◆文献综述◆

药食两用道地药材花椒养生保健应用历史沿革

刘君[1,2]，吴纯洁[1]，杨丹[2]，彭伟[1]

1. 成都中医药大学药学院，四川 成都 611137；2. 四川育元堂健康管理有限公司，四川 成都 610081

［摘要］花椒为传统药食两用之品，在中国应用于养生保健已经超过2 000年。然而，近年来花椒主要应用于食品和调味品，产品单一等问题日益凸显，严重限制了花椒产业的发展。该文拟对花椒历代养生保健功能和应用进行考证，以期拓宽花椒在养生保健方面的应用，助力花椒产业发展。

［关键词］花椒；药食两用；道地药材；养生保健；历史沿革

［中图分类号］R282 ［文献标志码］A ［文章编号］0256-7415（2025）14-0166-05

DOI：10.13457/j.cnki.jncm.2025.14.032

Historical Evolution of Applications of Medicinal and Edible Genuine Regional Herbs Zanthoxyli Pericarpium in Health Care

LIU Jun[1,2], *WU Chunjie*[1], *YANG Dan*[2], *PENG Wei*[1]

1. School of Pharmacy, Chengdu University of Traditional Chinese Medicine, Chengdu Sichuan 611137, China; 2. Sichuan Yuyuantang Health Management Co., Ltd., Chengdu Sichuan 610081, China

Abstract: Zanthoxyli Pericarpium is a traditional dual-purpose medicinal and edible herb that has been used in health and wellness applications in China for over 2 000 years. However, in recent years, its use has been primarily limited to food and seasoning, leading to a narrow range of products and hindering the development of the Zanthoxyli Pericarpium industry. This paper aims to examine the historical health and wellness functions and applications of Zanthoxyli Pericarpium, wellness, and to broaden its applications in this field, thereby supporting the development of the Zanthoxyli Pericarpium industry.

Keywords: Zanthoxyli Pericarpium; Medicinal and edible; Genuine regional herb; Health and wellness; Historical evolution

花椒是芸香科花椒属植物的干燥成熟果皮。花椒在中国有数千年的栽培和应用历史，最早应用可追溯至商代[1-2]。花椒为传统药食两用之品，既是传统道地中药材，也位列八大调味品之首，自唐代元和元年起正式作为宫廷皇室贡品应用[3-4]。花椒也是著名的四川产道地药材，历代本草文献记载花椒不仅具有“补元阳”（《本草证要》）和“温中”（《汤液本草》）之功效，亦能“通血脉”（《新修本草》）和“益血，利五脏”（《证类本草》），更具有“身轻增年”（《本草经解》）、“通神去老”（《证类本草》），以及“久服令心智爽悟”（《神农本草经疏》）等作用。随着历史的演变，对花椒功效的记载发生了较大的变化，现行2020版《中华民人共和国药典》记载花椒功效为温中止痛、杀虫止痒。据统计，截至

［收稿日期］2025-01-19
［修回日期］2025-04-17
［基金项目］四川中医药大健康产业发展与乡村振兴研究中心项目（DJKYB202306）；四川省自然科学基金（2022NSFSC0720）
［作者简介］刘君（1980-），男，工程师，E-mail：37207892@qq.com。
［通信作者］彭伟（1982-），男，博士，副教授，E-mail：pengwei@cdutcm.edu.cn。

2023年，我国花椒种植遍布全国，规模已超过2 500万亩，年产量也逾50万吨。然而，单纯在食品和调味品方面的使用，已经难以完全消耗花椒的产量，造成了花椒的巨大积压[3-6]。当前，花椒主要应用在食品和调味品中，其药用价值开发方面相对薄弱。本研究对花椒历代的养生保健功能及应用进行考证和综述，以期为花椒在养生保健方面的应用拓宽路径，促进产业链的后端延伸，助力花椒产业的发展。

1 先秦时期花椒的养生保健应用

先秦夏商时期是中华养生保健文化的萌芽阶段，春秋战国时期则是其关键奠基时期[7]。孔子和孟子为代表的儒家推崇“淡泊寡欲、怡情雅兴、乐观向上”的人生态度，提出“仁者寿”的思想。老子和庄子为代表的道家也提倡养生，讲究“重人贵生”，提出“上寿百岁，中寿八十，下寿六十”和“清闲，少欲望，精气内守”的养生益寿思想。《黄帝内经》为这一时期养身保健文化集大成者，较系统地阐述了生命的规律和趋势，提倡遵守自然规律，修养身心的养生思想，为中华养生保健奠定了基础[7-8]。

现有文献史料中，古人对于花椒的应用最早可追溯到商朝[2]。这个时期，花椒因其色红多籽和独特的芳香气味被人们视为祈求美好和多子多福的象征物，如“椒聊之实，蕃衍盈升”（《唐风·椒聊》）、“椒，香物，所以降神”（《楚辞章句》）、“蕙肴蒸兮兰藉，奠桂酒兮椒浆”（《九哥·东皇太一》）。花椒也常常用作男女间的定情信物，如“视尔如莪，贻我握椒”（《诗经·东门之枌》）。

先秦时期，花椒在养生保健方面的价值逐渐被发现和开始应用。这个时期，能作为香料使用的材料稀少，花椒因其独特的芳香气味深受大家喜爱，用于佩戴以助身体康健，以期达到“香身洁体，美己悦人”的作用[4,9]，如“其好我芬若椒兰”（《荀子·议兵》）。也因其馨香之性，人们认为花椒能通神，除了被用于驱邪辟疫，逐渐认识到椒酒还能除湿散寒、解鱼腥毒，具有保健作用。此外，花椒的馨香被认为能使人长寿，有助于调理身体，如“有椒其馨、胡考之宁”（《周颂·载芟》）。

2 秦汉时期花椒的养生保健应用

中医药理论和养身保健思想在秦汉时期初步形成和系统化，提出了“养正御邪”的养生保健和疾病预防思想，尤其重视温补脾肾类中药的使用[7]。花椒的养生保健功能在这个时期也得到了重视和进一步发展。秦汉时期花椒为重要的温补脾肾类药物，而且常常同生姜、肉桂等药物配伍[4,10-12]。例如，出土于成都老官山汉墓，成书时期约为秦及西汉早期的《天回医简·治六十病和齐汤法》所载的100多个医方中，所用药物以花椒、生姜、肉桂等偏温性中药频次最多，均在20次以上，而且这几种药物配伍出现的次数也较多。花椒（也称蜀椒）被用于治疗逆气、消渴、痹证等，如“治逆气。蜀椒四，姜二，桂……日再，病已”“治消渴。长石一，凝水石一，桂，姜各二分，蜀椒……饮之”“治血痹……姜、桂、椒（蜀椒）、茱萸等……三日知，五日已”“治风聋。细辛、姜、桂、蜀椒”。马王堆一号汉墓中的帛书《养生方》和《房内术》中也有记载在西汉早期，花椒用于益寿和壮阳养生[13-15]，曰“取刑马脱脯之……蜀椒、荚……服之六末强，益寿”“内加：取肉桂、生姜、蜀椒……藏筒中，勿令歇。即取入中身孔中，举，去之”。西汉时期花椒也被认为有助于子嗣延续，常被用于装饰妇女卧室。尤其帝王的王后嫔妃居住之处，往往用花椒泥进行涂饰，谓之“椒房”[3,9]。《后汉书》记载“援女立为皇后……以椒房故”“窦宪，椒房之亲”。

相比于先秦时期对于花椒药性的认识还比较肤浅，秦汉时期花椒药用保健价值的认识开始有了质的发展。从单纯的芳香和祈求美好的馨香之物，开始作为具有中医功效的药物用于各种中药经典复方中。而且在各种中药复方中，花椒常用于君药，为秦汉时期温补脾肾的重要药物。《神农本草经》成书于东汉，是我国第一部系统的本草典籍，载有花椒功效为“辛温……温中除寒痹，坚齿发，明目。久服轻身，好颜色，耐老增年，通神。生川谷”。《孝经纬·援神契》也有记载，曰“椒姜御湿，菖蒲益聪”。被誉为医圣的东汉名医张仲景，特别重视脾胃的固护，在《金匮要略》中提出“四季脾旺不受邪”，重视通过补脾胃达到摄生保健目的养生保健方法[7,16]。花椒也常见用于各种中药经典复方中，作为温里散寒、引火归原重要的药物组成[17]，而且常以君药身份出现，如大建中汤、乌梅丸、白术散等。其中以大建中汤中花椒使用最具特色[18-19]，该复方收载于《金匮要略·腹满寒疝宿食病脉证治第十》“心胸中大寒痛，呕不能饮食，腹中寒……上下痛而不可

触近”，方中花椒为君药，治疗中焦虚寒，症见胸腹疼痛、呕吐等。

3 魏晋南北朝时期花椒的养生保健应用

魏晋南北朝时期连年战乱，造就了中国历史上重要的多民族融合和多元文化的融入时期。佛教最早自汉朝传入中国，在魏晋南北朝时开始兴起，在这个时期开始与儒、道一同影响中国文化，养生文化也出现多元化和独特的时代特色[20]。魏晋南北朝时期社会动荡、政治混乱、经济停滞，导致老百姓特别是士大夫阶层开始热衷于修习玄学和应用药物保健养生，出现了系统的养生理论书籍。嵇康著《养生论》系统论述养生的必要性，强调养生应注重预防。南朝医药学家陶弘景《本草经集注》、葛洪的《肘后备急方》等典籍详细记载了各类药物的用途，为服药养生保健提供参考。

在此背景下，花椒在魏晋南北朝时期温补脾肾等脏器之功效得到进一步发展，在药用保健方面的应用也越来越普遍[4]。与秦汉时期相比，魏晋时期对花椒功效和应用的认识更为广泛和深刻，首次提出花椒在妇科、止泻、杀虫和通血等方面的应用。梁代《名医别录》记载花椒功效载曰“蜀椒，大热……昙老血……利五脏。除六脏寒冷……心腹留饮，宿食，肠游下痢，泄清，女子字乳余疾……杀虫，通血脉，坚齿，调关节”。《肘后备急方》中记载花椒、干姜合用可治疗寒疝腹痛等脾肾阳虚证。《刘涓子鬼遗方》载“赤膏方”合用葛皮、白芷、花椒等可治疗伤寒鼻塞、痈疽肿、身体恶气、久湿脾、疥疮、妇人产后中风及难产等。

4 隋唐时期花椒的养生保健应用

隋唐时期，经济快速发展，社会繁荣，佛、道、儒文化均达到全盛时期。养生文化在隋唐时期达到新的发展高度，得到社会的一致推崇。隋朝太医博士巢元方和唐代药王孙思邈为此时期的典型代表，分别著有《养生方导引法》和《备急千金要方》等。隋唐时期的养生文化主张以“服食养生”为特色，唐代《食医心鉴》为典型代表之一。花椒在《食医心鉴》中大量使用，在所有记载食疗方剂中出现频率大于10%，为所有调味料药物中使用频率之最[21]。

隋唐时期对于花椒的药用保健价值也有较大的进步和发展，在应用范围进一步扩大，应用角色也发生了一定的改变。在应用范围上，隋唐时期首次提出花椒具有通乳汁和生毛发的功效，如孟诜在《食疗本草》中提及花椒“通神去老，益血，利五脏，生毛发，灭瘢和下乳汁”。甄权所著《药性论》也记载花椒“……主生发，疗腹中冷痛。治头风下泪，腰脚不遂，虚损留结，破血，下诸石水，腹内冷而痛，除齿痛”。

在应用特点方面，花椒在复方中往往与干姜、肉桂、吴茱萸等同用，共奏温中散寒之功，尤其与干姜配伍应用最多。孙思邈在《备急千金要方·食治》指出花椒具有治疗风邪寒痹、补脾肾的功效，在临床中药复方中大量使用。《备急千金要方》中含花椒的中药复方有补心丸、健脾丸、肾气丸等[4,22]。此外，由于附子、肉桂和吴茱萸等药物在温里中药复方中的应用越来越普遍，花椒的应用也开始向止泄、止痛、杀虫和止痒等其他药物不具备的功效演变。《外台秘要》中载蔓荆子、防风、蜀椒等药物合用可治疗白屑风痒；《备急千金要方》载莽草、当归、蜀椒等合用可治疗身体赤，瘾疹而痒。

5 宋元时期花椒的养生保健应用

宋元时期，花椒在药用保健方面增加了新的功效和应用范围，花椒具有温上中下三焦的功效，且功效侧重于补益脾肾、壮阳、坚齿发、利五脏等[4,18]。《汤液本草》记载花椒的功效和应用为“温中……坚齿发，明目，利五脏”。《经史证类备及本草》记载花椒功效基本同《神农本草经》，为“暖脏腑……驻颜，黑发，明目，令人思饮食……温中，去齿痛，坚齿发，明目……生毛发……通神，去老，益血，利五脏……除六腑寒冷……久服之头不白，轻身增年。开腠理，通血脉，坚齿发，调关节”。此外，金代著名医家张元素在《珍珠囊》中言花椒具有“明目，温中，止精泄”的功效。《日华子本草》也称花椒“壮阳，疗阴汗，暖腰膝，缩小便”。《药性赋》载花椒能“除六腑之沉寒”。

宋元时期是我国历史上中药方剂极度繁荣发展的时期，花椒在中药复方中的应用发生了改变，逐渐不再作为君药而以佐使药出现。然而，这并不影响花椒在养生保健领域应用中的进一步发展。成书于北宋的《太平御览》是一部百科全书，在其《养生要术》篇中就记载了古人认为手持花椒即可祛病养生：“腊夜，令持椒卧房床傍……除温病。”白玉蟾为南宋时期道教代表人物，也是宋代重要的文学

家。他的《万法归一歌》运用道教文化表达了他对道教修行的观念，诗中还指出了能助益修炼养生的药物[23-24]，如“天门枸杞与黄精，豆杏姜椒白茯苓”，花椒就名列其中。南宋著名学者陈畔也著有《服椒法歌》，认为花椒能用于养生延年和道教修行。诗中言“青城山老人，服椒得妙诀。年过九十余，貌不类期颐”，表达了道家修行容颜不老的诀窍在于长期服用“服椒方”以养生，其中最主要的原料是蜀椒，“蜀椒贰斤净，解盐六两洁”，指出长期服食“服椒方”能达到的效果，“一年效即见，容颜顿悦泽。目明而耳听，须乌而发黑。补肾轻腰身，固气益精血……逮至数十年……耐老更延年，不知几岁月”。

6 明清时期花椒的养生保健应用

明清时期，中国迎来了较长的稳定发展时期，科学文化等各方面都有较大的发展，中医药学的研究也取得了巨大的进步，对花椒的药用保健作用也有了更深刻的理解，特别强调花椒在温脾肾方面具有独特的作用。

花椒在李时珍所著的《本草纲目》中有最为系统的论述。在《本草纲目》中李时珍强调了花椒在补脾肾、助阳气方面的功效，言“椒，纯阳之物……气温以热，入肺散寒……；入脾除湿……；入右肾补火……；消宿食，通三焦，温脾胃，补右肾门”。李梴《医学入门》中也记载花椒具有温脾肾之功效。缪希雍在《本草经疏》中也言“蜀椒……暖肠胃，散结滞，则六腑之寒冷除”。清代《本草思辨录》言：“蜀椒为足太阴及右肾气分之药，祛脾肾之寒湿……而补火则在肾”。《得配本草》则记载了花椒常用的中药复方配伍“得生地……治元脏作惫；配乌梅，伐肝气；配益智仁，缩小便；配茯苓……补益心肾”。

《本草纲目》中也专门记载了花椒具有健体、抗衰老的功效，曰“椒乃玉衡星精，服之令人体健耐老”，并且载有延年养生中药复方仙方椒苓丸，具有补益心肾、明目驻颜、顺气祛风延年之功，能使人目睛光亮有神，面色容颜靓泽。其制法为“川椒一斤，白茯苓十两，为末，炼蜜丸梧桐子大。每服五十丸，空心盐汤下”。

7 现代花椒的养生保健应用

花椒为各版本《中华人民共和国药典》均收录的中药，功效为温中止痛、杀虫止痒，内服治疗脘腹冷痛、呕吐泄泻、虫积腹痛，外用治疗湿疹、瘙痒等各种皮肤病。现代药理学研究表明，花椒中主要含有酰胺类生物碱(羟基-α-山椒素、羟基-β-山椒素)、萜类(柠檬烯、芳樟醇)、黄酮类(芦丁、槲皮素)三大类成分，具有多种药理活性[25-26]。随着生活水平的提高和饮食结构的调整，肥胖、糖尿病等代谢性疾病已成为困扰全世界人群的健康问题，然而目前却缺乏安全有效的治疗药物。研究报道，花椒及其有效成分具有降糖、减肥等作用，有望用于高血糖和肥胖人群的日常保健和治疗中[27-28]。中国已经逐步进入老龄化社会，老年痴呆发病率也越来越高，对家庭和社会造成了巨大的压力，然而临床治疗老年痴呆药物缺乏或效果不明显。研究发现花椒的有效成分羟基-α-山椒素能保护神经元细胞，提高痴呆模型大鼠的学习记忆能力，也有望用于预防和治疗老年痴呆[29-30]。此外，花椒中有效成分羟基-α-山椒素具有修复皮肤紫外线损伤的作用，具有开发成为日常或户外皮肤护理产品的潜力[31]。在民间，花椒也是养生保健常用的泡脚中药，如组成为花椒、人参、干姜、桂皮、红花等的花椒养生汤等。孟河医派国医大师陆广莘曾谈到花椒有温肾助阳之功，每天用花椒泡脚能促进血液循环和提高免疫力，有助于养身保健[32-33]。

8 结语和展望

花椒在中国的应用已经超过2 000年，见证了数千年的中华文明的延续，除了医药养生保健和食用，也是中华传统文化符号之一。花椒为中国特色的药食同源之品，是中医传统温里药物。然而，当前花椒的应用主要以食用为主，究其原因可能与以下几点有关。首先，花椒位列日常八大调味品之首，为川菜之魂，几乎家家必备。因此大多数人的潜意识中，花椒是重要的调味料而忽视了其药用价值。其次，经过历史的演变，当前《中华人民共和国药典》中花椒功效记载为温中止痛、杀虫止痒。然而，中医临床上能使用的温里药物较多，如附子、吴茱萸、高良姜等，因此花椒也逐渐淡出常用温里药物的行列。杀虫止痒方面，历史上花椒常用于治疗蛔虫症，而当今蛔虫的患病率不高，同时受到现代化学杀虫止痒药物的冲击，花椒临床应用也越来越局限。

历代本草文献记载花椒善补脾肾肺气，具有温中、行气、止痛、杀虫止痒等功效，广泛用于治疗

各种疾病和养生保健。然而，经过漫长的历史演变，现行《中华人民共和国药典》仅记载其具有温中止痛、杀虫止痒的功效。花椒在温脾补中、止痛止痒方面的功效得以保留下来并进一步强化成为今天的主流，而其在温肾助阳、益血通脉等方面的功效却被弱化。现代药理研究也发现，花椒及其活性成分具有降血脂、降血糖、促进学习记忆能力和保护胃肠等多方面药理活性[25]。因此，以后对于花椒的研究，应结合历史记载功效和现代药理学研究，投入更多的精力研究花椒在温补脾肾、抗衰老等方面的应用。总之，花椒为药食同源之品，在中国应用已经超过数千年，具有很好的安全性，在日常保健品方面可以进行更广阔的研究和开发。

[参考文献]

[1] 丁永祥. 河南固始商代墓内发现花椒[J]. 农业考古，1991(1)：309.
[2] 曾京京. 我国花椒的栽培起源和地理分布[J]. 中国农史，2000，19(4)：68-75.
[3] 孟杰，彭伟，吴修亿，等. 花椒全产业链关键技术创新及应用展望[J]. 亚太传统医药，2023，19(9)：5-9.
[4] 凌智群，程宝宏，魏居国，等. 花椒功效发展的历史沿革[J]. 云南中医学院学报，2008，31(4)：49-50.
[5] 王丽华，赵卫红，彭晓曦，等. 四川花椒产业发展现状及对策分析研究[J]. 四川林业科技，2018，39(2)：50-55.
[6] 叶萌. 四川花椒产业发展现状及展望[J]. 中国农村科技，2020(9)：70-73.
[7] 魏聪，常丽萍，李翠茹，等. 中华养生文化的历史沿革(上) [J]. 天津中医药，2020，37(10)：1085-1089.
[8] 段立颖. 中国古代养生保健思想初探[J]. 体育世界(学术版)，2018(12)：90-91.
[9] 姚智远，徐婵菲. 先秦两汉花椒的用途及文化意义[J]. 农业考古，2008(1)：168-176.
[10] 陈小妹，周祖亮. 天回医简《治六十病和齐汤法》痹证医方用药规律[J]. 中医药导报，2024，30(1)：198-201.
[11] 郭晓涛. 北周拓跋迪墓志所见消渴症发微[J]. 考古与文物，2021(2)：65-70.
[12] 王一童. 老官山汉墓天回医简《治六十病和齐汤法》的内容特点与学术源流研究[D]. 成都：成都中医药大学，2019.
[13] 赵翀. 马王堆出土医方主治疾病分类研究[D]. 上海：上海中医药大学，2021.
[14] 刘建民. 马王堆汉墓医书《养生方》缀合五则[J]. 江汉考古，2018(3)：120-122.
[15] 广濑薰雄. 长沙马王堆汉墓医书复原拾遗[J]. 中医药文化，2022，17(6)：481-492.
[16] 张雪亮，马艾菲. 论医圣张仲景的养生观[J]. 中国中医基础医学杂志，2009，15(3)：177-178.
[17] 王学斌，王兴臣. 经方中蜀椒应用内涵考辨[J]. 中华中医药杂志，2017，32(12)：5288-5290.
[18] 刘洺希，张宁，高崎，等. 经典名方大建中汤的文献考究[J]. 中国中药杂志，2022，47(15)：4025-4032.
[19] 杨丽燕，李国政，周山，等. 经典名方大建中汤的古今文献研究[J]. 中国实验方剂学杂志，2022，28(6)：213-222.
[20] 魏聪，常丽萍，李翠茹，等. 中华养生文化的历史沿革(下) [J]. 天津中医药，2020，37(11)：1225-1230.
[21] 谢今，刘华东，杨欣然.《食医心鉴》饮食养生特点探析[J]. 江西中医药大学学报，2023，35(3)：17-19，23.
[22] 黄诗雅，施闻华，陈本澍，等. 花椒在《千金要方》和《千金翼方》中的运用探析[J]. 中国民族民间医药，2023，32(19)：4-7.
[23] 牛彩云. 宋诗中的花椒与道教修炼[J]. 名作欣赏，2017(5)：119-120，168.
[24] 常富业，李云，宋昕，等. 花椒抗衰、养生与美容作用浅论[J]. 中华中医药学刊，2012，30(1)：38-40.
[25] LIANG W，YANG H，LEI H，et al. Phytochemistry and health functions of Zanthoxylum bungeanum Maxim and Zanthoxylum schinifolium Sieb. et Zucc as pharma-foods：A systematic review [J]. Trends in Food Science & Technology，2024，143：104225.
[26] 席少阳，郭延秀，马晓辉，等. 花椒化学成分及药理作用的研究进展[J]. 华西药学杂志，2021，36(6)：717-722.
[27] REN T，ZHU Y，XU F，et al. The mechanisms of hydroxy-α-sanshool from Zanthoxyum bungeanum maxim activates AMPK-HIF1-PKM2 pathway to fix the obesity[J]. Journal of Functional Foods，2023，107：105599.
[28] ZHANG Q，HE C X，WANG L Y，et al. Hydroxy-α-sanshool from the fruits of Zanthoxylum bungeanum Maxim. promotes browning of white fat by activating TRPV1 to induce PPAR-γ deacetylation [J]. Phytomedicine，2023，121：155113.
[29] SHI S，LIANG D，BAO M，et al. Gx-50 inhibits neuroinflammation via α7nAChR activation of the JAK2/STAT3 and PI3K/AKT pathways[J]. Journal of Alzheimer's Disease，2016，50：859-871.
[30] ZHANG M，XIE M，WEI D，et al. Hydroxy-α-sanshool isolated from Zanthoxylum bungeanum attenuates learning and memory impairments in scopolamine-treated mice [J]. Food Function，2019，10：7315.
[31] HAO D，WEN X，LIU L，et al. Sanshool improves UVB-induced skin photodamage by targeting JAK2/STAT3-dependent autophagy[J]. Cell Death and Disease，2019，10：19.
[32] 黄学阳，林洪国. 陆广莘：生活养生顺应自然[J]. 中国对外贸易，2014(4)：90.
[33] 黄学阳，谭志健. 从治疗肾病综合征中体会陆广莘教授治疗慢性疾病的整体观[J]. 山西中医，2005，21(4)：10-11.

(责任编辑：刘迪成)