

# 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。宋代徐铉《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：“长镵长镵白木柄，我生托子以为命。黄精无苗山雪盛，短衣数挽不掩胫。”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。

### 草木形色： 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多万元，仅此一项已为当地农民增收40多亿元。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：您好！一直以来对本项目的信赖与支持！因山东中寅实业有限公司法人变更，不再承揽长虹社区二期的售楼工作，为确保您的信息准确无误，并保障您的合法权益，现将所有客户，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及合同严格保护。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08:00-12:00，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）。

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：青岛大宏金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，不慎丢失法人章，编号：3702020613913，声明作废。

●遗失声明：青岛双荻环保科技有限公司，不慎丢失法人章，编号：3702110775582，声明作废。

●崔蕾不慎丢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。

●沂水力康大药房有限公司，李国桥，执业药师注册证（注册证编号：372221132209）不慎丢失，声明作废。

●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，股东东曹龙洋、曹龙巧届时到会参加，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（证书号：199837141372330620920331）、医师执业证书（编号：14137230000273），声明挂失。

●济南中舵实业有限公司

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

●济南中舵实业有限公司

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