



枸杞子

窦国祥 ● 主编
窦 勇

- ④ 补益精气
- ④ 延缓衰老
- ④ 滋肾润肺
- ④ 益肝明目





枸杞子



主 编	窦国祥	窦 勇
副主编	申九兰	窦 虹
	胡津丽	
编 委	杨 茗	胡素丽
	居文正	沈 沂
	陆 英	马国新



天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

枸杞子/窦国祥, 窦勇主编. —天津: 天津科学技术出版社, 2005
(十大名中药丛书)

ISBN 978 - 7 - 5308 - 3779 - 5

I. 枸... II. ①窦... ②窦... III. 枸杞—基本知识 IV. R282.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 084579 号

责任编辑: 张 颖 王 彤

责任印制: 王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332372 (编辑室) 23332393 (发行部) 27217980 (邮购部)

网址: www.tjkjbs.com.cn

新华书店经销

北京世纪雨田印刷有限公司印刷

开本 710 × 1000 1/16 印张 10 字数 145 000

2009 年 11 月第 2 版第 1 次印刷

定价: 18.80 元

前言

枸杞子丹诚映日,猩红似火,珠玉晶莹,艳自玛瑙。著名作家和园艺家周瘦鹃曰:“离离朱实莹如玉,好与闺人缀玉钗。”

枸杞子虽无人参之名望,虫草之尊贵,但无论男女老幼、贵贱贫富,识之者众,用之者众,是一味天赐的百姓良药。

撰写此书,参阅诸家文献,总结先祖百年来用“杞”经验和本人行医 40 余年之心得,初成书稿,抛砖引玉。

本书包含枸杞子的来源和传说、枸杞的栽培、枸杞的分类与品种、枸杞子的鉴别、枸杞子的功效、枸杞子的现代研究、枸杞子的服食方法、常用古今方选、历代食疗方选等 9 个部分,以及枸杞叶、地骨皮两味附录。精选药方 41 个,含枸杞之中成药 60 种,食疗方 125 例,以及枸杞叶方 5 个,地骨皮方 27 个,共 258 个。对历代医家论述也作择要介绍。

期望本书能为读者提供“枸杞”知识,使其更好为大家服务。

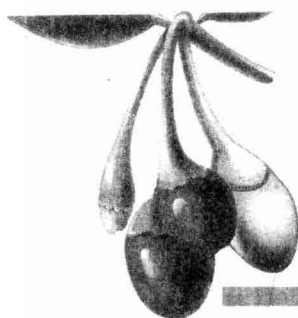
本书借鉴安沙舟、项平、苗明三等专家资料,深表谢意。

本书初成,恐有遗误,万望专家、读者不吝指教。

谢谢。

窦国祥

写于南京东南大学医学院



目 录

异 名	(1)
命 名	(3)
一、枸杞子的来源与传说	(4)
(一)枸杞子基原	(4)
(二)枸杞子的生物学特性	(4)
(三)枸杞的传说和考证	(7)
二、枸杞的分类与品种	(12)
(一)枸杞的分类	(12)
(二)枸杞的品种	(14)
三、枸杞子的鉴别	(18)
(一)性状鉴别	(18)
(二)显微鉴别	(18)
(三)粉末特征	(18)
四、枸杞子的功效	(21)
(一)枸杞子性味	(21)
(二)枸杞子归经	(21)
(三)枸杞子功效	(22)
(四)枸杞子主治	(22)
(五)枸杞子应用与配伍	(22)
(六)枸杞子的综合利用	(24)
(七)枸杞子的中医论述	(27)

五、枸杞子的现代研究	(31)
(一)枸杞子的化学成分	(31)
(二)枸杞子的药理作用	(33)
(三)枸杞子的临床应用研究	(42)
六、枸杞子的服食方法	(47)
(一)用法与用量	(47)
(二)服食宜忌	(48)
七、常用古今方选	(49)
(一)常用方选	(49)
(二)现有枸杞配方之中成药	(66)
八、历代食疗方选	(85)
(一)粥 类	(85)
(二)饭 类	(91)
(三)面食类	(92)
(四)糕 点	(93)
(五)菜 肴	(94)
(六)饮料类	(114)
(七)膏 类	(116)
(八)酒 类	(117)
九、枸杞的栽培	(120)
(一)栽培方法	(120)
(二)采集方法	(130)
(三)加工方法	(131)
(四)分级与包装	(132)
(五)储藏方法	(133)
附录一 枸杞叶(《名医别录》)	(135)
附录二 地骨皮(《大观本草》)	(138)

异 名

《诗经》：杞子。

《毛诗传》：枸榘子。

《神农本草经》：枸忌子、地骨子、地节子。

《吴普本草》：羊乳子。

《广雅》：狗奶子、芳杞子、椅乳子、地筋子。

《抱朴子》：象柴子、纯卢子、仙人杖子、却老子、天精子。

《别录》：枸杞子、却暑子、西王母杖子。

《日华子本草》：地仙子。

《本草衍义》：枸棘子。

《草木便方》：狗地芽子。

《本草经集注》：苟起子。

《宝庆本草折衷》：枸杞红实。

《救荒本草》：甜菜子。

《本草纲目》：西枸杞。

《河南中药手册》：红青椒、枸蹄子、山杞子。

《河北药材》：枸杞果。

《山西中药志》：地骨子、枸茄茄。

《中药材手册》：红耳坠、血构子、红榴子。

《四川中药志》：枸地芽子。

《药材学》：枸杞豆、血杞子。

《山东中药》：山枸杞子。

《常用中草药彩色图谱》：西枸杞、白刺、山枸杞、白
疙针。

《和汉药考》：赤宝子、灵庞子、二尸篆子、三尸篆子、
石纳蛎子、青精子、明眼草子、雪压珊瑚子。

福建：红珠子。

天津：津枸杞。

平顶山：甜菜芽子、红秦椒子。

命 名

李时珍在《本草纲目》中说：枸树和杞树原是两种树的树名，“此物棘如枸之刺，茎如杞之条，故兼名之”。又说：“道书言千载枸杞，其形如犬，故得枸名。”药用其子实，名枸杞子。其根入土极深，皮亦极厚，力能至骨，故药用根皮称之地骨皮。

今按，枸杞二字，古来书写多形。从音、形二者求之，枸应作勾，杞应言棘，皆因其物多刺得名。音转、字变则有枸榧、枸忌、苟起、枸蹄等诸名。又《本草经考注》：“枸杞为俗名，枸榧为正名。盖榧、杞古今字。”《广雅疏证》曰：“初食味苦，苦杞之名起于此矣。”

枸杞子的来源与传说

(一) 枸杞子基原

为茄科植物枸杞或宁夏枸杞的成熟果实。

(二) 枸杞子的生物学特性

① 枸杞树的生命周期

枸杞树的生命活动从种子发芽开始,形成幼苗,长成具有根、茎、叶的植株,然后开花、结果,形成新的种子。第二年春天植枝返青、生长,开花结实,形成新的种子。如此,年复一年,直至死亡。这种生长、结果、更新、衰老和死亡的过程,称为生命周期。枸杞树的生命周期可达百年以上,大致分为5个时期。

(1) 苗期(营养生长期) 种子萌发或营养繁殖树成活起,到第一次开花结果前,这段时间称为苗期,长达1~2年。

(2) 结果初期(幼树期) 指从定植之后到树冠基本成型,达到成年枸杞树修剪所需高度,或从第一次开花结果到大量结果这一段生长时间,约为4~5年。

(3) 结果盛期(盛果期) 指栽植后6~35年的生长期,是枸杞大量结果和产量高峰期,每公顷产量可达2 250~5 250千克。这一期一般分为3个阶段:5~10年为盛果初期;10~25年为盛果中期;25~35年为盛果末期,主枝开始出现衰老或死亡。

(4) 结果后期(盛果后期) 指栽植36~55年的生长期,是盛果期的延续。结果能力下降,果实变小。

(5) 衰亡期 指栽植生长56年以上的树龄时期,是结果后期的延续。结果能力已显著衰退,产量剧减。

枸杞生命周期,受到土壤、光照及栽培管理条件的影响。如果管理好,结果盛期可能提前,并时间延长,产量增加。

② 枸杞树的物候期

随着春、夏、秋、冬温度的温、热、凉、寒节律性的变化,从而形成与此相适应的植物发育节律周期性变化的起止日期称为物候期。

枸杞树的物候期一般分为萌芽期、展叶期、新梢生长期、现蕾期、开花期、果熟期、落叶期和休眠期等8个阶段。年平均气温高的地区要比低的地区萌芽、开花、果熟等物候期要早,而落叶和休眠期要迟。如宁夏中宁的萌芽期是4月中旬,青海格尔木的萌芽期是4月下旬。宁夏中宁的枸杞果熟初期为6月中旬,而青海格尔木的枸杞果熟期为7月下旬。宁夏中宁的枸杞树的落叶期为10月下旬,青海格尔木的枸杞树的落叶期为10月中旬。

③ 生长发育一般规律

(1) 发芽 种子发芽的最适温度为20~25℃,7天就能发芽出土。1~4年期间,种子生命力没有明显减弱,5年时种子生命力明显下降,到10年则完全失去生命力。另外,以果实方式保存的种子比用种子方式保存的种子,在发芽率和发芽势方面都要高。在不同的品种方面也有区别,如圆果类枸杞的种子生命力比麻叶类枸杞的生命力要强,保存了10年的圆果类枸杞的种子发芽率为50%,发芽势为41%,而麻叶枸杞的种子则完全丧失了生命力。

(2) 根系 每年3月中下旬根系开始活动,3月底生长,4月为第一次生长高峰,5月后生长减缓,7月下旬到8月中旬第二次生长高峰,9月生长再减缓,10月底或11月初停止生长。一般入土可达2~3米,根幅达4~5米,最多的根条可在1500条以上,总长度可达到近130米。

(3) 茎叶 每年4月上旬休眠芽放叶,4月中下旬春梢生长,到6月中旬停止。7月下旬至8月上旬,春叶脱落,8月上旬枝条再次放叶并抽生秋梢,9月中旬停止生长,10月下旬再次落叶,进入冬眠。

(4) 花果 春季现蕾开花期是4月下旬至6月下旬,果期是5月上旬至7月底。秋季现蕾开花多集中在9月上中旬,果期在9月中旬到10月上旬。

总的来说,枸杞树3~5年为幼龄期;6~10年树体扩大,树冠充实;11~25年长势减缓,树干、枝干稳定;26~35年与11~25年相似,但根颈增长略大;36~55年长势衰弱;56年后进入衰亡期。一枝正常生长发育的枸杞,其寿命可达百年。

4 开花结果

(1) 开花 枸杞花的开放过程,按其外部形态可以分为5个时期。

①现蕾期:在叶腋出现绿色半球形小突起,或在老眼枝的叶原基基部出现绿色半球形小凸起,即是幼小花蕾。到长成2~3毫米长、粗1~1.5毫米时为现蕾期,是花粉母细胞形成时期,生长期5~6天。

②幼蕾期:花蕾长3~4毫米,粗2~3毫米,花萼绿色,包住花瓣,花瓣淡黄绿色,见花丝、花柱。生长期约10~12天。

③露冠期:自花萼开裂露出花冠到花冠松动前,此时花蕾长约12毫米,粗2.5毫米,花药为乳白色,柱头绿色,花瓣紫红色。生长期约3天左右。

④开花期:自花瓣松动开始,到向外平展止,花冠裂片紫红色,约2~5小时。雄蕊伸出冠筒,多数高于雌蕊,花药裂开,花粉淡黄色,大量散落;柱头头状,绿色,子房基部蜜腺丰富。

⑤谢花期:整个花冠干死脱落,为期2~3天。

(2) 结果 果期一般分为3期。

①青果期:枸杞花粉传到柱头上,卵细胞受精后,子房膨大成绿色幼果,花柱干萎,花冠和花丝脱落。一般果长达0.9厘米,横径0.5厘米。生长期约22~29天。气温低,生长期长。

②变色期:果色由绿色变为淡绿→淡黄→黄红色。果肉致密,胚乳饱满,种子白色。鲜果可溶性固形物含量达4.62%。时间3~5天。

③红熟期:果实生长最快,其体积迅速膨大1~2倍,色泽鲜红,已完全成熟。果肉变软、汁多,总糖含量达46%~52%。果萼易脱落,种子成熟,黄白色。时间1天。

枸杞实生苗当年就能开花结实,以后随着树龄的增长,开花结果能力逐渐提高,36年后开花结果能力渐渐降低,结果年龄约30年。

管理良好的枸杞园,每公顷产干果750~1125千克(4~5年生的枸杞树),最高可达到每公顷产干果1800~2250千克(11~25年生的枸杞树)。55年以后产量就极少了。

一般将6~8月成熟的果称为夏果,9~10月成熟的果称为秋果。夏果产量较高,质量也好;秋果因气候条件差,产量低,品质也不及夏果。

枸杞的结果枝细分也有3种:一种是2年生以上的结果枝,习称“老眼株”,这种株开花结果早,开花能力强,坐果率高,果熟早(多为春果或夏果),是枸杞的主要果枝。第二种是当年春季抽生的果枝,产地称“七寸枝”,这种枝条开花结果时间稍晚,边抽生边孕蕾、开花、结实,花果期较长,结实能力也较强,但坐果率较低。第三

种是当年秋季抽生的结果枝,当年也可以开花结果,但产量较低。

(三) 枸杞的传说和考证

① 枸杞的传说

(1) 李时珍《本草纲目》收录《续仙传》云:“朱孺子见溪侧二花犬,逐入于枸杞丛下。掘之得根,形如二犬。烹而食之,忽觉身轻。”

(2) 李时珍《本草纲目》收录周密《浩然斋日抄》云:“宋徽宗时,顺州筑城,得枸杞于土中,其形如獐状,驰献阙下,乃仙家所谓千岁枸杞,其形如犬者。”

(3) 李时珍《本草纲目》收录:“兵部尚书刘松石,讳天和,麻城人。所集保寿堂方,载‘地仙丹’云:昔有异人赤脚张,传此方于猗氏县一老人,服之寿百余,行走如新,发白反黑,齿落更生,阳事强健。”

(4) 陶弘景曰:“枸杞叶作羹,小苦。俗谚云:去家千里,勿食萝摩、枸杞。此言二物补益精气,强盛阴道也。枸杞根、实为服食家用,其说甚美,名为仙人之杖,远有旨乎。”

(5) 李时珍《本草纲目》收录《淮南枕中记》云:“西河女子服枸杞法: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;五月上旬采其叶,六月上未治服之;七月上申采花,八月上酉治服之;九月上戌采子,十月上亥治服之;十一月上子采根,十二月上丑治服之。又有花、实、根、茎、叶作煎,或单榨子汁煎膏服之者,其功并同。世传蓬莱县南丘村多枸杞,高者一二丈,其根盘结甚固。其乡人多寿考,亦饮食其水土之气使然。又润州开元寺大井旁生枸杞,岁久。土人目为枸杞井,云饮其水甚益人也。”

(6) 李时珍《本草纲目》记:“古者枸杞、地骨取常山者为上,其他丘陵陂岸者皆可用。后世惟取陕西者良,而又以甘州者为绝品。今陕之兰州、灵州、九原以西枸杞,并是大树,其叶厚根粗。河西及甘州者,其子圆如樱桃,暴干紧小少核,干亦红润甘美,味如葡萄,可作果食,异于他处者。沈存中笔谈亦言:陕西极边生者高丈余,大可作柱。茎长数寸,无刺。根皮如厚朴。则入药大抵以河西者为上也。种树书言:收子及掘根种于肥壤中,待苗生,剪为蔬食,甚佳。”

(7) 宁夏中宁枸杞:宁夏中宁居民传说,很早以前,在一个风和日丽的早晨,一位白首童颜的仙翁飘然而至,挥杖引来南山一股苦涩的山泉,潺潺注入中宁大地,遂把手杖插入沙滩,然后飘然而去。不久,田野里便长出枸杞来了。在现实生活中,也的确有一股苦水汇流于中宁县的七里大渠。但这股苦水是否真是由仙翁引来,那

就不得而知了。

2 枸杞的考证

(1)《诗经》

①《诗经·郑风·将仲子》:

将仲子兮,无逾我里,无折我树杞。

岂敢爱之,畏我父母。

仲可怀也,父母之言,亦可畏也。

将仲子兮,无逾我墙,无折我树桑。

岂敢爱之,畏我诸兄。

仲可怀也,诸兄之言,亦可畏也。

将仲子兮,无逾我园,无折我树檀。

岂敢爱之,畏人之多言。

仲可怀也,人之多言,亦可畏也。

意译:

请老二呀,不要翻邻居的墙,不要踩断我家的杞柳树。

哪里敢吝惜树,是怕我父母说闲话。

你虽然令人思念呀,可父母的话,也是可怕的呀。

请老二呀,不要翻我家的墙,不要踩断我家的桑树。

哪里敢吝惜树,是怕我那些哥哥说闲话。

你虽然令人思念呀,可那些哥哥的话,也是可怕的呀。

请老二呀,不要翻我家菜园墙,不要踩断我家的檀树。

哪里敢吝惜树,是怕别人家说闲话。

你虽然令人思念呀,可人们的闲话,也是可怕的呀。

含义:古代婚姻的规矩颇多,须遵父母之命,自由恋爱可能招致父母的诘难和众人的闲言。姑娘盼见情郎却又提心吊胆,幽会之时总有些诉说苦衷的柔声细语。姑娘渴望情郎深夜逾墙闯入闺中,而那冤家偏偏莽撞得很,攀上树枝,越过里墙、宅墙、园墙,步步深入。姑娘又喜又慌,喜悦而有“哪是吝惜树枝”的调侃,惊慌而有害怕亲人邻人之言的诉说。

考证:杞、桑、檀是植于那三道墙下的树。杞树,即杞柳,落叶灌木,叶子呈长椭圆形,生在水边,枝条可用来编器物。而非枸杞树。桑指桑树。檀指檀树,落叶乔木,木质坚硬,可用来制造家具、农具和乐器。

②《诗经·雅·小雅·北山》:

陟彼北山,言采其杞。

偕偕士子,朝夕从事。

王事靡盬,忧我父母。

溥天之下,莫非王土。

率土之滨,莫非王臣。

大夫不均,我从事独贤。

四牡彭彭,王事傍傍。

嘉我未老,鲜我方将。

旅力方刚,经营四方。

或燕燕居息,或尽瘁事国。

或息偃在床,或不已于行。

或不知叫号,或惨惨劬劳。

或栖迟偃仰,或王事鞅掌。

或湛乐饮酒,或惨惨畏咎。

或出入风议,或靡事不为。

意译:

去登上那北山,为了采枸杞。

强壮的士子,早晚都役于王事。

官家的事儿没个完,使我父母忧愁。

普天之下,哪一处不是王土。

四海之内,谁不是王的臣仆。

执政者不公平,使我独个儿劳苦没空闲。

四匹马奔跑忙,官家事繁重难当。

夸奖我说我还没有老,称赞我说我正强壮。

就因我筋力强劲,令我奔走四方。

有的人在家里享安逸,有的人为国事尽瘁。

有的人高枕无忧,有的人为王事辛劳。

有的人从不知烦恼,有的人忧虑劳累。

有的人随心所欲,有的人为官家事忙碌。

有的人以酒取乐,有的人怕得罪胆小慎为。

有的人只会放声高论,有的人为官家事什么都干。

含义:朝中大员不理国事,下层官吏疲于奔命,诗人深感不平。前面三鸣不平,一鸣朝夕从事却采杞充饥的不平,二鸣王臣遍地、惟我独劳的不平,三鸣年虽未老却不堪奔命的。不平。后三章各句都以“或”字领起,从行为和心态上铺陈劳逸不均的现实,形成反差强烈的对比,议论中穿插描写,怨愤一泻而出。

考证:“言采其杞”的“杞”,是指“枸杞”。该诗说明古时下层官吏,生活清苦,而要上北山去采集枸杞充饥。作者认为,采来充饥的可能是枸杞的叶及果实。枸杞叶学名天精草,江苏一带居民称之“枸杞头”、“枸杞菜”。本诗表明,我国民间食用枸杞源远流长。

(2)《神农本草经》《神农本草经·木(上品)》记:枸杞“味苦,寒。主五内邪气,热中消渴,周痹。久服,坚筋骨、轻身、不老(《御览》作耐老)。一名杞根,一名地骨,一名枸杞,一名地辅。生平泽。”

李时珍《本草纲目》曰:“今考本经(注:即《神农本草经》)止云枸杞,不指是根、茎、叶、子。别录(注:即《名医别录》)乃增根大寒、子微寒字,似以枸杞为苗;而甄氏药性论乃云枸杞甘、平,子、叶皆同,似以枸杞为根;寇氏衍义又以枸杞为梗皮,皆是臆说。按陶弘景言枸杞根、实为服食家用。西河女子服枸杞法,根、茎、叶、花、实俱采用。则本经所列气味主治,盖通根、苗、花、实而言,初无分别也。后世以枸杞干为滋补药,地骨皮为退热药,始歧而二之。窃谓枸杞苗叶味苦甘而气凉,根味甘淡气寒,子味甘气平。气味既殊,则功用当别。此后人发前人未到之处者也。”

(3)沈括《梦溪笔谈》《梦溪笔谈》述:“枸杞,陕西极边生者,高丈余,大可柱,叶长数寸,无刺,根皮如厚朴,甘美异于他处者。《千金翼》云,甘州者为真,叶厚大者是。大体出河西诸郡,其次江池间圩埂上者。实圆如樱桃。全少核,暴干如饼,极膏润有味。”

(4)苏颂《嘉祐图经本草》《嘉祐图经本草》曰:“今处处有之。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。《诗·小雅》云:集于苞杞。陆玕诗疏云:一名苦杞。春生,作羹茹微苦。其茎似莓。其子秋熟,正赤。茎、叶及子服之,轻身益气。今人相传谓枸杞与枸棘二种相类。其实形长而枝无刺者,真枸杞也。圆而有刺者,枸棘也,不堪入药。”

(5)寇宗奭《本草衍义》《本草衍义》述:“枸杞当用梗皮,地骨当用根皮,枸杞子当用其红实,是一物有三用。其皮寒,根大寒,子微寒,亦三等。……今人多用其子,直为补肾药,是曾未考究《经》意,当更量其虚实、冷热用之。”

(6)李时珍《本草纲目》《本草纲目》记:“古者枸杞、地骨皮取常山者为上,其他丘陵阪岸者可用,后世惟取陕西者良,而又以甘州者为绝品。今陕西之兰州、灵

州、九原以西，枸杞并是大树，其叶厚、根粗；河西及甘州者，其子圆如樱桃，暴干紧小，少核，干亦红润甘美，味如葡萄，可作果食，异于他处者。”

(7) 安沙舟、刘晓媛《枸杞》 《枸杞》第一节，《枸杞的本草考证》中说：“但在《本草纲目》中还有含混之处，明显地提出 4 种原植物，前面的两种无误，而后两种尚不知为何物，如产兰州、灵州(今灵武或中卫)、九原(今包头)者为‘大树，其叶厚根粗’。产于甘州(今张掖)者‘其子圆如樱桃……味如葡萄，可作果食’。但可以明确一点，当时的上品商品枸杞子还是西北地区所产，这是它的果实，至于原植物可能多未见实物，形态多系口头相传，于是有了‘株高一丈，茎粗如椽，叶长寸’的说法。”

本文指出的是李时珍《本草纲目》中所说“枸杞树”一说，可能为误传。

《枸杞》又提及：“据今人的研究，产于甘州的枸杞为土库曼枸杞。前苏联的一位专家认为土库曼枸杞只分布于伊朗、阿富汗以及土库曼一带，我国不产，她根据花丝基部的花冠筒内壁同一水平的短毛、浆果有较多的种子、种子小等特征，把分布于我国及中亚的这种植物命名为新疆枸杞。路安民也同意这种看法，在《中国植物志》中采用了这个名字，也就是说土库曼枸杞就是新疆枸杞。以前新疆的北疆也产枸杞，商品名叫古城子枸杞，它就是新疆枸杞。就是说甘州枸杞与新疆枸杞是一种东西，前者仅为误认而已。”

(8) 作者结语 作为枸杞子的原植物有 3 种，即宁夏枸杞、枸杞与新疆枸杞。

原先认为的津杞子，证实为宁夏枸杞子，其原植物相同。故 1977 年版的《中国药典》只认定宁夏枸杞为正品。

枸杞的果实，一般也收购，但严格讲应属于江南一带的草药“土枸杞”了。