



《品汇精要》：梅，木似杏而枝干劲脆，春初时开白花，乌梅甚清馥，花将谢而叶始生，二月结实如豆，味酸美，人皆啖之。五月采将熟大于杏者，以百草烟熏至黑色为乌梅，以盐淹暴干者为白梅也。

【性味】酸、涩，平。

【归经】归肝、脾、肺、大肠经。

【功能主治】敛肺，涩肠，生津，安蛔。用于肺虚久咳；虚热烦渴；久疟；久泻；痢疾；便血；尿血；血崩；蛔厥腹痛；呕吐；钩虫病。

乌梅别名酸梅、黄仔、合汉梅、干枝梅，为蔷薇科落叶乔木植物梅的近成熟果实，经**烟火熏制而成**。若用**青梅**以**盐水日晒夜浸**，10日后有白霜形成，叫做**白霜梅**，其功效类似，宜忌相同。



1、**生乌梅、乌梅肉、醋制乌梅、乌梅炭**。临床上生津止渴、敛肺止咳用生乌梅或乌梅肉，但因乌梅核仁中含苦杏仁苷，大剂量可产生中毒，麻痹延髓生命中枢，故应用时宜去核用乌梅肉；酸味入肝，且蛔得酸则伏，醋制后，乌梅的酸味有增无减，因此和胃安蛔、敛肝养肝宜用醋制乌梅；炒炭后，乌梅涩性增强，更适宜涩肠止泻、固崩止血，可治疗久泻久痢、崩漏下血等。

2、**五味子与乌梅**：二药均味酸，具有敛肺止咳，涩肠止泻，生津止渴之功。用于肺虚久咳，久泻久痢，津伤口渴，虚热消渴等常配伍运用。但五味子酸、甘，温，尚能滋肾固精，敛汗益气，宁心安神，又可用于肺肾两虚之咳喘，肾虚遗精滑精，体虚自汗盗汗以及心神不安之心悸，失眠，多梦等。乌梅味极酸，善于安蛔止痛，和胃止呕，可用于蛔厥腹痛，呕吐，四肢厥冷的蛔厥证；并能收敛止血，消疮毒，用于崩漏、便血、尿血及赘肉、头疮等。

3、**木瓜与乌梅**：二者性味皆酸涩而温，均有益胃生津作用，可用治温热病后，气阴两伤，饮食乏味，以及胃阴受损，口干少津，食欲不振等。

《本草求真》谓“乌梅酸涩而温，似有类于木瓜”，但两者功效差异很大。乌梅在于敛肺涩肠，益胃生津，止血安蛔。而木瓜主归肝、脾两经，功专疏泄筋骨脾胃湿邪，故湿邪留于筋骨所致的筋脉拘挛疼痛及湿邪犯及脾胃所致泄泻常用之。前者属于虚者收之，后者属于驱散邪气。



1、**止渴**。乌梅的酸味可刺激唾液分泌，生津止渴。常用来治疗口渴多饮的消渴（如糖尿病）以及热病口渴、咽干等。乌梅夏天可用乌梅煎汤作饮品，能去暑解渴。

2、**止咳**。乌梅酸涩收敛，能敛肺止咳而用于肺虚久咳少痰或干咳无痰之症，常配半夏、杏仁等。但对实证要慎用。

3、**止泻**。乌梅能涩肠止泻痢，可用于脾虚久泻、久痢或大肠滑泻不止甚至脱肛不收。近年有人用《伤寒论》中的乌梅丸作基本方加减治疗非特异性结肠炎，取得了明显的疗效。

4、**止痛**。一能安蛔止腹痛。蛔虫得酸则伏，用乌梅配细辛、川椒、黄连、附子等可治疗胆道或肠道蛔虫引发的腹痛、呕吐甚至四肢厥冷。二能活血止瘀痛。乌梅可软化骨刺，改善血液循环，减轻水肿而疗足跟痛。取乌梅200克，加水2000毫升煎40分钟，过滤去渣，加食醋200毫升，待药液温度适宜时，浸泡足跟，每晚1次，每次1小时左右（药液可重复加热使用）。



5、**止血**。乌梅炒炭可疗便血、崩漏属虚证者。治疗功能失调性子宫出血，可重用炒乌梅至30克配人参、茯苓、木瓜、赤石脂、禹余粮等煎服；治疗慢性肾小球肾炎所致血尿、蛋白尿经久不消者，在辨证方中加入乌梅炭、蝉蜕各6~10克功效显著，这与实验证明乌梅可助肾小管上皮细胞增生，增强肾小管重吸收精微物质的能力等功能有关。

《本草纲目》：梅实采半黄者，以烟熏之为乌梅。

过去炮制乌梅采用烟熏方式，具体流程：以山上的百草和树枝为燃料，把快成熟的黄色梅子放在透气的坑上，下面用百草和树枝烧，利用热量来熏制坑上的梅子，熏制约九成干，表皮褶皱，色微棕黑，从黄色的梅子熏成黑色的乌梅，所以烟熏乌梅会有一股植物草燃烧的那种烟味。