



冰川遗珍宝，银杏惠人间

文 / 北京市朝阳区东湖社区卫生服务中心 潘瑞肖
北京中医药大学东直门医院 孙冬 亢静



众所周知，3月12日（1928年之前，植树节定在每年的清明节）是一年一度的植树节，提醒大家保护环境、爱惜植物。环境-植物——不知道大家有没有思考过这个问题：从地球诞生的最初到文明延续的

现在，哪种植物对环境的贡献最大呢？答案是何暂且不论，但我想“银杏”当在备选之中。

国人对银杏始终怀有特殊的感情，并以不同的形式体现在生活当中。2006年3月12日，“孑遗植物”特种邮票（图1）首发式在“中国银杏之乡”山东省郯城县举行。这套特种邮票共包含四枚，邮票图名分别是：银杏、水松、珙桐和鹅掌楸。其中，所展示的银杏为中国特有树种，属于国家一级重点保护野生植物，其不仅是我国的国树，更是世界上最古老的乔木之一。根据《中国植物志》记载：银杏是现存中生代孑遗的稀有树种中的一根独苗，即银杏科银杏属银杏种。它的存在不仅见证了地球生命的演变，也提醒我们保护这些自然遗产的重要性。现在，请跟随药师的步伐，走近银杏、了解银杏，探索独属于它的本草之福。

岁月流金：演变与生存之道

大约3亿年前，银杏首次在地上亮相。又经过漫漫的1.3亿年，到了恐龙称霸的时代，“银杏家

族”的发展也达到了鼎盛。然而，随着时间的推移、气候的变化，银杏却逐渐步入衰败。1.4亿年前的白垩纪晚期，地球气候干冷，作为裸子植物最古老的支系之一，银杏不得不面对生存的严峻考验。随着第四纪冰期的到来，一波又一波的寒潮犹如利刃一般，不断侵削着银杏残存的生长“地盘”。不幸中的万幸，我国山东、浙江、安徽、湖北一带受影响较小，作为“孤儿”的银杏才得以在这片土地上残存下来。

银杏历经千年磨难却依然傲然挺立的精神，让古人很早就喜欢上了这种充满历史厚重感的树木，心中对它不禁地滋生出一种敬仰之情。他们对银杏的命名充满了智慧与浪漫：在宋代初期，因其形似小杏且核色白如银而得名“银杏”；银杏叶的形状类似鸭掌，故而又有了“鸭脚子”的别称。另外，银杏还有一个名字叫“公孙树”。这是因为：银杏树生长缓慢，寿命极长，果树在自然条件下需要二十多年才开始结果，四十年后方可大量结果（雌树结果，雄树不结果）。因此，一开始种下银杏树苗的人，最后食用



图1 “孑遗植物”特种邮票



银杏果的很可能是他的孙辈，故有“公种而孙得食”的含义。

古韵诗意：意象与情怀之篇

浙江天目山开山老殿下，海拔1040米左右处的悬崖峭壁上，屹立着一组野生古银杏树——被称为“五世同堂”的世界银杏之祖，它有着上万两千年以上的树龄，历尽沧桑，存续至今，依然魅力无穷，吸引文人墨客来此留下优美诗章。

北宋文坛巨擘欧阳修曾作《答梅宛陵圣俞见赠》一首，诗中借银杏来抒发知己之间的情谊，堪称佳作。宋诗的“开山祖师”梅尧臣对银杏也有一种偏爱之情，他曾触景

生情赋诗一首：《依韵和齐少卿龙兴寺鸭脚树》。苏轼为了表达对银杏树的敬慕之情，也曾写到“一树擎天，圈圈点点文章”，将俊美高大挺拔的银杏树勾勒得出神入化。著名田园诗人杨万里很喜欢吃银杏果，于是便有了这首《银杏》：“深灰浅火略相遭，小苦微甘韵最高。未必鸡头如鸭脚，不妨银杏伴金桃。”

告别古代，中国现代作家郭沫若曾热情地赞美过银杏树，并写下“亭亭最是公孙树，挺立乾坤亿万年。云去云来随落拓，当头几见月中天”的文字。1942年，郭沫若在《新华日报》上发表文章，首次提出了将银杏定为国树的倡议，文中写道：

“自然界中已经是不能有你的存在了，但你依然挺立着，在太空中高唱着人间胜利的凯歌！你这东方的圣者，你是中国人文的有生命的纪念塔，是随中国文化以俱来的亘古证人。你是只有中国才有呀！你是应该称为中国的国树呀！”

青叶化金：成长与蜕变之法

银杏这棵珍稀的古树，历经岁月的沉淀，结出极为珍贵的药材。《中华人民共和国药典（2020年版）》中收载有银杏两个药用部位：叶和种子。

（1）银杏叶：秋季叶尚绿时采收，及时干燥而得。具有活血化瘀，

通络止痛的功效。用于瘀血阻络，胸痹心痛，中风偏瘫，肺虚咳喘，高血脂症。以银杏叶提取物为原料制作而成的现代常用制剂（如银杏叶片、银杏叶胶囊、银杏叶滴丸等），在预防及治疗心血管系统疾病方面作用显著，销售量一直位居前列，是治疗老年常见病的“明星药”。现代研究表明，银杏叶提取物中含有大量黄酮类化合物，可以有效改善血液循环障碍，对于冠心病、脑梗死等疾病的临床疗效较好，同时能够调节患者的神经功能。

（2）银杏种子：也叫白果，秋季种子成熟时采收，除去肉质外种皮，洗净，稍蒸或略煮后，烘干而得。关于白果的炮制方法，《万病回春》有“去壳，切碎、炒制”；《滇南本草》有“同糯米蒸”；《本草品汇精要》有“火煨去壳用”；《中国药典》收录的白果饮片则有白果仁和炒白果仁，用时捣碎。白果味甘、苦、涩；性平。具有敛肺定喘，止带缩尿的功效。用于痰多喘咳，带下白浊，遗尿尿频。现代研究表明，白果含有粗蛋白、粗脂肪、还原糖矿物质、氨基酸粗纤维及多种维生素等成分，具有降低血压、扩张血管、抗菌、平喘等药理作用。

叶落香传：文化与味觉之旅

自古以来，白果便是中华美食中不可或缺的珍品。2002年，白果被列入国家公布的“药食两用”中药名单，更凸显了其丰富的营养价值。

在众多以白果为主料的菜肴中，孔府御制名菜“诗礼银杏”独具特色，其历史地位甚至高于满汉全席。相传，孔子曾教导其子孔鲤学习

诗书礼节，强调：“不学诗，无以言；不学礼，无以立”，这一美谈后来成为孔府“诗礼世家”的典故。“诗礼银杏”取材于诗礼堂前的两株银杏树，每逢秋季，其果实硕大丰满，成为鲁菜—孔府宴中的名肴珍品。这道菜以清香味甜、柔韧筋道的特点著称，具有解酒、止咳的功效。“诗礼银杏”的制作方法如下：

【食材】白果750 g、蜂蜜50 g、桂花酱2.5 g、白糖250 g、猪油50 g。

【做法】①将白果去壳，用碱水泡一下去皮，入锅中用沸水稍焯，以去苦味，再入锅煮酥取出；②炒锅烧热下猪油35 g，加入白糖，炒制成银红色时，放入清水100 mL以及白糖、蜂蜜、桂花酱，并倒入白果，熬至汁浓，再淋上猪油15 g，盛浅汤盘中即成。

除了御制菜外，白果还可以用于日常菜肴的制作，如“白果炒虾仁”“盐焗白果”等。这些菜肴不仅保留了白果的营养价值，还赋予了其更多的美食享受。不仅如此，在享受美味的同时，还能领略到中华美食文化的博大精深。

慎用警句：禁忌与风险之项

银杏的裨益难更仆数，但在享受其美味和药用价值时，我们必须注意正确的使用方法，以避免不必要的健康风险。

人类经过长期对银杏的栽培及研究，选育出许多种子大、种仁品质好的优良品种用于生产干果，如大梅核、洞庭皇、卵果佛手、棉花果、无心银杏、小佛手等。有研究表明，不同品种白果（银杏种子）各个部位中均含有银杏酸，其平均毒性含

量由高到低分别是：胚芽、外种皮、内种皮、胚乳。因此，在采摘和清洗白果时，我们应佩戴手套，防止因皮肤接触外种皮而引起发炎、发泡。如不慎接触，应立即用冷水冲洗或使用炉甘石洗剂涂抹——切勿用热水清洗，因为皮肤遇热会使毛细血管扩张，进而加重炎症。如果过敏严重，建议立即就医。

采摘和清洗白果时需要注意，食用白果则更需谨慎。食用前，不但要去掉白果黄白色的外壳，还要去掉内层红褐色的薄皮以及中间的绿色胚芽。《本草蒙筌》中提到：

“生食戟人喉，炒食味甘苦。”具体到食用量，《中国药典》明确指出：白果仁生食有毒，用量为5~10 g。另有文献资料显示：过量食用白果可能引起急性中毒，表现为中枢神经系统及胃肠道症状，偶有末梢神经功能障碍。因此，我们在食用白果时，应注意方法和用量，避免生食和过量食用。

一旦不慎中毒，应立即采取以下措施：①立即催吐，洗胃或导泻，洗胃可用温开水，导泻可用番泻叶；②口服鸡蛋清，保护胃黏膜，减少或阻止毒物继续通过胃黏膜吸收；③多喝浓度高的糖水、茶水，促进排尿，加快毒物排出；④用甘草15~30 g煮水服用或饮绿豆汤。

小小的银杏拥有大大的能量，集药用、食用与观赏为一身，不仅是文人墨客抒发情怀的寄托之物，更是治病救人的神奇良药；它穿越千年成为我们餐桌上的美味佳肴，同时也告诫我们：我虽美味，但不要贪嘴哦。

食物与A