



周鳳珍 註冊中醫師
香港大學中醫學碩士(針灸學)
香港大學專業進修學院中醫學深造證書(腫瘤學)
香港浸會大學中醫藥學院皮膚專科進修證書

桑椹 補肝益腎烏鬚髮

中老年人由於肝腎陰血不足，出現一系列衰退症狀，用桑椹來補益肝腎，可健體美顏，它既可鮮食，又可入藥，被譽為「民間聖果」。中國早在兩千多年前，桑椹已是皇帝的御用補品。

桑椹為桑科植物桑的穗狀果實，又名桑棗、桑葢子、桑果、桑粒，中國各地均有出產，主要產地在江蘇、浙江、湖南、四川、河北等，以浙江杭州、廣東的南海和順德出產的最佳，在春夏交界採收，既可入食，亦可曬乾入藥。成熟的桑椹為紫黑色，酸甜多汁，以果大、肉厚、紫紅色、甜味高者為佳。桑椹性微寒味甘酸，入肝、腎經，具補肝益腎，生津潤腸，明目烏髮，安神助眠，解酒毒等功效；治肝腎陰虧，眼目昏花，耳鳴，鬚髮早白，腸燥便秘，關節不利，陰虛失眠，瘰癧。市面上新鮮的桑椹不常有，多是乾品在藥材舖出售，一般成人適合食用，每次10~15克。

現代研究報導桑椹含糖、鞣酸、蘋果酸及維他命B1、B2和胡蘿蔔素等。維他命B1有預防神

經炎和腳氣病作用，並能增進食慾；維他命B2具刺激細胞更生、促進毛髮和指甲健康功效；胡蘿蔔素攝入人體後，在小腸內可以轉化成維他命A，可緩解眼睛疲勞、改善眼乾症狀。

桑椹質潤滑腸，脾虛泄瀉之人士不宜；桑椹含糖量高，糖尿病患者忌食。少年兒童不宜多吃桑椹，因為它含有胰蛋白酶抑制物，能使胰蛋白酶的活性降低，影響蛋白質的消化和吸收。未成熟的青桑椹含多量鞣酸，有阻礙鐵和鈣的吸收，故此更不可食。



眼睛疲勞可吃含豐富維他命A的食物，有助舒緩。



乾品桑椹多為藥用。

桑科植物桑整株植物皆有藥用價值。桑葉是桑的葉，性寒味甘，能祛風清熱，涼血明目；用於風溫發熱，頭痛，目赤，口渴，肺熱咳嗽，風痺，癩疹，下肢象皮腫。桑枝是桑的嫩枝，性平味甘，能祛風濕，利關節，行水氣；用於風寒濕痺，四肢拘攣，腳氣浮腫，肌體風癢。桑白皮是桑除去栓皮的根皮，性寒味甘，能瀉肺平喘，行水消腫；用於肺熱喘咳，吐血，水腫，腳氣，小便不利。

筆者參考一些中醫食醫書籍，化裁為以下食療小方，供讀者參考：

1.用於胃陰不足(表現為飲食無味，食後積聚胃部，滯留不化)之食慾不振：將洗淨的桑椹置於飯鍋內蒸熟，每日約服10粒，續漸加至15粒，可促進胃液分泌，改善食慾。



桑椹具補血功效，貧血者不妨多吃一點。



關節有問題，也可以多吃桑椹。

2.用於習慣性便秘：桑椹30克、核桃肉30克，用水煎服。

3.用於腰膝痠軟：桑椹500克、杜仲500克、白酒1500毫升，浸泡一個月即可飲服。

4.用於貧血：桑椹2000克、紅棗(去核)2000克、紅糖800克，熬製成膏，置於雪櫃，每天2次，每次1湯匙用熱水沖服，空腹服食。

5.用於宿醉：鮮桑椹搗汁飲，或桑椹30克煎水飲。

此外，桑椹對肝腎陰虛兼血虛者，還能補血養肝。中醫認為腎主骨生髓，髓生血，而且肝腎同源，所以大凡補益肝腎之品，多有補血作用。市面有鮮榨桑椹汁，對血虛/貧血者甚有益處。⊕



鮮桑椹汁有助解醉。