

澤瀉

中藥裡的除溼機

文／藥劑部 藥師 張坤隆

最近常有民眾詢問中藥澤瀉到底有什麼醫療效用？原來坊間流傳加了澤瀉的配方能降血脂、降膽固醇，有的更標榜能幫助減重。就讓我們透過本文，一窺澤瀉的真相吧！

古醫書《神農本草經》中有澤瀉的記載：「味甘寒。主風寒濕痺……。一名水瀉，一名芒芋，一名鵠瀉。生池澤。」「澤」的字義為水積聚的地方，如大澤、湖澤、沼澤等，「瀉」的字義為液體快速流出，由此可見澤瀉生長於水澤溼地，又有利水泄熱的功效，因而得名。澤瀉另有別名：水瀉、芒芋、鵠瀉等。

先看長相

澤瀉為多年生水生植物，地下有塊莖，球形，直徑可達4-5公分，外皮褐色，密生許多鬚根。葉柄長達50公分，葉片寬橢圓形，先端長尖或短尖，全緣，兩面光滑，葉脈5-7條。花莖由葉叢中抽出，長10-100公分，花序通常有3-5輪分枝，輪生的分枝再分枝，組成圓錐狀複繖形花序。

澤瀉開花時綻放的輪狀小白花，特別漂亮，常被當作水生盆栽觀賞植物。而中藥澤



澤瀉芳蹤常見於水畔溼地
(出處：<http://zh.wikipedia.org/zh-hk/>)



澤瀉斷面為黃白色 (張坤隆提供)

瀉即為其塊莖，在秋冬莖葉枯萎時挖取炮製而成，以塊大、質堅實、斷面黃白色、多粉性者為佳。

再看功能

在中藥藥理分類，澤瀉屬於利水滲濕藥，意即可以滲除水濕、利水通道。《本草綱目》：「澤瀉，氣平，味甘而淡，淡能滲泄，氣味俱薄，所以利水而泄下。脾胃有濕熱，則頭重而目昏耳鳴，澤瀉滲去其濕，則熱亦隨去……」。澤瀉性味甘寒，可除熱、除水濕，有排除體內多餘水分的作用。臨床常應用於小便不利、水腫，或脾胃濕熱引起的頭重、目昏、耳鳴、血脂異常、脂肪肝等症。使用上也有禁忌，腎虛精滑無濕熱者慎用。現代醫學研究，澤瀉可降低血清總膽固醇，減緩動脈粥樣硬化形成。

最後仍要提醒大家，雖然澤瀉利水，能降血脂及改善脂肪肝，但不宜自行使用，聽從醫囑方可對症治療及確保安全。☯

參考資料：

中華本草