

庞氏医话

蒲公英临床运用浅谈

蒲公英，又名黄花地丁、婆婆丁，为菊科蒲公英属多年生草本植物，在我国南北方多地广泛分布。《神农本草经》、《唐本草》、《本草纲目》均有记载。蒲公英性寒、味甘苦，有清热解毒、消肿散结、利尿消肿之功效。蒲公英属于解热毒除湿药类壮药，能清热毒，除湿毒，调谷道。蒲公英也是传统药食同源的一种两用植物。

蒲公英有天然抗生素之美称，临床应用广泛，举凡呼吸道、消化道、泌尿道、疮疡肿毒等类疾病均可使用。余在临床上亦喜欢使用蒲公英，其中使用最多的是治疗胃脘痛，包括急慢性胃炎、胃溃疡，特别是幽门螺旋杆菌阳性的患者，几乎每例必用。之所以喜欢使用蒲公英，主要源于以下几个方面的缘由：

1. 抗菌作用肯定。有数据表明，90%以上的慢性胃炎是由幽门螺杆菌引起的，它可以导致慢性胃炎久治不愈，反复发作；其次，幽门螺杆菌可导致消化性溃疡（胃溃疡和十二指肠溃疡），感染了幽门螺杆菌，溃疡面会逐渐变大，使得溃疡病情越来越严重，增加治疗的难度；此外，幽门螺杆菌感染还会导致顽固性口臭，这种口臭很难清除，除非彻底清除幽门螺杆菌之后，口臭才会消失。欧美国家首先开创了使用抗生素克拉霉素和阿莫西林，以及胃酸分泌抑制剂 3 种药物来治疗幽门螺旋杆菌感染的方法。但实际上，大量使用抗生素会造成一定的耐药性，幽门螺旋杆菌仍得不到很好的控制，胃粘膜依然没有得到修复，更容易导致胃肠机能紊乱，胃脘痛得不到有效控制。而蒲公英含有一种叫做绿原酸的成分，很多研究发现绿原酸对于杀灭和抑制幽门螺旋杆菌有不错的效果，且配合其它中药使用，可能会增强抗菌效果，达到改善症状的作用。

2. 健胃不伤正。蒲公英性微寒，现代药理研究发现，它既能杀灭、抑制幽门螺杆菌，又能修补胃黏膜损伤，还有抗胃溃疡的作用。临床上如果能控制好用量一般不会造成伤胃（余对无明显胃寒者用量一般为 15 克），但若脾胃虚寒的者则应减量以及搭配其他药物如红枣、陈皮、生姜，中和其寒性，效果更佳。

3. 内（服）外（用）皆效。近代名医张锡纯《医学衷中参西录》中“治眼科方”

载“蒲公英汤”，治眼疾肿疼，或胬肉遮睛，或赤脉络目，或目睛胀疼，或目疼连脑，或羞明多泪，一切虚火实热之证。鲜蒲公英四两(根叶茎花皆用，花开残者去之，如无鲜者可用干者二两代之)上一味煎汤两大碗，温服一碗。余一碗乘热熏洗(按目疼连脑者，宜用鲜蒲公英二两，加怀牛膝一两煎汤饮之)。

4. 药食两宜。蒲公英广泛生长于山坡草地、田间地头、路边河滩甚至庭园宅畔等处，长期以来被民间誉为药食兼宜的宝草备受推崇，已被列入药食两用的品种。既可入药发挥治疗保健功效，又可作为时蔬入馔，做成各种清香爽口的时令美食，或其它食物或药食两宜之品配制成食疗方用于疾病康复及养生保健。

2021 年 1 月 25 日