



中国文化博大精深，在所有文字中，一般豆蔻被形容为少女，这就让人很奇怪了，中国有很多花，比如牡丹，芍药，兰花，桂花等，这些都可以形容美女，但形容女子的为何是豆蔻呢？





唐朝诗人杜牧的《赠别》诗中有这么一句话叫做：娉娉袅袅十三余，豆蔻梢头二月初。春风十里扬州路，卷上珠帘总不如，这首诗是杜牧在30多岁的时候写的，当时他非常落寞，后来认识了一位风尘女子，而这个女子出生青楼，只有十三岁，杜牧在临走之前非常舍不得她，就用豆蔻来形容她，因为豆蔻含苞待放，表示少女还没有长成。



豆蔻是一种草本植物，杜牧诗里所提到的应该还是比较稀有的红豆蔻，在初夏时候开花，在秋季结果，由于含苞待放的时候豆蔻花非常水灵，也很粉嫩，因此豆蔻花也被称为含胎花，所谓含苞待放，和那些初长成的少女一个模样，因此诗人才会用花期比喻少女。





在古代，豆蔻还是女子的一种装饰物品，宋代诗人赵长卿曾经有一句诗叫《鹧鸪天》，其中有一句叫做：玉钗头上轻轻颤，摇落钗头豆蔻枝，从这里也可以看出，豆蔻已经成为了宋代女子的一种装饰品，当那些含苞待放的豆蔻放在玉钗上面，不仅显得非常好看，而且也表明自己未曾婚嫁，如果遇上意中人的时候，将这根玉钗拿下来送给男子，也就代表着这个男子可以去他家提亲，过几年就可以正式结婚。

古代女子16岁之前都被称为豆蔻少女，但过了16岁就被称为二八芳龄，因为两个8加起来正好是16，古人认为女子16岁身体就可以完全发育成熟，可以嫁作为人妇，而20岁被称为双十年华，正如桃李花开的样子，所以不同年龄段的女子所装饰的物品也是不一样的，形容词也不一样，因此在古代千万不能叫错，否则女子是不会搭理你的，知道缘由的男子就可以从女子头上所戴的发饰判断，女子现在的真实年龄是多少？



**砂仁与白豆蔻**均芳香辛温，善化湿行气、温中止呕，治湿阻中焦、脾胃气滞及胃寒呕吐等。但砂仁入中焦脾胃而力稍强，兼止泻、安胎，善治湿滞或虚寒泄泻，以及妊娠气滞恶阻与胎动不安。白豆蔻则既入中焦脾胃，又入上焦肺，可治气滞胸闷；药力较缓，兼治湿温初起。





“豆蔻年华”在文学里是比喻娉婷少女的常用词，如杜牧《樊川文集》有“娉娉袅袅十三余，豆蔻梢头二月初”之语。二月初豆蔻花正含苞待放，因而诗人借用“豆蔻梢头二月初”来比喻“娉娉袅袅十三余”的少女，言其年少而体态柔美，自此以后人们便常以“豆蔻年华”一词特指十三四岁尚未成年的少女。在古老的中药里也有“豆蔻”，以“豆蔻”为名的中药有四味，即白豆蔻、草豆蔻、红豆蔻和肉豆蔻。四药均富含挥发油，具芳香之气，性温而作用于中焦。

### 1、白豆蔻

又名圆豆蔻、白蔻仁，始载于《本草拾遗》。为姜科多年生草本植物白豆蔻或爪哇白豆蔻的干燥成熟果实。其性味辛温，入肺、脾、胃经，有化湿温中、行气止呕之功，尤以“**温化**”见长。常用于治疗湿阻脾胃、湿阻气滞或脾胃虚寒之胸脘胀满、不思饮食、反胃呕吐、舌苔浊腻等症。

### 2、草豆蔻

始载于《雷公炮炙论》。为姜科多年生草本植物草豆蔻的干燥近成熟种子。和白豆蔻有同样性味与归经，具健脾燥湿、温中行气之功，尤以“**温燥**”见长，主要用于治疗寒湿阻滞脾胃或脾胃虚弱所致的胸脘满闷、呕逆、腹泻腹痛等症。

### 3、红豆蔻

首载于《开宝本草》。为姜科植物大高良姜的干燥成熟果实，外表呈红棕色。其性味辛热，有温中散寒，醒脾解酒之功，尤以“**温里**”见长。常用于治疗脘腹冷痛以及饮酒过多所致的呕吐等症。

### 4、肉豆蔻

又名玉果、肉果等，为肉豆蔻科常绿高大乔木肉豆蔻的成熟种仁，首载于《药性论》。其性味辛温，入脾胃、大肠经，有温中行气、涩肠止泻之功，尤以“**温涩**”见长。用于治疗脾胃虚寒气滞或脾（肾）阳虚所致的久泻、五更泻、脘腹胀痛、食少呕吐等症。

药理研究表明，豆蔻能促进胃液分泌，增强胃肠蠕动，制止肠内异常发酵，消除胃肠积气，芳香健胃，并能止呕，为临床常用的帮助消化、促进胃肠动力药。《本草纲目》言“**豆蔻治病，取其辛热泻散，能入太阴、阳明，除寒燥湿，开郁化食之力而已。**”南地卑下，山岚烟瘴，饮啖酸成，脾胃常多寒湿郁滞之病，故食料必用，与之相宜。然过多亦能助脾热，伤肺损目”，故使用时应注意。



白寇，又名白蔻仁为姜科多年生草本植物白豆蔻的干燥成熟果实。果皮及花也可药用，主产于越南、泰国、缅甸等地，我国云南、广东、广西等省区也有栽培，秋季果实成熟时采下，除去枝梗，晒干或用硫磺熏过，用时去果皮或连皮打碎生用。





用于湿阻中焦及脾胃气滞证。白豆蔻辛温芳香，能化湿，行气。用于呕吐。本品行气、温中而止呕。以胃寒呕吐为适宜。化湿，行气，温中，止呕。理气宽中，燥寒湿，解酒毒。治胃痛腹胀、噎气反胃等症。蔻壳、蔻花，与蔻仁功用相同而力较弱



白豆蔻外形呈圆球形，具有不显著的钝三棱，表面乳白色或淡黄色，果皮为木质且脆，易纵向裂开，内壁色淡而微有光泽，种子有二三十粒。白豆蔻气味苦香、味辛凉微苦，烹调中可去异味，增辛香，常用于卤水以及火锅等。





《本草经疏》记载：白蔻，主积冷气及伤冷吐逆，因寒反胃。暖能消物，故又主消谷；温能通行，故主下气。东垣用以散肺中滞气，宽膈进食，去白睛翳膜，散滞之功也。





湿阻气滞，豆蔻可与苍术、半夏、陈皮等同用。用于气滞胸闷之症，豆蔻可配厚朴、枳壳等同用。用于湿温初起，如属热盛者可配黄芩、连翘、竹叶等同用；湿重者可合淡渗利湿之品如滑石、苡仁、通草等同用。用治胃寒呕恶，常合半夏、藿香、生姜等同用。治小儿胃寒吐乳，可配砂仁、甘草共研细末，常渗口中。





白蔻和肉蔻都属于豆蔻，说起豆蔻，我们常用“豆蔻年华”比喻十三四岁少女。而以“豆蔻”为名的中药有四味，除白豆蔻外，其余三种分别为草豆蔻、红豆蔻和肉豆蔻。四药均富含挥发油，具芳香之气，性温而作用于中焦。因其名称相近，功用类同，临床应用大致相同而略有区别。

豆蔻，又名白蔻仁、白蔻、蔻米等，为姜科植物圆豆蔻的干燥果实。白豆蔻外形呈圆球形，具有不显著的钝三棱，表面乳白色或淡黄色，果皮为木质且脆，易纵向裂开，内壁色淡而微有光泽，种子有二三十粒。白豆蔻气味苦香、味辛凉微苦，有化湿温中、行气止呕之功，尤以“温化”见长。常用于治疗湿阻脾胃、湿阻气滞或脾胃虚寒之胸脘胀满、不思饮食、反胃呕吐、舌苔浊腻等症。烹调中可去异味，增辛香，常用于卤水以及火锅等。

肉蔻为豆蔻科植物肉豆蔻的种仁。处方别名：肉蔻、肉叩、肉豆蔻、肉豆叩、肉果、玉果、迦枸勒、煨肉蔻、煨玉果。果实梨形，淡黄色或橙黄色，成熟时纵裂成两瓣，露出绯红色的假种皮，称为“豆蔻瓣”，内含种子1枚，称“肉豆蔻”。作调味料，可去异味、增辛香。





白豆蔻，辛，温。归肺、脾、胃经。行气，暖胃，消食，宽中。治气滞，食滞，胸闷，腹胀，噫气，噎膈，吐逆，反胃，疟疾。白豆蔻忌见火.可粉碎但不可炒用，否则将失去或减弱其特有的芳香美味。





草寇，又名草果、草豆蔻、土砂仁、假砂仁，性质温和，味**辛辣**芳香，**苦涩**。草寇在中医中有燥湿祛寒，除痰截疟，健脾暖胃的功效。可用于心腹冷痛、胸腹胀满、痰间断积滞、消化不良、呕吐腹泻。也常做调料用，有开胃作用。脱骨香料。



肉寇又名玉果、红豆蔻、肉豆蔻、迦拘勒、肉果、顶头肉等，颜色深红，有辣味和浓烈的香气。肉蔻是药食两用食物，可以入药，也可烹饪中用作调料。肉寇增鲜，白寇去腥。





红豆蔻也叫红豆、红蔻，良姜子，颜色深红，有辣味和浓烈的香气。**取其干燥成熟果实。**秋季果实变红时采收，除去杂质，阴干。具有散寒燥湿，醒脾消食的功效。主要用于脘腹冷痛，食积胀满，呕吐泄泻，饮酒过多等病症的治疗。





白蔻是属于一种干燥的，成熟的果实，白蔻的作用可以作为香料使用，具有芳香的味道，然后呢，它的味道有些苦，可以活血化瘀，可以治疗呕吐的症状，对于那些食欲不振，反复我呕吐的人们来说，白蔻可以治疗这种症状，砂仁，可以对于那些长期腹泻的人来说，可以缓解，另外，怀孕过程中的孕妇也可以用砂仁，因为它可以安胎，所以说，对于孕妇的生命健康来说很重要，还有一点就是对于那些脾胃不好的人么来说，可以缓解脾胃的症状，脾虚胃寒的人们可以适当选她来使用。



再尝一个比较好的，白蔻，白豆蔻北方没有，都长在南方，海南岛呀、马来西亚、印尼等地。也是姜科植物，长得很高，美人蕉大家见过吧，跟那个很像的，很高。

白蔻是它的果实，高高的长在顶上，穗状花序，最后结一个果实。它的叶子也很大，就跟姜类似的，你可以把白蔻认为是姜放大了十倍，样子大概是这样的。先看一下白蔻的果实，这是新鲜的，剥了壳的，绿色的。晒干了是这样的，白蔻不大，花生米大小，薄薄的一个皮儿，里面是一个种子团，三团种子团，三群，每一个种子都很结实，不规则的种子，暗褐色，非常结实。它的皮很薄很脆，一捏就碎了。

白蔻长在植株的顶端，气很清透，很香。大家想，长在热带亚热带的一个植物，南方，属于火气开散的生长环境。我去南方比较少，我第一次去南方，觉得很新奇，一棵树就长了一个叶子，特别大，我就觉得，还有这样的植物。因为那个地方的气很开达，全散出来了，叶子长得特别大，一个叶子就是一棵树，也不知道什么树，叫不上名来。

在那么开达的地方，虽然也是姜科植物，长得比北方的姜就要大很多，长在顶上的一个果实，一个种子，还能长这么结实，这么紧，很香。什么原因呢？在一个非常散的气场里面，它能够收得很紧，就很厉害了，为什么，也只有那个地方能长出这个植物来。你看，人呀，你只有把他放在一个很艰苦的地方，才能磨练出不一般的意志，只有气场特别散的地方，才能长出气收得特别结实的药来，它只有长了这种往回收的力量，才能把香气聚住。

这是一个壳，很薄的，看它的气是很清透的。

叫豆蔻的药有好多种，白豆蔻、红豆蔻、肉豆蔻、草豆蔻，不是一种药物。

有标本大家可以打开，用牙咬开一个，闻闻味儿，特别香，特别清透的一个香味儿。白蔻用的就是这股香气，这股气和姜又不一样，香味很清透，但不是向外散的，而是往下走，你体会一下，这个香气是缓缓往下走。所有的香味都是固守正气，白豆蔻也是。它是长在顶端的一个果实，所有的果实都是偏收的，偏藏的，植物的精华所聚。

只不过它长在南方，长在顶端，又是姜科植物，偏散，气比较清透一些，很干净。喝下去后，会感觉到这股气顺着两肺，从上焦缓缓地就润下去了，通透之性非常好。中医认为芳香化湿，就是说香气这种流通的力量，是一股清正之气，就代表着人体的正气。湿气是由于气弱，走不动了，津液不能布散了，留在那里就成了湿气，把它推开，散开，就不是湿气了。所以，芳香化湿的本质，就是香气的这股通行行散的力量，把没有散开的水湿散开。

白豆蔻还有一个好处，当我们生病，尤其是感冒的时候，比如有一些流感，病毒性感冒，病气都很黏着，不干净。一旦感冒，入肺，引起的咳嗽、发烧呀，这个时候上焦之气比较粘浊，一般的药气不容易通过。白豆蔻气很清透，越清透越干净的药气，走的时候阻力就越小，可以理解成比较细，比较精微，很容易穿过障碍，所以，即便有浊气的时候，白蔻也能通过，也能推动正气的通行，能把浊气化开。所以，芳香又能化浊。所以，我们讲流感的时候佩戴香包，可以起到芳香化浊的作用，把浊气推散开。什么叫浊气，气聚而不散就叫浊气，清香的气都是很清透很流通的。凡是不透气的屋子，都是闷闷的，潮潮的，都是浊气。

所以，凡是很清香很清透，流通的很好的药物，都可以散，都可以有一个很好的缓缓宣散的效果，散浊气的。那么，白蔻与姜的散的又不一样，干姜是靠一股力量去散，白豆蔻这种香气的散，是靠本身这种干净去分散，去化解，不是靠力量，当然也有一股力量，但是非常缓和，没有那么明显。所以，白豆蔻靠的是本身那股很干净，很清透的香气的净化的力量，把浊气化开，把正气推着走。白豆蔻更多的是化浊气行正气，恢复正气的清透。人体正常的一气是很清透，很干净的，一旦生病了除了容易郁结，还容易变得不干净，所以用相应的药物来治病。

所以，白蔻的香味可以提神，可以预防感冒，可以治疗上焦痰浊。尤其上焦痰浊郁浊比较多的时候，白蔻是我很喜欢用的一个药。《温病条辨》中的三仁汤，蔻仁、杏仁、薏苡仁，上焦用的就是蔻仁和杏仁，下焦用的薏苡仁。当然蔻仁香气也入中焦，是从上焦通过中焦一直下行。



白豆蔻用的主要是种子，种子很结实，这样整个闻闻不到香气，用的时候要打碎，不打碎香气出不来，是没有效果的。当然，白蔻要现用现打，因为白蔻香气很容易散掉，如果提前打碎了，放上一个月，就没有香味儿了，效果就差很多。

问：白豆蔻是不是要后放？

答：后下呢，是治疗外感，或者比较轻的病，后下的效果就更好，因为香气浓郁。如果治疗久病，内里郁结比较深的慢性病时，可以同煎，香气会散掉一部分，但是清透之气不会丢失，清透的药力会入得比较深，直入脏腑，化解体内深部的郁结，更好一些。和薄荷一样，因为我治疗的慢性病比较多，所以我用药没有先煎、后下，都是一块熬。

白豆蔻我们要去尝它的芳香清透，缓缓下行的力量。你会体会到气有清有浊，甘草的气就没有这么清透，而是很缓和、饱满、醇厚，白豆蔻气很干净，是不一样的。如果是流感，浊气都堵在这里，你还用甘草，就会加重病情，如果是单纯的风寒感冒，没有浊气，用甘草可以止咳。一般那种风热感冒、流感，不要用甘草，会加重病情。

所以，你自己一尝，我再一说，你对这个药就有一个很直观的理解，就知道为什么要用这个药。

白蔻比较柔和，没有太大的禁忌，用量也不需要太大，一般5-6克，儿童1-2克，用多了也浪费，比较贵。



相传有一个郎中一直想要个孩子，未果，老年终得一女，却不想女儿总是吐乳、腹泻，郎中想这是脾虚胃寒，可小孩子又不肯喝药，他试着给女儿熬了几付中药，可女儿喝不下去不说，有次他想硬灌几口下去，差点把女儿给吐死，从此他再也不敢轻易地逼女儿喝中药了。

有一次郎中在清理采回来的中草药时，旁边的女儿爬了过来，抓着颗草豆蔻把玩不已，也难怪，草豆蔻果实饱满，非常好看，一开始郎中也没管她，小孩子玩这玩那没什么大惊小怪的，可后来女儿竟然把草豆蔻往嘴里塞，郎中连忙阻止，可是看女儿的样子，好像很喜欢草豆蔻这味药的味道！而草豆蔻辛热香散，刚好对了女儿的脾虚胃寒的证，但女儿不喜欢喝中药啊，怎么办呢？郎中想啊想，决定干脆就单用草豆蔻煎汤试试，看女儿肯不肯喝。令郎中万万没想到的是，这单方用对了，女儿很喜欢这味道，连喝了好几口，喝了这汤之后喝奶也积极多了。

慢慢地女儿的身体也好了起来，这草豆蔻可真是好东西啊，郎中想，愿女儿也像这草豆蔻一样美丽……



