

主 编 赖小平 侯少贞 刘星华

人 参 仙 草

石 斛



全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

人间仙草——石斛

主 编 赖小平 侯少贞 刘星华

副主编 黄 松 高慎淦 刘宏源 谢学新
张桂芳

编 者 (以姓氏笔画为序)

丁 婕	王 琼	王 新	王建国
王羚邴	孔祥照	叶健清	付晓燕
吉 平	刘 鹏	李 艳	李拥军
宋厚盼	张 强	陈 愈	林金莺
欧阳国新	金嘉文	周勇华	郑传进
赵 斌	贾建伟	郭建茹	戚淑娟
淮亚红	梁楚燕	梁颖敏	傅卓胜
谢志辉	詹前州	黎玉翠	潘俊杰

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

人间仙草——石斛 / 赖小平, 侯少贞, 刘星华主编.
—北京: 中国中医药出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5132-1335-6

I . ① 人 … II . ① 赖 … ② 侯 … ③ 刘 …
III . ① 石斛—基本知识 IV . ① R282.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 035001 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京市荣海印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 880×1230 1/32 印张 7 字数 166 千字

2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-1335-6

*

定价 25.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

内容提要

石斛是我国传统的名贵中药，自《神农本草经》记载至今已有 2000 多年的历史。早在唐朝开元年间，《道藏》就把石斛、雪莲、人参、首乌、茯苓、苡蓉、灵芝、珍珠和冬虫夏草并称为“中华九大仙草”。针对当前市面上石斛相关专业书籍匮乏的现状，在参阅了大量石斛相关知识的基础上特编写此书。该书分正文和附录两个部分，前者包括四个章节，其中第一章介绍中医对石斛的认识，涉及了石斛的性味、功效与主治、应用与配伍方面的知识；第二章按照疾病的分类对石斛相关的中医疗方进行了归类和列举，同时兼顾了现代医学和传统中医的研究成果，以期让大家对石斛的临床应用方法有更加深入的认识；第三章列举了大量石斛相关的保健知识及食疗方案，目的是辅助广大石斛的消费人群学会如何在日常生活中正确使用石斛；第四章面向广大石斛的种植户或企业，对石斛的栽培和种植、采收加工、质量检测、包装储运等进行了详细的阐释。

前言

石斛又名石斛兰，属名 *Dendrobium*，为希腊语 *dendron*（树木）与 *bios*（生活）二字结合而成，意为附生在树上。石斛兰属是兰科植物中最大的一个属，全世界有 1400 多种，我国约有 76 种。目前供作药用的石斛属植物 39 种，其中大部分分布于西南、华南、台湾等地。石斛药材基原为铁皮石斛、金钗石斛、鼓槌石斛、流苏石斛、黄草石斛、环草石斛、马鞭石斛等的茎。目前石斛的野生资源极为匮乏，市售的石斛多为人工培育品种。

石斛是我国传统中药，为滋阴补虚的名贵药材、“中华九大仙草”之一。在历代中医古籍中，石斛被列为“上品”。《本草纲目》记载石斛具有补五脏、厚肠胃、定志除惊的功能。五脏指“心、肝、脾、肺、肾”，石斛通过对五脏的滋补和保护，提高其对病邪的抵抗能力。药用石斛品种长期出口，在部分国家和地区享有盛誉。东南亚国家、港澳台地区以及沿海发达地区，有用石斛枫斗代茶或作为煲汤料，是高级保健品，具有轻身延年、明目、清嗓利咽的作用。以石斛为主要原料的中成药中，著名的有心血管药“脉络宁”、眼科药“石斛夜光丸”以及咽喉疾病用的“慢咽宁”等。目前，石斛用于治疗需

求量很大，特别是癌症患者，加上近年来以石斛为原料生产的高级保健品的用量增多，药材资源紧缺，使得石斛的价格节节攀升而变得“一药难求”，尤其是名优品种。

然而，石斛虽然功效显著，但并非适用于各种体质，亦非能治百病。为更加客观的还原石斛药用真面目，本书编者广泛收集石斛的临床应用、药理活性、食疗药膳等方面的研究、报道，并整理成书，编写中尽量注意普及与专业深度上的合理结合，力求为读者提供关于石斛翔实的资料，满足不同读者的需求。同时，本书详细地介绍石斛栽培、加工、鉴定等方面的最新技术，可为中医药科研人员、园林种植专业人员提供重要的参考。

在本书的编写过程中，得到了来自广州中医药大学，以及中山火炬职业技术学院等单位多位专家的关心和帮助。在此，我们对从事石斛研究与开发的科技工作人员表示感谢！

本书的出版得到“国家十二五科技支撑计划——华南区中药材规范化种植及大宗中药材综合开发技术研究”的资助，在此，表示诚挚的谢意！

由于编者专业知识水平的限制，编写过程中难免有不少错误与遗漏之处，我们竭诚欢迎广大读者批评指正！

侯步良

2013年1月于广州

目录

第一章 中医对石斛的认识

第一节 石斛的性味	3
一、石斛味甘入脾	3
二、石斛味咸性寒	4
第二节 石斛的归经	4
一、石斛归肾经	4
二、石斛归胃经	7
第三节 功效与主治	8
一、润养阴津	8
二、健脾开胃	9
三、清肝明目	10
四、清热止痛	11
五、强筋健骨	12
六、滋阴生津	12
七、养颜排毒	13
八、延年益寿	13
第四节 应用与配伍	14
一、石斛配人参，夏秋清补剂	14
二、石斛配青蒿，养阴清暑好	15
三、石斛配芦根，养阴兼利湿	15
四、石斛配黄芪，益气又养阴	16
五、石斛配荷叶，专疗夏季热	16

目录

第二章 石斛的临床应用

第一节 内科病症	21
糖尿病	21
慢性胃炎	23
乙型肝炎	25
肝硬化	25
慢性支气管炎	26
咽炎性咳嗽	27
肺炎	27
干燥综合征	28
再生障碍性贫血	28
白细胞减少症	29
贫血	30
冠心病	30
脑卒中	31
早搏	32
神经衰弱	32
神经性头痛	33
阿尔茨海默病	34
肺结核	34
慢性十二指肠炎	35
慢性泄泻	35

目录

呃逆	36
风湿性关节炎	36
类风湿关节炎	37
膝关节结核	38
血小板减少性紫癜	39
第二节 外科病症	39
疮疖	39
颈痛	40
大疱性皮肤病	40
银屑病	41
闭塞性脉管炎	42
睾丸炎	43
第三节 儿科病症	43
小儿厌食	43
小儿消化不良	44
小儿秋季腹泻	45
小儿紫癜性肾炎	45
第四节 五官科病症	46
白内障	46
夜盲症	47
倒睫	47
视乳头炎	47
黄斑出血	48

目录

单纯疱疹性角膜炎	48
失明	49
儿童弱视	49
小儿眨眼症	50
鼻衄	50
口腔溃疡	51
慢性唇炎	51
剥苔	52
慢性咽喉炎	52
咽喉干燥综合征	53
失音	54
第五节 妇科病症	54
闭经	54
月经不调	55
妊娠反应	56
产后便秘	57
更年期综合征	57
女子不孕	58
第六节 男科病症	59
男子不育	59
少精症	59
阳痿	60
遗精、小便余沥	60

目录

第七节 肿瘤科病症	61
胃癌	61
食管癌	62
肺癌	62
鼻咽癌	63
放化疗副作用	63

第三章 石斛的保健食疗

一、健身补虚	65
二、健脾养胃	73
三、健筋壮骨	78
四、养肝明目	80
五、养阴利咽	81
六、清暑益气	83
七、养心安神	84
八、产后调补	85
九、润肤美容	86
十、润燥通便	87
十一、防治肿瘤	87

第四章 石斛的栽培

第一节 概述	91
第二节 生物学特性	92

目录

一、形态特征	92
二、生长发育规律	92
三、对生态环境条件的要求	93
第三节 种植地	96
一、种植地选择	96
二、整地方法	96
三、基础设施建设	97
第四节 种植技术	99
一、繁殖	99
二、栽培	101
第五节 病虫害	106
一、病害	106
二、虫害	114
三、鼠害	117
第六节 采收加工	118
一、采收	118
二、加工	119
第七节 质量标准及检测	119
一、性状	119
二、鉴别	120
三、检查	124
第八节 包装储藏及运输	124
一、包装	124

目录

二、储藏	125
三、运输	125

附 录

附录 1 中医古籍对石斛的评述	126
附录 2 铁皮石斛规范化栽培技术 (GAP)	138
附录 3 铁皮石斛规范化生产标准操作规程 (SOP)	170
附录 4 石斛名方	183
附录 5 配伍石斛的中成药	193
附录 6 参考文献	198

第一章 中医对石斛的认识

相传在很久以前，一位农家的老父亲得了重病，整日卧床不起，生命危在旦夕。另外一位老人悄悄地告诉他的儿子，在雁荡山深处的悬崖峭壁上生长着一种神奇的“仙草”，其根部入土，常年饱沐云雾雨露之滋润，受天地之灵气，吸日月之精华，有起死回生之功效。在老人的指点下，儿子攀悬崖、爬峭壁，在高山上采到了“仙草”，救回父亲一命。此后，药农“悬崖飞渡”采摘“仙草”的故事，也随着雁荡山的秀丽风光而声名远扬。

早在唐代开元年间，《道藏》就把石斛、天山雪莲、三两重的人参、百二十年的首乌、花甲之茯苓、苡蓉、深山灵芝、海底珍珠、冬虫夏草并称为“中华九大仙草”。

石斛之“斛”，为古代最大容积单位，一斛可装十斗米，石斛的身价在当时可见一斑。

石斛又名石斛兰，为兰科石斛属植物。原产于喜马拉雅山，

是我国最早记载的兰科植物之一。传统中医认为：石斛主治热病伤津，口干烦渴，病后虚热，夜盲，阴伤目暗。《神农本草经》、《本草纲目拾遗》认为石斛可新鲜入药或用其干燥茎入药，有滋阴清热、养胃生津、补肾益精之功效。在中国民间一直用石斛来治疗各种疑难杂症。

第一节 石斛的性味

石斛味甘、微咸、微寒，无毒，具有益胃生津，滋阴清热等功效。

一、石斛味甘入脾

《神农本草经》：石斛“味甘，平”，“补五脏虚劳羸弱”。《名医别录》：“补内绝不足。”中医认为，甘味药物具有补虚缓急的作用，常用于治疗正气虚弱。《素问·宣明五气》云“五味所入……甘入脾”，脾主运化，为后天之本，气血生化之源。现代医学认为，脾是重要的免疫器官。补肝悦脾，则能提高机体的免疫力，增强体质。

研究发现，石斛中的倍半萜苷类在体外能够促进 T 细胞和 B 细胞的增殖。球花石斛多糖能增强巨噬细胞的碳廓清除能力和 B 淋巴细胞的增殖能力并能显著增加脾脏重量，是一种良好的免疫调节剂。铁皮石斛的原球茎与原药材比较研究显示，两者均能升高环磷酰胺模型小鼠外周血白细胞数，增强巨噬细胞的吞噬功能，促进体内淋巴细胞的转化，提高机体的非特异性免疫功能和细胞免疫功能。

二、石斛味咸性寒

中医认为，肿瘤多属虚劳之疾，兼有癥瘕积聚。治疗应以软坚散结为主，兼补正气。《本草纲目》认为石斛“味甘、淡、微咸”。《本草更新》曰其“味甘、苦，性微寒”。甘能补虚，苦能泄实，寒能解毒，具有治疗肿瘤的作用。药理研究表明，石斛对多种肿瘤细胞均有不同程度的抑制作用，并具有一定的抗菌作用。石斛中的联苕类化合物毛兰素，能抑制肝癌细胞和黑色素瘤 A375 细胞的生长。从而导致肿瘤细胞坏死。其中金钗石斛中的 4, 4' - 二羟基 -3, 3', 5'-三甲氧基二苕、鼓槌石斛素和玫瑰石斛素三种化合物对人体内肝癌细胞株 FHCC-98 具有不同程度的抑制作用。迭鞘石斛提取物对 SMMC-7721 和 HL-7702 细胞的生长具不同程度的抑制作用，并能显著增强荷瘤小鼠血清中 SOD 活力，降低 MDA 含量。此外，石斛中的生物碱成分还能够抑制金黄色葡萄球菌的代谢作用，最佳给药浓度为 7.237mg/ml。

第二节 石斛的归经

石斛，归胃、肾经，具有益胃生津、滋阴清热等功效。用于阴伤津亏，口干烦渴，食少干呕，病后虚弱，目暗不明。

一、石斛归肾经

1. 肾主水——石斛滋阴清热与防治糖尿病

《素问·逆调论》：“肾者，水脏，主津液。”通过肾的气化作