

補中益氣的黃耆

文／藥師 張坤隆



可增強免疫力的黃耆枸杞茶（攝影／張坤隆）

黃耆是民眾所熟悉的中藥，或許你曾吃過含有「黃耆」的藥膳，但你知道它的功效嗎？知道如何選購嗎？古時候，有一個關於黃耆的故事，在民間廣為流傳。話說有位名叫戴糝的老人，待人和善且樂於助人，深受地方人士愛戴。他的外表瘦弱，面肌淡黃，人們為示尊敬而稱他「黃耆」（耆為長者之意）。後來他因搶救墜崖兒童而身亡，大家為了紀念他，便將他墓旁生長的一種具有補中益氣功效的草藥稱為「黃耆」，並用它救治了很多病人。本草綱目中也有記載：「黃耆釋名戴」。

市售分類

黃耆味甘，性微溫，歸脾、肺經，有補中益氣、補益脾胃、增強免疫力、止汗、利水消腫及強心、升陽的功效，應用於肺脾氣虛咳喘、貧血、元氣不足和容易疲倦等症。黃耆又依有無經過炮製，分為生黃耆與炙黃耆，生黃耆有固表作用，蜜製後的炙黃耆，能增強補中益氣的功效。

市售黃耆有兩種，正確品種又稱北耆、白皮耆，為豆科植物膜莢黃耆或蒙古黃耆的乾燥根，外皮呈灰棕色，斷面纖維化，表皮黃白色，木部淡黃色，糖分較少，味微甜。另一種為混淆品種，習稱晉耆、紅耆，為豆科植物多序岩黃耆的乾燥根，外皮呈黃棕色或紅棕色，斷面淡黃白色，多粉性，含有較豐富的糖分，味道較甜。黃耆因粉性大、有甜味，受潮後容易霉爛、變色，故應貯藏於乾燥通風處。



黃耆飲片特徵（攝影／張坤隆）

| 區別 | 種類 | 黃耆 (白皮耆、北耆) | 紅耆 (晉耆、紅皮耆) |
|--------|----|--|---|
| 來源 | | 豆科植物膜莢黃耆的根 | 豆科植物多序岩黃耆的根 |
| 外表皮 | | 黃白色或黃褐色 | 黃棕色或紅棕色 |
| 甜味 | | 微甜 | 甜味重 |
| 藥材外觀感覺 | | 較乾燥 | 較有油質感 |
| 藥材外觀 | |  |  |

黃耆、紅耆飲片比較（製表／張坤隆）

臨床應用

黃耆的補氣功效如何？若與人參、黨參比較，人參的補氣作用較強，能生津、安神；黨參可補肺脾而益氣；黃耆的補氣作用不及人參，但益氣升陽，利水退腫的效果略勝一籌。黃耆可與補養藥同用以補氣補虛，如配伍人參，可補元氣；配伍白朮，可益氣補脾；配伍當歸，可補氣生血；配伍附子，可補氣助陽；配伍黨參、升麻、柴胡、白朮，可補氣升陽。

含有黃耆的中藥方劑，常用者有玉屏風散、防己黃耆湯、當歸補血湯。玉屏風散是以黃耆配伍白朮、防風，可固表止汗，治易感風寒；補陽還五湯配伍當歸、紅花、地龍、川芎、桃仁等，能益氣活血通絡，用於中風半身不遂之症。黃耆也應用於治療消渴病症（糖尿病），常與生地、麥門冬、天花粉、山藥等配伍。

保健茶飲

● 黃耆枸杞茶

藥材：枸杞4錢、黃耆5錢。

作法：將以上藥材浸泡30分鐘，加水2000c.c煮成1500c.c即可。

功效：補中益氣、增強免疫力。

● 元氣茶

藥材：黃耆3錢、黨參3錢、麥門冬3錢、五味子1錢、紅棗2錢。

作法：紅棗需剝開，連同以上材料浸泡30分鐘，加水1500c.c煮成1200c.c即可。

功效：黃耆、黨參、紅棗可健脾補氣；麥門冬、五味子可滋陰清熱、用於改善口乾舌燥。具有補元氣、養陰生津、提神、解渴的作用。

在此仍要提醒大家，任何中藥材包括黃耆在內，應向有信譽的中藥行購買，品質才有保障，臨床應用也應多請問醫療專業人員。⊕

參考資料：

中藥炮製學，張賢哲、蔡貴花，中國醫藥大學印行