

桃之夭夭，灼灼其华——桃仁



《诗经》有云：“桃之夭夭，灼灼其华。”桃树开的花不仅美，结的果子也非常美味。此外，桃仁更是一味良药。



来源与功效

【来源】蔷薇科李亚科李属植物桃或山桃的干燥成熟种子。果实成熟后采收，除去果肉和核壳，取出种子，晒干。



【性味与归经】苦，甘，平。归心，肝，大肠经。

【功效与主治】活血化瘀，润肠通便，止咳平喘。用于闭经痛经，癥瘕痞块，肺痈肠痈，跌扑损伤，肠燥便秘，咳嗽气喘。



化学研究

化学成分为脂溶性物质、蛋白质、甾醇及其糖苷类、黄酮类、酚酸类等。其中脂溶性成分占桃仁干质量的 50%，蛋白质占 25%。



现代药理作用

- (1) 活血化瘀。桃仁入药能活血化瘀，可以扩张血管，预防血管阻力产生，除此以外，还能抑制血液凝固具，有效预防血栓生成。《用药心法》：桃仁，苦以泄滞血，甘以生新血，故凝血须用。
- (2) 润肠通便。桃仁油脂丰富，用治肠燥便秘，《药品化义》称其入大肠经，治血枯便闭，血燥便难，以其濡润凉血和血，有开结通滞之力。
- (3) 止咳平喘。能把上升的肺气下降到正常状态，起到止咳平喘的作用。
- (4) 抗肝纤维化。桃仁的水提物能预防肝纤维化的形成^②，对肝脏的过氧化损伤也有较好的防护作用。
- (5) 抗血栓、抗凝血。汪宁等^③研究发现，桃仁的醋酸乙酯和乙醇提取物均能缩短二磷酸腺苷（ADP）诱导的血小板聚集所致肺栓塞引起的呼吸喘促时间，且醋酸乙酯提取物有显著的抗血栓作用。另外，从桃仁中分离的三油酸甘油酯具有抗凝血活性。
- (6) 预防心肌梗死。桃仁对心肌缺血损伤和脑部血管活性有改善作用对急性心肌梗死有较好的防治作用^④。



【五仁润肠丸】具有润肠通便的功效，可用于治疗老年体弱便秘。

【复方桃仁胶囊】具有活血祛瘀、舒肝理气、消肿止痛等功效，适用于痛经、月经不调、乳腺增生等妇科疾病，以及胸闷、头痛、心绞痛等心血管疾病的辅助治疗。



【桃仁炖猪心】将桃仁、猪心、山药、枸杞等材料一起炖煮。这道药膳方有助于养血安神，适用于失眠多梦、心悸怔忡等症状。

【桃仁粥】将桃仁研磨成粉末，加入糯米一起煮成粥。这种粥具有润肺止咳、清热解毒的作用，适用于感冒咳嗽、痰多等症状。

【桃仁蔓草茶】将桃仁和蔓草一起煮水喝。这种药膳方可清热解毒、消炎止痛，适用于口腔溃疡、牙龈发炎等症状。



趣味故事



从前有一个果农他的妻子怀孕了，他感到一些忧虑，因为凭他种桃子赚的钱连给妻子买肉吃都不够，一定得想办法提高收成。于是他从猎户家借来了几个捕兽夹挂在桃树上，希望可以吓走来偷桃子的猴子。这个办法果然有效，没过几天，果农就抓到一只被捕兽夹夹住的猴子，果农的妻子觉得它十分可怜，就对果农说把它放了吧，还说：“让他把树上的捕兽夹都撤下来。上天有好生之德，就当是给我肚子里的孩子积点德。”果农就按妻子的意思办了。

不久，妻子却患上了产后腹痛之症。果农家里没有钱，妻子觉得这种病忍忍就好了。一天，突然来了几只猴子。它们把桃仁和一种植物一起捣碎，送到在床上休息的果农妻子的面前。抱着将信将疑的态度，她吃了下去就躺下休息了。一觉醒来，感觉腹痛竟好了一些，而且一天都没有很痛的感觉。原来桃仁有活血祛瘀的功效，山里的猴子极有灵性，平常跌伤就吃桃仁和草药，看到果农的妻子受伤便为她送药来，果农感叹道：“果真是好人有好报。”



易混淆品种



桃仁



桃仁为桃或山桃的干燥成熟种子。呈扁长卵形，表面至黄棕色至红棕色。密布颗粒状突起。一端尖，中部膨大，另一端钝圆稍偏斜，边缘较薄。尖端一侧有短线形种脐，圆端有颜色略深不甚明显的合点，自合点处散出多数纵向维管束。种皮薄，子叶两个，类白色，富油性。



苦杏仁



苦杏仁为蔷薇科植物山杏、西伯利亚杏、东北杏或杏的干燥成熟种子。呈扁心形，表面黄棕色至深棕色，一端尖，另一端钝圆，肥厚，左右不对称，尖端一侧有短线性种脐，圆端合点处向上具多数深棕色的脉纹。种皮薄，子叶2个，乳白色，富油性。



郁李仁为蔷薇科植物欧李、郁李或长柄扁桃的干燥成熟种子。呈卵形，表面黄白色或浅棕色，一端尖，另端钝圆。尖端一侧有线形种脐，圆端中央有深色合点，自合点处向上具多条纵向维管束脉纹。种皮薄，子叶2，乳白色，富油性。

三者的区别为苦杏仁扁心形，桃仁扁长卵形，郁李仁呈卵形；苦杏仁表面脉纹长呈扭曲状，每条脉纹时宽时窄，桃仁的脉纹顺直而不扭曲，宽窄比较均匀，郁李仁自合点处向上具多条纵向维管束脉纹；苦杏仁边缘钝厚，桃仁边缘薄似刀刃。苦杏仁味苦，桃仁微苦，郁李仁微苦。

参考文献

- [1]覃俏峰.桃仁功效的古今文献研究.
- [2]徐列明,刘平.桃仁提取实验性肝纤维化的作用观察——免疫组化和胶原代谢的研究[J].中药药理与临床, 1993,(5);14.6.
- [3]汪宁,刘青云.桃仁不同提取物抗血栓作用的实验研究[J]中药材,2002,(6):414-415
- [4]王仁芳,范令刚,高文远,张俊英.桃仁化学成分与药理活性研究进展[J]