

世界中联药膳食疗研究专业委员会策划



核桃仁

总主编/谭兴贵 廖泉清
编 著/李慧芳

- ④ 补血养气
- ④ 补肾填精
- ④ 止咳平喘
- ④ 润燥通便

世界中联药膳食疗研究专业委员会策划

R282.71
26

核桃仁

总主编：谭兴贵 廖泉清

编委：谭兴贵 潘远根 顾星 廖泉清
谢梦洲 张鸣 谭楣 王平南
谭兰香 马滴滴 李慧芳 何军锋
袁晓红 申玉华 李美珍 尹跃兵
罗红梅 刘光喜 李博 彭小菊
徐惠 赵月珍 石力军

主 编：李慧芳



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

核桃仁/谭兴贵,廖泉清主编. —天津:天津科学技术出版社,2010.2
(家庭常用中药丛书)

ISBN 978-7-5308-5489-1

I. ①核… II. ①谭…②廖… III. ①核桃仁—基本知识 IV. ①R282.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 238033 号

责任编辑:王 彤 张 颖

责任印制:王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332372(编辑室) 23332393(发行部) 27217980(邮购部)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京世纪雨田印刷有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 10 字数 96 000

2010 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

全套定价:188.00元(共10册)

前言

随着现代药学模式的改变,人们日益重视自然疗法,中药正在为人类健康建造“绿色通道”。如何让人们正确认识和了解中药,使之成为人类的健康服务迫在眉睫,能有一本把读者定位为普通老百姓的中药保健书籍也就显得非常必要,因此,我们按普通老百姓在日常防治疾病中使用中药保健的知识需求为线索,论述中药保健的家庭常用中药,编写出版了这本《家庭常用中药·核桃仁》,借此推广与普及中药核桃仁的保健知识。

本书内容主要包括:概述、异名、考证、来源与传说、品种和栽培、采收与炮制、药材鉴别、性味与归经、功效与主治、临床应用、中医论述、服食方法、现代研究、古今方选、历代食疗方选及常用养生保健药膳。全面系统地概述了中药核桃仁保健知识。重点介绍了在不同季节、强壮健身、益智健脑、美容、美发、心脑血管病、呼吸系统病、消化系统病、泌尿系统病、运动系统病、恶性肿瘤、男性性功能障碍、皮肤病及妇产科经、带胎产杂病诸方面的核桃常用养生保健药膳,从组成、制法、用法、功效和按语等加以论述,旨在帮助人们无病时,通过核桃仁防病强身,美容美发,提高生命质量;有病通过核桃扶助正气,早日恢复健康。

本书所选核桃仁保健药膳,材料易得,制法简便,美味爽口。涉及内容丰富,通俗易懂,是集知识性、科学性、实用性为一体的家庭中药保健用书。

鉴于笔者水平有限,才能和知识的疏浅,书中缺点在所难免,恳请读者与同道批评指正。

李慧芳

2006年夏于湖南中医药大学



Contents

目 录

概述	001	4. 炮制方法	006
异名	001	☞ 药材鉴别 /007	
释名	002	1. 性状鉴别	007
考证	002	2. 显微鉴别	007
☞ 来源与传说 /003		3. 粉末特征	007
1. 来源	003	4. 商品规格	007
2. 核桃仁的传说	004	☞ 性味与归经 /008	
☞ 栽培要点 /005		1. 性味	008
☞ 采收与炮制 /006		2. 归经	008
1. 采集方法	006	☞ 功效与主治 /009	
2. 加工方法	006	1. 功效	009
3. 储藏方法	006	2. 主治	009

☯中医论述 /010

1. 核桃仁
的应用与配伍 010
2. 核桃仁的药论 011

☯服食方法 /013

1. 用法与用量 013
2. 服食宜忌 013

☯现代研究 /014

1. 化学成分 014
2. 药理作用 015
3. 现代制剂 017
4. 临床药用 018

☯古今方选 /021

1. 常用方选 021

☯历代食疗方选 /026

1. 主食 026
2. 菜肴 026
3. 汤羹 027

4. 粥类 027
5. 茶饮 028
6. 酒类 028
7. 其他
(膏,丹,丸,散,煎) 028

☯常用养生保健药膳 /029

1. 四季养生
保健核桃膳 029
2. 强壮健身保健药膳 050
3. 益智健脑保健药膳 067
4. 美容保健药膳 080
5. 美发保健药膳 085
6. 心脑血管病常用药膳 ... 090
7. 呼吸系统病常用药膳 ... 095
8. 消化系统病常用药膳 ... 102
9. 泌尿系统病常用药膳 ... 112
10. 运动系统病常用药膳 ... 115
11. 恶性肿瘤常用药膳 115
12. 男性性功能保健药膳 ... 134
13. 皮肤病常用药膳 144
14. 妇产科病常用药膳 144

概 述

核桃,又称胡桃、羌桃、万岁桃等,在我国素有“长寿果”之美称。核桃为胡桃科落叶乔木核桃的果实。核桃原产于我国西北部,种植史已有两千多年。据《名医别录》中记载:“此果出羌胡,汉时张骞出使西域,始得种还,种植秦中,渐及东土,故名之。”羌胡是指现在的新疆、甘肃、青海一带,张骞将其引进中原地区。据史料记载,公元319年晋朝大将石勒占据中原,建立后赵,不准叫“胡桃”,从此改名为“核桃”。目前,我国山西、陕西、山东、安徽、江苏、云南、贵州、河南、河北、吉林等省栽培较多,品种大约有250种以上,其中优良品种有绵仁核桃、露仁核桃、阳平核桃等,最著名的是河北的“石门核桃”,纹细、皮薄、口味香甜,出仁率在60%左右,出油率高达75%以上,名冠世界各国。核桃的可食部分为其果仁,即核桃仁,又称核桃肉。

【异名】

《梅师方》胡桃穰。

《海上集验方》胡桃肉。

《纲目》核桃仁。

《名物志》羌桃。

《梵书》播罗斯。

《纲目》核桃。

《广群芳谱》播师罗。

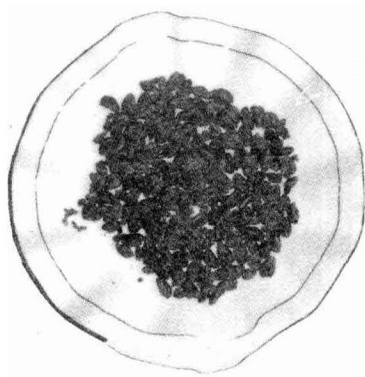
《和汉药考》胡桃、吴桃、羌桃、核桃、肾者、唐楸子、娑罗子、陈平珍果。

【释名】

《纲目》曰：“此果外有青皮肉包之，其形如桃，胡桃乃其核也，羌音呼核为胡，名或以此。”按：胡为中国古代对北方和西方各民族的泛称。本品来自西域，其形似桃，故名胡桃。

【考证】

胡桃为汉代张骞出使西域带回的植物之一，其入药约始于唐代，如《千金·食治》、《食疗本草》均有记载。宋《本草图经》谓：“胡桃生北上，今陕、洛间多有之。大株厚叶多阴，实亦有房、秋冬熟时采之。”《纲目》曰：“胡桃树高丈许。春初生叶，长四五寸，微似大青叶，两两相对。颇作恶气。三月开花如栗花、穗苍黄色。结实至秋如青桃状，熟时沤烂皮肉，取核为果”根据其原植物描述和取核方法，均与现今所用胡桃相吻合。



来源与传说



1. 来源

(1) 核桃仁的基源

为胡桃科植物胡桃的种仁。胡桃 *Juglans regia*, L. [*J. orientalis* Dode; *J. vnenst*, (CDC) Dode]。

(2) 核桃仁的生物学特性

落叶乔木,高 20~25m。树皮灰白色,幼时平滑,老时浅纵裂、小枝被短腺毛,具明显的叶痕和皮孔;冬芽被芽鳞;髓部白色,薄片状。奇数羽状复叶,互生,长 40~50cm,小叶 5~9 枚,有时 13 枚,先端 1 片常较大,椭圆状卵形至长椭圆形,长 6~15cm,宽 3~6cm,先端钝圆或锐尖,基部偏斜,近于圆形,全缘,表面深绿色,有光泽,背面淡绿色,有侧脉 11~19 对,脉腋内有一簇短柔毛、花单性,雌雄同株,与叶同时开放,雄柔荑花序腋生,下垂,长 5~10cm,花小而密集,雄花有苞片 1,长圆形,小苞片 2,长卵形,花被片 1~4,均被腺毛,雄蕊 6~30;雌花序穗状,直立,生于幼枝顶端,通常有雌花 1~3 朵,总片 3 枚,长卵形,贴生于子房,花后随子房增大;花被 4 裂,裂片线形,高出总苞片;子房下位,2 枚心皮组成,花柱短,柱头 2 裂,呈羽毛状,鲜红色、果实近球形,核果状,切径 4~6cm,外果皮绿色,由总苞片及花被发育而

成,表面有斑点,中果皮肉质,不规则开裂,内果皮骨质,表面凹凸不平,有2条纵棱,先端具短尖头,内果皮壁内具空隙而有皱折,隔膜较薄,内里无空隙。花期5~6月,果期9~10月。

生于山地及丘陵地带。我国南北各地均有栽培。

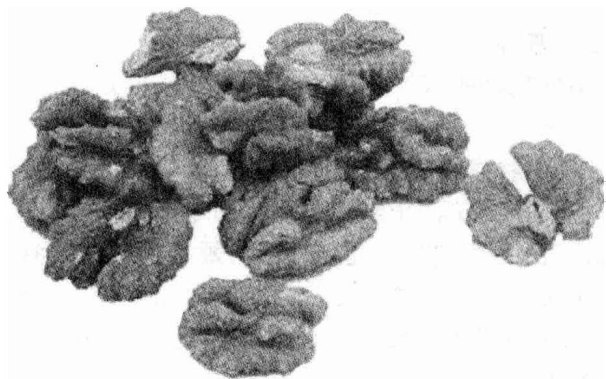
2. 核桃仁的传说

(1) 传说1

核桃肉为补脑益智的精品。相传明朝有位书生,每逢临考,心悸头昏,文思枯竭,及至揭榜,名落孙山。后遵医嘱,食用核桃肉一年,才智过人;临考不惧,中了进士。核桃肉不仅能健脑增智,还能治疗失眠及神经衰弱。

(2) 传说2

据说清朝时荷兰公使患有严重的失眠症。他与李鸿章谈及此事,李送他一瓶核桃酪并告之功效。公使当时半信半疑,但服用一月后,失眠果然好了。另据报道,每天食用10枚核桃能治疗神经衰弱,改善因脑动脉硬化引起的脑晕、健忘及反应迟钝等疾病。



栽培要点

生物学特性:喜凉爽干燥气候,耐干旱,耐寒冷,怕湿热、涝、盐碱。年平均气温 $10\sim 14^{\circ}\text{C}$ 、绝对最低气温 -25°C ,年降水量 $400\sim 1\ 200\text{mm}$ 下,生长正常、绝对最低气温 -30°C 以下,枝条、花易受冻害。夏季最高气温超过 40°C ,果实和枝条易发生日灼。喜光。寿命长达200~300年,一般2~4年为始果期,20~30年为盛果期。以阳光充足、土层深厚、疏松肥沃、排水良好的中性砂质土壤和壤上栽培为宜。过黏重的土壤和瘠薄土壤生长不利。

栽培技术:用种子嫁接、压条繁殖。品种繁多,从类型上分纸皮壳类、薄壳类、半薄壳类、厚壳类。品种有露仁、长腰露仁、花窗、章丘薄壳、零县露仁、光壳纸皮、石门、丰产薄壳、长薄壳、粗皮薄壳、中绵、长条、绵仁、夹仁、昌黎厚皮等。种子繁殖;以选薄壳的单株母种,待果皮由绿色变黄色或黄绿色,50%果实顶端已开裂,青果皮易剥离时采种,不易脱皮时可在室内堆积3~5天,晾干。种子处理常用冷水浸泡2~3天,用湿沙贮藏。待壳破露芽时,分批播种。播前深翻土地,施足基肥,可用腐熟厩肥,整平畦面,作垄。秋播或春播。条播按行距 $30\sim 40\text{cm}$,株距 $10\sim 15\text{cm}$ 。播后约1月左右出苗。5~6月追施人畜粪肥,7~8月施过磷酸钙进行根外追肥。冬季苗木要做好防寒措施。嫁接繁殖,芽接或枝接法;砧木可选本砧或核桃楸、麻核桃、野核桃等。接芽选中下部发育充实的当年生新枝,忌雄花枝作接穗和生于山地及丘陵地带。我国南北各地均有栽培。

田间管理:幼树林可与豆类、瓜类、草莓等间作,并施氮肥为主。成树林花期增施磷、钾肥;果期施氮、磷、钾混合肥。幼树需整形修剪,定植后要整形定干,成自然半圆形或自然开心形。冬季培土、涂白防寒。成年树要培养骨架,调节营养枝。老树要进行更新复壮病虫害防治病害有黑斑病、核桃炭疽病、核桃枯叶病等。虫害有木尺蠖、云斑天牛、绿肥大蚕蛾、核桃缀叶螟、核桃举肢蛾、核桃黄须球小蠹、核桃小吉丁虫、核桃叶甲、芳香木蠹蛾、核桃黑条象甲等虫害。

采收与炮制

1. 采集方法

(1) 鲜果采收

9~10月中旬,待外果皮变黄、大部分果实顶部已开裂或少数已脱落时,打落果实。

2. 加工方法

青果可用乙烯利 200~300 倍液浸 0.5min,捞起、放通风水地上 2~3 天,或收获前 3 星期用乙烯利 200~500 倍液喷于果面催熟。核果用水洗净,倒入漂白粉中,待变黄白色时捞起,冲洗,晾晒,用 40~50℃烘干将核桃的合缝线与地面平行放置,击开核壳,取出核仁,晒干。

3. 储藏方法

贮干燥容器内,置阴凉干燥处。

4. 炮制方法

(1) 除去肉质外果皮,晒干敲破,取出种仁生用或炒用。

(2) 《世医得效方》:“去皮,研如泥。”

(3) 《外科理例》:“去皮尖”现行,取原药材,除去杂质及分离的木质隔膜。

【药材及产销】胡桃仁 *Semen Juglandis, Regiae* 全国多数地味均产,以河北产量大,山西汾阳所产品质佳,销全国,并出口。

药材鉴别

1. 性状鉴别

种子完整者类球形,由两片呈脑状的子叶组成,直径1~3cm,一端可见三角状突起的胚银。通常两瓣裂或破碎成不规则块状。种皮菲薄,淡棕色至深棕色,有深色纵脉纹,子叶黄白色,碎断后内部黄白色或乳白色,富油性,气微香,味甜,种皮微涩。以个大、饱满、断面色白、富油性者为佳。

2. 显微鉴别

(1)表皮细胞表面观类多角形,直径 $14\mu\text{m}$,壁薄,垂周壁有的略呈念珠状增厚,在冷水合氯醛装置下观察,可见不规则棕色块。

(2)气孔常突出表面,不定式,副卫细胞3~8个。

(3)子叶表皮细胞表面观类长方形、长条形,壁薄,不规则纵横交错排列。

(4)于叶细胞类椭圆形或类圆形,含有糊粉粒及脂肪油滴。

(5)网纹细胞偶见,存在于种皮维管束基部,长卵圆形,直径 $23\sim 45\mu\text{m}$,长 $60\sim 140\mu\text{m}$ 。壁稍厚,具斜向、横向长条状或网状纹孔。

(6)螺纹导管细小,直径 $7\sim 10\mu\text{m}$ 。

(7)脂肪油滴极多,散在。

3. 粉末特征

黄白色,富油性,糊粉粒多数。

4. 商品规格

以色黄、个大、饱满、油多者为佳。山西所产者质佳。按《中国药典》(2005年版一部)规定,水分不得过7%。

性味与归经

1. 性 味

味甘、涩，性温。归肾、肝、肺经。

(1)《七卷食经》：“味甘，温。”(引自《医心方》)

(2)《千金·食治》：“味甘，冷滑，无毒。”

(3)《本草拾遗》：“味甘，平，无毒。”(引自《医心方》)

(4)《本草图经》：“性热。”

(5)《品汇稍要》：“味甘，性平缓。气之薄者，阳中之阴。”

(6)《药义明辨》：“味甘，气微温。”

2. 归 经

(1)《纲目》：“入肾、肺。”

(2)《雷公炮制药性解》：“入肺肝、肾二经。”

(3)《玉楸药解》：“味甘、涩，气平，入足阳明胃、手太阴肺经”

(4)《医林纂要·药性》：“甘、辛、涩，温”

(5)《本草求真》：“入命门，兼入肺、大肠。”



功效与主治

1. 功 效

- (1)《七卷食经》：“去积气。”(引自《医心方》)
- (2)《食疗本草》：“除风，令人能食。”“通脉，润血脉，黑鬓发”“常服，骨肉细腻光润，能养一切老痔疾。”
- (3)《玉楸药解》：“止嗽定喘，利水下食。”
- (4)《本草药性大全》：“补下元。”
- (5)《日华子》：“润肌肉，益发，食酸齿龋，细嚼解之。”

2. 主 治

补肾益精，温肺定喘，润肠通便。主治腰痛脚弱，尿频，遗尿，阳痿，遗精，久咳喘促，肠燥便秘，石淋及疮疡瘰癧。现代医学认为：核桃有滋补作用，生吃可治痰喘咳嗽、恶心和伤风等症。

- (1)崔禹锡《食经》：“下气了，主喉痹，杀白虫。”(引自《医心方》)
- (2)本草拾遗：“食之令人肥健，润肤黑发，去野鸡病。”(引自《医心方》)
- (3)《开宝本草》：“敷瘰癧疮，拔白须发。多食利小便，去五痔。”
- (4)《纲目》：“补气养血，润燥化痰，益命门，利气焦，温肺润肠，治虚寒喘嗽，腰脚重痛，心腹疝痛，血痢肠风；散肿毒，发痘疮，制铜毒。”
- (5)《医林纂要药性》：“补肾，润命门，固精，润大肠，通热秘、止寒泻虚泻。”
- (6)《本草从新》：“治痿，强阴。”
- (7)据明朝李时珍在《本草纲目》中记载“核桃有补气养血，润燥化痰，益命门，利三焦，温肺润肠，治虚寒喘嗽，腰脚重疼，心腹疝痛、血痢肠丸”等功效。

中医论述

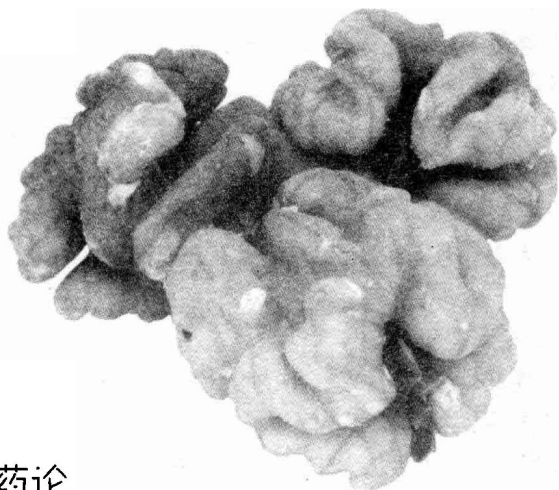
1. 核桃仁的应用与配伍

用于肾气亏虚之腰痛脚软，头晕乏力，尿频遗精等。核桃仁味甘，性温而不燥，能平补肝肾，益精强体。《局方》青娥丸配伍杜仲、补骨脂同用，以治肾虚腰痛脚弱，腰间重坠而起坐困难。虚而兼寒者，再配以附子、肉桂，温阳散寒。肾虚髓海空虚，症见头晕耳鸣，腰酸乏力，本品能益精髓而止眩，可与枸杞子、首乌等同用，至于尿频、遗尿、遗精亦因下元虚寒，膀胱、精关不固，用本品亦是取其温补命门，固摄下元之功，常配菟丝子、金樱子等，以涩精止遗。本品治消渴，肾气衰损，症见小便大利，唇干口焦，或口不甚渴，《三因方》胡桃丸用配白茯苓、附子，以温补肾气，固摄缩尿。用于肺肾两虚之咳嗽。核桃仁敛肺益肾，摄纳元气。肺虚久咳不已，每配伍款冬、紫菀，敛肺止咳；或与人参、杏仁共用，补肺敛肺共举。如（济生方）人参胡桃汤。若肺肾俱虚，气失摄纳，症见气息喘促，呼多吸少，不得平卧，乏力自汗，腰膝酸软，本品每与人参、熟地、蛤蚧共用，以温补肺肾，纳气定喘。用于肠燥便秘，核桃仁质润多油，有濡润肠道作用，适用于老年人气虚便秘及产后、病后津血亏耗之肠燥便秘，单味嚼服即有效，亦可配火麻仁、肉苁蓉，以增强润燥通便作用。用丁淋证，乳汁不通。核桃仁有通润三焦血脉之功，治肾虚膀胱湿热下结之石淋尿短，淋沥涩痛，常单味使用，或配清热利水之瞿麦、灯心草等用；女子产后乳汁流出不畅，甚或乳房胀痛，本品能散瘀通乳，配穿山甲研末黄酒调服，如《济阴纲目》中胡桃散。用于跌打损伤，疮疡瘰癧，湿疹。核桃仁内服外用均有活血消痛，解毒敛疮作用。治压扑损伤，可单用本品捣，和酒温炖服；治痈肿、背疽、附骨疽尚未成脓，可以本品配槐花共研，热酒调服；治瘰癧疮，整果烧炭存性，松脂研和外敷。

（1）韩曰：“佐破故纸，有木火相生之妙。”（引自《纲目》）

（2）《得宜本草》：“得杏仁，治喘嗽；得骨脂，补下焦阳虚。”

（3）《得配本草》：“得全蝎烧研，酒服治便毒；得温酒，治损伤；得生姜，治痰嗽；配破故纸、杜仲、萆薢为丸，温酒盐汤任下，强筋壮骨。”



2. 核桃仁的药论

(1) 论核桃仁入命门补肾之功

①李时珍：“(核桃仁)外皮水汁皆青黑，故能入北方，通命门，利三焦，益气养血，与破故纸同为补下焦肾、命之药。夫命门气与肾通，藏精血而恶燥；若肾、命不燥，精气内充，则饮食自健，肌肤光泽，肠腑润而血脉通，此核桃佐补药，有令人肥健能食、润肌、黑发、固精、治燥、调血之功也。命门既通，则三焦利，故上通于肺而虚寒喘嗽者宜之，下通于肾而腰脚虚痛者宜之，内而心腹诸痛可止，外而疮肿之毒可散矣。洪氏《夷坚志》止言胡桃治痰嗽，能敛肺，盖不知其为命门三焦之药也。”(《纲目》)

②缪希雍：“(胡桃)其气多热性润，益血脉，补命门之药也。血不充则消瘦，肌肤不泽及须发易白，益血故令人肥健、润肌、黑须发也。多食利小便者，以其能入肾固精，令水窍常通也”(《本草经疏》)

③陈士铎：“胡桃肉，润能生精，涩能止精，更益肾火，兼乌须发，愈石淋，实温补命门之药，不必佐之破故纸，始愈腰痛尤善；安气逆，佐人参、熟地、山药、麦冬、牛膝之类，定喘安神。世人但知为食物，而不知用之于补剂，其成功更奇也。”(《本草新编》)

④张锡纯：“胡桃，为其补肝肾、强健筋骨之要药，故善治腰疼腿疼，一切筋骨疼痛。为其能补肾，故能固齿牙，乌须发，治虚劳喘嗽，气不归元，下焦虚寒，小便频数，女子崩带诸证。”(《医学衷中参西录》)

(2) 论胡桃连皮用能敛肺，去皮用则补润肾命

①汪绂：“胡桃，昔人云，留皮则入肾、命，去皮则入肺。愚按凡仁皆润而多入