

枸杞子

补肾明目上品

GOUQIZI

胡献国 胡爱萍 主编



人民军医出版社



单味中药妙用系列

补肾明目上品——枸杞子

BUSHEN MINGMU SHANGPIN —— GOUQIZI

主 编 胡献国 胡爱萍

编 委 (以姓氏拼音字母为序)

胡爱萍 胡献国 胡 皓

胡熙曦 黄成汉 余泽斌

张建平 张圣品



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

补肾明目上品——枸杞子 / 胡献国, 胡爱萍主编. —北京: 人民军医出版社, 2009. 8

(单味中药妙用系列)

ISBN 978-7-5091-2815-2

I. 补… II. ①胡…②胡… III. 枸杞—基本知识
IV. R282.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 109379 号

策划编辑: 郭 颖 文字编辑: 刘慧铭 责任审读: 刘 平

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010)51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010)51927252

策划编辑电话: (010)51927300—8153

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 潮河印业有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 787mm×1092mm 1/32

印张: 13.125 字数: 266 千字

版、印次: 2009 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4000

定价: 35.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内容提要

本书为单味中药妙用系列丛书之一，介绍了补肾明目上品——枸杞子的药材特点、炮制、鉴别、药理作用、制剂、功用、食疗方、相关产品研发及其在内科、儿科、妇科、男科、皮外科、五官科以及感染科的应用。本书融科学性与实用性于一体，内容翔实，通俗易懂，适合中医师、中医药科研工作者、食疗药膳从业者、中医药院校学生、中药店工作者及中医爱好者阅读参考。

前言

随着社会的发展进步和人们物质生活水平的提高，进补天然药食品已成为一种时尚，尤其是枸杞子，引起了人们的关注与偏爱。

枸杞子为中医传统名贵补益中药，也是家庭常用补药之一，临床应用十分普遍，在《神农本草经》中位居“上品”。历代关于枸杞子的记载颇多，但均散见于各种医籍中，查找使用，实觉不便。有感于此，笔者遍览历代相关书籍，广搜博辑，斟酌筛选，汇集成这册《补肾明目上品——枸杞子》，以期能方便实用，使广大读者足不出户便能选方疗疾，择膳养生，提高自身健康水平。

本书分为五章。第一章简略介绍了枸杞子的传说、名人与枸杞子的故事等；第二章介绍了枸杞子的药材特点、炮制方法及其真伪鉴别等；第三章介绍了枸杞子的药理作用、常用制剂等；第四章介绍了枸杞子各部位的作用、服食方法、药膳食疗方配伍等；第五章介绍了枸杞子在内科、儿科、妇科、

男科、皮外科、五官科以及感染科疾病的临床应用等。

枸杞子虽有养身保健作用，但并非人人皆宜。使用枸杞子类中成药（中成药均出自中华人民共和国药典）时，请仔细阅读药品说明书，在医师或药师指导下购买和使用。本书在编写过程中，得到诸多专家、教授、学者、领导的指导和帮助，尤其本院部分药学工作者提出了许多宝贵的修改意见，在此谨表谢忱。此外，本书编写中还参考引用了有关文献，在此一并致谢。

胡献国

目 录

- 第一章 枸杞子文化 / 1
 - 第一节 枸杞子的传说 / 1
 - 第二节 名人与枸杞子 / 4
- 第二章 枸杞子的药材特点与炮制 / 8
 - 第一节 枸杞子的药材特点 / 8
 - 第二节 枸杞子的炮制 / 9
 - 第三节 枸杞子的真伪鉴别 / 10
- 第三章 枸杞子的药理作用与制剂介绍 / 12
 - 第一节 枸杞子的药理作用 / 12
 - 第二节 枸杞子常用制剂介绍 / 17
- 第四章 枸杞子的功用 / 22
 - 第一节 枸杞子的功用和服食方法 / 22
 - 第二节 药膳食疗方配伍 / 24
- 第五章 枸杞子在各科临床的应用 / 27
 - 第一节 枸杞子在内科临床的应用 / 30
 - 感冒 / 30
 - 咳嗽 / 33
 - 喘证 / 38
 - 肺气肿 / 41
 - 消化不良 / 44
 - 胃痛 / 47

- 胃下垂 / 49
- 慢性胆囊炎 / 51
- 泄泻 / 53
- 慢性结肠炎 / 54
- 原发性血小板减少性紫癜 / 57
- 缺铁性贫血 / 60
- 白细胞减少症 / 66
- 再生障碍性贫血 / 70
- 肾盂肾炎 / 74
- 慢性肾炎 / 76
- 便秘 / 81
- 失眠 / 86
- 头痛 / 89
- 高脂血症 / 91
- 高血压病 / 95
- 冠心病 / 98
- 心绞痛 / 101
- 卒中及后遗症 / 104
- 心肌炎 / 110
- 充血性心力衰竭 / 113
- 风湿热 / 119
- 类风湿关节炎 / 124
- 干燥综合征 / 128
- 甲状腺功能亢进症 / 132

甲状腺功能减退症 / 133	
糖尿病 / 135	
慢性疲劳综合征 / 143	
健忘 / 146	
老年性痴呆 / 152	
神经衰弱 / 157	
骨质疏松症 / 164	
肿瘤 / 171	
中暑 / 176	
第二节 枸杞子在儿科临床的应用 / 178	
小儿夏季热 / 178	
小儿哮喘 / 179	
佝偻病 / 180	
疳积 / 182	
腹泻 / 184	
遗尿 / 185	
缺锌症 / 187	
注意缺陷障碍 / 188	
肾病综合征 / 190	
小儿反复呼吸道感染 / 193	
第三节 枸杞子在妇科临床的应用 / 195	
月经先期 / 195	
月经后期 / 196	
经期延长 / 199	

- 月经过多 / 200
月经过少 / 201
月经前后诸症 / 203
绝经前后诸症 / 204
“人流”术后（产后） / 210
痛经 / 214
闭经 / 216
功能性子宫出血 / 223
带下病 / 223
妊娠呕吐 / 227
妊娠水肿 / 228
妊娠腹痛 / 229
先兆流产 / 230
产后血晕 / 234
产后恶露不净 / 236
产后便秘 / 237
产后缺乳 / 239
产后遗尿症 / 240
不孕症 / 241
子宫脱垂 / 245
阴萎 / 248
第四节 枸杞子在男科临床的应用 / 250
阳痿 / 250
早泄 / 260

遗精	/ 267
男子不育	/ 273
逆行射精	/ 276
不射精症	/ 277
无精子症	/ 280
少精子症	/ 285
畸形精子过多症	/ 289
精子活力低下症	/ 293
死精子症	/ 297
精液不液化	/ 302
免疫性不育症	/ 303
缩阳症	/ 306
慢性前列腺炎	/ 308
前列腺肥大	/ 310
男性更年期综合征	/ 314
第五节 枸杞子在皮肤科的临床应用	/ 323
痔	/ 323
冻疮	/ 324
直肠脱垂	/ 326
股骨头缺血性坏死	/ 327
颈椎病	/ 331
腰椎病	/ 333
骨折	/ 338
软组织损伤	/ 340

脊髓空洞症 / 342

慢性骨髓炎 / 345

脱发与白发 / 349

斑秃 / 357

黄褐斑 / 359

白癜风 / 361

第六节 枸杞子在五官科的临床应用 / 363

鼻衄 / 363

慢性咽炎 / 364

口腔溃疡 / 366

白内障 / 367

夜盲症 / 370

视疲劳 / 373

近视眼 / 375

青光眼 / 378

眩晕 / 381

老年性耳聋 / 385

牙痛 / 392

第七节 枸杞子在传染科的临床应用 / 393

病毒性肝炎 / 393

肺结核 / 398

细菌性痢疾 / 403

水痘 / 404

小儿麻痹症 / 405



第一章 枸杞子文化

第一节 枸杞子的传说

传说之一

有一书生体虚多病，弱不禁风，他想使自己的身体状况好起来，于是来到终南山寻仙求道。他在山中转了好几天，也没见到神仙的踪影，正烦恼间，忽见一个年轻女子正在痛骂责打一年迈妇人，书生赶忙上前劝阻，并指责那年轻女子，违背尊老道德。那女子听了，呵呵笑道：“你当她是我什么人？她是我的小儿媳妇。”书生不信，转问那老妇，老妇答道：“千真万确，她是我的婆婆，今年九十二岁，我是她第七个儿子的媳妇，今年快五十了。”书生看来看去，怎么也不像，于是追问缘由。那年轻女子说道：“我一年四季靠枸杞为生，春吃苗、叶，夏吃花，秋吃杞果冬吃根，结果越活越健旺。”书生见这年轻女子，头发乌黑，颜面光润，肌肤细腻柔嫩，看上去如三四十岁光景。她那几个儿媳妇照她说的常年吃枸杞，也都祛病延年，身体健壮。只有这个小儿媳妇好吃懒做，不光不吃枸杞，连素菜也不大吃，成天鸡鸭鱼肉，吃出这一身的毛病。书生听了这番言语，恍然大悟，回到家中，长年买枸杞服食，天长日久，也百病不生，身体健



康，结果也活到八十多岁。这虽然是神话传说，但枸杞抗衰老延龄的功效却是古今公认的。

传说之二

相传战国时，在秦国境内黄河南岸，香山北麓（今卫宁）平原上，有一青年农夫，乳名狗子，以农耕为业，娶妻杞氏。杞氏勤劳贤惠，夫妻日出而作，日落而息，奉养老母，倒也能够勉强度日。其时秦始皇吞并六国，征召全国男丁，开拓疆场，狗子也被征召戍边。

经过数百场大大小小的战役，狗子终于戍边归来，此是他已是满头白发。回家时见家乡正闹饥荒，田园荒芜，路人讨吃，饿殍遍地，众乡邻面带菜色，孩子嗷嗷待哺。狗子甚为惶恐，不知老母与妻子现状如何。等狗子到家时，只见老母发丝如银，神采奕奕，妻子面色红润，精神抖擞，不像路人饥饿之状。狗子甚为惊讶，问妻说：“回来时路见乡邻都呈饥饿状，只有母亲与你精神健壮饱满，这是什么原因？”其妻回答说：“自你从军后，我终日披星戴月，操劳作累，粮食勉强够吃。去年以来，蝗灾涝害为患，庄稼颗粒无收，我便采山间红果与母亲充饥，方免其难。”狗子的母亲也说：“若不是你的媳妇采红果服食，我早已命丧黄泉矣！”狗子喜极而泣，对妻更为尊敬。邻居听说后，纷纷争相采食。

后人发觉狗妻杞氏所采山间红果有滋阴补血，养肺健胃的功效，民间医生采其入药，用其夫妻姓氏命名，后因觉“狗杞”不雅，遂改其名为“枸杞子”。

传说之三

枸杞子，又名红果子，据说其来历与中宁的红石嘴有



关。

中宁有个地方叫红石嘴，那里土层深厚，土质肥沃，崖下是弯弯曲曲的清水河，据说是生长红果子的好地方。红石嘴上每年一到五月，红果子开花、结果，但谁也不敢上山去摘，因为山上有老虎镇守。

山下住着几户穷汉，有一户姓李的老汉养了个儿子叫李小虎，长到十七八岁时，身体健壮，力能顶牛。他看见山顶上的红果子，非要上去看个究竟不可。一天，他背着爹妈偷偷拿了绳子和一把大斧来到红石嘴，费了好大的劲，刚爬到山顶上，就碰见一只斑斓大老虎。老虎见有人来了，猛扑过来，可李小虎胆大不怕，加上学得一身好武艺，身子轻轻一闪，躲过了老虎的猛扑，等老虎转过身来，他手拿一把大斧，朝老虎的脑袋狠狠地劈了下去。老虎虽未被劈着，但把大树劈成了两半，把老虎给吓跑了。

李小虎的爹长年有病，夏天还行，一到数九寒天就腰腿痛，行动不便，他没钱给老爹看病，就想到山顶上的红果子很好吃，可以摘上一些，便拿回家给老爹熬着喝，看看能不能治病。

这天，他摘了两大包红果子回到家里，把打老虎和摘红果子的事向他妈说了一遍，又从包里掏出红果子让爹妈尝尝。老爹一尝这果子比蜜还甜，一口气吃了半把。第二天他觉得腰腿痛好多了，人也清爽了许多。李小虎一看红果子能治病，就提了个筐子到红石嘴山上去摘，把摘来的红果子晒干熬汤让爹喝，喝了十多天，老爹的病就好了。李小虎把剩下的红果子种到田边沟旁。几年后，田边沟旁的红果树连片成林，红果子挂在小树上真好看，来往的行人都驻足观看，有的摘几颗拿回家去种。红果子从此在中





宁这块土地上传播开了，人们都用红果子治病，名声越传越远。

第二节 名人与枸杞子

一、枸杞酒的来历

清康熙十三年，康熙皇帝微服私访，轻车简从到西北体察民情。当年西北高原还是穷山秃岭，水恶地险，狼吼虎啸。康熙皇帝四处考察，目睹穷乡僻壤，百姓衣不遮体、面黄肌瘦，很是伤心。这天，主仆二人行至宁夏境内，到牛头山下时已是疲惫交加，步履维艰。忽见眼前一片郁郁葱葱的枸杞园，点点红果挂满树梢，令康熙皇帝心情为之一振。

康熙皇帝急令书童加快脚步，赶赴枸杞园歇息。忽然从山脚处跳出一伙强人，约三四十人，个个手持钢刀，如凶神恶煞般地堵住路口，围住康熙皇帝欲行抢劫。康熙皇帝虽武功高强，但双拳难敌众手，寡不敌众，正在难以招架之时，只见从枸杞园里蹦出一樵夫，大喝一声，声如洪钟，手持扁担旋风般的向众强盗横扫而去，扁担所触之处非死即伤，顿时众强盗鬼哭狼嚎，喊爹叫娘，抱头鼠窜而去。

康熙皇帝细观壮士，此人身高八尺，虎背熊腰，面如红枣，声若洪钟，头系白色羊肚毛巾，行走带风，犹如关公再世，状似天神下凡。康熙皇帝问：“壮士尊姓大名，家住何方？”壮士回答道：“本人姓于，家住牛头山下，以砍柴种枸杞农耕为生”。康熙又问：“壮士如何生得这



般雄伟有力，众强盗个个也是彪形大汉，为何被你一条扁担像秋风扫落叶一样给赶跑了？”壮士回答说：“祖上留有杞园十亩，家训子孙：‘枸杞全身是宝，春采枸杞叶为天精草，夏采枸杞花为长生草，秋采枸杞果为枸杞子，冬采枸杞根为地骨皮，一年四季常服用，强身健体，百病不侵。’加之祖上传有枸杞鲜果酿酒秘方，此酒常服身体健，砍柴耕作不知疲乏。本人又喜练武艺，渴饮枸杞美酒，饿服枸杞红果，不知不觉力大无穷，打败百十来个强人，气不喘，力不弱。”

康熙大喜，亮明身份，令于壮士为随从侍卫保驾回朝，于壮士亦献枸杞美酒请康熙服用，康熙饮后神清气爽，精力倍增。于壮士追随康熙皇帝平三藩，征蛮夷，平定海内，威震四海，功勋卓著。由于保驾有功，官至两广总督。康熙皇帝寿至六十九岁，是中国历史上长寿皇帝之一。

枸杞酒由枸杞子加白酒浸泡而成。将枸杞子洗净，除去残留的梗和蒂，然后将枸杞子放入坛中，倒入白酒，盖上盖，封严，每3天搅拌1次，浸泡15~20天即成，每日晚餐或临睡前饮用，每次30~50毫升。有滋肾润肺，养肝明目之功，适用于肝肾阴亏，腰膝酸痛，头晕目眩，目昏多泪等症。

二、陆游爱食枸杞粥

南宋著名爱国诗人陆游（公元1125—1210年），寿诞85岁，被后人称之为“长寿爱国诗人”。从他的诗词中可以看出，其寿享高龄，与爱食枸杞粥有关。

陆游对食粥尤为考究，曾著有《食粥》，诗云：“世人个个学长年，不悟长年在目前。我得宛丘平易法，只将