

中西論山藥 草本荷爾蒙

日本刊記者



現時，改善女性更年期身心症狀的方法，離不開雌激素補充療法。原來，傳統藥草中也具有調節荷爾蒙的成分，改善婦科疾病如經痛、卵巢及子宮功能不佳及經前症候群等。

山藥(Wild Yam)，除是中國傳統入藥治病的藥材外，甚至被西方稱為具價值的藥草，是一種含植物性荷爾蒙的草本。

在 互聯網上漫遊，很容易發現很多有關山藥的資料，絕大部分是西方進行的分析及研究。英國草藥藥典更著稱山藥根部可緩和盜汗、抗炎、抗風濕等，有用於腸炎、肌肉風濕病、膽囊炎、卵巢及子宮疼痛。

西方醫學界對這種植物重視之餘，其實中國文化裏最歷史久遠的植物藥典《本草綱目》中已提及山藥的功效，如「益腎氣，健脾胃，止泄痢，化痰涎，潤皮毛。」從中醫藥角度分析，山藥藥性溫和，可補脾氣而益胃陰，故成為滋補養生、補益脾胃的平和藥物。

女性的恩物

山藥含有非常豐富的成分如黏液質、膽鹼、澱粉、澱粉酶、糖蛋白、氨基酸及碘質等。其中，薯蕷皂甙元(Diosgenin)是山藥重要的有效成分，這種成分於1930年被日本醫學研究人員發現後刊登在日本藥學期刊及美國化學期刊中，為山藥草本的角色抹上科學化的色彩。

山藥被稱為植物性荷爾蒙，一直被研究者認為具有醫療效用；不過，山藥並非百分百含有與人體相似的荷爾蒙物質，而是薯蕷皂甙元的結構與腎上腺荷爾蒙 D H E A 及孕烯醇酮(Pregnenolone)等類似，而且可以轉化為人體內非常重要的黃體素

(Progesterone)及其他類固醇激素，再經由荷爾蒙系統調節人體的生理機能及新陳代謝。

許多婦科疾病都與女性荷爾蒙不平衡扯上點關係，如月經不順、懷孕困難或流產等，所以調節荷爾蒙系統對婦女的健康有着重要的幫助。

此外，女性年紀漸長可能也會因荷爾蒙分泌失調，而出現更年期症候群的症狀，如發熱、盜汗、憂鬱、失眠、骨質疏鬆及生殖器官萎縮等，由於山藥中的薯蕷皂甙元具有調節荷爾蒙的功能，所以據稱也有助更年期女性的健康。

現時，中醫都有採用山藥應用在婦科問題上，甚至某些荷爾蒙藥物也採用了山藥作為成分，成為現今廣泛應用的一種草本植物。

骨質疏鬆的希望

由於更年期影響，骨質密度會因荷爾蒙下降而出現流失的情況，嚴重的更可能引致骨折迭生，對生命構成影響。現代人對骨質疏鬆症的重視程度與日俱增，究竟怎樣改善骨質疏鬆呢？是很多人關注的重點。

現時，在藥物改善骨質疏鬆方面，都從荷爾蒙方向入手，既然山藥含有轉化為黃體素的功能，所以有人提出也可能對維護骨質健康有幫助，可說是植物性的荷爾蒙療法。

山藥小字典

山藥的名稱可能有點陌生，其實山藥原名薯蕷，屬薯蕷科(Dioscoreaceae)，它的種類廣泛，全球約有750種，大致分佈於熱帶及溫帶地區，多產於亞洲、非洲及美洲，在中國出產的山藥約有80種。山藥種類雖多；但可入藥治療的則只有20種。

山藥是多年生的纏繞草本，塊莖肥厚，呈圓柱形。葉有不同形狀如卵形、心形或掌狀三裂，葉對生。中醫學上通常採用塊莖及根部，去皮洗淨後曬乾即為藥材。西方研究的補充品則萃取山藥的根部精華而製成。



《本草綱目》也提到山藥有「止腰痛、治虛勞、強筋骨」的功效；西方學者分析無論山藥、山藥精華或薯蕷皂甙元(Diosgenin)都具抗炎功效，尤其有助改善類風濕性關節炎及風濕疼痛等，因此，有人指出山藥在強健骨骼及關節方面也建有一功。

除此之外，根據連串的研究發現，山藥可暫時降低血壓及增加冠狀動脈的血液流量；另一實驗顯示山藥可防止膽固醇水平大幅增加。不過到目前為止，以上兩項研究只是在白兔身上進行實驗後得出的結果，人類臨床的試驗還有待進一步的研究。

雖然醫療科學家對山藥與某些人體疾病仍存有疑團，需要不斷的研究及發展；但他們在某幾方面已存有成果。在臨床實驗上，在同時患有動脈粥樣硬化及高血壓的病者身上，肯定了使用Dioscorea saponins(山藥的其中一種)後的治療效果，無疑是一件可喜的訊息。

目前，除採用曬乾了的山藥作中草藥治療用途外，亦研製了很多含山藥的健康產品，如丸狀、啫喱狀、膏狀及茶等。現時，香港只有出售丸狀的補充品，雖然山藥沒有任何副作用，但服用前也要考慮自己的身體狀態，因為若服食高劑量的話，有可能在體內出現催吐反應，影響正常的功能。