

L S S H J K T D

艾长山 / 编著

吉林科学技术出版社

治补两益话

枸杞

绿色生活健康通道



治补两益话枸杞

艾长山 编著

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

治补两益话枸杞/艾长山编著. —长春: 吉林科学技术出版社, 2001

(绿色生活健康通道)

ISBN 7-5384-2402-4

I. 治… II. 艾… III. 枸杞—中药疗法

IV. R282.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 21470 号

责任编辑:珂 丽 封面设计:吴文阁

绿色生活健康通道

治补两益话枸杞

艾长山 编著

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春第二新华印刷有限责任公司印刷

*

880×1230 毫米 32 开本 5 印张 124 000 字

2002 年 1 月第一版 2002 年 1 月第一次印刷

定价:14.00 元

ISBN 7-5384-2402-4/R·473

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 124 号 邮编 130021 电话 5677817 5635177

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn 传真 5635185

前 言

枸杞的应用，在我国已有数千年的历史，被古代劳动人民誉为补药上品，在《诗经》、《神农本草经》中即有多处记载。从文人墨客吟诵枸杞的诗文中也可领略枸杞那迷人的风采。

正是由于枸杞卓越的功效，引起当代的药学工作者的高度关注，从药理、化学、临床、营养等诸多方面，对枸杞进行了深入的研究，取得令人瞩目的丰硕成果。

笔者临床之余，整理有关枸杞的一些资料。写成这本小册子。书中介绍了枸杞的应用历史、现代药理学及临床研究成果以及具体的药用食用方法。相信这本小书能为读者合理使用枸杞强身治病提供些借鉴，也会对临床医生有所裨益。

囿于水平，书中疏漏之处，在所难免，敬请读者批评指正。欢迎与枸杞研究同行和枸杞爱好者们交流，我的电邮地址是：aos@pablic.cc.jl.ch。

这本书的完成，得到了王吉民医师、王志才研究员、张春风医师的大力支持与帮助，在此表示衷心感谢。

艾长山
2001年10月

目 录

一	悠久的历史·····	1
二	枸杞子的化学研究·····	15
	碳水化合物·····	15
	甜菜碱·····	16
	脂肪含量·····	19
	维生素 C·····	19
	蛋白质及氨基酸·····	20
	微量元素·····	21
	其他成分·····	23
三	现代临床应用报道·····	24
	改善免疫状况，提高工作能力·····	26
	增强免疫功能，对银屑病有效·····	31
	强化免疫监视，用于肝癌辅助治疗·····	32
	滋阴补肾，抗衰老强智能·····	34
	补肾健脾益脑，治疗脑功能减退·····	38
	滋肾养肝，擅治高脂血症·····	40
	单味枸杞子治肥胖·····	42
	修复受损 DNA，维护遗传稳定性·····	43
	滋肾润燥滑肠，擅治老人便秘·····	45
	益髓填精阴阳并补，口干及不育症宜用·····	48
	枸杞根（地骨皮）治疗糖尿病（消渴症）·····	50
	补肾精调冲任，疗妇人疑难杂症·····	53
	日本民间应用枸杞举隅·····	55

目 录

四	枸杞的药理学实验	65
	调节机体免疫状况	65
	抗肿瘤及升白	83
	抗衰老	86
	抗遗传损伤	97
	抗运动损伤及醒酒	104
五	枸杞在古今效方中的应用	112
	成方	112
	古方	119
	验方	125
六	药膳的调制	133
	药酒	133
	药茶	143
	药粥	146
	汤肴	152
	日本料理	161
七	枸杞子的加工贮藏与栽培	167
	枸杞子的名称	169
	枸杞植物生长结果习性	170
	枸杞子的性状特点	171
	采集加工	172
	枸杞子的贮藏	173
	栽培方法	175

一 悠久的历史

中华民族的悠悠五千年光辉历程，创造了辉煌灿烂的文明史，中医药的诞生和发展，更为中华文明史锦上添花。多少个世纪以来，神奇迷离的传说，使人们对古老的中医药，产生神秘而幽长的回味；无数个动人的故事，离奇中能让你品味出自自然界中生存的深奥哲理；茶余饭后让你懂得如何修身养性、善待生命、颐养天年。当你徜徉在这些传说和故事中，仿佛我们已越过时空，祖先们所描述的一幕幕画面浮现在你的眼前，从远古传来的声音，萦绕于你的耳畔，就好像发生在前天和昨天一样。

成书于一千多年前的《太平圣惠方》，向人们讲述了这样一个故事：有一人往河西为使。路逢一女子，年可十五六，打一老人，年可八九十。其使者深怪之，问其女子曰：“此老人是何人？”女子曰：“我曾孙，打之何怪，此有良药不肯服食，致使年老不能行步，所以决罚。”使人遂问女子今年几许。女曰：“年三百七十二岁。”使者又问：“药复有几种，可得闻乎？”女云：“药惟一种，然有五名。”使者曰：“五名何也？”女子曰：“春名天精，夏名枸杞，秋名地骨，冬名仙人杖，亦名西王母杖。以四时采服之，令人与天地齐寿。”使者曰：“所采如何？”女子曰：“正月上寅采根，二月上卯治服之。三月上辰采茎，四月上巳治服之。五月上旬采叶，六月上未治服之。七月上申采花，八月上酉治服之。九



一 悠久的历史

月上戌采子，十月上亥治服之。十一月上子采根，十二月上丑治服之。但依此采治服之，二百日内，身体光泽，皮肤如酥，三百日徐行及马，老者复少，久服延年，可为真人矣。”这段故事的大意是，有一人出差到西河，路上看到一位十五六岁的姑娘打一位八九十岁的白发老翁。出差人十分奇怪，便问那姑娘，老人是她什么人，为什么少年人竟敢打老年人呢？姑娘回答说他是她的曾孙。因为有好药他不肯吃，以致年纪轻轻就这样老态龙钟了，头发白，牙齿掉，走也走不动了，看了令人气愤，所以打他。出差人问姑娘多大岁数？姑娘说她才372岁。出差人不禁大吃一惊，忙向姑娘请教，吃的是什么仙丹？姑娘笑着说：“哪有什么仙丹，这味药有5个名字，春天叫天精，夏天叫枸杞，秋天名地骨，冬天称仙人杖又叫西王母杖。若一年四季常吃不断，就可与天地齐寿。”

《续神仙传》中记载着这样一段故事：“朱孺子嘉女国人，幼事道士王玄真，居大笱岩，常登山岭，采黄精服饵。一日，就溪濯蔬，忽见岸侧有二小花犬相逐，孺子异之，乃寻入枸杞丛下，归语玄真，讶之。遂与孺子俱往伺之。复见二犬戏跃，逼之，又入枸杞下。玄真与孺子共寻掘，乃得二枸杞根，形状如花犬，坚若石，洗挈归，煮食之。俄顷而孺子忽飞升在前峰上。玄真惊异久之。孺子谢别玄真，升云而去。今俗呼其峰为孺子峰。”这是一段优美的神话故事。故事的主人公是姓朱的小孩，嘉女国人，从小跟随王玄真学道，住在大笱岩上。有一天，在河边洗菜，忽然看见两只小花狗，在岸边戏耍，小孩感到很奇怪，于是跟踪小花狗到枸杞丛下。回去后把这件事向玄真说了，玄真也很吃惊，于是跟小孩一起去观看，又看到了那两只小花狗在那里戏耍。二

人走近小花狗，看到小花狗跑到枸杞丛下又不见了。于是两个人在枸杞丛下一起挖了起来，得到了两块枸杞根，外形像小花狗一般，特别坚硬跟石头似的。把它洗净后拿回住处，煮熟后吃了。不一会，小孩飞了起来，飞到了门前的山峰之上。玄真半天也没有弄明白是怎么回事。小孩子站在山峰上向玄真致谢后乘云而去了。透过这段离奇的故事，可见枸杞根早就引起人们重视了。从这个故事的侧面或者可以看出古代人们对枸杞的熟悉与其神奇疗效的认可。

自有文字记载以来，在众多的中草药中，枸杞一直受到人们的青睐和关注，有关枸杞的植物形态、生长习性、在医疗和保健中的应用，以及相关生产活动等，都散在地记录于浩如烟海的古代文献中。抚去古书上的浮尘，打开尘封已久的卷帙，便常有枸杞的字样跃入我们的眼帘，多少文人墨客的诗句里歌颂过它，多少杏林医圣用它屡起沉痾。它朴实无华的身影与人们的健康相依相伴，为中华民族的繁衍昌盛默默无闻地奉献着自己，在历史的长河中留下了闪光的足迹，留在无数人的永恒的记忆中。

有趣的是盛唐时期，同年出生的两位大诗人——白居易和刘禹锡，均在他们的诗中记录了有关枸杞根变成小狗的故事。白居易和郭使君题枸杞诗为

山阳太守政严明，吏静人安无犬惊。
不知灵药根成狗，怪得时闻犬吠声。

白居易（772～846）字乐天，28岁考进士，晚年好佛闲居洛阳，自号香山居士，有《白氏长庆集》传世。他在这首七言诗中，描写了山阳太守治下的地方，吏治清明，政通人



— 悠久的历史

和，平时听不到惊犬的叫声。偶尔听到的犬吠声，竟然是枸杞根变成的小狗发出的。真是一片太平盛世之象，枸杞根变成狗还有什么奇怪的呢？山阳太守看过此诗，当然甚是受用了。

唐宋时期，当时人们普遍认为，枸杞有益于人的长寿。我们从刘禹锡的诗中即可略见一斑。楚州开元寺北院枸杞临井繁茂可观，群贤赋诗因以继和，诗曰：

僧房药树依寒井，井有香泉树有灵。
翠黛叶生笼石甃，殷红子熟照铜镜。
枝繁本是仙人杖，根老新成瑞犬形。
上品功德甘露味，还知一勺可延龄。

从诗中可以看出，当时人们对枸杞的崇拜之情。当时的社会名流们，齐集楚州开元寺北院，观看临井的枸杞，因而雅兴大发，纷纷吟诗出对，掀起咏叹枸杞的高潮。可以想见，名流们也自会在井旁树下享受一番，以求长寿。

同是唐朝的大诗人孟郊，也有诗一首单道这枸杞临井的许多好处。

井上枸杞架

深锁银泉甃，高叶架云空。
不与凡木并，自将仙盖同。
影疏千点月，声细万条风。
进子邻沟外，飘香客位中。
花杯承此饮，椿岁小无穷。

现已无从考证，是枸杞在先，还是井在先，但人们喜爱

饮用枸杞临井之水的心情应当不亚于今人的喜饮矿泉水吧。此情此景，人们坐在浓密的枸杞架下，品仙露、沐香风，遮阳、赏明月，洁身自爱、品位高雅。

宋朝大诗人梅尧臣官至尚书都员外郎，以作诗而闻名，风格平淡委婉、寓意深远、质朴自然。一日泛舟河中，自采枸杞子品尝，并赋诗一首：

野岸竟多杞，小实霜且丹。
系舟聊以掇，粲粲忽盈盘。
助吾苦羸薺，岂必采琅玕。
自异骄华人，百金求秘丸。
昔闻王子乔，上帝降玉棺。
此焉即不免，但愿在世安。

北宋后期文坛领袖，诗、词、文大家苏轼，号东坡居士，眉山眉州人。诗风乐观豪迈，有《东坡全集》、《东坡乐府》传世。少时博通经史，才华横溢，仁宗嘉佑年进士，曾召为翰林学士兼侍读，中书舍人礼部尚书，又以龙图阁学士知杭州，宦海沉浮不得抱负。在为官作诗的同时，颇喜医药，曾博览群书，著《苏学士方》意以救人。时年大疫，苏轼用圣散子方而获救，愈时永嘉又逢大疫，又告之民众用圣散子方，而贻误病情者甚众。为此，后世医家颇有微词。而其本人更是自行上山采药配方服用，可见其对医药喜好的程度。在田野山泽还亲自种植枸杞，闲适自逸，从这首专门吟诵枸杞的小圃枸杞诗中，再现了作者对枸杞的珍爱之情。



小圃枸杞

神药不自閼，罗生满山泽。
日有牛羊枕，岁有野火厄。
越俗不好事，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。
大将玄吾鬢，小则饷我客。
似闻朱明洞，中有千年质。
灵或夜吠，可见不可索。
仙人可许我，借杖扶衰疾。

在苏轼的平常交往中，有密友周教授索枸杞，因以诗赠曰：

邺城藏书手不触，嗟我嗜书终日读。
短镜照书细如毛，怪底昏花悬两目。
扶衰赖有王母杖，名字于今挂仙箓。
荒城古堦草露寒，碧叶丝低红菽粟。
春根夏苗秋著子，尽付天随耻充腹。
兰伤桂折缘有用，尔独何损丹其族。
赠君慎勿比蕙苢，采之终日不盈掬。
外泽中干非尔俦，敛藏更借秋阳曝。
鸡壅桔梗一称帝，堇也虽尊等臣仆。
时复论功不汝遗，异时谨事东篱菊。

从这首诗中可以看出苏轼和朋友之间交往中，不仅赠送给他枸杞子，而且也向他介绍自身应用枸杞的体会和枸杞的采摘、保存、服用方法和功效，可见苏轼对枸杞的研究之

深。

正是这样，北宋之后文人从医与日俱增，如著名政治家范仲淹所说：“不为良相，则为良医”，宋代是中医学发展的重要时期。以四大发明为标志的中国科学技术在宋代成为高峰，印刷术的发明、造纸工艺的发展，为宋代文化的发展提供了雄厚的基础。如苏轼之与医当属官职之余以医济人，渐至儒而兼医、知医而自用。宋高宗绍兴二十四年（1155）进士杨万里（1127～1206），历官太常丞、尚书左侍郎中兼太子侍读等职。为人秉性刚直，遇事敢言，主张抗金，反对苟安求和。诗与尤袤、范成大、陆游齐名，称南宋四家，而又独标异格——新鲜活泼、轻快风趣，在为官之余和仕途失利之时，亦潜心专研医术，从他的题写枸杞的诗中可看到作者多年食用枸杞子，也喜用枸杞苗调汤。诗中这样写道：

杨万里尝枸杞

芥花菘菹饫春忙，夜吠仙苗喜晚尝。
味抱土膏甘复脆，气含风露咽尤香。
作齏淡茗微施酪，笔茗临时莫过汤。
却忆荆溪古城上，翠条红乳摘盈箱。

和朋友们在一起及到朋友家做客竟也不让枸杞专家的风采，以七言诗的形式对枸杞进行了描写和称颂。

杨万里题张似道寒绿轩

菊芽伏土掺青粟，杞笋傍根埋紫玉。
雷声一夜雨一朝，森然迸出如蕨苗。
先生饥肠诗作梗，小摘芬芳汲水井。
风炉蟹眼候松声，罩篱亲捞微带生。



一 悠久的历史

烂吹雕胡浙青精，笔以天随寒绿荫。
饥时作齏仍作羹，饱后龙凤同庖烹。
大官蒸羊压花片，宰夫肺躄削瓊软。
豹胎熬出祸胎来，贵人有眼可曾见。
天随尚有愁作魔，愁杞作棘菊作莎。
君不见黄金钱照红，玉豆秋高更觉风味多。
先生镶金炼红玉，自莎自棘如予何。
金空玉尽苗复出，吃苗吃花并吃实。
天随白眼屠沽儿，不道有人头上立。

……从古代文学著作中，从唐宋诗歌中，可以透射出劳动人民的智慧和幸福长寿美好生活的向往，一粒小小的枸杞，蕴藏着这样厚重的历史文化。今天，它又神采奕奕地来到我们中间，为了中华民族，为了子孙万代。是的，枸杞虽然身体瘦小，没有青松那样参天挺拔的雄伟气势，没有椰树那样仙女般婀娜的身姿；它的花不大，也不太诱人，没有牡丹那样雍荣华贵、富丽堂皇，也没有玫瑰沁人心脾的芳香。它果实很小，小得让人忽视它的存在，以至不太引起人们的注意。但它有珍奇树木、奇花异草所不能比拟的顽强性格，它对大地没有过多的奢求，在干旱贫瘠、砂砾遍布的土地上，它能茁壮地生长，并且蔚然成林，给荒凉的大地带来了绿色和生机，给人们带来了永久的企盼。山坡上、马路边，在城市和乡村中，都能见到枸杞的身影，走到哪里就为哪里披上绿装，妆点着大地，为人间送来了美丽。枸杞虽然简洁朴实，但它有丰富的内涵，蕴藏着许多耐人寻味的内容，带给我们许多启迪。当今科技飞速发展，对它的植物化学、药理和临床医学的深入研究，人们对它的认识更加深刻，逐渐揭开它那神秘的面纱，使枸杞走过了漫长的岁月之后，迎来

了世人注目的眼光，向人们展示了自己卓越非凡的才华，使博大精深的中医药宝库更加璀璨夺目。可以说，枸杞现在是老当益壮，焕发了青春，更加生机盎然，开始了历史上的新纪元，继续为大地的美化和人类的健康奉献着自己。

早在两千多年前，我国现存最早的一部诗集《诗经》，记载了许多劳动人民生活、劳动、祭祀等活动的情景，《小雅》中记载：“集于苞杞”，“南山有杞”，“薄言采杞，于彼新田，于此菑亩”，“湿有杞栲”，《小雅》中“杜林”与“北门”两篇诗中都有“陟彼北山，言采其杞”的诗句，其中“杞”即是枸杞之意，根据《诗经选译》的译文，其意是“登上北山头，为把枸杞采”。是以见到当时人们对枸杞的生长环境、饮食应用上已有了较充分的了解，为应用于临床治病健身打下良好的基础。对枸杞有延寿作用的认识由来已久，在殷代的甲骨文和《山海经》中均有记载，枸杞的子、叶、茎、花、根皮均可药用，如《保寿良方》中的地仙丹：“春采枸杞叶，名天精草；夏采花，名长生草；秋采子，名枸杞子；冬采根，名地骨皮，并阴干，用无灰酒浸一宿，晒露四十九昼夜，待干为末，炼蜜丸，如弹子大。每早晚各用一丸，细嚼，以隔夜百沸汤下，久服，可轻身不老，令人长寿”。历代本草还论述其有明显增强人体性功能的作用，故民间有“去家千里，勿食枸杞”之说。《保寿良方》记载：“有一天，有一怪异人物张某，人称‘赤脚张’向猗氏县一位老人传授了食用枸杞子的方法，这位老人坚持食用，服之寿百余，行走如飞，发白变黑，齿落更新，阳事强健”，其实均是枸杞子补肝肾的功效。枸杞的果、叶、苗、根都可入药，并且皆有滋补作用。果（杞子）以补益肝肾居优，叶和苗以止渴、消烦、解毒见长，根（地骨皮）则在清虚热、祛



风湿方面有独特的疗效。

我国现存最早的药学专著《神农本草经》，简称《本经》，在《帝王世纪》中记载：“炎帝神农氏……尝采草木，宜药疗疾，著本草四卷”，使人们认为其作者是神农氏，但神农其人在历史上是传说中的人物，其时尚没有文字形成，因此不能证实为神农所著。关于《本经》的作者及成书年代，历代的医家学者都提出了不同的见解。清末梁启超在《古书真伪及其年代》中说：“此书在东汉三国间已有之，至宋、齐间则已立规模矣。著者之姓名虽不能确指，著者之年代则不出东汉末迄宋、齐之间”。现在一般认为《本经》成书于东汉末年（约公元 200 年），并非出自一人的作品，而是集体所作，托名于神农。《本经》记载了 365 种药物，并分为上、中、下三等，并将枸杞视为上药之上品。上药共有 120 种，大部分草药都具有益气养阴、健脾补肾、养血安神等作用，一般无毒副作用，可以长期、大量应用，并且有延年益寿效果，主要包括茯苓、麦冬、山药、甘草、人参、石斛、牛膝、杜仲、薏苡仁、黄芪、菟丝子、枸杞子、大枣、五加皮、桂枝、龙骨、黄连、泽泻等；而中药 120 种，略带毒性，依据病症，慎重应用，中病即止；下药 125 种，多具有毒性，其作用较剧烈，久用戕伐正气，临床应用要慎重，要正确应用，时间要短，以免对人体造成损伤。

《本草经集成》（约公元 480 ~ 498 年）是南北朝时期梁代陶弘景所编著，认为自魏晋以来，从药品计量到分类存在许多舛谬之处，于是给予整理作注，分门别类，对药物的产地、采集时间、炮制、用量、服法、药品的鉴别等，及与疗效的关系，都做了较详细论述，对临证选择用药，有很大帮助，称枸杞“补益精气，强盛阴道”。陶弘景在另一部编辑

的《名医别录》中；则首先把枸杞子、枸杞叶分别介绍，综合诸家本草著述，对于这两种中草药的功效、性能作了补充，进行了阐述与发挥。但陶氏以上两本著作，早已佚失，其主要内容记载于《证类本草》（宋·唐慎微编著）及《本草纲目》中。《食疗本草》是唐孟洗所著，论述了可供食疗，治病的本草，其中称枸杞“能益人，坚筋骨，耐老，除风去虚劳，补精气”。《汤液本草》是元王好古撰著，选辑金代李杲《药类法象》、《用药心得》的部分内容，并做了补充，卷中、下论药物 238 种，依据药物归经特点，结合药物的气味阴阳、升降沉浮等性能，给予阐述发挥，称枸杞子“主渴而引饮，肾病消中”，对临床上的运用产生了深远的指导意义。历代医学家对之无不赞赏。葛弘、陶弘景、孙思邈等历代医学界的老寿星都很喜欢喝枸杞酒。我国民间也有泡饮枸杞酒的习俗，并把它叫做“却老子”，意思是能防老。“要想眼睛亮，常喝枸杞汤”。枸杞，自古就被用来明目，所以老百姓又把它叫做“明眼草子”。

《东坡集》书中记载：“蜀青城山老人村，有五世孙者，道极险远，生不识盐醢，而溪中多枸杞根，如龙蛇饮其水，故寿。近岁道稍通，渐能致五味，而寿益衰。”说的是：在蜀地青城山老人村，有五世同堂的人家，这里地处偏僻，行路艰难，生来就不知道什么叫油盐酱醋，而村边小溪中生长着很多的枸杞根，像龙蛇伏在溪边饮水一样，所以村中的人多长寿。近些年来，道路修好了一些，渐渐地也讲究起饮食滋味了，但寿命明显的减少了许多。

《梦溪笔谈》记载：“枸杞陕西极边生者，高丈余，大可作柱，叶长数寸，无刺，根皮如厚朴，甘美异于他处。千金翼云：枸杞处甘州者为真，叶厚大者是。大体出河西诸郡其

