



覆盆子又称小托盘，为蔷薇科植物掌叶覆盆子未成熟的果实。每年立夏后，果实饱满且尚呈绿色时采摘，除净梗叶，用沸水浸1至2分钟后捞出，置烈日下晒干即可入药。中医认为，覆盆子性平，味甘酸，入肝、肾两经，具有补肝肾、缩小便、助阳、固精明目的功效，主治男子阳痿遗精、小便频数、遗漏、虚劳、目暗等症。



相传在很久以前，有位老人上山砍柴，时近中午，老人口渴异常，他发现山坡上有种植物，结了许多绿色的果实，气味清香。他从未见过这种果实，便摘了一颗尝尝，味甘而酸，十分可口，于是他又摘了些果实吃下以解渴。老人原有尿频不适，尤其到晚间，频频起夜。自从吃了这种野果后，老人意外发现尿频明显减缓，夜里只小便一次，小便时不再尿无力、尿等待，而且精力也比以前充足，好像年轻了许多。他将这一果实的神奇效果告诉村中的其他老者，他们纷纷上山采摘服之，亦有不错的效果。这样一传十，十传百，越来越多的人将这种果实作为补肝益肾的药物应用。因它的果由数个小果聚合而成，呈圆锥球形，似小盆状，就取名为“覆盆子”，一直沿用至今。



“覆盆子”乃是指掌叶覆盆子（也叫掌叶覆盆子），其叶子有5处深裂，如手指将手掌分开一般，故名“掌叶”。它的花是向下开放的，因此其果实也是悬在枝条之下。书上说，其“未成熟的果实入药，名‘覆盆子’，具补肾益精之功效，名称意为男人服用后阳气大增，小解能将尿盆打翻。”



葛洪

葛洪(公元284~364年)，东晋名医，号抱朴子，世称葛仙翁。他曾受封为关内侯，后隐居罗浮山炼丹。

葛洪一生著述颇丰，《抱朴子》是其代表作，内篇20卷，外篇50卷，论述神仙方药、养生延年、禳邪却祸之事，总结晋代前的神仙方术，包含守一、行气、导引等，为医药学积累了宝贵的资料。

《内经》上说“年逾四十，阴气自半”，人到中年肝肾亏虚，乃是自然规律与趋势。葛洪深知其理，却一时不得对症之药。

葛洪在江南德兴三清山修道时，常帮助百姓，做些诊疗施救的善事。后因过度操劳，竟得了“夜尿症”，久治不愈，以致睡眠匮乏，精神不振。一天，葛洪上山寻药，至半山腰处，一脚踩空，坠入山崖而昏迷，醒来时，浑身刺痛，发现带刺的枝头上有这么多野果，长着手掌般的叶子，结着通红的果子。正是饥渴之时，于是，葛洪就摘了些许吃，觉得这果子味甘性平，酸酸甜甜，可称是天然造物的上品。

如此这般，葛洪就采了一大捧回去。意想不到，葛洪当天“夜尿症”的状况大大地好转了。翌日，他又去采摘，几日之后，夜尿症竟不复存在了。葛洪大喜，又在附近的百姓当中试用几番，果然这野果效果神奇，堪称仙品，食之能补肝益肾，对遗尿、小便频数、女子阴气不足等均有奇效，民间称道：服此仙果，“晚上尿盆也可以翻覆过来放置了”。于是葛洪给这个神秘果实赐名“覆盆子”。从此，覆盆子因这益肾缩便的疗效，在医学上被广为采用，并流传了一系列的神奇故事。



《本草备要》：“益肾脏而固精，补肝虚而明目，起阳痿，缩小便”。李时珍也说过：覆盆子与桑葚同功。覆盆子+桑葚是补肝肾“黄金搭档”。肝木克肾水，肾水不足的人、肝木也必不足。覆盆子补肝明目的功能跟桑葚也是类似的。



覆盆子为蔷薇科植物华东覆盆子的干燥果实，甘、酸，温。归肝、肾、膀胱经。酸敛甘补，微温质润，入肝、肾、膀胱经。既收敛固涩，又滋阴养肝肾，且略兼助阳，为涩敛兼补阴阳之品。善治滑脱诸证、肾虚阳痿及肝肾不足之目暗不明。



覆盆子药用的食用方法，普通人可以将其以辅料形式添加到汤、粥中做成药膳；阳痿早泄遗精滑精的人，可单用研末服，亦可与少苑子、山茱萸、芡实、龙骨等补肾涩精药配伍；肝肾亏损，精血不足，目视昏花的人，可单用久服，亦可与桑椹子、枸杞子、怀生地等相配。













