

枸杞子的保健功能 与药用便方

李清亚 主编

GOUQIZI DE BAOJIAN GONGNENG YU YAOTONG BIANFANG

金盾出版社

内 容 提 要

本书介绍了枸杞子的保健功能及其在疾病防治、强身健体、延年益寿、美容、减肥、益智等方面的药用便方。内容丰富,通俗易懂,实用性强,适用于城乡广大居民及基层医务人员阅读。

图书在版编目(CIP)数据

枸杞子的保健功能与药用便方/李清亚主编. —北京:
金盾出版社, 2001. 2

ISBN 7-5082-1421-8

I. 枸… II. 李… III. 枸杞-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 53348 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京民族印刷厂

正文印刷:北京天宇星印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:6.75 字数:150 千字

2001 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—11000 册 定价:8.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

枸杞子作为传统中药在我国应用的历史已很悠久。我国现有最早的药物学专著《神农本草经》将其列为上品,且记述可“延年、耐老、益气、轻身”。《本草汇言》评价枸杞子“使气可充,血可补,阳可生,阴可长,火可降,风湿可去”。可见,其药用及食疗保健价值早已深入人心。不过,我们的先辈们大多食不果腹,根本谈不上什么食疗保健,这一名贵补益中药只能供高官富商们享用。今天,人们衣食不愁,祛病延年已成为大家追求的目标。现代医学科学研究证实,枸杞子具有防病、治病、延年益寿等多种功效,在食疗保健领域的应用相当广泛。目前,我国有很多地区已大力种植、开发枸杞子,产量可观,枸杞子这一名贵补益中药可被普通百姓享用。

主编李清亚自幼即对枸杞子产生了浓厚的兴趣,医科大学毕业后从事营养保健研究工作,对枸杞子的现代科学研究更是备加关注。现与其他作者一起,对其 30 多年来收集和积累的有关枸杞子食疗保健方面的资料,经进一步整理编写成《枸杞子的保健功能与药用便方》一书,奉献给读者。本书中尚包含了部分地骨皮(枸杞根皮)和枸杞叶的药用便方。为了使

本书通俗易懂,读者易于理解和方便应用,在药用便方的分类排列上,按现代疾病的分类方法加以排列。虽然一个药用便方具有多种功效,但考虑到节省篇幅,尽量按其主要功效安排在一个药用便方类别内,望读者酌情应用。

作 者

2000 年 8 月

目 录

一、概 述

- (一)枸杞全身是宝 (1)
- (二)枸杞子——普通百姓可以享用的名贵补益中药
..... (4)

二、枸杞子的现代研究与临床应用

- (一)化学成分 (6)
- (二)药理作用 (7)
- (三)临床应用效果 (13)

三、药用便方

- (一)强身健体、延缓衰老药用便方..... (16)
- (二)男性性功能保健与性功能障碍药用便方 (32)
- (三)肝脏疾病药用便方 (57)
- (四)眼科疾病药用便方 (72)
- (五)美容、美发、减肥健美药用便方 (91)
- (六)妇产科疾病药用便方..... (103)
- (七)血液系统疾病药用便方..... (124)
- (八)糖尿病药用便方..... (128)
- (九)癌症药用便方..... (134)
- (十)益智及神经、精神疾病药用便方 (143)
- (十一)心脑血管疾病、高血压及高脂血症药用便方 ... (167)
- (十二)泌尿系统疾病药用便方..... (180)
- (十三)骨与关节疾病药用便方..... (187)

(十四)呼吸系统疾病药用便方·····	(192)
(十五)胃肠疾病药用便方·····	(199)
(十六)耳、鼻、咽喉、口腔疾病药用便方 ·····	(202)
(十七)防暑降温药用便方·····	(205)

一、概 述

(一)枸杞全身是宝

1. 枸杞根皮——地骨皮

枸杞根皮又名地骨皮，始载于《神农本草经》，原名地骨。为茄科植物枸杞或宁夏枸杞的根皮。初春或秋后采挖根部，洗净，剥取根皮，晒干。

根皮呈筒状、槽状或不规则片状。长3厘米~10厘米，筒径0.5厘米~2厘米，厚0.1厘米~0.3厘米。外表皮灰黄色至棕黄色，较粗糙，有不规则交错的裂纹，易剥落；内表面黄白色至灰黄色，较平坦，有细纵纹。体轻，质脆，易折断，断面外层较厚，灰黄色，内层灰白色。气微香，味稍甜而后苦。枸杞根皮在我国大部分地区均产，宁夏枸杞根皮主产于宁夏、甘肃等省区。

地骨皮味甘，性寒，归肺、肝、肾经。

功能与主治：凉血除蒸，清肺降火。适用于阴虚潮热、骨蒸盗汗、肺热咳喘、咯血、鼻出血、内热消渴等。

《神农本草经》记载，地骨皮有延缓衰老的保健作用。在古代其它文献中记载，地骨皮可强筋骨、强阴、补内伤大劳。欲退阴虚火动、骨蒸劳热之症，用补阴之药加地骨皮，始能凉骨中之髓，而去骨中之热，如《证治准绳》清骨散、《卫生宝鉴》秦艽

鳖甲散,均取本品与银柴胡、知母、鳖甲等清热滋阴药配用。若风寒散而未尽,寒热潮作,日久不休者,用地骨皮兼走表里之药,亦可消其浮游之邪。本品与桑白皮配伍,又有清泄肺火的作用,主治燥热伤肺之咳喘、咯血,如《小儿药证直诀》泻白散。由于地骨皮能泻火益阴,故对阴虚肺热、干咳少痰或痰中带血、午后蒸热、舌红少津、脉细数之肺热咳嗽,亦可与知母、沙参、桔梗等清热润肺化痰药同用。此外,本品还可凉血止血,常与白茅根、侧柏叶等为伍,用于吐血、鼻出血、便血等。因其甘寒清润,入肾益阴,故又可用治消渴,如《圣济总录》地骨皮饮,以本品配伍瓜蒌根、芦根、麦冬等,治消渴饮水不止。《食疗本草》记载:“取枸杞根皮洗去泥,和面粉一起拌和,做成汤饮,煮熟后吞服,对去除肾中风气最佳,又能补益精气。”

地骨皮含桂皮酸、酚类物质、甜菜碱、 β -谷甾醇、亚油酸、亚麻酸等。从地骨皮中尚分离出降压生物碱苦柯碱A,又名地骨皮甲素。

药理作用:①解热作用:地骨皮的乙醇提取物、水提取物及乙醚残渣水提取物灌服或注射对热原发热兔有显著解热作用。②对血压的作用:地骨皮浸剂、煎剂、酊剂及注射剂对麻醉犬、猫、兔与不麻醉大鼠均有明显的降压作用。③降血糖作用:兔灌服地骨皮煎剂可使血糖降低。④降血脂作用:地骨皮浸膏可使实验性兔血清总胆固醇含量下降。⑤升白细胞作用:地骨皮所含的化学成分桂皮酸具有升高白细胞的作用,皮下注射桂皮酸1.5毫克/公斤体重,能使兔白细胞升高200%~250%。⑥抗癌作用:体外研究表明,地骨皮注射液对人子宫颈癌有抑制作用。

2. 枸杞的果——枸杞子

枸杞子为茄科植物宁夏枸杞的干燥成熟果实。夏、秋季果实呈橙红色时采收，晾至皮皱后，再暴晒至外皮干硬、果肉柔软，除去果梗；或热风低温烘干，除去果梗。

本品呈类纺锤形，略扁，长6毫米~21毫米，直径3毫米~10毫米。表面鲜红色或暗红色，顶端有小凸起状的花柱痕，基部有白色的果梗痕。果皮柔韧，皱缩；果肉肉质柔润而有粘性，种子多数类肾形，扁而翘，长1.5毫米~1.9毫米，宽1毫米~1.7毫米，表面浅黄色或棕黄色，无臭，味甜微酸。

枸杞子味甘，性平，归肝、肾经。

功能与主治：滋补肝肾，益精明目。适用于虚劳精亏、腰膝酸痛、眩晕耳鸣、内热消渴、血虚萎黄、目昏不明等。

3. 枸杞的叶——枸杞叶

枸杞叶又名地仙苗、甜菜、枸杞尖、天精草、枸杞苗、枸杞菜、枸杞头等，为茄科植物枸杞或宁夏枸杞的嫩茎叶。春、夏采收。

枸杞叶含甜菜碱、芸香甙、维生素C、 β -谷甾醇、 β -D-葡萄糖甙、硫胺素抑制物；干叶的热水浸出液中含肌甙、6-氧嘌呤、胞啶酸、尿甙酸、琥珀酸、焦谷氨酸、草酸及谷氨酸、天冬氨酸、脯氨酸、丝氨酸、酪氨酸、精氨酸等。

枸杞叶味苦、甘，性凉，归心、肺、脾、肾经。

功能与主治：补虚益精，清热，止渴，祛风明目。适用于虚劳发热、烦渴、目赤昏痛、障翳夜盲、崩漏带下、热毒疮肿等。

古代文献记述枸杞叶是一味补剂，补肾益精明目，治五劳七伤、老年虚损。《药性论》：“能补益精诸不足，易颜色，变白，

明目，安神。和羊肉作羹，益人，甚除风，明目；若渴可煮作饮，代茶饮之；发热者诸毒烦闷，可单煮汁解之，能消热面毒；主患眼风障翳膜昏痛，取叶捣汁注眼中。”《食疗本草》：“坚筋耐老，除风，补益筋骨，能益人，去虚劳。”《日华子本草》：“除烦益志，补五劳七伤，壮心气，去皮肤骨节间风，消热毒，散疮肿。”《本草纲目》：“去上焦心肺客热。”《生草药性备要》：“明目，益肾亏，安胎宽中，退热，治妇人崩漏下血。”《本经逢原》：“能降火及清头目。”《食疗本草》：“枸杞叶和羊肉做成羹，尤其善于补益人体。煮枸杞叶，饮其汁液，以此代茶，对男子阳事有益。”

（二）枸杞子——普通百姓可以享用的名贵补益中药

我国利用中药以摄生、保健、抗衰老的历史，源远流长。追溯祖国医学早已有药食同源之说，即认为中药与食物是同时起源，中药是与食物一起发现的，而后才从食物中分化出来。我国古代有关食物保健的最初记载始于周代。在周朝，国家就开始设置食医和食官，《周礼·天官冢宰疾医》载：“以五味、五谷、五药养其病。”所谓五味、五谷、五药养其病，即是食物保健和药物保健的意思。1972年在长沙马王堆汉墓出土的帛书医方《五十二病方》中保存药方280个，药用植物242种，其中许多是保健、抗衰老、延年的中药，枸杞即有记载。汉代出版的我国现有最早的药理学专著《神农本草经》，系统总结了汉代以前我国的药理学理论和治疗用药经验。全书计3卷，共收录了药用植物365种，分上、中、下三品，上品药120种中，近一半具有抗衰老、延年的特点，多服、久服可延年益寿，枸杞子即被列为上品，且记述可延年、耐老、益气、轻身。现代医学研究证

实,其确实可以防病强身,延缓衰老,增加寿命。宋、金、元时期,方剂学有了高度的发展,出现了以《太平圣惠方》、《圣济总录》等收载延年保健方药最多的医学方剂学著作。《圣济总录》记载的保健延寿的方剂中就有枸杞子丸。枸杞子为历代保健良药,是多种中药补益方剂的重要组成成分之一。《神农本草经》中将其列为上品,并称“久服,轻身不老,耐寒暑”。《食疗本草》、《本草纲目》、《本草求真》、《医学衷中参西录》等,把枸杞子作为滋补益寿药介绍于世。其中《本草汇言》对之评价尤高,认为该药兼有人参、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,“使气可充,血可补,阳可生,阴可长,火可降,风湿可去”。《食物本草》记载,枸杞子“治坚筋骨,耐老,除风,去虚劳,补精气。主心病啞干心痛,渴而引饮,肾病消中。滋肾润肺,明目”。

从以上不难看出,枸杞子作为保健品使用已有非常悠久的历史。为了开发营养保健食品资源,我国卫生部先后于1988年和1991年公布了既是食品又是药品的物质,共有69种。在第一批公布的这类物质中,枸杞子名列其中。这说明枸杞子既是药品又是食品,得到我国最高卫生行政管理部门的认可。因为枸杞子具有药品和食品两种属性,所以在使用上可以视同食物。

虽然枸杞子很久以前即被作为保健品使用,但我们的先人们祖祖辈辈为饥寒所迫,养生保健则无从谈起。枸杞子这一名贵补益中药,只是高官富商才能够享用的。社会发展到今天,人们衣食无忧,体健、长寿成为普遍的追求目标。在众多的保健药品中,枸杞子是非常突出的一种。近代药理研究发现,枸杞子可促进机体免疫功能和造血功能,具有降血糖、降血脂、保肝及延缓衰老等多种药理作用,具有很高的食疗价

值,治疗与保健效果确切,应用范围相当广泛。目前,我国很多地区已大力种植、开发枸杞子,前景广阔,产量可观,又因其“药食两用”,所以,普通百姓现在也可以享用这一名贵补益中药了。

二、枸杞子的现代研究与临床应用

随着人们对枸杞子认识的不断深入及现代科学技术的不断发展,有关科技工作者采用现代先进的科技手段与实验方法对枸杞子的化学成分、药理作用、临床效果等进行的广泛而深入的研究证明,枸杞子有多种治疗与保健功效,临床疗效显著。现简要介绍如下。

(一)化学成分

枸杞子含有多种化学成分,在治疗与保健中分别发挥不同的作用。其中主要包括:胡萝卜素,硫胺素,硫胺素抑制物,核黄素,尼克酸,抗坏血酸,枸杞多糖,4-去甲甾醇,三萜甾醇, β -谷甾醇,亚油酸,玉蜀黍黄素,甜菜碱,酸浆果红素,隐黄质,阿托品,天仙子胺,莨菪亭,微量元素铜、铁、锌、锰、镁、铬、镍、硒、钙、钴及氨基酸,多肽等。

(二) 药理作用

1. 对免疫功能的促进与调节作用

补益药用于扶正固本和扶正祛邪两个方面,一则增强机体功能,促进健康恢复;二则提高机体的抗病能力,抵御病邪的侵害。临床及实验研究表明,补益药药理作用广泛,对机体多种生理功能及病理改变均有明显作用,如提高机体免疫功能,增强机体对各种有害刺激的适应能力。

中医理论认为,“正气存内,邪不可干”,“邪之所凑,其气必虚”。所谓正气者,实际上是对人体功能活动和抗病能力的概括,免疫功能是机体抗病能力的重要组成部分,是机体识别和清除抗原性异物的保护性反应。免疫分为非特异性免疫和特异性免疫两种。大量临床资料表明,虚证患者往往出现免疫功能低下或紊乱。扶正祛邪则能提高机体的免疫功能。枸杞子具有免疫增强作用,对非特异性免疫和特异性免疫均有促进作用,还显示了双向性免疫调节作用。

(1)对非特异性免疫的影响:非特异性免疫是人类的一种天然防御功能,包括细胞吞噬作用、补体系统和干扰素作用。枸杞子提高机体的非特异性免疫功能,主要是通过增加吞噬细胞数量和增强其吞噬能力而实现的。利用小鼠颗粒状异物廓清实验,可测定整体动物吞噬细胞的吞噬功能。该实验方法是将碳颗粒或刚果红染料等注入小鼠静脉,测定其在血清中的清除速度。此外,通过测定小鼠腹腔巨噬细胞吞噬鸡红细胞的数目,可于体外观察巨噬细胞的吞噬功能。枸杞子能增强巨噬细胞的吞噬功能;并且还能使小鼠巨噬细胞数量显著增加。

枸杞子能对抗多种原因引起的免疫功能降低。

(2)对特异性免疫的影响:特异性免疫是免疫活性细胞,即T细胞和B细胞对抗原分子的识别、活化、增生、分化,以及最终发生免疫反应的复杂生物学过程。通常将T细胞介导的特异性免疫反应称做细胞免疫,由B细胞介导的称做体液免疫。枸杞子对机体特异性免疫功能有促进作用。

(3)双向性免疫调节作用:一些补益药具有双向性免疫调节作用,即所谓“损其偏盛,补其偏衰”、“实则泻之,虚则补之”的阴阳气血调节作用。近年来的研究提示,枸杞子对免疫有双向调节作用。枸杞多糖不仅是免疫增强剂,而且有免疫调节作用。

2. 延缓衰老作用

老年之体,气血亏虚,阴阳衰弱,抗病能力下降,脏腑功能减退。机体主要调节系统如内分泌系统、免疫系统、神经系统功能降低,机体的适应能力以及思维活动、记忆力等均显示不同程度的衰退。补益药补气血阴阳之不足,虽不能使人“长生不老”,但确有延缓衰老的作用。多数补益药具有增强机体免疫功能、内分泌功能及促进代谢和提高机体适应性能力,因而在不同程度上起到延缓衰老的作用。枸杞子延缓衰老的作用尤为突出。它还具有改善大脑功能及对抗自由基的作用。

古人视肾精为立身之本,有“阴精所奉其人寿”之说,将枸杞子列为延年却老之品,颇有见地。

43例60~85岁无明显疾病的老年志愿者,每日嚼服枸杞子50克,连服10日为1个疗程。疗程结束后第二日静脉取血,检测反映各种免疫功能的指标及反映老年人功能状态的一些生化指标。结果表明,枸杞子可使血液中一些反映机体功

能状态的客观指标向年轻化方向逆转,从而验证了祖国传统医学中所描述的枸杞子具有滋肝补肾、益精明目、坚筋骨、壮机体、推迟衰老、延年益寿的功效。

3. 降血脂与保肝、抗脂肪肝作用

实验结果表明,枸杞子对实验性高脂血症兔的血脂有明显影响,能显著降低血清胆固醇及三酰甘油含量,高密度脂蛋白相应上升,降脂有效率为 100%。有人研究证实,枸杞子能降低高脂血症患者的胆固醇和三酰甘油含量,并能减轻或防止动物实验性动脉粥样硬化斑块的形成。

枸杞子具有滋补肝肾的作用。实验研究显示,动物长期喂服含有枸杞子水提取物或甜菜碱的饲料,对四氯化碳引起的肝损伤有保护作用,抑制四氯化碳引起的肝及血清中脂质的变化,降低谷草转氨酶。每日灌服枸杞子水浸液,对四氯化碳引起的小鼠肝损伤也有保护作用,能抑制脂肪在肝细胞内沉积,并促进肝细胞新生。

4. 抗癌作用

实验表明,枸杞子对小鼠 S_{180} 实体瘤的瘤重抑制率为 42%。通过细胞体外培养的方法观察枸杞对癌细胞的生物效应证明,枸杞子、枸杞叶对人胃腺癌 KATO-III 细胞及枸杞果柄、枸杞叶对人宫颈癌细胞均有明显抑制作用。其作用机制主要表现在抑制细胞 DNA 合成,干扰细胞分裂,细胞再生殖能力下降。对癌细胞超微结构的观察发现,枸杞子、枸杞果柄和枸杞叶对线粒体的改变最为明显,从而导致细胞氧化产生能力减少,影响 DNA 的复制与蛋白质的合成,使细胞增殖能力受到抑制。

当前,肿瘤已从单一化疗、放疗或手术治疗发展到联合用药的綜合治疗。最近许多学者重视化疗与免疫疗法的结合,现称为免疫化疗。有人研究了枸杞子与化疗合用和枸杞子与另一免疫增强剂厌氧棒状杆菌合用的抗肿瘤效果。①枸杞子与化疗药物环磷酰胺合用,环磷酰胺小剂量单用对小鼠 S_{180} 瘤的抑制率为 14%,枸杞子单用的抑瘤率为 31%,两者合用可提高至 54%。②枸杞子、化疗和放疗三者合用对脑瘤 G_{422} 瘤鼠的抑瘤率由化疗与放疗合用对照组的 64% 提高到 90%。③枸杞子与小剂量厌氧棒状杆菌联合应用,对 P_{815} 瘤株的抑瘤效果有明显的协同作用,厌氧棒状杆菌对照抑瘤率为 28%,枸杞子单用最高为 49.8%,两者合用则提高至 85%。

5. 对造血系统的影响

每日灌服 10% 枸杞子煎剂 0.5 毫升,连续 10 日,对正常小鼠造血功能有促进作用,可使白细胞数增多。50 例健康人口服枸杞子 50 克/日,连续 10 日。服药后白细胞计数 (7143 ± 2938) 与服药前的 (6446 ± 2811) 比较有非常显著差异,说明枸杞子对健康人也有显著升白作用。有人实验证实,枸杞子与菟丝子配伍应用,有明显促进造血细胞增殖的作用。

6. 降血糖作用

宁夏枸杞子提取物可引起大鼠血糖显著持久地降低,糖耐量升高,认为其降血糖作用是由于其中含有胍的衍生物。早期研究也报道枸杞子有降血糖作用。上述研究结果符合《本草正要》有关枸杞子“尤止消渴”功效的记载。

枸杞子对实验性四氧嘧啶糖尿病有降血糖作用。实验结果表明,枸杞子对实验性四氧嘧啶糖尿病兔有明显的降血糖

效果。枸杞子的降血糖作用,主要活性成分是枸杞多糖。同时还实验了给予枸杞多糖后,对正常小鼠血糖的影响,结果发现,对正常小鼠血糖无影响。因此,可以用枸杞子做糖尿病患者的保健品或降血糖药物。

7. 对学习记忆功能的作用

有人用小鼠进行实验,小鼠去胸腺后其学习记忆能力下降,给小鼠应用枸杞子后,其记忆保持明显提高。结果表明,枸杞子有提高学习记忆功能的作用。

8. 抗疲劳作用

小鼠应用枸杞子后,其游泳距离及游泳时间较正常小鼠明显延长,游泳速度明显加快。这一结果充分说明,枸杞子有明显的抗疲劳作用。

有人实验,枸杞子能显著增加小鼠肌糖原、肝糖原的贮备量;提高运动前及游泳后 90 分钟、游泳后 150 分钟乳酸脱氢酶总活力;降低小鼠剧烈运动后血尿素氮含量,加快运动后血尿素氮的清除速率。结果表明,枸杞子有抗疲劳作用。

9. 对性腺功能的影响

有人观察了枸杞子对去胸腺雌性小鼠雌激素功能的作用。结果表明,小鼠成年期去除胸腺 3~4 个月不仅免疫功能下降,其卵巢功能亦明显低下,表现为动情期缩短、动情间期延长、卵巢重量降低、血浆雌激素水平下降等。枸杞子除了改善其免疫功能外,对去胸腺所导致的卵巢功能低下亦有改善作用。