



地黄植株不是很大，叶子类似于蒲公英，贴地表而长，中间会长出长长的花茎，开出紫色（收藏之象）的喇叭状的花。其叶子肉肉的，软软的，很嫩，上面布满细细的毛（肺主皮毛，是一种金气的特征，收藏力量比较好）。叶脉呈网状，凹凸不平，这也是一种收藏之象。



# 地黃

地黃药用部分是根，其根茎肥大，所有精华都藏在根上。

地黃从植株到根茎都是比较软嫩的，汁液也丰富，津液很饱满，所以，虽然具有收藏之象，但其收藏得并不紧致，是一种很柔和的收藏之象。

# 干生地



关于补肾的问题，补肾说到底是人的神气不能够正常的清净的敛藏，神气有点散，有点躁动不安，不能正常回来，导致整个气不能很好的收藏，势必导致阴气的耗散（即由阴出阳，由阴化阳），而出现阴亏、肾虚。越是肾虚，阳气越不容易收，慢慢的精神就会出现恍惚，神气就会飘散出去，甚至出现幻觉，还有些抑郁症也是如此。此时，敛神是一个非常重要的环节，先要把神气收回来，从药物来讲，有一些镇静安神的药，如龙骨、牡蛎、朱砂等，都可以。但这种效果是有限的，真正的能让神气回来的，还是人心的力量，同时用一些辅助神气敛降的药，用加强一气收藏的药，如熟地、黄精等，一路引导下来，神气一回来，气就跟着收藏，阳气藏于内，运化的功能自然就强了，自然就会把精气吸收、藏聚。此时，肾气就会很充足，能把自身的气场控制住。

# 熟地



临床一般都用熟地，有火气的时候会用生地。熟地可以理解为是在身体里储藏阴分的一种介质，所以熟地可滋阴，是从气和阴的层面来辅助肾气的收藏。只要脾胃没有太大问题，其用量基本没太大限制，多多益善，少了效果不明显。

临幊上当身体明显感觉阴气不足（包括肾阴虚、肝血虚）的时候都可以用。肾阴虚表现为五心烦热；肝血虚主要表现为眼睛干涩，面色枯燥，不够红润。如果单纯的血虚，面色是偏白、偏燥的；如果是肾阴虚，面色是偏黑的。这两种情况都是阴津不足，都可以用熟地滋养。

熟地在人体的作用好比海绵一样，像吸水一样，轻轻的，缓缓的把阴气守住，但并没有很强的压力，是一种很柔和的藏聚状态。熟地聚集了肾阴，并不是直接就化为肾气，真要转化成肾精，还是要靠自身的运化作用。

在这里注意，古人用地黄有两种用法，一种是直接用鲜地黄榨汁饮用，主要用于急症，比如，夏天中暑阴亏虚脱，阴亏血瘀。再就是熟地，一般缓慢的补养肾阴不足。

熟地临幊上也有一定的弊端，会碍胃。因熟地蒸过之后比较黏腻，性平，偏滋润，在人体需要脾胃的运化，偏阴的药物在运化过程中是消耗阳气的，势必会束缚阳气的运行，会引起脾胃阳虚，中土运化能力减弱。所以，用熟地的时候要注意两方面问题，一个是患者脾胃的强弱与否，脾胃功能较好，用量可稍大，脾胃较虚时，用熟地一定要加健运脾胃的药；再就是当肾气有淤结时，要先把淤结处理一下，而且淤结轻的时候用比较好。因为，熟地收藏力量虽然不是很强，但还是比较黏腻。

如果与黄精相比的话，熟地更黏腻；黄精的颜色蒸出来虽为黑色，但偏黄，熟地蒸好后是纯黑的，跟肾气更接近，收藏力量也比黄精更大；黄精的气比熟地更清透，熟地的气。

关于用量方面，一般情况下，熟地的用量为30-60克足矣。若肾虚严重，尺脉空虚下陷，阴亏欲绝的时候，一般在收藏的药物里加入大量的熟地，可用到60-120克，甚至可以用到150克，有很好的临时滋补肾阴的作用。

# 地黃



龔若萍  
蘭與君同

用地黃的時候，容易壓制陽氣的通行，可以稍微配合一點通行陽氣的藥，如肉桂、附子、細辛等，但量不要太大。如治療心陰虛的炙甘草湯，裡面用了桂枝，量也很小，2-3克左右，都是養陰為主，溫陽為輔的思路。



# 地黃



• 聰若淮蘭与君同

正常人体的一气周流，阴阳和合，其阴阳并不是完全对半分的，而差不多是百分之七十的阴和百分之三十的阳。正如地球水陆分部，百分之七十为海，百分之三十为陆地；人体约百分之七十为水分，百分之三十为有形物质。所有的生命体大概都是这个比例，这才是真正的阴阳和合的意义，是一种阴多阳少的状态。所以，我们开方用药的时候，不要把阴阳分类的要对半去用，对于正常人来讲，方子药物组成阴多阳少才是平和的。一旦人体阴津不足的时候，阳气是偏于散的，肾气就收不住，就会出现阴亏，此时用药，补阴气的药就要多一些。如滋阴的地黃丸，8份地黃，1份肉桂，1份附子。所以我们滋阴的方子的话，至少要像地黃丸这样，阴阳比例达到约6:1（1、6为水，主收藏），才会有比较好的效果。

# 地黄



馨若芷兰与君同

现在药用的地黄野生的很少，都是人工种植的，药效稍微差一些。以河南产的地黄最好，为道地药材，是河南“四大怀药”之一。因为河南土气比较厚实，气候比较温和，生长的地黄土气足，品质相对较好。

地黄，从名字来看，实际上是土地中黄色的精华凝聚而成，所以，其味甘。从我个人理解来看，地是强调了肾，黄在说明脾土，地黄就说明水土合德之功。所以说它能补肾，能养血。脾胃为气血生化之源，所以四物汤里君为地黄。六味地黄丸君药地黄。

熟地是滋补肾精的第一药，没有其他的药物可以替代。著名的六味地黄丸，其中分量最重的药物，便是熟地。值得注意的是，熟地性质粘腻，气滞痰多、脘腹胀痛、食少便溏者最好慎重服用。如需久服，最好与陈皮、砂仁通用，防止粘腻碍胃。其实，长期服用，多是小剂量，甚至是丸剂，一般不会引起不适的。



地黄为玄参科植物地黄或怀庆地黄的根茎，作为药用已有悠久的历史。将地黄晒干入药，称为生地黄，简称生地，它性凉味甘，入心、肝、肺经，既能凉血止血，又能滋阴清热、止渴生津。可治血热所致的衄血、吐血、崩漏、产后血晕，以及小儿热病、烦渴头痛，壮热不止等病症。

宋代方书《信效方》中，记载有一则关于生地黄的生动故事。该书作者在汝州(今河南临汝县)时，一次外出验尸，当地保正赵温却没到验尸现场。他就问当地人：“为何赵保正不来？”回答说：“赵保正衄血数斗，昏沉沉的，眼看有生命危险了。”后来他见到赵保正，只见赵的鼻血就像屋檐水似的不断滴着。他马上按平日所记的几个止衄血的方子，配药给赵治疗，但血势很猛，吹入鼻中的药末都被血冲出来了。他想：治血病没有药能超过生地黄的了，于是当机立断，即刻派人四处去寻找生地黄，得到十余斤。来不及取汁，就让赵生吃，渐渐吃到三四斤，又用生地黄渣塞鼻，过了一会儿，血止住了。也有生地黄止血的记载：癸未年(公元1163年)，该书作者的姐姐吐血，有医生教她姐姐取生地黄捣烂绞取汁煎服，每天服用数升，3天就痊愈了。



**鲜地黃**: 清热生津，涼血，止血。用于热病伤阴，舌绎烦渴，发斑发疹，吐血，衄血，咽喉肿痛。

**生地黃**: 清热凉血，养阴，生津。用于热病舌绎烦渴，阴虚内热，骨蒸劳热，内热消渴，吐血，衄血，发斑发疹。

**干地黃**: 性味甘苦，凉。归经入心、肝、肾经。功能主治滋阴，养血。治阴虚发热，消渴，吐血，衄血，血崩，月经不调，胎动不安，阴伤便秘。

**熟地黃**: 性味甘，微温。归经归肝、肾经。功能主治滋阴补血，益精填髓。用于肝肾阴虚，腰膝酸软，骨蒸潮热，盗汗遗精，内热消渴，血虚萎黄，心悸怔忡，月经不调，崩漏下血，眩晕，耳鸣，须发早白。

## 什么是熟地黄？

生地熏蒸至黑润，为熟地黄，该品为法则的块状，大小不一，内外均事漆黑色，有光泽，外表面皱缩不平。断面滋润，中心部可见光亮的油脂状块，粘性大，质柔软，气微，味甜。以块根肥大，软润，内外乌黑有光泽者为佳。





孙思邈是一个长寿的中医，百岁那年还能外出游玩。某日来到一个小村庄，在河边见到一个年龄更大的老人在哭，便劝慰道：“老人家，为何大哭？”老人说：“爷爷打我！”孙思邈大吃一惊：“那你多大年纪了？”老人说：“我刚过三百岁的生日，生性好玩，忘了吃熟地茶，所以挨打了。”孙思邈感到十分好奇，便请那老人引见他的爷爷，然而却是一个比老人年轻不少的老者，傍边还坐着一个用蒲扇为他赶蚊子的小姑娘。孙思邈十分恭敬地对那小姑娘说：“你真孝顺，为爷爷赶蚊子？”小姑娘却笑了：“什么爷爷，这是我的大孙子！”可以想像那小姑娘其实是有四百多的老奶奶了。在孙思邈讨教下，小姑娘说：“我们村里人都喜欢用熟地黄加米熬粥，春天和胃降火，夏天降温除烦，秋天滋阴去燥，冬天补血驱寒。每天早晨必须吃上一碗，从而村里人都活得长寿。”

真是天外有天，人外有人，小姑娘不仅送了孙思邈一包熟地黄，还把九蒸九晒熟地黄的炮炙工艺也告诉了他。据说，因为终因炮炙技艺有差别，孙思邈虽然天天服的熟地黄粥，却只活到一百四十岁无病而终。据《旧唐书》记载：他死后“经月余，面貌不改，举尸就木，犹若空衣，时人异之。”这当然是传说，不过关于服用熟地黄能长寿，在明代医家董罕《奇效良方》中，就有一则以熟地黄为主药的方剂，其来源也如同孙思邈的奇遇。

然而，孙思邈独特的九蒸九晒熟地黄炮炙工艺却在失传了，据父亲说：古法九蒸九晒熟地，具有“黑如漆、光如油、甘如饴”的特色。



地黃是多年生的草木植物，根部入药，它的根很大，深深扎进土里，去吸收大地的精华。地黃又叫地髓、骨髓。

地黃的道产地是河南怀庆，那里地处中原，得地气最醇厚的地方，又因为处于北方，得北方纯阴之气。江苏、浙江、四川等地产的地黃，养阴血的效果就不及怀地黃，因为南方属火，得南方温暖的气息，所以它的养阴的力度就比较弱，但适合清热。

怀地黃的特点是肥大，皮上有很多疙瘩，横切面上有菊花心，质地中，扔到水里马上会沉。这种地黃是最好的。在怀庆周边，比如山西、安徽亳州的地黃也不错，但跟怀地黃比还是逊色一筹。

地黃新鲜的时候，颜色是黄色的，地属土，黄也属土，这味药与土太有缘了。土克水，克其实就是一种很有必要的节制。水最容易泛滥成灾，所以要用土做成堤坝来挡住它，这样才能蓄水。肾水也是这样，要得到必要的节制，这就要用地黃这种得地气特别重的药。肾水得到合理的制约才能更好的封藏，肾精才能得到更好的养护。



地黄之体是滋阴的，它里面含有丰富的汁液与糖，它的用也是滋阴的，靠的是它衍生的一些功能，也是就帮助脾胃的运化。但地黄比较滋腻，容易妨碍脾胃，影响人的运化能力，让人吃不下饭。

地黄根据炮制的不同，分为鲜地黄、干地黄和熟地黄。刚挖出来的地黄叫鲜生地，或者鲜地黄，把生地晒干就是干地黄，把生地反复蒸熟，最好九蒸九晒，就成了熟地黄，也就是熟地。

鲜地黄可以用来散血，因为它没有经过火。不管什么东西，没有经过为就是生的，性质活泼，能行能散，走得快。一旦经过火，就不活泼了，就走得慢一些，就能守中，甚至守而不走。

干地黄是细的、小的好。地黄有一个主根，主根上有一些细小的旁根，取旁根晒干，就是干地黄了。旁根是长在边上的，更有流动性，滋腻性小一些。肥大的地黄往往做成熟地。；

鲜地、干地、熟地都能滋阴，都能入肾。鲜生地凉血清热，散血的作用强一些；干地也能凉血散血，但散血的力度较弱；熟地不再是一个凉药了，而是一个温药，主要用于补肾滋阴。



鲜地黃味甘、微苦而大寒。苦寒兼涩的龙胆草，苦寒兼辛的丹皮，苦寒兼轻浮的栀子，苦寒兼甘的就是地黃了。苦寒一旦兼甘，就由一个泻火的药，变成一个既能泻火又能有一定滋补作用的药了。

鲜生地入脾、胃、心、肝、肺五经，特别能清胃热，养胃阴。人在肾阴虚的情况下，往往胃火就会大，因为肾里边是肾阴肾阳，或者说肾水肾火，是交织在一起的，当肾阴虚的时候，会有一部分肾火得不到安顿而往上窜，窜到胃里边，导致胃热，不能光去清。有的胃热会越清越大，因为火源没有关闭，这个人依然肾虚，火依然往上走，当时虽然清掉了，但是底下的火又来了，这种火叫虚火。虚火上炎的时候，应该滋阴清火，要养肾和补肾阴，让肾里边火得到安顿。鲜生地正好有这个作用，一方面清胃热，一方面补肾水。

生地是一味特别重要的凉血药。阳明经是多气多血之经，胃为多气多血之腑，生地是凉胃的，通过凉胃达到凉血的目的。鲜生地还有散血的作用，能够化瘀，还能解烦。胃热能让人烦，生地清胃热，故解烦；血热让人烦，生地凉血，故能解烦；瘀血内阻产生热也让人烦，生地散血化瘀，也能解烦。



熟地是越大越好，制作熟地，最好是河南怀庆产的，用竹刀切成片，加入上好的绍兴花雕酒泡上，再把砂仁捣成细末拌进去，拌匀渗透后，放到木甑里，在瓦锅上隔水甑。地黄怕铁，一旦见铁对肾有伤害，故用竹刀。放在火上蒸，得到的是人间的火，放在太阳下晒，得到的是天上的火。天上的火与地上的火是不一样的。天上的火是下降的，相当于心火，人间的火是往上走的，火性炎上。天上人间的火同时灌注到熟地中，把本来寒凉的熟地变成甘温了，本来苦寒的现在不再苦，变成甘甜的了。

砂仁芳香醒脾、健脾理气，还能纳气归肾。熟地滋腻，砂仁就会解除它滋腻的性质，还会让熟地通调五脏，最后纳入丹田。这样才能更好填精、补血，封髓，熟地就没有副作用了。

商家不九蒸九晒，开方子就加点温药；商家不加砂仁，开方子时就加点砂仁，扬长避短就行了。

阴虚神散，熟地粘腻而性守，能聚精聚神；阴虚会刚急（心理上性格倔脾气大，生理上僵硬）可用熟地；阴虚而水邪泛滥，用熟地大补真阴、制水消肿；熟地虽是阴药，但跟温热药一起用，又能回阳，因为阳生于下来生命门，不补真阴，回阳不易。



毛地黃



地黃