



郁李仁 为蔷薇科植物欧李、郁李或长柄扁桃的干燥成熟种子。前二种习称“小李仁”，后一种习称“大李仁”。小李仁 呈卵形，长 $5\sim8$ mm，直径 $3\sim5$ mm。表面黄白色或浅棕色，一端尖，另端钝圆。大李仁 长 $6\sim10$ mm，直径 $5\sim7$ mm。表面黄棕色。



本品辛散苦降，甘平质润，入脾与大、小肠经。既润肠通便，又利水消肿，还行肠中滞气。治肠燥便秘，兼气滞者尤佳；治水肿胀满及脚气浮肿，兼二便不利者最宜。【性味归经】辛、苦、甘，平。归脾、大肠、小肠经。

扬州失守，金兵南下，康王只身逃难走江南。一路上，他被金兵追趕着，走走躲躲，躲躲走走，多日还未到达临安。

一天，他沿着古驿道，骑马来到一座大禅寺的山门口，抬头一看，山门上方写着斗大的“净湘禅寺”四个字。只因一路上走得渴了，他便跳下马背，将马拴在山门口的旗杆石上，想到寺院里去讨口水喝。但在这兵荒马乱的年景，香火断绝，山门紧闭，走不进去，他只得沿着绎红色的寺院围墙朝西走去，想到边门去碰碰运气。不想此时，一股浓郁的酒酿香味从寺墙上方的花窗口迎面扑来。康王抬头一看，寺墙的琉璃脊上，赫然伸出一桠青枝，上面还结着一个紫红色的佳果，已被飞鸟啄去了一半，汁水滴得如在哭泣流泪一般。酒酿香味就是从这佳果上面发出来的。

“啊，这不是天下闻名的禾城（嘉兴，古称槜李）槜（zui）李吗！”于是，康王打定主意，进寺以后，不讨茶要水，而专向禅寺法师要槜李吃，一则解暑，二则品奇。

正在这时，猛听寺院中发出嘎啦一声响，又在寺墙脊上的一桠青枝随声往里倒下去了。康王抢步进了边门，只见一位法师手中握一把柴锯，将偌大一株槜李树锯倒在地上。

“啊，把这样好的珍奇果树锯倒了，岂不可惜！”“当今天子，把炎黄开创的华夏古国江山都舍得割掉一半，我何苦来可惜这一棵树！”康王被法师说得无言答对。

那位净湘法师，也不知来者是谁，竟对着康王骂赵构，继续说：“华夏江山，处处都有奇珍异宝，可那些做皇帝的人，只知道敛聚民膏，挥霍民财，全不顾富国强民之道，弄得今日战火遍地，国无宁日，岂不可惜？”

净湘法师议论一番，擦擦光头上的汗水，问道：“足下是谁？”康王应道：“正是法师所责骂之人。”净湘法师惊道：“原来是皇上，小僧死罪！”康王虽然受了责骂，但因为他身在难中，再者法师所言句句都属实情，所以没有办法发脾气，只好说：“法师乃忧国忧民，句句出于肺腑，何罪之有？”法师又问康王因何至此，康王便将一路逃难经过讲给他听。

净湘法师当即就在锯剩的树枝上，摘下了四枚橉李敬献给康王，并说：“今日得见皇上，亦即光复有望，小僧再不锯树了。这四枚橉李，聊表四方佛门弟子一番心意，愿皇上肩挑抗金复国重担，重整大宋江山！”

康王辞别净湘法师，上马向前。在马背上，他甜甜地吃起橉李来。吃橉李，无须张口牙咬，只要用指甲在李皮上挑开一个孔，放到唇边一吸，立刻便会琼浆玉露鲜甜盈口。他从净湘寺吃到竹田里（今新篁镇）中间的一爿石桥上时，已将四枚橉李吃光了，只有最后一枚李子的皮和核还捏在手里。只因这橉李太好吃了，吃后还回味无穷。康王本想转去再讨几枚吃，但一想到那净湘法师是个厉害人，怕再受他责备，只得打消了这个念头。正想得出神，无意中把手中已吮吸过的那枚橉李核塞入口中咀嚼起来，嚼着嚼着，又不想把核咬开了，连核仁也咽下喉咙去了。

传说，真正的净湘寺橉李从此再不生核仁了。康王吃进李仁的那爿石桥，就叫李仁桥，现称里仁桥。这一带地方，南宋皇朝时一直叫做李仁乡。



## 润肠通便

郁李仁质润多脂，研成粉末之后，合理服用，能对大肠和小肠起到润滑的作用，能便于体内的宿便排放出去，对于容易便秘的朋友们来说，服用郁李仁是非常不错的，可以帮助我们解决身体不适。而且这也是郁李仁的功效与作用最为主要的一个方面。



## 消肿

郁李仁能起到利水消肿的功效，特别是对于有腹水的病情，使用之后能缓解，对于水肿的情况来说，我们服用郁李仁是可以解决问题的。同时脚气也可能会造成浮肿出现，郁李仁也是可以选择使用的，而且郁李仁的效果也是很强烈的。郁李仁还能止血消肿，这在古代就已经有非常详细的记载了。



## 改善积食

郁李仁的功效与作用还体现在能消食、下气，是可以帮助我们促进消化的，对于肠胃健康很有好处。而且对于有因为饮食不规律，暴饮暴食的情况，会影响到身体的一些部位，所以可能会出现恶心、不想吃饭等状况，这些情况是我们大家都不希望看到的，而且这时候还可能会有腹泻的情况，此时可以选择郁李仁和其他中药搭配起来，缓解功效不错。



《神农本草经》中，郁李仁被列为下品，记载为“主大腹水肿，面目，四肢浮肿，利小便水道”。

在《本草经疏》中注明：“郁李仁，主大腹水肿，面目四肢浮肿者，

《经》曰，诸湿肿满，皆属脾土，又曰，诸腹胀大，皆属于热。

脾虚而湿热客之，则小肠不利，水气泛溢于面目四肢，辛苦能润热结，降下善导癃闭，小便利则水气悉从之而出矣。”“郁李仁，性专降下，善导大肠爆结，利周身水气，然而下后多令人津液亏损，燥结愈甚，乃治标救急之药。

“关格”，即症状为小便不通同时呕吐不止。

梗  
米

10-15g 50-100g

郁李仁粥 · 配方

本品辛能行散，苦主将泄，甘润滑利，长于导行大肠之结气，润滑大肠之燥涩而通便，又能行全身之水气，所以具有润肠通便、利水消肿之作用。性专降下，善导大肠燥结，利周身水气，然下后多令人津液亏损，燥结愈甚，乃治标救急之药。

# 郁李仁



郁李仁古载微汤去皮，现为取原药材，除去杂质，用时捣碎。生品通便力较强，常用于气滞肠燥。炒郁李仁古载去皮、尖。现为取净郁李仁置锅中，用文火加热，炒至深黄色并有香气逸出时，取出放凉。生品作用较猛，通便前常有腹部隐痛，炒后药性较缓，适于老人、虚人及产后，亦常用于利小便，消水肿。另郁李仁霜为郁李仁净肉，研粗粉，用吸油纸包好，置榨床内榨去油，换纸反复压榨至油几净，手捏松散成粉取出研细，炮制后滑肠作用极弱，可用于散结，破瘀。



老年人可常用郁李仁粥，由郁李仁、粳米、蜂蜜三味组成，均是味甘平之品，归经于脾、胃、肺经，配膳必运用归经理论，食后效果显着。粳米、蜂蜜护胃气，保护胃气可护卫机体，四时皆以胃气为本。药苦口而利于病，但膳粥养生不可以苦口。讲求色香味形效，药味不露头。



孕妇禁用。味过于苦，脾气不濡，胃气乃厚，所以阳虚外寒、脾胃虚弱患者慎用。本品虽有甘味，实无补养之效，却有苦泄滑利之能，只宜用于实证。用量超过 9 g 部分患者会出现恶心、呕吐、心悸等不良反应。所含的大量皂苷进入体内可破坏红细胞造成溶血，切不可擅自服用。

润燥滑肠

下气行滞

利水消肿



郁李仁

郁李仁、火麻仁都能润肠通便，但火麻仁滋养润燥，作用缓和，适用于病后体虚及胎前产后的肠燥便秘；郁李仁则滑肠通便作用较强，且能利尿。

服郁李仁后，在大便解下前可能有腹部隐痛。



郁李仁有点香润，又有一点冲鼻，还有点苦。

凡仁皆润，首先郁李仁是甘润的，能润肠通便；郁李仁带点苦，苦能降，所以可以降下浊阴；郁李仁跟其他仁类药最大不同，还有点辛味冲鼻，辛走肺与大肠，所以它除了跟火麻仁一样能多脂善润肠外，它还多了一种本事，就是滋润之中，还可以辛散肺肠气滞，通降气机。

大凡含有油脂类的药物，能够镇惊镇痛缓急，就像火麻仁、杏仁、郁李仁、桃仁、当归。选择仁类药，还要具备有一股辛散打开幽门结气的药物，仁类药之中，唯独郁李仁善于通幽散结，又能够滋润缓急。郁李仁加酒去浸泡，更能够入肝胆，并且酒能壮胆行气血，散结气，这样胆气一壮，那种受惊恐之症便能得到安稳。



《用药法象》《本草秘录》等古籍中皆有记载，大肠病宜疏肝，肝病宜通大肠。也就是指肠道气滞跟肝郁相关。

肝主疏泄，没错，肝的疏泄，不仅局限于肝经，周身的气机都赖肝去疏泄，所以肝主情志，肝气条达，情志舒畅，肝气郁结，便闷闷不乐。

这郁李仁既能入肝行气，善于辛开郁结，又可以入肠润燥，通导便秘，郁李仁就是一味肝郁大肠燥结便秘的良药，所以治病要五脏整体同调，不能见到便秘就只想到火麻仁，也不能见到肝郁就只想到逍遥散，必须要行气解郁配合润肠通便，那肝中郁气就能从肠腑排去。

为什么叫郁李仁？原来这郁李仁还带些辛味，既能开胃脘幽门之结气，也可以散肝中郁闷，真是气郁便秘的一味好药啊！