



当归为伞形科植物当归的干燥根。秋末采挖，除去须根及泥沙，待水分稍蒸发后，捆成小把，上棚，用烟火慢慢熏干。全当归根略呈圆柱形，根上端称“归头”，主根称“归身”或“寸身”。支根称“归尾”或“归腿”，全体称“全归”。全当归既能补血，又可活血，统称和血；当归身补血，当归尾破血。



在不少民间传说中，当归的名字大多为女性所起。

比如唐朝诗人葛鸦儿写过一首诗《怀良人》，诗中有两句：“胡麻好种无人种，正是归时又不归？”诗意是，正当播种胡麻的季节，独自在家的妻子盼望丈夫归家来一起种麻。因为据说胡麻只有夫妻一同播种才会生长茂盛，否则难有好收成。妻子原想丈夫应当在种麻时节归来的，结果丈夫当归不归。于是，后人便把“**当归**”二字，用作妇科良药的名字了。

当归的药性能使气血各有所归，归于当归处。但是，湖北蕲州即李时珍的老家另有一解：蕲是芹的古字，当归长得跟芹一般粗大，产在当州的蕲就被称为当归（蕲与归，古韵相通）。

当归有补血活血，调经止痛，润肠通便的作用，素有**妇科圣药**之称。



相传，古时候有个青年名叫福生。福生胆大力壮，和母亲相依为命，靠务农采药维持生活。离家几百里外有座高山，据说山上长着很多神奇的药材。由于山高路险，加上毒蛇猛兽横行，所以很少有人敢去，福生年少气壮很想探个究竟，征求母亲意见。母亲害怕儿子有什么意外就劝他结婚以后再去，福生遵照母亲意思，择期成了家，谁知婚后夫妻恩爱，也不在提上山采药之事了。

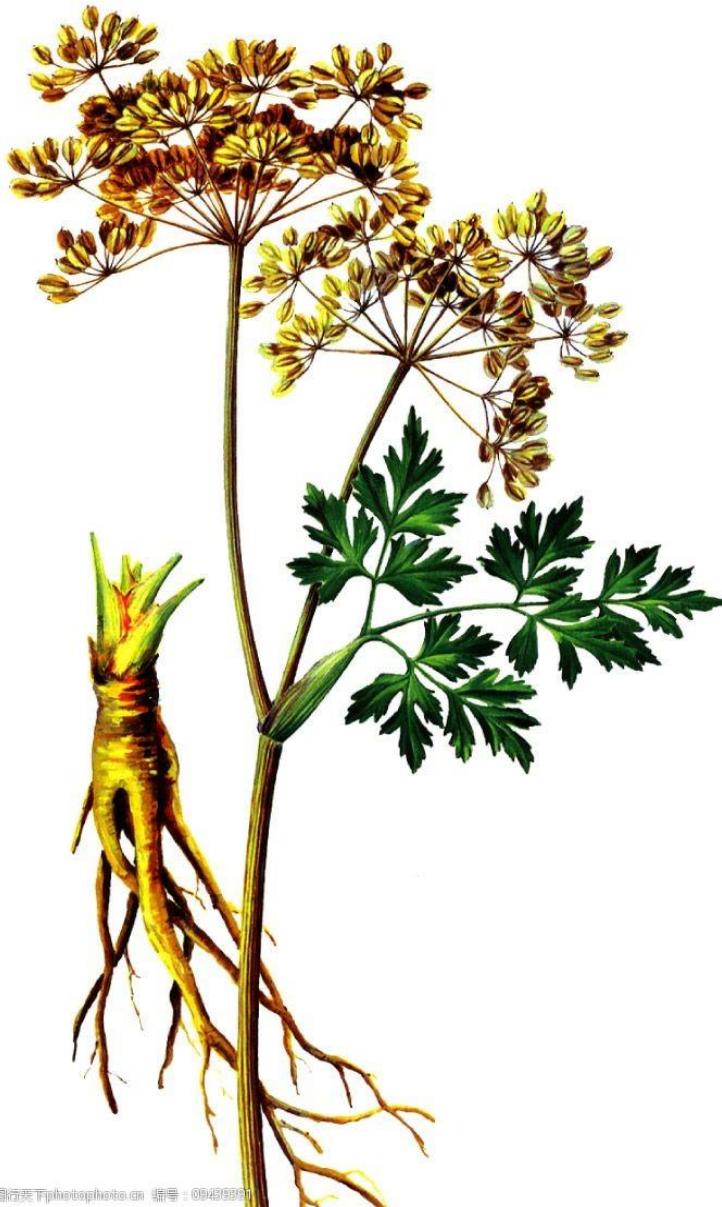
有一天，左邻右居背后议论福生，说他胆小，婚后被老婆拖住了后腿，不敢上山去了，此话传到福生耳朵里，一怒之下，决心上山探险采药，其妻依依不舍，泣不成声。福生说，“我若三年不归，你可另嫁他人”，次日毅然上山去了。



母亲日盼夜望，转眼三年过去了，仍然不见儿子回来，估计必死无疑。母亲通情达理，遵照儿子的托付，劝自己的儿媳改嫁。谁知改嫁不到半月，福生竟满载名贵药材而归。见了妻子改嫁，后悔不已，他们相约再见一面，会面时抱头痛哭。福生指着药材说，“原想卖掉药材给你买些新衣服，如今看来也不必了，就把这些药材送给你吧”。

从此以后，新媳妇悲痛伤感，忧郁成病，月事不调，骨瘦如柴。有一天他想起了福生送给他的药材，于是拿过来，想把它们都吃掉企图中毒而死。免受折磨。谁知道吃了以后，反而月经通调，日渐康复。

后来，人们就把唐诗中的，“胡麻好种无人种，正当归时又不归”，中的“当归”两字做了这味药材的名称。从此当归也代表了一份思念，一份牵挂。



《本草分经》说当归“血滞能通，血虚能补，血枯能润，血乱能抚，使气血各有所归，散内寒补不足，祛瘀生新，润肠燥”。

《景岳全书》记载当归“专能补血，又能行血，补中有动，行中有补，诚血中之气物，亦血中之圣物也”。还提到当归“补气生精，安五脏，强形体，益神志，凡有形之虚损，无所不宜”。

当归，可补可攻的中品药，既可扶正补养，又可攻邪治病。当归的首要功效，就是补血。血虚引起的头昏、眼花、心慌、疲倦，面少血色，脉细无力。

当归是中医最常用的药物之一，在25种使用频率最高的中药方里，他排名第八位，所以古有”十方九归之说”

最常用的药方，比如当归补血汤。药方组成:黄芪30克当归6克。



图行天下 www.photophoto.cn No.20140106040409887685

## 【当归】



性味：性温，味甘辛。  
归经：归肝、心、脾经。  
功效：润肠通便，活血化瘀，  
调经止痛。

当归为女性所青睐，因为它能入心、肝、脾三经，能治一切血证。汉朝张仲景遇到一位病妇，因在天寒地冻时分娩，产婴后寒邪入子宫，腹痛不止。张仲景诊治时，以当归生姜羊肉汤令病妇服食，两剂后痊愈了。清朝一位名医张锡纯医案中有一名患者，体弱，每月月经量少，后以当归单味煮汁饮服。不久，月经恢复了正常。

现代通常认为当归的养生益处主要围绕“补血、活血、调经、润肠”八个字而来，因此它的实际养生益处可以从八各方面进行叙说。

**精血同源，血足则肠道滋润，况当归多油脂，重用有润肠之效，凡血虚导致便秘者，特别是产后劳累，或者思虑过度，而见肠道不通，用一味当归饮，无不应手取效。**

本草圖譜

汉·疗腹中症，平、微温，有毒。主疮及痈疽寒热，中恶结气，吐出之。生江林山川谷及蜀中。  
具体产地药性尚未确定。



岷归，甘肃省岷县特产，岷县盛产当归、红芪、黄芪、党参、柴胡、大黄、贝母等中药材238种，素有“千年药乡”之称，尤以“岷归”驰名中外。

早在公元6世纪时当归就是极为珍贵的贡品，有很高的药用、食用价值，产量占全国总产量的70%。根据研究，“岷归”成分复杂，有挥发性和水溶性物质106种。因其质量最佳、含量丰富、产量最大、销量最广而驰名中外，远销东南亚、港澳台及欧美等20多个国家和地区，被欧洲人誉为“**中国妇科人参**”，是世界当归中的上品。

**当归补血汤**是一首金元时代**李东垣**所创造的益气补血方剂，由黄芪和当归两味药以5：1比分组成的，具有益气生血功效，多用于治劳倦内伤，气血虚，阳浮于外之虚热证。当归补血汤：黄芪30克、当归6克

# 整个野生当归头



了解当归的人都应该知道，当归分为3个部分，有当归头、当归体以及当归尾，其实它每一段的功效都是不同的。**当归头，上行而止血；当归身，养血补血；当归尾，活血行血；全当归，和血（活血补血）。**

当归味甘而重，故专能补血，为补血第一药。当归头擅长补血，具有补血，活血，调经止痛，润肠通便等功效，常用于气血亏虚引起的头痛、面色无华、头晕目眩等症。当归尾擅长破血，有活血化瘀的功效，常用于治疗经闭不通、筋骨疼痛、手脚麻木及瘀血积滞肿痛等症。

注意事项：孕妇禁忌使用，容易导致子宫收缩而出现阴道流血，造成流产；经期女性和大出血人群以及大便溏泄人不可食用；不能和南茹、海藻、牡蒙以及菖蒲一起吃，因为当归跟这些一起吃的话，会降低当归的药性；如若身体发热、口干舌燥、恶心想吐以及头痛欲裂的情况是在使用当归之后出的，则要注意及时停止使用。



**土当归**，中药名。为伞形科当归属植物大独活的根。植物大独活，分布于我国东北各省，朝鲜、日本也有分布。具有除风和血，辛散温痛之功效。主治关节肿痛，闪挫。

**大独活**，别名朝鲜当归，多年生高大草本，高1~2米。根颈粗短；根圆锥形，径2~5厘米，有支根数个，灰褐色，茎粗壮，中空，紫色，径1.5~5厘米，无毛，有纵深沟纹。

性味归经：辛、温，入肝、肾二经。

用法用量内服：煎汤，9~15g。外用：适量，煎水洗。

注意事项：湿阻中满、大便溏泄者慎服

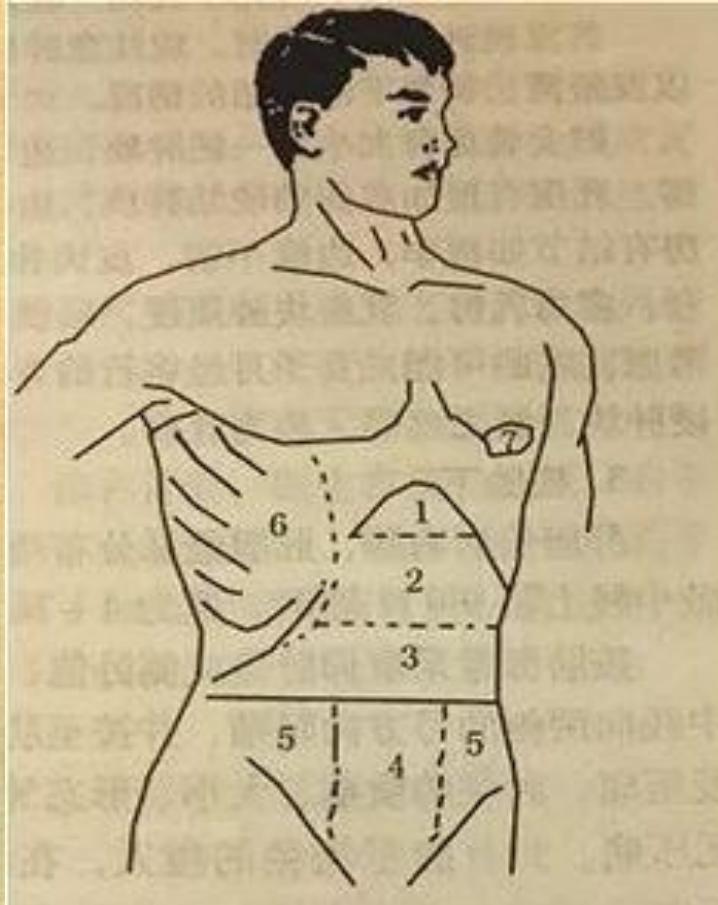


图 4-3 胸腹部位划分图

- 1. 心下 2. 胃脘 3. 大腹
- 4. 小腹 5. 少腹 6. 胁肋 7. 虚里

肝苦急，以甘缓之；肝欲散，以辛散之。肝主条达，是喜欢辛散的。

当归味辛能散；肝不喜欢急，所以用甘甜的来缓它，当归味甘。当归辛甘兼具，对于肝来说是投其所好了。

肝藏血，当归如此有益于肝，所以它能够入肝来助血海，能生血。肝能藏血，意味着血不妄行，让血回到该去的地方，当归的意思就是应当归来。如果血不在血管里老老实实地走，就叫血不归经，会导致很多出血的病症。出来的血就叫离经之血，它是该流回到血管里去的，回到肝脏里去的，也就是说当归。

所以，当归是血家的主药，跟血相关的病，都可以用，甚至可以说是必用当归。



我讲过只要是截肢

手脚冰凉、冻疮、  
只要是截肢（包括糖尿病）用当  
归四逆汤

当归（12克）、  
桂枝（9克）、  
芍药（9  
克）、 细辛（3  
克）、 通草（6  
克）、 大枣（8  
枚、 擘[bo]）、  
炙甘草（6克）。

BTV 科教



节目  
指南

# 女子以肝为先天之本



健康北京

滋阴养血有“三宝”

就是女子以肝为先天之本

女子以肝为先天之本 补血养血很重要

BTV

科教



当归味甘而重 故专能补血

被称为“补血第一药”

可补血 调经止痛

润燥滑肠

健康北京

滋阴养血有三宝

南药北用

熟地



附子



生姜



还有一些生姜



CCTV 4  
中文国际

CCTV.com



# 当归鸡蛋红糖水

饮用一两次的经典药膳





黄芪5:1当归

以及女性经期 产后血虚等症状

47C