



各种果实晒干时，都很少津液，唯独**大枣**能放置数月，甚至数年，都柔软不枯，用手去捏它，质润而不硬，软而不干，故大枣能补人体之阴液。脾虚百脉失润，毛窍失养，所以干瘪津少。《黄帝内经》“**枣为脾之果**，脾病能食之。”《神农本草经》“大枣补少气少津液，身中不足。”枣够养脾阴。

大枣不仅适合脾虚，更适合久虚劳损，五脏不足，因为百病虚损到最后，没有不殃及脾胃的，而脾胃强大起来，没有不惠及周身的。

脾胃强大，百病难生，脾胃一虚，百病丛生。

脾虚九窍不利。看病不是看表象，而是要看实质，看脏腑实质。脾脏损伤后，清气不能上达孔窍，便容易疲劳，浊气不能下达脏肠，混作一团，便会混浊不清，七窍不明。



编号:20160110225805040500 汇图网正版商业图库(www.huitu.com) by.liufuping



红枣的功效主要是几个方面，一是**健脾益气**，第二是**养阴安神**，第三能够**调和药性**。

展开来讲它的作用，健脾益气方面，比如说脾气虚弱出现的纳呆、便溏、乏力这些表现的时候，它可以同党参、白术、茯苓等等一块入药，起到健脾益气的作用。

第二个方面养阴安神，大枣它能够养阴血，能够起到一定的解除脏燥的作用，比如说治疗脏躁的时候跟甘草、小麦一块用，能够起到安神的作用。

第三个方面调和药性，比如说它跟一些药性偏比较剧烈的药物同用，比较有名的方子，比如说十枣汤跟甘遂、大戟、芫花同用，能够调和药性，能够固护脾胃，减少药物的毒副反应，所以它主要的几个方面就体现在这儿。



新疆的红枣大致可分为三个品种，分别是**哈密大枣、骏枣和灰枣**。红枣主要产区分别是南疆的和田、喀什、阿克苏、库尔勒等地区以及东疆的哈密地区。由于日照时间长，日夜温差大，降水稀少，蒸发强烈，空气干燥等自然条件以及地理条件使得新疆红枣含糖量高，含果酸、维生素、铁、磷、钙等各种微量元素也均高于内地红枣，因此营养价值也更高。

哈密大枣产地一看就明白了，一定是在哈密地区，是新疆最早种植的红枣，外观成圆型，个圆肉厚，送礼之上品。

骏枣产地主要集中在新疆和田和阿克苏地区，骏枣品种特点为个头大，外型呈现一头大一头小，其肉质松软，适合生吃，口感略带酸味。

灰枣产地主要集中在新疆若羌县和阿克苏地区，由于若羌县种植得比较早但产量较小，红枣更珍贵，因此若羌灰枣更为有名。阿克苏地区近十几年来由于种植面积的不断扩大，红枣品种、质量的大幅提升，产品知名度也在不断提升中。灰枣个头较小，肉实，核小，口感纯甜，是煮粥、煲汤、泡茶之佳品，亦可生食。



木枣，别名吕梁木枣、为大枣的一种。主要分布于山西省吕梁地区和陕西省榆林地区黄河沿岸，栽培最多的是山西临县。源于黄河的洪积土壤矿物质含量极为丰富，使得吕梁木枣果大色丽，肉厚松软，香甜可口。

中国的草药书籍《本经》中记载到，红枣味甘性温、归脾胃经，有补中益气，养血安神，缓和药性的功能。

红枣是补气养血的圣品，同时又物美价廉，民众无需够买坊间昂贵的补品，善用红枣即可达到养生保健的功效。



冬枣属于鼠李科，枣属。是无刺枣树的一个晚熟鲜食优良品种。分布于山东、河北、山西、陕西等地。其中，山东沾化的冬枣最为正宗，肉多皮薄而脆，落地而碎。

因为在北方的8、9月份已经有点冷了，所以叫做冬枣，而在南方8、9月还是比较炎热，所以不少人会奇怪，为什么在这么炎热的时候的食物叫做冬枣。

冬枣里面有涩味，从古时候开始，用以分解酒精，帮助人们头痛清醒，从酒中醒来。冬枣对冠心病、高血压、动脉粥样硬化病症的防治也有很大帮助。



酸枣树是酸枣树属灌木科木本植物，很难成树，长到杯口粗细便自然干枯，由根部再生嫩芽。黃土高原自古就有酸枣丛生，遍布阳坡，酸枣盛产于太行山一带。

酸枣，可说全身是宝。树皮和根皮可治疗神经官能症。树叶可提取酸叶酮，对冠心病有较好的疗效。核壳可制活性炭。果肉可制酸枣面、酿酒、做醋，有健胃助消化的功能，还可能防暑饮料--酸枣露。酸枣花是发展养蜂业的好蜜源。酸枣木材质地坚硬，纹理细腻、耐磨耐压，是制造农具和雕刻工艺品的良材，酸枣树，是绿化山区的优良树种。

在医学上，酸枣仁早就被列为我国名贵的中草药之一，具有养肝宁心、开胃健脾，敛汁理气、延年益寿之功效。



酸枣仁是名贵的中药材，性平，味道甘甜带酸，采收秋季成熟的果实，晒干后碾破，将压碎的果肉筛出供食用。果核用石磨碾磨，注意勿碾碎种子，筛除核皮后即得。

酸枣是北方山上的一种枣树，贫瘠的山上越是石头多，不长别的就越容易长酸枣。**酸枣仁入心、肝、胆、脾四经，味甘、酸，性平，它不寒不热、不温不凉。**

入肝，能够安魂，收摄肝气，敛魂入肝。

入心，能够敛心阴，汗为心之液，出汗往往是心阴外泄，敛心液就能收汗。

胆气虚或者胆经有热，也可以用酸枣仁来平息。

一般生的东西偏泄，生枣仁能够泄胆经的虚热。炒枣仁，微炒就很香了，香则入心脾，能够收敛津液。

普通的大枣，火生土，化作果肉，酸枣则是把火封藏在果核里，所以酸枣仁入心。

普通的大枣将自然界赋予它的能量放到了果肉上，所以果肉特别肥美，味甘养脾，果核就没有什么东西了；酸枣则将能量放在果核里，所以果肉很薄很少，果核发达，所以能够养心。