



马齿笕这个名称，来自于它的形状和特性，据《本草纲目》记载：“其叶比并如马齿，而性滑利似笕，故名”。别名“五行草”就颇有些文化意蕴了，《本草纲目》指出，其得名“以其叶青、梗赤、花黄、根白、子黑也”。不过，此五行非“金木水火土”那五行，而是源自周朝的一种名为“五行”的舞蹈，跳“五行”舞之人，所戴之帽和所穿之衣上有五种颜色，马齿笕恰好五色俱全，故而得名。



相传，在上古时代，天上有十个太阳，大地烤裂，草木皆枯，河水干涸，人无法生存。一名叫后羿的勇士，擅长射箭，为了人能够生存，他先后射落九个太阳，尚存一个为躲其死，藏在马齿苋下，后羿没有找到。为了报答马齿苋救命之恩，太阳网开一面，在盛夏，太阳不晒死马齿苋，反而开花结籽，生长旺盛，故有太阳草、报恩草之名。



一妇人脐下毒疮，腹部上下连带阴部长满大小毒疮，疼痛难忍，伴有高热。奇痒时用手搔之，脓血四溅。大小便如黄汁，饮食无味，全身虚肿，多医无效。后遇一医，闻病妇嗜酒，又喜爱鱼虾。医知其病因，即用水洗去污物，寻马齿苋，用其精华四两左右捣汁，入青黛一两，外敷毒疮，配合内服中药八五散，一日三服，每隔一个时辰换一次药，保持湿润。两三天后，热痛递减，病渐轻，五六天后病情又减，二十天后痊愈。医生认准中下焦蓄风热毒气无处泄出，这是饮酒的结果，又食鱼虾，以致毒疮发作于腹阴部。马齿苋除风热毒气，连续敷数效。

马齿苋个儿不高，花也小，叶子更不怎么好看。可就是高傲的不行，为什么呢，因为她有个绝招——不怕晒。

天旱地干庄稼晒死了，它没事，就是把它拔出来，翻个个儿根朝上晒上三天五天也没事，下点雨还能活。牵牛花好看，芦草的个头高，很多草都很漂亮，这些马齿苋看不上，它嘴上经常挂着一句话，就是：“你算老几？不服气太阳底下晒晒！看看哪个爷爷不怕晒？”还别说，要比赛牵牛花真的比不了他，多少年马齿苋都没有碰上对手。马齿苋更觉得了不起了，一天到晚尾巴都翘得老高，对谁说话都是粗门大嗓的，惹得千人恶心，万人厌。

这一天，葱来了，对马齿苋说：“你不是能晒吗，我想跟你比比。”马齿苋正想露一手，还能不认呀，两个人就在沙滩上根朝上晒了起来。

听说有打擂的，牵牛花、芦草、小兔子，蛤蟆还有小燕子都来看热闹。大伙心里盼着葱能赛过马齿苋，好杀杀它的威风，给大伙儿出口气。没想到大太阳晒了一天，没分出胜负。第二天又晒，还是没有输赢。第三天，葱想了一下，不能老是这样磨时间，得想个办法打败它，就说：“咱们今天换个法子比赛，你敢吗？”

“你说嘛，怎么晒在咱们姓马的也不怕！”

“穿着衣裳晒不算本事。你敢光着屁股晒才是英雄好汉！”

马齿苋从来没有听过这样的硬话，来火了，“脱就脱，老子还怕你？”

两个人都把外皮扒了一层，又晒了起来，没想到，才过了一个时辰，马齿苋就晒得干了，葱还一点事都没有。

相传古代，一年的夏秋之际，北方农村，久旱无雨，赤日炎炎，灾情严重，田间禾苗都枯焦而死。且疫痢流行，饥病交加，老、弱、病、残者相继死去。皇上、地方官吏，对农村的灾荒、人民的疾苦，视若无睹，漠不关心，百姓的生死存亡，只有听天由命。少数壮年力强者，勉强支撑，外出寻觅树皮野草充饥。说也奇怪，他们惊喜地发现，田埂路边有一种野草还茂盛地长着。观其全草，光滑无毛，肉质肥厚，心想：这草一定可以充饥，于是把它连根拔出，采集了一大堆，带回家给全家充饥。吃完后，再去寻觅。吃了几天后，大家居然觉得精神顿起。特别怪的是，所患的“拉肚子病”，也逐渐好了。这个好消息不胫而走，于是村里的人都去田野寻觅。之后，村民就尊称该草叫“长命菜”、“长命苋”，也有的称它“长寿菜”，“马齿苋”的异名，一一被记载在《本草纲目》、《中国药植志》、《中国药植图鉴》、《中药大辞典》等典籍中。

将“马齿苋”连根拔出后置于烈日下曝晒，多日后仍久盛不衰，再经入地载种，仍能存活。夏秋季节花开成熟，民间大量采集，洗净，欲其贮存，四季常食，则必须将“马齿苋”全草放锅内，经沸水烫过，然后日光下曝晒多日，才能晒得干燥，贮存备用。可见，“马齿苋”的生命力，确实坚强无比，真不愧有“长命菜”、“长命苋”、“长寿草”的美名。

【药名】马齿苋

【药性】酸，寒。归肝、大肠经。 【功效】清热解毒，凉血止血，止痢。

【应用】

1. 热毒血痢 本品性寒质滑，酸能收敛，入大肠经，具有清热解毒，凉血止痢之功，为治痢疾的常用药物，单用水煎服即效。亦常与粳米煮粥，空腹服食，治疗热毒血痢，如马齿粥（《圣惠方》）；《经效产宝》单用鲜品捣汁入蜜调服，治疗产后血痢；若与黄芩、黄连等药配伍可治疗大肠湿热，腹痛泄泻，或下利脓血，里急后重者。
2. 热毒疮疡 本品具有清热解毒，凉血消肿之功。用于治血热毒盛，痈肿疮疡，丹毒肿痛，可单用本品煎汤内服并外洗，再以鲜品捣烂外敷，如马齿苋膏（《医宗金鉴》）；也可与其他清热解毒药配伍使用。
3. 崩漏，便血 本品味酸而寒，入肝经血分，有清热凉血，收敛止血之效。故用于治血热妄行，崩漏下血，可单味药捣汁服；若用于治大肠湿热，便血痔血，可与地榆、槐角、凤尾草等同用。

此外，本品还可用于湿热淋证、带下等。

【用法用量】煎服。外用适量，捣敷患处。

【使用注意】脾胃虚寒，肠滑作泄者忌服。

马齿苋有着重要的药用价值和功效

1、马齿苋具有清热解毒、散血消肿的功效

马齿苋具有很高的药用价值能清热解毒、散血消肿。在中国传统中医中经常用来治热痢脓血、热淋、丹毒、血淋、带下、痈肿恶疮等疾病疗效非常好。

2、马齿苋具有很好的抗菌消炎的功效，对于腹泻有很好的疗效

马齿苋作为一位中药材性寒，味甘酸，入心、肝、脾、大肠经，中医经常将其用药作为治疗腹泻、肠炎等。所以马齿苋对大肠杆菌、痢疾杆菌等多种细菌的生长和存活有很强的抑制作用，能有效地治疗腹泻，是“天然抗生素”。

3、马齿苋具有降血压、保护心脏的功效

马齿苋富含大量的蛋白质、脂肪、糖、粗纤维及钙、磷、铁等多种营养成分，以及能够降低人体血压，防止心跳过快，起到保护心脏的功效。

4、马齿苋具有预防糖尿病调节人体内糖分的平衡的功效

马齿苋中含有大量的能促进人体胰岛素分泌的去甲肾上腺素，起到很好的调节人体的糖分的消化代谢，具有降低血糖浓度、保持人体血糖稳定预防糖尿病的作用。

5、马齿苋具有预防血小板凝聚和血栓形成以及防止冠心病的功效

马齿苋富含维生素C、维生素E、谷胱甘肽及胡萝卜素等能够延缓衰老并且还能预防血小板凝聚和人体内血栓形成防止冠心病的发生。

6、马齿苋具有清凉解暑、消渴的功效

特别是在夏季，天气炎热极易上火、引发牙龈红肿、口腔溃疡等症状，我们可以饮用一些马齿苋汁，能够清凉解暑、消渴，缓解上火等症状。

7、马齿苋有使子宫平滑肌收缩的功效。

新鲜马齿苋的口感脆嫩，吃起来象苋菜一样滑滑的，略有些酸。作为蔬菜来说，马齿苋的味道不算好，但保健价值却相当高。主要表现在以下几个方面：

1.清除心、肝、肺和大肠之热

有的人熬夜后眼睛会发红，这是肝火上炎的表现，吃点马齿苋就可以好转。

2.明目、降血脂、使白发转黑

有些年纪轻轻就长白头发的人，不一定是未老先衰，这种白发是血热，是由于你的肝火太盛，上冲头顶引起的。对付少白头，你吃补肾药的疗效还不如多吃马齿苋来得直接。

3.凉血、降肝火

马齿苋又有别名叫长寿菜，这在很大程度上要归功于它的保肝作用。里面含有的一种脂肪酸可以降低胆固醇和甘油三脂，防治心血管疾病。

4.解毒、消炎、祛热、治皮肤病

它的排毒功效既走血分，又走皮肤，内外兼治。调理皮肤病，可以内服和外敷双管齐下，把新鲜的马齿苋捣烂敷在患处，或者用干品煮水来泡澡，都是很不错的方法。

马齿苋是肠道的清洁剂，是各种肠道病的首选良药。马齿苋最大的功效，是治疗大肠经的疾病。它既能解毒，又能消炎，还能祛热，对于肠道病属于热证的基本上可以通治。

马齿苋的禁忌

- 1、腹部受寒引起腹泻的人;
- 2、孕妇。马齿苋是滑利的，有滑胎的作用;
- 3、如果你在吃中药，药方里有鳖甲，要注意马齿苋与鳖甲相克，不要同服。



马齿苋加鸡蛋治痔疮：马齿苋尖49个，每一个约2厘米长,洗净切碎，用锅煮。7只鸡蛋（要小鸡蛋，大了吃不下），打好倒入煮马齿苋的锅里，开锅3分钟便可，不放佐料。早晨空肚一次吃完，轻者一副，重者二副。内痔、外痔、混淆痔都可以。



鲜马齿苋可以治化脓性疾患。用鲜马齿苋300克，洗净捣碎，加水1000毫升，煮沸，待温后用毛巾蘸药液洗患处；并用鲜马齿苋200克捣碎后外敷于患处，每天换药1次。对所治疮疖、丹毒、蜂窝组织炎、足癣感染、糜烂渗出性皮损，一周左右就能见效。



马齿苋虽然好吃，但酸性浓，在乡间，马齿苋去酸的土法有两种，一是用热水焯，但焯后不能完全去除酸性，后味仍有些酸。第二种是用草木灰揉，尤其是晾晒马齿苋时，效果最佳。马齿苋毕竟是寒凉之品，味道虽好，但不可食之过量，否则会伤及脾胃，易致滑利，脾胃虚弱、大便泄泻者及孕妇更应忌食。刚开始吃马齿苋一定要少量，逐渐适应了才能多吃，只能放白糖，不要放红糖。因为红糖是温性的，与治疗的方向背道而驰。

有个中学生常感到腹中隐痛不适，反反复复，大便泻下粘液有三个月了，人都瘦了不少。他平时在学校饭堂就喜欢吃香辣肥腻之物。加上这次放假回家过节，又吃了过多的肥辣肉，当天晚上，肚子就胀满不适。第二天就拉很多粘液便，到医院消化科做检查，发现是非特异性结肠炎，肠道有不少粘膜脱落，吃了一些止泻的药，没有止住，他便找来竹篱茅舍。

老先生说，小娃子你肠道本身不太好，饮食要清淡，清淡才养肠胃五脏。他家里人也说，每次给他吃好的，他就拉，看来娃子无福消受啊！

老先生说，以后那些辛辣肥腻之物不要吃了，这慢性肠炎，如果久治不愈会出大问题。他点了点头，老先生便说，你们回去，采一种叫老鼠耳的药材，其实就是马齿苋，当地人看它叶子长得像老鼠的耳朵，便叫它老鼠耳，方便寻常。

这样这家人每次就采来一两斤马齿苋，用这些嫩的茎叶做成凉拌的菜，晚上大家都吃一点，剩下的老叶子，就煎汤代茶饮，吃完三天后，大便就成形，腹痛就消失，从此以后都很少发作了。

小指月说，爷爷这马齿苋太好了，既能当菜吃，而且又能开胃通肠治病，这太好了。真是治疗各类肠胃炎痢疾的药食兼备之佳品啊！

老先生说，胃肠炎都要注意病从口入，你不注意忌口，那么天底下最好的治肠炎痢疾良药，也没有办法。

郝万山《伤寒论讲稿》曰，马齿苋我们可以让病人采新鲜的，开水焯完了，伴上作料当菜吃。治疗慢性痢疾光有马齿苋一味，就有很好的效果。

外地的一位县委书记，每年到了夏季，他的慢性痢疾就复发，反反复复有五六年历史，后来他来北京，说你能不能给我弄个东西，让我很方便的长期的吃一段，让那痢疾不要再发。我说，很简单，到了春天、夏天的时候，你就发动一些人去给你采马齿苋，放在背阴的地方阴干了，你把它做成粗粉，那东西很难打成细粉，因为它纤维素比较多。做成粗粉以后，你到了秋天、冬天，从秋天开始吃，就吃这个粉子，一次用上个3~5克，一直吃到第二年夏天看怎么样。这么吃了半年多以后，痢疾从此不再复发。

所以马齿苋是一个治疗痢疾的很好的药。我在用白头翁汤来治疗痢疾的时候，总要加马齿苋。药房的马齿苋是干的了，我们最少用30克。如果是急性痢疾的话，可以用到50克。

有位病人多年无子，他家里人认为，营养不够，便经常炖煮鱼鳖之物给他吃，想不到身体还没强壮就起来，就常发热，拉肚子。

有一次肛门还长了两个大脓肿，伴随着发高烧，医院一检查说，这脓肿得动两次手术。

一般人们都回避手术，能不做就不做。是不是脓肿一定要做手术呢？他便在做手术前找来竹篱茅舍，看看老爷子有没有招法，可以治病又避免手术的。

这老先生说，指月啊，这是什么脉象？小指月说，肺胃脉都独大亢盛，身上发热，肛周肿痛。

老先生说，为什么肺胃脉独大亢盛，会导致肛周脓肿，肛门灼热呢？

小指月说，《黄帝内经》说，魄门亦为五脏使，这是说五脏的热毒都要使用肛门，或者借助肛门来排泄，如果热毒壅盛，肛门排泄不利，肛周就会灼热，严重的还会长脓肿。而肺与大肠相表里，胃下面就是肠子，所以肺胃热毒都要通过六腑来往下排，排泄不利，便发为郁热。

老先生又说，那这些热从哪里来呢？小指月就不解了。老先生便说，肥甘厚腻生热毒，壅塞肠道红肿痛。你以后要少吃这些鱼鳖高营养之物，你消化不了，囤积在里面，反而容易长各类疮肿。

这病人听后点点头说，我会把饮食变清淡下来的。

小指月说，爷爷，我明白了，膏粱厚味，足生大疔。这肥甘厚腻之品，足以让人体长各种各样的疔疮肿毒。老先生笑笑说，不要以为口福就一定是福，福兮祸之所伏，消化不了的营养反而会积累成热毒。

随后老先生便教他去采马齿苋，直接用新鲜马齿苋捣烂敷肛门，敷热后再换，一天反复多敷几次。

这病人就叫他家里人去采来马齿苋，捣烂后敷，刚开始谁都不看好，以为这再也普通不过的青草，怎么能治好高烧严重到要动手术，连打几天消炎针都降不下来的肛周脓肿呢？

这第一天敷完，病人就感到这肛周清凉不少，好像囊肿处有缩小的趋势，而且也没那么高热了，就生起了信心，第二天又依法炮制，再敷，结果又缩小了不少，他心中大喜，连续敷了七天，想不到肿消热退，排便正常，他高兴极了，这不单为他省了一大笔手术金钱，最重要的是他根本就怕那手术。

小指月说，马齿苋外敷都有这么好效果，那内服就更不简单了。

爷爷说，其实他也可以用马齿苋煎汤内服，内外兼治效果更快，像这种肛周脓肿都不是什么大问题，只要注意清淡饮食，用这些草药来治，效果都比较不错。你别小看这些民间的中草药，它对于各类红肿热痛，热毒，只要属于阳毒的，效果都挺不错的。

小指月点点头说，爷爷，我明白了，热者寒之，大部分阳热之毒，都可以用这些清凉的草药来治，因为我们采的很多草药都偏于清凉。

随后小指月在小笔记本中记道：

《千金方》曰，治痈久不瘥：马齿苋捣汁，煎以敷之。

《滇南本草》曰，治多年恶疮：马齿苋捣敷之。

《濒湖集简方》曰，治肛门肿痛：马齿苋叶、三叶酸草等分。煎汤熏洗，一日二次有效。积年恶疮：用马齿苋捣烂封住，或取汁煎浓敷涂。

《本草经疏》曰，《经》云：营气不从，逆于肉里，乃生痈肿。

《原病式》云：诸痛痒疮，皆属心火。马齿苋辛寒能凉血散热，故主症结，痈疮疔肿，白秃，及三十六种风结疮，捣敷则肿散疔根拔，绞汁服则恶物当下，内外施之皆得也。辛寒通利，故寒热去，大小便利也。苦能杀虫，寒能除热，故主杀诸虫，去寸白，止渴；辛寒能散肺家之热，故主目盲白翳也。

《本草正义》曰，马齿苋，最善解痈肿热毒，亦可作敷药。