

远志

苦、辛、温。归心、肾、肺经。
安神益智
解郁，治惊悸，健忘，梦遗，失眠，喉痛。



古时候，有一秀才，娶了药铺主之女为妻，其妻颇通药理。一年仲夏，秀才将赴省城参加三年一度的乡试。行前其妻将一节浅棕黄色的圆木交给他道：“相公，你带上此木，能保身体健康，**考场不惊**，一举夺魁的。”秀才不解其意，笑着打趣道：“难道叫我恐吓考官不成？”妻子解释道：“不是，相公此次赶考，千里迢迢，天气酷热，日间赶路，夜来读书，加之蚊叮虫咬，岂不有害健康？此木名‘**大胆**’，内服有安神补益、强壮之功效，可治心悸、失眠、健忘等症；外用又可治一切痈疽、肿毒、疔疮、诸疾，难道不是可保相公一路安康吗？考前服之，镇静安神，临场不惊，尽情发挥，文艺、书法俱佳，能不夺魁？”秀才听了，茅塞顿开，连连点头称是，依妻子之言，果然考中第一名解元。

秀才中举之后，深感此木神效，然厌其名庸俗。既然能益智强身，何不更名“**远志**”？跟老丈人说之。丈人点头称妙还加上一味平和、镇静、安神的良药“枣仁”，组成“枣仁远志汤”，并以女婿做活广告，生意格外兴隆。性味归经：**辛、苦，温。归心、肾、肺经**

抽心远志



远志为远志科植物细叶远志的根。春季出苗前或秋季地上部分枯萎后挖取根部，除去残基及泥土，阴干或晒干。趁新鲜时，选择较粗的根用木棒搂松或用手搓揉。抽去木心，即为“**远志筒**”；较细的根用棒捶裂，除去木心，称“**远志肉**”；最细小的根不去木心，名“**远志棍**”。

远志筒，表面灰色，或灰黄色。全体有密而深陷的横皱纹，有些有纵皱纹及细小的疙瘩状根痕。远志肉，多已破碎。肉薄，横皱纹较少。远志棍又名远志梗、远志骨。细小，中间有较硬的淡黄色木心。

远志：拣去杂质，切段，筛去灰屑。**炙远志**：先取甘草煎汤，去甘草，加入拣去木心的远志，文火煮至甘草水吸尽，取出，晒干。（每远志100斤用甘草6斤4两）**蜜远志**：以炼蜂蜜加入适量开水和匀，拌入炙远志，稍闷，微炒至不粘手为度，取出放凉。（每100斤炙远志，用炼蜂蜜20斤）



远志

《雷公炮炙论》：“**凡使远志，先须去心，若不去心，服之令人闷。**去心了，用熟甘草汤浸一宿，漉出，曝干用之。”

《得配本草》：“（远志）米泔水浸，槌碎，去心用。”

《本草纲目》：远志，入足少阴肾经，非心经药也。其功专于强志益精，治善忘。盖精与志，皆肾经之所藏也。肾经不足，则志气衰，不能上通于心，故迷惑善忘。《灵枢经》云，肾藏精，精合志，肾盛怒而不止则伤志，志伤则喜忘其前言，腰脊不可以俯仰屈伸，毛悴色夭。又云，**人之善忘者，上气不足，下气有余，肠胃实而心肺虚，虚则营卫留于下，久之，不以时上，故善忘也。**陈言《三因方》远志酒治痈疽，云有奇功，盖亦补肾之力尔。



《本草汇言》：沈则施曰：

远志同人参、茯苓、白术能**补心**；同黄芪、甘草、白术能**补脾**；同地黄、枸杞、山药能**补肾**；同白芍、当归、川芎能**补肝**；同人参、麦冬、沙参能**补肺**；同辰砂、金箔、琥珀、犀角能**镇惊**；同半夏、胆星、贝母、白芥子能**消惊痰**；同牙皂、钩藤、天竺黄能治**急惊**；同当归六黄汤能**止阴虚盗汗**；同黄芪四君子汤，能**止阳虚自汗**。独一味煎膏能治心下膈气，心气不舒。独一味酿酒，能**治痈疽肿毒**，年久疮癰，从七情郁怒而得者，服之渐愈。

随着年龄增长，很多人会渐渐觉得精力不够用。这个时候，取三味中草药泡水喝，就会有明显改观。这三味中药是：**远志，益智仁，伸筋草**。可别小看了这三味中药，用它们泡水喝，能够宁心安神、补肾延年、舒筋活络，对于中老年朋友养心、补肾、护腿护关节大有好处！



如果我们渐渐觉得精力不够用了，那么，就买来这三味中药来泡茶喝吧！

- 1、取远志、益智仁、伸筋草三味药，每味5克泡水即可。
- 2、冲水后要一次喝完再续水，不然会变味儿。

如果冲泡之后一两天没喝，茶杯里有异味。可以用自来水冲一下，把水倒掉，留着药材，重新用开水泡，效果是一样的。

常用三味药泡水喝，不但脑子灵通如年轻时，脚腿也会很灵活。需要注意的是，如身体有其它疾病或特殊体质请在医师的指导下服用。

远志性微温、味辛苦，可入肺经、心经，具有**宁心安神**、祛痰开窍的功效；**益智仁**，无毒，味辛，性温，入心、脾、肾经，能**补肾壮阳**、固精缩尿、温脾止泻、悦色延年、提高记忆力；**伸筋草**，因其有**舒筋活络**作用，故得此名。其味辛、苦，性温，能舒筋活络、祛风散寒、除湿消肿，主治风寒湿痹、关节酸痛、肌肤麻木、活动不利、肢体浮肿、跌打损伤。人老关节变形而不灵，时常容易抽筋。对于老人来说，伸筋草就是个宝贝，它能让人腿脚灵便，还能祛风散寒、除湿消肿、舒筋活血。



远志：

1. 交通心肾

远志苦辛性温，性善宣泄通达，既能开心气而宁心安神，又能通肾气而强志不忘，为交通心肾、安神定志，益智强识的药物，适用于治疗心肾不交所引起的失眠多梦、健忘、惊悸、神志恍惚等症。

2. 祛痰

远志苦温性燥，又入肺经，能够祛痰止咳，因此可以用于治疗咳嗽痰多粘稠、咳出不爽等症，常喝化痰止咳平喘的药物同用治疗咳喘。

3. 消肿

远志味**辛能行**，味**苦能泻**，性偏于**温能通**，故可疏通气血雍滞而消散痈肿，可用于治疗疮疡肿毒、乳房肿痛等症。

远志是临床所用的一种中药，具有定神压惊的功效，对于失眠多梦、抑郁等精神问题，都可以达到一定的疗效。但是远志的副作用也很多，常见的有以下几点：1、对于消化道的影响，多见于远志对于胃黏膜的损伤，特别是患者之前就患有胃炎，胃溃疡，这样的患者服用远志容易诱发胃部疾病加重。2、会产生一定的依赖性，如果长时间应用远志，一旦停药就会导致患者无法耐受，甚至出现严重的失眠，还有身体健康出现问题。3、作为一种精神药品，会影响智力的发育，甚至会干扰记忆力。所以远志在应用过程中，最好在医生的指导下合理的应用。