

# 杏黄挂满树，种仁辨妙藏

文 / 首都医科大学附属北京世纪坛医院 宋飞



七八月间，漫步在北京西山，金黄的山杏已沉甸甸地压弯枝头，阳光穿过叶隙洒下，将整树果实染成流动的琥珀色。这漫山摇曳的夏杏，不只是诗人笔下“绿阴庭院夏初长，梅子新肥杏子黄”的时节画卷，更是承载着中药智慧的时令瑰宝。

## 一、杏花的“辨识密码”

唐代诗人白居易在《春风》中写道：“春风先发苑中梅，樱杏桃梨次第开。”诗中所描述的这些植物，皆隶属蔷薇科。因为花型相似，若要在众多绚烂的春花中

准确认出杏花，关键还得着眼于细微之处。山杏属于灌木或小乔木，树皮呈暗灰色，稀见灰褐色或淡红褐色。杏花单生，并先于叶开放；花梗短；花萼为紫红色，萼片呈长圆状椭圆形，先端尖，花后反折；花瓣近圆形或倒卵形，质地轻薄如绢，初开时略带红晕，随着盛放逐渐转为粉白色；雄蕊与花瓣长度接近。

杏花与梅、樱、桃、梨等花的区别在于，盛开的杏花花萼片会明显向后反折，如同花瓣边缘翘起的小裙摆。当您穿行林间时，倘若看到枝头有花朵低垂、花萼向后翻卷的俏丽身影，那便是杏花在向您致意了。



## 二、杏仁的“双重身份”

美丽的杏花凋谢后，会结出毛茸茸的果实。七八月份在山里便常能看到农户捡拾成熟的山杏果实，砸开坚硬的果核，取出其种子售卖。这些看似普通的种子，脱苦后就成为制作食用杏仁露的原料，同时它们还是一味常用中药——苦杏仁。

### 1. 杏仁的药用价值

苦杏仁入药历史久远，《神农本草经》最早将其记载为“杏核”，《雷公炮炙论》开始以“杏仁”作为正名，历版《中华人民共和国药典》均以“苦杏仁”为其正名。《中华人民共和国药典》（2025年版）收录的基原为蔷薇科植物山杏、西伯利亚杏、东北杏或杏的干燥成熟种子。

苦杏仁味苦，性微温，有小毒，归肺、大肠经，具有降气止咳平喘及润肠通便的作用。临床用于缓解咳嗽气喘、胸满痰多、肠燥便秘等症状。在古代方剂中，苦杏仁常与多种药物配伍，发挥不同的治疗作用。例如：与麻黄配伍，能调节肺的功能，宣发肃降以平喘或解

表；与桔梗配伍，一升一降，祛痰止咳功效显著；与贝母配伍，可治疗肺虚久咳或痰热郁肺之咳嗽。从古代方剂的使用情况来看，内服方以汤剂、丸剂、煮散剂、散剂、膏剂为主，其中汤剂最为常见。但需注意：因其苦温泄肺，不宜用于阴虚咳嗽者。

现代研究发现，苦杏仁中的苦杏仁苷是止咳平喘的有效成分，同时其脂肪油还具有润肠通便的作用。然而，苦杏仁也存在毒性隐患。大量食用生苦杏仁后，在苦杏仁酶的作用下，苦杏仁苷会生成氢氰酸，可引起中毒，严重时会导致呼吸麻痹而死亡。据报道，吸入氢氰酸1 mg/kg即可迅速致死。小儿误服苦杏仁10~20粒，成人误服20~60粒，即可引起中毒。不过，通过加热炮制的方法能够降低苦杏仁的毒性，常用的炮制方法有燀制、炒制。经过炮制，植物体内的苦杏仁酶不仅被破坏，而且苦杏仁苷还得以保留，苦杏仁苷在体内胃酸作用下仅产生适量氢氰酸，从而既能发挥药效又不会引起中毒。

杏仁有苦、甜之分——苦杏仁又叫北杏仁，常作药

用；而甜杏仁又叫南杏仁，常作食用。其中，甜杏仁的基原主要为杏及其栽培变种。此外，山杏味甜者也可作为甜杏仁使用。甜杏仁擅长滋养肺阴，可缓解虚劳久咳，对于咳无痰、津伤便秘等症状有显著调理作用。虽然其止咳平喘之力弱于苦杏仁，但润肺补虚与通便功效更胜一筹。

## 2. 杏仁的食用价值

这两种杏仁均在《既是食品又是药品的物品名单》中，营养价值很高，富含多种蛋白质、维生素E及微量元素。由于苦杏仁中的苦杏仁苷会水解产生剧毒的氢氰酸，所以食用前必须进行加工处理。脱苦是苦杏仁加工的关键环节，经过脱苦处理的苦杏仁可以制成各种食用加工品，如常见的杏仁霜、杏仁露等。

甜杏仁相比苦杏仁毒性小得多，更适合日常食用。甜杏仁的食用方法丰富多样，可直接适量食用，享受其原始的美味与营养，也能作为食材制作各类美食。在饼、面包、蛋糕的制作中加入甜杏仁，可增添独特风味。

甜杏仁虽好，但也不可过量食用。食用时需注意以下禁忌：①它含有大量油脂，大便溏泄者不可多食；②甜杏仁不可与小米、栗子和猪肉一起食用，否则可能引

起腹痛等不良反应；③服用含黄芪、葛根、黄芩等成分的中药时也不宜食用甜杏仁。

## 三、杏仁与扁桃仁的区别

很多人常把美国大杏仁、巴旦木和杏仁混淆。实际上，美国大杏仁就是扁桃仁，在我国也被称为巴旦木。从植物学分类看，扁桃和杏是“亲戚”，但扁桃仁大些，呈拉长的心形，杏仁相对小些，呈心形。在食用方面，扁桃仁含有丰富的脂肪、蛋白质、维生素、糖、矿物质和氨基酸等成分，营养价值很高，但是并不具有杏仁润肺止咳的作用。总之，它们虽有相似之处，但在外观、营养价值和用途上存在差异，大家在食用和选购时要注意区分。

## 四、杏的“季节密码”

当夏蝉在枝头奏响长调，不妨摘下一颗带着夏日温度的山杏。细品甘美果肉的同时，也别忘了解读这枚果实从花开到果熟所蕴藏的中药密码。正如夏日的热烈藏着自然的馈赠，中药的精妙也静候于季节的更迭之中，待杏黄满树时，等待人们来读懂这一味本草与盛夏的千年默契。 **万物与人**

