

关于黄精的近十年应用发展总结

王鑫洪, 查雅倩, 程燕, 徐苏丽
黄山职业技术学院, 安徽 黄山 245000

摘要: 有“小武当”之称的齐云山是我国道教文化旅游的重要目的地。其得天独厚的自然环境, 非常适合黄精的生长。道教在发展过程中与中医文化相互交融, 形成了服食文化, 其中黄精凭借卓越的品质和功效, 获得了人们极大的认可。现通过文献检索和数据搜集的方法对黄精近十年的应用和发展进行总结, 了解到黄精在全国各地的保健食品领域有广泛应用, 在临床配伍时以补虚为主, 黄山对黄精的培育也给予了高度重视。通过研究, 我们希望能深化对黄精的认识, 以黄精为载体传承和弘扬齐云山地区的道医文化, 促进人民群众形成良好的健康意识, 对“大黄山”的康养产业建设奠定基础。

关键词: 黄精; 齐云山; 道教医学

Summary on the Application and Development of Polygonatum Sibiricum in Recent Ten Years

Wang Xinhong, Zha Yaqian, Cheng Yan, Xu Suli
Huangshan City vocational and Technical College, Huangshan, Anhui 245000

Abstract: Mount Qiyun, known as "Little Wudang", is an important destination for Taoist cultural tourism in China. Its unique natural environment, very suitable for the growth of Polygonatum Sibiricum. During the development of Taoism and Chinese medicine culture, the culture of taking food was formed. Polygonatum Sibiricum was recognized by people because of its excellent quality and effect. Through literature search and data collection, the application and development of Polygonatum Sibiricum in the past decade were summarized. We have learned that Huang Jing is widely used all over the country. Polygonatum Sibiricum is primarily used in clinical applications for tonifying deficiencies. Huangshan places great emphasis on the cultivation of Huang Jing. Through our research, we aspire to deepen our understanding of Polygonatum Sibiricum and utilize it as a means to perpetuate and promote the Daoist medicinal culture of the Mount Qiyun region, fostering a sound health awareness among the general public. This endeavor lays the foundation for the development of a thriving health and wellness industry in the broader Huangshan area, thereby contributing to the "Greater Huangshan" health preservation and recuperation sector.

Keywords: Polygonatum Sibiricum; Mount Qiyun; Taoist medicine

齐云山地区位于安徽省黄山市, 是道教名山, 有“小武当”之称。齐云山景区是融合了道教文化, 民俗风情、自然景观、古建筑艺术、历史文化等于一体的旅游区。历经数十年的发展, 齐云山景区凭借浓厚的道教文化氛围以及得天独厚的自然景观, 成为我国道教文化旅游的重要目的地。自唐代以来, 道教在此地蓬勃发展, 尤其在元明时期达到鼎盛。道教文化与中国传统医学相互交融, 共同促进了道教医学的形成, 对新安医学的理论体系和临床实践产生了深远影响。道教医学不仅涵盖了服食、外丹、内丹、导引等具有道教特色的养生内容, 也融合了丰富的传统中医学知识, 成为中国医药学宝库中不可或缺的一部分。其核心理念——重人贵生, 至今仍具有重要的现实意义^[1]。

在众多道教医学实践中, 服食文化尤为突出。《太平圣惠方》《圣济总录》等古籍中记载的“神仙服食方”多采用具有补肝肾、益气阴、健脾安神或温阳填精等功效的药物, 这些药物至今仍广泛应用于临床^[2]。其中, 黄精以其卓越的品质和药用价值, 成为这些方剂中

基金项目:

2024年度安徽省科研计划编制项目齐云山地区道医的历史与现状研究获准立项, 项目批准号2024AH053282, 项目类别科学研究项目—重点项目。

2021年安徽高校自然科学重点项目(编号: KJ2021A1441)皖南地区特色中药材标准化种植与产业发展对策研究。

2023年度安徽省质量工程立项, 名称药学服务十大新兴产业特色专业, 编号2023sdx265。

作者简介:

王鑫洪(1993.02-)女, 安徽省黄山市人, 硕士研究生, 助教, 研究方向: 中医理论;

查雅倩(1996.08-)女, 安徽省黄山市, 本科学士, 助教, 研究方向: 财务理论;

程燕(1990.10-)女, 安徽省黄山市人, 本科学士, 实验师, 研究方向: 药物试验;

徐苏丽(1982.10-)女, 安徽省黄山市人, 硕士研究生, 副教授, 研究方向: 中药学。

的佼佼者。

齐云山风景区森林康养基地，作为省级森林康养基地，拥有温和的气候、充沛的雨量 and 肥沃的土壤，为黄精的生长提供了理想的自然条件。这些优越的环境因素使得齐云山黄精品质上乘，药用价值高。

于是，本文将以黄精为视角进行理论研究，以期对“大黄山”的康养产业建设提供理论支持。

一、黄精的功效

黄精味甘，性平，始载于《名医别录》。道家医师葛洪精晓医学和药理学，主张道士兼修医术。他在《仙药卷》中记载：“服黄精仅十年，乃可大得其益耳。俱以断谷不及术，术饵令人肥健，可以负重涉险，但不及黄精甘美易食，凶年可以与老小休粮”。《本草纲目》认为黄精主治补肝明目，脾胃虚弱，体倦乏力。《日华子本草》也记载：“补五劳七伤，助筋骨，耐寒暑，益脾胃，润心肺。”《药典》记载其补气养阴，健脾，润肺，益肾^[3]。谢兆丰通过临床配伍还证明了黄精能补五脏之虚^[4]。

由此可见，自古以来我们都认为黄精味美易食，并且能修身延年，非常符合道家追求长生的终极目标，“仙草”一名实至名归。

二、近十年黄精的应用与发展

通过文献检索和数据搜集，我们发现黄精在近十年期间获得了人们的高度认可，应用非常广泛，以黄精为主的产业、产品也非常丰富。

1. 饮食方面

杨咪^[5]等人调查发现，黄精的养生产品在市场上种类非常丰富，如黄精功能性饮料、黄精酒、速溶茶、酸奶、锅巴、鸡汤、果脯等，收益良好。1997—2019年间我国注册黄精保健食品351个，黄精保健食品宣传的保健功能主要为抗疲劳、增强免疫力，还具有调节血糖、延缓衰老、改善睡眠等^[6]。吴永祥^[7]等人通过技术改良，开发了黄精-美拉德风味黄山烧饼。

2. 在黄山的种植培育方面

黄山峰源生物科技有限公司种植中药材白芨、黄精1600余亩，共建有中药材种植基地6600余亩，并与高校合作，针对金钗石斛、重楼、黄精育苗及仿野生种植技术进行研发；仙寓山农业科技、峰源生物科技、益群生态农业3家中药材生产经营企业通过“十大皖药”（黄精）产业示范基地创建评估验收。黄山仙寓山农业科技有限公司3200亩林下黄精种植基地已被省科学技术研究院列为多花黄精高海拔林下有机栽培示范。

3. 临床配伍方面

韩笑^[8]等人从药食同源和中医理论的角度出发，探寻具有降糖功效的中药的过程中发现黄精作为君药配伍桑叶、玉竹可以有效降低糖尿病患者血糖，提高生活质量。王新荣^[9]提出建议，在夏季可以以黄精为君搭配当归、枸杞等，能促进脾胃运化，实现补气养血。成都中医药大学黄精产业研究所^[10]研发了黄精养生

饮，实验证明黄精养生饮对免疫低下小鼠有增强体液免疫和细胞免疫功能，对正常小鼠作用温和。

高毅洁^[11]总结表明，黄精的现代药理学研究发现黄精的有效成分对糖尿病、胆固醇、细胞损伤等病症的解决上有显著效果，也非常符合黄精延缓衰老的道医思想。

从以上文献资料当中不难看出，人们对黄精具有很高的评价和认可度，在应用过程中体现了道家重人贵生的思想，也体现了新安医学固本培元的理念，与此同时在黄山、在齐云山不断努力培育优质黄精。

三、思考和建议

本研究团队对黄精在黄山市齐云山的发展进行了深入思考，并提出以下建议：

1. 产品应用

通过临床病例和实验研究，我们已经对黄精的药用功效、药理成分有了深刻的认识，但是对黄精的应用还没有充分打破行业壁垒，尤其是在黄山的一些景区街道如宏村景区、屯溪老街、超市等，黄精的食物类商品相对简单，常见的以黄精酥、黄精酒为主。黄精作为药食同源的材料之一，我们可再加强对黄精食品的深度开发，结合本地的食物特色以及新安医学的固本培元的理念来拓宽产品的应用方向，以及开发结合当地食材的特色药膳。同时，建立优质产品评价体系，通过标准化生产流程和质量控制，确保黄精产品的安全性和功效性，促进黄精产业的健康发展，从而带动黄山的经济发展。

2. 文化传承

齐云山作为黄精的重要栖息地，在齐云山一些石刻和古籍当中也有黄精的介绍，主要突出的就是黄精补虚延年的功效，黄精是齐云山道教文化的重要组成部分。保护和培育优质黄精是对齐云山可持续发展的贡献，也是对道家医学的传承。黄精是齐云山和新安江的纽带，也是道家医学对新安医学影响的见证者。我们如今对黄精的研发，在借助科技手段发挥其功效的基础上更要注入文化内涵，例如，重点培养传承人，在齐云山举办以黄精为主题的文化节、健康讲座和体验活动，让游客和当地居民更深入地了解黄精的历史、药效和文化意义。以大众喜闻乐见的方式弘扬和传承道医，促进形成良好的文化氛围。

3. 黄精旅游

齐云山今年以来，累计接待游客102.3万人次，不论是树屋改造，还是非遗表演、还是道场参观，一直都在把文化融入其中，创新旅游体验，从而爆改出圈，但是在这个过程中黄精的元素尚

未得到充分突出。

香风茶作为“宠客茶”已经成为齐云山的标签之一，也可以作为向广大游客介绍黄精的参考。祁门县的仙寓山农业科技、峰源生物科技、益群生态农业等公司在积极打造黄精品牌，创办黄精养生主题的特色村和民宿，齐云山也可以进行参考，将黄精的板块放在齐云山风景区的重点旅游线路中。例如设立黄精文化展览馆，展示黄精的种植、采集、炮制过程，以及黄精在食疗、药膳中的应用，游客也可参与其中，在欣赏齐云山美景、了解齐云山文化的同时，给游客们具象化的实物体验，丰富旅游的层

次感，打造道家的黄精品牌。此外，还可以与当地的医疗机构和养生专家合作，提供黄精养生咨询服务，增加旅游产品的附加值。

通过上述措施，黄精在齐云山的文化传承将得到进一步的强化和推广，使其成为连接过去与未来、传统与现代的重要纽带。黄精在齐云山的发展不仅有助于当地的康养产业建设，也是对道教医学和新安医学文化的传承与发扬。通过对黄精的深入研究和合理利用，我们可以为丰富“大黄山”地区的康养产业的规划提供坚实的理论支持和实践指导。

参考文献

- [1] 李葆青, 张元忠, 吴望, 等. 论道教对中医药学理论形成及临床实践的贡献 [J]. 中华中医药杂志, 2017, 32(07): 2845-2848.
- [2] 王振国, 刘鹏. 道教对中医药的影响从本草与服食养生说起 [J]. 中国道教, 2015, (04): 38-40. DOI: 10.19420/j.cnki.10069593.2015.04.015.
- [3] 董妙霞. 《抱朴子内篇·仙药卷》药物整理研究 [D]. 内蒙古医科大学, 2021. DOI: 10.27231/d.cnki.gnmyc.2021.000368.
- [4] 谢兆丰. 黄精功能补五脏 [J]. 中医杂志, 2001, (01): 11. DOI: 10.13288/j.11-2166/r.2001.01.003.
- [5] 杨咪, 罗长浩, 陈胜发, 等. 黄精化学成分作用与健康养生研究进展 [J]. 中国食品工业, 2023, (01): 112-114+124.
- [6] 杨紫玉, 杨科, 朱晓新, 等. 黄精保健食品的开发现状及产业发展分析 [J]. 湖南中医药大学学报, 2020, 40(07): 853-859.
- [7] 吴永祥, 刘刚, 蒋小旋, 等. 黄精-美拉德风味黄山烧饼加工工艺优化及工厂设计 [J]. 鲁东大学学报(自然科学版), 2023, 39(01): 63-70. DOI: 10.20062/j.cnki.CN37-1453/N.2023.01.010.
- [8] 韩笑, 匡宇, 张舜杰, 等. 黄精、桑叶和玉竹配伍的降血糖药效学研究 [J]. 中药与临床, 2018, 9(03): 26-29.
- [9] 王新荣. 黄精当归茶, 为夏季补气血 [J]. 家庭百事通, 2021, (20): 30.
- [10] 陈宇, 武柳君, 彭腾, 等. 黄精养生饮增强免疫功能的实验研究 [J]. 成都中医药大学学报, 2022, 45(01): 28-31. DOI: 10.13593/j.cnki.51-1501/r.2022.01.028.
- [11] 高毅洁, 杜金行, 壹图. 黄精的养生“奥秘” [J]. 中老年保健, 2020, (08): 28-29.