

看我一身都是寶

一品清蓮的藥用價值

文·圖／中藥局 藥師 張坤隆

宋朝周敦頤的「愛蓮說」，稱許蓮花出淤泥而不染，為崇高脫俗的君子象徵。《本草綱目》記載，蓮子有「交心腎，厚腸胃，固精氣，強筋骨，補虛損，利耳目，除寒濕」等功能，除了可以作為藥材，還是甜品的常用食材，如木耳紅棗蓮子湯。不僅蓮子，蓮的一身都是寶，取花泡茶，別有一股淡淡的清香味；蓮藕多黏液，夏天常吃可消暑，如排骨蓮藕湯；荷葉則可作為包裹材料。

古今多少人每當看到蓮花亭亭玉立、清新脫俗的姿容，總會駐足流「連」，進而為「蓮」詠嘆、賦詩、入畫、攝影，增加了生活情趣，也將蓮化入藝術之美。

植物蓮 *Nelumbo nucifera* GAERTN，為多年生水生草本。根莖橫生，節間膨大，內有多數縱行通氣孔洞。葉柄多刺，著生于葉背中央，葉片全緣形。花單生於花梗頂端，花托呈倒錐形，有小孔，每孔內含果實1枚。

【愛蓮說】宋·周敦頤

水陸草木之花，可愛者甚蕃。晉

陶淵明獨愛菊；

自李唐來，世人盛愛牡丹；

予獨愛蓮之

出淤泥而不染，濯清漣而不妖，

中通外直，不蔓不枝，

香遠益清，亭亭靜植，

可遠觀而不可褻玩焉。

予謂菊，花之隱逸者也；

牡丹，花之富貴者也；

蓮，花之君子者也。

噫！

菊之愛，陶后鮮有聞；

蓮之愛，同予者何人；

牡丹之愛，宜呼眾矣。

身歷其境才能體會蓮花（荷花）的美



蓮花並非睡蓮，荷花就是蓮花

許多人分不清楚蓮花、荷花和睡蓮之間的差異，大多以為蓮花指的是睡蓮，其實這是錯的。歷朝歷代文人雅士給蓮花的俗名雅稱不勝枚舉，《爾雅》：「荷，芙蕖，別名芙蓉」，《說文》：「芙蓉花未發為菡萏」，《群芳譜》：「荷花亦稱作芙蕖」，《本草綱目》：「蓮花釋名：芙蓉、芙蕖、水華」。所以，「睡蓮」的花朵不叫「蓮花」，蓮花與荷花指的是同一種植物。

荷花（蓮花）和睡蓮有很大的不同！蓮花是蓮屬（*Nelumbo*），睡蓮是睡蓮屬（*Nymphaea*），大家常將這二屬混為一談，然而它們除了基本染色體數不同，蓮屬染色體數 $2x=16$ ，睡蓮染色體數 $2x=14$ ，生長形態亦有所不同。睡蓮的葉片緊貼著水面，沒有蓮蓬與蓮藕；蓮花的葉面在長成後，會浮出水面，形成立葉。此外，蓮花的葉全緣，睡蓮的葉呈鋸齒狀；蓮花夏秋開花，睡蓮四季開花。

摘取蓮花時須小心，
葉柄、花梗皆有刺毛

蓮子

去果皮、蓮子心，頂端呈乳狀突起
深棕色，自裂隙處可剝為兩瓣（兩片子葉）

子花葉鬚根莖，可食亦可入藥

蓮全株妙用無窮，列舉如下：

● 蓮子

基源 蓮的乾燥成熟種子。秋季果實成熟時採割蓮房，取出果實，除去果皮，乾燥處理。

性狀 呈橢圓形或類球形，表面淺黃棕色，頂端呈乳狀突起，深棕色，正中常有裂隙，自裂隙處可剝為兩瓣（兩片子葉），瓣呈凹槽狀，內黃白色，中有綠色胚芽1枚（蓮子心），須除去。

功能與主治 補脾止瀉，益腎固精，養心安神。主治脾虛久瀉、久痢、腎虛遺精、滑泄、小便不禁、婦人崩漏帶下、心神不寧。

應用與配伍 常與人參、白朮、茯苓、砂仁等同用，以益氣健脾和胃而止吐瀉。治遺精，常配芡實、金櫻子等益腎澀精之品同用；若有夢而遺，多與遠志、茯神、龍骨等同用，以寧心益腎、澀精止遺。可配益智仁、龍骨同用，治澀精小便白濁。可配酸棗仁、柏子仁等同用，以養心營而藏心神，治心慌不定、心悸、失眠，

注意事項 中滿痞脹、大便燥結者禁服。



蓮子心

蓮成熟種子的乾燥幼葉及胚根



蓮蓬

除去果實後的蓮蓬呈圓形孔洞，蜂窩狀，破碎面海綿樣



蓮鬚

蓮的乾燥雄蕊，夏季花開，晴天採收

● 蓮子心

基源 蓮成熟種子中的乾燥幼葉及胚根。

性狀 為蓮子的胚芽，呈小棒狀，幼葉綠色，一長一短，捲成箭形，先端向下反折，兩幼葉間可見細小胚芽。

功能與主治 消心火、平肝火、止血、固精。治神昏譫語、煩躁不眠、眩暈目赤、吐血、遺精。

應用與配伍 用於心經火盛諸證溫熱病，神昏譫語，蓮子心與玄參、竹葉等同用；若心火偏盛而心煩不眠，可配麥冬、生地、酸棗仁、柏子仁等，養陰清心安神。

注意事項 脾胃虛寒者禁服。

● 蓮蓬

基源 蓮的乾燥花托。秋季果實成熟時採收，除去果實，曬乾。

性狀 呈倒圓錐狀或漏斗狀，多撕裂，表面灰棕色至紫棕色，有縱皺，頂面有除去果實後的圓孔洞，呈蜂窩狀，質疏鬆，破碎面海綿樣。

功能與主治 散瘀止血，主治崩漏、月經過多、便血、尿血。

應用與配伍 若大便出血，常配槐花炭、地榆炭同用；若尿血或血淋，常配小蘗、白茅根同用。

● 蓮鬚

基源 蓮的乾燥雄蕊。夏季花開時選晴天採收，蓋紙曬乾或陰乾。

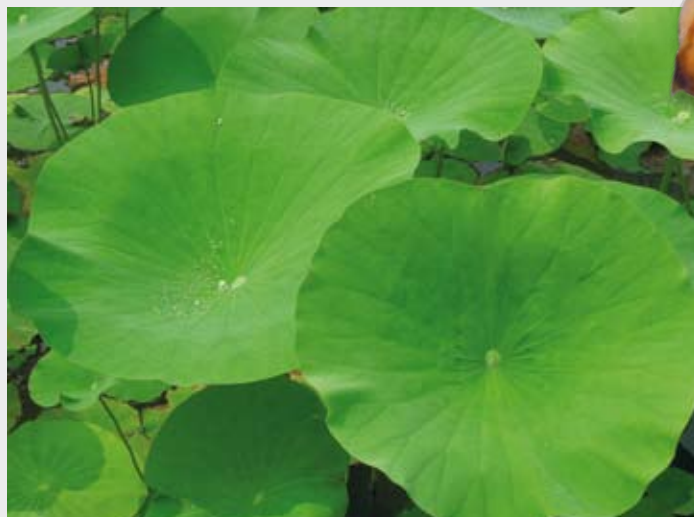
性狀 呈線狀，全體呈螺旋扭曲，花藥呈淡黃棕色；花絲絲狀略扁。上面有4條縱稜。

功能與主治 清心益腎、澀精止血，主治遺精尿頻、遺尿、帶下、吐血、崩漏。



蓮鬚

呈線狀螺旋扭曲，上面有4條縱稜



荷葉

葉的中央有葉柄痕，葉脈明顯，由葉柄向外向伸延

應用與配伍 蓮鬚可與沙苑蒺藜、龍骨、牡蠣等同用，以補腎澀精，如金鎖固精丸。可配金櫻子、芡實，以固腎；若腎虛尿頻或遺尿，可配覆盆子、菟絲子。

● 荷葉

基源 蓮的乾燥葉。夏、秋二季採收，曬至7、8成乾時，除去葉柄，折成半圓形或折扇形，乾燥。

性狀 其正面青綠色，有白色短粗腺毛；背面淡灰綠色，平滑有光澤；正中有葉柄痕，葉脈明顯，由葉柄外向四周延伸，並分生微細支脈。

功能與主治 能清暑利濕、升陽止血。用於暑熱病証、脾虛泄瀉及血熱出血証。

應用與配伍 治暑濕浮腫，取荷葉、藿香、車前草、滑石、甘草，用水煎服。

● 藕節

基源 蓮根莖的節部。

性狀 呈圓柱形，表面灰黃色或灰棕色，節部膨大，體輕而質硬，不易折斷，橫斷面中央有較大的圓孔7-9個，大小不等。

應用與配伍 藕節有散瘀止血，止血而不留瘀的特點。治血熱的吐血不止，可配生地黃、大蓴；治虛寒性崩漏，可配艾葉、炮姜等；治尿血，可與小蓴、蒲黃同用。

每當柔和的陽光照在蓮花（荷花）田上，吹來清風，荷葉上的露水，含苞或綻放的花朵，那種美，美得不可方物；那種妙，妙不可言。☺



藕節

節部膨大，橫斷面有大小不一的7-9個圓孔



古今多少人為「蓮」賦詩、入畫、攝影，為它著迷



蓮子與蓮蓬的成長過程
蓮蓬外觀很像淋浴用的蓮蓬頭