



逢星期一、三、五出版
網址: http://www.takungpao.com
FAX: 2572 5533
版權所有 翻印必究

秋來紅棗壓枝繁

淺談棗文化與藥用



引言

我的媽媽出生在河北省農村，她在出嫁之前曾栽過一棵棗樹。媽媽時常向我提到此事。六十多年過去了，聽說這棵樹仍舊枝繁葉茂。小時候，我曾到過姥姥家，吃到過這棵樹上結的棗子，想起來，棗子很脆、很甜的味道似乎猶在舌尖。

與蘋果桃李等水果不同，棗樹的老枝雖比較堅硬，但結棗子的果枝每年春天生出，柔軟下垂，黃色的棗花就開在小葉之間。「打棗」是中國北方金秋的一道風景。在收穫大棗的時候，一竿子打下去，稀裡嘩啦落下樹來的是棗和柔軟的果枝，不會影響樹體生長。童年在棗樹下打棗，掉下來的棗子砸到頭上痛痛的，但心裡卻樂滋滋的感覺，一直作為美好的記憶留在我心中。

讀本草說中藥



編者按：

中藥專家趙中振教授撰文《讀本草說中藥》專欄，於每月第四個星期一刊出（公眾假期暫停），敬請讀者留意。



趙中振

【作者簡介】

趙中振教授，現任香港浸會大學中醫藥學院副院長。香港註冊中醫師，兼任香港中藥標準科學委員會與國際顧問委員會委員，世界衛生組織西太區傳統醫藥顧問，國際傳統藥物學會執委會委員，美國藥典委員會顧問，歐盟中藥發展項目專家，中國藥典委員會委員等。長期致力於中醫藥教育、研究及國際交流。

學歷

- 1982年北京中醫藥大學 學士
- 1985年中國中醫科學院 碩士
- 1992年東京藥科大學 博士

主編：

- 《當代藥用植物學》 (中英文版)
- 《中藥顯微鑒別圖鑑》 (中英文版)
- 《香港容易混淆中藥》 (中英文版)
- 《中藥材鑒定圖鑑》 (中英文版)
- 《百方圖解》《百藥圖解》系列叢書

王道中藥

- ▲杏仁蛋白茶
- ▲南北杏菜乾湯



南北杏梨皮百合甜湯



大棗營養豐富，味道甜美，藥食兩用，乾鮮皆宜。在中國民間關於大棗的文化歷史悠久、流傳地域寬廣。金秋時節，正是大棗成熟之際。這裡讓我們一同來吃着又脆又甜的大棗，說說與棗有關的話題吧。先從棗文化和藥用說起，下次再講棗的親朋（種類）。

棗之文化

棗字是由兩個束(è)字構成的。束，古同「刺」。左右結構的「棘」指酸棗樹。酸棗是棗樹的一個變種，為灌木，多刺，植株低矮，故兩個束並列成棘字應是古人對酸棗的形象描繪。兩個束字上下疊加便為棗字，從字形上看可會意棗是喬木、也有刺。《本草綱目》將棗列入果部的五果類，而將酸棗列入木部的灌木類。

中國是棗樹的原產地，棗樹在我國已有數千年的栽培歷史，早在《詩經》中便有「八月剝棗，十月獲稻，為此春酒，以介眉壽」的文字。棗樹的生命力很強，無論旱地、鹼地、山區、平原、河灘、荒漠都能生長，從塞北至海濱都能見到棗樹的身影，棗樹的壽命可達數百年。棗樹種植當年便可開花結果。民間有「桃三杏四梨五年，棗樹當年就還錢」的農諺。

棗樹不但長在農地山野，在城市園林裡、百姓庭院中也很常見。人們熟悉棗、喜愛棗，將棗吃進肚裡，也把棗字掛在嘴邊。大棗在中國是喜慶、興旺的象徵，取其既為美食美物，發音也含吉利美意。民間每有大婚喜事，親友們往往送上一把棗子，一把栗子意喻期望「早立子」。如同稱讚竹子有節、稱讚蓮藕出淤泥而不染一樣，以物喻人，人們用棗紅色來代表英雄的本色，如讚美關公「面如重棗」。

在歷代的詩詞歌賦中，常可見到棗的字樣。詩句「秋來紅棗壓枝繁，堆向君家白玉盤」出自宋代的歐陽修。宋代的王安石曾讚美棗樹：「在實為美果，論材又良木」。人們還將棗加以神話，據《漢武內傳》記載，玉門之棗是漢武帝宴請西王母的果品之一：「七月七日西王母當下，為帝設玉門之棗」。

成語中也有棗的字眼，「讓棗推梨」說的是兄弟般的友愛，「團圓吞棗」比喻不加分析、選擇，籠統地加以接受。因棗木堅硬如鐵，舊時印書多用棗木梨木刻板等，故有以「禍棗災梨」比喻濫刻無用的書。



▲山西的稷山板棗

棗 *Zizphus jujuba* Mill



酸棗仁湯

酸棗仁是治療陰血不足、心悸失眠的要藥，最適合用於治療心肝陰血虧虛，心失所養的心神不寧。生用或微炒用均有較強的安神作用。張仲景創製的酸棗仁湯，以酸棗仁為主藥，治虛煩不眠，心悸盜汗等證，效果卓著。我本人在上大學期間曾經長期失眠，後來症狀得以改善，也是拜酸棗仁之賜。

十棗湯

還有一個中藥方劑十棗湯，也是出自《傷寒論》，用於攻逐水飲。其組成有芫花、大戟、甘遂，方中配用大棗肥者十枚，顧護脾胃，並能緩和處方組成藥物的峻烈之性。

說到這裡，需要提及的是，古代處方中多用錢或兩來表示藥量，大棗用量卻以枚來描述，少則三枚，多則十餘枚。我們知道，圓的直徑大一倍，體積可大出八倍。一枚新疆和田大棗可比一些品種重幾倍。現代規範化用藥還是以克為單位為宜。

棗是大自然賜予人類的禮物。雖然常年都可吃到，但現在正當時令，朋友們不妨嘗一嘗鮮呀！

棗之藥用

藥食兩用的大棗是中國人再熟悉不過的食物之一。自古以來棗就被列入「五果」（桃、李、梅、杏、棗）。大棗的營養物質十分豐富，含有有機酸、三萜類、多糖類和維生素類等成分。現代藥理研究表明，棗具有增強免疫、改善造血功能、抗衰老、保肝、抗腫瘤等作用。

大棗可鮮食、也可乾吃，還可加工成棗棗、脆棗、蜜棗等。很多人在日常生活中愛吃棗，中秋的棗泥月餅、過年的八寶粥、年糕等節慶食品中更少不了棗。此外，現在以棗為原料生產的保健養生產品數不勝數。

日食三棗 百歲不老

大棗是常用中藥，《神農本草經》將大棗列為上品。其性味甘平，具有健脾益氣、養血安神、緩和藥性的功效。《素問·五常政大論篇第七十》謂：「脾其畏風，其主口，其穀稷，其果棗，……」李時珍的《本草綱目》也記述，「棗為脾之果，故脾病宜食之。」在中國很多地區都有婦人坐月子時以棗補氣血的用法。俗話說，「一日食三棗，百歲不顯老。」我也有每日吃上幾個大棗的習慣，希望能藉此受益。

《傷寒論》《金匱要略》兩書用大棗者，共有五十八條方。《傷寒論》桂枝湯被稱為張仲景「群方之冠」，其中妙用大棗養脾胃而扶氣弱，更生薑驅風寒而益衛氣，以作調和營衛之劑。薑棗的藥對，在後世的時方中更是時常用到。

甘麥大棗湯

《金匱要略》中有甘麥大棗湯，大棗與浮小麥、甘草配合使用，共奏補脾氣、養心安神之功，改善「臟躁症」。現代中醫將此方用於治療更年期綜合症。我的一位美國友人曾受情緒失控、失眠驚悸等困擾。她服用過不少西藥，都不見效。她向我詢問有何好的辦法，我向她推薦了甘麥大棗湯，效果十分顯著。



▲甘麥大棗湯解析圖示（《百方圖解》）



▲酸棗仁湯解析圖示（《百方圖解》）

杏仁：清肺止咳 潤腸美膚

杏仁有苦、甜之分，苦杏仁是西伯利亞杏、遼杏及野生山杏的成熟種子加工而成，因其味苦，所以有苦杏仁之稱，又名北杏。甜杏仁是巴旦杏的成熟種子加工而成，其味甘甜。

杏仁兼有藥食兩用，簡而言之有四大功效——

潤腸通便

苦杏仁含苦杏仁甙、苦杏仁油、蛋白質和各種游離氨基酸等成分，是潤腸通便的良藥，甜杏仁含維生素A、B1、B2、C以及脂肪、蛋白質、鈣、磷、鐵等成分，亦可補虛潤下通便。早在《傷寒論》麻子仁丸、《世醫得效方》五仁丸中就用了杏仁滋潤腸通便。

止咳潤肺

杏仁自古就被認為是止咳潤肺、降氣清火的良藥。李時珍曾記載：「杏仁能散能降，故可解鬱散風，降氣潤燥。」無論苦杏仁還是甜杏仁都有潤肺功效。苦杏仁苦辛宣肺，性屬疏泄，多用治外感肺實之咳嗽；甜杏仁甘平潤肺，性屬滋養，多用治肺虛勞嗽。《溫病條辨》中有杏蘇散治風寒感冒，桑杏湯療溫燥傷肺，均有杏仁。

開肺氣治濕溫

杏仁苦降為平喘要藥，「肺苦氣上逆」，肺氣不降自當喘息，急苦以瀉之，「杏仁辛苦，辛能橫行而散，苦能直行而降」。清·周巖《本草思辨錄》中記載：「杏仁直降而兼橫擴，若症兩有需要，杏仁也兩呈其用也。」杏仁既肅降，又橫擴使肺氣鬱閉之勢得到緩解，故具有下氣平喘之良效。臨床上也常用杏仁開肺氣以治濕溫，葉天士在

滋潤美膚

杏仁富含油脂和維生素，甜杏仁專用滋潤皮膚。古代四大美女之一楊貴妃，使用的化妝容顏方中有一張秘方叫「楊太真紅玉膏」，主要藥物即杏仁。現代人也有用杏仁製作面膜劑，可使面部皮膚光滑細膩。

營養益壽

相傳明代翰林學士辛士遜夜宿青城山道院，夢見黃姑傳授秘方：每日早上食杏仁7枚可延年益壽。此後，辛士遜堅持食杏仁，果然到老體健神清，耳聰目明，心力不倦。研究表明：每500g杏仁含蛋白質120g、脂肪240g、鈣649mg、磷929mg、鐵17.9mg，並含有多種維生素。

《溫熱論》中說：「彼則和解表裡之半，此則分清上下之勢，隨證變法，如近時杏、桃、苓等類」。這裡即指杏仁意在開上焦肺氣，使肺氣宣暢，濕阻得化。葉氏《臨證指南醫案》濕門記載51案，用杏仁者11案，專門記載54案，用杏仁者28案，然主證大多數沒有咳嗽喘多症狀。吳鞠通在《溫病條辨》中記載用杏仁開肺氣的條文也很多，如杏仁滑石湯、杏仁薏苡湯、杏仁石膏湯、三仁湯等，均為宣氣化濕之良方，可見杏仁開肺氣可使氣化得行，胃氣得降，水道得通，濕濁得去。



▲苦杏仁（北杏）



甜杏仁（南杏）

大城市長年被污染的空氣包圍；生活節奏加快，很多人借助香煙來提神……這些都導致了肺病患病率的不斷上升。通過進食養肺的食物，可以提高免疫功能。在日常飲食中，杏仁、山藥、白蘿蔔、百合、綠豆等都是不錯的潤肺食物。尤其是杏仁，自古就被認為是能止咳潤肺、降氣清火的健康食品。

杏仁 清肺防癌

美國國家癌症研究所發表的一份調查報告也顯示，如果經常進食富含維生素E的食物，可以使吸煙者的肺癌發病率大大降低。該研究所在報告中指出，富含維生素E的食物包括杏仁、榛子等乾果以及全麥食品等。美國加州杏仁商會的一項研究證明，每天吃40粒杏仁，配合均衡的飲食，就可以滿足人體對維生素E的需求。

芬蘭科學家針對2.9萬名男性吸煙者，進行了一項歷時8年的調查研究。結果發現，人體血液裡α-生育酚（維生素E的主要成分）含量高時，肺癌發病率就會降低19%—23%。而且，維生素E的這一防癌效果對於60歲以下、煙齡不到40年、吸煙不多的男性尤為明顯，可以讓他們的肺癌發病率降低40%—50%。

這些研究進一步證明了杏仁等含維生素E豐富的食品具有預防肺癌的作用。