

宁夏枸杞

蒋兴民 编著



【宁夏枸杞】





【宁夏枸杞】

蒋兴民 编著

宁夏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

宁夏枸杞/蒋兴民编著. - 银川:宁夏人民出版社,2003.8

ISBN 7-227-02631-0

I. 宁… II. 蒋… III. 枸杞-基本知识-宁夏

IV. R282.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 075260 号

宁夏枸杞

蒋兴民 编著

责任编辑 那大庆

封面设计 吴海燕

责任印制 来学军

出版发行 宁夏人民出版社

地 址 银川市上海西路 21 号

经 销 新华书店

印 刷 宁夏精捷彩色印务有限公司

开 本 787×1092 1/32

印 张 6.375

字 数 110 千

版 次 2003 年 9 月第 1 版

印 次 2003 年 9 月第 1 次印刷

印 数 5000 册

书 号 ISBN 7-227-02631-0/R·73

定 价 15.00 元

版权所有 翻印必究

前言

宁夏枸杞,作为一味地道的中药材品种,一种地方性原植物,一个药食兼用的营养保健佳品,其广泛的医疗保健作用,已经为两千多年的医药实践和营养学、药理学、药效学及保健学科的诸多实验研究所证明,并得到了学术界的充分肯定。如何进一步挖掘、宣传、开发和利用好枸杞,使之能够为当今人类健康服务,是我们义不容辞的责任。

宁夏枸杞具有三千多年的历史渊源和深厚的文化内涵,从《诗经》到《神农本草经》,从王室到百姓,从药学家到文化人,从西部到东部,都曾深深地烙有它的印痕,展现着它的风采,传播着它的健康理念。随着时代的发展和科学技术的进步,先进的实验研究和深层次的开发更为它增添了维护生命、保全健康、延缓衰老、强身健体的色彩,也充分展示了它巨大的开发潜力和市场前景。

宁夏枸杞广泛地应用于药疗与食疗方面,具有天然的滋补和调养作用,已为广大公众所认同。在这里,我们之所以突出“宁夏枸杞”,是因为在国家所认定的传统中药材品种中,无论从品种、产地,还是从它自身的流传过程和优良的药用价值来说,宁夏枸杞都是地道的中药材品种,是国家药典规定的正品药材。同时,它所含有的枸杞多糖、多种维生素、氨基酸和微量元素之高都是其他品种的枸杞所无法

替代的。

宁夏枸杞不单是国内优质的原植物药材，而且也被国际医药及营养保健界所认可。宁夏首届“国际枸杞节”的成功举办，宁夏枸杞的生产和研究被国家科技部和农业部认定，以及宁夏“中宁枸杞之乡”的授牌，都突出了宁夏枸杞在枸杞生产、研究中的重要地位。

之所以编写这本书，除了要介绍中国宁夏枸杞的历史渊源、文化特色、人文背景，还要介绍宁夏枸杞的营养成分、分级标准、深加工产品，使广大读者能够进一步了解和认识宁夏枸杞的特色；同时，还要着重介绍宁夏枸杞的食用方法和食疗简易配方，以期对广大的健康保健和疾病人群的医疗康复起到帮助和辅助治疗的作用。

目 录

一、枸杞文化溯源	(1)
二、枸杞的故事	(8)
三、枸杞正品的鉴别与分级	(11)
四、枸杞的营养成分	(14)
五、枸杞的营养保健作用	(16)
六、宁夏枸杞特色产品	(26)
七、枸杞的食用方法	(38)
八、枸杞的药膳便方	(49)
(一)强身健体 延缓衰老	(49)
抗衰强力(8方) 抗衰养颜(3方) 抗衰养血(5方)	
抗衰益智(3方) 抗衰益肝肾(6方) 抗衰疗病(3方)	
(二)糖尿病	(60)
通用方(6方) 口干渴(5方) 阴虚烦热(4方)	
并发症(15方)	
(三)高血压	(71)
肝肾阴虚(6方) 肾阴亏损(5方) 阴虚阳亢(5方)	
合并症(2方)	
(四)高血脂及心脑血管病	(79)
高血脂(4方) 动脉硬化(3方) 脑血管病痴呆(6方)	
(五)肿瘤	(84)

- 通用方(10方) 手术、放疗、化疗辅助(6方)
 肺癌(3方) 乳腺癌(2方) 膀胱癌(1方)
 消化道癌(2方) 卵巢癌(1方)
- (六)保肝护肝 (93)
 急性病毒性肝炎(8方) 急性黄疸性肝炎(4方)
 慢性肝炎(16方) 肝硬化(8方)
- (七)滋肝明目 (107)
 视力减退(6方) 眼目昏花(11方) 白内障(4方)
 夜盲症(1方) 青光眼(1方)
- (八)益神明智 (116)
 通用方(12方) 失眠健忘(11方) 头晕心悸(8方)
 记忆力减退(1方) 痴呆症(5方) 小儿多动症(2方)
 小儿五迟(1方) 紧张焦虑(1方)
- (九)保健美容 (132)
 美发乌发(9方) 美容健体(9方) 祛斑除皱(5方)
 减肥降脂(5方)
- (十)清热防暑 (143)
 清热解毒(4方) 清热消暑(2方) 滋阴清热(1方)
 清热安神(1方)
- (十一)女科用方 (146)
 月经不调(6方) 经前期紧张症(3方) 痛经(1方)
 带下(3方) 孕产(12方) 缺乳(2方) 不孕(3方)

- 阴道干涩(1方) 更年期综合症(2方)
- (十二)男科用方 (158)
- 通用方(7方) 阳痿早泄(18方) 遗精滑泄(10方)
- 性欲减退(4方) 精液异常(5方) 不育(3方)
- (十三)呼吸系统 (176)
- 肺结核(9方) 肺气肿(2方)
- (十四)消化系统 (181)
- 健脾益胃(3方) 消化不良(2方) 腹泻(2方)
- (十五)泌尿系统 (183)
- 小便频数(3方) 前列腺病(2方) 利尿消肿(5方)
- 尿路结石(1方) 尿路感染(2方)
- (十六)运动系统 (188)
- 关节炎(3方) 强筋壮骨(2方) 活血止痛(3方)
- 骨质疏松(2方) 骨结核(2方)
- (十七)五官 (193)
- 咽喉(2方) 牙齿(1方) 耳(3方)
- 鼻出血(1方)
- 编后语 (196)

一、枸杞文化溯源

枸杞,为茄科植物枸杞,全国各地均有栽培,但以宁夏产地的品质最佳。宁夏枸杞,主产于宁夏和甘肃的部分地区。

枸杞的称谓

枸杞,是一个中药材名称,也是药用植物学的名称。但由于中国地域广阔,各个地区的枸杞种属不同,加上文化和语音的差异,所以在叫法上也各不相同。

枸杞别名:苟杞子(《本草经集注》),甜菜子(《救荒本草》),杞子(《藏府药式补正》),红青椒、枸蹄子(《河南中药手册》),狗奶子(《江苏植药志》),枸杞果(《河北药材》),地骨子、枸茄茄(《山西中药志》),红耳坠、血枸杞(《中药材手册》),枸地芽子(《四川中药志》),枸杞豆、血杞子(《药材学》)。

枸杞的原植物:枸杞(《本经》),又名杞(《诗经》),枸榲(《毛诗传》),枸忌(《本经》),羊乳(《吴普本草》),苦杞、地筋(《广雅》),象柴、纯卢、仙人杖、却老、天精(《抱朴子》),却暑(《别录》),地仙(《日华子本草》),枸棘(《本草衍义》),狗地芽(《草木便方》),红石榴科、石寿树。

对于枸杞的名称,还有一个民间传说:古时候,

在宁夏的宁卫平原上，有一个勤劳善良的年轻人，名叫狗子。狗子到了成亲的时候，娶了个俊美能干的媳妇。小两口男耕女织，奉养老母，小日子过得倒也其乐融融。后来，外敌入侵边关，狗子应招入伍，征战戍边。连年苦战，一晃就是十多个春秋。战事结束，狗子戍边归来，但见家乡干旱成灾，遭遇饥荒，看到老母和乡亲们皆面有菜色，心里十分难过。当看到妻子时，却见她面色红润，神采奕奕，狗子当即大怒，责问其妻：乡亲和老母都饥饿难耐，面黄肌瘦，为何你却如此丰腴，做何解释？妻子闻言，哭泣道：我终日劳作，渴饮香山泉水，饥食山间红果，以充饮食，也就不知饥渴了，至于其中的道理我也不明白。后来人们才发现，狗子妻所吃的山间红果乃是一种珍贵的药材，遂广为食用，并将此果命名为“枸杞子”（狗妻子）流传了下来。

枸杞全身是宝

枸杞根，药名地骨皮，又称仙人杖。具有凉血除热，清肺降火的功效。适用于阴虚潮热、骨蒸盗汗、肺热咳嗽、咯血、鼻出血及内热消渴等病症。现代药理研究证实其有解热、降压、降低血糖、降血脂、升高白细胞和抗肿瘤等六大药理作用。

枸杞叶，又名地仙苗、天精草、枸杞苗、枸杞头、枸杞尖等。具有补虚益精，清热止渴，祛风明目的功效。适用于虚癆

发热、烦渴、目赤昏痛、障翳夜盲、崩漏带下、热疮肿毒等症。

现代研究发现，枸杞果柄所含的营养成分和氨基酸含量与枸杞叶相当，是良好的营养保健植物。

历史渊源

在宁夏枸杞的记载中，最早当属于《诗经》。

遍阅《诗经》305篇，在《诗经·小雅》中共有诗歌105首，其中有关枸杞的诗歌就有6首。

《小雅·四牡》是描写为统治者在外服役的人的辛劳和思家情绪的诗歌。

翩翩者騅(鸽子)，载(则)飞载止，

集于苞(茂盛)杞(枸杞)。

王事靡(无)盥(休止)，不遑(闲暇)将(养)母。

《小雅·杕牡》是描写担任徭役的人们思念父母妻子而唱出的一首歌。

陟(登)彼北山，言采其杞。

王事靡盬，忧我父母。

《小雅·南山有台》是一首为贵族颂德祝寿的歌。

南山有杞，北山有李。

乐只君子，民之父母。

乐只君子，德音不已。

《小雅·湛露》是描写贵族举行宫庙落成之礼，宴请宾客，宾客作此诗来阿谀主人，表示感恩之意。

湛湛(露盛貌)露斯(语气词),

在彼杞(枸杞)棘(枣树)。

显(高贵、显赫)允(诚信、俊大)君子,

莫不令德(美德)。

《小雅·四月》是描写西周王朝的小官吏,行役到南方去,遭遇变乱,久不得归,写出此诗以表达其痛苦心情。

山有蒺藜(野菜名),隰有杞(枸杞)棧(木名)。

君子作歌,维以告哀。

《小雅·北山》是统治阶级下层即士的作品。描写他们担任重役时痛苦与不平的心态。

陟(登)彼北山,言采其杞。

偕偕(健壮貌)士子,朝夕从事。

王事靡盬,忧我父母。

由上描述可见,在西周时,枸杞的生长就已经很茂盛了,引得鸽子都“集于苞杞”,而且有了专门采摘枸杞的农人“陟彼北山,言其采杞”和监督、管理采摘农人的士子“朝夕从事”,甚至在王宫庆典时都以枸杞颂事。至于当时是否已经有了枸杞种植园,尚未考证到,但通过记述可以肯定,当时的枸杞采摘已经成为一项重要的农事活动。

从《诗经》记载的内容与地理分布来看,在“十五国风”甚至包括“秦风”中都未记载有关枸杞的诗句,而仅集中出现在“小雅”里,可以说是很有意义的了。

考证周朝的沿革可知,从周的祖先到称周,直到文王伐纣,武王兴周,都是以陕西一带为起始,当时的宁安一带,很有可能就是属于陕西的“极边之地”了。而从事枸杞采摘的奴役,都有远离家乡的思念之苦,可见其距王室辅地甚远,这就不能不考虑到离王室较远的“陕西极边”之地的宁夏地区了。再说,从后世的记载中也可以见到宁夏枸杞的盛名,如果逆流溯源的话,这样的推论也是可以成立的。

枸杞的沿革

我国栽种枸杞已有悠久的历史。

战国或秦汉时,枸杞就作为中药材的上品被载入《神农本草经》。在距今1210年前的唐代中叶,郭橐驼在他的《郭橐驼种树书》中就已经记载了枸杞的栽培方法。他所记述种植枸杞的地方,很可能就是现在宁夏黄河以南的中宁、中卫一带。此后,在元代的《农桑衣食撮要》一书中,对种植枸杞作了专门的记载。明代徐光启的《农政全书》中又有“截条长四五指许,掩于湿土中亦生”的记载,说明当时对枸杞已不再局限于播种繁殖,而是开始采用较先进的无性繁殖技术了。

根据历史记载,中国枸杞产地可分为三个地区:一是甘肃省张掖(古称甘州)一带,产品称“甘枸杞”;二是宁夏回族自治区的中卫、中宁地区,产品称“西枸杞”,也就是现在所称的“宁夏枸杞”;三是天津地区,据说是清朝庚子年间从宁夏引种发展起来的,称之“津枸杞”。后来的新疆“古城子枸

杞”，也算作一产地。在诸多产品中，普遍认为以“西枸杞”品质最佳。

北宋科学家沈括的《梦溪笔谈》中记载：“枸杞，陕西极边生者……甘美异于它处者。”他指的“极边”可能就是现在的中宁、中卫一带。明宣德年间(1426~1435年)，宁夏庆王府编修的《宁夏志》中，物产部分记载了枸杞。明朝的《嘉靖宁夏新志》的物产部分也记载有枸杞，到现在约有450年。清朝宁夏《中卫县志》中有“枸杞，宁安一带人家种杞园，各省入药用甘枸杞皆宁产也”的记载，到现在也有237年。可见，宁夏枸杞不仅栽培历史悠久，而且品质好，所以各省药用枸杞都是宁夏出产的。

从枸杞的栽培和传播历史来看，枸杞不单是地处西部边塞的宁夏的特产，也是与内地各省进行商品和技术交流的文化象征。

唐代著名诗圣杜甫曾有诗云：

独绕虚齐径，常持小斧柯。

幽阴成颇杂，恶木剪还多。

枸杞因吾有，鸡栖奈汝何。

方知不材者，生长漫婆娑。

唐代大文学家刘禹锡曾就枸杞的特征和作用作过恰如其分的赞赏，并题写了一首《枸杞井诗》：

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。

宋代词学家苏轼曾有诗赞枸杞：

神药不自闭，罗生满山泽。
日有牛羊忧，岁有烧火厄。
超俗不好事，过眼等茨棘。
青萸春自长，绛珠烂莫摘。
短篱护新植，紫笋生卧节。
根茎与花实，收拾无弃物。
大将玄吾鬘，小则饷我容。
似闻朱明洞，中有千岁质。
耿庞或夜吠，借杖扶衰疾。

萧如薰在他的《秋征》中写到：

新秋呈霁色，塞草正在茸。
杞树珊瑚果，兰山翡翠峰。
山郊分虎旅，乘障息狼峰。
坐乏纡筹策，天威下九重。

通过这些早期的文化记载和描述可以想像，在当时不但枸杞的生长相当茂盛，而且从黄河流域到长江南北都有枸杞的踪迹，这为宁夏枸杞的种植拓展了宽泛的领域，也为宁夏枸杞的传播提供了广阔的空间。

二、枸杞的故事

有句民间俗语“离家千里，勿食枸杞”，认为枸杞是补肾壮阳之仙品，离家在外的男子经常服食会令阳气旺盛，性欲增强。其实，枸杞全身是宝，一年四季均可服用，更被现代人称作是“女人的美容院，男人的加油站”。尤其女性服食，可滋阴益肾，美容悦色。

《淮南子·枕中记》中说，河西的女子素有服用枸杞之风，而且服法全面而持久，她们的方法不能不使人佩服：正月里采挖枸杞根，二月里服用，以滋阴清热，润肺养颜；三月里收采枸杞茎枝，到四月里服用，以补精益气，耐老去斑；五月时采收枸杞叶，阴晾干燥，六月里服用，做羹制茶，清热除烦；七月开始采摘枸杞花，八月里服用，除风祛虚，养颜润色；九月采收枸杞子，十月里服用，强健筋骨，滋肾润肺，养肝明目；十一月挖剥枸杞根皮，十二月服用，清热去火，养心除烦。所以，河西女子个个美丽，人人漂亮，寿近百岁而不衰。据说山东蓬莱南丘村，乡里人高寿，神采奕奕，也是得益于此。

在《续仙传》里，说起枸杞，更是神乎其神：一个姓朱的