



沙棘属植物自然分布以欧亚温带为核心区域，中国是其核心分布区，沙棘资源蕴藏量位居世界首位。沙棘的拉丁学名为 *Hippophae rhamnoides* L.，其属名词源释义为“可使马匹毛色光亮的植物”。相传古希腊时期，人们发现食用了沙棘的马匹毛色会变得光滑发亮，沙棘因此而得名。

沙棘属植物种类丰富，依据我国沙棘植物学家廉永善教授建立的沙棘分类系统，全球沙棘属植物共分为6个种、12个亚种，其中中国分布6个种、8个亚种。我们日常所说的“沙棘”，同属于沙棘种之下的不同亚种。市面上常见的沙棘汁，若风味偏酸，原料多为中国沙棘（亚种）；若口感相对温和，则原料多为蒙古沙棘（亚种）或经选育的大果杂交品种。

千姿百态的沙棘种质

在我们平时的印象中，沙棘多为带尖刺的低矮灌木，枝条上长着尖锐的棘刺，当你想品尝它诱人的果实时，稍不留神就会被刺伤。事实上，沙棘的身材并不总是如此矮小，在沟谷等水热条件优越的地方，沙棘也可能生长为“参天大树”。四川四姑娘山保存全球面积最大的中国沙棘天然原生林，许多沙棘的高度超过10米，部分甚至更高，形成罕见的乔木林景观。这里拥有世界年龄最大的中国沙棘古树——2021年专业测定，树龄达221年。

即使有高大的“楷模”作为参照，有些沙棘属的成员却格外矮小，比如西藏沙棘，为了适应高海拔下恶劣的生存环境，在极高海拔下它们的个头变得更小，匍匐在石缝间求生。在“中国沙棘之乡”——新疆阿克苏地区乌什县，能直观地观察到沙棘的形态差异，这里既有高过屋顶的沙棘树，又有一丛丛较为低矮的沙棘灌丛。

防风固沙的生态屏障

在防风治沙方面，沙棘拥有自己的“独门秘籍”，它并不只着眼于一处，而是从上至下构建了

的完整“立体防线”。首先，沙棘枝叶茂密、棘刺丛生，风沙来临时，这些枝叶和棘刺就像坚固的盾牌一般将其拦截，让沙尘只能无奈地“就地降落”。在地表，沙棘的枯枝落叶层层堆叠，犹如一张地毯，覆盖固定住表层的沙土。

沙棘最厉害的武器深埋于地下——沙棘的根系垂直通常可达3~5米，甚至能穿透岩层汲取水源；而水平根幅可达6~10米，再加上多达几百条的根须，整个沙棘的根系就像一张硕大的蜘蛛网，将地下的沙土牢牢裹住。

不毛之地建成绿色银行

2022年发布的《全国沙棘资源本底调查报告》统计，我国人工沙棘林种植面积已达70.56万公顷。以新疆为例，在古尔班通古特沙漠的西北边缘，新疆生产建设兵团一七〇团创造了“不毛之地建成绿色银行”的伟大生态奇迹。这里种植了约3466.67公顷沙棘，是全国规模最大的大果沙棘（人工选育的“果大、少刺、高产”沙棘品种，遗传基础源自蒙古沙棘亚种）集中连片种植基地。

种植规模庞大的沙棘林不仅极大地改善了当地的生态环境，也带来了极高的经济收益。数据显示，当地年均降雨量从40毫米提升至246毫米，沙尘、大风天气大幅减少。各式各样的“沙棘制品”，带动团场职工人均年收入从2009年的6000元增长至2024年的14万元。

营养又健康的“金果果”

虽然沙棘果实的口感在许多人看来算不上美味，但却富含多元活性营养物质。其维生素C含量尤为突出，普遍为猕猴桃的3倍以上，部分品种甚至能达到10倍以上；在花青素含量上，它与久负盛名的蓝莓难分伯仲；而部分沙棘的类胡萝卜素含量甚至超过了胡萝卜本身。

在药用价值方面，沙棘同样表现良好。《中华人民共和国药典》明确记载其具备健脾消食、止咳祛痰、活血散瘀的功效。其中，生长于我国新疆的中亚沙棘，在维吾尔医药中被称为“吉汉”。《维吾尔药志》记载，其果实拥有多种药效，包括治疗湿热血滞类慢病、肺热咳嗽、小便不畅、肝胃不适、虚喘心悸等。

兼具营养与药用价值的沙棘，是新疆特色林果产业的核心品类。早在2001年，乌什县就成立了以生产沙棘产品为主的企业，出售沙棘汁、沙棘油、沙棘酒等；部分乳企推出的沙棘奶啤，以沙棘原浆和鲜牛乳为主要原料，一经推出便迅速出圈；阿勒泰地区龙头加工企业，沙棘年加工产能可达6000吨，产品覆盖化妆品等多个品类。

2025年9月，中国沙棘产业化开发40周年主题活动暨阿勒泰大果沙棘采收节在布尔津县举办。沙棘，这颗闪耀的“金果果”，不仅在历史的长河中滋润着万千生灵，更尽心尽力地守护着绿水青山，向人们诉说着一首关于生态、关于守护的恢宏史诗。

编辑 / 杨颖容