



不知道你小時候有沒有養蠶的經驗？蠶吃的葉子叫桑葉，桑樹的葉（桑葉）、枝（桑枝）、果實（桑椹）、根部內皮（桑白皮）都可供藥用，就連蠶的排泄物（蠶砂），也被當成中藥。蠶吃進桑葉，開始分解，其中的蛋白質、醣類、脂肪等被吸收，加工成各種氨基酸，最後就變成蠶絲啦！

所以，桑樹一身都是寶。在家裡種棵桑樹，既能觀賞，又能養蠶，果實還能摘來吃，豈不甚好！

桑的基源為桑科桑屬植物桑 *Morus alba* L.，葉互生，具柄，葉片卵圓形，先端尖或長尖，基部近心形，邊緣有粗鋸齒。花單性，雌雄異株，為穗狀花序。果實由許多雌花發育聚合而成，橢圓球形，又名桑椹，初綠色，成熟後變肉質，黑紫色。

桑樹各部位的藥用價值如下：

### 桑葉

桑的乾燥葉。臨床上認為經霜者質佳，稱「霜桑葉」。藥性為甘、苦、寒。可歸肺經、肝經。含胡蘿蔔素、異槲皮苷、腺嘌呤、膽鹼、芸香苷、維生素B1、糖、鞣質等。

#### ● 臨床應用

1. 清肺熱、潤肺燥，常用於風熱感冒，或溫熱犯肺，發熱、咽癢、咳嗽等症。常配伍菊花、桔梗、薄荷等藥，如桑菊飲。
2. 可用於肺熱或燥熱傷肺、咳嗽痰少，或乾咳少痰、咽癢等症。輕者配貝母、杏仁、沙參等同用；重者配生阿膠、麥門冬、石膏等同用，如清燥救肺湯。

# 桑樹一身都是寶

文·圖／藥劑部 藥師 張坤隆



桑葉的葉緣有鋸齒

桑椹初呈綠色，熟時轉為黑紫色

可口的桑椹

- 3.性苦寒，兼入肝經，可用於治療肝陽上亢，頭痛眩暈，頭重腳輕。常與菊花、白芍、石決明等平抑肝陽藥同用。
- 4.疏散風熱、清泄肝熱，常用於治療風熱上攻、肝火上炎所致的目赤、澀痛、多淚。可與菊花、夏枯草、決明子、蟬蛻等疏散風熱、清肝明目的中藥同用。

### 桑白皮

桑的根皮。秋末葉落時至次春發芽前挖根，刮去黃棕色粗皮，曬乾，切絲生用，或蜜炙用。含樺木酸及黃酮類衍生物、 $\alpha$ -及 $\beta$ -香樹精、揮發油、軟脂酸等。生桑白皮用於瀉肺利水準肝清火，蜜炙桑白皮用於肺虛咳嗽。

#### ● 臨床應用

- 1.性寒入肺經，治肺熱咳喘。常配地骨皮同用，如瀉白散。

- 2.能清降肺氣，通調水道而利水，可用於全身水腫，面目肌膚浮腫，小便不利者。常配茯苓皮、大腹皮等同用，如五皮飲。
- 3.止血清肝，可治肝陽肝火偏旺的高血壓症。

### 桑椹

桑樹的成熟果穗。味甘、性寒。歸心、肝、腎經。含多種氨基酸、葡萄糖、蘋果酸、花青素、胡蘿蔔素、鐵質、維生素A、B1、B2、C、脂類等。可滋陰補血、生津潤腸。因性寒，懷孕初期不建議食用，但懷孕後期若有燥熱體質則可用。《中藥大辭典》記載：桑椹具有明目聰耳、利五臟、治關節痛、止咳化痰等藥效。

#### ● 臨床應用

- 1.含脂肪酸，主要由亞油酸、硬脂酸及油酸組成，有降低血脂，防止血管硬化等作用。
- 2.富含鐵、維生素，是補血佳品。
- 3.含多種有機酸，能加快胃液分泌，刺激腸黏膜，加快腸蠕動。
- 4.含有豐富維生素A，可以明目、緩解眼睛的疲勞乾澀症狀。



桑樹可種成觀賞盆栽



你吃過這種超甜的桑椹嗎？



桑的各部位皆可入藥（桑葉、桑枝、桑椹、桑白皮）

5.所謂治風先治血，血行風自滅，桑椹能養血，故能去風，可用於風濕性關節炎。

### 桑枝

桑的乾燥嫩枝。春末夏初採收，去葉曬乾，或趁鮮切片曬乾。味微苦、性平。歸肝經。含桑色素、桑橙素、酚性物質、果膠、葡萄糖、琥珀酸等。功效為祛風濕，利關節，行水氣。生桑枝性偏寒，可清熱，以祛風行水為主；炒桑枝可緩解寒性，增強祛風濕、通絡止痛的作用。

#### ● 臨床應用

- 1.祛風活絡，善治風濕痹痛、四肢麻木，常與防己、威靈仙、獨活等祛風濕藥同用；亦常配桑葉以祛風解表；配桑寄生一補一通，補肝腎、祛風濕、通經絡。
- 2.對水腫小便不利且肢痛者較適宜，可利水氣、消浮腫。

桑每個部位都可入藥，但桑性偏寒，身體虛寒者需慎用。使用前最好先請教中醫藥專家，以免未得其利，先受其害。⊕

### 參考資料

- 1.中藥鑑別大全
- 2.中藥大辭典
- 3.中華本草
- 4.全國中草藥匯編
- 5.桑椹營養、保健功能及其加工利用—中藥材2001

