

# 藥食同源 - 玉竹

區靖彤 博士

香港高等教育科技學院 (THEi),

中藥藥劑學 (榮譽) 理學士 課程主任

# 玉竹 Polygonati Odorati Rhizoma

【來源】百合科植物玉竹的乾燥根莖。

【性味歸經】甘，平。歸肺、胃經

【功效主治】

滋陰潤肺，養胃生津。燥咳，勞嗽，  
熱病陰液耗傷之咽乾口渴，內熱消渴，  
陰虛外感，頭昏眩暈，筋脈攣痛

【使用注意】痰濕氣滯者禁服，脾虛  
便溏者慎服。



網上圖片

【神農本草經】：

“主諸不足，久服去面黑黯，好  
顏色潤澤，輕身不老”

【本草便讀】：

“葳蕤，質間之品，培養肺、脾  
之陰，是其所長”

# 藥理活性作用

- 抗氧化：水提液、玉竹總黃酮、玉竹糖蛋白粗提物、玉竹多酚類
- 降血糖：多羥基生物鹼、總皂苷
- 抑制腫瘤，促進淋巴細胞轉化：多糖成分
- 調節免疫功能：多糖成分
- 抑菌作用：超臨界萃取物(揮發油)，石油醚萃取物
- 其他作用：調節血脂、抗疲勞、抑制血栓形成、抗炎等等

# 食療方

## 玉竹茶

- 玉竹15克，黃芪5克
- 置茶杯中，沖入熱水適量，浸泡10-30分鐘代茶飲
- 養陰益氣，適用於陰虛消渴，老年性心衰，老年性低血壓頭暈等



網上圖片

## 玉竹粥

- 玉竹15克(鮮者加倍)，米100克，冰糖適量
- 將玉竹清洗後，水煎取汁，加米煮成稀粥，待熟時加冰糖調味，再煮至滾起即成
- 滋陰潤肺，生津止渴，
- 適用於肺燥陰虛，乾咳少痰或無痰，或高熱病後，煩渴口乾舌燥等
- 煮粥可延緩玉竹在胃腸停留時間，有助藥物的充分吸收

# 經典名方－加減葳蕤湯

【組方】**葳蕤 (即玉竹)**、蔥白、桔梗、白薇、淡豆豉、薄荷、炙甘草、紅棗2枚

【功效】滋陰發汗

【主治】陰虛之體，感受外邪，頭痛身熱，微惡風寒，咳嗽咽乾，痰稠難出，無汗或有汗不多，口渴心煩，舌赤脈數者。

【方義】

生葳蕤滋陰潤燥為君；蔥白、豆豉、薄荷、桔梗疏風散熱為臣；白薇苦咸泄降為佐；甘草、大棗甘潤增液，以助生葳蕤之滋陰潤燥為使。為陰虛感冒風溫，及冬溫咳嗽咽乾痰結之要方。