

李军林 王爱成 著

走近中药

北京科学技术出版社

枸杞



枸 杞

李军林 王爱成 著

北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

枸杞/李军林,王爱成著. - 北京:北京科学技术出版社, 2002. 1

(走近中药丛书)

ISBN 7-5304-2599-4

I. 枸… II. ①李…②王… III. 枸杞-基本知识

IV. R282.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 077100 号

枸 杞

李军林 王爱成 著

*

北京科学技术出版社出版

(北京西直门南大街 16 号 100035)

各地新华书店经销

三河市腾飞印刷厂印刷

*

850 毫米×1168 毫米 32 开本 5.125 印张 103 千字

2002 年 1 月第一版

2002 年 1 月第一次印刷

印数 1—6000 册

定价: 15.00 元

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者,

本社发行科负责调换。联系电话: 66161952)

序

我国的传统中医药正逐步走向世界。国家已制定规划，力争在 21 世纪的前 10 年，将中医药全面推向世界。这是顺应世界范围内“回归自然”的大潮流的。中医药以其确切的疗效、高度的安全性为世界所瞩目。世界医学界也期盼中医药能在更多的领域给人类带来惊喜。然而，作为国粹的中医药，其知识在国人中的普及率很低。以中药为例，一方面，滥用中药(尤其是所谓补药)的现象屡见不鲜；另一方面，市场上以各种滋补中药为原材料的保健食品琳琅满目，广告攻势铺天盖地，消费者真伪难辨，很难作出正确的取舍。

有鉴于此，我们组织了一批中医药学专家，选择常见、常用而有效的中药，每味药单独成册，将其来源、药理作用、临床应用、服食方法、注意事项等各方面知识，用通俗易懂的语言，全面、生动地介绍给广大读者，力图揭开每味中药的“庐山真面目”，使读者不仅“知其然”，而且“知其所以然”。

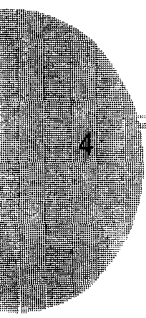
编 者

目 录

一、枸杞颂	(2)
☐传说中的仙物	(2)
☐《神农本草经》中的上品	(3)
☐文人墨客笔下的仙苗	(4)
二、初识枸杞	(5)
☐枸杞的来源、分布与生长习性	(6)
☐宁夏枸杞最道地	(8)
☐根茎与花实，收拾无弃物	(9)
☐诗歌教你用枸杞	(12)
☐抓住特点，鉴别真伪	(13)
三、枸杞子的有效成分	(16)
☐多糖类及糖肽类是调节免疫功能的基石	(17)
☐含有多种维生素	(19)
☐富含机体必需的微量与常量元素	(20)
☐蕴含有人体必需的多种氨基酸	(24)
☐安全又可靠	(25)
四、借济世佳果，现上医风采	(26)

☐从邵雍的养生诗谈起	(27)
☐认识“亚健康”	(28)
☐枸杞——突破“亚健康”状态的途径	(30)
五、古今百家话枸杞	(32)
☐历代中医古籍对枸杞的认识	(33)
☐古代验方精选	(35)
六、揭开枸杞的神秘面纱——药理作用及实验研究	(44)
☐免疫调节作用	(44)
☐降脂调脂作用	(46)
☐保肝护肝作用	(47)
☐抗癌作用	(48)
☐抗辐射, 改善造血功能	(48)
☐抗衰老作用	(49)
☐抗疲劳, 耐缺氧	(52)
☐降血糖作用	(53)
☐降压作用	(54)
☐抑制前列腺增殖	(54)
☐其他作用	(55)
七、枸杞的临床医疗作用	(57)
☐高脂血症	(57)
☐糖尿病	(59)
☐单纯性肥胖	(62)
☐男性性功能障碍	(63)
☐妇产科疾病	(67)

☐皮肤科疾病	(68)
☐疮疖痈疽	(72)
☐眼科疾病	(73)
☐肝脏疾病	(77)
☐减少肿瘤的放疗、化疗反应	(79)
☐其他	(80)
八、昔日宫廷贡品，今上百姓餐桌	(83)
☐四季养生枸杞膳	(85)
☐养颜护肤枸杞膳	(95)
☐益智健脑枸杞膳	(101)
☐明眸枸杞膳	(106)
☐强壮腰膝枸杞膳	(112)
☐秀发枸杞膳	(113)
☐糖尿病病人枸杞膳	(115)
☐消除眩晕枸杞膳	(118)
☐须眉食疗枸杞膳	(120)
☐巾帼食疗枸杞膳	(125)
☐延年益寿枸杞酒	(133)
☐花样繁多的保健食品	(137)
九、服用枸杞，并非没有禁忌	(139)
十、枸杞的栽培和收藏	(142)
☐枸杞的形态与发育习性	(143)
☐盐碱地造林的先锋	(145)
☐枸杞苗的培育	(146)
☐主要病虫害	(146)



4

枸 杞

GOUQI

◎ 目 录

☐采收加工，以备享用	(146)
☐筛选分级，体现价值	(150)
☐枸杞子的保藏方法	(151)
☐雅俗共赏，美化环境	(153)

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。

这是唐代著名诗人刘禹锡的一首诗。那么，您知道诗中咏赞的灵药为何物吗？

不错，它就是本书要介绍的主角——中药枸杞。



一、枸杞颂

❖ 传说中的仙物

在中医学的悠久历史中，流传着许多美丽的故事，如“神农尝百草”、“岐黄论医道”、“扁鹊起死回生”、“华佗刮骨疗毒”、“张仲景悬壶济世”、“董君异种杏成林”、“孙思邈坐虎针龙”等。有关枸杞子也有一个美丽的传说，这一传说或许是枸杞子又被称为“却老子”的缘由。

北宋时代王怀隐在《太平圣惠方》中记载了这样一个奇特的传说。一个使者赴银川公干，途中见一乌发红颜少妇正握竿追打一个八九十岁的老翁。使者心中不平，便上

前责问少妇：“你为什么打老人？”少妇却答到：“他是我的曾孙。”使者大为惊奇，连忙追问究竟。原来，这个曾孙不遵循祖传的养生之道，不肯服用祖传秘方，以致八九十岁就步履艰难，所以曾祖母惩罚他。这位曾祖母看起来面如少女，实际上已在人世度过了三百七十二个春秋了。

这个传说中所提到的曾孙不肯服用的祖传秘方即是一味枸杞。古医书在录用该传说时就注明“神仙服枸杞法”。又曰：春天采叶，名叫天精草；夏天采花，名叫长生草；秋天采子，名叫枸杞子；冬天采根，名叫地骨皮。人们如果能随着四季的变化而服用枸杞的不同部位，则能够与天同寿，享有仙龄。

《保寿堂方》中也有类似的记载，古代有位人称“赤脚张”的异人，向猗氏县一位老人传授了一种食用枸杞子的方法，这位老人坚持食用，活了一百多岁，而且“行走如飞，发白变黑，齿落更新，阳事强健”。

这些记载，富于传奇、神话色彩，并不足信。但至少从一个侧面反映出，枸杞具有保健强身、滋补疗虚、延年益寿的良效，这点已经在千年的临床实践中得到充分的证明。

☐ 《神农本草经》中的上品

诞生于汉代的我国现存最早的药物学专著《神农本草

经》中，共收载有 365 种药物，分为上、中、下三品，枸杞即名列上品。《神农本草经》称：“上品主养命，以应天，无毒，多服久服不伤人，欲轻身益气，不老延年者，本上经。”历代医学家都认为枸杞“甘、酸、平。滋补肝肾，补血，润肺，强壮筋骨，明目”。分析《神农本草经》中的上品药物，其性味属甘、平者占一半以上。中医认为，甘者能缓，平者能和，性味甘、平的药物多有调补之功。

☐文人墨客笔下的仙苗

历史是一面镜子，也是一个闪烁着智慧之光的万花筒。枸杞的价值，从历代医家、文人墨客对其浓墨重彩的描绘中可见一斑。除了前面提到的刘禹锡的诗外，宋·张耒亦有咏枸杞诗：“江皋春气足，佳杞蕃新苗，老桤饱霜露，余滋发柯条。神农不吾欺，夸誉何忉忉。坚筋及奔马，莹目察秋毫。”在《静修文集·卷六》也载有颂枸杞诗：“仙苗被城郭，闻之杞国人，……世人厌肥膩，思与雅淡清。客来荐蔬茗，用以华吾贫。方书自有本，疑信未敢真。偶思青城山，山人寿且淳。手持羲皇书，念此区中民。”

二、初识枸杞

古书上说，枸、杞分别是两种树的名字，由于枸杞的棘如枸之刺，茎如杞之条，因此而得名。

在宁夏，民间俗称枸杞为“茨”，枸杞园为“茨园”，种植枸杞的农民为“茨农”。相传，宁夏枸杞先是在中卫县黄河边上的常乐堡、永康堡、宣和堡等处自然繁殖，后来经过回、汉族劳动人民世代代的选育改良，又培育成功了很多优良品种，并逐步被引种到全国各地。如今，我国二十多个省、市、自治区及欧洲、地中海沿岸国家、北美、前苏联等地栽种的或已退化为野生的枸杞，其祖先多为“宁夏枸杞”。

宁夏是枸杞之乡。由于自然条件独特，贺兰山东麓7500平方公里的范围被认为是枸杞生长的最佳地带，宁夏枸杞子以其色泽红润、肉厚籽少、含糖量高而成为我国

枸杞之冠。

枸杞的果、叶、苗、根皆可入药，而使用最广泛的则是果(即枸杞子)和根(即地骨皮)。本书介绍的重点是枸杞子。

☐枸杞的来源、分布与生长习性

枸杞为茄科枸杞属植物，落叶蔓生灌木，适应性强，耐寒、耐旱、耐盐碱、耐肥、怕积水；野生于山坡、草甸、林缘、灌丛、路旁等处。宁夏枸杞的栽培至今已有近五百年的历史，栽培宜选择深厚肥沃、排水良好的砂质壤土。枸杞属多年生植物，通常每年开花两次，夏采者称“夏果”，秋采者谓“秋果”。宁夏枸杞一次种植，可多年结果受益。

枸杞分布很广，在我国的天津、河北、山西、内蒙古、山东、河南、四川、陕西、甘肃、宁夏、青海、新疆等省、市、自治区都有种植。主产于宁夏中宁、中卫、灵武、银川、吴忠、固原；河北巨鹿、深县、大城、宁晋；天津静海；内蒙古托克托、土默特左旗、乌拉特前旗、杭锦后旗；新疆精河等地。国外引种的历史，则可追溯至17世纪中叶。首先被引种到法国，后来在欧洲、地中海沿岸国家、韩国以及北美国家都有栽培。

本品在山东称狗奶子，山西称地骨子，河北称红榴根、榴榴棵、狗尿遂、千层皮，河南称红耳坠、山枸杞、

甜齿牙根，四川称狗地芽、狗底耳，云南称鸡骨菜等，各地土名甚多。

枸杞原本野生，俗称“夜茨”，高达1米许，蔓生，枝条细长，常匍匐地面，幼枝具短刺及纵棱，外皮灰黄色。叶互生或数片丛生，柔软，披针形或卵圆菱形，全缘，叶之侧脉不明显，表面平滑无毛，有短柄。夏季于叶腋开花，单生或3~5朵簇生，花冠紫色，漏斗状，先端5裂，花冠管部与裂片等长，管之下部急缩，管部及裂片均较宽。花后结卵圆形小浆果，生时色青，熟时成橘红色。果内藏有许多细小而呈肾脏形的黄色种子。宋代苏颂在《图经本草》中说：“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。”其描述与今之野生枸杞(茄科)相吻合。

我国西北宁夏中宁县的家植枸杞，肉厚色红而润泽，味甜，其原植物为狭叶枸杞，植株较野生枸杞为高大，一般高2~4.5米，为灌木或小乔木状，而不呈蔓生状。枝条往往成弧形倒垂，花淡红色，或淡紫粉红色。花冠管部较裂片稍长，管之中下部变狭呈圆筒形，管部及裂片均较窄。浆果熟时深红色或橘红色，颗粒饱满，质地柔韧，色如玛瑙，称西枸杞或西杞果。除宁夏外，甘肃、新疆、内蒙古、青海等地亦有分布，在内蒙古称白疙针或白葛针。

除甘肃所产的枸杞子以外，尚有土库曼枸杞和包氏枸杞的果实，均称为“甘川子”，新疆产的毛蕊枸杞的果实称“古城子”。这些植物除栽培品有意识地留根结子不挖

之外，其野生品的根皮亦作中药“地骨皮”用。另外，东北尚有菱叶枸杞，在西北还有黑子刺(苏联枸杞)的分布。

☐宁夏枸杞最道地

枸杞遍布五湖四海，但是产地不同，产品的质量也存在着差异，宁夏、青海、河北、甘肃、陕西等省、区栽培较多，质量也最好，宁夏中宁、中卫县的枸杞更是国内外驰名。

宁夏枸杞在历史上就享有盛名。据史籍载，明·弘治年间，宁夏栽培的枸杞即被列为“贡果”。编纂于清乾隆时的《中卫县志》称：“枸杞宁安一带(今宁夏中宁县)家种杞园，各省入药甘枸杞皆宁产也。”时任宁夏中卫县知县的黄恩锡曾赋诗赞曰：“六月杞园树树红，宁安药果擅寰中。千钱一斗矜时价，绝胜腴田岁早丰。”《朔方道志》中也有“枸杞宁安堡者佳”的记载。

对枸杞的道地之说，科学工作者进行了详细地研究。他们对不同产地的枸杞子进行对比，分析其组成成分，结果发现，各地药材各组分的相对百分含量不尽相同，所含成分亦有区别。我国西北地区的西枸杞糖分含量较高，北枸杞具有蛋白质、氨基酸、全磷含量高而糖分低的特点。宁夏枸杞的锌、铁、铜等几种主要微量元素的含量较高，而这几种微量元素经免疫学研究证明，均具有提高人体免疫功能、增强人体抗病能力的作用。各地枸杞胡萝卜素的

含量也有显著差别。正是由于这些组分及相对含量的不同，可能导致不同产地枸杞子药效的差异。也许正因为如此，宁夏枸杞被赋予“道地”的称号。

☐根茎与花实，收拾无弃物

“根茎与花实，收拾无弃物”，这是宋代大文学家苏东坡在《小圃五咏·枸杞》中咏赞枸杞的诗句。苏大学士并未夸大其词。枸杞是一个特用经济树种，全株是宝。除枸杞子可作药用外，花、叶、根、皮都可入药。《淮南枕中记》一书，记载了西河女子服枸杞法，从春至秋，分别采花、叶、茎、果、根。《保寿堂方》中的地仙丹，其制法如下：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，每早晚各服一丸，细嚼，以隔夜百沸汤下，久服可轻身不老，令人长寿。

历代本草对枸杞各部位应用记载颇多，集中在茎叶、根皮和果实。

枸杞的茎叶，称枸杞叶，又称地仙苗、甜菜、枸杞尖、天精草、枸杞苗、枸杞芽、枸杞菜、枸杞头。功能补虚益精、清热止渴、祛风明目。临证治疗虚劳发热、烦渴、目赤昏痛、翳障夜盲、崩漏带下、热毒、疮肿。内服用鲜者 60~240 克，煮食或捣汁。外用煎洗或捣汁滴眼。