

引经据典话牛蒡

药食同源，说一是一，有据可查

提起《本草纲目》无人不知，明朝大药学家、医学家李时珍的名字更是家喻户晓。现将《本草纲目》中有关牛蒡的记载摘录并翻译如下：

牛蒡子

(原文)

恶实〔释名〕鼠粘别录牛蒡别录大力子纲目葍菜纲目便牵牛纲目蝙蝠刺。

〔时珍曰〕其实状恶而多刺钩，故名。其根叶皆可食，人呼为牛菜，术人隐之，呼为大力也。俚人谓之便牵牛。河南人呼为夜叉头。〔颂曰〕实壳多刺，鼠过之则缀惹不可脱，故谓之鼠粘子，亦如羊负来之比。

〔集解〕〔别录曰〕恶实生鲁山平泽。〔恭曰〕鲁山在邓州东北。此草叶大如芋，子壳似栗状，实细长如茺蔚子。〔颂曰〕恶实即牛蒡子也，处处有之。叶大如芋叶而长。实似葡萄核而褐色，外壳似栗球，而小如指头，多刺。根有极大者，作菜茹益人。秋后采子入药。〔时珍曰〕牛蒡古人种子，以肥壤栽之。剪苗沟淘为蔬，取根煮曝为脯，云甚益人，今人亦罕食之。三月生苗，起茎高者三四尺。四月开花成丛，淡紫色。结实如枫球而小，萼上细刺百十攒簇之，一球有子数十颗。其根大者如臂，长者近尺，其色灰黧。七月采子，十月采根。

(译文)

恶实〔释名〕：恶实即鼠粘。《名医别录》叫“大力子”，《本草纲目》叫“葍菜”，“便牵牛”，“蝙蝠刺”。时珍说：“它的果实形状很难看而又多刺多钩，所以叫这个名字。”它的根、叶都可吃，人们叫它“牛菜”。江湖

术士隐瞒了这一点，叫它“大力”。老百姓叫它“便牵牛”。河南人叫它“夜叉头”。

〔名医〕颂说，它的果实壳多刺，老鼠经过它就沾在身上脱不掉，所以叫它“鼠粘子”，也就象“羊负米”一类。

〔集解〕《名医别录》说，“恶实生在鲁山平泽。”

〔名医〕恭说“鲁山在河南邓州东北，这种植物叶子象芋头，子壳象栗子的形状，果实细长象茺蔚子。”〔名医〕颂说，恶实就是“牛蒡子”，处处都有，叶子象芋头叶但还长，果实象葡萄核，褐色。外壳象栗子球，但小一些象指头顶，多刺，根有长得很大的，作菜吃有益于人体，秋后采集其子入药。时珍说，“牛蒡古人用种子繁殖，用肥土栽培，剪其苗，用水洗净作菜。取其根，煮熟晒干吃，对人体很有好处，现在人们很少吃了。三月生苗，茎可长到三四尺，四月开花成丛，花淡紫色，结实如枫球，但小一些，花萼上有百十根细刺簇拥在一起，一球有子数十颗。其根大的像胳膊，长的近一尺，颜色灰暗，七月采子，十月采根。

(原文)

〔修治〕〔教曰〕凡用拣净，以酒拌蒸，待有白霜重出，以布拭去，焙干捣粉用。〔气味〕辛，平，无毒。〔藏器曰〕苦。〔元素曰〕辛温，阳中之阴，升也。〔杲曰〕辛平，阳也，降也。

〔主治〕明目补中，除风伤。别录。风毒肿，诸痿。藏器。研末浸酒，每日服三二盏，除诸风，去丹石毒，利腰脚。又食前熟三枚吞之，散诸结节筋骨烦热毒。甄权。吞一枚，出痈疽头。苏恭。炒研煎饮，通利小便。孟诜。润肺散气，利咽喉，去皮肤风，通十二经。元素。消斑疹毒。时珍。

〔发明〕〔杲曰〕鼠粘子其用有四：治风湿瘾疹，咽喉风热，散诸肿疮疡之毒，利凝滞腰膝之气。

(译文)

〔修治〕〔名医〕教说，牛蒡子凡是要用，须用酒拌了蒸熟，待表面有白霜时拿出来，用布擦去白霜，烘干捣成粉末入药服用。

〔气味〕有辛辣味，平和无毒，〔名医〕陈藏器说，味苦。〔名医〕元素说，辛辣温和，属阳中之阴，上升。〔名医〕杲说，辛辣平和，属阳，下降。

〔主治〕明目补中气，除风伤(《名医别录》)；主治风毒肿，各种痿病(陈藏器)；研末泡酒，每天喝二三杯，除各种风症，去丹石毒，利腰脚。又，吃之前，煮熟，揉成三只吞食，可发散各种结节筋骨烦热之毒(甄权)；吃一枚，可让痈疽出头化浓(苏恭)；炒熟研末煎服，通利小便。(孟诜)；润肺散气，利咽喉，去皮肤风，通十二经(元素)；消斑疹毒(时珍)。

〔发明〕〔名医〕杲说，鼠粘子作用有四种：治风湿瘾疹，咽喉风热，散各种肿疮疡之毒，利凝滞腰膝之气。

牛蒡的根茎

(原文)

〔气味〕苦，寒，无毒。〔权曰〕甘，平。〔藏器曰〕根须蒸熟暴干用，不尔，令人欲吐。

〔主治〕伤寒寒热汗出，中风面肿，消渴热中，逐水。久服轻身耐老。别录。根：主牙齿痛，劳瘵诸风，脚缓弱风毒，痈疽，咳嗽伤肺，肺壅疝瘕，冷气积血。苏恭。根：浸酒服，去风及恶疮。和叶捣碎，傅杖疮金疮，永不畏风。藏器。主面目烦闷，四肢不健，通十二经脉，洗五脏恶气。可常作菜食，令人身轻。甄权。切根拌豆、面作饭食，消胀壅。茎叶煮汁作浴汤，去皮间习习如虫行。又入盐花生捣，一切肿毒。孟诜。

〔发明〕〔颂曰〕根作脯食甚良。茎叶宜煮汁酿酒服。冬月采根，蒸暴入药。刘禹传信方：疗暴中风，用紧细牛蒡根，取时避风，以竹刀或荆刀刮去土，生布拭了，捣绞取汁一大升，和好蜜四大合，温分两服，得汗出便瘥。此方得之岳鄂郑中丞。郑因食热肉一顿，便中暴风。外甥卢氏为颍阳令，有此方。服，当时便瘥。

(译文)

〔气味〕苦，凉性，无毒。〔名医〕甄权说，味甜，平和。〔名医〕陈藏器说，牛蒡根须蒸熟晒干后用，否则，使人呕吐。

〔主治〕伤寒寒热汗出，中风脸，内热消渴，老想喝水(糖尿症)，经常服用轻身耐老(《名医别录》)。

根：主治牙齿痛，劳瘵诸风，脚缓弱风毒，痈疽，咳嗽伤肺，肺壅疝瘕，冷气积血(名医苏恭)。

根：泡酒喝，可去风及治恶疮，和叶子一起捣烂贴在棒伤和刀伤的伤口上，永不怕风(即不感染发炎)。〔名医〕陈藏器)主治脸、眼烦闷，四肢不健，通十二经脉，洗五脏恶气。可经常作菜吃，令人身轻(名医甄权)。把根切碎和豆子，面粉一起作饭吃，可消肿。茎叶煮汁用来洗澡，可去掉皮肤间象有小虫子爬那样的痒痒病，又可加入盐、花生捣成糊状，贴在肿毒处，可治疗一切肿毒。



(名医 孟诜)

天琪牛蒡

天琪牛蒡养生饮品，正是古代智慧与现代生物技术的完美结合。牛蒡养生，中国五千年博大精深的文明证实了其有效性，现代科学在后基因时代对转录调控机制的研究，又清晰展现了牛蒡养生的分子机制，山东天达生物制药股份有限公司研发、生产的天琪牛蒡为传统医学的伟大添加了有力的注脚。

牛蒡能“疏风散热，消斑疹毒、润肠通便、洗五脏恶气、通十二经脉、久服轻身耐老”，不是虚构的概念，而在中国古代医学古典名著中早有详实记载其功效，历经上千年人体大样本检验。

天琪牛蒡养生饮品与传统牛蒡产品相比具有三大明显优势：一是口感好、速溶、透明、易吸收；二是安全有效、携带方便；三是即冲即饮，像冲泡咖啡一样，老少皆宜。堪称药食同疗的最佳养生饮品。

便秘虽不是什么大病，但却十分痛苦，且可导致一些并发症，宿便堆积在肠道里，不断产生各种毒气、毒素，造成肠内环境恶化，肠胃功能紊乱、内分泌失调、新陈代谢紊乱、食欲及睡眠差、精神紧张。

宿便压迫肠壁，使肠粘膜受伤，肠蠕动变慢，导致习惯性便秘和顽固性便秘，宿便产生的臭气导致口臭和臭屁，宿便产生 22 种毒素被肠道反复吸收，通过血液循环到达人体的各个部位，导致面色晦暗、皮肤粗糙、毛孔扩张、褐斑、痤疮、细小皱纹、肥胖、乏力、烦躁，宿便中的毒素进入血液，导致中老年人出现高血压、心脏病、半身不遂、老年痴呆等，同时还会加重中老年人的心脑血管疾病。

对高血压、冠心病人来说，便秘是十分危险的，这些患者经常是在排便时突发脑血管意外，冠心病加重，甚至死亡。

此外，便秘还可致高烧不退，咳嗽不止。而对这些病，通过服用天琪牛蒡，早晨空腹冲泡一包，晚上睡觉前冲服一包，一天 2 包，让您轻松排便，无任何副作用，可收到奇效。

便秘的经历相信很多人都有过，虽然它看似一个小毛病，但给生活带来了不少烦恼。长期的便秘对于身体健康非常不利，可以引起很多疾病的发生，如痔疮、肛裂、结肠癌等，更严重的是可诱发心绞痛、心肌梗死、脑出血等。可以说，便秘是危害中老年人健康甚至生命安全的一个潜藏杀手。所以，我们应该在日常生活中加强便秘的预防和治疗。

便秘的危害