补虚。

《本草纲目》^[8]对黄精功效释为“黄精受戊己之淳气,故为补黄宫之胜品。土者万物之母,母得其养,则水火既济,木金交合,而诸邪自去,百病不生矣。”《神农本草经疏》^[22]总结为“其色正黄,味厚气薄。土位乎中,脾治中焦,故补中。脾土为后天生气之源,故益气。中气强,脾胃实,则风湿之邪不能干,故除风湿。五脏之气皆稟胃气以生。胃气者,

即后天之气也。斯气盛则五脏皆实实则安,故安五脏。脏安则气血精三者益盛,气满则不饥。久服轻身延年,著其能效之极功也。”《本经续疏》^[52]对“补中益气、除风湿两分功效”产生了疑义,认为“黄精之补中益气,本为除风湿耳。”

2.4 食药记载 现代,黄精仅用其根茎作为食用部位,但早在《抱朴子》内篇^[12]中就提及“服其花胜其实,服其实胜其根,但花难多得。”《证类本草》^[16]中也提到“《道藏》:花、实、根三等,花为飞英,根为气精。”《本草经集注》^[13]更是指出黄精叶也是可食用,“根、叶、花、实皆可饵服,酒散随宜,具在断谷方中。”现代有关黄精花和根茎有效成分的研究证实了这一点,黄精花中多糖、皂苷、酚性成分、氨基酸和矿质元素含量都高于黄精根茎^[53]。秦晋时期认为黄精具有替代粮食的功能,葛洪评价黄精“甘美易食,称之为米脯,或生,或熟,皆可单食。”^[12]《食疗本草》^[38]描述生服黄精刺咽喉,并提及生服黄精的量,“蒸之若生,则刺人咽喉。曝使干,不尔朽坏。其生者,若初服,只可一寸半,渐渐增之。十日不食,能长服之,止三尺五寸。”清朝《随息居饮食谱》^[54]用黄精充饥作食,造酒济荒。黄精在历代本草书籍中常作为补养用药,食用记录多于药用。如《本草经集注》^[13]中注为“世方无用此,而为《仙经》所贵”,《本草纲目》^[8]“黄精为服食要药,故《别录》列于草部之首,仙家以为芝草之类”,李中梓在《医宗必读》^[55]补充为“可久服而无偏胜之弊者也。”《本草汇笺》^[56]同时指出“黄精,非治病所需,而为服食之上品。”《本草便读》^[33]《本草正义》^[57]也均言黄精为补养脾阴之正品,可供无病患服食,盖平居服食之品,非去病之药物也。由此可见,古人常用黄精于日常补养食用。

整理历代本草古籍食药方,发现黄精多为养生食用,载有黄精膏、黄精酒、服黄精成地仙方、神仙服黄精膏、真人饵黄精方、神仙饵黄精方、神仙饵黄精延年法、黄精煎、黄精地黄丸、隋羊公服黄精法、牛髓膏子、黄精丸、保元丹、黄精粥、万病黄精丸等20个食药方。黄精多经简单处理后单食,亦有同枸杞、生地黄、天门冬等配伍使用。《太平圣惠方》^[41]收录了黄精酒、服黄精成地仙方、神仙服黄精膏、真人饵黄精方、神仙饵黄精方、神仙饵黄精延年法等黄精的食用方和药用方,主要为疗万病,延年补养,发白再黑,齿落更生,气力倍增,面如童子,延年不老等功效。总之,黄精多为补精髓,壮筋骨,和血气,延年益寿等补养之效。见表2。

表 2 黄精在历代书籍中的食药用法记载

Table 2 Edible and medicinal prescriptions of Polygonati Rhizoma in ancient books

方名	出处	功效	组成及制法用量
黄精膏	《备急千金要方》 ^[58]	旧皮脱,颜色变光,花容有异,鬓发更改,不饥渴,长生不老	黄精一石,去须毛,洗净,打碎,蒸熟,押得汁,复煎去上游水,得一斗。内干姜末一两,桂心末一两,微火煎之,看色郁郁然欲黄,去火待冷盛器中,酒五合和服二合,常未食前,日二服。欲长服者,不须和酒,内生大豆黄,绝谷食之
黄精酒	《太平圣惠方》 ^[41]	主万病,延年补养,发白再黑,齿落更生	黄精四斤,天门冬三斤(去心),白术四斤,松叶六斤,枸杞根三(五)斤,上件药都锉,以水三硕,煮取汁一硕,浸曲十斤,炊米一硕,如常法酿酒,候熟,任饮之
服黄精成地仙方	《太平圣惠方》 ^[41]	一年内即变老为少,气力倍增	取黄精一硕五斗,净洗细切,以水二硕五斗,煮令苦味尽,漉出取汁,再煎如膏即止,然后炒黑豆黄,捣罗为末,相和捏为饼子,如钱许大。每服二枚,日渐加之
又方	-	一年内即变老为少,气力倍增	取黄精根茎,不限量,细到阴干,捣罗为末。每用净水,调服任意多少,效亦如前
又方	-	-	黄精五斤、细切糯米五斗,淘令净,与黄精同炊为饭曲末七斤半上取曲末,候饭冷相和,入瓮中,如常造酒法,候熟,压取酒。每日常暖饮一两盏,神效
神仙服黄精膏	《太平圣惠方》 ^[41]	延年补益,疗万病方,二十日内,浑身旧皮皆脱,颜色变少,花容有异,须发皆变	黄精一硕,去须,洗净切碎,蒸熟,压取汁,于大釜中煎之,去其游水,入干姜末三两,桂心末一两,更煎之,看其色郁然黄,便止,待冷盛于不津器中。每日空腹,暖酒五合,取药二合,相和服之,日再服弥佳。长服,须酒饮下之。若纳黑豆黄末服之,即绝粒矣。长年少,若不要绝粒,即勿入豆黄,但准前服之
真人饵黄精方	《太平圣惠方》 ^[41]	三十日不复饥,长生不死	黄精细切一硕、水一硕五斗,渍之一宿,以慢火煮半日,勿令沸,绞取汁五斗,复于铜器中煎之,可余三斗许,纳蜜五升,松脂成炼者三斤,热搅,可丸乃止,丸如弹子大。每服,以温酒化破一九,服之,日三服
神仙饵黄精方	《太平圣惠方》 ^[41]	久服神仙矣	黄精十斤,净洗,蒸熟,白蜜三斤,上件药相和,捣一万杵,丸如梧桐子大。每服,以温酒下三十丸,日三服
又方	-	面如童子,延年不老	黄精十二斤生者取汁、生地黄黄五斤取汁、白蜜五升,上件药,相和,于铜器中搅令匀,以慢火煎之,令稠,可丸即丸,如弹子大。每服,以温酒研一九服之,日三服
神仙饵黄精延年法	《太平圣惠方》 ^[41]	三十日不知饥,服之百日,行及奔马,延年驻景,颜色不衰	黄精生者,捣取汁三斗,于银铛中煎之,令可丸即丸,如鸡子黄大。每日食前,食一枚
黄精煎	《圣济总录》 ^[59]	久服风癩瘥平,面如童子,延年不老	将黄精(生者)十二斤、生地黄黄(肥者)五斤洗净细剉,捣熟复研烂,入水三斗,绞取汁,置银铜器中,和白蜜五斤蜜搅匀煎之,成稠煎为度。每用温酒,调化二至三钱匕,日三夜一
黄精地黄丸	《圣济总录》 ^[59]	辟谷,久服长生	生黄精一斗,生地黄黄三斗,净洗控干捣碎,绞取汁,上二味汁合和,内釜中文火煎减半,入白蜜五斤搅匀,更煎成膏,停冷丸如弹子大,盛不津器中。每服一九,含化咽之,日三服
枸杞丸	《类方证治准绳》 ^[60]	补精气	枸杞子、黄精,二味相和为细末,捣成块,捏作饼子,干复研末,炼蜜为丸,如梧子大。每服五十丸,空心温水送下
隋羊公服黄精法	《本草图经》 ^[7]	-	黄精细切一石,以水二石五斗,煮去苦味,漉出,压取汁,煎如膏乃止。以炒黑豆黄末相和,捏作饼子如钱许大。初服二枚,日益之。亦焙干筛末,水服,功与上等
牛髓膏子	《饮膳正要》 ^[61]	补精髓,壮筋骨,和血气,延年益寿	黄精膏(五两)、地黄膏(三两)、天门冬膏(一两)、牛骨头内取油(二两),上件,一同不住手用银匙搅,令冷定和匀成膏。每日空心温酒调一匙头
黄精丸	《丹溪心法》 ^[62]	-	苍耳叶、紫背、浮萍、大力子(各等分)、乌蛇肉(中半酒浸去皮骨)、黄精(倍前三味生捣汁),和四味研细焙干。上为末,神曲糊丸如梧子大。每服五七十丸,温酒下。一方加炒柏、生芩、甘草节
保元丹	《本草纲目拾遗》 ^[63]	-	黄精一斤、甘枸杞四两、酒酿五斤、好黄酒五斤,入罐煮一炷香,每饮一茶杯。药渣捣为丸,加胡桃肉八两,大黑枣八两,青州柿饼一斤
黄精粥	《调疾饮食辩》 ^[43]	主一切诸虚百损,不拘阴阳气血衰惫,无不宜之	黄精切碎,同米煮

续表 2

方名	出处	功效	组成及制法用量
万病黄精丸	《万病验方》 ^[64]	延年益气,久服希仙	黄精十斤净洗,天门冬去心,俱蒸熟,白蜜三斤,和匀于石臼内捣一万杵。再分为四剂,每一剂再捣一万杵,过烂取出,丸如桐子大。每三十丸温酒下,日三不拘时服
二精丸	《奇效良方》 ^[42]	助气固精,保镇丹田,活血驻颜,长生不老	清水浸黄精(去皮)令净,控细铤,与枸杞子相和,杵碎拌匀,阴干,再捣罗为细末,炼蜜为丸,如梧桐子大,每服三五十丸,空心温酒下

2.5 禁忌 黄精作为古今重要的药食同源药材,了解其服食禁忌尤为重要。《本草经集注》^[13]最早注:“服黄精者,忌梅实”;《本草纲目》^[8],《本草乘雅半偈》^[23]等也均有此记载。《本草原始》^[65]记录梅实“大明曰:梅多食则损齿伤筋,蚀脾胃,令人发膈上痰热。服黄精人忌食之。”由此推测,黄精和梅实属于服药饮食禁忌,梅实味酸,会降低黄精功效。《外台秘要方》^[66]中服黄精酒,需忌鲤鱼、桃李、雀肉。《博济方》^[67]中“黄精、枸杞,药中为妙品,犹有生头痛病而难服。”《福寿丹书》^[68]中服黄精方提及服食黄精用量“服一节隔二日增一节,十日服四节,二十日服八节。空腹服之,服讫不得漱口。忌食酒肉、五辛、酥油等,最忌盐咸物。止粳米糜粥淡食。服时仰卧,勿坐,坐食即入头,令人头痛。服讫,经一食顷乃起,即无所畏。”《本经逢原》^[69]“阳衰阴盛人服之,每致泄泻痞满,不可不知。”《得配本草》^[27]“气滞者禁用。”《本草便读》^[33]“若脾虚有湿者。不宜服之。恐其腻膈也。”《本草正义》^[57]“有湿痰者弗服,而胃纳不旺者亦必避之。”综上,服食黄精需忌梅实,阳衰阴盛者、气滞者、脾虚湿者、有湿痰者和胃纳不旺者不宜服用黄精,以上服食禁忌还需进一步研究。

3 黄精的民族医药应用

民族医药是我国的传统医药,也是少数民族在历史上创造的医药文化,具有民族性、地域性、随俗性 3 个特点^[70]。各少数民族因不同的生存环境、生活方式、人文习俗等,形成了极具特色的医药文化。随着现代社会的高速发展,民族医药正逐步被遗忘,被中医同化。但作为非物质文化遗产的民族医药,值得我们珍惜、尊重和继承^[71]。民族医药具有一定的区域性,如怒江流域的怒族、傈僳族和独龙族具有相似的医药文化。整理《云南民族药志》《中国民族药志要》和《中国民族药辞典》等 28 本书籍记载的 26 个民族对 12 种黄精的炮制方法、功效和用法用量的认识和应用,为现代黄精的开发和利用提供民族智慧经验。

3.1 民族炮制方法 整理了 12 本民族医药典籍,记载的 17 个民族不同的黄精炮制方法。少数民族

常在春季和秋冬季采收黄精,多去须根洗净,以蒸、煮、烫等方法进行炮制,除此亦有酒黄精和生黄精切片晒干等法。不同民族采收、炮制黄精的时间和方法存在差异,这与民族文化背景和生存环境差异有关。蒙古族以牛奶或羊奶炮制和布依族用糯米、枸杞和黄精浸蒸炮制的方法,都极具民族特色。研究发现黄精经沸水烫或蒸煮,可除去对咽喉的刺激作用,而酒制黄精可以增强药力的扩散,促进体内吸收,使黄精补血不腻,加蜂蜜有润肺止咳,补脾益气功效,见表 3。

3.2 黄精的民族药功效 《云南民族药志》《中国民族药志要》和《中国民族药辞典》等 18 本书籍记载了 26 个民族 12 种黄精入药情况,见表 4。频率最多的 4 种黄精分别为滇黄精,多花黄精,卷叶黄精和黄精。少数民族除使用 2020 年版《中国药典》中记载的 3 种基原植物,还使用了黄精属其他物种,入药基原较混乱,但为寻找黄精的替代品和黄精的开发利用提供了思路。黄精在民族用法中有补脾、润肺、养阴生津、补中益气、强筋骨、益肾等功效。

在少数民族医药中,黄精补脾功效主治倦怠乏力、脾虚、食少、脾胃气虚等证;润肺功效有治肺结核、干咳无痰、肺癆(咯血、咳嗽)、肺虚燥咳、咽喉肿痛等证;养阴生津功效治久病津干、口干、耳鸣目暗、阴虚等证;补中益气为补益之效,主体虚、产后体亏、久病体虚、虚劳、自汗盗汗、头昏、虚损寒热、血虚、心悸气短、消瘦等证;滋肾填精等功效可以治疗肾亏腰膝酸软、阳痿遗精、风湿疼痛、精血不足、崩漏、须发早白、带下、瘰癧等;除此之外,傈僳族认为黄精还有祛痰止血、消肿解毒的功效,蒙古族和藏族记载黄精有补益脾胃之功效;白族、佤族、壮族、蒙古族、毛南族、拉祜族、土家族 7 个民族认为黄精可以治疗糖尿病、高血压、脚癣皮肤病。少数民族对黄精的功效记载和 2020 年版《中国药典》^[1]“补气养阴,健脾,润肺,益肾。用于脾胃气虚,体倦乏力,胃阴不足,口干食少,肺虚燥咳,劳嗽咳血,精血不足,腰膝酸软,须发早白,内热消渴”大致相同。现代研究表明,黄精有降血糖、抗疲劳、抗骨质疏松

表 3 黄精的民族炮制方法

Table 3 National processing method of *Polygonatum*

民族	采收期	炮制方法
傣	—	蒸制法“取黄精,置蒸笼内蒸至呈现油润状时,取出,晒干” ^[72]
蒙古	—	奶制法“取黄精置鲜牛奶或羊奶中文火煮至全部渗透为度,取出,晾干” ^[72]
	—	烫制法“取黄精置沸水中略汤或蒸至透心,晾晒,边晒边揉直至晒干” ^[72]
土家	秋季、白露	除去地上部分及须根,洗净,置蒸笼内蒸至呈油润时,取出晒干或烘干 ^[72]
布依	—	浸蒸制法“取糯米适量,浸泡 1 d,加黄精 1 kg,再加少许枸杞一起蒸,取出,晒干” ^[72]
彝	野生品春秋采挖;栽培品,栽 3~4 年后秋季地上枯萎采收	挖出根状茎,除去须根,蒸 10~20 min 后取出,晾晒,边晒边揉至全干备用 ^[73]
壮	全年可采	洗净除去外皮,煮 6 h 后捞出,残渣过滤浓缩成胶状,盆贮备用。捞出的黄精晒至半干,淋上浓缩的胶状残液搅拌,反复蒸晒至内外皆呈黑色而柔软即成 ^[74]
白	春、秋采挖	除去须根,蒸 10~20 min 后取出,晾晒干备用 ^[75]
哈尼	秋冬采收	洗净泥土,切片,晒干 ^[76]
水	秋季采挖	洗净泥沙,除去须根,蒸到透心后,晒干或烘干 ^[77]
侗	春、秋采挖	除去须根,洗净,置沸水中略烫或蒸至透心、干燥 ^[78]
仡佬	夏、秋采收	洗净,蒸熟,烘干 ^[78]
傈僳、独龙、怒	春、秋采挖	挖出根状茎,除去须根,蒸 10~20 min 后取出,晾晒,边晒边揉至全干 ^[79]
毛南	秋、冬采收	洗净泥土,切片,晒干 ^[80]
苗	春、秋采收	洗净,蒸后晒干备用 ^[81]
藏	9~10 月采根茎	洗去泥污,除去残茎及须根,用纸遮盖,晒 1~2 d,至表面稍干,内部尚软时,用特制光滑筐笼轻轻撞去外层薄层,并使柔软,再边晒边用水轻揉,如此反复多次,至棉软而无硬心,光亮柔润即可 ^[82]
—	春秋采收,秋季为佳	生品:除去须根及杂质,洗净,晒干 ^[72]
—	—	酒黄精:取拣净的干片,洗净,用酒拌匀,装入容器内,密闭,坐水锅中,隔水炖到酒吸尽,取出,切段,晾干。(每黄精 100 kg,用黄酒 50 kg) ^[72]
—	—	取黄精,用水浸泡 1 d,每隔 4 h 换水 1 次,捞出,加黑豆(黄精 50 kg 加黑豆 5 kg,若无黑豆也可用生地黄汁)煎煮取汁,共煮 4~6 h,吸干水份,取出,晒至半干,再加炼蜜及白酒各 2.5 kg,拌匀,置蒸笼蒸 24 h,至黑色无麻味取出,晒干 ^[72]

表 4 黄精在民族药中的功效

Table 4 Effect of *Polygonatum* in ethnic medicine

民族	名称	民族药名	功效及主治
白	黄精 <i>P. sibiricum</i>	大咳比洗	补脾润肺。用于肺结核,干咳无痰,久病津干口干,倦怠乏力,糖尿病,高血压 ^[84]
	滇黄精 <i>P. kingianum</i>	大咳比洗	补脾润肺。同白族黄精功效;自汗盗汗、久病体虚 ^[75]
	卷叶黄精 <i>P. cirrhifolium</i>	花青樱芝	补脾润肺,养阴生津。同白族黄精功效;外用治脚癣 ^[85]
哈尼	滇黄精 <i>P. kingianum</i>	乎布达尼、太阳草	补脾润肺,养阴生津。补中益气,润心肺,强筋骨。治虚损寒热、肺癆咳血、病后体虚食少、脾虚乏力、口干、消渴、肾亏腰膝酸软、阳痿遗精、耳鸣目暗、须发早白、筋骨软弱、风湿疼痛 ^[76]
傈僳	滇黄精 <i>P. kingianum</i>	果义普、西南黄精	补中益气,润心肺,强筋骨。治虚损寒热,肺癆咳血,病后体虚食少,筋骨软弱 ^[86]
	卷叶黄精 <i>P. cirrhifolium</i>	义普跟勒	润肺养阴,健脾益气,祛痰止血,消肿解毒。治虚劳咳嗽,头昏,食少,遗精,盗汗,崩漏,带下,产后体亏,吐血,衄血,外伤出血,咽喉肿痛,疮肿,瘰癧 ^[79]
佤	黄精 <i>P. sibiricum</i>	西格拿	补中益气,润心肺,强筋骨。治虚损寒热,肺癆咳血,病后体虚少食,风湿疼痛 ^[84]
	滇黄精 <i>P. kingianum</i>	西格拿	治肺结核,干咳无痰,久病津干口干,倦怠乏力,糖尿病,高血压 ^[86]
基诺	卷叶黄精 <i>P. cirrhifolium</i>	河匹多革勒	治咽喉肿痛,咳嗽,产后体亏,精髓内亏 ^[86]
侗	多花黄精 <i>P. cyrtoneura</i>	讯蛮岑、讯岑	补气养阴,健脾,润肺,益肾。治脾胃气虚,体倦乏力,胃阴不足,口干食少,肺虚燥咳,劳嗽咯血,精血不足,腰膝酸软,须发早白,内热消渴。 ^[78] 主治葡萄胎 ^[86]

续表 4

民族	名称	民族药名	功效及主治
壮	多花黄精 <i>P. cyrtonema</i>	野仙姜、老虎姜	滋阴润肺,补脾益气,强筋骨。用于肺癆咳血,病后体虚,虚损寒热,风湿骨痛。糖尿病,高血压 ^[74]
	滇黄精 <i>P. kingianum</i>	棵很亚、那闹、京四	调龙路,强筋骨,补阴虚,补血虚。用于血虚,咳嗽,肺癆,咳血,病后体弱,阴虚内热,风湿骨痛,腰痛,消渴,高血压。“黄精”同功效 ^[87]
蒙古	多花黄精 <i>P. cyrtonema</i>	查干·浩日、日阿尼	治体虚乏力,心悸气短,肺燥干咳,糖尿病,高血压。“滇黄精”同功效 ^[86]
	二苞黄精 <i>P. involucratum</i>	巴嘎拉·其图·查干胡日	治身体虚弱,胃寒,消化不良,食积,食泻,肾寒,滑精,阳痿,头晕目眩,腰腿痛,“巴达干”病,寒性“希日乌素”病 ^[86]
藏	多花黄精 <i>P. cyrtonema</i>	拉尼	根茎用于诸虚劳损,干咳口渴 ^[86]
	卷叶黄精 <i>P. cirrhifolium</i>	拉尼	能滋补延年益寿,升温胃,干脓舒身,开胃又能清热。治衰弱乏力,虚劳咳嗽,消化不良,脓疮胎热,“培、赤”合症。“轮叶黄精、互卷黄精、滇黄精”同功效 ^[88]
	棒丝黄精 <i>P. cathcartii</i>	惹尼	同藏族卷叶黄精功效;“黄水”病。“独花黄精”同功效 ^[89]
	垂叶黄精 <i>P. curvistylum</i>	拉尼尔、陆你	根茎治局部浮肿,寒湿引起的腰腿痛,痒痒性和渗出性皮肤病及精髓内亏,衰弱无力,肺痿咳嗽,脾虚面黄,膝胫无力,产后虚弱 ^[89]
瑶	多花黄精 <i>P. cyrtonema</i>	铜毛双、老虎姜	治体弱多病,心悸气短,肺燥咳嗽,久病伤津口干,产后或病后身体虚弱 ^[89]
土家	多花黄精 <i>P. cyrtonema</i>	龙杯七	养元润肺,健脾补肾。根茎治体虚,癆病,消瘦,盗汗。 ^[86] 治疗肺癆,肾虚腰痛 ^[90]
	黄精 <i>P. sibiricum</i>	小人参、野山姜	补气救逆,回阳固脱。外伤后失血气脱,心慌气短。大病体虚 ^[91]
	卷叶黄精 <i>P. cirrhifolium</i>	科书、鸡头黄精、老虎姜	治肺癆干咯,气血不足,腰杆酸痛,大便燥结;同土家族距药黄精功效。“滇黄精”同功效 ^[89]
	长梗黄精 <i>P. filipes</i>	兵盘七、疙瘩七	根茎治关节疼痛,跌打损伤,体虚,肺癆咳嗽 ^[89]
	距药黄精 <i>P. franchetii</i>	虎尾七、老虎姜、鸡头黄精	治脾胃虚弱,体倦乏力,病后口干食少,肺虚燥咳,内热消渴,筋骨软弱,精血不足,脚痹 ^[89]
水	多花黄精 <i>P. cyrtonema</i>	井昇	养阴润肺,补脾益气,滋肾填精。治咳嗽和肺结核 ^[77]
彝	黄精 <i>P. sibiricum</i>	老虎姜	大玉竹、黄精、土千年健各 100 g,泡酒服,治疗风湿关节痛。 ^[92] 慢性支气管炎,肺结核,慢性肝炎 ^[93]
满	黄精 <i>P. sibiricum</i>	鸡头参、山生姜	补气养阴,健脾润肺、益肾填精。治疗肺燥咳嗽、脾虚乏力、食少口干、困倦乏力、大便干燥、消渴、肾亏腰膝酸软、阳痿遗精、耳鸣目暗、白发、体虚羸瘦 ^[94]
仡佬	多花黄精 <i>P. cyrtonema</i>	你格、雅唉	补气养阴,健脾,润肺,益肾。黄精叶适量口嚼,敷患处治蜈蚣咬伤 ^[95]
毛南	多花黄精 <i>P. cyrtonema</i>	姓那	生柿子、黄精、白芨适量捣碎,加米酒外敷,严重者加魔芋治淋巴结肿大 ^[80]
	滇黄精 <i>P. kingianum</i>	老虎姜、松醒篆	治肺结核干咳无痰,脾胃虚弱,糖尿病,高血压,病后虚弱,产后气血两亏 ^[89]
仡佬	滇黄精 <i>P. kingianum</i>	-	补气养阴,健脾,润肺,益肾。治脾胃虚弱、体倦乏力、口干食少、肺虚燥咳、精血不足、内热消渴。“黄精”同功效 ^[96]
怒	卷叶黄精 <i>P. cirrhifolium</i>	亏就	根茎用于补益肺胃。 ^[89] 同僳僳族卷叶黄精功效 ^[79]
独龙	卷叶黄精 <i>P. cirrhifolium</i>	木夏	同僳僳族卷叶黄精功效 ^[79]
苗	多花黄精 <i>P. cyrtonema</i>	凯巫,高朗加,山棍	补气养血,健脾益肾,滋阴润肺。治肾虚眩晕,体虚羸瘦,耳鸣目暗,须发早白,崩漏,吐血衄血,外伤出血。咳嗽,乏力,食少口干,消渴,腰膝酸软,阳痿遗精 ^[97]
基诺	卷叶黄精 <i>P. cirrhifolium</i>	河匹多革勒	根茎治,咳嗽,产后体亏,精髓内亏 ^[89]
纳西	卷叶黄精 <i>P. cirrhifolium</i>	-	根茎治肺结核吐血,肺燥咳嗽,百日咳。“滇黄精”同功效 ^[89]
羌	卷叶黄精 <i>P. cirrhifolium</i>	布务勒特、白勒	根茎治初期肺癆,老年虚弱,身冷胃寒,少年白发,肺虚燥咳,腰痛,消渴 ^[89]
朝鲜	多花黄精 <i>P. cyrtonema</i>	많은꽃등굴레	根茎用于补中益气,除风湿,安五脏,久服轻身,延年,不饥 ^[89]
	滇黄精 <i>P. kingianum</i>	운남등굴레	效用同朝药“多花黄精” ^[89]
畲	多花黄精 <i>P. cyrtonema</i>	山姜、黄精姜	根茎治痢疾,小儿腹泻,肾虚,血虚,胃寒痛 ^[89]
	长梗黄精 <i>P. filiper</i>	千年运、九蒸姜	根茎治痢疾,小儿腹泻 ^[89]
拉祜	滇黄精 <i>P. kingianum</i>	磨骂区	根茎治肺结核干咳无痰,久病津亏口干,倦怠乏力,糖尿病,高血压;黄精流浸膏外用治脚痹 ^[89]

松等药理作用^[83],证实了少数民族医药的科学性及发掘民族医药的可行性和可信性。

3.3 黄精在民族药中的用法用量及附方 少数民族对黄精的认识和应用是历代医药工作者经过长期实践积累起来的医药财富,对现在中国传统医药的发展具有可借鉴性。本研究整理了15个民族52个黄精附方,涵盖肺结核、咳嗽、胃热口渴、脚癣、体虚、肾虚腰痛等29种疾病,见表5。整理复方中黄精配伍药材共113种,黄精常与玉竹、甘草、百部、山药、熟地黄、白及、麦冬、天花粉等配伍。配伍药材

玉竹、甘草、熟地黄和麦冬等都具有滋阴养阴功效,可以增强黄精的药效和辅助治疗。黄精主要以根茎入药,但仡佬族治疗蜈蚣咬伤以黄精叶外敷。黄精用药多为内治法,治疗脚癣、脚疣为外用。内治法多以水煎、泡酒或炖肉食用,外治法为外敷或煎汤擦洗。黄精在民族用法中不仅仅局限于药用,当体虚、食欲不振、四肢无力时,常用黄精炖鸡蛋、炖猪肉和炖鸡来调养身体。经走访昆明沙朗白族乡,此区域彝族、白族和汉族将黄精洗净切片油炸和炖鸡食用。

表5 黄精的民族附方

Table 5 Dosage and prescriptions of *Polygonatum* in ethnic medicine

民族	治疗症状	用法用量及附方	文献
哈尼	肺结核	滇黄精15 g,鸡内金10 g,水煎服	[84]
	咳嗽	滇黄精15 g,冰糖10 g,水煎服	
	痈疮疔肿,刀枪伤	滇黄精适量研末与少许青苔调敷	
	异物入内		
土家	病后体虚,四肢无力,食欲不振	滇黄精30 g,炖鸡蛋吃	[98]
	肺燥咳嗽	黄精15 g,北沙参12 g,杏仁9 g,肺筋草、独脚鸡各15 g,生甘草6 g,水煎服	
	胃热口渴	黄精18 g,熟地黄、山药各15 g,天花粉、麦冬各12 g,水煎服	
	脚癣	黄精60 g,青木香9 g,酒250 mL,泡10 d取汁擦患处	
水	外伤后失血气脱,心慌气短	小人参(黄精)6 g,兑红糖少许,开水泡服	[91]
	大病体虚	小人参(黄精)30 g,白三七、黄金七各10 g,研末服,每次3 g,炖鸡蛋1个,加糖少许,1日1次内服。	
	治疗肺癆	老虎七(多花黄精)30 g,矮地茶20 g,百部、白及、百合各10 g,水煎服	
	肾虚腰痛	老虎七(多花黄精)、神仲各30 g,续断、川芎、红花、龙枣各20 g,泡酒服	
彝	各种虚癆	蒸制老虎七(多花黄精)30 g,炖乌骨鸡1小只,药肉汤吃1 d,2 d 1次,连服3次	[90]
	咳嗽	多花黄精15 g,百部20 g,天门冬、麦门冬、射干各15 g,百合、紫菀、枳实、甘草各10 g,水煎服,每日3次	
	治肺结核	多花黄精、白及、虎耳草各适量,水煎服	
	风湿关节痛	大玉竹、黄精、土千年健各100 g,泡酒服	
壮	遗精	用黄精、淫羊藿、地骨皮、金樱子、菟丝子、胡桃肉、黑枣水煎服	[92]
	慢性支气管炎,肺结核,慢性肝炎	黄精10~15 g,每天早晚各服1次,连服3个月	
	肺结核、病后体虚	黄精20 g,瘦猪肉100 g,炖服	
	肺虚咳嗽	黄精15 g,沙参、知母各10 g,贝母6 g,枇杷叶10 g,冬花、甘草各6 g,水煎服	
白	脾胃虚弱、体倦无力	黄精20 g、党参各20 g,山药30 g,乌骨鸡100 g,炖服	[74]
	胃热口渴	黄精20 g,熟地黄、山药各15 g,天花粉、麦冬各10 g,水煎服	
	小儿下肢痿软	黄精20 g,冬蜜糖30 g,炖服	
	肾虚精亏	黄精20 g,枸杞子、肉苁蓉、巴戟天各15 g,熟地黄、杜仲、甘草各10 g,水煎服	
白	糖尿病	黄精20 g,黄芪、麦冬、生地黄、天花粉各15 g,山萸肉、白术、甘草各10 g,水煎服	[99]
	冠心病心绞痛	黄精、昆布各15 g,柏子仁、菖蒲、郁金各10 g,元胡6 g,山楂25 g,水煎服	
	遗精	金樱子、磨盘根、地桃花各30 g,黄精适量,水煎服	
	花柳病	木香、儿茶、乳香、川芎、没药(炒)、白术、黄精各12 g,研末,制丸服	
白	干咳	黄精15~30 g,水煎服(洱源)	[75]

续表 5

民族	治疗症状	用法用量及附方	文献
	脚疣、脚癣	外用黄精流浸膏调敷	
	小儿疳积	黄精、蜂蜜各适量,黄精煮熟加蜂蜜食用	
	肺结核、糖尿病、高血压	黄精 20~30 g,水煎服(洱源)	
	肺结核咯血	黄精 500 g,白及、百部各 250 g,玉竹 200 g,共研细粉,炼蜜梧丸,每服 15 g,每日 3 次	
	心动过速	黄精、党参、菖蒲各 100 g,三七 50 g,琥珀 20 g,共研末,每服 15 g,日服 2 次	
佤族	蜈蚣咬伤	黄精叶适量口嚼,敷患处	[95]
藏族	肝胃痛	八味唐古特青兰散:唐古特青兰 30 g、裂萼蔷薇皮 15 g、沙棘果膏 10 g、烈香杜鹃、肉桂、豆蔻各 3 g、黄精、宽筋藤各 10 g,共研细粉,每服 1~2 g,日服 2 次	[82]
	营养不良性水肿,贫血性心脏病	七味迷果芹散:翼首花 12 g,长叶无尾果 10 g,麻花羌 6 g,短管兔耳草、迷果芹、紫茉莉、黄精各 15 g,共研细末。每服 1~2 g,煎服,日服 2 次	
苗族	肾虚眩晕	黄精 15 g,大四块瓦、白前、百尾草、臭牡丹根各 9 g,大苋菜 12 g,蒸小母鸡一只吃	[97]
	体虚头晕	黄精 20 g,山药、泡参各 15 g,天麻 20 g,煮猪肉内服	
	病后视力减退	黄精 30 g,猪肝 100 g,加适量猪油,蒸后服食,连服 1 周	
	肺虚咳嗽	黄精 15 g,十大功劳 10 g,天门冬 20 g,玉竹 15 g,水煎服	
	久咳不愈	老虎姜(黄精)15 g,一朵云 9 g,煨水服	
	脾胃虚弱	黄精 15 g,玉竹、南沙参、花粉各 10 g,水煎服	
	风寒湿痹,手足拘挛	老虎姜(黄精)、百尾笋各 15 g,煎水洗	[81]
	劳伤跌损	老虎姜(黄精)60 g,泡酒服	
	骨折	懒姜(黄精)、小九龙盘(观音草)各一把。拌酒捣绒,先将骨折复位,再包上药,后上杉木皮夹板,日换药 1 次	
	九子疮或毒疮	老虎姜(黄精)适量,捣绒包患处。治九子疮加甜酒炒熟,外包	
	肺结核	黄精 20 g,白及 15 g,虎耳草 10 g,水煎服	
佤	-	用量干品 10~15 g,鲜品 15~30 g,水煎服	[84]
哈尼	-	水煎内服,每次用 10~30 g	[76]
侗	-	内服鲜品 30~50 g;外用适量	[78]
	胎腋(葡萄胎)	讯蛮岑(黄精)、蜡少(蒲黄)、当归、教照虐马(土党参)、美骂恩(藁本)、尚亚更(紫草)、蜈蚣,煎水内服	[100]
	胎腋(葡萄胎)	讯蛮岑(黄精)、骂顺(鹅不食草)、巴门登马荡白(荇叶细辛)、周亚(紫苏)、教糖(鸡矢藤)、铜钱哪(破铜钱),煎水内服	
怒族	-	15~30 g,煎服。同怒江流域傈僳族、独龙族	[79]

4 小结与讨论

4.1 小结 黄精异名多达 26 个,大致源于 4 个方面,以文化背景、功能、象形物和产地命名。“黄精”“女萎”和“葳蕤”常被混淆入药,经考证三者为 3 个不同物种,应加以区分。黄精作为药食同源植物历史悠久,汉末《名医别录》最早记载黄精食药应用,历代本草食用记载多于药用记载。黄精的采收多为二月、三月采根,历代黄精炮制发展历程较为简单,从秦晋时期的“阴干”“单蒸”到唐朝时期发展为“九蒸九晒”,并沿用至今。“黄精酒”初期用黄精汁作酒,发展为黄精汁加入其他辅料制酒,后近现代用黄精同酒“蒸”“煮”或“泡”。黄精甘平,无毒,专

入脾,兼入肺肾,具有主补中益气,除风湿,安五脏的功效,久服具有轻身、延年、不饥等功效。服食黄精需忌梅实,阳衰阴盛者、气滞者、脾虚湿者、有湿痰者和胃纳不旺者不宜服用黄精。

各少数民族因不同的生存环境、生活方式、人文习俗等,形成极具特色的医药文化。各民族常见采收期为春季和秋冬季,炮制方法以蒸、煮、烫等为主。少数民族记载入药的黄精品种多达 12 种,入药基原较为混乱。民族医药具有一定的区域性,如怒江流域的怒族、傈僳族和独龙族具有相似的医药文化。少数民族记载黄精有补脾、润肺、养阴生津、补中益气、强筋骨、益肾等功效,可治体虚、脾胃气虚、

肾亏腰膝酸软、肺虚燥咳、高血压、糖尿病等证,与现代中医相一致。

4.2 讨论

4.2.1 “黄精”与“道家” 道家认为服食黄精可以长生,故称为“道家仙药”。“黄精”之名来源于“得坤土之精粹”,异名“戊己芝”来自古道经《五符经》“获天地之淳精”。道家八卦坤位为土,颜色“黄”五行属土,戊己五行也属土,脾土五行亦属土,故黄精可补益脾胃。道家养生有“辟谷”之术,通常以药食充腹,因黄精具有辟谷充饥之效,故得“仙人余粮”之称。道教经典《抱朴子》将黄精列在仙药篇,王怀隐《太平圣惠方》记载服黄精成地仙方、神仙服黄精膏、真人饵黄精方、神仙饵黄精方、神仙饵黄精延年法5个服食黄精方法,都与道家长生之法有关。东汉时期道人服食黄精以求长生,促成黄精快速被人熟知,“黄精”与“道家”相互发展,相互促进。

4.2.2 黄精的文化价值 黄精不仅具有很高的食用和药用价值,还蕴含丰富的文化内涵。魏晋时期《嵇康与山巨源绝交书》道服食黄精以求长寿,“又闻道士遗言,饵术黄精,令人多寿,意甚信之”。黄精种植始于魏朝,《历世真仙体道通鉴》记载道士王晖种植黄精“常种黄精于溪侧,则虎为之耕,豹为之耘。”唐朝时期黄精已形成规模种植,唐诗《见李白诗又吟》许宣平写道“一池荷叶衣无尽,两亩黄精食有余”,张籍《寄王侍御》“见欲移居相近住,有田多与种黄精”,进一步阐明了黄精的价值。唐代诗人杜甫《丈人山》写明了黄精的功效“扫除白发黄精在,君看他时冰雪容。”宋朝苏轼《又次前韵赠贾耘老》“诗人空腹待黄精,生事只看长柄锄。”李时珍提出黄精培育方式为根茎和种子繁殖“黄精野生山中,亦可劈根长二寸,稀种之,一年后极稠,子亦可种。”^[8]黄精种植是中国农耕文化的一部分,并大量出现在诗词歌赋中。

4.2.3 黄精的资源利用与开发 2020版《中国药典》^[1]规定黄精基原为百合科(Liliaceae)黄精属(*Polygonatum*)植物滇黄精(*P. kingianum*),黄精(*P. sibiricum*)和多花黄精(*P. cyrtonema*)。本研究统计发现,少数民族使用的黄精品种多达12种,入药基原混乱。民间常把其他黄精属植物当中药黄精使用,但皆为非药典药材,列为“伪品”,这致使大部分黄精资源被浪费。现代仅将黄精根茎作为食用部位,然《抱朴子》内篇^[12]提出“服其花胜其实,服其实胜其根,但花难多得”,《证类本草》和《本草经集注》也都提及黄精根、叶、花、实皆可食用。《本草图经》^[7]

中言“黄精苗”味美,“初生苗时,人多采为菜茹谓之笔菜,味极美,采取尤宜辨之。”现代有关黄精花和根茎有效成分的研究证实黄精花中多糖、皂苷、酚性成分、氨基酸和矿质元素含量均高于黄精根茎^[53]。黄精生长周期较长,市场需求大,寻求黄精资源及进行合理开发变得尤为重要。寻找黄精药用替代品,开发研究黄精其他部位的有效化学成分含量和功效,以解决黄精资源紧张问题。

4.2.4 民族医药的继承与发展 中国传统医药分为中医药、民族医药和民间医药。现代中医药蓬勃发展,民族医药却在衰退,作为非物质文化遗产的民族医药该如何传和发展?民族医药是少数民族千百年医药经验的结晶,从上述整理中不难发现少数民族对黄精的使用具有一定的科学性,但还需用现代科学技术进一步验证和研究。藏医、彝医、苗医和蒙医等关于黄精的药用,得到了大众的高度肯定。民族医药是中国宝贵的医药财富,值得我们尊重、继承和发展。但民族医药现缺乏系统管理,导致一系列科学规范问题,急需建立一套系统的管理方案,规范民族用药。

【参考文献】

- [1] 中华人民共和国药典:一部[M]. 北京:中国医药科技出版社,2020.
- [2] 刘京晶,斯金平. 黄精本草考证与启迪[J]. 中国中药杂志,2018,43(3):631-636.
- [3] 卫生部. 关于进一步规范保健食品原料管理的通知. 2002.
- [4] 诸国本. 传统医药非遗亟须生产性保护[N]. 中国中医药报,2016-07-04(3).
- [5] 全国人民代表大会. 中华人民共和国宪法. 第二十一条[Z]. 2019.
- [6] 陶弘景. 名医别录[M]. 尚志钧,校注. 北京:人民卫生出版社,1986:23.
- [7] 苏颂. 本草图经[M]. 尚志钧,辑校. 合肥:安徽科学技术出版社,1994:77.
- [8] 李时珍. 本草纲目[M]. 柳长华,校注. 北京:中国医药科技出版社,2011:375-378.
- [9] 佚名. 神农本草经[M]. 尚志钧,校注. 北京:学苑出版社,2008:29-38.
- [10] 张华. 博物志[M]. 上海:上海古籍出版社,1990:20.
- [11] 吴普. 吴普本草[M]. 北京:人民卫生出版社,1987:15.
- [12] 葛洪. 抱朴子[M]. 上海:上海古籍出版社,1990:75-76.
- [13] 陶弘景. 本草经集注[M]. 尚志钧,尚元钧,辑校. 北

- 京:人民卫生出版社,1994:198.
- [14] 苏敬.新修本草[M].尚志钧,辑校.合肥:安徽科学技术出版社,1981:152-154.
- [15] 孙思邈.千金翼方[M].鲁兆麟,点校.沈阳:辽宁科学技术出版社,1997:139.
- [16] 唐慎微.证类本草[M].郭君双,校注.北京:中国医药科技出版社,2011:147-149.
- [17] 李杲.药性赋注解[M].黄斌,校注.济南:山东人民出版社,1958:81-83.
- [18] 朱橚.救荒本草[M].王锦秀,汤彦承,译注.上海:上海古籍出版社,2015:169-228.
- [19] 兰茂.滇南本草[M].于乃义,于兰馥,整理.昆明:云南科学技术出版社,2004:294-295.
- [20] 陈嘉谟.本草蒙筌[M].张印生,韩学杰,赵慧玲,校.北京:中医古籍出版社,2009:39,107-108.
- [21] 张景岳.本草正[M].北京:中国医药科技出版社,2017:4.
- [22] 缪希雍.神农本草经疏[M].郑金生,校注.北京:中医古籍出版社,2002:197-198.
- [23] 卢之颐.本草乘雅半偈[M].张永鹏,校注.北京:中国医药科技出版社,2014:27-28,148.
- [24] 张志聪.本草崇原[M].刘小平,点校.北京:中国中医药出版社,2008:15-16.
- [25] 汪昂.本草备要[M].王效菊,点校.天津:天津科学技术出版社,1993:15-16.
- [26] 吴仪洛.本草从新[M].曲京峰,窦钦鸿,点校.天津:天津科学技术出版社,2003:10-11.
- [27] 严西亭,施澹宁,洪缉菴.得配本草[M].上海:科技卫生出版社,1958:41.
- [28] 黄宫绣.本草求真[M].北京:人民卫生出版社,1987:14-15.
- [29] 姚澜.本草分经[M].上海:上海科学技术出版社,1989:193.
- [30] 吴其浚.植物名实图考[M].北京:商务印书馆,1957:155-156.
- [31] 凌奂.本草害利[M].北京:中医古籍出版社,1982:53.
- [32] 陈其瑞.本草撮要[M].陈蕙亭,辑.上海:上海科学技术出版社,1985:2.
- [33] 张秉成.本草便读[M].上海:上海卫生出版社,1957:5-13.
- [34] 中国科学院《中国植物志》编辑委员会.中国植物志·第15卷[M].北京:科学出版社,1978:64.
- [35] 国家中医药管理局.中华本草:第8册[M].上海:上海科学技术出版社,1999:142-148.
- [36] 王雨婷,刘婉滢,沈舶宁,等.黄精的本草考证[J].中医药学报,2019,47(3):81-86.
- [37] 赵容,许亮,谢明,等.中药玉竹的本草考证[J].中国实验方剂学杂志,2017,23(15):227-234.
- [38] 孟诜.食疗本草[M].吴受琚,俞晋,校注.北京:中国商业出版社,1992:333.
- [39] 雷公.雷公炮炙论[M].芜湖:皖南医学院,1983:28.
- [40] 龚廷贤.鲁府禁方[M].张惠芳,伊广谦,点校.北京:中国中医药出版社,1992:52.
- [41] 王怀隐.太平圣惠方·10册[M].郑州:河南科学技术出版社,2015:177.
- [42] 董宿,方贤.奇效良方[M].田代华,张晓杰,何永,点校.天津:天津科学技术出版社,2003:389.
- [43] 章穆.调疾饮食辩[M].北京:中医古籍出版社,1999:105.
- [44] 任洪民,邓亚玲,张金莲,等.药用黄精炮制的历史沿革、化学成分及药理作用研究进展[J].中国中药杂志,2020,45(17):4163-4182.
- [45] 秦宇雯,赵丽萍,赵祺,等.九蒸九晒黄精炮制工艺的研究进展[J].中草药,2020,51(21):5631-5637.
- [46] 杨华杰,龚千锋.黄精炮制研究的进展[J].中国实验方剂学杂志,2017,23(3):216-222.
- [47] 倪朱谟.本草汇言[M].戴慎,陈仁寿,虞舜,点校.上海:上海科学技术出版社,2005:7-9,91-92.
- [48] 李中梓.重订本草经要[M].北京:北京科学技术出版社,1986:22.
- [49] 唐容川.本草问答[M].陆拯,校点.北京:中国中医药出版社,2013:61.
- [50] 甄权.药性论[M].芜湖:皖南医学院,1983:15.
- [51] 杜文燮.药鉴[M].张向群,校注.北京:中国中医药出版社,1993:6.
- [52] 邹澍.本经续疏[M].王春燕,张桂菊,校注.北京:中国中医药出版社,2017:3-4.
- [53] 张泽锐,黄申,刘京晶,等.多花黄精和长梗黄精花主要营养成分[J].中国中药杂志,2020,45(6):1329-1333.
- [54] 王士雄.随息居饮食谱[M].宋咏梅,张传友,点校.天津:天津科学技术出版社,2003:17-18.
- [55] 李中梓.医宗必读[M].王卫,张艳军,徐立,等,点校.天津:天津科学技术出版社,1999:107-108.
- [56] 顾元交.本草汇笺[M].刘更生,郭栋,张蕾,等,校注.北京:中国中医药出版社,2015:17-19.
- [57] 张山雷.本草正义[M].程东旗,点校.福州:福建科学技术出版社,2006:44.
- [58] 孙思邈.备急千金要方[M].鲁兆麟,主校.沈阳:辽宁科学技术出版社,1997:417.
- [59] 赵佶.圣济总录校注·上册[M].王振国,杨金萍,主校.上海:上海科学技术出版社,2016:272.
- [60] 王肯堂.类方证治准绳[M].北京:人民卫生出版社,2001:713.
- [61] 忽思慧.饮膳正要[M].刘正书,点校.北京:人民卫

- 生出版社,1986:54.
- [62] 朱震亨. 丹溪心法[M]. 彭建中,点校. 沈阳:辽宁科学技术出版社,1997:74.
- [63] 赵学敏. 本草纲目拾遗[M]. 闫冰,靳丽霞,陈小红,等,校注. 北京:中国中医药出版社,1998:313-314.
- [64] 胡正心,胡正言. 万病验方[M]. 北京:中医古籍出版社,2016.
- [65] 李中立. 本草原始[M]. 郑金生,汪惟刚,杨梅香,整理. 北京:人民卫生出版社,2007:3-4.
- [66] 王焘. 外台秘要方[M]. 高文铸,校注. 北京:华夏出版社,1993:910-915.
- [67] 王袞. 博济方[M]. 北京:商务印书馆,1959:138.
- [68] 龚居中. 福寿丹书[M]. 广诗,点校. 北京:中医古籍出版社,1994:110.
- [69] 张璐. 本经逢原[M]. 刘从明,校注. 北京:中医古籍出版社,2017:36-37.
- [70] 诸国本. 大力扶持民族医药繁荣我国医药科学[J]. 中国中药杂志,2012,37(16):2341.
- [71] 诸本国. 珍惜、尊重和继承民族民间医药[J]. 云南中医学院学报,2006(S1):1-3.
- [72] 田华咏. 中国民族药炮制集成[M]. 北京:中医古籍出版社,2000:392-393.
- [73] 关祥祖. 彝族医药学[M]. 昆明:云南民族出版社,1993:494-495.
- [74] 钟鸣,黄瑞松,梁启成. 中国壮药学[M]. 南宁:广西民族出版社,2016:336-337.
- [75] 姜北,段宝忠. 白族惯用植物药[M]. 北京:中国中医药出版社,2014:347-348.
- [76] 付开聪,张绍云,侯凤飞. 哈尼族药用植物[M]. 北京:中医古籍出版社,2015:5.
- [77] 赵能武,杨玉涛. 水族药物彩色图谱[M]. 贵阳:贵州科技出版社,2017:97.
- [78] 刘亚华. 侗族药物彩色图谱[M]. 贵阳:贵州科技出版社,2017:83,163.
- [79] 周远川,郑进. 怒江流域民族医药[M]. 昆明:云南科技出版社,2010:124-125.
- [80] 孙济平. 毛南族医药[M]. 贵阳:贵州民族出版社,2006:216.
- [81] 胡成刚. 苗药资源学[M]. 北京:中国古籍出版社,2007:428-431.
- [82] 青海省药品检验所,青海省藏医研究所. 中国藏药·第二卷[M]. 上海:上海科学技术出版社,1996:248-250.
- [83] 张娇,王元忠,杨维泽,等. 黄精属植物化学成分及药理活性研究进展[J]. 中国中药杂志,2019,44(10):1989-2008.
- [84] 云南省药物研究所. 云南民族药志·第1卷[M]. 昆明:云南民族出版社,2008:302-303.
- [85] 大理白族自治州卫生局. 白族民间单方验方精萃[M]. 昆明:云南科技出版社,2014:169.
- [86] 贾敏如,李星炜. 中国民族药志要[M]. 北京:中国医药科技出版社,2005:477-478.
- [87] 滕红丽. 中国壮药资源名录[M]. 北京:中医古籍出版社,2014:357.
- [88] 云南中医学院. 云南藏医药[M]. 昆明:云南科技出版社,2008:384.
- [89] 贾敏如,张艺. 中国民族药辞典[M]. 北京:中国医药科技出版社,2016:641-643.
- [90] 朱国豪,杜江,张景梅. 土家族医药[M]. 北京:中医古籍出版社,2006:180.
- [91] 谭祖纯,谭敏枝. 谭氏土家伤科本草[M]. 北京:中国医药科技出版社,2007:138-139.
- [92] 云南省彝族医药研究所. 中国彝族药学[M]. 昆明:云南民族出版社,2004:223.
- [93] 张之道. 彝药本草[M]. 昆明:云南科技出版社,2006:60.
- [94] 刘淑云,宋柏林. 中国满族医药[M]. 北京:中国中医药出版社,2015:191-192.
- [95] 赵俊华,潘炉台,张景梅. 仡佬族医药[M]. 贵阳:贵州民族出版社,2003:94.
- [96] 韦浩明. 中国仡佬族医药[M]. 北京:中医古籍出版社,2014:90.
- [97] 田振华,杜江,邓永翰. 苗药学[M]. 北京:中国古籍出版社,2008:226-228.
- [98] 方志先,赵晖,赵敬华. 土家族药物志[M]. 北京:中国医药科技出版社,2007:986-987.
- [99] 钟鸣. 简明壮医药学[M]. 南宁:广西民族出版社,2009:76.
- [100] 陆科闵. 侗族医学[M]. 贵阳:贵州科技出版社,1992:174-175.

[责任编辑 顾雪竹]