



茯苓是寄生在松根上的真菌，长在20——30厘米的地下，菌核呈球形或不规则块状，大小不一。

褐色外皮叫**茯苓皮**，断面靠外粉红色疏松的一层叫**赤茯苓**，内部白色致密的一层叫**白茯苓**，还有些茯苓中间有一道松根穿过，靠近树根的部分叫**茯神**，中间的松根叫**松神木**。

白茯苓可健脾，扶脾益气。

赤茯苓和茯苓皮，可利尿消肿。

茯神有扶脾、养心安神的作用。

茯神木舒筋活络。

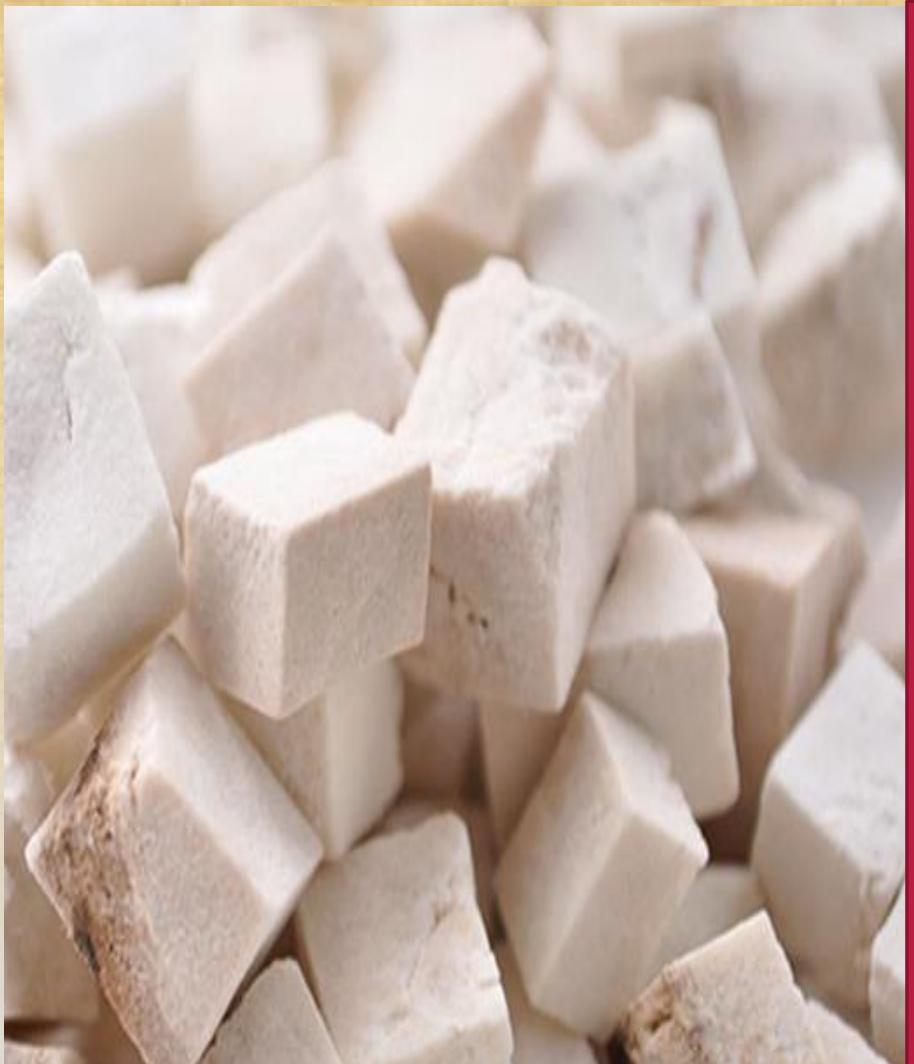
古人看到茯苓长在老松树的根上，便以为它是松树精华所化生的神奇之物，枚称为茯灵、茯神或松腴。



传说唐宋八大家之一的苏辙年少时体弱多病，夏天因为脾胃弱而饮食不消，食欲不振；冬天则因为肺肾气虚而经常感冒、咳嗽。请了许多大夫，服了许多药物也未能根除。直到苏辙过了而立之年，他向人学习养生之道，练习导引气功，经常服用茯苓，一年之后，以前多年的疾病才消失得无影无踪。从此后，他便专心研究起药物养生来，并写了《服茯苓赋并引》一文。文中写道：服茯苓可以固形养气，延年而却老者。久服能安魂魄而定心志，颜如处子，神止气定。

我国魏晋时期，茯苓就被当作养生佳品，王公大臣们常用茯苓与白蜜同服。而清宫中，慈禧长年让御厨为她制作茯苓饼食用。

茯苓，又名松腴、不死面，为寄生于松树根下的腐生真菌。**味甘淡，性平。入心脾肺肾经，具有利水渗湿，健脾和胃，宁心安神的作用。** 古代把茯苓列为上品，有久服安魂养神，不饥延年的作用。老人常用白茯苓粉与粳米同煮粥服用，有养生之效。



【药名】茯苓

【别名】茯苓个、茯苓皮、茯苓块、赤茯苓、白茯苓、茯蕡、伏灵、松腴、不死面、云苓、松薯、松苓、松木薯。

【药性】甘、淡，平。归心、脾、肾经。

【功效】利水消肿，渗湿，健脾，宁心。

中医讲阴阳，孤阴不生、孤阳不长。有阴就有阳;有上就有下;有前就有后;一物降一物，没有一种物质是单独存在的、没有制约的!维持整个宇宙的平衡运转，各个维次空间都有他们自己的一套非常严密的制衡系统!所以每种疾病，也必然会有的一种降服它的方法，只是我们暂时没有找到而已!

《得配本草》：“气虚下陷、水涸口干俱禁用。”肾虚、小便频数、小便不禁或虚寒滑精者忌用。不可与牡蒙、地榆、雄黄、秦艽、龟甲同用。

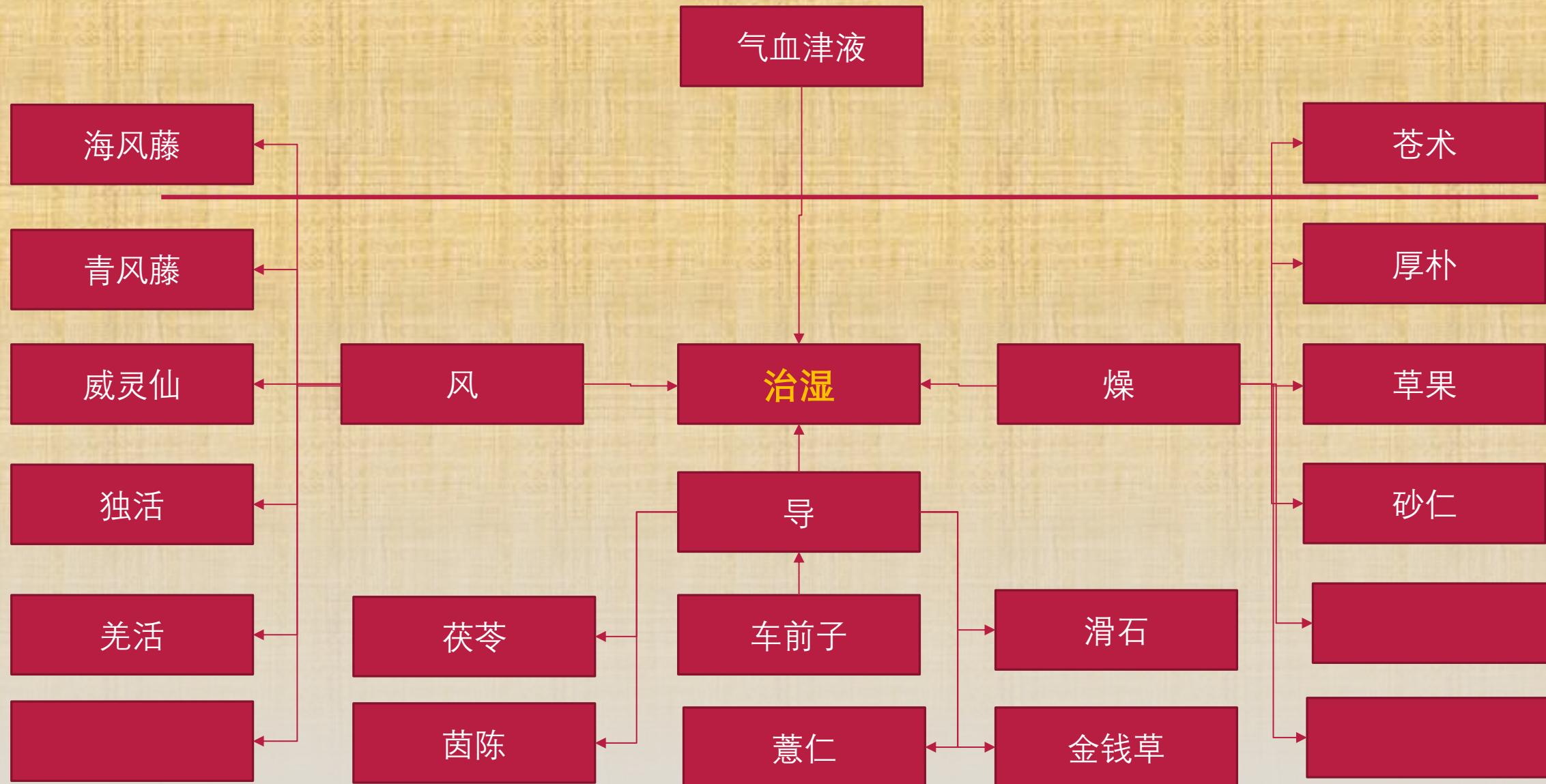


古人称茯苓为“四时神药”，因为它功效非常广泛，不分四季，无论寒、温、风、湿，都能发挥其独特功效。

性味归经:味甘、淡、性平。

功能作用:具有健脾和胃、利水渗湿、宁心安神、开心益智之功效。

现代医学研究：茯苓能增强机体免疫功能，茯苓多糖有明显的抗肿瘤及保肝脏作用。茯苓中的主要成分为茯苓聚糖，含量很高。对多种细菌有抑制作用;能降胃酸，对消化道溃疡有预防效果;对肝损伤有明显的保护作用等。茯苓适宜于一般人群。尤宜于水湿内困，水肿，尿少，眩晕心悸，胃口欠佳，大便稀烂，心神不安，失眠、多梦者。



有人问老中医，你是如何看病的？这位传统老中医笑笑说，我不是在看病，我是在看人体气血水津是如何运行，为什么出现障碍的。我用药也不是在调疾病，而是在调人体气血津液。

我们会发现，这祛风湿药，大都是藤类药，风药，比如独活、威灵仙、海风藤、青风藤等。大自然里头风能胜湿，你看毛巾高悬，被风一吹就容易干，头发湿了，用吹风机一吹，就很快干爽，地面上有些水，被风一吹也容易干。所以羌活胜湿汤里头，用大量的风药，把高巅脊背乃至周身的湿气吹化，身体就轻松了。

而化湿药大都苦温干燥，比如苍术、厚朴、草果、砂仁等，大自然里头燥土能够把水湿给吸干，正如地板上有湿，用点燥火灰一洒就干了，道路泥泞坑有水，你铲几把干土一填平，水坑马上干爽。所以平胃散里头用苍术、厚朴、陈皮等物，就像把坑洼的胃土这条谷道平整。

而利水渗湿药，又分为好几版块，总的离不开利水消肿、利尿通淋、利湿退黄，比如茯苓、薏仁、车前子、滑石、茵陈、金钱草等，但不管怎么样，它们不同程度都具有开膀胱、导水沟的作用。正如公路水泱泱，你怎么用风吹用土壤不管用时，这时挖沟渠才是最重要的。沟渠通畅，水湿自去。

又比如耕田种地，为何首先要挖沟渠，因为你再多的土壤，你也抵不住瓢盆大雨，不把沟渠挖好，农田很快就变成水田，所以人体膀胱水道不通，就很容易水肿肥胖胀满。这时用风干用土壤，都比不上挖沟去来得快，这挖沟渠就是利水渗湿.....

文人墨客，大都喜欢坐于书桌旁，读书写字，吟诵诗篇。但久坐便有一个问题，那就是湿气下注，久坐上肉，伤脾，这样就容易腿脚沉重不利，下半身长湿疹，湿疮，甚至痔疮。这样苏东坡经常痔疮发作。

在《与程正辅书》中苏东坡曾讲述，一次他的痔疮复发了，不得不休粮断酒肉，忌酱菜盐酪好几天，可是一点也不见好转。有些中医朋友就推荐苏东坡要用一些攻毒活血清热泻火之药，去治疗痔疮。

但苏东坡认为自己的痔疮不是简单的血毒瘀滞，而且自己经常思虑过度，劳伤心脾，脾虚导致湿邪下注，久坐导致血脉不通，这样湿浊与瘀血，相互搏结，便长成痔疮。如果纯粹地去攻毒活血，清热泻火，自己体质本虚，不适宜攻伐太过，不如固本培元，通过健脾除湿，来治疗湿邪的来源，这样苏东坡便开始阅读医籍，寻找思路。

他马上发现，可以把茯苓跟芝麻配在一起制成食疗的小方，因为按照正常人都不太喜欢吃药，如果能够制成一些糕点，既能够治病，又美味可口，还能补益人体延年益寿，那又何乐而不为呢？文人就是多奇思妙想，说干就干，随后一料芝麻茯苓面就制造出来了。苏东坡一吃后，痔疮就很少发作，非常舒服，思维更清晰，精神更充足。

小指月便问，爷爷，为什么用茯苓配黑芝麻呢？

老先生笑笑说，苏东坡还经常有便秘，大便一不通畅，痔疮就容易出血发作，所以既要选用一味能润肠通便，又可以补益身体的药，而且要非常可口，那就非黑芝麻莫属了。

《东坡杂记》中记载治疗脾虚痔疮方法：“黑芝麻去皮，九蒸晒，茯苓去皮，入少白蜜为面。食之甚美，如此服食多日，气力不衰，而痔减退。”“只吃此面，不消别药，百病自去，此长年真诀也。”

孙思邈说“茯苓久服百病除”。苏东坡采用芝麻茯苓面治疗痔疮的方法距今已有900多年，至今民间仍用此法治疗痔疮。方法：把炒熟后的黑芝麻碾碎，与茯苓粉混合，每天服用20克。



茯苓所长的地面，你用锄头去敲，如有空响声，如果再结合松树的末端，带些枯黄，那树下就可能有茯苓。司外揣内的方式很多，你在松树林里头看到被砍伐或倒下的松树，如果不朽不蛀，用鼻子去闻，又没有明显松脂的气味，那松脂精华都茯苓吸纳下去了，然后你可以用锄头去击打，一击就碎，那么这松树根部下面极有可能有茯苓……

苏门出了三学士，苏轼跟苏辙两兄弟关系非常好，他们既是文人，也都在朝为过官，文人或官人都有一个特点，就是大都想事情太多，体力活干得少。事情想多了后，就容易伤脾，体力活干少了，胃口也打不开，所以消化食物功能一减退，人体就很容易累，因为中医认为四肢皆禀气于脾，你脾运化的水谷少了，四肢跟五脏怎么能得到最充足的能量呢？

这样他们兄弟俩都容易倦怠乏力，特别是苏辙每每用心太过还容易失眠，晚上一睡在床上，人是静下来了，但脑子却像开快车那样没有静下来。他也尝试了去服用各种安神的药，发现效果始终不太好。

在信中，苏轼就告诉苏辙，即使仕途不太如意，也不要太过忧郁，你看我多次起起落落，照样写文章，游山访友，要多到老百姓里头去跟他们一起干活，这样干完活后，人即容易睡觉，脑子灵感也会如泉涌。

而苏辙也知道自己疏于锻炼，他又想找一味药，作为食疗来辅助自己虚弱的脾胃跟心悸失眠。因为他知道自己从小就多病，需要靠靠食疗，这么多年也没有少吃过药。

苏东坡这人是一目十行，遍览古籍无数，他发现历代医药方中，最常见的一味药就是茯苓跟甘草。茯苓在古代医家眼中成为四时神药，虽然平和却不可或缺，他把这一心得告诉弟弟苏辙，苏辙也跟朋友交谈，并且认真研究前人关于茯苓的记载，它看到典籍上说，对于身体脾虚心悸，又说属于水湿偏盛，便可以放胆服用。但如何诊断出自己是水湿偏盛呢？

苏辙又仔细阅读典籍，发现可以从最简单的舌头入手，如果舌头伸出来胖大，甚至舌头两边有齿痕的，而且舌苔普遍偏厚腻而白，这时身体内肯定水湿偏重，人体容易觉得困倦乏力。这些最简单的症状诊断，一下子跟自己对应得上了，于是苏辙便经常去松树林里头采集茯苓，这样既可以得到茯苓，又可以通过爬山采药出出汗劳其筋骨，锻炼身体。

他直接用茯苓来熬粥，平时有空就熬来吃，吃了几个月后，睡眠治疗大好，服用了一年，身体强健，胃口大开。以前一睡下去，脑子老静不下来，甚至心跳加速的症状统统消失了。周围人很奇怪地问他，你作为男人怎么也用化妆品呢，以前你的脸蛋没那么洁白润泽的，怎么现在看起来，越来越清洁了呢？

苏辙才跟大家解释说，自己是靠茯苓粥来调养身心，健脾和胃，宁心安神，这样脾胃一开，睡觉便好，所以精充神满，颜面有光。

饱食伤脾，现在的人普遍吃得太好了，吃的东西远远超过所需，这么多东西，压在中焦脾
胃上，对脾胃来说无疑是个重大的负担，超载的车容易坏，经常超载的脾胃也容易生病，脾胃
一病，湿气就四处流行，在肺则咳痰，在关节则痹痛，在脸则为斑，在心则失眠惊悸，在肾则
腰酸，在脚则腿沉，在眼睛则视物不明，在颠顶则发脱……

小指月恍然大悟说，我明白了爷爷，我知道为什么一味茯苓有那么大本事，原来这叫异病
同治，你不管是病在哪里，只要脾虚饮水泛滥，那都可以茯苓去对治中焦痰饮水湿之源，这样
源清则流自洁，脾胃一旺，痰饮水湿就少，气血津液就多，身体就好。



忧恚 惊邪 恐悸



1.利尿

2.益智健脑

3.养心安神

不适宜：

1.口干的人

2.糖尿病患者

养心通血管药：

排名	药名	频次
第一名	茯苓	683
第二名	炙甘草	650
第三名	黄芪	607



茯苓加桂枝——温阳利水法

