



五味子为木兰种植物五味子的果实，落叶木质藤本，长达8米。茎皮灰褐色，皮孔明显，小枝褐色，稍具棱角。叶互生，柄细长；叶片薄而带膜质。霜降后果实完全成熟时采摘，拣去果枝及杂质，晒干。



五味子俗称山花椒、秤砣子、药五味子、面藤、五梅子，有收敛固涩，益气生津，补肾宁心之效。



《黄帝内经》云：“酸入肝，苦入心，甘入脾，辛入肺，咸入肾。”五味子五味俱全，故孙思邈有“五月常服五味子以补五脏之气”之说。明代李时珍认为：“五味子酸入肝而补肾，辛、苦入心而补肺，甘入中宫益脾胃。”



宋代苏颂云：“五味子皮肉甘、酸，核中辛、苦，都有咸味，此则五味见也。”五味子之五味兼备，而酸独胜，用其收敛可止之性，止咳、止喘、止遗、止汗、止泻。《伤寒论》中说“凡是咳者总加五味子、干姜，义甚深奥。”“黄昏嗽”是属肺虚气逆兼挟虚火，黄昏阴盛发动所至，用五味子、五倍子敛而降之，不合干姜，而合炒麦冬，更灵。



无声之痰谓之咳，有痰无声谓之嗽，有声有痰谓之咳嗽。《幼幼集成》中的那句话，“凡有声无痰谓之咳，肺气伤也；有痰无声谓之嗽，脾湿动也；有声有痰谓之咳嗽，初伤肺，继动脾湿也。”意思是说咳得时候只听见咳嗽不见痰，就是我们常说的干咳，干咳最容易伤肺气。干咳最早是因为着凉或者伤热引起的。“有痰无声谓之嗽”说的就是脾，也就是脾湿生痰，所以**健脾祛湿**才能去痰止咳。有痰有声才是我们常说的咳嗽，是又伤肺又脾湿。啰嗦了一大堆，总结起来就是两句话，咳治肺，嗽治脾！

咳是肺气上逆，嗽是食气上逆；咳是肺气不清，嗽是脾湿痰动。

午前嗽多属胃有火，午后嗽多阴虚，黄昏嗽火气浮于肺，五更嗽多是食积！



五味兼备酸独春，嗽神善疗嗽黄昏。遗痢泻汗喘咳止，轻重用量善自斟。
红黑皮色分南北，风寒虚损细殷分。补虚益气五脏养，养生保健立奇勋。



李世材云：“五味子入肺、肾经，滋肾经不足之水，收肺气耗散之金，除烦热，生津止渴，补虚癆，益气强阴。”故誉为“生津之要药，收敛之妙剂”。



宋朝名医苏颂：五味皮肉甘酸，核中辛苦，都有咸味，此则五味见也，所以五味子由此得名。五味之皮肉，初酸后甘，甘少酸多，其核先辛后苦，辛少苦多，然俱带咸味，大约五味咸居之中，酸为胜，苦次之。故有五味子之名。



1995版《中国药典》南北五味子作为同一种药——五味子，2000版《中国药典》五味子单指北五味子。北五味子为木兰科植物干燥成熟的果实，南五味子为木兰科华中五味子的干燥成熟的果实。《本草纲目》“五味子今有南北之分。南产者色红，北产者色黑，入滋补药北产者乃良。”



北五味子，又称辽五味子，果乳白色或淡红色，果深红色，个大肉厚味浓，主要产于辽宁、吉林、黑龙江、内蒙古、甘肃、河北、山西、陕西等省的山区。南五味子，又称西五味子，华中五味子，花橙黄色，果红色，个小肉薄味淡，主要产于四川、陕西、甘肃、江西、西藏等省区。陕西南北五味子兼有。



孙郎中

北五味子，味酸、性温。收敛固涩，益气生津，补肾宁心。用于咳喘，久泻，自汗，盗汗，心悸失眠。南五味子，味辛、苦，性温。活血理气，祛风活络，消肿止痛。用于溃疡病，胃肠炎，中暑腹痛，月经不调，风湿性关节炎，跌打损伤。



《本草会编》，“五味治喘嗽，须分南北。生津液止渴，润肺，补肾，劳嗽，宜有北者；风寒在肺，宜用南者。”

五味子



台湾星云大师：人生有五味，童年是美味，青年是甘味，中年是苦味，老年是涩味，修行是禅味。



肺为阴，通调水道，下输膀胱，水精四布，五经并行，阳之运也。若内外寒邪相侵，阻遏阳气，阳郁于内欲发越而不发越，则生咳喘。

干姜乃辛温横散之品，所以横散内郁之阳气，解散相合之寒邪。肺之阳气，贵发越于外，要退藏于密。非发越无以退藏之用，非退藏无以发越之根。肺为娇脏，畏寒畏热，干姜虽能解散寒邪，辛温太过无以制之，寒去热留，反耗阴精，或变为喘促之症。

张仲景以五味子配之，一以制干姜辛热，二以保肺家之精液，三以使肺气下归于肾，正肺气之退藏之所，得金水相生之妙。

五味子、干姜乃治咳之圣药。五味子保肺之体，干姜达肺之用。今人有不知五味子与干姜并用之道，又不解其与表散药并用则有敛与不敛之权，执定表邪禁用之说，置而不用，无怪乎治咳百无一效。

北五味子



《内经》肺欲收，急食酸以收之。五味子之酸，以收肺之逆气而安肺。而五味子最为显著的功为止咳。张锡纯曾说，五味子酸收之力甚大，若咳有上气挟有外感者，须与辛散之药合用，方能服后不留邪。



脾气散精上归于肺，咳虽为肺病，实源于脾。脾家所散上归之精不清，肺家通调水道之令不肃。后人治咳但知润肺消痰，不知润肺则肺愈不清，消痰则转能伤脾，而痰留于肺而不消。干姜温脾肺，治咳之来路，来路清则咳之源绝。五味使肺气下归于肾，是治咳之去路，去路清则气肃降。干姜配五味，一开一阖，当开而阖是为关门逐盗，当阖而开是防津液消亡。



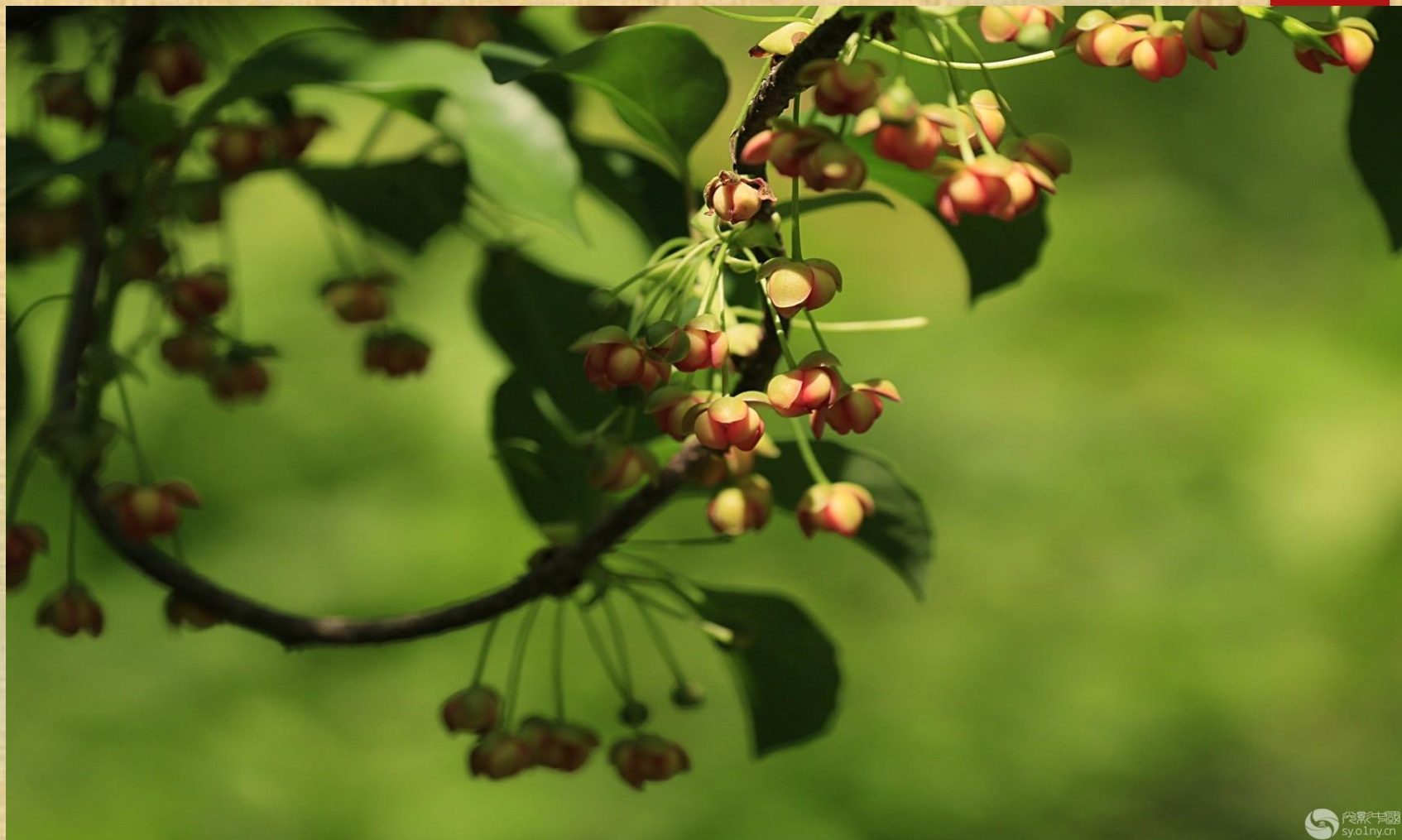
五味子虽五味俱全，然以酸为主，善能敛肺止汗。治自汗、盗汗，可与麻黄根等同用。另其甘温而涩，可入肾经，能补肾涩精止遗，为治肾虚精关不固遗精、滑精之常用药。治梦遗者，常与麦冬、山茱萸、熟地、山药等同用，亦可涩肠止泻不止，可也吴茱萸同炒香研末，米汤送服，如五味子散。



五味子甘以益气，酸能生津，治热伤气阴，汗多中渴，常与人参、麦冬同用，如生脉饮。治阴虚内热，口渴多饮之消渴证，多与山药、天花粉、黄芪同用，如玉液汤。



五味子佐半夏治痰、佐阿胶定喘、佐干姜治冬月寒嗽、佐参耆治夏季困乏、佐蔓荆子洗烂弦风眼、佐麦冬五倍治黄昏咳嗽、合吴茱萸治肾泄、入醋糊为丸治胁背穿痛。



《黄帝内经》“肺欲收，急以食酸以收之。”芍药、五味子之酸，以收逆气以安肺。黄昏嗽，黄昏乃秋金当令，金气主降收，乃一年四季之季。朱丹溪黄昏嗽，是火气浮于肺，不宜用凉药，宜用五味子、五倍子敛而降收之。有声无痰（非无痰，痰不易出）称为咳（气管），有痰无声叫嗽（脾藏痰，食管）。



五味子是日常当中应用十分广泛的中药材，每当失眠或者感觉压力过大时，人们就往往会使用五味子泡水喝，以起到调理作用。而五味子所具有的功效并不仅仅是安神减压，还可起到明显的保健作用。可以改善出现的疲倦乏力、多汗津伤、腰膝酸软等症状，对于男性来说还可治疗肾气不固引起的遗精和阳痿早泄。



《石室秘录》记载，止嗽神丹：久嗽者，人以为邪之聚也，日日用发散之剂，而不效者何？气散故耳。气散矣，而仍用散药，无怪乎经月而不效也。法当用收敛之药一二剂，便见成功。方用人参一钱，白芍三钱，酸枣仁二钱，北五味子一钱，麦冬五钱，苏子一钱，益智仁五分，白芥子一钱，水煎服，名止嗽神丹。一剂轻，二剂愈。后服六味地黄丸，加麦冬三两，北五味子一两，服之不再发。否则不能保其不发也。

盖久服散药，耗尽真阴，虽暂用收敛之药，一时奏功，而真阴既亏，腠理不密，一经风邪，最易感人，此必然之势也。



有一农民，咳喘十余年，冬天厉害，夏天好转。咳嗽厉害时，上气不接下气，心胸大喘，一问他咳痰大都偏白，还有些黏，有时晚上还咳喘醒过来，没法睡觉，短气乏力，小便频数，腰酸腿软。

老爷爷说，初病在肺，久病及肾，像这种多年咳喘，肾气必虚，所以冬天诸症加剧。

这农民说，大夫，今天我想提前吃药，免得到了冬天，咳起来上医院都治不好。

老爷爷说，平时治本，发作时只能治标，现在还没到冬天，你就可以先服养肺肾之品。

小指月说，是不是麦味地黄丸啊，能够令金水相生，肺肾得保。

老爷爷说，麦味地黄丸是由六味地黄丸加麦冬五味子而成，又叫八仙长寿丸，用来平时固本培元，这样咳嗽就会减轻。

于是病人先服一个月的麦味地黄丸，结果发现这年冬天，咳喘大减，非常舒服地度过了一个寒冬。

重用五味子收敛安神

一个病人顽固失眠三年了，百药乏效，诸医束手，一到晚上心意识就像列车一样停不下来，这样神定不住，气血就耗得厉害，所以他既兴奋又疲劳。白天虽然醒着却没精神，晚上虽然睡着却静不下来。这该怎么办呢？

老爷爷说，你这心脉耗散得厉害，于是给他用生脉饮。

这病人一看，就三味药，摇摇头说，大夫，这药我不用喝了。

小指月问，为什么呢？

病人说，我不知道喝了多少药，你开的这药，有没有效，我一看就知道。

老爷爷笑笑说，5克的五味子你喝过没有？

病人点点头说，我当然喝过。

老爷爷笑笑说，那么50克的五味子你喝过没有？

病人摇摇头说，没有。

老爷爷又说，你抓的五味子有没有捣碎，打成粉放在汤里煎呢？

病人又是摇摇头说，没有。

老爷爷说，你都没有大剂量服用过这味最具有收敛安神作用的药，你怎么知道没有效果？

病人哑口无言，抱着试一试的心态，把药带回去喝，谁知当天下午喝完药，就疲倦得要命，连连打呵欠，一躺在床上睡觉，睡到第二天日晒三杆才醒过来，家里人看他睡得熟，连晚餐都没有叫他起来吃。

他睡醒后，精神大振，发现好几年来都没有睡过这么好的觉。于是对老先生的汤药刮目相看，信心倍增，不仅佩服得五体投地。这样再服几剂药，便脱离了多年的顽固失眠之苦。

五味子

形

籽

逢子必降

色

红、黑

肺心肾

气

温

化

味

酸、甘

收敛固涩

收敛固涩，益气生津，补肾宁心