



益寿妙药黄精

<http://www.firstlight.cn> 2010-08-25

黄精，属百合科植物，又名救穷草、味甘，性平，入脾、肺二经，具有补脾润肺，养阴生津，强壮筋骨等功效。自古以来被视为益寿珍品。可用于脾胃气虚、倦怠乏力，肺癆咳血，病后虚弱，筋骨软弱，风湿疼痛，风癱癱疾等。本品始载于《名医别录》中，有“补中益气，除风湿，安五脏。久服轻身延年不饥”的记载。明代李时珍又补充有“补诸虚、止热、填精髓、下三尸虫”之功效，因此享有“血气双补之王”的美称。

常用方法：

- 1.黄精根茎阴干，每日酌量用水调服。李时珍称服用此方“一年内变老为少”。
- 2.黄精1000克，蔓荆子500克，混匀，九蒸九晒，共研细末。空腹时服用6克，每日2次。此方可补肝明目，延年益寿。
- 3.黄精、党参、山药各30克，与鸡同蒸后食用。治脾胃虚弱、体倦无力。
- 4.黄精、补骨脂、山药各24克，鱼鳔胶、鹿衔草各10克，巴戟天18克，首乌20克，天麻15克，用水煎服，每日1剂，可治斑秃。
- 5.黄精、党参各30克、炙甘草10克，每日1剂，煎服。对贫血性、感染性、直立性及原因不明的低血压均有良效。

[存档文本](#)