



女贞子，是补益肝肾的养阴药，最早记载于《神农本草经》并列为上品：“此木凌冬青翠，有贞守之操，故以女贞状之。”**性味**：甘、苦、凉；归肝、肾经。**功效**：滋补肝肾，乌须明目。

从前有个善良的姑娘叫贞子，嫁给一个老实的农夫。两人都没了爹娘，同命相怜，十分恩爱地过日子，那知婚后不到三个月，丈夫便被抓去当兵，任凭贞子哭闹求情，丈夫还是一步三回头地被强行带走了。

丈夫一走就是三年，音信全无。贞子一人整日里哭泣不已，总盼着丈夫能早日归来。可是有一天，同村一个当兵的逃了回来，带来她丈夫已战死的噩耗。贞子当即昏死过去。乡亲们把她救过来后，她还是一连几天不吃不喝，寻死觅活。最后有个邻家二姐劝慰她，说那捎来的信也许不真，才使她勉强挺过来了，但这一打击却让她本来羸瘦的身体更加虚弱，这样过了半年，她最终病倒了。

临死前，贞子睁开眼拉着二姐的手说：“好姐姐，我没父母没儿女，求你给我办件事。”二姐含泪点头。“我死后，在我坟前栽棵冬青树吧。万一他活着回来，这树就证明我永远不变的心意。”死后二姐按她的遗言做了，几年后冬青枝繁叶茂。

果然有一天，贞子的丈夫回来了。二姐把贞子生前的情形讲了，并带他到坟前，他扑在坟上哭了三天三夜，泪水洒遍了冬青树。此后，他因伤心过度，患上了浑身烦热、头晕目眩的病。

说来也怪，或许受了泪水的淋洒，贞子坟前的冬青树不久竟开花了，还结了许多豆粒大的果子。乡亲们都很惊奇这树能开花结果，议论纷纷，有的说树成仙了，吃了果子人也能成仙；有的说贞子死后成了仙等等。贞子的丈夫听了怦然动心：“我吃了果子如果成仙，还可以和爱妻见面。”于是摘下果子就吃，可吃了几天，他没成仙，也没见到贞子，病却慢慢好了。

就这样，冬青树的果子药性被发现，它能补阴益肝肾，人们纷纷拿种子去栽，并给取名叫“女贞子”。

这则动人的故事讲出了夫妻感情的忠贞和女贞子的药效。其实，药用女贞子取自木犀科植物女贞的果实，因该植物与冬青科植物冬青的外形相似，四季常绿，因而古时某些地区也称为“冬青”。女贞子入药首载于《神农本草经》，又名女贞实、冬青子，其性味甘苦而凉，能补肝益肾，乌须明目，治疗由于肝肾阴虚所致的阴虚内热、头晕耳鸣、腰膝酸软、须发早白、视力减退等。惟其药力平和，须缓慢取效。著名的中成药二至丸，就是本品配旱莲草制成，常服对阴虚诸证有肯定疗效。现代药理证实，女贞子有增强免疫功能、升高外围白细胞以及强心、利尿、保肝、止咳、抗痢疾杆菌等作用。

中记载

《神农本草经》主补中  
安贞子

养精神

安五脏

久服肥健

除百疾

有轻身不老之效。





《本草经疏》：女贞子，气味俱阴，正入肾除热补精之要品，肾得补，则五脏自安，精神自足，百病去而身肥健矣。其主补中者，以其味甘，甘为主化，故能补中也。此药有变白明目之功，累试辄验，而《经》文不载，为阙略也。《本草述》：女贞实，固入血海益血，而和气以上荣……由肾至肺，并以淫精于上下，不独髭须为然也，即广嗣方中，多用之矣。女贞同固本健阳丸服之，尚有腹疼，则信兹味性果寒也，时珍云温，亦不察之甚矣。《本草新编》：女贞实，近人多用之，然其力甚微，可入丸以补虚，不便入汤以滋益。与熟地、枸杞、南烛、麦冬、首乌、旱莲草、乌芝麻、山药、桑椹、茄花、杜仲、白术同用，真变白之神丹也，然亦为丸则验，不可责其近功。女贞子缓则有功，而速则寡效，故用之速，实不能取胜于一时，而用之缓，实能延生于永久，亦在人之用之得宜耳。《本经逢原》：女贞，性禀纯阴，味偏寒滑，脾胃虚人服之，往往减食作泻。《本经》以枸骨主治，误列此味之下，后世谬认女贞有补中安五脏之功，多致误用，滋患特甚，因表而出之。《本经》：主补中，安五脏，养精神，除百疾。久服肥健。《本草蒙筌》：黑发黑须，强筋强力，多服补血去风。《纲目》：强阴，健腰膝，明目。《本草经疏》：凉血、益血。《本草正》：养阴气，平阴火，解烦热骨蒸，止虚汗，消渴，及淋浊，崩漏，便血，尿血，阴疮，痔漏疼痛。亦清肝火，可以明目止泪。



《本草经疏》载：“女贞子，气味俱阴，正入肾除热补精之要品，肾得补，则五脏自安，精神自足，百病去而身肥健矣。”



女贞子，中药材名。本品为木犀科植物女贞的果实。冬季果实成熟时采摘，除去枝叶晒干，或将果实略熏后，晒干；或置热水中烫过后晒干。



补腰膝，壮筋骨，强阴肾，乌髭发：女贞子(冬至日采：不拘多少，阴干，蜜酒拌蒸，过一夜，粗袋擦去皮，晒干为末，瓦瓶收贮，或先熬干，旱莲膏旋配用)，旱莲草(夏至日采，不拘多少)，捣汁熬膏，和前药为丸，临卧酒服。(《医方集解》二至丸)



补肾滋阴。取女贞子，去梗叶，浸酒中一日夜，擦去皮，晒干，研为末，待早莲草出时，采数石，捣汁熬浓，和末做成丸子，如梧子大。每夜服百丸，酒送下。十多天之后，体力增加，老人不再起夜。又能变白发为黑色，强腰膝，起阴气。又方：用初冬采收后阴干的女贞实，酒浸一日，蒸透晒干，取一斤四两；夏季采收并阴干的旱莲草，取十两；晚春采收并阴干的桑椹子，取十两。三味共研为末，加炼蜜做成丸子如梧子大。每服七、八直丸，淡盐汤送睛。若是五月份采的又桑椹，八月份采的旱莲，则可直接捣汁和药，不用加蜜。

# 女贞子

性味归经



## 须发早白

酒蒸女贞子400g，蔗糖664g。把女贞子放进水里煎煮两回，每回两小时，把两回所得药汁合并，过滤，浓缩到清膏；再把用蔗糖制成的糖浆，加入清膏中，拌匀，继续浓缩到稠膏，约制成1000g，即成女贞子膏，装入瓷质器皿里备用。每回15g，每天三回，口服。

二至丸

冬青子 早莲草

临卧酒服

一方加桑椹干为丸

或桑椹熬膏和入

补腰膝 壮筋骨

强阴肾 乌髭发

价廉而功大

YOU

功效 滋补肝肾  
凉血止血

甘酸寒

中  
国  
药  
典

旱莲草



金

土

水

火

木



