

寻 苗 枸杞香

李占彦◎著



黄河出版传媒集团
阳光出版社

笑
五
清
似
乙未年

寻
苗
枸
杞
香

李占彦◎著



黄河出版传媒集团
阳光出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

寻苗枸杞香 / 李占彦著. --银川: 阳光出版社,
2016.6

ISBN 978-7-5525-2616-5

I. ①寻… II. ①李… III. ①枸杞 - 介绍 IV.
①R282.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第135260号

寻苗枸杞香

李占彦 著

责任编辑 李媛媛

封面设计 周 琴

责任印制 岳建宁



黄河出版传媒集团

阳光出版社

出版发行

出版人 王杨宝

地 址 宁夏银川市北京东路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 0951-5045842

经 销 全国新华书店

印刷装订 银川金利丰彩色印刷有限责任公司

印刷委托书号 (宁) 0001336

开 本 880mm × 1230mm 1/32

印 张 8

字 数 120千字

版 次 2016年6月第1版

印 次 2016年6月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5525-2616-5/I · 685

定 价 69.00元

版权所有 翻印必究

第一辑 仙苗寿日月

枸杞自古就是药食两用上品	003
融入中华血脉里的养生智慧	012
人生得意须尽欢	017
古代诗人的养生智慧	028
枸杞：滋补药中的“红宝石”	038
枸杞赋	042
《诗经》中采撷红枸杞	046
上品功能甘露味	051
天生灵草生灵地	058
神药不自闭	064
颊舌留甘无俗味	072
枸杞佳酿是天赐	079
气含风露咽犹香	086
甑中枸杞香动人	093
仙苗寿日月	102
枸杞黄精满屋山	108

槛拥翠云惟枸杞	114
寻苗枸杞香	120
腹饱仙人杖	126
六月杞园树树红	129
杞菊芬芳	135
杞菊成畦亦自春	141
枸杞地黄两相宜	145
灵药枸杞和黄精	149
枸杞茯苓两相宜	153
枸杞莲子两相宜	157
枸杞人参补精髓	161
枸杞葡萄两相宜	167

第二辑 红枸杞之歌

红枸杞之歌	173
月光下的枸杞园	178
枸杞情	184
杞园听雨	188
扯不断的牵挂	192
盖碗茶	197
清雅的芳华	201
枸杞酒，飘逸的诗韵	206
枸杞醪糟	209
传奇中的祥瑞	212
多识草木少识人	215

目

录

根深叶茂百瑞源	218
为乘阳气行时令	222
不焦不虑度三夏	227
长风万里送秋雁	231
我有旨蓄以御冬	236
感恩，以青铜和汉白玉?	241



第一辑 仙苗寿日月



枸杞自古就是药食两用上品

枸杞，素有“宝树”“药树”“生命之树”的美誉。枸杞生长在中华大地上，是最为益人的本草之一，自古就是药食两用上品。古人云：“一年四季吃枸杞，人可与天地齐寿。”早在众多的中医传统药典中，它简直就是个宠儿，对它的神奇功效都给予了很高的评价。每一样植物都有自己的传奇，红枸杞的传奇是益寿延年，轻身不老。那一串串的红艳，是吉祥如意，是福寿绵延。感恩自然无私的馈赠，感恩红枸杞带来的一切感悟与机缘。

我以为，在中华文化大辞典里，枸杞是最美的词之一。枸杞是祥瑞的红果子，总给人以喜庆。我们口中所言的红果子，其实是个了不起的“植物红宝石”。这并非仅以美称之，而是以它的食用价值和药用价值衡量，犹如珍贵的红宝石。因为它不仅能补益肝肾，而且能润肺养阴。枸杞浑身是宝，无论是子实，还是根茎叶，都能益人，但不哗众取宠，具有一种上善若水的品格。其芽——天精草，有补虚益精、清热止渴、祛风明目的功能，可以像茶叶一样泡水喝，长期饮用，效果甚佳；其果——枸杞子更是药食两用的养生上品，现代医学认为含有人体必需的多种营养成分，有氟、锰、

铬、镁等多种微量元素，在人体内与酶、激素以及维生素等，共同保持生命的代谢过程和肌体的免疫能力，具有补益精气、滋肾润肺、延缓衰老、益肝明目等功效。

枸杞文化源远流长。

甲骨文中，有“杞”字出现。《诗经》中至少有七篇写到了枸杞，其中有“陟彼北山，言采其杞”的记载。《神农本草经》认为：“久服，坚筋骨，轻身不老，耐寒暑。”历代医学家和文人骚客对其情有独钟，围绕枸杞的这个特点，留下了许多的论述或赞美的诗篇。唐代医学家甄权认为：“补精气诸不足，易颜色，变白，明目安神，令人长寿。”唐代著名的诗人刘禹锡作《枸杞井》赞曰：“枝繁本是仙人杖，根老新成瑞犬形。上品功能甘露味，还知一勺可延龄。”这是一首绚丽多姿、脍炙人口的诗，堪称吟诵枸杞树的绝唱。宋代大文豪苏轼对枸杞情有独钟，写下了《枸杞》诗，称赞道：“根茎叶花实，收拾无弃物。”明代著名药学家李时珍所著的《本草纲目》对枸杞作了全面论证。书中记载：“枸杞子甘平而润，性滋而补……能补肾、润肺、生精、益气，此乃平补之药。”枸杞根皮“能泻肝肾虚热，能凉血而补正气，治五内邪热，吐血尿血，咳嗽消渴，外治肌热虚汗，上除头风痛，中平胸肋痛，下利大小肠。”明代倪朱谟的《本草汇言》对枸杞的评价颇高。他认为枸杞兼有人参、黄芪、当归、熟地、肉桂、附子、知母、黄柏、黄芩、黄连、苍术、厚朴、羌活、独活、防风等药的优点。他言道：“俗云枸杞善能治目，非治目也，能壮精益神，神满精足，故治目有效。又言治风，非治风也，能补血生营，血足风灭，故治风有验也。世俗但知补气必用参、芪，补血必用归、地，补阳必用桂、附，补阴必用知、柏，降火必用芩、连，散湿必用苍、朴，祛风必用羌、独、防风，殊不知枸杞能使气可充，血可补，阳可生，阴可

长，火可降，风湿可去，有十全之妙用焉。”明代医学家张介宾也对枸杞大加赞赏。持有同样观点的还有明代缪希雍，在他的《本草经疏》中云：“枸杞子，润而滋补，兼能退热，而专于补肾、润肺、生津、益气，为肝肾真阴不足、劳乏内热补益之要药。老人阴虚者十之七八，故服食家为益精明目之上品。昔人多谓其能生精益气，除阴虚内热明目者，盖热退则阴生，阴生则精血自长，肝开窍于目，黑水神光属肾，二脏之阴气增益，则目自明矣。枸杞虽为益阴除热之上药，若病脾胃薄弱，时时泄泻者勿入，须先治其脾胃，俟泄泻已止，乃可用之。即用，尚须同山药、莲肉、车前、茯苓相兼，则无润肠之患矣。”明代张介宾撰写的《本草正》云：“枸杞，味重而纯，故能补阴，阴中有阳，故能补气。所以滋阴而不致阴衰，助阳而能使阳旺。虽谚云离家千里，勿食枸杞，不过谓其助阳耳，似亦未必然也。此物微助阳而无动性，故用之以助熟地最妙。其功则明目，添精固髓，健骨强筋，善补劳伤，尤止消渴，真阴虚而脐腹疼痛不止者，多用神效。”《新本草备要》记载，枸杞的苗叶叫“天精草”，花叫“长生草”，果叫“仙地果”，根叫“地骨皮”，均有滋补强身功效。《本草杂识》中认为地骨皮能“弯髭发，益气血，令终身不白，但黑润而已”。枸杞根皮，称为地骨皮，为润泽乌发的佳品。古方地骨皮丸，以此药为主药，用于防止和治疗头发早白、毛发脱落等症有较好疗效。《食疗本草》记载：“枸杞能坚筋骨……祛虚劳、补精气。”

枸杞文化几乎贯穿了整个中医文化史，可以追溯到神农时代。成书于东汉的《神农本草经》，是我国现存最早的药物学专著，由神农尝百草后，经过后人的实践补充而成。文化的形成，并非一朝一日就能够形成，而是要经历一个漫长的过程。《帝王世纪》云：“黄帝使岐伯尝味草木，定《本草经》，造医方以疗众疾。”神农尝

百草，开启了中医养生文化的先河。枸杞在《本草经》中被列为上药一百二十种君药之一。人们在社会实践当中，总是随着经验的积累，经过无数次的实践总结和深化，慢慢才会形成系统的文化。根据辩证唯物主义物质决定意识的观点，枸杞出现在《神农本草经》中，追溯源头，应该是神农尝百草或者是黄帝使岐伯尝味草木定《本草经》之后方逐渐走进人们的生活。如果这样推断的话，枸杞文化的源头可以说是神农时代。这样讲的话，枸杞文化史至少有五千年历史。可以说，枸杞文化是中医文化的重要组成部分，源远流长。枸杞是养生的，经过几千年的积淀，成为中医养生的红色文化符号。枸杞文化在发展的过程中与许多学科相融，涵盖植物学、中医学、养生学、民俗学、文学、诗学，以及茶文化学、酒文化学、商业学等诸多学科方面的内容。

说到文化，我认为有许多地域性，如茶的文化，酒的文化。“宁夏枸杞”，成为宁夏重要的文化符号，这是我们的骄傲。

文化符号被认为是具有特殊内涵和意义的文化标志，是一个地域、一个民族或一个国家独特文化的体现。作为中国人，我们都知道神农、黄帝、老子、孔子、屈原、陶渊明、李白、杜甫、苏轼、李时珍、甲骨文、汉语、唐诗、宋词、书法、国画、瓷器、京剧、黄河、长江、长城、兵马俑、莫高窟、泰山、黄山、庐山、茶、酒、二十四节气等这些享誉世界的文化符号代表着中国。提到北京，大家就会想到故宫、颐和园、圆明园、王府井、天坛、北京烤鸭、北京果脯等。提到西安，大家就会想到秦腔、兵马俑、大雁塔、华清池、羊肉泡馍等。而说起秦淮河、中山陵，人们自然会与南京联系在一起。敬重这些文化符号，是一个社会文明的表现；善待这些文化符号，则是我们的责任担当。

枸杞是养生的，也是文化的。中华民族是一个十分重视养生的



《刘禹锡枸杞井诗意图》 赵 闾

民族，经过历朝历代的积累，创造了极为宝贵的文化财富，是融入中华血脉里的智慧，博大精深。我们弘扬枸杞养生文化，就是要把枸杞文化融入到中华养生文化之中。

何谓“养生”呢？简而言之，养生就是根据生命的发展规律，通过精神、饮食、文化、体育、药物等手段或方法对机体进行积极的调整，实现人与环境、气候、社会的协调，达到精神愉悦、体格健壮、生存和谐、寿命延长的目的。

枸杞养生文化的传承和弘扬，就是要与中医养生文化相融合，相渗透。关于枸杞养生，不单是从本草自身药食进补的方面来讲，而应该综合来考量，还包括自然的、旅游的、文学的、文化的、艺术的、体育的等诸多方面。如枸杞树生长在大地上，我们在田野上看到了其生长，于是到园中赏玩，这就是一个养生的过程，是旅游的范畴。

枸杞产业的发展，需要做到极致。这就需要我们具有高远的视野。无论是产品开发，还是文化创新，都有许多的大文章可做。从枸杞文化旅游方面，就可以建设一个诗歌园，将历代诗人歌吟枸杞的诗篇拿来，智慧地创造出“诗歌意境”，如“甘露延龄”“气含风露”“烟迷枸杞”等人文景观；从枸杞食疗方面，就可以建设枸杞生态庄园，推出枸杞与其他本草配伍的养生饮食，可以研发推出系列美食，如枸杞清炖土鸡、枸杞酱肘、枸杞面点、枸杞茶点等，还有枸杞酒、枸杞茶。东坡肘子那么有名，其中的缘由是有文化的元素在里面。只要我们敢于向传统拿来，敢于从创新着手，我们就可以打造一个完美的全产业链。

还是回到枸杞文化的正题上来。

在我个人的理解中，文化更多的时候是以一种隐秘的状态存在于人们的心灵当中，在若有若无之间起到情感维系的作用，是精神



层面的。文化是一种内在的力量，一切外化的呈现，都是那些内部力量的一种自然外溢，无论是诗歌、戏剧、小说、散文，都是内在力量作用的结果。歌唱和舞蹈也是这种结果。枸杞红了的时候，那些村镇上的人们，为了抒发幸福感，聚集到广场上，或者就在杞园边上，在篝火和酒的鼓动下，放下了拘谨，开始舞蹈和歌唱。那些吟唱和舞蹈，不过是深藏的情感，如埋在地下的矿藏在某个断层稍稍露一下头，重又回到沉寂幽暗的地层深处，唯有深挖，才能够采掘到富矿。采集与开发，并非一人所能，需要汇聚大家的智慧。

枸杞文化的根是深植于中华养生文化的沃土中的，枸杞文化的建设是不能脱离了中华养生文化这一灿烂宝藏的。

矿产资源是可以枯竭的。我们常常会听到一个个不幸的消息：某某资源枯竭。文化呢？文化资源呢？我们总以为，只要这个民族存在，文化资源就不会枯竭，是可以不断开发，不断研究，不断升华，并且成为源源不断的财富。但是，抱残守旧未必能够守住，所以，文化必须走创新建设之路。在建设过程中，要遵循两个先决条件：不破坏产生这种文化的自然原生态与人文生态；在建设的过程中要对这个文化的原生状态有充分的研究与尊重，并且不因建设导致的开发使得原生态遭到破坏。但是我们总是不能够如愿，市场经济体制下的激励体制往往催生了那些不计后果的盲目行为，并且总是有能力把那些清醒的人们逼到角落，让理性的看法成为空谈。

我们中华民族是乡土味很浓的民族，崇尚自然是中国人的情结。但我们的民族也善于接纳，善于融合，总是在一次次的变革和创新中创造着辉煌。唐诗是我们的骄傲，宋词是我们的骄傲；酒文化是我们的骄傲，茶文化是我们的骄傲，养生文化更是我们的骄



傲，只要我们善于汲取古人的灵光，就能够创造出巨大的财富。发展、创新、突破是多么重要。创新、突破不是破除旧的，更不是打碎，而是吸收其足够的营养，走出去，呼吸新鲜的空气。文化从来就不是一个固定的形态，发展是必然，是机遇，观念必须改变，也是机遇。

在当代，绝大多数的讨论中，在正在施行的各种“文化工程”中，文化是保守的，而非是创新的、演进的，这样势必会造成断层。人类学家列维·斯特劳斯有一句非常经典的话：“文化演进和集体进化是连带的。”文化建设如若从母体中抽离了出来，就失去了与“集体进化”的“连带”性。

振兴任何一个产业都应该文化先行。枸杞产业提升，首先就是要扎根中华文明五千年的沃土，站在文化的高处，全面复兴和创新。

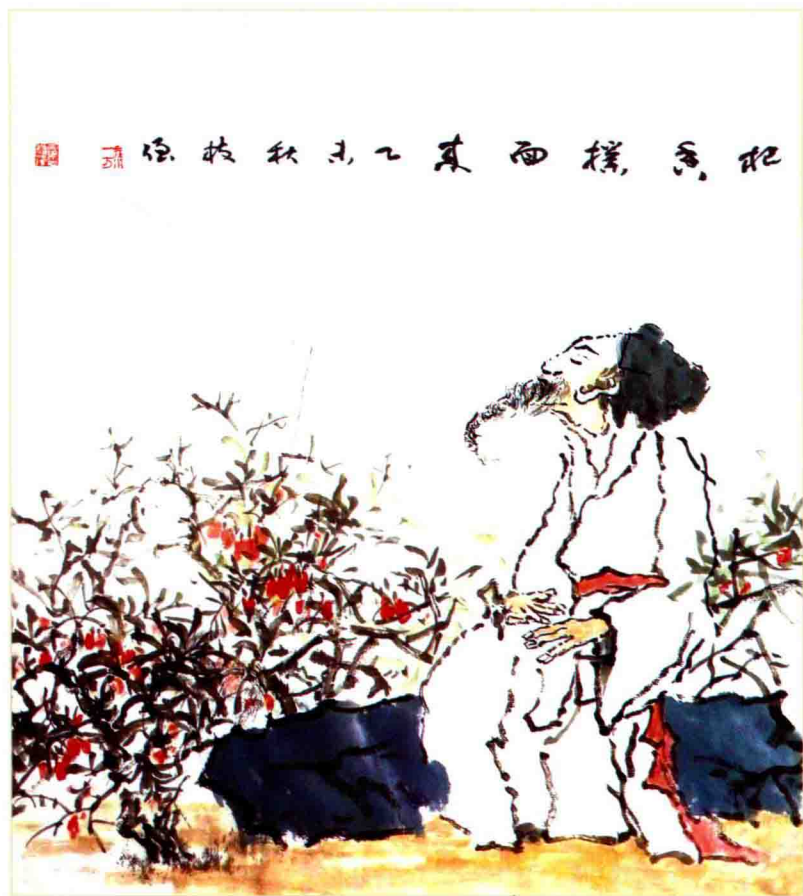
枸杞文化是源远流长的，但是在枸杞产业领域，总会有人问这样的问题，为什么我们的枸杞不如冬虫夏草，为什么我们的枸杞比不上普洱茶？这到底是怎么回事？归根结底，我们并未真正认识如深闺中一般的枸杞，并未将枸杞荣耀的桂冠举过我们的头顶。大文化的战略，绝不仅仅是偏于一隅，而是要有高远的目光，要站得高，看得远，具有民族化和国际化的视野。枸杞绝不仅仅是一个产业的，或者只是一个地区的。如果是这样，这个承载了历史与文化、养生与科技的生命之树很可能显得过于狭窄，有种“独上高楼”的寂寞，从而背离了中国文化非常宽广的包容性以及文化塑造力。

枸杞文化，首先是中国的，然后才是地域的。只有拥有这样的眼界，才会培育出值得让人们景仰的品牌。弘扬枸杞文化，其目的就是让人们真正认识枸杞，明白养生，科学养生，快乐养生，从而



提高生命质量。

大地上每一样本草，都有其存在的道理和价值。我们应该怀着一颗感恩的心来礼遇它们。无论多好的本草，如果没有一颗感恩的心，也是暴殄天物，辜负了天赐本草。



《杞香扑面来》 雷枝强