

2025年12月12日 星期五

责编：麦博 美编：晓阳



## 食药同源与健康

广地龙，俗称蚯蚓，为钜蚓科动物参环毛蚓的干燥体，是岭南道地食药同源佳品。其味咸、性寒，归肝、脾、膀胱经。擅清热止痉，平肝熄风，通经活络，平喘利尿。常用于治疗高热神昏、惊痫抽搐、关节痹痛、半身不遂、肺热喘咳及水肿尿少等证。李时珍在《本草纲目》中阐明其“性寒故能解诸热疾，下行故能利小便，治足疾而通经络”。现代研究证实其含蚓激酶、地龙素等活性成分，在心血管保护、抗血栓、解热镇痛等方面作用显著，也是中医食疗中调理瘀热、水湿病症的重要食材。

### 一 古代文献和现代文献对广地龙的有关记载

#### (一)古代文献：

治小便不通：蚯蚓杵，以冷水滤过，浓服半碗。  
治龙缠疮毒：蚯蚓一条，连泥捣敷。

治风头痛及产后头痛：地龙(去土，炒)、半夏(生姜汁捣作饼，焙令干，再捣为末)、赤茯苓(去黑皮)各半两。上三味，捣罗为散，每服一字至半钱匕，生姜、荆芥汤调下。

治小儿急慢惊风：白颈蚯蚓，不拘多少，去泥焙干，为末，加朱砂等分，糊为丸，金箔为衣，如绿豆大。每服一丸，白汤下。

#### (二)现代文献

溶栓与抗凝作用：广地龙提取物具有良好的溶解血栓作用，能促进纤溶、抑制血小板聚集、降低血液粘度。

平喘作用机制：广地龙提取物能显著扩张支气管，其组分可阻滞组胺受体，对抗组胺引起的支气管痉挛。

降压及抗心律失常：其煎剂及提取物对正常及高血压动物模型均有明确的降压作用，并对多种实验性心律失常有对抗效果。

解热、镇静、抗惊厥：现代药理证实其具有解热、镇静、抗惊厥作用，广泛应用于相关中成药。

# 广地龙的食药同源

作者：胡世云 胡天若 李成辉

### 二 广地龙的食疗方

#### (一)地龙桃花饼

材料：广地龙干5克，丹参10克，大米50克，冰糖适量。  
做法：广地龙泡发洗净切碎，丹参煎水取汁200毫升；大米淘洗干净，加入丹参汁及适量清水，大火煮沸后放入地龙碎，转小火熬煮25分钟至粥黏稠；加冰糖调味，搅拌均匀即可。

做法：将黄芪、红花、当归、赤芍、川芎浓煎取汁；将地龙烘干研粉，与白糖、玉米面、小麦面混匀，用药汁调和成面团，分制成20个小饼；将桃仁均匀布置饼上，入笼蒸熟(或用烤箱烤熟)即可。

功效：益气活血、通络止痛。适用于中风后气虚血瘀所致的半身不遂、肢体麻木。

#### (二)地龙丹参通络粥

材料：广地龙干5克，丹参10克，大米50克，冰糖适量。

做法：广地龙泡发洗净切碎，丹参煎水取汁200毫升；大米淘洗干净，加入丹参汁及适量清水，大火煮沸后放入地龙碎，转小火熬煮25分钟至粥黏稠；加冰糖调味，搅拌均匀即可。

功效：活血化瘀、通络止痛，适用于瘀血阻络所致的肢体麻木、关节酸痛者。

#### (三)地龙百合平喘汤

材料：广地龙干6克，百合15克，川贝母3克，瘦肉80克，生姜2片。

做法：瘦肉切块焯水，地

龙泡发洗净，百合、川贝母洗净备用；所有食材放入炖盅，加清水400毫升，隔水炖1小时；出锅前加盐调味即可。

功效：清热润肺、止咳平喘，适用于肺热或肺燥所致的咳嗽、喘息、咽喉不适者。

#### (四)地龙茯苓消肿茶

材料：广地龙干4克，茯苓12克，陈皮3克，甘草2克。

做法：所有食材洗净，茯苓切片，地龙泡发；将食材放入茶壶，加沸水500毫升，加盖焖泡15分钟；滤去残渣，代茶饮用，可反复冲泡。

功效：利水渗湿、健脾消肿，适用于脾虚湿盛所致的身体困重、下肢水肿者。

### 三 相关拓展知识

#### (一)如何区分“广地龙”与“沪地龙”？

地龙药材有“广地龙”与“沪地龙”之分，二者来源、性状和品质均有差异。

来源：“广地龙”为参环毛蚓的干燥体，主产于广东、广西、海南。“沪地龙”则为通俗环毛蚓、威廉环毛蚓等的干燥体，主产于上海、浙江等地。

性状：广地龙呈长条状薄片，形体宽大(长15厘米至20厘米，宽1厘米至2厘米)，背部棕褐色至紫灰色，生殖环带明显，习称“白颈”。沪地龙则形体较小(长8厘米至15厘米，宽0.5厘米至1.5厘米)，背部颜色偏黄褐色。

传统认知：在传统用药经验中，一般认为以“广地龙”品质为佳。《药典》也明确规定广地龙为药用正品，食

疗中应优先选择，避免用普通地龙替代影响效果。

(二)为何现在提倡地龙人工养殖？

药用需求量大，过去长期依赖野外捕捉，尤其是“电捕”等方式对土壤生态环境造成了严重破坏。蚯蚓是改良土壤、维持生态平衡的关键环节动物。为此，2023年中央一号文件已明确禁止电捕蚯蚓等破坏土壤行为。目前，广西等地已在积极开展地龙(特别是广地龙)的人工种苗繁育研究并取得突破，旨在推动这一道地药材资源的可持续利用与生态保护协调发展。

(三)食用禁忌、炮制要点及如何去腥

广地龙性寒偏通利，孕妇、脾胃虚寒者(易腹泻、畏寒)忌用；过敏体质者初次食

用需观察24小时，无不适再常规食用。必须遵循医嘱或药典推荐量(一般为5克至10克)，不可随意增加。

药膳中的广地龙必须是正规药店购买的炮制品，绝不可用生品。生品腥味极重，且可能有寄生虫或微生物风险。干品需泡发去泥沙，或用酒炙、醋炙法降低寒性，提升食疗安全性。

广地龙药膳去腥的精髓在于选择正确的炮制品，一般选择酒炙品，可以从源头上降低了腥味。然后用黄酒腌渍，二次去腥加固。再添加生姜、陈皮、胡椒这三味辛香料，是去腥的“黄金搭档”，能有效掩盖并转化异味。只要方法得当，我们就能制作出药效与美味兼顾的养生佳品。

胡世云 新安中医世家第四代传人，国医大师朱良春先生学术继承人，广东省中医院主任医师、临床中医学博士，广东省科普作家协会食药同源健康专业委员会主任委员

胡天若 广州中医药大学2023级中医学9年制学生

李成辉 广东省中医院副主任医师，广东省科普作家协会食药同源健康专业委员会常务副秘书长

