

丛生石上，频浇以水，经年不息，称“千年润”

中华
石斛丛书
ZHONGHUA SHIHU CONGSHU

中华石斛丛书编辑部 编著

主编 杨明志

石斛 养生

四川出版集团
四川科学技术出版社



中华 石斛丛书
ZHONGHUA SHIHU CONGSHU



养 生

SHIHU YANGSHENG

中华石斛丛书编辑部 编著

主编 杨明志



四川出版集团
四川科学技术出版社
· 成 都 ·



图书在版编目(CIP)数据

石斛养生/杨明志主编. - 成都:四川科学技术出版社,
2011. 10

ISBN 978 - 7 - 5364 - 7300 - 3

I. ①石… II. ①杨… III. ①石斛 - 食物养生 IV. ①
R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 204230 号

中华石斛丛书

石斛养生

主 编 杨明志
编 著 中华石斛丛书编辑部
责任编辑 李迎军
封面设计 殷 霖
版面设计 殷 霖
责任校对 王小敏
责任出版 邓一羽
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都市三洞桥路 12 号 邮政编码 610031
成品尺寸 210mm × 255mm
印张 8 字数 180 千字
印 刷 昆明溢彩印刷有限公司
版 次 2011 年 10 月第一版
印 次 2011 年 10 月第一次印刷
定 价 68.00 元
ISBN 978 - 7 - 5364 - 7300 - 3

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市三洞桥路 12 号 电话/(028)87734035

邮政编码/610031 网址:www.sckjs.com



目录

SHIHU

CONTENTS

养 生

石斛

- 1 煮壶“仙草” 品味养生 / 杨明志
- 4 说斛论经 / 杨明志
- 8 历代名医说石斛 / 顺庆生
- 22 “仙草”传奇之说 / 杨明志
- 24 石斛双向调节机体平衡 / 杨明兴
- 30 石斛“滋阴”与“消渴”证治 / 杨明兴
- 35 石斛养生“无捷奏之功” / 杨明志
- 36 大众健康与石斛养生 / 杨明志
- 44 石斛养生与提高机体免疫力 / 杨明志
- 50 石斛养生适用人群 / 杨明志
- 55 哪些人不适宜食用石斛 / 杨明志
- 57 古典医籍载——石斛可轻身延年 / 杨明志
- 64 铁皮石斛功效、成分和服用方法 / 张 明
- 70 从肿瘤治疗的新方法看铁皮石斛 / 张 明
- 74 从养阴柔肝看石斛之美容 / 杨明志
- 78 石斛茶饮护嗓效果好 / 杨明志
- 80 石斛成醒酒养胃之新宠 / 杨明志
- 85 枫斗之惑 / 杨明志



86 如何购买石斛 / 杨明志

92 常见石斛种类 / 杨明志

97 食用石斛注意事项 / 杨明志

100 石斛饮食 / 杨明志

石斛榨汁热饮

石斛鲜品鸡煲

铁皮石斛皂角仁粥

石斛枫斗炖肉

石斛枫斗炖鸭

石斛枫斗鸡煲

铁皮石斛拌黄瓜

石斛鲜条炒肉

石斛养生茶



109 央视4套《中华医药》报道石斛养胃效果好 / 杨明志

113 石斛室内盆栽难度大 / 杨明志

114 铁皮石斛营养成分检测报告解读

116 四川壹原草做川铁皮石斛种植示范先行者

117 德宏恒利达开发云南铁皮石斛拳头产品

118 广西俊宇组培规模成全区第一

119 安徽圣农成全国最大霍山石斛产业园

121 广西普生石斛有限公司

煮壶“仙草” 品味养生



2011年7月，央视4套《中华医药》栏目做了一期节目，说我痴迷“神仙草”。细细回味，这些年把大多数精力都放在了石斛上，花费大量精力研究如何引导石斛的产业发展和种植，如何让石斛产业走得更稳、更长，为人们健康服务。每年三分之一的时间在各地参观、调研，来回奔波，想起来还真有“痴迷”的味道。



接触石斛已有10年时间，过去野生石斛作为一种濒危名贵中药材，很少有人结识其真面目。如今，人工种植石斛已经发展成为一个全国性产业，带动南方十余省（市、区）大力发展，从业人员逾百万，作为石斛产业的发起者、参与者之一，不得不感叹其发展速度之快。从2006年至今，整个行业一直都将关注的重点聚焦在种植、产品加工方面，而忽略了石斛的功效，石斛的养生应用和宣传，对于一个蓬勃发展的产业来说，多少有些盲目。



翻阅古今中医典籍和名医名著，对于石斛的记载比比皆是，可对于许多人来说，究竟什么是石斛，石斛有些什么品种，石斛有哪些功效？石斛是不是人为夸大炒作，石斛适合哪些人群？在我国多数人还不认识、不了解石斛的情况下，这些问题始终是一个困惑，影响着人们对石斛的分析判断，更影响其消费。

本人用五年时间调研走访了云南、浙江、广西、广东、四川、海南等地300余

家石斛种植户，从走访的情况分析，许多种植户直奔经济价值而来，对石斛了解非常有限，很少有种植户能完整说出石斛的功效和用法。业界发展的如火如荼与人们认知度偏低形成反差，本人觉得有必要通过多渠道加大对石斛知识的宣传，介绍石斛养生，让更多人了解石斛是什么。

六年来，通过中国乡村经济网召开每年一届全国石斛论坛及系列日常性的宣传推广活动，推动了石斛产业化发展，也在

养生

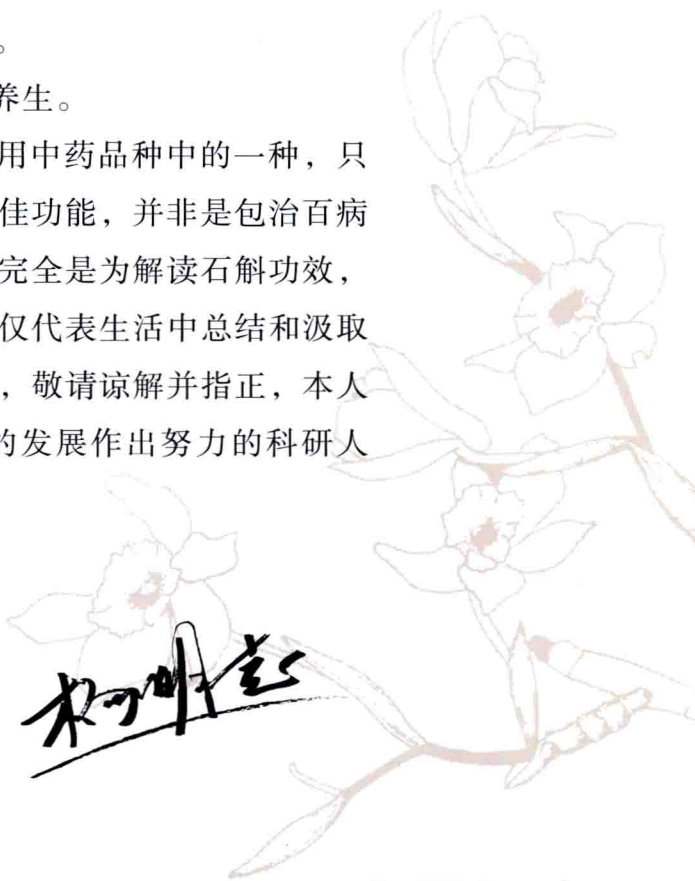


更大层面上提高了人们对石斛的认知度。作为有13亿人口的大国，对于一个过去几乎没有听说过的东西，想在短时间内让公众知晓，非一朝一夕之功。多年来，顺庆生、张治国、张明、连守臣、冉懋雄、郭顺星、冯德强、杨宝明等许许多多的科研人员对石斛做了大量的研究，付出了毕生心血，并出版了许多非常有价值的著作。本人对部分著作进行了拜读，这些著作从理论、科研、学术、应用等方面对石斛进行了科学论述。本书试图从前辈们的成果中，结合中医理论和现代养生，以自己粗浅的认识，从人们关心的角度来解析石斛。

本书一些资料来自于业内科研人员辛勤努力的成果，本人结合多年对中医理论的研究，以个人的理解进行解读和分析，来讲述石斛在养生方面的作用，以及怎么食用石斛，才能满足人们对健康的需求。引导石斛企业将重点由推广种植转移到市场营销，转移到怎么开发石斛产品为人类健康服务上，让更多的人受益。

忙碌之余，熬壶石斛，闲品石斛，是谓养生。

需要说明的是，石斛只是我国近千个常用中药品种中的一种，只是针对人体某些症状进行调理，恢复机体最佳功能，并非是包治百病的灵丹妙药。笔者并非医生，编撰出版本书完全是为解读石斛功效，从个人理解角度对石斛应用进行一些解析，仅代表生活中总结和汲取前人知识而提出的个人观点，如有不足之处，敬请谅解并指正，本人表示最诚挚的谢意！感谢所有为石斛产业的发展作出努力的科研人员、感谢长期支持本人工作的所有朋友。



顺庆生

说斛论经



斛(hú), 古代一个大字号的容量单位, 十斗为一斛。石斛是我国最早在喜马拉雅山发现的兰科植物, 因其长在人迹罕至的高山悬崖峭壁上, 十分稀少, 采摘它有时还会付出生命的代价。古时人们就将当时最大的容量单位斛来为其命名, 以表示它的珍贵, 可见石斛在古代人心中的地位。



由于其稀少, 大多数人对石斛知之甚少, 或者根本就不知道, 从2006年开始大范围推广石斛人工种植至今, 经常会遇到有人问“斛”字怎么读, 有的念成“石斗”, 有的念“石角”, 有的念“石古”, 说明人们对石斛比较陌生。一些产地群众将石斛叫做吊兰花、黄草、仙草。据笔者实地了解, 被称为吊兰花和黄草的品种一般都是石斛家族的普通品种, 真正的野生铁皮石斛, 产地群众也难得一见。

为保持石斛原生态品质, 2006年开始, 我们尝试将铁皮石斛种



石斛联盟试验种植在树干上的附生源铁皮石斛，该种植模式完全依赖天然气候条件，人工不进行干预，目前在云南、四川、广东、浙江等地种植成功，除云南外，多数地区生长缓慢、产量较低。

植在树木上，获得了成功。该种植模式生产的铁皮石斛因不需人为干预，完全依赖自然环境生长，与野生无异，但其生长慢、产量低、难以看护，成为制约大面积发展的瓶颈。业内部分人士认为，长在树木上的这种石斛应该叫树斛。实际上长在石头上的铁皮石斛几乎难以见到，只是在许多人工种植石斛的基质中掺杂了一些石子。据专家分析，树斛和石斛，目前尚未发现在品质上有何明显的区别。无论是长在石头上，还是树干上，都体现了石斛的生长特性，那就是附生性和气生性。石斛通过根系吸收空气中的养分，来维持生长，是比较耐旱、生命力很强的附生植物，是我国名贵的中药材，被称为“滋阴圣品”。



枫斗加工方法，将铁皮石斛新鲜茎经去杂、烘焙、软化、揉搓、固定、干燥等工序加工而成。

为什么叫石斛枫斗？

相信很多业内人士对此也深感迷惑，笔者就曾多次被问及。顺庆生教授著作《枫斗的商品规格与应用》中，对此进行了描述。当药农采集石斛时发现，有多种外观形态不同的石斛植物，为了便于识别，就常用其外观形态和颜色给予命名，比如“铁皮石斛”、“铜皮石斛”、“紫皮石斛”。那枫斗又是从何而来呢？“斛”是一个比较大的容量单位，十斗为一斛，类似于近代的

一石的容量（注：10斗 = 1石）。实际上，过去人们在购买粮食时，很少购买如此之多。同时，斛字也比较生僻，应用不便，后将斛改为石。但是，“升”与“斗”更为群众所熟悉，在过去容器中应用也比较广泛。有人就将斛字的“角”去掉，改读为“斗”。药农在采集石斛时，正是秋冬交接之时，满山的枫叶变红，十分的艳丽。此时，石斛也获得了丰收，人们手工加工的石斛成品可以用斗来盛装，“丰”



未经抛光的石斛枫斗，俗称“毛枫斗”。

与“枫”又谐音，于是有人将加工后的石斛叫做“枫斗”，代表一种喜悦美好的意思。于是，用铁皮石斛加工的枫斗就称为“铁皮枫斗”，依次有“紫皮枫斗、水草枫斗、铜皮枫斗”等品种。据顺庆生著《枫斗的商品规格与应用》中介绍，“枫斗”最早出现在清代赵学敏所著《本草纲目拾遗》一书，距今已有近250年历史。

石斛是我国中药材行业中最复杂的一类药材，目前已知的石斛属植物有76种，

而可以加工成枫斗的仅有40余种。消费者要一一鉴别难以做到。将其中任何一个品种进行深度开发都能带来巨大商机和财富。被称为“仙草”的铁皮石斛，如今已很难见到野生品种真面目了，其他石斛品种尽管还有少量野生资源，也在急剧减少，引起了世界各国的关注。野生石斛由此被列为世界濒危保护植物。凡涉及野生石斛运输，出入境均需要办理相关手续，否则被视为非法，轻者没收罚款，重者将接受刑事处罚。

历代名医说石斛

石斛作为药用最早见载于《神农本草经》，距今有2000年以上的历史。在公元220~450年出版的《名医别录》中也有着对石斛药用的记载，距今亦有约1700年的历史。用石斛属植物加工枫斗则起源于清代，被记载于赵学敏、赵学楷《本草纲目拾遗》及《百草镜》中，距今有近250年的历史。两则相距一千多年。由于自19、20世纪起，石斛与枫斗两者的功效与应用在众多文献中均被视为一物共同述说，难以区分，因而对枫斗效用的叙述，只能自石斛古代文献说起。

一、石斛的药用简史

石斛首见载于《神农本草经》，列为上品，谓：“……





2010 版《中华人民共和国药典》将铁皮石斛从石斛中分出来，作为一个单列品种进行介绍。

味甘，平，无毒。主伤中，除痹，下气，补五脏虚劳，羸瘦，强阴，久服厚肠胃。轻身，延年，长肌肉，逐皮肤邪热，痈气，定志除惊……”由以上记述可见，其功能与应用范围相当广泛。

《神农本草经》以后，历代本草对石斛功能与应用疾病有不断补充与发展。

《名医别录》（公元220~450年）除摘录《神农本草经》记录内容以外，还增加了：“益精，补内绝不足，平胃气……”

《日华子本草》（公元908-923年）补载：“治虚损劣弱，壮筋骨，暖水脏，益智，平胃气，逐虚邪。”

《本草衍义》（公元1116年）补载：“治胃中虚热。”

《本草纲目》（公元1590年）补载：“治发热自汗，痈疽排脓内塞。”

《药品化义》（公元1680年）补载：“治肺气久虚，咳嗽不止。”

《本草备要》（公元1765年）补载：“疗萎遗滑精。”



即将成熟、长势良好的铁皮石斛。

《本草纲目拾遗》（公元1765年）补载：“清热解暑醒脾，止渴利水，益人力气。”（唯一指出所用的石斛是霍山石斛，而是指成“毯”者，即枫斗的前身）

《中药大辞典》有考记赵学敏的原记载：“清胃除虚热，生津，已劳损，以之代茶，开胃健脾，定惊疗风，能镇涎痰，解暑，甘芳降气。”

《本草再新》（公元1841年）补载：“理胃气，清胃火，除心中烦渴，疗肾经虚热，安神定惊，解盗汗，能散暑。”

另《千金方》（《千金翼方》第十六卷）秦王续命大八风散其中石斛的功用注明曰：“主风益气，嗜食。”更生丸（《外台》卷17虚劳）原方中石斛剂量为四分，随症加减：“若体疼加一倍。”

凡热病后期，出现津液缺乏、口干舌燥、心烦、低热不退、余热不清、食欲不振、胃痛干呕、自汗盗汗、头目虚眩、舌干而红、光剥无苔等症，以石斛最为适宜。石斛之功效为补虚益胃、养阴明目、清热生津。其特点在于清中有补、补中有清。石斛还能补肾益精明目，对于久视伤血、年迈体弱、肝肾不足所致的两目昏花、视物模糊，久服大有裨益。



云南铁皮石斛优良品种之一，其茎秆粗，长度在 30 厘米左右，该品种多糖含量高、纤维少，但产量低。

由以上记述来看：石斛的应用与适用范围很广，除涉及可用于消化系统疾病外，还对神经系统、生殖系统、呼吸系统及外科、皮肤科等疾病均适用，而对眼疾未曾提及。

陈存仁在《中国医药大辞典》（1935年）石斛名下，“近人学说”栏目中总结古人对石斛的应用经验后，又总结性地认为：

“……总之，石斛能清胃生津，胃、肾虚热者最宜。”并指出按《苏沈良方》石斛夜光丸专治目光不敛，神水散下。这是历代本草中最早记载石斛可治眼疾的论述。

至于石斛，特别是枫斗为何为我国南方人士所青睐，是否可与赵学敏所谓“极

解暑醒脾，止渴利水，益人力气”有关。

在《中国药典》中，作者在总结性提到石斛功效时写道：“养胃阴，除虚热，对胃略能促进胃液，帮助消化之不足，至肠能刺激肠蠕动，且能制止其吸收能力，故能使积粪排出，同时亦能使体温下降三度（摄氏度）余，乃作健胃强壮药。”

《中国药典》特别提及霍山石斛，谓：“若老人虚弱，胃液不足而不宜太寒者，则霍山石斛为佳……而近时更有所谓绿毛枫斛者，色作淡绿，质柔而软，味浓而又富脂膏，养胃益液，却无清凉凝脾之虑，确为无上妙品……”



铁皮石斛干花近来受到消费者青睐，价格高过了铁皮石斛枫斗。

二、石斛的功效与应用

石斛为兰科多年生常绿草本植物金钗石斛及同属多种植物的茎。生于石上，体瘦不肥，色黄如金，旁枝如钗，故又叫耳环石斛。

1. 石斛的性味、归经

味甘、淡，性微寒（凉），归胃、肺、肾经。

2. 石斛的功效

滋阴益胃，清热生津，平胃气，长肌肉，养阴退热，生津止咳，补肾积精，壮筋骨，强腰腿，益智定志，清肺明目。

《中国药学大辞典》中说石斛：用作“健

胃强壮药。”《施今墨药对》：“石斛能养胃阴、生津液、清虚热、止烦呕，用于治疗胃阴不足、虚火上炎所致的烦渴、干呕、饮食乏味、胃脘疼痛，舌干而红，或光剥无苔等症；石斛也能治热病后期，阴液亏损致虚热微烦，口干口渴，食欲不振，自汗等症；石斛还能涩元气、强腰膝、坚筋骨，用于治疗腰膝酸软无力，阴囊潮湿，精少，小便余沥等症。”

3. 石斛的应用

长于养胃阴，除虚热，主治热病伤津、舌绛烦渴，以及病后虚热不退等症。

《本草衍义》：石斛“治胃中虚热”。