



图虫创意 stock.tuchong.com



百家号/体育小园丁





薯蓣又作薯蕷，是山药之古名。公元前11世纪的周朝就有人种植。《神农本草经》列为上品。《山海经》称作“诸与”。后称“薯蕷”、“山芋”。隋唐时《吴普本草》称“玉延”、“修脆”、“佛掌薯”。据资料介绍，唐代时，为避唐代宗李豫之讳而改为“薯药”；宋代时，为避宋英宗赵曙之讳又改为“山药”，一直沿用至今。



牛娃梦见云花来到了他的面前,笑着告诉他采的这种药草只有心善的人才有缘得到,因此叫善药,草根叫善根。人们吃了不但能驱除瘟疫,而且人心也会变得向善。后来因为这种草药是在山里发现的,于是这草药的名字就慢慢变成了现在的山药。



相传一天，农民起义军首领李密邀魏徵饮宴，商议如何攻占荥阳。李密说，要快攻，速战速决。但是，魏徵就是不提攻打荥阳之事，李密十分着急，又拿他没办法。

正在纳闷之时，厨师端上一盆色泽金黄的菜肴，李密下筷就吃，随即“哎哟”一声，唇边已烫起个血泡。此时，厨师又送上一碗凉水，魏徵夹起山药往凉水中一涮，然后放入口中，并叫李密也照此法品尝。李密一吃，香甜脆嫩十分可口——这道菜就是“拔丝山药”。李密吃着这道菜，顿悟“心急吃不得热豆腐”的道理，随即冷静下来，与魏徵一起周密策划作战计划。



寒露二十四节气中的第十七个节气，属于秋季的第五个节气。寒露天气干燥，凉意浓浓日趋渐寒，寒露时节饮食方面应注重滋补温润，秋季是山药的时令食品，同时，秋季宜食用山药，山药既是中药，也是美食，是大家熟悉的滋补珍品。山药虽然可以同时滋补很多脏器，但最终还是以补肾为主，经常吃山药可以增强肾脏的排毒功能。拔丝山药是很好的一种食用方法。



怀山药是河南省焦作地区种植的山药，它自古就很有名，因为焦作地区古称怀庆府，所以焦作的山药也被称为怀山药。怀山有非常高的药用价值，一些日常中经常可以见到的疾病比如说糖尿病、动脉梗塞、肥胖症、麻痹症都有非常好的治疗作用，相对的淮山药的药用价值就要小很多很多。



淮山药是指今天江苏安徽等地所产山药，这也是一个地方品种。无论从药用还是营养价值上，淮山药都是无法与怀山药相比的。淮山药其实是后来有人们将怀山药移培至江苏、安徽一带后而发展起来的新山药品种。

怀山药是一种专门的药材，在养生中我们更多的是将其当成一种药膳。而淮山药，我们更多的是将其当成是一种食物。



看起来有点其貌不扬，但它比沙土的贵 比沙土的好些

垆土铁棍山药因为垆土地硬实，黏性大，所以它弯弯扭扭，虽然不是好看，山药短，外观不是非常直，但属于铁棍山药中的极品，口感好，营养相对高，更多人所接受。沙土铁棍山药因种植在沙地里，沙土地山药一般比垆土地山药长，外观也比较直。但沙土地松软，所以沙土地山药水气大，口感没垆土地山药好，营养价值比垆土铁棍山药稍次一些。

山药的功效

1.滋补健身，延缓衰老。2.收涩固肠止泻，山药味甘，补而不腻，香而不燥，治疗脾虚腹泻效果好。山药能滋阴又能利湿，能润滑又能收涩。能治疗大便溏泻，是因为其有利小便的功能，小便利，使水分从膀胱排出，减少了肠道内的水分，所以减少了溏泻的症状。3.防治动脉硬化的冠心病。4.益智健脑。5.补虚降血糖，治疗糖尿病。山药是补虚上品，既能补气，又能养阴，补而不滞，养而不腻，补脾气而益胃阴，为平补脾胃要药，适用于糖尿病患者长期食用，对轻型糖尿病有显著疗效。6.益气补气，止咳定喘。7.减肥美容，护肤养颜。8.填精固肾，增强性功能。山药平补肺、脾、肾、三焦气阴，填精固肾，涩精止遗，使气血生化有源，是气阴不足、下焦不足之要药，对肾虚梦遗、滑精、早泄、阳痿有较好的疗效。9.填精固肾，治疗小便频数。10.富含有机锗，治疗癌症。11.增强人体消化吸收功能，治疗食欲不振消化不良。12.软坚散结，治疗赤肿硬结、结核坚硬不溃等症。山药捣泥外敷有软坚散结作用，治疗赤肿硬结、结核坚硬不溃等症。而且对于乳腺炎、乳房肿痛、疔肿、冻疮等炎性病症均有较好的疗效。13.增强骨质，治疗软骨病。14.防止结缔组织萎缩，预防胶原病发生。15.补中益气，可使人耳目聪明。总之，山药可食可药，药用价值很高，除上述15大功效外，还可以防治感冒、眩晕、失眠、溃疡病、肾炎、小儿疳积、带下病、阳痿、白浊等，临床应用可以治疗200余种疾病，而且也是一种很有发展前途、非常理想的保健食品。



图片来源: Veer图库 www.veer.com

山药是养脾经的药，《神农本草经》中叫薯蓣，薯通署，部署的意思，蓣通预，就是预备。有书上说，当地人种山药，先用木棍地土里戳个洞，然后放一块山药进去，山药就在这洞里长，正好把预先戳好的洞长满。预先部署好一个生长的空间，山药就能长成你想要的形状，所以山药都是直直的一根。



山药是白色的，能入肺。入肺意味着它能透散，透散就能打开毛孔，就能把一些不好的东西给散掉。据说先把川芎打成细末，再把去皮的山药与川芎末一起捣碎，再加一点白糖，就可以治疗乳房中的结块。当你把它涂上去以后就会痒，奇痒无比，你忍着，多涂几次，乳房结块就会变小。还有外科的一些疼痛，疼得久了就很硬，一股邪气在皮肉之间散不去，也可以用这个偏方来涂。



山药属土，属土就能生金，金又能生水，所以它能入肾，同时又有一些涩味，涩意味着能固精。所以山药不仅有透散的作用，还有固涩的作用。这又是一味药的双向作用。山药能固精、补肾、强阴。强阴就是让肾的固涩的功能更进一步加强。阴主收敛，主静，阴越强，人就会越安静，精气就越能固。



图行天下 www.photophoto.cn No. 20131229035706211483

吃山药能健脾，但也不是绝对。白术、苍术也健脾，但与山药是两种不同的东西。脾苦湿，脾不喜欢湿，白术、苍术主要是香燥的，健脾而化湿，是养脾阳的。山药滋润，是养脾阴的。不能认为山药健脾，只要是脾虚都能治。山药本身黏黏糊糊的，它只养脾阴。当体内多湿，脾气被湿气困住了，当肠胃消化不良，舌苔比较厚比较腻的时候，用山药反而不行，因为脾本身运化无力了。



山药是粉性的，你把它蒸熟，它就粉粉的。一切块状根类的东西，都有粉性，凡有粉性的东西，都会滞气。比如红薯、土豆、吃多了都会不舒服，主要是因为滞气，山药也是这样。山药能健脾，是因为它对脾阴虚确实有帮助作用。但执着它能健脾，可能会用错，在不当用的时候用了它。



六味地黄丸中用到山药，为什么呢？就像拔牙和补牙。补中间这颗牙的时候，边上的两颗你也要注意，要把它固定好。地黄补肾，好比补中间的那颗牙，旁边的那两颗牙，一个是肝，一个是脾，用山萸肉把肝固涩住，再用山药把脾固住，再用地黄养肾阴，这样肾就能得到很好的养护，正气就能得到很好的收敛。



糖尿病人特别容易饿，如果用山药配黄芪，就不容易饿了。糖尿病之所以特别容易饿，是因为脾阴虚，脾阴虚就会有胃热，而邪热不能杀谷，所以吃的东西来不及很好的消化吸收，就被排掉了，所以会饿。此时山药养脾阴就再好不过了，再加上黄芪补益脾气，脾就振奋了。如果大便偏稀，还可以略微放一点苍术化湿健脾，这样就可以把山药黏黏糊糊的性质稍微减轻上点，这是一个佐药。



如果病人舌头伸齿出来，很小，且舌苔也比较干，同时又没有痰，这个时候可以用山药；如果舌头胖大有齿痕，苔厚腻，此时千万不能用山药；如果脉滑，也不要山药。



山药，作为药食两用的中药材，肉质细嫩，含有极丰富的营养保健物质，常食之可健身强体、延缓衰老，是人们所喜爱的保健佳品。



中医认为，山药性甘平、无毒，它具有补脾益肾、养肺、止泻、敛汗之功效，是很好的进补“食物药”。在《神农本草经》中将其列为补虚上品，有“小人参”的美誉。据《敦煌遗书》记载，远在唐代人们就曾以山药为主制成具有重要食疗价值的“神仙粥”，为养生之佳品。



山药薏米芡实粥配方：山药500g，芡实150g，薏苡仁750g。制法：将上述三种药材打成粉末，每次取一勺，加入大米熬粥。功效：健脾化湿，补肾固精。



山药萝卜白菜粥配方：山药100g，白萝卜100g，大米250g，白菜100g。制法：大米洗净，浸泡10分钟。山药、白萝卜去皮切段浸泡，白菜洗净切片备用。锅中烧开水，焯烫白萝卜、白菜，将上述配方中的食材放入锅中，一起熬煮30分钟，出锅加盐即可食用。功效：健脾养胃，生津益肺。