

枸杞：现代人养生的“法宝”

文 / 北京市中医药研究所 拱健婷 徐媛媛
北京中医药大学 邹慧琴

枸杞在我国有三千多年的历史，早在《诗经》中就有相关记载，是典型的食药物质。2021年国家卫生健康委员会发布的《按照传统既是食品又是中药材的物质目录管理规定》明确指出，食药物质指传统上作为食品，并列入《中华人民共和国药典》的物质，同时经安全性评估未发现食品安全问题，且符合相关法律法规规定。枸杞完全符合这一标准。接下来，就让我们全方位地了解一下枸杞。

一、枸杞的植物学特征

我国境内的枸杞属植物包含黑果枸杞、截萼枸杞、新疆枸杞、红枝枸杞、云南枸杞、宁夏枸杞、黄果枸杞、柱筒枸杞以及北方枸杞等。然而，《中华人民共和国药典》（2025年版）明确规定，宁夏枸杞是枸杞子唯一的法定基原物种。

宁夏枸杞属于多年生落叶灌木，人工栽培的植株高度可达2米。它的叶子呈现披针形或长椭圆状披针形，5~10月是它的花果期。其花冠呈漏斗状，颜色为紫堇色，长度约1厘米。它的浆果通常为红色或橙色，果肉多汁，形状多样，有长圆形、卵圆形或近球形，大小不一，小的只有5毫米，大的能达到2厘米。

二、枸杞的道地产区

枸杞在我国分布十分广泛，其产地的变迁也有迹可循。关于枸杞的产地，《名医别录》中最早有记载，称其在常山（今位于河北省）。到了唐代，甘州（今属甘肃省张掖市）成为枸杞的道地产区，西北地区所产的枸杞逐渐受到推崇。明朝弘治年间，宁夏枸杞已被列为“贡果”。至清代，宁夏中宁成为枸杞的核心产区。

如今，以宁夏中宁县为核心产区产出的枸杞，已然成为中国枸杞的代表，享誉全球。截至2023年底，宁夏枸杞的鲜果年产量已高达32万吨。宁夏枸杞之所以品质卓越，得益于当地独特的地理环境。这里光照充足、昼夜温差大，土壤肥沃且富含矿物质，为枸杞的生长提供了理想的条件，使得枸杞果实饱满、色泽鲜艳、含糖量高、营养丰富。此外，当地长期积累的种植经验以及不断提升的栽培技术，也进一步提升了枸杞的品质和产量。

三、枸杞的化学成分

研究发现，枸杞包含多糖、黄酮、花青素、花色苷、原花青素、生物碱、类胡萝卜素、酚酸、氨基酸、维生素和微量元素等200多种成分。中国疾病预防控制中心营



养与健康所编制的《中国食物成分表》显示，枸杞中含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、烟酸、维生素C。如此丰富的化学成分，赋予了枸杞极高的药用和食用价值。

四、枸杞的药用价值

枸杞的药用历史悠久，备受历代医家的重视。汉代的《神农本草经》将枸杞列为上品，称其“久服坚筋骨，轻身不老”。唐代的《千金翼方》详细记载了枸杞叶、根、子的不同用法，构建了较为完整的药用体系。明代李时珍在《本草纲目》中总结了枸杞全株入药的规范，指出其春叶名为天精草，夏花名为长生草，秋子名为枸杞子，冬根名为地骨皮。目前，《中华人民共和国药典》（2025年版）收录了枸杞子及地骨皮。

枸杞具有滋补肝肾、养肝明目的功效，常用于调理肝肾阴亏所引发的腰膝酸软、头晕目眩等症状。《本草纲目》记载，枸杞能“滋肾、润肺、明目”。在现代生活中，人们常常因为用眼过度、熬夜等不良习惯出现肝肾阴虚，此时适当食用枸杞可以起到一定的调理作用。

现代科学研究进一步证实了枸杞具有多种药理活性。它能够增加肌糖原和肝糖原的储备，增强人的体力，延缓疲劳的产生。在抗肿瘤方面，枸杞可以通过抑制癌细胞生长、诱导癌细胞凋亡以及提升人体免疫力

等多种方式发挥作用。此外，枸杞中的甜菜碱能够减少肝细胞脂肪堆积，保护肝细胞膜，同时促进肝细胞增殖，有助于保护肝脏免受损伤。

五、枸杞的食用价值

枸杞是药食同源的滋补佳品，食用价值很高。清代名医张锡纯在《医学衷中参西录》中提到枸杞酒的做法，即将红熟的枸杞浸酒密封熬制。书中强调，饮用此酒“百日身轻气壮”，非常适合体质虚弱者用来强身健体。对于不喜欢喝酒的人，也可以把枸杞泡水当作茶饮。

1.明目护眼：杞菊决明子茶

杞菊决明子茶源自宋代的《太平惠民和剂局方》，制作时取枸杞10克、菊花6克、决明子5克，用水冲泡。这道茶饮能够有效缓解眼睛干涩和视疲劳，特别适合长期用眼的人群饮用。

2.健脾补肾：枸杞山药粥

枸杞山药粥最早记载于元代的《饮膳正要》，制作方法是用枸杞10克、鲜山药30克和粳米一起煮成粥。枸杞具有滋肾的作用，山药则能健脾，二者搭配，非常适合脾虚食少、腰膝酸软的人。

3.补肝养血：枸杞猪肝汤

枸杞猪肝汤源自唐朝《食疗本草》改良方，是用15克枸杞搭配猪肝、生姜炖煮而成的。这道汤融合了枸



杞明目的功效和猪肝补血的特点,适合气血不足的人食用。

六、枸杞的使用误区

虽然枸杞益处多多,但在食用过程中也存在一些误区,以下几点注意事项:

1.谨防“越多越好”的陷阱

首先,枸杞不能多吃。枸杞中含有嘌呤,大量食用可能会使尿酸升高,严重时甚至会引发痛风。营养专家建议,每天食用15~30克枸杞即可,过量食用可能会加重肝肾的负担。

2.枸杞并非人人适合

《本草经疏》和《本经逢原》都提到,脾胃虚弱、泄泻、元阳气衰者食用枸杞要格外慎重。现代研究也发现:热性体质、感冒发热者食用枸杞可能会加重病情;低血糖患者、乳腺炎或乳腺增生患者不宜大量长期单服枸杞;脾胃虚寒、便溏者食用枸杞也要谨慎,以免加重消化不良的症状。

3.走出“沸水冲泡”的误区

很多人以为用沸水冲泡枸杞最好,其实这是一个误区。用沸水冲泡容易破坏枸杞中含有的多糖、色素、甜菜碱等成分。正确的冲泡方法是,先用60℃左右的水泡一会儿,一两分钟后倒掉水,再用温水冲泡饮用。

4.避免红黑枸杞混用

红枸杞与黑枸杞虽然同属茄科植物,但它们在性状、成分及功效方面都存在显著差异,不宜混用。红枸杞颜色鲜红,个头较大,含有类胡萝卜素与枸杞多糖,主要功效在于滋补肝肾、益精明目;黑枸杞颜色紫黑,个头较小,富含花青素,在抗氧化、增强免疫力、降血脂方面表现更为突出。由于二者的特点不同,混用可能无法充分发挥各自的优势。

七、枸杞的挑选与保存

掌握正确的挑选技巧和保存方法,能让我们更好地享用枸杞。

1.挑选技巧

在挑选枸杞时,可以从以下几个方面入手:

一是看外观。优质的枸杞呈颗粒饱满的长椭圆状,颜色为暗红色且分布不均,带有自然的光泽,尖蒂部分为白色;染色的枸杞通体鲜红(包括尖蒂部分),肉质较差且没有光泽,用手揉搓还会掉色;经过硫磺烘烤的枸杞,尖蒂呈深褐色。

二是闻气味。正常的枸杞会散发淡淡的果香,而经过硫磺处理的枸杞则有刺鼻的气味。

三是尝口感。优质枸杞味道甘甜,如果枸杞发酸、发涩或发苦,很可能是被硫磺熏过。

四是用水试。将枸杞放入水中浸泡,优质枸杞泡出的水呈淡黄色,清澈透明,有枸杞的香味,没有酸味或其他异味。

2.保存方法

枸杞如果保存不当,很容易受潮发霉、走油变色,导致营养流失。因此,可以采用以下几种保存方式:一是干燥保存,将枸杞放在密封容器中,并加入适量干燥剂;二是低温保存,把枸杞放入0~5℃的冰箱冷藏室;三是避免光照,将枸杞放置在阴凉、避光的地方;四是对抗虫蛀,把枸杞与花椒混合存放,可以起到防虫的作用。

枸杞这颗小小的红色果实,承载着中华民族对健康的追求,在现代生活中依然散发着独特的魅力。它富含多种化学成分,药用和食用价值显著。不过,在享受枸杞带来的诸多益处时,我们也要避开使用误区,学会正确挑选和保存,让这枚果实现代生活中持续绽放光彩。

药物与人