

# 被称为“仙草”，位列泰山“四大名药”之首

## 泰山黄精：从仙人余粮到富民金草的千年之旅

□孙晓明 孙辰龙

### 仙山灵药： 历史深处的黄精记忆

泰山自古被赋予主生死的职能，充满了神秘的色彩。作为洞天福地、神山圣山，泰山物华天宝，特产丰富。在道书《福地记》中就有“泰山多芝草、玉石”之说。

黄精正是这片福地上天赐的珍宝。泰山芝草包括黄芦子、寻木华、兹液华、赤灵芝、黄精、紫草、何首乌、四叶参等，均是泰山所产名药材，而后四者更是被称为“泰山四大名药”。

黄精有“救穷草”“仙人余粮”之称。道家把它当作修炼、辟谷之物。在晋代葛洪编著的道教典籍《抱朴子》中，有“有道之士，登之不衰，采服黄精，以致天飞”的描述，它也是秦始皇、汉武帝封禅泰山时苦苦寻觅的仙方。清代一些文献笔记，如康熙年间文人李兴祖游览泰山时，曾留下“服食饱朱苓，黄精啖辟谷”的诗句。这表明在当时，黄精已被视为辟谷修行、服食养生的仙品。

《神仙芝草经》中称黄精能“其力增倍，多年不老，发白更黑，齿落更生”。早在1700多年前的《名医别录》中，黄精即被记载药用，并列为上品。明代李时珍的《本草纲目》则有“壮筋骨，益精髓，变白发”的记载。清代《泰安志》载：“黄精，泰山特产药物。壮筋骨，益精髓，变白发。”关键是将其视为泰山特产药物。清代名医卢之颐在其本草著作《本草乘雅半偈》中也提到黄精。虽然卢之颐是浙江钱塘人，但他的著作汇集了前代精华，提及“黄精获天地之纯精”，并引用《博物志》中“太阳之草名黄精，食之可以长生”的说法，这些都反映了黄精在清代医药学家心中的崇高地位。

近代泰山名医高宗岳先生在1938年编纂的《泰山药物志》中，对泰山黄精有了更详细的记载。高先生的著作参考并可能包含了早期《泰安志》等地方文献的内容。他在《泰山药物志》中不仅再次确认了黄精作为泰山“四大名药”之一的地位，还详细记录了其地理位置、具体价值、特点以及食用方法等。现代技术测量也表明，泰山黄精的

人们往往一提“仙草”，就觉得神乎其神，其实中华传统医学对中草药的认识是几千年的积淀，更是从感性到理性认识的升华。

在泰山山阴的石壁、石坡与杂草丛中，生长着一种叶形线状披针、夏季开白花、结黑色球形浆果的“仙草”。其根茎横生，淡黄色，形如鲜姜。这就是被誉为“仙人余粮”“救穷草”的泰山黄精。它不仅是泰山“四大名药”之首，更是一味融合了千年文化、历史传说和养生智慧的传奇植物，那就让我们走近它，一探究竟。



2021年泰山发现20余株野生黄精，这是近四十年来发现的最大野生群落。

多糖和微量元素含量远高于其他产区，是知名的道地药材。

### 传说与史料： 黄精的文化印记

关于泰山黄精，流传着许多美丽动人的传说。宋代徐鉉《稽神录》中记载：临川有一仕人，虐待婢女。婢女逃入深山，饥饿难忍，拔一种草根食之，味甘美，久食不饥，且觉身体轻捷。一夜宿树下，听见风声疑为虎来，念及上树躲之，竟飘然已在树上。从此夜宿树上，日行山中，常吃此草，亦无所苦。后被樵人所见，经辨认，所食正是黄精。

另一个传说发生在明朝年间。一对夫妻到泰安经商，生下一个女儿名叫宝珠。宝珠18岁时，其父母不幸患了瘟疫。宝珠为了给父母治病，不仅请郎中诊治，还亲自到泰山采集名贵药材。虽然父母的病情好转，但欠下一大笔债务。宝珠为了还债，到地主家当丫鬟。

后来，宝珠被张剥皮买走，想娶她为小妾。宝珠宁死不肯，便跑进山里，过着野人般的生活。两年后，一位男子进山砍柴时看到了宝珠，被吓得跑下山。

消息传开后，无人敢上山砍柴。官府派官兵进山探查，最终捉到了“妖怪”，才发现原来是宝珠。当被问及在山中如何生活时，宝珠说：我吃的东西像萝卜，具体什么名字，我也不清楚。

医药学家李时珍当时正在编写《本草纲目》，听说泰山发现了保命药，便昼夜兼程赶往泰山。经过李时珍辨认，宝珠吃的“萝卜”实际是黄精。李时珍心中大喜，把黄精的故事写进了《本草纲目》。

唐代大诗人杜甫在《乾元中寓居同谷县作歌七首》第二首诗中云：“长铗长铗白木柄，我生托子以爲命。黄精无苗山雪盛，短衣数挽不掩脰。”诗中所描写的是公元759年正值安史之乱时，杜甫举家辗转至同谷，为维持生计，只好穿着难以遮体的短衣，顶风冒雪，上山采挖被大雪掩埋地下的黄精以度日的情景。可见黄精不仅是一味药材，更是困难时期的救荒食物。

### 草本形色： 认识泰山黄精

泰山黄精是百合科，黄精属的多年生草本植物，一般生长在海拔

800米以上泰山背阴石缝潮湿处，在后石坞、三岔等处有野生。以东北山麓（现泰山景区大津口一带）所产品质最好。

其为多年生草本，根茎横生，肉质黄白色，有肥大的节，形似鸡头，有少量须根；茎直立不分枝，光滑无毛。叶3片—5片轮生，叶片披针形，先端向外弯曲，无柄，因此又被称为“楼台黄精”或“笔管菜”。花生于叶腋，下垂，仅有二花，花被管状膜质，白色，先端六齿裂。夏季开白花，生球形浆果，成熟时呈现黑色。

泰山黄精的多糖和微量元素含量远高于其他产区，是知名道地药材，已获得“国家地理标志商标”，并一直居于《中国药典》之列。古代医家认为黄精生用刺激咽喉，一般将其蒸制后入药。黄精在每年春、秋二季采挖，除去须根，洗净。置沸水中略烫或蒸至透心，干燥。以块大、色黄白、明亮、质润泽者为佳。

泰山黄精的炮制工艺尤为讲究，尤其是“九蒸九曝工艺”已被列入山东省省级非遗名录。这项传统工艺蕴含着古人的智慧，得用泰山鸡头黄精，经九蒸九晒，把生黄精的麻舌感完全去掉，这才算得了真传。

这个过程极其繁琐耗时，一蒸一晒就是七天，九次下来得折腾俩月。每一次蒸晒都有讲究：蒸要用桑木柴，晒得挑辰时，最后一次晾晒还得等霜降后的“黄金三日”。

现代科学分析证实了这种传统工艺的价值：九蒸九晒后的黄精多糖含量暴涨300%，还产生了独特的抗疲劳蛋白。老师傅们则凭借经验判断品质：上好的九制黄精，掰开后能拉出琥珀色的糖丝，入口即化如饴糖。

### 生态保护： 野生黄精的重现

由于多种原因，泰山野生黄精曾经一度难觅踪影，只能偶有零星发现。泰山黄精结实率低，种苗纤弱，再加之分布区域窄小，药源十分紧缺，难以形成商品。随着泰山地区的开发，资源越来越少。然而在2021年，泰山森防站技术人员在泰山林间野生植物调查时发现了20余株野生黄精，这是近四十年来发现的最大的野生群落。

这一发现不仅是对泰山黄精种质资源库的补充，更是自然界对泰山“保护优先、自然恢复为主”生态文明建设成果的验证，也标志着泰山山水林田湖草沙生态修复工程初见成效。

近年来，泰山黄精产业迎来了蓬勃发展。在当地政府惠民政策的引导下，老百姓在泰山周边的村镇陆续建设种植和加工基地，如天平耿庄、道朗丰山、九女峰、夏张、大津口等地。

2017年，泰山黄精被批准为国家地理标志商标。采用“公司示范、农民主导、林下种植”的模式，在山坡地、树林下种植黄精4万多亩。经过4年的轮植（黄精种植4年才能采收），每亩收益可达10万多元，仅此一项已为当地农民增收40多万元。泰山黄精已成为当地的富民产业，村民形象地比喻为“树上结果，树下生金”。

随着产业链的延长，泰山黄精的产品形态也越来越丰富。当地企业研发了多种产品形态适应市场需求，如专利发明“黄精丝”、“黄精丸”，以及黄精茶、黄精酒等产品；锁住更多活性成分，色泽鲜亮，口感甘醇，开创了泰山“可食茶”新品类。

编辑：马纯潇 组版：颜莉

●青岛琴浩源商贸有限公司公章，编号：3702140512813财务专用章，编号：3702140512814法定代表人章，编号：3702140512816不慎丢失，声明作废。

关于长虹社区二期楼盘客户信息核对的通知尊敬的业主/客户：感谢您一直以来对本项目的信赖与支持！因山东中实置业有限公司变更，本商承接长虹社区二期售楼工作，为确保您的权益信息准确无误，并保障后续手续的顺利办理，请已支付定金、部分房款或全部房款的所有客户，前来长虹二期现房咨询处确认核对信息。此次变更不影响您已签署的《认购书》《商品房买卖合同》等任何法律文件的效力，您所享有的全部权益均受法律保护，具体安排如下：一、核对对象：已支付定金、部分房款或全部房款的所有客户。二、办理时间：2025年9月27日至2025年10月4日，上午9:00-12:00，下午1:00-6:00（为节省您的宝贵时间，建议您提前电话咨询）。三、办理地点：长虹二期现房咨询处（地址：沂南县蒲汪镇长虹社区内）。四、需携带资料：本人身份证原件或复印件；已签订的《认购书》《购房合同》等相关文件原件或复印件；定金、房款支付凭证（如POS单、收据、银行转账记录等）；如委托他人代办，需额外提供受托人身份证原件或复印件。五、温馨提示：此项信息核对工作关乎您的切身利益，且为确保项目后续工作的统一推进，请务必在上述指定时间内前来办理，逾期未办理者，可能影响相关合同备案及后续交房手续的进程，后果自负。再次感谢您的理解与配合！如有任何疑问，欢迎垂询。咨询电话：18754922397 长虹社区二期建设方 临沂嘉实合建筑劳务工程有限公司

●遗失声明：青岛大宏安国际贸易有限公司，不慎丢失法人章，编号：3702131215401，声明作废。●遗失声明：青岛圣伯利建筑工程有限公司，原公司名称山东圣伯利建筑工程有限公司，不慎丢失法人章，编号：3702020613913，声明作废。●遗失声明：青岛双获环保科技有限公司，不慎丢失法人章，编号：3702110775582，声明作废。●崔蕾不慎遗失个人业务审核印章一枚，印章字样：审核崔蕾，声明作废。●平度市同兴液化气有限公司不慎丢失公章（编号：3702830527154）、财务专用章（编号：3702830527155），特此声明原章作废。

召开成员大会的通知 青岛崂东小镇茶叶专业合作社（统一社会信用代码：93370212MA3CFGXM9P）拟定于2025年10月5日上午9点在青岛市崂山区王哥庄街道黄山口社区9号召开本合作社成员大会，会议内容为本合作社注销事宜，请所有成员接到通知后准时参加会议，逾期不参加视作自动放弃。

公告声明 咨询 18615502833 18615502822 热线 18615502811 0531-88778968

●泰安市家庭教育学会丢失泰安市家庭教育学会营业执照，统一社会信用代码51370900MJE571801C，特此声明挂失，原件作废。●无棣县京棣新型建筑材料有限公司公章（编号3723243062405）、财务专用章（编号3723243062406）、合同专用章、发票专用章不慎丢失，声明原章作废。●沂水力康大药房有限公司，李国栋，执业药师注册证（注册证编号：372221132209）不慎丢失，声明作废。

注销公告 根据《中华人民共和国民办教育促进法》《中华人民共和国民办教育促进法实施条例》及公司《章程》的规定，青岛胶州新博尚品艺术培训学校有限公司的办学许可证拟注销，并成立清算组对债权债务进行清理。请自公告之日起6个月内，及时与本公司的债权债务清算小组联系，申请处理债权债务，逾期不报者，视为放弃权利。联系人：周女士联系电话：15650189920 青岛胶州新博尚品艺术培训学校有限公司 2025年09月27日

●薛冰，南京医科大学毕业证书和学位证书不慎丢失，毕业证书编号：103121201202000058，学位证证书编号：1031232012000064；声明作废。●青岛珂洛笙服饰有限公司，法人章泰方圆（编号\*3702124202077）不慎丢失，声明原章作废。●德州市陵城区金山羊书店不慎丢失中华人民共和国出版物经营许可证副本，证号：新出发鲁字第37N040004号，现声明作废。

济南中舵实业有限公司 济南中舵实业有限公司将于2025年10月27日上午9点在山东省济南市市中区玉函小区南区19-2号楼召开临时会议，确定清算报告关于公司注销事宜，请全体股东按时参会，也可委托他人代为参加行使表决权。如未按时参会，也并未委托他人参会的，视为自动放弃表决权。 2025年9月27日

●莱阳市昂立教育培训学校（统一社会信用代码：52370682MJE344895H）民办非企业单位登记证书（正副本）不慎丢失，声明作废。●青岛富士利经贸有限公司定于2025年10月12日在青岛市市南区福州南路20号6栋2单元801举行关于确认清算报告、注销公司的股东会，请股东曹龙洋、曹龙巧届时到场参会，若不出席公司将依照公司章程及《公司法》有关规定进行处理。●孟国华遗失医师资格证书（证书编号：199837141372330620920331）、医师执业证书（编号：141372300000273），声明挂失。

公告 齐河县龙门渔业专业合作社（统一社会信用代码：93371425MA3BYA11XR）已于2025年9月24日清算完成，现决定2025年10月13日召开成员大会，就注销事宜进行确认，请成员许连坤、尹行庆、李振明、王浩、张悦、宋传奇、倪强强、黄广杰、张志、王磊、王朝峰、张玉亮准时参加。 公示人：齐河县龙门渔业专业合作社 2025年9月27日

●济南清瑞文化传媒有限公司遗失（肖燕）法人章，编码：3701147588640，声明作废。●德州经济技术开发区师者教育培训学校有限公司丢失公章（编号3714032006005），声明作废。●贾光（身份证号码：370124198412273010）遗失特种设备安全管理与作业人员证（电梯T证），声明作废。●青岛中恒汇电梯工程有限公司（统一社会信用代码：91370402MA3T5X786R）遗失公章编码：91370402MA3T5X786R，声明作废。●青岛富士美作物营养有限公司财务专用章（编号3702845115715）不慎丢失，声明原章作废。

限期到岗通知 王凯（身份证号：37040319810901\*\*\*\*）同志：我公司于2025年9月6日第一次登报通知你自公告发布之日起10日内到岗上班，截至9月16日期限已满，你未到岗，已构成旷工。现再次通知你：自本公告发布之日起10日内，前往薛城片区高新2站上班。逾期仍不到岗，我公司将予以解除劳动合同，由此产生的法律后果均由你本人承担。 中国石化山东枣庄石油分公司 2025年9月25日