

宁夏枸杞不仅仅泡水喝

——解锁道地药材的养生之道

文 / 宁夏回族自治区中医医院（宁夏回族自治区中医研究院） 杨苗苗



关键词：宁夏枸杞；道地药材；药食同源；中医药文化；养生保健

提到宁夏，很多人最先想到的便是枸杞。作为宁夏“五宝”之首，中宁枸杞凭借皮薄肉厚、籽少味甜的特点，成为享誉全国的药食同源佳品。

枸杞的吃法多样，既可泡茶饮用，也可入菜烹调。这一颗颗小红果，既是百姓日常生活中的养生瑰宝，也是宁夏中医药文化的智慧结晶。枸杞的养生价值远不止泡水喝那么简单。从家常餐桌到医疗机构的中医诊室，这颗小红果正以多种方式走进百姓的生活，为健康助力。

一、红果映塞上：宁夏枸杞的道地本色

宁夏地处黄河中上游，光照充足，昼夜温差大。正是这种独特的地理环境，孕育出了营养丰富的枸杞。研究表明，宁夏枸杞富含枸杞多糖、维生素等有益成分。

二、吃法不重样：从家常餐桌到养生妙方

枸杞性平，味甘，归肝、肾经，具有滋补肝肾、益精明目的功效，是老少皆宜的养生佳品。有了优质的枸杞，还需要科学的吃法才能充分发挥其养生价值。而对

百姓而言，最接地气的吃法，正是把它融入一日三餐的家常菜中。

1. 枸杞炖羊肉：驱寒补气的经典药膳

宁夏的灶台上，父母们炖羊肉时总会抓一把枸杞放入锅中。羊肉性温，能温中暖肾；枸杞滋补肝肾。两者搭配，既可驱散塞上寒冬的冷气，又能为身体补充元气。这道菜不仅是宁夏人代代相传的养生智慧，也是当地基层中医师推荐的经典药膳方。

2. 枸杞小米粥：健脾养胃的早餐“常客”

在宁夏各地社区的健康食堂里，枸杞小米粥是开启一天的健康之选。小米健脾养胃，枸杞软糯香甜，两者相得益彰，特别适合脾胃虚弱的老年人和孩子。

3. 枸杞蒸鸡蛋：明目养血的养生菜

这道菜的做法极为简单，在嫩滑的鸡蛋羹里点缀几颗枸杞，既能提升口感，又可明目养血，是不少家庭的日常选择。

这些做法不用复杂的操作，花费不多，完全契合老百姓追求简单、实惠、有效的养生需求。

三、巧配新搭档：对症养生的实用方法

宁夏的基层中医药服务站为枸杞开发了许多“新搭档”，使养生更具针对性。

1. 护眼搭档：枸杞菊花茶

对于用眼过度的上班族和学生，推荐枸杞菊花茶。可取宁夏枸杞10克、菊花5克，沸水冲泡代茶饮。枸杞明目，菊花清肝，双管齐下可缓解眼干、眼涩。



2. 强身搭档：枸杞核桃芝麻粉

对于肝肾亏虚所致的腰膝酸软，医生常建议用枸杞搭配核桃、黑芝麻打成粉末，每日食用两勺，方便又滋补。

3. 润燥搭档：枸杞百合粥

在秋冬干燥季节，人们容易出现口干舌燥、便秘等不适。此时不妨煮一碗枸杞百合粥。百合润肺止咳，与枸杞、大米同煮，可滋润身心。

以上搭配方案简单易行，均是基层中医师结合当地百姓的体质特点总结的养生妙招，老百姓一看就懂，一学就会。

四、中医药赋能，守护百姓健康

从日常泡水饮用，到基层诊所的对症配伍，枸杞的诸多妙用之所以能融入百姓生活，离不开宁夏基层中医药服务体系的支撑。如今，宁夏的每家中医医院、乡镇卫生院、社区卫生服务中心均设有中医诊室和中药房。货架上整齐地摆放着晾晒的枸杞，以及由枸杞制成的膏药、丸剂、口含片等便捷制剂，能够满足不同人群的需求。

在此基础上，基层中医师还会结合居民的体质辨识结果，推荐个性化的枸杞养生方案。例如：对于体质偏热者，建议减少枸杞用量，搭配凉性食材；对于体质虚寒者，则可适当增加枸杞用量，并搭配红枣、桂圆等温性食材。

每年枸杞丰收季节，宁夏各地还会举办中医药文化健康养生节，现场开展枸杞养生保健咨询、药膳品鉴等活动，让老百姓更加深入地了解中医药文化知识。中医药服务正悄然惠及千家万户，而枸杞的多元价值也在此过程中被充分挖掘。

从田间的一株红果，到餐桌上的一道美食，再到基层诊室里的一剂良方，宁夏枸杞的发展之路，正是宁夏中医药文化融入百姓日常生活的生动写照。它不是遥不可及的名贵药材，而是扎根于塞上大地，走进寻常百姓家，以最朴实的方式守护着宁夏百姓的健康。愿大家今后拿起枸杞时，别只想着泡水喝，不妨试试宁夏老百姓的养生吃法，在舌尖的香甜中，感受道地药材的独特魅力。

张明

本文编辑：王佳昕