



芡实，[睡莲科](#)芡属一年生水生草本植物。沉水叶箭形或椭圆肾形，浮水叶革质，椭圆肾形至圆形，叶柄及花梗粗壮，花内面紫色；萼片披针形，花瓣紫红色矩圆披针形或披针形，浆果球形，污紫红色，种子球形，黑色。7-8月开花，8-9月结果。分布中国南北各省，生于池塘、湖沼中。



《东坡杂记》云：“人之食芡也，必枚啮而细嚼之，未有多嘬而亟咽者也。舌颊唇齿，终日嗫嚅，而芡无味，腴而不腻，足以致上池之水。故食芡者，能使华液通流，转相挹注。”意思是说，芡实一枚一枚的嚼咽，每天10~20粒，持之以恒，长年不辍，能滋润肺脏，补益脑髓，促进消化。



高淳旅游

时珍曰：芡茎三月生叶贴水，大于荷叶，皱纹如，蹙衄如沸，面青背紫，茎、叶皆有刺。其茎长至丈余，中亦有孔有丝，嫩者剥皮可食。五六月生紫花，花开向日结苞，外有青刺，如刺及栗球之形。花在苞顶，亦如鸡喙及喙。剥开内有斑驳软肉裹子，累累如珠玑。壳内白米，状如鱼目。深秋老时，泽农广收，烂取芡子，藏至石，以备歉荒。其根状如三棱，煮食如芋。



芡实始载于《神农本草经》，列为上品，又名鸡头子，历版《中国药典》均有记载，为睡莲科1年生水生草本植物芡的干燥成熟种仁，具有益肾固精、补脾止泻、祛湿止带的功效，主治梦遗、滑精，遗尿、尿频，脾虚久泻，白浊、带下。素有“水中人参”和“水中桂圆”的美誉，是传统的中药材和珍贵的天然补品。



传说古代某饥荒，村里有个叫倩倩的寡妇，上有婆婆，下有孩子，每天靠挖野菜水草充饥。一天她挖野菜，因饥饿过度晕倒在河边，等她醒来时看到不远处一只只野鸡高高翘起头，定睛一看，发现是形状像鸡头的说不出名字的水草，于是倩倩采了些“鸡头”回去蒸煮，煮好后切开发现里面是一粒粒饱满的果实，剥开硬壳后便露出了雪白的果仁，吃起来有股清香。以后每天倩倩都会采些这样的鸡头果和着野菜煮给家里人吃，就这样倩倩一家慢慢熬过了饥荒的日子，以后人们便把这个食物叫倩(芡)食。



芡实配金樱子：金樱子气味俱降，酸涩收敛，功专涩精气，止小便遗泄；芡实生于水中，健脾利湿之功显著，又善益肾固精止带。二药伍用，相得益彰，益肾固精，补脾止泻，缩小便，止带下的力量增强。适用于脾肾两虚，慢性泄泻诸证以及肾气不固，男子遗精，女子赤、白带下证。



芡实与黄柏：二药均能除湿止带，可用于湿热带下病。但黄柏苦寒沉降，清热燥湿，长于清泻下焦湿热，可用于湿热下注，带下黄浊秽臭；黄柏又有泻火解毒，清相火，退热除蒸的作用，可用治疮疡肿痛，湿疹湿疮，阴虚发热，盗汗遗精。芡实甘、涩，性平，能益肾固精，健脾止泻，除湿止带，多用于肾虚不固的遗精、滑精等及脾虚湿盛，久泻不愈之证；芡实能益肾健脾、收敛固涩而具有良好的止带作用，湿热带下、脾肾两虚的带下均可应用。



芡实与山药：二药均具有补脾止泻的功效，性质平和，不腻不燥，既补又涩，用于脾虚泄泻及肾虚滑脱不禁之证。但山药之补力较芡实为强，而芡实之涩，更有甚于山药，且山药兼补肺阴而止咳，而芡实只入脾、肾而不及于肺。



芡实与益智仁：二药均能益肾固精，健脾止泻，用于遗精、滑精及脾虚泄泻之证。但益智仁偏于温肾暖脾，芡实重在固涩收敛。益智仁辛温，能补肾助阳，性兼收涩，能固精缩尿，多用于遗尿、尿频；又有暖脾止泻摄唾之效，用于脾寒泄泻，腹中冷痛，口多涎唾等。而芡实甘涩，能益肾固精，健脾止泻，除湿止带，多用于肾虚不固的遗精滑精，脾虚湿盛，久泻不愈；湿热带下、脾肾两虚的带下均可应用。



芡实性平，涩而不滞，不仅补脾肾，还具有祛湿作用。炒熟的芡实性偏温，气香，补脾、固涩。芡实作为中药，具有补中气，滋养、强体的作用，而且芡实具有很强的收敛固精作用，适宜调理男性梦遗滑精，女性白带多酸。芡实内有大量的淀粉，能为人体提供大量热能，其中含有的多种维生素和碳物质，能够保证体内营养所需成分。