DOI:10.13193/j.issn.1673-7717.2025.09.018

陈皮食药同源考证及痰湿“体质土壤－疾病发生”应用探析

薄其琳[1,2],王琪格[1,2],战丽彬[1,2]
(1.辽宁中医药大学中医脏象理论及应用教育部重点实验室,辽宁 沈阳 110847;
2.辽宁省中医脾脏象现代研究重点实验室,辽宁 沈阳 110847)

摘要:陈皮食用、药用历史悠久,临床应用广泛,2024年《药食同源目录》明确陈皮为药食两用品,善燥湿健脾、理气化痰。痰湿体质为各代谢性疾病发生的“共同土壤”,同时痰为诸病之源,常与他邪兼夹为病,因此改善痰湿体质偏颇,防止痰湿相关疾病形成及传变成为现代医家高度关注的重点之一。故分别对陈皮食用药用古今应用进行考证,探究其对痰湿“体质土壤－疾病发生”的改善作用,同时初步探索陈皮食药两用联系,以期为临床应用提供参考与依据。

关键词:陈皮;痰湿体质;痰湿病邪;食药同源
中图分类号:R285.5 **文献标志码**:A **文章编号**:1673-7717(2025)09-0105-06

Research on Homology of Food and Medicine of Chenpi(Citri Reticulatae Pericarpium) and Application of Phlegm－Dampness “Constitution Soil－Disease Occurrence”

BO Qilin[1,2],WANG Qige[1,2],ZHAN Libin[1,2]
(1. Key Laboratory of Ministry of Education for Traditional Chinese Medicine Viscera－State Theory and Applications, Liaoning University of Traditional Chinese Medicine, Shenyang 110847, Liaoning, China;
2. Key Laboratory of Liaoning Province for Traditional Chinese Medicine Spleen－Viscera－State Modern Research, Shenyang 110847, Liaoning, China)

Abstract: Chenpi(Citri Reticulatae Pericarpium) has a long history of edible and medicinal use and is widely used in clinic. In 2024, the *Catalogue of Medicinal and Food Homology* defines Chenpi(Citri Reticulatae Pericarpium) as a dual use for medicine and food, which is good for drying dampness and strengthening spleen, regulating Qi and eliminating phlegm. Phlegm－dampness constitution is the “common soil” of various metabolic diseases, and phlegm is the source of all diseases, which is often mixed with other pathogenic factors. Therefore, improving the bias of phlegm－dampness constitution and preventing the formation and transmission of phlegm－dampness related diseases have become one of the focuses of modern doctors. Therefore, this paper respectively researched the ancient and modern application of Chenpi(Citri Reticulatae Pericarpium) for food and medicine, explored its effect on the improvement of phlegm－dampness “physical soil－disease occurrence”, and initially explored the relationship between Chenpi(Citri Reticulatae Pericarpium) for food and medicine, in order to provide reference and basis for clinical application.

Keywords: Chenpi(Citri Reticulatae Pericarpium); phlegm－dampness constitution; phlegm－dampness pathogenic factors; homology of food and medicine

陈皮,芸香科植物橘 *Citrus reticulata* Blanco 及其栽培变种的干燥成熟果皮,广东、广西等为主要产地。其气香,味辛、苦,归脾、肺经,主要功效为理气健脾,燥湿化痰,为二陈汤、平胃散等方的要药,用于治疗脘腹胀满,吐泻,呃逆等疾病。“药膳”之名始见于南朝《后汉书·烈女传》[1]:“母恻隐自然,亲调药膳”。《保健食品监管法规》[2]等均明确橘皮即陈皮为药食两用品。

痰湿体质是各种代谢性疾病发生的“共同土壤”。“百病多因痰作祟”“怪病属痰”,痰湿之邪既可作为病理产物导致疾病的发生发展,又可作为致病因素与他邪兼夹为病,导致多种沉疴痼疾的形成,病程缠绵,迁延难愈。因此,针对痰证的防治尤为重要。陈皮主要具有理气健脾,燥湿化痰的功效,食用能

基金项目:国家自然科学基金重点项目(81730111);国家中医药领军人才岐黄学者支持项目(国中医药人教函〔2022〕6号);中国博士后科学基金第75批面上资助项目(2024M751277);国家资助博士后研究人员计划项目(GZC20231026)
作者简介:薄其琳(2000－),女,山东东营人,硕士在读,研究方向:脾脏象理论及其应用的现代生物学。
通讯作者:战丽彬(1964－),女,辽宁大连人,二级教授、主任医师,博士研究生导师,博士,研究方向:脾脏象理论及其应用的基础与临床。E-mail:zlblibin2021@163.com。
王琪格(1994－),女,辽宁沈阳人,助理研究员,博士后,研究方向:脾脏象理论及其应用的现代研究。E-mail:wangqigepenguin@126.com。

够预防痰湿体质发生发展，药用能够治疗痰证相关疾病或防止疾病传变。故本文对陈皮的食用和药用展开论述，并对陈皮在痰湿“体质-疾病”的应用进行探索分析，以期为临床陈皮的药食两用提供参考与依据。

1 陈皮考证

1.1 *名称及品种源流* 秦汉南北朝时期，陈皮以“橘皮”“橘柚”之名记录在册，如《神农本草经·木部上品》[3]：“橘柚，味辛，温”。唐代，首次出现“陈皮”这一称谓，即孟诜所著《食疗本草·橘》[4]：“取陈皮一斤”，但仍以“橘柚”多见。宋明清时期，以“橘皮”“陈皮”“陈橘皮”并见，如《本草纲目·果部第三十卷》载[5]：“橘皮，入脾、肺二经气分药”，《本草经解·果部》[6]：“陈皮气温。味苦辛，无毒”。

唐宋以前虽以“橘柚”之名记录，入药仍以橘皮为主，如《新修本草·橘柚》[7]：“柚子皮乃可食，而不复入药用”。至唐代，对橘、柚在性味上进行了区分，并提出橘皮以陈者良，《新修本草·橘柚》载[7]：“柚皮厚，味甘，不如桔皮味辛而苦”；《备急千金要方·食治》[8]载：“橘柚……陈久者良”；宋代进一步对橘、柚、橙进行了区分，宋代《本草图经·果部》言[9]：“柚似橙而实酢，大于橘。今医方乃用黄橘、青橘两物，不言柚”。明清时期，对橘、柑、柚三者在性味、性状上进行了明确区分，《本草纲目·果部第三十卷》言明[5]“橘皮，性温、味苦辛，纹细色红而薄，内多筋脉”“柑皮，性冷、味辛甘，纹粗色黄而厚，内多白膜”“柚皮，性冷、味甘多辛少，最厚而虚，纹更粗，色黄，内多膜无筋”。此外，新会陈皮用药始于明清，作为广东地区道地药材沿用至今。综上，陈皮在古籍医著中多以“陈皮”“橘皮”名称并见，以橘为正品药材来源，以陈久者良。详见表1、表2。

1.2 *功效沿革*

有关陈皮的功效记载，最早见于秦汉时期，记载陈皮有理气消食之功《神农本草经·木部上品》[3]：“橘柚…主胸中瘕热逆气，利水谷”。南北朝时期，《名医别录·卷第一》强调其有止咳止呕止泄、去热利小便之效，即[10]：“橘柚……止呕咳，除膀胱留热，下停水，五淋，利小便……止吐逆，霍乱，止泄，去寸白。久服轻身长年”。唐代医家提出陈皮能够消痰止咳，《日华子本草》与《药性论》均提出陈皮能够消痰止咳，其中《日华子本草·木部上品》言[11]：“橘皮……消痰止咳，破癥瘕痃癖”。宋金元时期，载其具有益气祛痰、解酒毒之功，《汤液本草·果部》载[12]：“能益气……能除痰，解酒毒”。明清时期，陈皮功效的认识更为全面成熟，认为陈皮还具有治疗便秘、消乳痈、解鱼腥毒之功，《本草纲目·果部》载[5]：“橘皮……疗痰痞痃疟，大肠閟塞，妇人乳痈。入食料，解鱼腥毒”。综上，历代医家认为陈皮以燥湿化痰，理气健脾为主，另有止咳、止呕、止泄、去热、利小便、消食、益气、通便、消乳痈、解酒毒、解鱼腥毒等功效。详见表3。

2 痰湿体质与痰湿致病

2.1 *痰湿体质为代谢性疾病发生的“病理土壤”* 中医体质学认为体质状态决定疾病发生与否及其发生的倾向性，不同个体对某些致病因素具有不同的易感性或对某些疾病有着易罹性、倾向性，取决于不同体质的差异性，并提出“土壤学说”，认

表1 有关陈皮名称相关记载

名称	朝代	出处	相关记载
橘柚	南朝	《名医别录·卷第一》[10]	橘柚，无毒
橘柚、橘皮	汉	《神农本草经·木部上品》[3]	橘柚，味辛，温。一名橘皮
橘柚	唐	《新修本草·卷第十二》[7]	橘柚，味辛，温，无毒
陈皮	唐	《食疗本草·橘》[4]	取陈皮一斤
橘柚	唐	《备急千金要方·食治》[8]	橘柚　味辛温，无毒。一名橘皮
橘皮	五代	《日华子本草·木部上品》[11]	橘皮，酸
橘柚、橘皮	宋	《本草衍义·卷之十八》[12]	橘柚，自是两种，故曰一名橘皮，是元无柚字也
橘柚、橘皮	宋	《证类本草·卷第二十三》[13]	橘柚，味辛，温，无毒。一名橘皮
橘柚、橘皮	宋	《本草图经·果部》[9]	橘柚，又云一名橘皮
陈皮	元	《汤液本草·卷之五》[14]	陈皮，气温，味微苦。辛而苦，味厚，阴也。无毒
陈皮	明	《雷公炮制药性解·卷一》[15]	陈皮，味辛苦，性温无毒，入肺肝脾胃四经
橘皮	明	《神农本草经疏·卷二十三》[16]	橘皮，味辛，温，无毒
橘皮	明	《本草纲目·果部第三十卷》[5]	橘皮，苦、辛，温，无毒
橘皮	明	《本草汇言·卷之十五》[17]	橘皮，味甘、辛、酸、苦，气温，无毒
陈皮	明	《本草正·果部》[18]	陈皮，味苦、辛，性温散
陈皮	明	《本草通玄·卷下》[19]	陈皮，苦辛而温，入太阴经
橘皮	清	《本草新编·卷之五》[20]	橘皮，味辛、苦，气温，沉也，阴中之阳，无毒
橘皮	清	《本草易读·卷六》[21]	橘皮，苦，辛，温，无毒
陈皮	清	《本草经解·果部》[6]	陈皮气温。味苦辛，无毒
橘皮	清	《本经逢原·卷三》[22]	橘皮，苦辛温，无毒
橘皮、陈皮	清	《本草从新·卷十》[23]	橘皮，为脾、肺气分之药。陈久者良。故又名陈皮
橘皮	清	《神农本草经读·卷之二》[24]	橘皮，气味苦辛、温，无毒
橘皮	清	《本草崇原·卷上》[25]	橘皮，气味苦辛温，无毒
陈橘皮	清	《本草述钩元·卷十七》[26]	陈橘皮，味苦辛。气温
陈皮	清	《要药分剂·卷五》[27]	陈皮，味苦辛。性温。无毒

表2 有关陈皮品种相关鉴别

品种鉴别	朝代	出处	相关记载
橘、柚	汉	《神农本草经·木部上品》[3]	柚，即橙也，似橘而大，味酢皮厚
橘、柚	唐	《新修本草·卷第十二》[7]	今此虽用皮，既是果类，所以犹宜相从。柚子皮乃可食，而不复入药用，此亦应下气
橘、柚	宋	《本草图经·果部》[9]	柚似橙而实酢，大于橘。今医方乃用黄橘、青橘两物，不言柚
橘、柚	明	《本草乘雅半偈·第三帙》[28]	橘柚生江南，及山南山谷，今以广中者称胜。柚则形长，皮肉与橘同味矣
橘皮、柑皮、柚皮	明	《本草纲目·果部第三十卷》[5]	橘皮，纹细色红而薄，内多筋脉，其味苦辛；柑皮，纹粗色黄而厚，内多白膜，其味辛甘；柚皮，最厚而虚，纹更粗，色黄，内多膜无筋，其味甘多辛少
橘皮、柑皮、柚皮	清	《本草易读·卷六》[21]	橘皮细纹红色，皮薄而多筋，其味苦辛。若纹粗色黄皮厚，内多白膜无筋，味甘辛者，柑皮也。纹极粗色黄，内多膜无筋，皮极厚，味甘多辛少者，柚皮也
橘、枳	清	《本经逢原·卷三》[22]	橘禀东南阳气而生，故以闽粤者最胜。其逾淮而北则变为枳，此地气使然，与人之乡音习俗无异
橘、枳、橘皮、橙皮、柑皮	清	《本草述钩元·卷十七》[26]	枳橙叶有两刻。橘叶两头尖。无两刻。柑叶与橘同。但柑树独无刺。橘枳橙皆有刺。橘皮纹细。色红而薄。内多筋膜。其味苦辛。柑皮纹粗。色黄而厚。内多白膜。其味辛甘。柚皮最厚。而虚纹更粗。色黄。内多膜。无筋。其味甘多辛少。以此别之不差。橘皮性温。柑柚皮性冷

表3 有关陈皮功效相关记载

朝代	出处	相关记载
汉	《神农本草经·木部上品》[3]	主胸中瘕热逆气，利水谷。久服，去臭、下气、通神
南朝	《名医别录·上品》[10]	主下气，止呕咳，除膀胱留热，下停水，五淋，利小便，治脾不能消谷，气冲胸中，吐逆，霍乱，止泄，去寸白。久服轻身长年
唐	《新修本草·卷第十二》[7]	主胸中瘕热逆气，利水谷，下气，止呕咳，除膀胱留热，下停水，五淋，利小便，主脾不能消谷，气冲胸中吐逆，霍乱，止泄，去寸白。久服去臭，下气通神，轻身长年
唐	《备急千金要方·食治》[8]	主胸中瘕满逆气，利水谷，下气，止呕咳，除膀胱留热停水，破五淋，利小便，治脾不能消谷，却胸中吐逆霍乱，止泻利，去寸白，久服去口臭，下气通神，轻身长年
五代	《日华子本草·木部上品》[11]	理气散寒，宽中行滞，健运肠胃，畅利脏腑
宋	《证类本草·卷第二十三》[13]	主胸中瘕热逆气，利水谷。下气，止呕咳，除膀胱留热停水，五淋，利小便，主脾不能消谷，气冲胸中，吐逆，霍乱，止泄，去寸白。久服去臭，下气通神。轻身长年
明	《雷公炮制药性解·卷一》[15]	主下气消食，化痰破结，止呕咳，定霍乱，疗吐泻，利小便，通五淋，逐膀胱留热，杀寸白诸虫
明	《神农本草经疏·卷二十三》[16]	主胸中瘕热逆气，利水谷，下气止呕咳，除膀胱留热停水，五淋，利小便，主脾不能消谷，气冲胸中，吐逆霍乱，止泄，去寸白。久服去臭，下气通神，轻身长年
明	《本草纲目·果部第三十卷》[5]	疗呕哕反胃嘈杂，时吐清水，痰痞痰疟，大肠秘塞，妇人乳痈。入食料，解鱼腥毒
明	《本草正·果部》[18]	泻脾胃痰浊、肺中滞气，消食开胃，利水通便，吞酸嗳腐、反胃嘈杂、呃逆胀满堪除，呕吐恶心皆效。通达上下，解酒，除虫，表里俱宜，痈疽亦用，尤消妇人乳痈，并解鱼肉诸毒
明	《本草通玄·卷下》[19]	健脾开胃，下气消痰，消谷进食，定呕止泻
明	《本草易读·卷六》[21]	化痰治嗽，顺气理中，调脾快膈，止呕降冲，利水消谷，通淋润肠。疗霍乱吐泻，除嘈杂吐青；破癥瘕痃癖，解鱼腥肉腐
明	《本草乘雅半偈·第三帙》[28]	主胸中瘕热逆气，利水谷。久服去臭，下气，通神
清	《本经逢原·卷三》[22]	其治百病，总是取其理气燥湿之功
清	《本草从新·卷十》[23]	调中快膈。导滞消痰。定呕止嗽。利水破症。宣通五脏。统治百病。皆取其理气燥湿之功
清	《神农本草经读·卷之二》[24]	主胸中瘕热逆气，利水谷。久服去臭，下气通神
清	《本草崇原·卷上》[25]	主治胸中瘕热逆气，利水谷。久服去臭，下气，通神
清	《本草述钩元·卷十七》[26]	开胃和中。利水谷。理气燥湿。快膈消痰。治上气咳嗽。定呕哕嘈杂。时吐清水。及大肠闭塞并气痢。除膀胱留热停水。疗酒病

为偏颇体质是疾病滋长的土壤，便于从体质角度认识和防治疾病[29]。痰湿体质是一种因水液停滞而痰湿内蕴，以黏滞、重浊为主要特点的偏颇体质状态，其形成源于脾虚失运、水湿内停，有先天禀赋和后天调养两大因素，临床表现为体形偏肥大，腹部脂肪堆积明显，头、面部皮肤油脂分泌增加，汗出黏腻，痰多等症。结合多个研究结果显示[30-32]，痰湿体质人群是糖尿病、糖尿病肾病、高血压病、高甘油三酯血症的易患人群，是许多代谢性疾病的“共同病理土壤”。基于此，调理痰湿体质对预防代谢性疾病的发生发展具有重要作用。

2.2 *痰湿之邪是多种疑难疾病的致病因素* 痰是由机体水液精微物质代谢障碍生成的病理产物，又可作为继发病因直接或间接导致疾病的发生发展。脾为生痰之源，痰湿之邪横生，关

键在脾,脾虚则运化失司,水液精微凝滞,聚而成痰。痰常通过气机升降引发疾病,如《类证治裁·痰饮》载[33]:“痰随气升降,遍身皆到”,具有变幻百端的特性,易引发“咳”“痹”“肿”等症。又《古今医鉴·痰饮》言[34]:“痰……随气升降,遍身无处不到”,出现“恶心呕吐”“痞隔壅塞”“怔忡惊悸”等症。可见,痰湿作为致病因素,能够停留在五脏六腑、九窍腠理之中,继而引发复杂难愈的多系统疾病。

此外,痰喜留恋他邪,常与瘀、热等病邪兼夹致病。国医大师邓铁涛认为[35]痰性黏滞胶着,易阻滞气机,壅塞血脉经络,血行缓滞而成瘀血,痰瘀二者互生互化、相互搏结,共同阻遏脉道,使得脉道不利,痹阻胸阳,闭涩心脉,发为胸痹。多项调查研究同样证实[36-37]痰瘀互结是冠心病发生的关键病机并贯穿始终。痰湿又可与热邪互生互结,痰湿日久郁而化热,痰因热而弥结,热依痰而不散,痰热愈结愈甚、互为依附,胶结为病,缠绵难愈,若壅阻脏腑,痰热腑实则导致便秘、偏枯,痰热扰心则导致痴呆、癫狂等[38]。更有甚者,痰湿蕴结不解,酝酿成毒,痰毒胶结,毒聚邪盛,血腐肉败,为癥瘕、为痈疽[39]。同时,痰瘀热毒又可兼挟为病,胶结不解,暗伤津血,损耗正气,热毒煎熬津血加剧痰瘀,痰瘀郁滞化火又为热毒,痰、瘀、热、毒恶性循环,致使机体血肉腐败、骨枯如槁,发为乳岩、肺癌等癌肿[40]。可见,痰可与多种病邪兼夹致病,导致疾病难愈不化。因此,早期诊断并及时干预痰证是防治疾病的重要环节,从痰论治具有重要意义。

3 陈皮食用有效干预痰湿偏颇体质

3.1 陈皮食用养体强调“以脾为主” 在古代医著中,陈皮常作为膳食原料或辅料,发挥其理气健脾的功效。如橘红酒具有理气作用,《调疾饮食辩·橘红酒》载[41]:“用广陈皮浸酒,主一切气病”;又如橘皮粥健脾理气,脾健则运化自如,气顺则升降条达,《调疾饮食辩·橘皮粥》[41]:“用陈广橘皮研末入粥,或漳州糖饯橘饼切碎,同米煮。治脾气不运,食物作胀”。除作为膳食原料,陈皮也常作为辅料在各种膳食中发挥作用,如元代《饮膳正要·食疗诸病》[42]记载的鹿蹄汤:“鹿蹄四只,陈皮二钱”,陈皮与鹿蹄为膳,解鹿蹄之腥膻,助其温中散寒。

现代,陈皮不仅烹制方法多样,入膳的作用亦多有扩展。如具有温中止痛、行气健脾、燥湿化痰功效的良姜陈皮粥[43],燥湿化痰、理气和中的半夏陈皮粥[44]等粥类,也有平素饮用的茶饮,如理气健脾,开胃消食的陈皮茶[45]、行气健脾,降逆止呕的陈皮红枣饮[46]等,甚至还有理气健脾,燥湿化痰的橘皮饼干、陈皮糖等小食。除烹制食用,市面上还有以陈皮或陈皮提取物为主要原料的保健品,如护肝养肝的陈皮枸杞胶囊、开胃消食的山楂茯苓陈皮颗粒、陈皮山楂片等。可见古代烹制方法以汤粥多见,常发挥陈皮健脾理气的功效,在此基础上,现代陈皮的膳食制作方法及功效多有扩展。

3.2 陈皮食用改善痰湿“体质土壤” 中医学“治未病”理论重视“未病先防、既病防变、病愈防复”,即在日常生活中注重饮食起居,改善偏颇体质以顾护体内正气,防止病邪的发生发展。痰湿体质久则易继发疾病,食疗当以调体为本,以治病为标。研究显示[47],食疗能够有效纠正痰湿偏颇体质,改善脂质代谢,减轻肥胖程度,预防代谢综合征等相关疾病的发生。

药物的性味归经以经络、脏腑为基础,沟通脏腑气血阴阳、气机升降,从而使得阴平阳秘、脏腑调和。陈皮气香,味辛、苦,为脾肺气分之药。味辛能够发散、行气,使得气机推动有力,湿邪不聚,痰湿不易形成;味苦能燥则祛湿,能坚则坚厚脾脏、运化有常。辛宜于肺,香利于脾,陈皮入脾、肺二经,既行气宽中、健脾和中,又行散肺气,脾健而水湿精微运化有力,肺气条达而精微布散周身,水湿精微不聚则痰湿无以生发,故而能够调理改善痰湿体质。现代研究发现[48],新会陈皮作为道地药材,在化学成分上不仅具有普通陈皮所具有的成分,而且还有 2-甲氨基-苯甲酸甲酯这一独特成分,气味观测中发现其气香、味苦较普通陈皮更甚,故能更好发挥其保健的作用。另有学者指出[49],陈皮茶作为食疗饮品,能使痰湿体质患者血脂水平、痰湿症状得到明显控制及改善,疾病发展恶化减缓,达到“不治已病治未病”的目的。综上,平素食用陈皮能有效调节改善痰湿体质,达到未病先防、防痰生变的效果。

4 陈皮药用有效改善痰湿相关疾病

4.1 陈皮药用的临床应用 陈皮善于治疗痰湿相关疾病,中药复杂网络分析显示[50],自秦汉时期陈皮就为治疗肥胖症的高频核心药物。以陈皮为要药的方剂丰硕,如二陈汤燥湿化痰,理气和中,方中陈皮为臣,理气健脾、燥湿化痰、行滞消胀,与半夏相辅而行增强整方理气化痰之力,体现“治痰先理气,气顺则痰消”之意,且二者皆以陈久者良,无过燥之弊。《古今医鉴·痰饮》载[34]:“二陈汤,一身之痰都管,乃治痰之要药也”,在临床以二陈汤为底方治疗痰湿相关疾病,治疗效果颇佳。

有学者通过临床数据挖掘分析发现[51],以陈皮为核心的健脾燥湿化痰中药在治疗痰湿质糖尿病中起主要作用,能够控制血糖并限制能量摄入,改善糖尿病相关症状。当代中医学家俞慎初教授善以二陈汤、温胆汤为底方,辨证论治,随证治之,以清热化痰治疗反复失眠、以燥湿化痰治疗头晕目眩、以清肝涤痰治疗胸闷狂躁,病即可愈[52]。王琦院士创制的以陈皮为主的“化痰祛湿方”治疗痰证及其兼夹病邪所导致的不同疾病都具有很好的疗效[53]。可见,陈皮不仅味苦燥湿,而且健脾理气,使运化有司,气机有序,津液不聚,为治疗痰湿及其兼夹疾病的核心药物。

4.2 陈皮药用的基础研究 陈皮在临床被广泛应用,使得越来越多的研究聚焦在陈皮的有效成分及药理作用等方面,利用高效液相色谱-二极管阵列检测器(high-performance liquid chromatography-diode array detection,HPLC-DAD)、高效液相色谱-高分辨率质谱(high-performance liquid chromatography-high-resolution mass spectrometry,HPLC-HRMS)、固相微萃取-气相色谱/质谱(solid-phase microextraction-gas chromatography/mass spectrometry,SPME-GC/MS)等技术提取、分离、鉴定陈皮的有效成分[54]。2015 年《中华人民共和国药典》[55]明确橙皮苷为陈皮的指标成分,有研究指出,橙皮苷[56]具有通过抑制肿瘤细胞增殖、迁移,阻滞细胞周期,介导凋亡通路诱导细胞凋亡的抗肿瘤作用,通过降低血

压和调节血脂保护心血管系统等作用;2020 年《中华人民共和国药典》[57] 新增川陈皮素、橘皮素同为指标成分,川陈皮素[58-59]通过促进癌细胞凋亡,抑制肿瘤细胞生成、转移,发挥抗肿瘤作用,并且可能通过回调肠道菌群产物短链脂肪酸的含量,改善脂质代谢,从而治疗肥胖症;橘皮素可靶向干预促进白色脂肪棕色化、改善胰岛素抵抗状态、改善肝代谢、改善肠道上皮屏障并优化微生物组成、干预刺激骨骼肌葡萄糖摄取,改善全身性葡萄糖耐受不良等多条肥胖形成的潜在通路,达到改善减脂代谢的效果[60]。另外,有学者通过构建陈皮萃取物指纹图谱联系祛痰药理作用,发现陈皮脂溶性成分右旋柠檬烯与祛痰作用关联最大[61]。除此之外,课题组前期以网络药理学、数据挖掘、动物实验等研究证实,以陈皮为要药的二陈汤能够通过调节脂质代谢紊乱、改善脂肪组织的代谢调节等方式减缓、改善肥胖等代谢性疾病[62-66]。由此进一步证实陈皮药用有理气健脾、燥湿化痰之功。

5 陈皮食用与药用的联系

《神农本草经》列陈皮为上品[3],《雷公炮制药性解·果部》载[15]:"陈皮……温中而无燥热之患,行气而无峻削之虞,中州之胜剂也。"虽陈皮无毒,但在药用、食用用量及忌用人群上仍需斟酌。临证中陈皮的用量跨度较大,常灵活加减治疗疾病,如《备急千金要方》[8]14-15记载孙思邈使用陈皮以 1~4 两(13.8~55.2 g)为多,而在朴消荡胞汤中以一铢(0.575 g)小剂量使用,在治疗胸痹等重症甚可加量到一斤(220 g),以取其行气之功;《金匮要略》中记载橘皮用量亦多为 1~4 两(13.8~55.2 g),以橘枳姜汤治疗胸痹时橘皮用量可达一斤(220 g)(剂量换算参照《临床实用方剂大辞典》[67])。2020 年《中华人民共和国药典》中规定陈皮药用为 3~10 g,但食用并无明确的剂量记载。但我们在日常熬粥饮茶时用量已然超过了 10 g,有现代学者指出"临证只要辨证准确,仍可放胆使用"[68],所以应根据临床实际辨证论治,灵活加减。

陈皮的忌用人群应有所明确,以防误用或泛用滥用。陈皮味辛,主升发阳气,味苦,能燥能泻,若阳气不足者,用以辛味,激发阳气,而气本怠懈,则耗气伤阴,故气虚患者不宜使用;若汗出者,其辛散而不敛,阴液不自固反逸散,故亡液、自汗者不宜使用;若吐血、实热、阴虚燥咳证者,其辛散而苦燥,易迫血妄行,加重危情,故有吐血或实热之象及阴虚燥咳者不宜使用。正如《本草崇原·卷上本经上品》[25]:"夫橘皮从内达外,凡汗多里虚,阳气外浮者,宜禁用之。"《本草汇言·卷之十五》云[17]:"橘皮……亡液之证,自汗之证,元虚之人,吐血之证不可用。"

6 结语

本文通过探究陈皮食药同源与痰湿"体质土壤-疾病发生"的关系,证实陈皮入膳改善痰湿体质,入药治痰证防传变,并且对陈皮的食药剂量及禁忌人群进行了初步梳理(见图 1)。同时陈皮的食药两用对现代食药应用具有一定启发,即不同的食用烹制方法功效有所不同,且药用的成熟应用能够正确指导食用,以防滥用误用。现阶段对陈皮食药两用的研究还未系统完善,期望未来对其食药作用开展更为深入的研究。

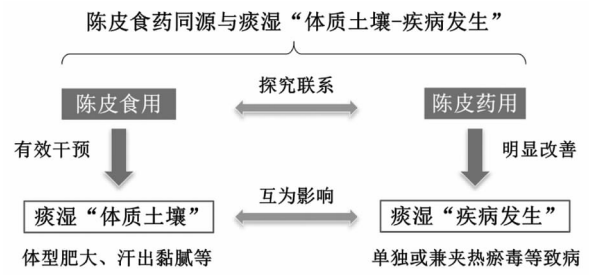


图 1 陈皮食药同源与痰湿"体质土壤-疾病发生"

参考文献

[1] 班固,范晔. 后汉书[M]. 延吉:延边人民出版社,1995:364.
[2] 陈敬. 保健食品监管法规[M]. 北京:中国医药科技出版社,2011:136.
[3] 陈德兴,张玉萍,徐丽莉. 神农本草经[M]. 孙晓燕注. 福州:福建科学技术出版社,2012:32.
[4] 孟洗著. 食疗本草[M]. 北京:人民卫生出版社,1984:32.
[5] 李时珍. 本草纲目[M]. 张守康主校. 北京:中国中医药出版社,1998:757-758.
[6] 叶天士. 本草经解[M]. 上海:上海卫生出版社,1957:104.
[7] 苏敬. 新修本草 辑复本[M]. 尚志钧辑校. 合肥:安徽科学技术出版社,1981:321-322.
[8] 孙思邈. 备急千金要方[M]. 鲁兆麟主校. 沈阳:辽宁科学技术出版社,1997:397.
[9] 苏颂. 本草图经[M]. 北京:人民卫生出版社,2011:575.
[10] 陶弘景. 名医别录[M]. 尚志钧辑校. 北京:人民卫生出版社,1986:324.
[11] 日华子. 日华子本草[M]. 常敏段辑注. 北京:中国医药科技出版社,2025.
[12] 寇宗奭. 本草衍义[M]. 北京:商务印书馆, 1937:121.
[13] 唐慎微. 证类本草 重修政和经史证类备急本草[M]. 尚志钧等校点. 北京:华夏出版社, 1993.:556.
[14] 王好古. 汤液本草[M]. 上海:中医古籍出版社,2001:156.
[15] 李中梓. 雷公炮制药性解[M]. 钱允治订正,金芷君校注. 北京:中国中医药出版社, 1998:19.
[16] 缪希雍. 神农本草经疏[M]. 夏魁周,赵瑗校注. 北京:中国中医药出版社, 1997:272.
[17] 倪朱谟. 本草汇言[M]. 戴慎,陈仁寿,虞舜点校. 上海:上海科学技术出版社,2005:923-924.
[18] 张景岳. 景岳全书系列本草正[M]. 北京:中国医药科技出版社, 2017:82.
[19] 李中梓. 本草通玄[M]. 北京:中国中医药出版社, 2015:83.
[20] 陈士铎. 本草新编[M]. 太原:山西科学技术出版社,2011:213.
[21] 汪讱庵. 本草易读[M]. 北京:人民卫生出版社, 1987:275.
[22] 张璐. 本经逢原[M]. 赵小青,裴晓峰校注. 北京:中国中医药出版社, 1996:160-161.
[23] 吴仪洛. 本草从新[M]. 上海:上海科学技术出版社, 1958:198-199.
[24] 陈修园. 神农本草经读[M]. 福州:福建科学技术出版社,

2007;47 - 48.
[25] 张志聪. 本草崇原[M]. 刘小平点校. 北京:中国中医药出版社,1992;28 - 29.
[26] 杨时泰. 本草述钩元 37 卷[M]. 北京:科技卫生出版社, 1958:428 - 430.
[27] 沈金鳌. 要药分剂 10 卷[M]. 上海:上海卫生出版社, 1958:113 - 114.
[28] 卢之颐. 本草乘雅半偈[M].. 刘更生,校注. 北京:中国中医药出版社, 2016:100 - 103.
[29] 董伟,倪诚,英孝,等. 基于"体质土壤"学说的痰湿体质异病同治学术传承研究[J]. 中华中医药杂志, 2014, 29(6):1771 - 1774.
[30] 徐刚,魏红. 痰湿体质不同阶段的脉象变化及特征刍议[J]. 中国中医基础医学杂志,2018,24(10):1347 - 1348.
[31] 吴瑕,古秀芬,黄静婷,等. 糖尿病和糖尿病肾病的中医体质及中医证型规律分析[J]. 广州中医药大学学报,2023,40(8):1863 - 1869.
[32] 吴红,施贝德. 1000 例高血压病患者中医体质类型构成调查分析[J]. 上海中医药杂志,2014,48(6):10 - 12.
[33] 林珮琴. 类证治裁[M]. 北京:人民卫生出版社,2005:1 - 581.
[34] 龚信. 古今医鉴[M]. 龚廷贤续编,王立校注. 南昌:江西科学技术出版社,1990:100 - 101.
[35] 王士超,吴伟,刘芳,等. 国医大师邓铁涛教授治疗心血管病学术思想和冠心病治疗经验初探[J]. 中西医结合心脑血管病杂志,2016,14(10):1167 - 1170.
[36] 王传池,许伟明,江丽杰,等. 11383 例健康人群及冠心病不同阶段患者痰瘀互结证分布规律的多中心横断面研究[J]. 中医杂志,2021,62(6):494 - 504.
[37] 毕颖斐,王贤良,赵志强,等. 冠心病现代中医证候特征的临床流行病学调查[J]. 中医杂志,2017,58(23):2013 - 2019.
[38] 张安玲. 痰热的形成与致病机理述要[J]. 中国中医基础医学杂志,2005(5):388 - 390.
[39] 徐楚韵,黄建波,张光霁. 基于痰毒理论探讨肿瘤发病规律及其病证特点[J]. 中华中医药杂志,2021,36(10):5801 - 5803.
[40] 张安玲. 肺痰热证的形成、致病与证治[J]. 山东中医杂志,2017,36(12):1003 - 1005,1015.
[41] 章穆纂. 调疾饮食辨[M]. 北京:中医古籍出版社,1987:120.
[42] 忽思慧. 饮膳正要[M]. 李春方译注. 北京:中国商业出版社,1988;174.
[43] 陆善旦. 祛寒、清热、安神镇惊药粥[M]. 南宁:广西科学技术出版社,2003:27 - 28.
[44] 旭光. 中华养生粥膳600 款[M]. 广州:广东旅游出版社,2009:230.
[45] 张景. 中国茶文化[M]. 天津:天津科学技术出版社,2018:401 - 402.
[46] 宋敬东. 餐桌上的中药[M]. 天津:天津科学技术出版社,2014:212.
[47] 王济,王琦,李玲孺,等. 痰湿体质系列研究与 4P 医学模式的实施[J]. 中华中医药杂志,2012,27(10):2611 - 2613.
[48] 李皓翔,梅全喜,赵志敏,等. 陈皮广陈皮及新会陈皮的化学成分药理作用和综合利用研究概况[J]. 时珍国医国药,2019,30(6):1460 - 1463.
[49] 朱晓霞,贺宁,孟斌,等. 中医食疗干预痰湿体质高血压病的临床疗效观察[J]. 中华中医药杂志,2021,36(8):5106 - 5109.
[50] 史周莹. 基于《黄帝内经》理论对古代中医文献中肥胖症理论及用药规律研究[D]. 长春:长春中医药大学,2023.
[51] 范中农,林洪,岳双冰,等. 痰湿质糖尿病患者中药治疗的数据挖掘分析[J]. 深圳中西医结合杂志,2021,31(6):18 - 21.
[52] 刘德荣,陈玉鹏,邓月娥,等. 俞慎初教授从痰论治内科杂病经验述要[J]. 中国中医药现代远程教育,2023,21(21):71 - 74.
[53] 王琦. 中医体质学[M]. 北京:中国医药科技出版社,1995:157 - 158.
[54] 关徐涛,杨鹤年,张津铖,等. 陈皮的化学成分和药理作用研究进展[J]. 中华中医药学刊,2024,42(6):41 - 49,266.
[55] 国家药典委员会编. 中华人民共和国药典[S]. 北京:中国医药科技出版社,2015:191.
[56] 杨萍,黄清杰,李喜香,等. 橙皮苷药理作用及机制的研究进展[J]. 中草药,2023,54(21):7222 - 7231.
[57] 国家药典委员会编. 中华人民共和国药典[S]. 北京:中国医药科技出版社, 2020:199 - 200.
[58] 杨静帆,李敏艳,秦燕勤,等. 川陈皮素的药理活性研究进展[J]. 中医学报,2023,38(4):719 - 725.
[59] 吴燕,郑近园,张佳,等. 川陈皮素对单纯性肥胖症大鼠肠道菌群和短链脂肪酸的影响[J]. 中国病理生理杂志,2024,40(1):148 - 156.
[60] 曹志,刘猛,李梦影. 橘皮素改善脂肪代谢效果与机制的研究进展[C]//中国体育科学学会. 第十三届全国体育科学大会论文摘要集——墙报交流(运动营养分会). 上海体育学院竞技运动学院,重庆市体育科学研究所,上海体育学院运动健康学院,2023;3.
[61] 罗欢,卞海,韩燕全,等. 陈皮提取物多种药效作用的谱效关系研究[J]. 山西中医学院学报,2016,17(5):22 - 25.
[62] 朱博冉,战丽彬. 基于中药整合药理学平台探究二陈汤防治肥胖的物质基础与作用机制[J]. 中国药学杂志,2019,54(7):536 - 541.
[63] 赵田,战丽彬. 二陈汤在代谢性疾病中的作用机制研究进展[J]. 世界科学技术 - 中医药现代化,2021,23(4):998 - 1005.
[64] 赵春燕,战丽彬,赵田,等. 基于网络药理学探讨二陈汤治疗肥胖的作用机制及实验验证[J]. 中药药理与临床,2022,38(1):24 - 31.
[65] ZHAO T,ZHAN L,ZHOU W,et al. The effects of erchen decoction on gut microbiota and lipid metabolism disorders in zucker diabetic fatty rats[J]. Front Pharmacol,2021,12:647529 - 647529.
[66] ZHANG L,CHEN N,ZHAN L,et al. Erchen Decoction alleviates obesity - related hepatic steatosis via modulating gut microbiota - drived butyric acid contents and promoting fatty acid β - oxidation [J]. Ethnopharmacol,2023,317:116811.
[67] 田代华. 临床实用方剂大辞典[M]. 北京:中国医药科学技术出版社,2022:674 - 675.
[68] 罗熙财. 临证散墨[M]. 天津:天津科学技术出版社,2018:209 - 210.