

化橘红：化痰止咳

文 / 中国中医科学院广安门医院 王丽
北京中医药大学东直门医院 李洁凡 韩学定

北京的秋天冷得让人猝不及防——前一天晚上穿着短袖下班还觉得有点热，后一天早上穿着长袖上班都觉得有点凉。秋燥秋燥，秋天本就干燥，再加上这陡然的冷热交替，无疑给呼吸道健康带来了巨大的挑战。此时，保护呼吸道健康显得尤为重要。

今天，我们为大家推荐化橘红。化橘红位列“十大广药”，不仅是广东省宝贵的非物质文化遗产，更享有国家地理标志保护产品的殊荣。居家时拥有它，外出时带上它，你就像“雇佣”了一位健康守护者，时刻捍卫着自己的呼吸系统，让自己在繁忙的现代生活中也能享受到一份来自大自然的温柔与呵护。

一、化橘红的起源

化橘红最早的文字记载始于明代万历年间的《高州府志》：“化橘红唯化州独有。”文中的化州现在位于我国广东省茂名市境内。李

时珍在《本草纲目》中记载：“橘红佳品，其瓢内有红白之分，利气、化痰、止咳功倍于它药……其功愈陈愈良。”

除了明确的文字记载，关于化橘红的起源，至今民间还广泛流传着“龙化橘红”“鸟送橘种”“罗仙植橘”等神奇的传说。其中，“罗仙植橘”最为人津津乐道。“罗仙”即后人口中的罗仙翁，他曾广泛种植橘红为化州百姓治病；为了纪念他，此地民众便在化州城东门修建了雄伟的“罗仙门”和“华严庵”。庵门楹联云：

韵事忆当年，橘树千枝经手植。
仙踪留此地，茅庵一所寄身栖。
橘红始祖罗仙翁，救世济民人人颂。
止咳化痰罗仙翁，药到病除见神功。

二、化橘红的功效

化橘红为芸香科植物化州柚或柚未成熟或近成熟的干燥外层果皮。其花果绒毛柔软而浓密、气味

芳香。具有理气宽中、燥湿化痰的功效。常用于治疗风寒咳嗽、喉痒痰多、食积伤酒、呕吐痞闷等症状。

化橘红自古就有“南方人参”和“一片值千金”之说，对此中国历代本草都有记载。在明代，化橘红被奉为宫廷供品；清代发展到鼎盛时期。清代《化州志》记载：“化州橘红治痰症如神，每片真者可值一金，每年结果，循例报明上官，至期采摘批制，即官斯土者亦不易得。”因此，不论官宦、商贾、文人学士，凡入州地者，无不以获得化州橘红为幸事。

关于化橘红化痰止咳的独特功效，民间还流传着“范公识橘”“州官治咳”“婢女复生”等神奇的故事。其中，“范公”指北宋史学家范祖禹，他因冒死直谏而得罪奸臣，被贬官化州。由于长途跋涉，他出现了严重的咳嗽症状；后来，在机缘巧合之下，他饮用了橘红水，不久病愈。自此，化橘红止咳的



功效逐渐为人熟知。

三、化橘红的炮制

化橘红的炮制工艺十分独特，目前已经被认定为非物质文化遗产。

【炮制方法】将化橘红果放入烘炉内进行烘烤，使橘红果在高温的作用下产生理化反应，分离水分和其他无用成分，同时组合有用的药用成分，此为提升化橘红药效的重要环节。在炮制过程中，有时候需要用武火，有时候需要用文火，而且温度要均匀。该工艺主要由烘炉技术和火候掌握技术构成。在火候观察法的基础上，结合现代

科技，对温度的观察更直观、更准确，并可以恰到好处地决定使用武火、文火或者熄火，使化橘红的药效达到最优。

经过炮制，再配合不同的加工方法，我们便可以制作出美观实用、药效显著的化橘红丝、胎薄片、五爪、七爪等，以供大家选用。

四、化橘红的鉴别

这方面，请大家务必牢记正宗化橘红的两个特征：

(1) 绒毛：正宗化橘红表皮上遍布细小绒毛，这是主要特征之一——包括制好的橘红果。对于绒毛少的“化橘红”需要警惕。

(2) 气味：贴近细闻，正宗化橘红有一股明显的陈皮香味，这种特征普通橘红没有。对于香味不明显的“化橘红”需要警惕。

为什么要特别强调鉴别？上面我们说了，化橘红素有“南方人参”之称，被认为“一片值千金”，所以市面上总有不良商家将普通橘红产品混作化橘红出售，以赚取不义之财。以下是两种常见的普通橘红：

——柚。俗称光青橘红、光黄橘红、大五爪橘红。制好后，外皮无毛，表面粗糙。药效远不及化橘红。

——柑、橘。由芸香科植物酸橙的外表皮加工而成，功效与化橘红相差甚大。不能与化橘红等用。

五、化橘红的服用

首先，化橘红可以用沸水冲泡，高温更有利于化橘红的有效物质充分析出。通常建议取1~2片化橘红配400 mL沸水；当然，也可以根据个人习惯随意一些，以每次3~9 g为宜。

其次，化橘红还可以搭配其他中药煮水喝。比如，化橘红与黄芪搭配，可以辅助治疗肾虚；与枸杞搭配，适用于肝火旺的患者；与菊花搭配，可以应对风热感冒引起的咳嗽症状；与生姜搭配，可以增强机体抵御严寒的能力；等等。

但是，化橘红性偏温燥，单独喝可能导致上火，建议配伍凉性药材（如菊花、罗汉果）一起喝。另外，胃病患者不要空腹服用。孕妇、儿童最好减量服用，或者不要泡得太浓。

六、化橘红的保存

据《本草纲目拾遗》记载：“橘红佳品，愈陈愈良。”可见，类似陈皮，化橘红也是保存的时间越久，质量越好。化橘红通常在常温下，置于阴凉干燥处密封保存。

七、含化橘红的中成药

化橘红在中成药中的应用非常广泛，下面我们只介绍比较常见的几种：

（1）橘红片：化痰，止咳。用于咳嗽痰多，痰不易咯出。

（2）止咳橘红口服液：清肺，止咳，化痰。用于痰热阻肺引起的咳嗽痰多、胸满气短、咽干喉痒。

（3）橘红痰咳颗粒：理气祛痰，润肺止咳。用于感冒、咽喉炎引



起的痰多咳嗽、气喘。

（4）保济口服液：解表，祛湿，和中。用于腹痛吐泻，噎食酸，恶心呕吐，肠胃不适，消化不良，舟车晕浪，四时感冒，发热头痛。

（5）坤顺丸：补气养血，理气调经。用于气血不足、肝郁阴虚引起的经期不准、行经腹痛、月经量少、手足心热。**食物与**

相关链接：化橘红的其他妙用

随着现代工艺的发展，在保持化橘红药效的同时，我们还将其炮制技艺与雕刻、塑造等传统艺术手段和乡土生活题材相结合，衍生出化橘红工艺品，如橘红吊坠、橘红佩珠、橘红茶叶缸等。更为神奇的是，吸烟者用以橘红制作而成的烟斗吸烟，可以大大降低尼古丁的危害（提醒：无论如何，吸烟都有害健康！）。

近年来，市面上还出现了化橘红膏、化橘红饮料、化橘红茶、化橘红花茶等健康食品。

