

“神奇”的大枣

文 / 首都医科大学附属北京佑安医院 李健

食枣杂咏

八月剥枣时，檐瓦晒红皱。
持此奉嘉宾，为物苦不厚。
岂知备赞谒，兼可登筵豆。
桂子不可食，馨香徒满袖。

——[清]纪晓岚

当今，晒枣子的景象已不多见，只有农历八九月郊游寻秋时才偶然见到；但是，在古代却不是这样，每当枣子成熟的时，家家户户都愿意在屋顶上晒枣子。晒过的枣子的外皮皱巴巴的，虽然不好看，但营养却很丰富，且味道甘甜，是用来招待宾朋的佳品。而且，枣子那种朴实无华的内涵也十分值得人们学习——清代大文学家纪晓岚就曾以枣喻人，讲做人要像枣子一样朴实诚恳，切莫华而不实。

枣子在日常生活中很常见，端午的粽子、中秋的月饼和腊八的粥，以至于枣饼、枣糕等，在这些食品中都能看到枣的身影；“一日食

三枣，七十不显老”，这句流传于坊间的谚语更是生动地诠释了食枣的好处。但是，枣子不只是一种美食，还是一味常用的中药，具有很多“神奇”的功效和作用。今天，就让我们走近来认识一下它。

一、初识大枣

枣，又叫大枣、刺枣或贯枣，为鼠李科枣属植物，主要生长在海拔1700米以下的山地、丘陵或平原地带。原产于我国，栽培相当广泛；现在世界各地都有栽培。枣的果实有椭圆形和球形两种，长度在2~3.5 cm之间，直径在1.5~2.5 cm之间。表面暗红色，略带光泽，有不规则皱纹。基部凹陷，有短果梗。外表的外皮很薄，内部的果皮是棕黄色或淡褐色，果肉很柔软，又甜又油腻。果核纺锤形，两端锐尖，质坚硬。气微香，味甜。

作为一味中药，大枣性温、味甘，具有益气补血、健脾和胃的功

效。现代药理研究显示，大枣中含有环磷酸腺苷及三萜类化合物，有很强的抑制肿瘤、抗过敏作用；含有抗疲劳成分，能增强人体的耐力；含有黄酮类化合物，在镇静、降血压方面也有明显的作用。除此之外，枣还可以减轻有毒物质对肝脏的损害。因此，大枣在治疗贫血、过敏性紫癜、高血压、急慢性肝炎等方面，以及改善肝硬化患者的血清转氨酶增高、预防输血反应等均有理想效果。

下面，我们就来介绍几种含大枣的常用成药和食疗方法。

二、含大枣的常用成药

1. 归脾丸

【组成】党参、炒白术、炙黄芪、炙甘草、当归、茯苓、制远志、炒酸枣仁、龙眼肉、大枣、木香。

【功效】益气补血，健脾养心。

【主治】因心脾两虚导致心脏和脾脏衰弱，出现心跳不稳定、睡

眠质量不佳、记忆力减退、面色苍白、头晕目眩、四肢乏力、食欲不振、月经不规律或便血等症状。

【分析】大枣具有补脾的作用，脾主运化，因此大枣有助于滋补脾胃，可以促进脾胃消化，增进吸收。

2.感冒疏风颗粒

【组成】主要成分为麻黄、桂枝、苦杏仁、紫苏叶、炒谷芽、防风、桔梗、大枣、酒白芍、生姜、独活、甘草。辅料为蔗糖、糊精。

【功效】散寒解表，宣肺和中。

【主治】因遭受风寒而出现的发热、咳嗽、头痛、畏寒、流清鼻涕、关节酸痛、四肢疲乏等症状。

【分析】《神农本草经》言“大枣味甘、性平。主心腹邪气，通九窍”，说明大枣具有补充正气而去除邪气和通利九窍的作用。

3.参苏丸

【组成】党参、紫苏叶、葛根、前胡、茯苓、制半夏、陈皮、炒枳壳、桔梗、木香、甘草、生姜、大枣。

【功效】益气解表，疏风散寒，祛痰止咳。

【主治】因身体虚弱、受风寒引起的感冒，常见症状包括发热寒冷、鼻塞头疼、咳嗽有痰、胸闷呕吐、疲惫气短。

【分析】方中大枣可以调和营卫之气，驱散外邪，同时也能帮助党参和茯苓调理脾胃，起到协同增强的作用。此外，还可以协助苏叶、葛根调节营卫之气以解表，有补有散，达到散不伤正、补不留邪之妙用。

三、几种大枣的食疗方法

1.红枣茶

【做法】取6颗红枣，将果核取



出、果肉切碎或掰碎（因为红枣皮较厚，泡茶时有效物质不容易释放出来），加入适量清水，待枣软烂后滤出残渣，饮用煮好的茶汁即可。

【功效】本品可以补血，强健脾胃。

2.薏米红枣粥

【做法】取8颗红枣（去核）、30 g薏米和60 g大米，一并冲洗干净，再加适量的水煮沸。开锅后盖上锅盖焖10分钟，即可食用。

【功效】本品有助于增强脾胃的功能。同时，还可以促进排水消肿，使皱纹减少，使皮肤变得细腻，消除皮肤上的斑块，多食本品具有美容养颜的功效。

3.大枣红糖姜水

【做法】取适量红枣（去核）、红糖和姜片，一并放入炖煮的容器中，加入适量清水（矿泉水最好），盖上盖子，用文火炖煮半个小时即可。

【功效】本品具有驱风散寒、补气益血的功效。需要提醒的是，本品适当服用即可，不宜过量，多喝容易上火，可能引起身体不适。另外，女性在月经期间不宜服用，以免月经血量过多；糖尿病患者也不宜服用。

写一枚小小的枣子，让自己回忆起许多往事。这又快到了收获枣子的季节，别忘了买上一些，吃上一口哟。

万物与人

药师提醒

(1) 胃肠虚弱、消化功能障碍者不宜食枣，尤其是枣皮不易被消化。

(2) 大枣含糖量高，不可多食。

