

中国乌拉草

主编 罗 敏 张君义

吉林人民出版社

中国乌拉草

编撰委员会

主任：曹广成

副主任：李宇忠 陈绍毅 刘凤春

王艳霞 姜丽 范松林

委员：岳兆雨 赵煜峰

主编：罗敏 张君义

副主编：李振滨 赵明洲 陈远

编写人员：张宇华 张宇秀 任洪涛

魏本胜 申永梅

摄影：张君义

电脑制作：张宇华

吉林人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国乌拉草 / 罗敏, 张君义主编. — 长春: 吉林人民出版社, 2008.8
ISBN 978-7-206-05792-2

I. 中... II. ①罗... ②张... III. 莎草科—简介—中国
IV. Q949.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 132662 号

中国乌拉草

主 编: 罗 敏 张君义

责任编辑: 隋 军 封面设计: 张宇华

吉林人民出版社出版 发行 (长春市人民大街 7548 号 邮政编码: 130022)

印 刷: 长春市惠洋彩印有限公司

开 本: 889mm×1194mm 1/16

印 张: 10.75 字 数: 300 千字

标准书号: ISBN 978-7-206-05792-2

版 次: 2008 年 8 月第 1 版 印 次: 2008 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 1-2 000 册 定 价: 188.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

序

乌拉草是野生原始物种。经过人类数百年的应用，被誉为关东三宝之一（人参、貂皮、乌拉草），是人类生存的宝贵财富。同时，人们在对乌拉草的利用过程中，产生了广邀的乌拉草文化，并赋予了人类思维当中最美好的赞颂。

《中国乌拉草》是我国首部应用图文并茂的形式系统展现乌拉草植物学形态和商品文化的著作，填补了国内文献的空白。书中的绝大多数图片是首次面世，特别是乌拉草植物组织的显微照片，使人们领略和认知了乌拉草的微观空间。此书是乌拉草文献中的高端作品，书的内容服务于乌拉草科学研究、产业创新，是乌拉草商品标准的范本，是引领乌拉草产业发展的工具书。

《中国乌拉草》以“系统、创新、精品、标准”为宗旨，以“推动产业发展、规范产品标准”为目的，以期通过展示近年来国内乌拉草产业的新成果和乌拉草文化广阔的空间，增进行业交流，共同提高中国乌拉草生产的技术水平。书中有乌拉草（青根子）、针苔草（红根子）、羊胡子苔草和其他乌拉草品种的规范标本，有形态各异的乌拉草各个生态时段的分组图片，有品系最全、品种最多的乌拉草产品，有中国最早的乌拉草文献资料。《中国乌拉草》一书涵盖了中国乌拉草的全貌，定位着中国乌拉草产业阶段性发展成果。

《中国乌拉草》全面系统地介绍了华益保健品有限公司。该企业坐落在“东北三宝”故乡的抚松，这里野生植物资源丰富，气候宜人，山清水秀。企业始创于2002年，是科研、开发、生产、销售为一体的民营企业，产品原料选用长白山野生植物，著名的“东北三宝”之一的乌拉草，配以珍贵的祖传中草药秘方，结合现代生物技术科学配制而成，主导产品丫丫恋乌拉草保健鞋垫系列，还有乌拉草保健坐垫、护膝、护腰等，产品均为获得国家专利证书。把从前的保暖提升为今天的保健，古为今用，

国内首创。企业自创办以来，致力于把华益最好的产品以最快的速度传递给最需要的人，为现代人感受原始的自然，滋润健康的经营理念，服务于社会广大消费者。同时华益还为全国经销商提供一个共享的商机，华益发展不忘回馈社会，长期开展送温暖活动，活动系列一“华益乌拉草温暖中华大家足”温暖慰问北京天安门国旗护卫队和“东方第一哨的”全体官兵，全面拉开公益活动，树立起良好的社会形象。

2006年11月企业通过了ISO9000国际质量标准管理体系认证。华益保健产品问世以来，不仅深受到国内消费者的广泛欢迎，更受到纷至沓来的国际客商的广泛青睐，目前销往的国家有英国、韩国、加拿大等，为华益全面走向国际，成为国际性品牌打造了良好的基础，中国华益正大步朝着国际化品牌迈进！

此书达到了理论标准和艺术视觉的统一，本书在内容选择和编辑方式上作了改革和创新，主要体现在三个方面：一是资料全，包含了到目前为止最全的乌拉草品种和鞞鞞的文献；二是文字精，全书用了10万字，句句经典；三是突出了创新，在编辑格式上直观，在图片选择上精美，在编辑格式上，实现了理论和实践的结合，为乌拉草的利用和开发提供了理论基础，同时也展示了乌拉草产业的模式和产品标准。

《中国乌拉草》的出版发行，是中国乌拉草产业发展进程中的一大成果，它以群体多元展示的形式，突破以往只有文字没有图片的格式，突破单纯理论而缺乏艺术的版式，为中国乌拉草文化的发展和创新探索出一条新的途径。我们相信，在与广大同仁的共同努力下，一定会推进中国乌拉草事业更快地发展。

李学忠

08.8

序二

长白山分布一种多年生草本植物——乌拉草，被誉为“东北三宝”之一，与人参、貂皮齐名。

张君义老师考察了乌拉草的应用历史、典故、民间传说等；又多年实地调研了各种被称为乌拉草的植物，对其植物学特征和生物学特征，进行了鉴别、整理、分类，并从微观上作了乌拉草的形态解剖研究，其用心良苦，令人敬佩。

长期以来，这一宝贵的野生资源没有被开发利用，每年任其春发秋枯，自生自灭。罗敏——这位长白山下的女儿，独具慧眼，想到了把乌拉草变废为宝，发挥其独有的特性，创新成各种有益的保健用品。

经过她几年的潜心研究，制成了以乌拉草为原料的丫丫恋乌拉草保健鞋垫、护腰、药枕、床垫等系列产品，获得了国家发明专利和实用新型专利证书，注册了商标，并获得了健字批准文号，制定了企业标准。

经过建厂投产、营销运作，而今的产品已经行销全国，她也被选为县人大代表。其中的艰辛，是不言而喻的。

罗敏的创新理念，以及她开发过程中所表现出的执着，张君义老师的专研精神，是值得人们学习和借鉴的。为此，我鼓励他们把这些事情写出来，以飨读者。

段维生

2008年仲夏于秦皇岛

前 言

为了更好的开发利用长白山自然资源,推动资源型产业的快速发展,弘扬长白山文化,提高吉林省抚松县华益保健品有限公司的知名度,特编撰出版《中国乌拉草》一书,并向第22届中国抚松长白山人参节献礼。

《中国乌拉草》采用图文并茂的格式,共选用了600余幅图片,10万字文字。全书共五章,分别为:乌拉草溯源、乌拉草的生物学特征特性、乌拉草的化学成分和作用、乌拉草的采集加工与产品分类、乌拉草的文化内涵。

在乌拉草溯源的章节中,叙述和展现了人类应用乌拉草的历史和现代乌拉草产业的发展现状。内容包括:乌拉草物种起源、乌拉草名字的由来、靺鞨名字的由来、靺鞨的制作和穿着方法、乌拉草的发展前景等。

在乌拉草的生物学特征特性章节中,叙述和展现了乌拉草的种类及植物学形态,并按植物学分类标准把乌拉草的根、茎、叶、花、果实(种子)的原生态展现了出来。为说明不同种类的区别,用显微摄影的方式把乌拉草鉴别的组织结构放大展现在文本当中。在乌拉草生物学方面,简要叙述了乌拉草的生态和对光照、水分、温度、土壤等自然条件的需求。

在乌拉草化学成份及作用章节中,利用了沈阳药科大学的资料,简要说明了乌拉草的化学成分。在乌拉草的作用方面,阐述了乌拉草的物理性能和保温机理。

在乌拉草的采集与加工及华益保健品有限公司和产品分类章节中,主要说明了乌拉草的采集时间和注意事项。在乌拉草产品分类内容里,主要介绍了吉林省抚松县华益保健品有限公司和产品,以及产品的性能。

在乌拉草的文化内涵章节中,主要介绍了吉林省抚松县华益保健品有限公司总经理——罗敏创建乌拉草企业和开发产品的过程;收集和整理了与乌拉草有关的论文、散文、诗歌、故事、传说等文章,以飨读者。

此书的出版发行,将对长白山的自然资源利用和开发起到极大的推动作用。将会为资源性企业提供理论指导。这部著作的出版,是对大东北文化和长白山文化的发展,是长白山文化的具体成果,是保健品文化的重要内容,必将引导着整个乌拉草产业和乌拉草文化的腾飞。

由于编者的水平有限,书中不足在所难免,真诚聆听广大同仁的指正。

编 者

2008年8月



2004年9月9日，华益保健品有限公司开展暖足行动。“华益乌拉草，温暖中华大家足”公益活动。罗敏总经理、李振滨厂长代表抚松30万父老乡亲和华益全体员工，将获得国家专利的“丫丫恋”乌拉草保健鞋垫、护腰等产品温暖慰问北京天安门国旗护卫队，为国旗护卫队暖足保健！图为国旗护卫队的官兵与华益公司领导合影。

前左：厂长李振滨先生 前中：总经理罗敏女士 前右：国旗队队长刘建光

丫丫恋
谁脚不想它



在华益保健品有限公司向国旗护卫队赠送丫丫乌拉草产品的同时，天安门国旗护卫队的官兵在将签字的国旗回赠给华益企业。（图为国旗护卫队官兵在为回赠给华益的国旗上签字。）



这面国旗是北京天安门国旗护卫队回赠给华益公司的国旗，上面有官兵的签字。



2004年10月16日，华益保健品有限公司总经理罗敏、厂长李振滨，在“华益乌拉草，温暖中华大家足”公益活动时，来到号称“东方第一县”的黑龙江省抚远县。向代表祖国迎太阳的“英雄东方第一哨”官兵赠送获得国家专利的丫丫恋乌拉草保健鞋垫等乌拉草系列保健产品，哨所的官兵以最高礼节表示感谢。



这面国旗是“东方第一哨”的官兵赠送给华益保健品公司的纪念品。上面有哨所全体官兵的签名。



红根子乌拉草

目 录

第一章 中国乌拉草溯源·····	1
第一节 乌拉草名字的由来·····	3
第二节 靽鞢名字的由来·····	5
第三节 靽鞢的制作·····	7
第四节 靽鞢的销售·····	15
第五节 靽鞢的穿用方法·····	16
第六节 乌拉草的其他用途·····	19
第七节 乌拉草的利用和发展前景·····	23
第二章 乌拉草的特征特性·····	24
第一节 乌拉草的植物学特征·····	24
一、乌拉草苔草·····	25
二、羊胡子苔草·····	36
三、兴安羊胡子苔草·····	40
四、脚苔草·····	43
五、柔苔草·····	47
六、针苔草(红根子乌拉草)·····	52
七、乌苏里苔草·····	56
八、代替乌拉草的几种草·····	57
第二节 乌拉草的生物学特性·····	59
一、乌拉草的生物学特性·····	59
二、羊胡子苔草生物学特性·····	61
三、柔苔草的生物学特性·····	63
四、针苔草的生境·····	64

第三章 乌拉草的化学成份及保暖机理和保健作用·····	65
第一节 乌拉草挥发油化学成分的 GC—MS 研究·····	65
第二节 乌拉草的保暖机理和保健作用·····	67
第四章 乌拉草的采集加工和及产品分类·····	70
第一节 乌拉草的采集与加工·····	70
第二节 华益保健品有限公司及产品·····	72
华益保健品有限公司宣传手册·····	73
华益乌拉草保健鞋垫系列·····	85
华益乌拉草保健坐垫系列·····	88
华益乌拉草保健护腰系列·····	94
华益乌拉草保健护膝·····	96
华益乌拉草的其它产品·····	97
第五章 乌拉草和靰鞡的文化内涵·····	103
丫丫恋乌拉草，温暖大家足	
记吉林省抚松县华益保健品有限公司总经理—罗敏···	104
乌拉草的论文·····	115
乌拉草和靰鞡的诗歌、散文、故事、传说·····	120
乌拉草的书画·····	156
参考文献·····	159
后 记·····	160

第一章 中国乌拉草溯源

乌拉草起源于古生代第三纪，距今约有六千万年。由于第四纪冰川的到来，气候巨变，使乌拉草的分布区域大大缩小了，乌拉草成为古老的孑遗植物而幸存下来。现在仅存活于亚洲东部的中国东北，朝鲜，日本和俄罗斯的远东地区。乌拉草的利用历史可追溯到远古时代。原始先民在长期的农耕和渔猎的过程中，是依靠穿着兽皮缝制的皮鞋而改变着历史。在段注《说文》中就记述：“履，足所依也。从尸。服履者也。从𠂔，从舟，象履形。”《满洲源流考》“国俗”记载：“《三国志》夫余古国衣尚白，白布大袂袍裤，履鞮。”夫余古国是西汉时在东北地区的玄菟郡，东汉末年改属辽东郡。可见那时就已穿用履鞮（古代的鞮鞞）。《汉书·杨雄传下》云：“躬服节俭，弱衣不敝，革鞮不穿。这段文字说明，汉朝的朝官也有穿革鞮的，而杨雄是文人，不喜欢穿笨拙的革鞮，更嫌忌穿革鞮的繁琐。古人在穿革鞮时，用于絮垫这种皮鞋抗寒保暖的填充物，主要是动物的毛和柔软的植物。而在长期的穿着实践中，利用的植物最广泛的就是乌拉草（红根草）。

由于乌拉草的物质特征，决定了这个物种被人类利用的历史。在人们长期的利用过程中，因为它为人类提供了生存的保障，所以又赋予了乌拉草“关东三宝（人参、貂皮、乌拉草）”的美誉。



在《吉林外记》里对关东三宝的解释是：“夫草与人参、貂皮并立为三，则草之珍异可知。吉林山内所产尤为细软。北地严寒，冰雪深厚，凡穿乌拉或塔塔马者，必将乌拉草锤熟垫于其内。冬夏温凉得当，即严寒而足不觉冻，此所以居三宝之一也。”

人参、貂皮、乌拉草这首古老的“关东三宝”民谣，是生活在这里的人们对关东物产的赞颂，是人类对物种价值的认定。

在关东三宝的民谣中，有“人参、貂皮、乌拉草”和“人参、貂皮、鹿茸角”两首歌谣在传颂。这两首歌谣形成于不同的历史时期，也反映了不同社会阶层对物质的需求标准，并昭示出社会发展中人们的意思形态。

《乌拉草的青春》记载：“参以寿富人，贫者不获餐。貂以荣贵人，贱者不敢冠。惟此草一束，贫贱得御寒。”这首诗对“人参、貂皮、乌拉草”三宝物质的属性和对三宝应用的感悟，是历史的见证。而“人参、貂皮、鹿茸角”这首新三宝民谣的理念，把我们带进了美好生活的空间，反映了历史发展的进程。

清代吴大澄的《黄华纪程》里“咏乌拉草一律‘莫道行踪类转蓬，知寒知暖是乡风。踏冰天气家家便，献曝人情处处同。参可延龄犹有病，葵能卫足总无功。何如束草随身具，春在先生杖履中。’”这首律诗作于1896年阴历2月23日，距今已有140多年了。



第一节 乌拉草名字的由来

乌拉草 (*Carex meyeriana*), 又写作靺鞨草。

别名: 青根子草、红根子草、红毛根草、白根草、毛子草、羊牯紫草、护腊草、三棱子、馮倒驴、老鏢梭、老牛筋、佛若、驢砣姑儿哈非。

“乌拉草”是个广义的词汇, 在文献资料中和在民间有多种解释。一是按生长区域而得名。在《吉林旧志》《吉林乡土志》中对“乌拉”的解释是满语的译音, 意为沿江靠川之谓。植物学家在确定植物种类时, 把这种生长在踏头甸子的红根子草, 按其生长的地域特性, 命名为“乌拉草”。二是因为使用而得名。在东北的历史上, 广大劳动人们为了防寒保暖, 发明了一种皮制的古鞋, 叫“靺鞨”, 在絮垫靺鞨防寒保暖的所用的植物种类当中, 保暖效果最好的就是这种生长在踏头甸子的红根子草, 人们顺其叫“靺鞨草”。而“靺鞨”与“乌拉”同音, 所以文本当中把“靺鞨草”也写为“乌拉草”。

东北人们在絮垫靺鞨草的穿着中, 实现了“冬夏温凉得当”的效应, 靺鞨草得以传名, 并予以东北三宝(人参、貂皮、靺鞨草)的美誉。

在《辞海》中对乌拉草的注解是: “乌拉草 (*Carex meyeriana*) 亦称“靺鞨草”。莎草科, 多年生灰绿色草本, 紧密丛生, 地上茎直立, 三棱形。叶片细长柔软。小穗 2—3 个, 聚生在茎的上部。常成片生长在沼泽地上, 产于我国东北, 为“关东三宝”(人参、貂皮、乌拉草, 一说人参、貂皮、鹿茸)之一。纤维坚韧耐久, 为制作草鞋、草褥、人造棉、纤维板等的良好材料。种类很多, 其他不同的种, 甚至不同属的植物, 也有做乌拉草用的。”



吉林省永吉县乌拉街, 是清朝在东北的总督府, 在这里设立的“打牲乌拉”, 统管东北的事务。图为乌拉镇的古街。



乌拉草是絮垫靺鞨用于防寒取暖的草本植物, 图为絮好的靺鞨和乌拉草。

在《安图县志》里写作“兀刺草”，在《海龙县志》里写作“兀喇草”，在《通化县志》里写作“靰鞡草”，在《宁古塔纪略》里写作“乌腊草”，在《柳边纪略》里写作“护腊草”，在《扈从东巡日录》里写作“乌喇草”，在《奉天辉南县风土志》里写作“靰鞡草”，在《长白汇征录》、《珲春乡土志》里写作“乌拉草”。

在东北地区被采集用于絮靰鞡保暖的植物有以下 10 种：

莎草科有：

乌拉草苔草 (*Carex meyeriana*) 民间称为青根子；

针苔草 (*Carex dahurica*) 民间称为红根子；

羊胡子苔草 (*Carex callitrichos*)；

兴安羊胡子苔草 (*Carex* var *austrohinganica*)；

柔苔草 (*Carex bostrichostigma*) 民间称为蹴倒驴；

脚苔草 (*Carex pediformis*) 民间称为顺山倒；

乌苏里苔草 (*Carex ussuriensis*)。

其他代用乌拉草的几种草：

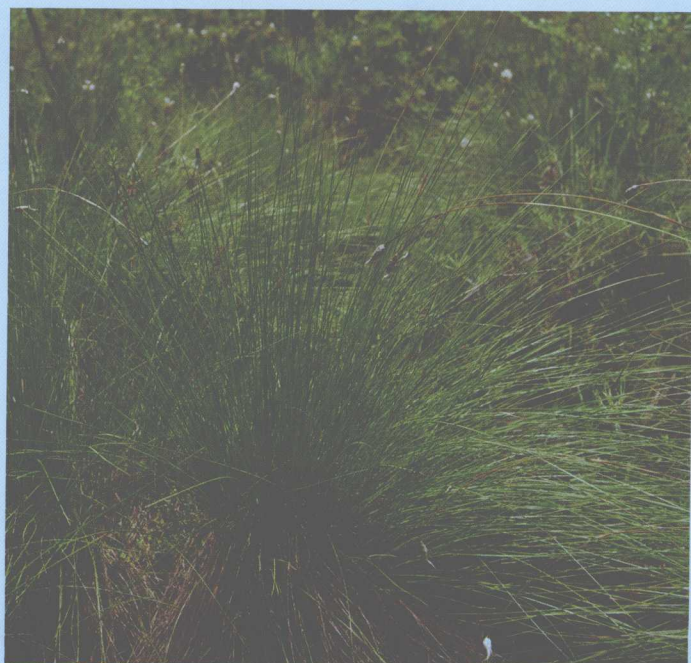
早熟禾 (*Poa annua*)；

玉蜀黍 (*Zea mays*) 的果穗皮，民间称为苞米窝；

菖蒲 (*Acorus calamus*)，民间称为蒲草。



乌拉草苔草 (*Carex meyeriana*) 民间称为青根子



针苔草 (*Carex dahurica*) 民间称为红根子