

一树橘香，满身是宝

文 / 北京市肛肠医院（北京市二龙路医院） 毛柳英



关键词：橘；陈皮；橘红；橘白；橘络；橘核；橘叶；橘根

橘，一种在日常生活中极为常见的水果，凭借汁多味美、酸甜可口的特点赢得了大众的喜爱。

从植物学的角度来看，橘为芸香科柑橘属的一员。对大多数人而言，橘树或许只是一棵普通的果树；但在中医药学家眼中，它却是一座宝藏——橘皮、橘核、橘叶、橘根都是宝，各有独特的药用价值。接下来，让我们一起了解这些“橘中宝藏”的具体功效与用法。

一、陈皮

陈皮这一味中药，相信很多朋友都耳熟能详。它来源于橘及其栽培变种的干燥成熟果皮。药材又可分为“陈皮”和“广陈皮”两类。广陈皮来源于橘的变种茶枝柑和四会柑。茶枝柑的道地主产区为广东新会，因此

被称为“新会陈皮”。新会陈皮是陈皮中的上品，享有极高的声誉。

那么，陈皮为何以“陈”为名？古代医家王好古在《汤液本草》中记载：“……日久者佳，故名陈皮。”所谓“日久者佳”，是指合理储存一段时间后，陈皮中的挥发油成分发生转化，燥性减弱，药效更佳。在中药里，不仅陈皮讲究“陈久者良”，麻黄、枳壳、半夏、狼毒、吴茱萸也需要经过一段时间的储存才能发挥更佳药效，它们与陈皮合称为“六大陈药”。

陈皮味苦、辛，性温，归肺、脾经，具有理气健脾、燥湿化痰的功效，被广泛用于治疗各种与脾胃不和、痰湿内阻相关的病症。其中，最著名的祛痰湿方剂莫过于“二陈汤”。二陈汤由半夏、炙甘草、陈皮、茯苓四



味药组成，最早载于宋代《太平惠民和剂局方》，被誉为临床治痰之通剂。因方中含有陈皮、半夏两味“陈药”，故称之为“二陈汤”。此方兼具化痰、行气、健脾之功，标本兼顾，既能祛除已生之痰，又可健脾以绝生痰之源。

链接

现代研究显示，陈皮中的橙皮苷、川陈皮素等活性成分具有抗炎、抗氧化作用。

二、橘红

橘红为橘及其栽培变种的干燥外层果皮。我们剥橘子时，会发现橘子皮内侧有一层白色的海绵状物质，这层白色的部分是橘子的中果皮；而外面那层薄薄的橙红色部分，便是橘子的外果皮，也就是橘红。

橘红味辛、苦，性温，归肺、脾经，具有理气宽中、燥湿化痰的功效，常用于治疗咳嗽痰多、食积伤酒、呕恶痞闷等症。橘红与陈皮性味功效非常相似，但侧重有所不同：陈皮偏于入脾经，常用于健脾和胃；橘红偏于入肺经，多用于止咳化痰。

链接

现代研究表明，橘红含有挥发油及黄酮类成分，具有缓解咽喉肿痛的作用。

三、橘白

橘白来源于橘及其栽培变种的 inner 果皮，也就是我们剥开橘子后看到的那一层海绵状白色部分。从植物学角度看，橘白实际上是橘子的中果皮。

橘白具有独特的药性与功效。其味苦、辛，微带甘甜，性温，归脾、胃经，具有和胃化湿的功效，能够帮助调和脾胃功能，化解体内湿邪。在临床上，橘白主要用于治疗湿浊内阻所致的胸脘痞满、食欲缺乏等症。其化湿功效虽较橘红和陈皮略逊一筹，但在补益脾胃方面却有独特的优势。橘白在健脾和胃的同时，无燥散之弊，更适合那些需要调理脾胃但又担心药物过于燥烈的患者。

链接

现代研究表明，橘白中含有多糖成分，可调节肠道菌群。

四、橘络

橘络为橘及其栽培变种的 inner 筋络。橘络味甘、苦，性平，归肝、肺经，具有通络、理气、化痰的功效，主要用于治疗经络气滞、久咳胸痛、痰中带血、伤酒口渴等症。与上述几味同样来自橘的药相比，橘络专于宣通经络滞气。

链接

现代研究表明,橘络中含有一种名为芦丁(维生素P)的物质,能使血管保持正常的弹性与韧性,可以帮助高血压患者预防脑出血。此外,据云南中医药大学博物馆记载,食用以橘络与糯米粉制成的饼剂,可以缓解久咳胸痛。

五、橘核

橘核为橘及其栽培变种的干燥成熟种子。橘核虽小,作用却大,经盐炙炮制后,能帮助应对多种疾病。橘核味苦,性平,归肝、肾经,具有理气、散结、止痛的功效,主治疝气疼痛、睾丸肿痛、乳痈、腰痛等症。

链接

现代临床研究显示,橘核还可用于前列腺增生的辅助治疗。

六、橘叶

橘叶为橘及其栽培变种的叶。它有着自己的“采摘日历”——每年12月至次年2月采摘品质最佳。橘叶可阴干或晒干后使用,亦可鲜用。橘叶味苦、辛,性平,归肝经,具有疏肝行气、散结消肿的功效,主要用于治疗乳痈、乳癖、胸胁胀痛等症。

链接

现代临床中,橘叶也常用于乳腺增生等疾病的辅助治疗。

七、橘根

橘根为橘及其栽培变种的根。在中医看来,橘根能调理脾胃气滞,缓解腹部胀闷,让肠胃更加舒适。橘根味苦、辛,性平,具有行气止痛的功效,主治脾胃气滞、脘腹胀痛、疝气疼痛等症。

链接

现代研究表明,橘根提取物对胃肠痉挛有缓解作用,可用于功能性消化不良的辅助治疗。这一发现为橘根的传统应用提供了科学依据,也使其在现代胃肠功能调理中展现出新的价值。

橘,一棵看似普通的果树,除了能带来鲜美的果实,还能为人类的生命健康保驾护航。从中医典籍到现代研究,橘的药用价值不断被发掘,越来越受到人们的关注。橘将果实、果皮、种子、叶子乃至树根都毫无保留地献给了人类。与其说我们在保护花草树木,不如说我们是在它们的庇护下成长。愿我们以敬畏之心对待自然,以感恩之心善用这份馈赠,让人与自然和谐共生。

本文编辑:王佳昕

