·论著·

药食两用植物紫苏的名实考证

李春艳[a], 许　琛[b], 鲁鹏飞[a], 黄宝康[a]（海军军医大学: a. 药学系, b. 长海医院, 上海 200433）

［摘要］ **目的**　对药食两用植物紫苏的名称、基原、形态和功效进行本草考证, 以正本清源, 为临床应用提供参考依据。**方法**　从名称、产地、原植物形态、功效、毒性与副作用等方面进行本草考证。**结果**　历代本草所言“紫苏”“苏”“白苏”均属“荏”类, 为唇形科紫苏 *Perilla frutescens* 及其变种, 紫苏叶紫色, 茎、叶、子均入药, 主下气。白苏叶绿色, 治风寒。**结论**　紫苏与白苏在形态与功效上均有差别, 应加以区分。紫苏作为药食两用中药具悠久的应用历史, 白苏不宜作为食用。

［关键词］ 紫苏; 白苏; 名称; 功效
［文章编号］ 2097-2024(2023)03-0173-04　［DOI］ 10.12206/j.issn.2097-2024.202112055

Textual research on the name and reality of edible and medicinal Zisu

LI Chunyan[a], XU Chen[b], LU Pengfei[a], HUANG Baokang[a]（a. School of Pharmacy, b. Changhai Hospital, Naval Medical University, Shanghai 200433,China）

［**Abstract**］ **Objective**　To make a textual research on Zisu about the name, origin, morphology and efficacy, a dual-purpose medicinal and edible plant, in order to make the original clear and provide reference basis for clinical application. **Methods**　Textual research was carried out from the aspects of synonym, distribution, morphology, efficacy, toxicity and side effects of the plants. **Results**　Zisu, Baisu and Su in the herbal medicine of past dynasties belong to the Ren category, which are species or varieties of *Perilla frutescens*(L.)Britt. Zisu has purple leaves, and its stems, leaves and seeds are used as medicine to mainly lower Qi. While Baisu has green leaves, which could cure wind cold. **Conclusion**　There are significant differences in botanical morphology and pharmacological efficacy between Zisu and Baisu, which should be distinguished and used separately. Zisu is a dual-purpose traditional Chinese medicine with a long application history. Baisu is not suitable for edible consumption.

［**Key words**］ Zisu; Baisu; name; efficacy

紫苏为重要的药食两用中药, 来源于唇形科植物紫苏 *Perilla frutescens*(L.)Britt, 干燥叶与成熟果实分别作为紫苏叶与紫苏子入药, 历版《中国药典》均有收载, 紫苏子能降气化痰, 止咳平喘, 润肠通便, 用于痰壅气逆, 咳嗽气喘, 肠燥便秘[1]。紫苏叶有解表散寒, 行气和胃的功效, 用于风寒感冒, 咳嗽呕恶, 妊娠呕吐, 鱼蟹中毒。

紫苏在我国栽培极广, 紫苏叶除了供药用外, 还可作蔬菜、香料以及代茶。紫苏叶和肉类煮熟可增加后者的香味。日本人多用于料理, 作为生鱼片佐料。紫苏子榨出的油(苏子油)也可供食用。由于紫苏应用历史悠久, 形态变异大, 栽培品种多, 通常将叶背腹面均绿色者称为白苏, 叶背为紫色者称为紫苏。紫苏与白苏的分类处理至今仍存在较大争议。如《中国植物志》[2] 与《中国药典》[1] 均将紫苏与白苏合为一种。而《中药志》[3]《中药辞海》[4]《新编中药志》[5] 以及《中药品种理论与应用》[6] 等均认为紫苏为白苏的变种。

研究表明,紫苏与白苏的形态差别并非由于栽培条件差异导致, 其化学成分方面也存在明显区别, 紫苏的挥发油类成分主为紫苏醛型, 而白苏为紫苏酮型[7], 本文对药食两用中药紫苏的名称、形态和功效进行本草考证, 以正本清源, 为临床安全合理应用提供科学依据。

1　紫苏与白苏的名称考证

紫苏原名苏, 始载于《名医别录》, 列为中品。李时珍在《本草纲目》中也记载: “苏性舒畅, 行气和血, 故谓之苏”[8]。陶弘景所著的《本草集经注》记载, “苏, 味辛, 温。主下气, 除寒中, 子尤良。叶下紫色而气甚香, 其无紫色不香似荏者, 名野苏, 不堪用”。

宋代苏颂所著的《图经本草》记载: “苏, 紫苏也。谨按《尔雅》谓苏为桂荏。盖以其味辛, 而形类

［基金项目］ 国家自然科学基金项目(81773831)
［作者简介］ 李春艳, 硕士研究生, Tel:(021)81871310, Email: 1076618442@qq.com
［通信作者］ 黄宝康, 教授, 博士生导师, 研究方向: 中药资源及品质评价, Email: hbk@smmu.edu.cn

荏，乃名之。然而苏有数种，有水苏、白苏、鱼苏、山鱼苏，皆是荏类”[9]。根据其形态描述及附图（图 1），并为后来的本草文献支持，苏为现代唇形科植物紫苏 *Perilla frutescens* (Linn.) Britt.。《救荒本草》记载：紫苏一名桂荏，又有数种，有勺苏、鱼苏、山苏，出简州及无为军，今处处有之[10]。这里提到的桂荏即紫苏，李时珍在《本草纲目》解释到：“苏乃荏类，而味更辛如桂，故《尔雅 》谓之桂荏”。产地简州及无为军，《宋史》载：“无为军，同下州。太平兴国三年，以庐州巢县无为镇建为军，以巢、庐江二县来属。”《图经本草》有附图简州苏、无为军苏，与此也相符。

苏（舒）的名称来源于其功效。《尔雅义疏》也云：“苏之为言舒也”。紫苏则是指苏之茎叶之色为紫色。《本草求真》记载，紫苏专入肺，兼入心 、脾。背面俱紫，辛温香窜，凡风寒偶伤，气闭不利，心膨气胀，并暑湿泄泻，热闭血衄、崩淋，喉腥口臭，俱可用此调治。取其辛能入气，紫能入血，香能透外，温可暖中，使其一身舒畅，故命其名曰苏[11]。紫苏又称紫舒，相传还与东汉名医华佗有关。一次华佗在某地水边采药，无意中发现一只水獭因吃了螃蟹，难受在地上打滚，找到一种紫色的草吃了后竟安然无事。后来华佗用这种紫色的草熬汤救治了因多食螃蟹腹痛的患者。因该草紫色，患者喝后病痛解除，顿觉舒服，故称之为“紫舒”[12]。

古代本草中提到的“荏”即“白苏”，桂荏则指紫苏。李时珍《本草纲目》载：“曰紫苏者，以别白苏也。其面背皆白者即白苏，乃荏也”。《植物名实图考》中对荏也有解释，“荏，别录中品，白苏也”[13]。至于现代紫苏名称较多，紫苏又称野苏、红苏、香苏，青苏等名字。白苏又称白紫苏、青苏、臭苏等。



图 1　《图经本草》紫苏图

2　紫苏与白苏的形态考证

紫苏与白苏形态方面的差异目前争议颇多，分类上多被作为同一种处理，认为其形态的差异是由栽培条件不同导致。然而古代本草记载以及现代研究均表明紫苏、白苏在形态与成分方面存在明显差异。《图经本草》记载：“紫苏，叶下紫色，而气甚香，夏采茎叶，秋采实。《本草纲目》曰：“紫苏，其茎方，其叶圆而有尖，四围有锯齿；肥地者面背皆紫，瘠地者面青背紫”，并有附图（图 2）。据此有人认为紫苏与白苏的形态差异由于生长环境导致。《本草崇原》也记载：紫苏，其叶面青背紫，气甚辛香，开花成穗，红紫色，穗中有细子，其色黄赤，入土易生，后人于壤土莳植，面背皆紫者名家紫苏。野生瘠土者，背紫面青。《别录》首次提到野生与栽培紫苏的区别。此外，还提到一种面背皆青，气辛臭香者，为荠。一种面背皆白者，名白苏，俱不堪入药。这里提到的“荠”应为现唇形科植物荠苧 *Mosla grosseserrata* Maxim.，又称臭苏，青白苏。而《植物名实图考》记载紫苏并有附图（图 3），形态特征十分清晰，与现代文献描述的紫苏形态特征相符。

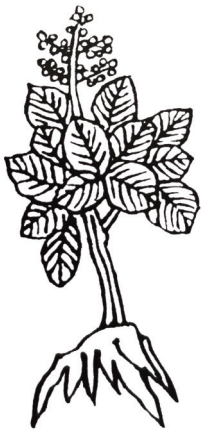


图 2　《本草纲目》紫苏图

白苏又称为荏，最大区别为叶不为紫色，历代本草对此均有记载，如《本草经集注》载：“荏，状如苏，高大白色，不甚香”；而《本草图经》载：“苏有数种，有水苏、白苏、鱼苏、山鱼苏，皆为荏类。白苏，方茎圆叶，不紫，亦甚香，实亦入药。事实上无论紫苏，白苏皆含挥发油，具有特殊香气，不过紫苏味更辛如桂。《本草纲目》：“其面背皆白者即白苏，乃荏也”。《救荒本草》记载：“（荏）苗高一二尺，茎方。叶似薄荷叶，极肥大。开淡紫色花，结穗似紫苏穗，其子如黍，其枝茎对节生”（图 4）。苏与荏形态上较为相似，主要为叶面颜色差异。



图 3　《植物名实图考》紫苏图



图 4　《救荒本草》紫苏图

3　紫苏与白苏的功效考证

紫苏叶、紫苏梗、紫苏子均可入药，紫苏叶具有解表散寒，行气和胃的功效，紫苏梗具有理气宽中，止痛，安胎的功效。紫苏子具有降气化痰，止咳平喘，润肠通便的功效。在历代本草中均有详细记载，如《别录》:“主下气，除寒中。”《食疗本草》:“除寒热，治冷气”[14] 。《日华子本草》:“补中益气。治心腹胀满，止霍乱转筋，开胃下食，并一切冷气，止脚气，通大小肠。”《履巉岩本草》:“止金疮出血，疗痔疾，煎汤洗之”。紫苏叶入药始见于南北朝时期的《雷公炮炙论》[15]。《图经本草》记载，其茎并叶，通心经，益脾胃，煮饮尤甚，与橘皮相宜，气方中多用之。 实主上气咳逆，……，若欲宣通风毒，则单用茎，去节良。

《滇南本草》:“苏叶，发汗，解伤风头疼，定吼喘，下气，宽臌，消胀、消痰。苏子，止咳嗽，降痰，定吼喘，下气，消痰涎。” 明代《本草汇言》则记载:“紫苏，散寒气，清肺气，宽中气，下结气，化痰气，乃治气之神药也”，突出强调其治气功效。明代《本草纲目》也记载:“（紫苏）行气宽中，消痰利肺，和血，温中，止痛，定喘，安胎。其味辛，入气分，其色紫，入血分。” 清代《本经逢原》则认为紫苏可“散血脉之邪。”[16]。

关于紫苏梗的功效，明代《医学入门·本草》记载:“（紫苏）治风寒湿痹，及筋骨疼痛，脚气” [17]。明代《本草通玄》认为其“能行气安胎”。清代《本草崇原》:“主宽中行气，消饮食，化痰涎。治噎膈反胃，止心腹痛”。清代《得配本草》记载:“疏肝，利肺，理气，和血，解郁，安胎”[18]。 明代《本草蒙筌》[19]:“下诸气略缓，体虚者用宜”。

清代张志聪的《侣山堂类辩》曾有详细记载[20]:“庭前植百合、紫苏各数茎，见百合花昼开夜合，紫苏叶朝挺暮垂，因悟草木之性，感天地阴阳之气而为开阖者也，……，苏色紫赤，枝茎空通，其气朝出暮入，有如经脉之气，昼行于阳，夜行于阴，是以苏叶能发表汗者，血液之汗也（白走气分，亦走血分）。枝茎能通血脉，故易思兰先生常用苏茎通十二经之关窍，治咽膈饱闷，通大小便，止下利赤白。予亦常用香苏细茎，不切断，治反胃膈食，吐血下血，多奏奇功”。详细描述了紫苏不同部位的功效，紫苏长于解表理气之功效，紫苏叶与紫苏茎功效各有不同。

紫苏与白苏均有食用记载，《证类本草》将紫苏列为菜部中品，将荏列为菜部上品[21]。紫苏多以叶食用，《救荒本草》记载，“紫苏一名桂荏，今处处有之，苗高二尺许，茎方叶似苏子叶微小，茎叶背面皆紫色而气甚……，救饥采叶炒食，煮饮亦可，子研汁煮粥食之皆好。叶可生食与鱼作羹味佳”。白苏的食用主要为种子，“子可炒食；又研杂米作粥，甚肥美。亦可笮油用”[10]。《食物本草》也记载:“（紫苏）子，研汁煮粥长食，令人肥白身香”[22]。紫苏食用沿袭至今，许多地区仍有紫苏叶生食并与生鱼片同食习惯。

紫苏子作药用，秦、汉时期《别录》就有记载:“主下气，除寒中”。南北朝《本草经集注》记载:“苏子，主下气，与橘皮相宜同疗也”。唐代《药性论》则有不同的记载，认为苏子“主上气咳逆，治冷气及腰脚中湿风结气”。五代时期《日华子本草》则认为紫苏子“主调中，益五脏，下气，止霍乱、呕吐、反胃，补虚劳，肥健人，利大小便，破癥结，消五膈，止嗽，润心肺，消痰气”。北宋时期《本草衍义》记载紫苏子“治肺气喘急”[23]。《本草纲目》认为“苏子与叶同功，发散风气宜用叶，清利上下则宜用子也”。

紫苏以种子、叶、梗入药，白苏多以种子、叶和

根入药。白苏又称南苏，叶功效与紫苏相似，而白苏根又有洗疮祛风的功效。《别录》记载："主治欬逆，下气，温中"。《日华子本草》记载："调气，润心肺，长肌肤，益颜色，消宿食，止上气咳嗽，去狐臭，敷蛇咬"。《滇南本草》则记载："南苏，治伤寒发热，无汗头痛，其效如神。此草治一切风寒，痰涌结而霍乱转筋，咳嗽吐痰、小儿风症，定痛止喘。梗能补中益气。根能洗疮祛风。子能开胃健脾"。

4　紫苏的毒性与副作用

紫苏的毒副作用记载较少，多数不良反应为药物或食物的配伍导致。如《本草纲目》记载："不可同鲤鱼食，生毒疮"。明代的《神农本草经疏》[24]："病属阴虚，因发寒热或恶寒及头痛者，慎毋投之，以病宜敛宜补故也。火升作呕者，亦不宜服，惟可用子"。《本草通玄》则记载："久服泄人真气"。《药性切用》提到"气虚者禁用"。《医学入门·本草》也提到"脾胃气虚常泄者禁用"。《本经逢原》记载："性主疏泄，气虚久嗽，阴虚喘逆，脾虚便溏者皆不可用"。因紫苏性温，主下气，故阴虚、气虚及温病患者慎用。

我们对紫苏与白苏的形态与化学成分研究结果表明，白苏的挥发油类成分主要为紫苏酮型，具有一定的毒性，存在安全隐患，因此作为食用以紫苏为好，不宜使用白苏。

5　小结

通过对紫苏名称的文献考证结果表明，历代本草所言"紫苏""苏""白苏"均属"荏"类，为唇形科紫苏 *Perilla frutescens* 及其变种，"紫苏"源于"苏"，为其形态与功效的延伸。李时珍区分"紫苏"与"白苏"，白苏又称为荏，紫苏又称桂荏。通常将叶背腹面均绿色者称为白苏，叶背为紫色称为紫苏。白苏不甚香，不堪入药。紫苏茎、叶、子均入药，主下气，治风寒。

根据历代本草记载，紫苏和白苏为两种不同的植物，现代分类处理尚存在争议，认为紫苏是同种植物因环境不同产生的变异。然而其形态、功效及化学成分均存在明显差别。根据历代草本的紫苏附图、形态描述，紫苏与白苏应作为不同的分类单元。

紫苏茎、叶、子均入药，功效有所不同，对于不同病症注意合理的配伍，以免产生不良反应。此外，气虚、阴虚及温病患者慎用。紫苏作为药食两用的种类，应用较为广泛，为保证临床应用的安全有效，应与白苏加以区分。

【参考文献】

[1] 国家药典委员会. 中华人民共和国药典(一部)2020年版[S]. 北京: 中国医药科技出版社, 2020: 353.
[2] 中国科学院中国植物志编辑委员会. 中国植物志. 第八卷[M]. 北京: 科学出版社, 1992.
[3] 中国医学科学院药物研究所. 中药志-第二册[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1959: 421.
[4] 袁钟. 中药辞海. 第三卷. 北京: 中国医药科技出版社, 1999: 808.
[5] 肖培根. 新编中药志-第三卷[M]. 北京: 化学工业出版社, 2002: 499.
[6] 谢宗万. 中药品种理论与应用[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2008: 906.
[7] HUANG B K, LEI Y L, TANG Y H, et al. Comparison of HS-SPME with hydrodistillation and SFE for the analysis of the volatile compounds of Zisu and Baisu, two varietal species of *Perilla frutescens* of Chinese origin[J]. Food Chem, 2011, 125(1): 268-275.
[8] (明)李时珍. 本草纲目: 校点本[M]. 2版. 北京: 人民卫生出版社, 2004: 755.
[9] (宋)苏 颂撰. 胡乃长, 王致谱辑注. 图经本草: 辑复本[M]. 福州: 福建科学技术出版社, 1988: 515.
[10] (明)朱橚原著. 王家葵, 张瑞贤, 李敏校注. 救荒本草校释与研究[M]. 北京: 中医古籍出版社, 2007: 356.
[11] (清)黄宫绣. 本草求真[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1987: 70.
[12] 张小敏. 华佗与紫苏传奇[J]. 求医问药, 2007(3): 54.
[13] 吴其浚. 植物名实图考. 修订本[M]. 北京: 商务印书馆. 1957: 628.
[14] 孟诜, 张鼎著. 食疗本草[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1984.
[15] 雷敦.《雷公炮炙论》[M]. 上海: 上海中医学院出版社, 1986: 89.
[16] (清)张璐. 本经逢原[M]. 北京: 中国中医药出版社, 1996: 70.
[17] (明)李梴著. 金嫣莉等校注. 医学入门[M]. 北京: 中国中医药出版社, 1995: 133.
[18] (清)严洁等著. 姜典华等校注. 得配本草[M]. 北京: 中国中医药出版社, 1997: 76.
[19] (清)陈嘉谟撰. 王淑民等点校. 本草蒙筌[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1988: 102.
[20] (清)张志聪(清)高世栻. 侣山堂类辩医学真传[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1983: 67.
[21] 唐慎微. 重修政和经史证类备用本草[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1982: 507.
[22] (元)李 杲编辑. (明)李时珍参订. (明)姚可成补辑. 郑金生等校点. 食物本草[M]. 北京: 中国医药科技出版社, 1990: 373.
[23] 颜正华等点校. 本草衍义[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1990: 144.
[24] (明)缪希雍撰. 夏魁周, 赵瑗校注. 神农本草经疏[M]. 北京: 中国中医药出版社, 1997: 147.

［收稿日期］ 2021-12-19　［修回日期］ 2022-04-21
［本文编辑］ 李春德