



决明子为豆科一年生草本植物决明或小决明的干燥成熟种子。生于村边、路旁和旷野等处。分布于长江以南各省区。全世界热带地方均有。安徽、广西、四川、浙江、广东等省，南北各地均有栽培。





决明子：味甘、咸、苦，性微寒。归肝、大肠经。具清热明目、润肠通便的功能。生决明子长于清肝热，润肠燥。用于目赤肿痛，大便秘结。炒决明子：寒泻之性缓和，有平肝养肾的功效。可用于头痛、头晕、青盲内障。且炒后质地酥脆，易于粉碎和煎出有效成分。

从前，有个老秀才，还不到六十岁就得了眼病，看东西看不清，走路拄拐杖，人们都叫他“瞎秀才”。

有一天，一个南方药商从他前过，见门前有几颗野草，就问这个草苗卖不卖？老秀才反过来问：“你给多少钱？”药商说：“你要多少钱我就给多少钱。”老秀才心想：这几颗草还挺值钱，就说：“俺不卖”。药商见他不卖就走了。

过了两日，南方药商又来了，还是要买那几颗草。这时瞎秀才门前的草已经长到三尺多高，茎上已经满了金黄色花，老秀才见药商又来买，觉得这草一定有价值，要不然他为何老要买？老秀才还是舍不得卖。

秋天，这几颗野草结了菱形、灰绿色有光亮的草籽。老秀才一闻草籽味挺香，觉得准是好药，就抓了一小把，每天用它泡水喝，日子一长，眼病好了，走路也不拄拐杖了。又过了一个月，药商第三次来买野草。见没了野草，问老秀才：“野草你卖了？”“没有”，老秀才就把野草籽能治眼病的事说了一遍。药商听后说：“这草籽是良药，要不我三次来买。它叫决明子，又叫草决明，能治各种眼病，长服能明目。”

以后，老秀才因为常饮决明子泡的茶，一直到八十多岁还眼明体健，曾吟诗一首：“愚翁八十目不瞑，日数蝇头夜点星，并非生得好眼力，只缘长年饮决明。”





气虚便溏者不宜食用

《神农本草经》曰，决明子治青盲目淫，眼赤泪出，久服益精光。黄宫绣（编者注：黄宫绣，清代著名医学家，乾隆时代宫廷御医）曰，决明子乃治目收泪要药。





决明子茶，只需要把决明子炒到微微黄色，香气出来即可，泡茶时就直接用炒决明子，每次20克左右，用滚热的开水，直接泡上十几二十分钟，泡出来的汤水，淡黄香气醉人还可以多泡几次，直到颜色变淡再换。





百家号/小猪说说健康那点事

蒲辅周老先生善于用决明子治疗老年人血压高便秘。他说，凡体虚之老人，有大便秘结，不可勉强通之，应该以滋润之品，不可强攻，可以在方中加少量决明子，或者直接用决明子打粉，每次送服三到六克，效果甚佳。





《黄帝内经》曰，肝与大肠相别通，这肝脏的压力浊气，可以靠大肠来排泄，所以大肠一旦秘结，肝脏压力就增大，大便一旦堵塞，就容易肋胀口苦，烦躁生气，甚至血压偏高，头晕目眩。所以通过润通肠道可以缓解肝脏压力，进而减轻各种疾病的苦恼。





**决明子**【性味归经】甘、苦、咸，微寒。归肝、大肠经。

【功效主治】清热明目，润肠通便。用于目赤涩痛，羞明多泪，头痛眩晕，目暗不明，大便秘结。





入肝、肾、大肠经，有润肠通便，降脂明目之功效故又有“洗肠草”之称

决明子的功效主要是1.清肝明目2.平肝潜阳3.润肠通便。它本身的性味是甘苦微寒。生用，性较寒凉，清肝明目,祛风散热之力就较强一些，多用于实证目疾。炒用，清肝疏风之力略减，但是可以略微去除一些寒凉之性，对脾胃更友好一些。

# 决明子枕头



主要功效：

对头晕、失眠、脑动脉硬化、颈椎病等，均有辅助作用。



# 决明子茶



主要功效：

对肝火上炎或肝阳上亢  
之头痛眩晕、阴虚阳亢的  
高血压和高血脂 有很好的  
疗效。

# 忌食决明子



注意事项：

脾胃虚寒、脾虚泄泻  
及低血压的人群不  
适合服用决明子。