

中药酸枣仁的古今探秘

文 / 陕西中医药大学第二附属医院 马宏丹



关键词：酸枣仁；安眠药；失眠；中医养生

在现代社会快节奏、高压力的生活模式下，“睡个好觉”对许多人来说竟成了一种奢侈。世界卫生组织的数据显示，全球超过27%的人受到睡眠问题困扰。传统中药酸枣仁，这一源自东方古老智慧的小小果实，正以其独特的安神助眠功效，重新走入大众视野。今天，就让我们一同揭开这味千年古药的神秘面纱，探寻“东方睡果”的前世今生，解析它的助眠奥秘。

一、从荆棘中来：不起眼果实中的瑰宝

酸枣仁，为鼠李科植物酸枣的干燥成熟种子。酸枣树是一种耐旱、耐贫瘠的灌木，广泛分布于我国华北、西北及长江流域等地。其果实小巧圆润，成熟时呈红褐色，味酸可口，但果肉薄而少。真正有价值的部分，是包

裹在坚硬果核里的那颗呈扁椭圆形、色泽紫红或紫褐色的种仁。

每年秋末冬初，酸枣果实成熟后，人们将其采摘收集，通过浸泡、搓去果肉、碾碎果核等一系列工序，方能取得这颗颗珍贵的酸枣仁。正是这“取其精华，去其糟粕”的过程，赋予了它入药的资格。

在中医理论中，酸枣仁性平，味甘、酸，归心、肝、胆经，具有养心补肝、宁心安神、敛汗、生津的功效。

二、千年的智慧：古籍中的“东方睡果”

酸枣仁的药用历史源远流长，最早可追溯至东汉时期的《神农本草经》。书中将其列为上品，称其“久服安五脏，轻身延年”，这一论述初步奠定了其补益

安神的功效基础。

至明代，在药学巨著《本草纲目》中，李时珍对酸枣仁的功效有了更精辟的论述：“酸枣仁，甘而润，故熟用疗胆虚不得眠、烦渴虚汗之证；生用疗胆热好眠……”这段话明确指出了酸枣仁“生熟异治”的独特之处——炒熟的酸枣仁用于治疗虚烦失眠，而生的酸枣仁则用于嗜睡多寐。该理论至今仍是酸枣仁临床应用的重要依据。

历史上最著名的酸枣仁方剂，莫过于东汉医圣张仲景在《金匮要略》中创立的“酸枣仁汤”。该方以酸枣仁为君药，配伍知母、茯苓、川芎、甘草，专门用于治疗“虚劳虚烦不得眠”。这张历经近两千年考验的经典名方，至今仍是中医治疗肝血不足、心神失养所致失眠的常用方剂之一。

三、现代科学的解读：酸枣仁的助眠秘密

古老的中医药智慧，正不断得到现代药理研究的验证。科学家们通过先进的提取分离技术和动物实验模型，试图揭示酸枣仁安神助眠的分子秘密。

研究发现，酸枣仁中富含多种活性成分，包括皂苷类（如酸枣仁皂苷A和B）、黄酮类（如斯皮诺素）、生物

碱类以及大量的脂肪油和蛋白质。这些成分共同构成了其发挥药理作用的物质基础。

酸枣仁的镇静催眠作用，主要与以下几个方面相关：

1. 调节神经递质

酸枣仁中的有效成分能够增加大脑中抑制性神经递质 γ -氨基丁酸（GABA）的水平。GABA是大脑中主要的“刹车”信号，能够降低神经元兴奋性，从而发挥镇静、抗焦虑和促进睡眠的作用。这与许多西药安眠药的作用靶点有相似之处，但酸枣仁的作用更为温和。

2. 保护神经系统

研究表明，酸枣仁提取物具有抗氧化应激和抗炎作用，可以保护神经细胞免受损伤，这对维持正常的睡眠觉醒周期至关重要。

3. 调节单胺类神经递质

酸枣仁还能影响5-羟色胺（5-HT）、去甲肾上腺素（NE）等与情绪和觉醒相关的神经递质的代谢。通过调节这些神经递质的平衡，可改善因焦虑、抑郁情绪引发的失眠。

值得注意的是，现代研究也部分印证了“生熟异治”的理论。实验发现，炒制过程会使酸枣仁中的部分化学成分发生转化。例如，斯皮诺素等黄酮类成分含量



可能下降,但新的脂溶性成分更易溶出,整体上使其镇静催眠作用增强。这为“熟用治不眠”的传统经验提供了现代科学依据。

四、酸枣仁的应用:让千年智慧融入日常生活

了解了酸枣仁的妙处,我们该如何在日常生活中安全有效地使用它呢?

1.经典食疗方:酸枣仁粥

这是最简单易行的安神食疗方。取炒酸枣仁15克,捣碎后与粳米50~100克一同煮粥。每晚睡前温热食用,对心神不宁、夜寐不安有很好的调理作用。粥本身也能补益脾胃、滋养气血,符合中医“胃不和则卧不安”的理论。

2.简便茶饮:酸枣仁安神茶

将炒酸枣仁10克、茯苓5克、知母3克、甘草3克一同放入茶包中,用沸水冲泡,代茶饮用。此方脱胎于经典名方“酸枣仁汤”,适合工作繁忙的现代人,能缓解因思虑过度、肝血暗耗导致的失眠。

3.配伍使用,效果更佳

中医讲究辨证论治和药物配伍。酸枣仁常与其他药材搭配,以增强疗效。例如:

- 心脾两虚(多梦易醒、心悸健忘):可配伍龙眼肉、黄芪、党参。

- 心肾不交(心烦失眠、腰膝酸软):可配伍生地黄、麦冬、五味子。

- 心悸不安(胆怯易惊、心悸怔忡):可配伍茯苓、远志。

4.使用注意事项

尽管酸枣仁性质平和、安全性较高,但使用时仍需注意以下几点:

- 辨证是关键:酸枣仁主要适用于虚证失眠,表现为心肝血虚、阴血不足。若是食积、痰热等实证引起的失眠,则不宜使用,否则可能引起“闭门留寇”,加重病情。

- 剂量与煎煮:常规用量为10~15克,大剂量可用至30克。因其有效成分不易煎出,建议捣碎后煎煮,效果更佳。

- 特殊人群:孕妇、哺乳期妇女及有严重心、肝、肾疾病的患者,应在专业中医师或中药师指导下使用。

- 不良反应:极少数人可能出现胃部不适或皮疹等过敏反应,一旦出现应立即停用,并咨询医生。

五、酸枣仁与西药安眠药的对比

很多人会自然地将酸枣仁与西药安眠药进行比较。二者各有侧重,特点如下:

1.作用特点

西药安眠药起效迅速,作用靶点单一明确,主要用于急性期、严重的失眠。长期使用可能存在依赖性、耐药性、次日嗜睡及“宿醉效应”等风险。

酸枣仁则作用温和、缓慢,通过多靶点综合调理,更侧重于恢复人体正常的睡眠节律,而非强制“关机”。所以,它更适合慢性、轻度至中度的失眠,以及作为辅助治疗手段。

2.核心理念

西药重在“治标”,能够快速解除症状;而酸枣仁等中药则重在“治本”,通过调整身体失衡的状态来改善睡眠。二者并非对立关系,在某些情况下,可以在医生指导下结合使用,以实现减毒增效。

六、结语

一颗小小的酸枣仁,承载着中华民族数千年来“天人合一”与“阴阳平衡”的哲学思想。它不像西药那样扮演强力的“干预者”,而更像一位温和的“调节者”,引导我们疲惫的身心回归内在的宁静与和谐。

药物与人
本文编辑:王佳昕

