到底是“橘子”还是“桔子”？

如今正是橘子成熟的时候，很多人都喜欢吃橘子，那么你知道到底是“橘子”还是“桔子”吗？



“橘子”还是“桔子”？

“桔”与“橘”本来是两种不同的植物。橘，读jú，本为树名，即橘子树，果实红黄色，果肉多汁，味甜酸，是一种常见水果，也称其果实。桔，读jié，一种多年生草本植物，根可入药，也称桔梗。

在我国古代文献中，“橘”“桔”两字“井水不犯河水”，使用“泾渭分明”，从不混搭在一起。《说文解字》释“橘”为“果。出江南。从木矞声。居聿切”；释“桔”为“桔梗，药名。从木吉声。一曰直木。古屑切”。“橘”读作jú，指果；“桔”读作jié，即桔梗，指药。

且自古以来，“橘”字蕴含着深厚的文化底蕴，我国文人墨客在诗词歌赋中多使用“橘”，如“后皇嘉树，橘徕服兮”（战国屈原《九章·橘颂》）、“江南有丹橘，经冬犹绿林”（唐张九龄《感遇十二首》）、“一年好景君须记，最是橙黄橘绿时”（北宋苏轼《赠刘景文》）等。

而从“橘”和“桔”的读音发展历史上看，它们也不是一个汉字。《康熙字典》记录“橘”读jú，而“桔”只有一个读音jié。1932年出版的《词源》也标注“桔”只有jié这一个读音。直到1980年的《辞海》中“桔”增加了一个读音（jú），而同时期的《新华字典》《同音字典》《现代汉语词典》也只说桔是橘的俗字，或者异体字，但并不是“橘”的本字。

“桔”何时开始和“橘”混用了？

那么，“桔”是何时开始有“jú”的读音，用于指代“橘子”这类水果，和“橘”字混用的呢？

追溯文献可知，明清时期才开始出现“桔”指代“橘”的情况。清李调元《卍斋琐录》中提到粤东“呼橘为吉、写橘为桔”。此外，清翟灏《通俗编》中也提到民间“桔、橘”二字的混用现象：“《本草纲目》：‘橘，从音鹞，谐声也。’《事类合璧》：‘橘逾淮而北，变为枳。’俗作‘桔’，非。按：桔，音吉，义为直木。《通俗文》：‘木直曰桔。’与橘异。然今南方俗写橘为桔，而北人则鲜知其别，往往混书。”这反映了当时“桔”指代“橘”在民间已经较为普遍。

1977年中国文字改革委员会发布的《第二次汉字简化方案（草案）》中，曾将“橘”简化为“桔”，并说明“中药桔梗的桔仍读jié”。但是，1986年6月24日《国务院批转国家语言文字工作委员会关于废止〈第二次汉字简化方案（草案）〉和纠正社会用字混乱现象的请示的通知》中指出：“1977年12月20日发表的《第二次汉字简化方案（草案）》，自本通知下达之日起停止使用。”这样，“桔”就不能再作为“橘”的简化字了。所以在书报刊物等正式文献中，还是建议不要把“橘”写成“桔”。

但因习惯使然，民间仍然存在“桔、橘”通用的现象。“桔”更多地出现在方言和一些非正式场合中，因“桔”笔画较少、易于书写，且和表“吉祥”的“吉”字形相近，寓意较好，故现在仍有人以之指代“橘”，如一些小商贩在售卖水果时会将“橘子”写成“桔子”。

如何分辨“橘、柚、柑、橙”？

柑橘类果树出现在华夏大地已逾千年，各代典籍中均留有丰富记载。先秦时期的《尚书·禹贡》中就说“淮海惟扬州……厥包橘柚，锡贡”。“橘柚”是柑橘类水果早期的统称，那时人们或已意识到“橘、柚”是不同的水果，但对“柑、橙”的单独记载较少。

西汉孔安国为《尚书》作注曰“小曰橘，大曰柚”，从果实大小区分“橘、柚”，“柑、橙”可能被包含在广义的柑橘中。

自晋代开始，人们对“柑、橙”的认识有了进展。西晋张华《博物志》中提到“橘柚类甚多，甘、橙、枳皆是”，点明“柑（甘）、橙”同为橘柚类水果。西晋嵇含《南方草木状》记载“柑乃橘之属，滋味甘美特异者也”，明确指出“柑”属于橘类，且因其味道甘美独特而被区分出来。

唐李善注《上林赋》引东晋郭璞语“黄甘，橘属，而味精”，强调“柑”属橘类且味道甜美。东汉许慎《说文解字》中关于“橙”的记载为：“橙，橘属。从木，登声。丈庚切。”表明“橙”属于橘类。

到了宋代，人们对柑橘类水果的认知更为深入，出现了以果皮颜色分类的记载。北宋苏颂《图经本草》中记载“柚比橘黄白色而大”，意思是柚子相比橘子，颜色呈黄白色，且个头更大。

明李时珍《本草纲目》中言：“橘实小，其瓣味微酢，其皮薄而红，味辛而苦……柚大小皆如橙，其瓣味酢，其皮最厚而黄，味甘而不甚辛。”“柑皮纹粗，色黄而厚，内多白膜，其味辛甘。”“橙乃橘属之大者，晚熟耐久。”该书从果皮纹理、颜色、内膜及滋味等方面，对柑橘类水果进行了详细描述，这些性状在现代植物分类学中仍是重要区分依据。

《新华字典》《现代汉语词典》等现代辞书将“橘”定义为常绿乔木，果扁球形，红或橙黄色，果皮薄而宽松，易剥离，味酸甜。“柚”为常绿乔木，果实大，圆球形、扁球形或梨形，果皮厚，难剥离，果肉白色或粉红色，味酸甜。“柑”为常绿小乔木或灌木，果实近于球形，皮粗厚，味甜酸适度。“橙”为常绿乔木或灌木，果实圆球形或卵圆形，皮较厚，不易剥离，果肉多汁，味酸甜。

据河南卫视官微

为什么中医建议入秋后要多爬山？

从古至今，秋季都是登高望远、赏秋抒怀的绝佳时节，我们从很多古诗词、古文、甚至古画中都能看到秋日登高的景象，以前我们可能认为这只是习俗，但其实这其中可蕴含着老祖宗的大智慧。很多人觉得爬山是“四季都能做的事”，却不知道秋天才是爬山的“黄金季”，中医也表示入秋后爬山好处多多——入秋后多爬山，不只是“动一动”，更是给身体“润燥、疏肝、抗寒、解乏、控膘”的自然滋养，甚至有人形容道“入秋爬山是大补，比喝十碗补汤都管用！”

为什么中医建议入秋后要多爬山？

《黄帝内经》说“秋三月，此谓容平”，秋天阳气从浮散趋于收敛，爬山时身体微微出汗就能排出夏末湿热，山林里的负氧离子便化身天然“补气药”。尤其是秋分后，天地间阳气慢慢往回收，这时山里的新鲜空气最足，秋气通肺经，山野就是此时最好的“润肺帮手”，比炖燕窝吃梨还要实在。

中医讲“春夏养阳，秋冬养阴”，从中医角度看待爬山，这是一项兼顾养生天人合一理念的运动。老一辈人常说的“秋日登高，胜过进补”，这不一定是非要爬多高的山，关键是在于走进山里“接自然之气”。此时爬山，不仅是一场缤纷的视觉享受和生活放松，更是身体与天地能量的深度对话。

中医认为，秋季气候由热转寒，是阳气渐收，阴气渐长的过渡阶段，人体的生理活动也应顺应自然，从夏天的宣泄转为秋天的收敛。运动时若像夏季一样追求大汗淋漓，会使人体阳气过度外泄，不利于秋冬季节的阳气收藏，可能导致秋冬季节更容易感到疲劳、怕冷或感冒。因此，秋季运动应以微汗出为度，感觉身体发热、微微出汗即可，切勿大汗淋漓，而适当登高便刚好适合。



入秋后爬山，5个好处解秋愁

1.吸“秋氧”润燥，肺里不干燥 入秋后空气干，早上起来总觉得口干舌燥、喉咙发痒，连呼吸都带着“燥意”—— 这是秋燥伤肺的信号。而山上的树林里，藏着“天然的润燥剂”：秋天植物蒸腾作用减弱，空气湿度适中，每立方厘米空气中的负氧离子能达到1000~5000个，是城市街道的5~10倍。

2.看“秋景”疏肝，心里不添愁 古人说“悲秋”，秋天树叶凋零、天色转凉，容易让人情绪低落、提不起劲。而秋天的山，偏偏是“最热闹的调色盘”。爬山时看着漫山遍野的色彩，有什么烦心事也都跟着风慢慢散掉啦。

3.动“筋骨”抗寒，冬天少生病 夏天吹多了空调，冬天总爱感冒——其实是身体的“抗寒底子”没打好。入秋后爬山，是给身体“攒阳气”的好机会：爬山时全身都在动，下肢迈台阶锻炼大腿和膝盖，上肢摆臂活动肩背，血液循环加快，身体会慢慢暖起来，连手脚冰凉的毛病都能缓解。

4.解“秋乏”提劲，白天不犯困 秋天总觉得“没精神，坐着就想睡”——这是“秋乏”在捣乱：气温下降，身体代谢变慢，大脑供氧不足，自然容易犯困。而爬山时，阳光照射皮肤能促进维生素D合成，改善疲劳感；运动还能让大脑分泌内啡肽，让人产生“轻松兴奋”的感觉，比睡懒觉、喝咖啡更管用。

5.轻“贴秋膘”，体重不超标 秋天讲究“贴秋膘”，炖肉、火锅、糕点轮番吃，不知不觉肚子就鼓起来了。而爬山是“隐形的减脂运动”：爬一小时平缓的小山，能消耗300~400大卡，相当于少吃一碗米饭；如果爬带点坡度的山，消耗还能翻倍！而且爬山时肌肉得到锻炼，基础代谢提高，哪怕吃点“秋膘菜”，也不容易长肉哦。

星报综合