



柏子仁为柏科植物侧柏的干燥种仁，味甘，性平。归心、肝经，有养心安神、润肠通便、敛汗的功效。适用于治疗心血不足、神志不宁、惊悸怔忡、虚烦不眠、素体阴虚、老人及产后肠燥便秘等。



杏爾澤中藥四廠

柏树乃至坚之木，不畏霜雪，受金气最足，故能降润肺金。张锡纯提到柏树得秋金肃降之气，能入肺宁嗽定喘，导引肺气下行，《日华子本草》讲，柏子仁治风润皮肤，而肺主皮毛，这柏子仁不仅能够以金平木治风（风湿痹症亦常用柏子仁，道理也在这里），还能够润五脏华盖肺，以令皮毛滋润，肺不燥咳，大肠通润，六腑得降。



所以水能生木，柏子仁可以滋养，肠胃肝胆，润滑之，就像统军打仗，给足他粮饷一样。而柏树得秋金最足，金能够镇木，就像统军打仗具有严格的纪律一样，古人叫做律己如秋风，这样厚其粮饷，严其纪律，滋之镇之，则肝木得到濡养，又能得到严格控制，那么将军之官就能够安稳如常。这正是《神农本草经》上讲柏子仁能够安五脏的道理，若五脏得安，则癫痫不足为患。



柏子仁为柏科植物侧柏的干燥成熟种仁。全国大部分地区均产。以粒饱满、色黄白、油性大而不泛油者为佳。柏子仁，有养心安神，止汗，润肠作用，用于虚烦失眠，心悸怔忡，阴虚盗汗，肠燥便秘。



相传在汉武帝当政时，终南山中有一条便道，为往来客商马帮的必经之路。有一年，人们传说山中出了个长发黑毛怪，其跳坑跨涧、攀树越岭，灵如猿猴，快似羚羊。于是人心惶惶，商贾非结伙成群不敢过山。

消息传到了当地县令耳中，县令怀疑是强盗耍的花招，于是便命令猎户围剿怪物。谁知捕获的怪物竟然是一位中年毛女。据毛女说，她原来是秦王的宫女，秦王被灭后逃入终南山，正当饥寒交迫，无以充饥时遇到一白发老翁，教她食用柏子仁，柏汁。初时只觉苦涩难咽，日久则觉得满口香甜，舌上生津，以至于不饥不渴，身轻体健，夏不觉热，冬无寒意。时逾百多岁仍不见老。毛女服柏子仁长寿的消息一出，世人便争相服用。



◎ 司马闻

柏子仁，又名柏实、柏子、柏仁、侧柏子等，是柏科植物侧柏的种子。其味甘，性平。归心、肾、大肠经。本品具有养心安神，润肠通便之功效。适用于虚烦不眠，心悸怔忡，肠燥便秘等病症。



本品甘能补，平偏凉，质滋润，为平补润燥之品。入心、肾经，能补阴血而养心安神，善治阴血亏虚之虚烦不眠；入大肠经，能润肠燥而通便，可治阴血亏虚之肠燥便秘。此外，还能补阴血而止汗，治阴虚盗汗。



《本经逢原》云：柏子仁，《本经》言除风湿痹者，以其性燥也。《经疏》以为除风湿痹之功非润药所能，当是叶之能事。岂知其质虽润而性却燥，未有香药之性不燥者也。昔人以其多油而滑，痰多作泻忌服，盖不知其性燥而无伤中泥痰之患，久服每致大便燥结，以芳香走气而无益血之功也。



对于柏子仁润肠通便的功效，古人是有争议的。有的人说柏子仁油多，太润了，吃了容易腹泻，所以告诫道：“肠滑作泻者勿服，膈间多痰者勿服”。但也有人持反对意见，认为柏子仁味道很香，而香味的药能入脾燥湿，所以《神农本草经》才说柏子仁可以“除风湿”，还有古话说柏子仁吃久了，常常引起大便燥结。





什么是心虚怔忡？说白了，就是心血亏虚，心神失养导致的惴惴不安。心靠心血的濡养。心血少了，就好像河里的水少了，那鱼肯定是要跳跃扑腾的啊，所以心也会乱跳不安，这是一个道理。这就是古人的“怔忡者，心无血养，如鱼无水，心中惕惕然而跳动”。患者的主要表现，就是身边没什么值得惊吓警惕的事情，但就是感觉心中惴惴不安，胆小，易受惊吓，心中总是感觉乱跳，烦劳之后加剧。此外，常常伴随身体乏力、睡眠不好等现象。

龙眼肉18克，酸枣仁15克，山萸肉12克，柏子仁10克，生龙骨12克，生牡蛎12克，生明乳香3克，生明没药3克，丹参12克，水煎服。张锡纯先生的定心汤加减。

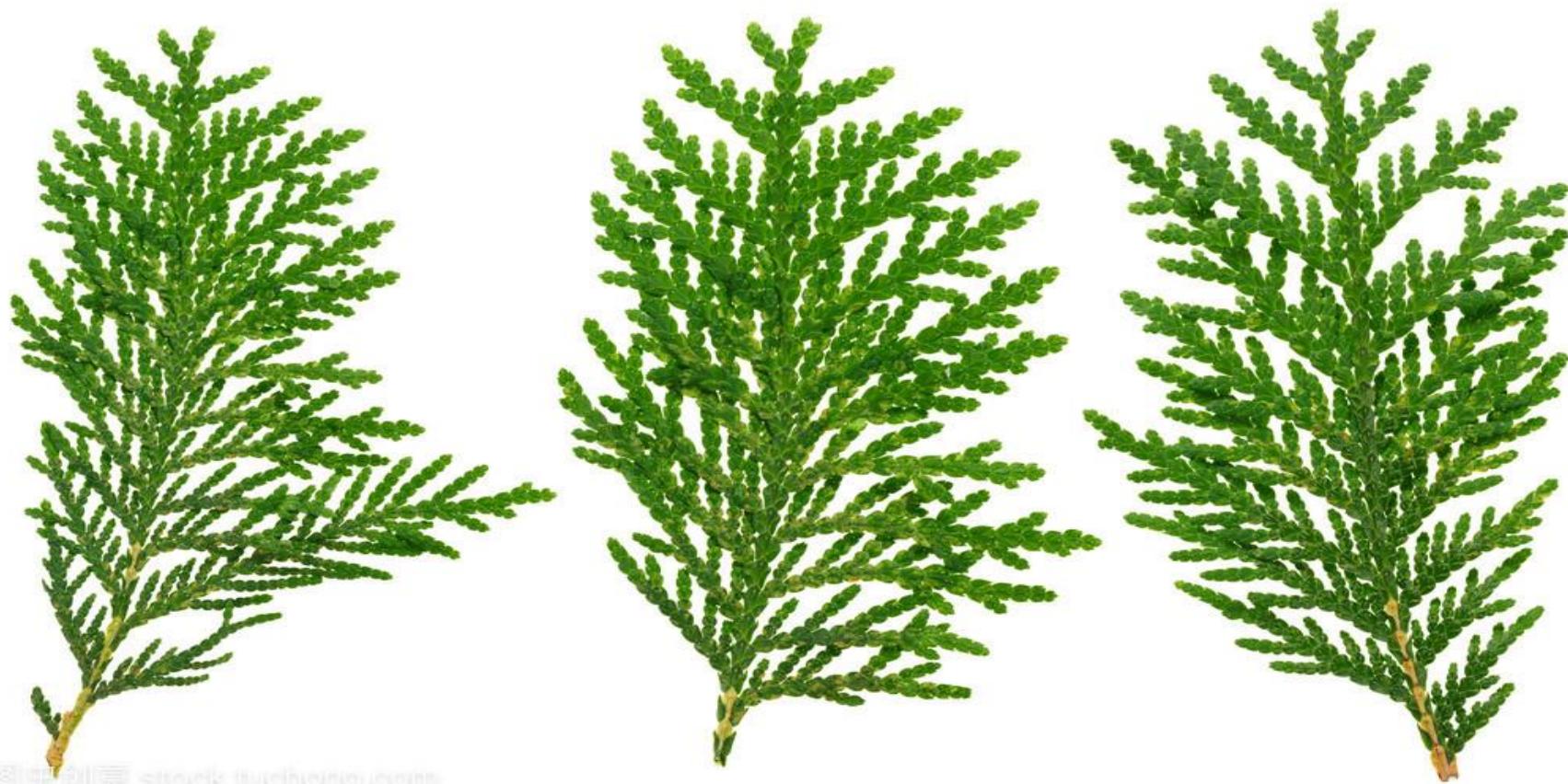
龙眼肉、酸枣仁、柏子仁这都是补益心气心血的。龙骨、牡蛎、山萸肉安神敛气，收摄精气。乳香和没药舒活心血。这是基本方义。



南方也有柏树，秋天也结柏树子。柏树子最外边的壳有点像一朵花，把它剥开，里边的子就像米粒，外边有一个硬壳，把这层壳再剥开，里边往往是空的，什么也没有。北方的柏树就不一样，得天独厚比较足，剥开里边像米粒一样很油润的柏子。一种东西在不同的地方，还真的不一样。



仁是植物的核心所在，一颗小小的柏子仁，埋在土里，有了充足的条件，就能长出一棵大树，柏树的寿命也是很长的。这意味着这颗仁里蕴藏着生机，蕴含着整个树的全部信息，可见它的能量之大。



图中的是柏子枝条的局部

是核心就能入人心，所以各种仁都或多或少的有入人心的作用。柏子仁也不例外，不同的是它有芳香，这样就更入人心了。因为芳香能开窍，心有窍，它能够打开心窍。柏子仁是很油润的，能滋润又养心，所以是一味养心阴的药。养心阴就意味着它能安神。其油润性又能通大便，对于因大便不好又睡不着的人，更应该用柏子仁了。



柏子仁也不能久服，如果因为睡觉不好、大便不好经常吃这个药，大便反而会变得干燥。为什么呢？这是药的两面性。因为柏子仁是一个芳香的药，芳香就容易燥，柏子仁虽不是太芳香，但用久了，芳香也会起作用，因香而燥，用久了大便也就燥了。



肝气上升，肺气下降，以达到人体升降的平衡。如果只升不降，人就要出问题。肺苦气上逆，肺气以降为顺，如不肃降，处在肺叶之间的心就不安宁，所以心不安宁与肺有很大的关系。心为君主之官，肺为相傅之官。要安心先要安肺，柏子仁能促进肺的肃降，又能入大肠、润大便，让肺火往下走，肺气下降就不会扰心，就有助于心的安宁，安心就是安神，所以有安养神的作用。不要以为安心养神是两回事，其实是一体的。

iQIYI 爱奇艺

柏子仁炖猪心
是山西省传统的名菜，
在山西晋中东山等县
流传很久；

有养心、安神、补血、
润肠的功能。用以治
疗心悸、失眠等疾病。
同时，还能治疗阴虚
血少、老人体弱和产
后血虚等引起的肠燥
便秘等症。



甘

平

养心安神

润肠通便

止

汗

心经

肾经

大肠经

YOUKU

虚烦失眠

阴虚盗汗

肠燥便秘

心悸怔忡

阴血不足

01:07