

何首烏 抗衰老 黃藥子 嘍來亂



文／藥劑部 藥師 張坤隆

一般人聽到「何首烏」就想到它可以使灰白的頭髮變成烏黑亮麗，更令人聯想起武俠劇或小說中，男主角吃了「千年何首烏」後，功力大增，返老還童。現今電視新聞偶而會出現有關「何首烏」的報導，但並非吃了「功力大增」，而是「傷肝傷腎」又「傷心」，原來有人誤食了假的何首烏，也就是「黃藥子」。

何首烏：滋補的良藥

何首烏為蓼科Polygonaceae植物何首烏 *Polygonum multiflorum* THUNB的乾燥塊根。多年生纏繞草本，莖蔓藤狀，光滑。葉互生，卵形，先端漸尖，兩面光滑，具葉柄。圓錐花序頂生或腋生，花小。塊根呈團塊狀或不規則紡錘形。表面紅棕色或紅褐色，凹凸不平，有不規則皺紋及縱溝，皮孔橫長，兩端各有一個明顯的根痕，露出纖維狀維管束。質堅實，不易折斷。切斷面黃棕色，有粉性，中央形成層環明顯，有的呈木心。蒸過後的何首烏片橫斷面黃棕色至深褐色，光澤鮮明，花紋明顯。

何首烏性味甘而帶有澀味，歸肝、腎經，有補肝腎、益精血、烏鬚髮、壯筋骨、補益精血、潤腸通便的功效。所含成分包括卵磷脂及蒽醌衍生物，以大黃酚、大黃素為主，其次為大黃酸、大黃素甲醚等。何首烏吃多了會腹瀉，少量則有通便作用，其因在於何首烏含有與大黃相同的成分：大黃酚及大黃素。

臨床應用

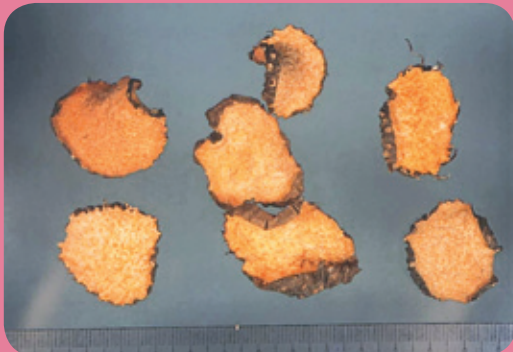
1. 炮製何首烏能補肝腎、益精血，為滋補良藥。用於治療精血虧虛、頭暈眼花、鬚髮早白、腰膝痠軟、遺精帶下。
2. 生首烏補益力弱，有祛風、解毒、潤腸通便的功效，適用於腸燥便秘者。
3. 用於更年期有心血虛症狀者，可治神經衰弱、睡眠不安、眩暈耳鳴、血壓不穩或潮熱。

黃藥子：誤食會中毒

常被誤認為何首烏的黃藥子，為薯蕷科 *Dioscoreaceae*植物黃獨 *Dioscorea bulbifera* L的塊莖。為多年生纏繞草本。地下塊莖單生，



何首烏片橫斷面黃棕色至深褐色（引用台灣市售中藥材真偽及代用品圖集）



黃藥子橫切片類圓形，外皮棕黑色，有皺褶（引用台灣市售中藥材真偽及代用品圖集）



何首烏莖蔓藤狀，光滑。葉互生，先端漸尖（引用台灣市售中藥材真偽及代用品圖集）



黃藥子為多年生纏繞草本（引用台灣市售中藥材真偽及代用品圖集）



扁球形或圓錐形，肥大多肉，外皮棕黑色，表面密生鬚根。塊莖多切成片，橫切片類圓形。外皮棕黑色，有皺褶，具多數黃白色或棕黃色圓形隆起的鬚根痕，或殘留彎曲的鬚根，切面黃白色或棕色，平滑或呈顆粒狀凹凸不平，密布多數橙黃色小點。質脆，折斷面黃白色，顆粒狀。

黃藥子所含成分包括薯蕷皂苷、薯蕷毒皂苷、黃藥子素A、B、C及D、草酸鹽等。若服用過量，可能出現噁心、腹痛、腹瀉或食慾不振等中毒症狀，嚴重時甚至可能損害肝細胞，引發黃疸、昏迷、呼吸困難或心臟麻痺。

有些中草藥易被誤用，外行人往往難以辨識真偽，何首烏與黃藥子便是一例。民眾若須使用中草藥，最保險的作法就是到聲譽良好的中藥行購買，或是請教醫師或藥師，來路不明者少碰為妙。⊕

參考資料：

- 1.郭昭麟、張坤隆等，台灣市售中藥材真偽及代用品圖集
- 2.台灣常見有毒中草藥資料庫