

精选 枸杞方

牛阳 王荣◎主编

三百三十首



枸杞方

枸杞方



枸杞方



黄河出版社
阳光出

精选 枸杞方

牛阳 王荣◎主编

三百三十首



黄河出版传媒集团
阳光出版社

图书在版编目(CIP)数据

精选枸杞方三百三十首/牛阳,王荣主编. — 银川:阳光出版社,2012.5

ISBN 978-7-5525-0164-3

I.①精… II.①牛… ②王… III.①验方—汇编
IV.①R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 100142 号

精选枸杞方三百三十首

牛阳 王荣 主编

责任编辑 景 岚

封面设计 赫 欢

责任印制 郭迅生

黄河出版传媒集团 出版发行
阳光出版社

地 址 银川市北京东路 139 号出版大厦 (750001)

网 址 <http://www.yrpubm.com>

网上书店 <http://www.hh-book.com>

电子信箱 yangguang@yrpubm.com

邮购电话 0951-5044614

经 销 全国新华书店

印刷装订 银川天之健文化传媒有限公司

印刷委托书号 (宁)0007990

开 本 720mm×980mm 1/16

印 张 13

字 数 200 千

版 次 2012 年 5 月第 1 版

印 次 2012 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5525-0164-3/Q·17

定 价 32.00 元

版权所有 翻印必究

《精选枸杞方三百三十首》编委会

主 编 牛 阳 王 荣

副主编 郑海生 南 一

编 委 刘敬霞 杨建宏 周 波 徐建虎

吕云凤 俞 洋 李卫强 曹 彬

侯延辉 张 霞 孙 琪 邓自辉

前言

枸杞子味甘、性平,具有补益肝肾之功效,《本草纲目》称其:“久服坚筋骨,轻身不老,耐寒暑。”临床可治疗肝肾阴亏、腰膝酸软、头晕、健忘、目眩、目昏多泪、消渴、遗精等病症。现代药理学研究证实枸杞子可调节机体免疫功能,能有效抑制肿瘤生长和细胞突变,具有延缓衰老、抗脂肪肝、调节血脂和血糖、促进造血功能等方面的作用。《中华人民共和国药典》2010年版明确规定:药用枸杞子为“茄科植物宁夏枸杞 *Lycium barbarum* L. 的干燥成熟果实”。

宁夏土壤碱性重、昼夜温差大,这些得天独厚的自然条件,使得宁夏枸杞成为枸杞中的上品。宁夏作为枸杞的原产地,栽培枸杞已有 500 多年的历史。清朝乾隆年间,宁夏中卫知县黄恩赐曾写下“六月杞园树树红,宁安药果擅寰中,千钱一斗矜时价,绝胜疲田岁早丰”的诗句,正是对当时宁夏种植枸杞最形象生动的描述。

宁夏枸杞果实硕大、肉质饱满、色泽鲜红、味道甜美,不仅外观令人赏心悦目,而且枸杞中所含的各种对人体有益的活性成分,也是其他产地的枸杞所不能比的。近年来,宁夏政府把枸杞产业作为宁夏的八大重点产业加以扶持,特别是西部大开发以来,更是加大了枸杞种植、深加工和综合利用方面的投入力度,取得了许多重要的成果。现在宁夏枸杞的种植面积已达 10 多

万亩,开发出了几十种枸杞产品,枸杞已成为宁夏最具特色的产品之一。

枸杞子之名始见于《神农本草经》,并列为上品,千百年来深受人们的喜爱,并留下了许多动人的传说和优美的诗句。相传唐代淮安府山阳县(今淮安市)有座开元寺,寺的北院有口大井,井旁长满了成片的枸杞树,寺中僧人每天饮用井里的水,很多人到了80岁还耳聪目明,牙齿坚固。为此,当时著名诗人刘禹锡曾写下了《枸杞井》一诗,诗云:“僧房药树依寒井,井有清泉药有灵。翠黛叶生笼石甃,殷红子熟照铜瓶。枝繁本是仙人杖,根老能成瑞犬形。上品功能甘露味,还知一勺可延龄。”爱国诗人陆游到老年,因两目昏花,视物模糊,常吃枸杞治疗,因此而做了“雪霁茅堂钟磬清,晨斋枸杞一杯羹”的诗句。宋代诗人杨万里也盛赞枸杞“味抱土膏甘复脆,气含风露咽犹香”。

宁夏中宁枸杞素称“红宝”,位居宁夏“五宝”之首,以其悠久的栽培历史,优良的产品品质,独特的药用价值,名压群芳,一枝独秀,故有“天下枸杞出宁夏,中宁枸杞甲天下”之说。中宁枸杞一时成为历代宫廷贡品,帝王将相、达官贵人竞相享用,现在也是人们治病强身,保健美容,佐餐品茗,馈赠亲友的珍贵礼品。

枸杞既可入药,亦可日常食用,具有较高的保健美容价值,广为人们所熟知,民间流传着“家有三分枸杞,不愁四季更衣”、“要想眼睛亮,常喝枸杞汤”等谚语。在回族聚居区,有着喝八宝茶的习俗,八宝茶中就有枸杞子。明代倪朱谟在《本草汇言》称赞枸杞:“感天令至阳之气,而兼地之至阴之气,以生四气全备,五精俱存,能使气可充,血可补,阳可生,阴可长,火可降,风湿可去,有十全之妙用焉。”

本书精选了中医历代方书中有名的常用枸杞方剂330首,以期为广大读者在养生保健和治病方面提供正确的枸杞使用方法,并希望借助此书的出版促进宁夏枸杞科研的进步,为枸杞相关产品的深

加工提供思路。

本书的编撰得到以下科研项目资助：国家科技支撑项目“宁夏枸杞功效评价及相关产品开发”(基金号：2009BAI72B03)；宁夏科技攻关项目“中国回药传承药方及验方的挖掘研究”(基金号：宁科技字【2009】232号)；宁夏科技攻关项目“宁夏回药传承性研究”(基金号：宁科技字【2010】088号)。

中医历代方书浩若烟海，本书所选之枸杞方仅为冰山一角，且笔者能力所限，书中难免存在一些不足和错误，恳请广大读者给予批评指正，在今后再版中将进一步修正和充实。

编 者

2012年2月

目 录

• contents

第 1 章 枸杞概述	001
第一节 枸杞简介	001
第二节 枸杞植物来源及栽培技术	003
第三节 枸杞的性状及鉴别	006
第四节 枸杞的化学成分	007
第五节 枸杞的药理作用	010
参考文献	018
第 2 章 养生保健枸杞方 54 首	024
1.八仙长寿酒 2.九转丹 3.九仙酒 4.人参散 5.十味滋补丹	
6.大造丸 7.大补阴膏 8.大五补丸 9.上丹 10.三才大补膏	
11.沉香内补丸 12.沉香永寿丸 13.沉香羊肉丸 14.延生护宝丹	
15.延龄聚宝酒 16.五福延寿丹 17.加味补阴丸	
18.五芝地仙金髓丹 19.加味六味地黄丸 20.苁蓉丸	
21.延龄长春丹 22.太乙护命丹 23.白沙草灵丹 24.打老儿丸	

- 25.补天大造丸 26.金液五精丸 27.还童酒 28.长春益寿丹
 29.长生翁头春 30.保镇丹田二精丸方 31.保命延寿烧酒方
 32.金髓煎 33.罗真人延寿丹 34.肉苁蓉丸 35.固本酒
 36.神仙延龄丹 37.神仙延寿丹 38.神仙延寿药酒丹
 39.王母桃 40.保真丸 41.秘传地仙丹 42.谢氏长生不老丹
 43.度世丹 44.益寿固真丸 45.益寿地仙丹 46.集灵膏
 47.草还丹 48.既济丹 49.养神酒 50.神仙赵三公草灵丹
 51.神仙训老丸 52.精神药酒 53.熟地黄丸 54.赞化血余丹

第3章 内科枸杞方 100首 051

一、消渴方 3首 051

- 1.干地黄丸 2.黄芪汤 3.易老门冬饮子

二、虚劳方 45首 053

- 1.千金延寿丹 2.太和膏 3.全真散 4.全鹿丸 5.左归丸
 6.左归饮 7.加味草金丹 8.四圣朝元丹 9.补肾生肝饮
 10.延龄露 11.延龄固本丸 12.延寿酒药仙方
 13.五子益肾养心丸 14.五福延龄丹 15.参术健脾丸
 16.参苓露 17.参桂百补丸 18.还少丹 19.芡实丸
 20.神仙长寿露 21.神仙既济丹 22.固本汤 23.秘传固本丸
 24.浸黄酒方 25.补精养心丸 26.黄芪丸 27.柴胡鳖甲丸
 28.百岁酒 29.冲和养胃汤 30.加味理中地黄汤
 31.治虚劳怔忡惊悸方 32.枸杞酒 33.葆真止泻汤 34.地黄醴
 35.滋阴百补丸 36.滋阴百补丸 37.滋阴大补丸
 38.滋阴大补丸加鹿茸方 39.长春不老仙丹 40.丹首生血灵
 41.鱼鳔丸 42.驻世珍馐 43.滋营养液膏 44.补阴丸 45.聚宝丹

三、阳痿方 14 首	076
1.赞育丹 2.十补丸 3.千口一杯饮 4.壮阳种子丹	
5.壮肾固精汤 6.龟龄露 7.右归丸 8.右归饮	
9.阳痿不举方 10.益精壮阳汤(丸) 11.巨胜子丸	
12.补肾壮阳丹 13.通真延龄种子丹 14.草灵丹	
四、遗精方 10 首	083
1.辰砂既济丸 2.生精种子奇方 3.归肾丸 4.归元散	
5.固本锁精丹 6.滋补丹 7.萃仙丸 8.龟鹿二仙膏	
9.经进萃仙丹 10.益智汤	
五、痹证方 7 首	087
1.三气饮 2.万应愈风酒 3.换骨丹 4.虎骨酒	
5.消阴来复汤 6.滋阴补肾丸 7.蜜桃酥	
六、中风方 8 首	091
1.仁寿丸 2.牛黄健步丹 3.史国公药酒方 4.仙传药酒方	
5.国公露 6.健步虎潜丸 7.酒浸药仙方 8.愈风汤	
七、不寐方 2 首	096
1.叶氏镇心爽神汤 2.三仁五子丸	
八、腰痛方 5 首	097
1.元武豆方 2.加味虎潜丸 3.苡蓉汤	
4.益志汤 5.治腰痛神方	
九、痿证方 4 首	099
1.补中虎潜丸 2.谷灵丸 3.神龟滋阴丸 4.滋阴补髓汤	
十、健忘方 2 首	101
1.预知子丸 2.健忘丹	

第4章 眼科枸杞方 74 首 103

- 1.二气左归丸 2.九子地黄丸 3.七仙丸 4.补青丸
- 5.加减巩堤丸 6.加减驻景丸 7.加减芝丸
- 8.加味石斛夜光丸 9.加减清肾抑阳丸 10.加味清肾抑阳丸
- 11.加减本事方 12.加味补肝散 13.加味四物五子丸
- 14.加味坎离丸 15.明目固本丸 16.明目壮水丸
- 17.明目壮水丸 18.明目地黄丸 19.明目地黄丸
- 20.明目补养四神丸 21.肝肾两目昏暗方 22.肝肾双补丸
- 23.肝虚风热内外翳障方 24.杞菊饮 25.杞菊丸 26.杞苓丸
- 27.太玄真人还睛丸 28.补肝明目丸 29.补肾明目丸
- 30.补肾丸 31.补肾丸 32.目幻汤 33.平气和衰汤
- 34.四神丸 35.石斛夜光丸 36.羊肝丸 37.远志丸
- 38.花果合欢丸 39.还睛夜光丸 40.还睛丸 41.还睛丹
- 42.拨云退翳还睛丸 43.甘菊花丸 44.五倍丸 45.五花丸
- 46.乌头煎丸 47.驻景丸 48.驻景补肾明目丸
- 49.驻景补肾丸 50.远年目疾翳障方 51.育神夜光丸
- 52.金锁固元丸 53.清肾汤 54.清肾抑阳丸 55.开明丸
- 56.内障丸 57.菊睛丸 58.菊花丸 59.羚羊角饮子
- 60.春阳回令丸 61.菟蔚子丸 62.枸杞茶 63.枸菊丸
- 64.济阴地黄丸 65.滋阴养血汤 66.温经益元散
- 67.滋阴地黄丸 68.泻肾汤 69.保肝散 70.枸杞酒
- 71.养血驱寒饮 72.养血升阳汤 73.益精养血汤
- 74.瑞竹堂四神丸

第5章 不孕不育枸杞方 40 首 135

- 1.八圣丹 2.七宝美髯丹 3.十全济阴丸 4.广嗣既济丸
- 5.延龄固本丹 6.延龄育子方 7.长春丹 8.长春补药方
- 9.加减大造丸 10.加味大造丸 11.仙传种子药酒方
- 12.补肾健脾益气种子煎方 13.补腰益肾壮元阳补血气圣方
- 14.补血丸 15.赤脚大仙鱼鳔种子丸 16.加味六子丸
- 17.固本健阳丹 18.乌须种子丸 19.固精种子羊肾丸
- 20.固本种子丹 21.坎炁丹 22.心肾种子丸 23.中和种子丸
- 24.延龄广嗣丸 25.长春广嗣丹 26.五子衍宗丸 27.鹿杞膏
- 28.续嗣丹 29.黑豆丸 30.宜男酒 31.鱼鳔种子丸
- 32.种子延龄酒 33.海参丸 34.滋阴壮阳丹 35.滋阴种子丸
- 36.河车种子丸 37.养元汤 38.瘦弱不孕方 39.毓麟丸
- 40.毓麟酒方

第6章 美容枸杞方 22 首 159

- 1.加减仙茅丸 2.乌豆仙方 3.乌须固本丸 4.乌须延年方
- 5.乌须酒方 6.乌须还少丹 7.枸杞煎方 8.经验乌须方
- 9.枸杞子丸 10.神仙不老丸 11.神仙六子丸 12.神仙五子丸
- 13.乌须固齿补肾散 14.乌须内补人仁丸 15.斑龙二至百补丸
- 16.滋阴益肾丸 17.滋补地黄丸 18.猴姜丸 19.养寿丹
- 20.预服须永不白方 21.覆盆子丸 22.保命延龄丸

第7章 妇科及其他枸杞方 40 首 170

- 1.补肾固冲汤 2.吕祖治产前方 3.乌鸡白凤丸 4.安胎汤
- 5.胎漏胎动方 6.生发汤 7.头发暴落生新方 8.白花蛇丸
- 9.守仙五子丸方 10.加减何首乌散 11.地黄膏 12.补脑丸

13. 乌龙丸 14. 温肾回阳汤 15. 神仙不醉丹 16. 气喘治法方
 17. 可保立苏汤 18. 仙酒方 19. 益中气汤 20. 大营煎
 21. 小营煎 22. 宁心和血汤 23. 黄连露 24. 暖肝煎
 25. 补肾养血汤 26. 黄芪丸 27. 《千金》地黄汤 28. 培肾元煎
 29. 地黄青娥汤 30. 手三阴丸 31. 守中丸 32. 血虚面色黄瘦方
 33. 仙人肢丸 34. 松花膏 35. 地黄散 36. 河间生地黄散
 37. 滋阴清化膏 38. 喘嗽方 39. 短气方 40. 九龙丹

附 录 历代本草对枸杞子的论述 186

第一节 枸杞简介

枸杞别名较多，又称苟起子（《本草经集注》），枸杞红实（《宝庆本草折衷》），甜菜子（《救荒本草》），西枸杞（《本草纲目》），狗奶子（《广雅疏正》），红青椒、狗蹄子（《河南中药手册》），枸杞果（《河北药材》），地骨子、狗茄茄（《山西中药志》），红耳坠、血枸杞（《中药材手册》），枸杞豆、血杞子（《药材学》）等。

枸杞始载于《神农本草经》，列为上品。《名医别录》谓：“枸杞生常山平泽，及诸丘陵阪岸。”《本草图经》曰：“春生苗，叶如石榴叶而软薄堪食，俗呼为甜菜，其茎干高三五尺，作丛。六月、七月生小红紫花。随便结红实，形微长如枣核。其根名地骨。”上述系指枸杞 *Lycium chinensis* Mill.。现枸杞商品药材来源于人工栽培的宁夏枸杞 *L. barbarum* L.。主产于宁夏中宁。

宁夏枸杞栽培历史悠久，明《弘治宁夏新志》（1501年纂修）

物产部分就有宁夏枸杞，并有枸杞子作为贡品的记载，迄今已有500余年。清《中卫县志》中有“枸杞宁安一带家种杞园，各省入药甘枸杞皆宁产者也”的记载，至今也有230余年。清乾隆年间，中卫县知县黄恩锡曾做诗云：“六月枸杞树树红，宁安药果擅寰中。千金一年矜时价，绝胜腴田岁早丰。”历史上宁夏中宁县就是枸杞子的主要产地，以产量多，质量好，行销全国。又据《朔方道志》记载：“枸杞宁安堡产者佳。”“宁安”即今中宁县境。

枸杞甘，平。归肝、肾、肺经。功能养肝，滋肾，润肺。主治肝肾亏虚，头晕目眩，目视不清，腰膝酸软，阳痿遗精，虚劳咳嗽，消渴引饮。

唐·甄权《药性论》称：枸杞“味甘，平。能补益精诸不足，易颜色，变白，明目，安神，令人长寿。叶和羊肉作羹，益人，甚除风，明目。若渴，可煮作饮代茶饮之。发热诸毒，烦闷，可单煮汁解之，能清热解毒。又根皮细锉，面拌，熟煮吞之，主治肾家风，良。主患眼风障，赤膜昏痛，取叶捣汁注眼中妙”。近代著名医家张锡纯在《医学衷中参西录》称：枸杞“味甘多液，性微凉。为滋补肝肾最良之药，故其性善明目，退虚热，壮筋骨，除腰疼，久服有益，此皆滋补肝肾之功也”。

枸杞炮制分为三种：①枸杞子，取原药材，除去杂质，摘去残留果梗和蒂。②炒枸杞子，取净枸杞子，用文火炒至表面有焦斑点，取出放凉。③盐枸杞子，将食盐置锅内，用文火炒热后，再加入枸杞子炒至黄色发胀时，筛去盐即可。

宁夏枸杞历史悠久，经过数百年的发展现已遍布宁夏各县，并不断培养出高产优质的新品种。栽培面积达1.7万hm²，产量逾3000万kg，不仅供应国内医药需求，而且每年都有一定数量的出口。枸杞深加工已突破传统的中药行业，正向保健食品、酒、饮

料和化妆品等行业发展。现在宁夏有各类枸杞加工企业50余家,开发出枸杞胶囊、枸杞颗粒冲剂、枸杞泡腾片、枸杞水晶糖、枸杞豆浆精、枸杞露、枸杞果茶、枸杞膏、枸杞鲜汁、枸杞酒、枸杞油等产品。

第二节 枸杞植物来源及栽培技术

枸杞为茄科枸杞属植物宁夏枸杞的果实。宁夏枸杞 *Lycium barbarum* L.[*L.halimifolium* Mill.] 又名中宁枸杞(《拉汉种子植物名称》)。

灌木或经栽培后而成大灌木,高1~3m。主茎数条,粗壮;小枝有纵棱纹,有不生叶的短棘刺和生叶、花的长棘刺;果枝细长,通常先端下垂,外皮淡灰黄色,无毛。叶互生或数片簇生于短枝上;叶柄短;叶片披针形或长圆状披针形,长2~8cm,宽0.5~3cm,先端尖,基部楔形或狭楔形而下延成叶柄,全缘,上面深绿色,背面淡绿色,无毛。花腋生,常单1或2~6朵簇生在短枝上;花梗细;花萼钟状,先端2~3深裂,裂片宽卵状或卵状三角形;花冠漏斗状,先端5裂,裂片卵形,粉红色或淡紫红色,具暗紫色脉纹,管内雄蕊着生处上方有一圈柔毛;雄蕊5;雌蕊1,子房长圆形,2室,花柱线形,柱头头状。浆果卵圆形、椭圆形或阔卵形,长8~20mm,直径5~10mm,红色或橘红色,果皮肉质。种子多数,近圆肾形而扁平,棕黄色。花期5~10月,果期6~11月。

枸杞适应性强,耐寒,在-25.6℃下越冬无冻害。喜光照。对土壤要求不严,耐盐碱、耐肥、耐旱,怕水渍。以肥沃、排水良好的中性或微酸性轻壤土栽培为宜,盐碱土的含盐量不能超过

0.2%，在强碱性、黏壤土、水稻田、沼泽地区不宜栽培。

枸杞适生地区很广，西北、华北、辽南等地都有野生枸杞分布。野生枸杞性喜干寒，耐盐碱、耐土壤贫瘠。但人工栽培的宁夏枸杞，则要求有较好的水、热、土、肥条件。从春季芽萌动到秋季落叶的整个生长季节，旬平均温度在 $5^{\circ}\text{C} \sim 24^{\circ}\text{C}$ 之间。不宜种植区包括隆德县、泾源县大部分和原州区一部分等阴湿地区。地势高寒阴湿，虽然年降水量达 $600 \sim 700\text{mm}$ ，但热量不足，年均温 5°C 左右， $\geq 15^{\circ}\text{C}$ 的积温在 $600^{\circ}\text{C} \sim 800^{\circ}\text{C}$ 之间，不能满足枸杞生长的需要。

枸杞的繁殖方法分为种子繁殖和扦插繁殖。

种子繁殖：选用优良品种，夏季采摘后用 $30^{\circ}\text{C} \sim 60^{\circ}\text{C}$ 温水浸泡，搓揉种子，洗净，晾干备用。在播种前用湿沙（1:3）拌匀，置 20°C 室温下催芽，待有30%种子露白时或用清水浸泡种子一昼夜，再行播种。春、夏、秋三季均可播种，以春播为主。3月下旬至4月上旬，按行距40cm开沟条播，深 $1.5 \sim 3\text{cm}$ ，覆土 $1 \sim 3\text{cm}$ ，幼苗出土后，要根据土壤墒情，注意灌水。苗高 $1.5 \sim 3\text{cm}$ 松土除草1次，以后每隔20~30天松土除草1次。苗高 $6 \sim 9\text{cm}$ 时定苗，株距 $12 \sim 15\text{cm}$ ，每 1hm^2 留苗15万~18万株。结合灌水在5月、6月、7月追肥3次，为保证苗木生长，当根粗 0.7cm ，可出圃移栽。

扦插繁殖：在优良母株上，采粗 0.3cm 以上的已木质化的一年生枝条，剪成 $18 \sim 20\text{cm}$ 长的插穗，扎成小捆竖在盆中用 $100 \times 10^{-6} \alpha$ -萘乙酸浸泡2~3小时，然后扦插，按株距 $6 \sim 10\text{cm}$ 斜插在沟内，填土踏实。扦插苗比实生苗生长快，结果早，能保持母树的优良性状，提高扦插育苗成活率的办法是在4月上旬或8月下旬至9月上旬采集一年生的粗壮枝条（徒长枝或横径在 0.4cm 以上的七寸枝），剪成 20cm 长，用 $15.5\text{ppm} \alpha$ -萘乙酸浸泡插穗下端24