

# 铁皮石斛100问

文化 · 认知 · 养生 · 栽培

何伯伟 主编

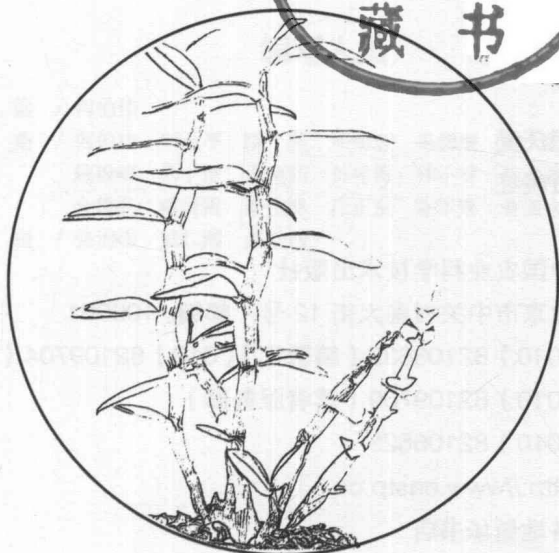


中国农业科学技术出版社

# 铁皮石斛100问

文化 · 认知 · 养生 · 栽培

何伯伟 主编



P282.71  
279

中国农业科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

铁皮石斛 100 问 / 何伯伟主编. —北京: 中国农业  
科学技术出版社, 2015.2

ISBN 978-7-5116-1960-0

I. ①铁… II. ①何… III. ①石斛 - 问题解答  
IV. ① R282.71-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 004307 号

责任编辑 闫庆健

责任校对 贾晓红

出版者 中国农业科学技术出版社

北京市中关村南大街 12 号 邮编: 100081

电 话 (010) 82106632 (编辑室) (010) 82109704 (发行部)  
(010) 82109709 (读者服务部)

传 真 (010) 82106625

网 址 <http://www.castp.cn>

经销者 各地新华书店

印刷者 北京富泰印刷有限责任公司

开 本 850 mm × 1 168 mm 1/32

印 张 6.625

字 数 171 千字

版 次 2015 年 2 月第 1 版 2015 年 2 月第 1 次印刷

定 价 48.00 元

—— 版权所有 · 侵权必究 ——

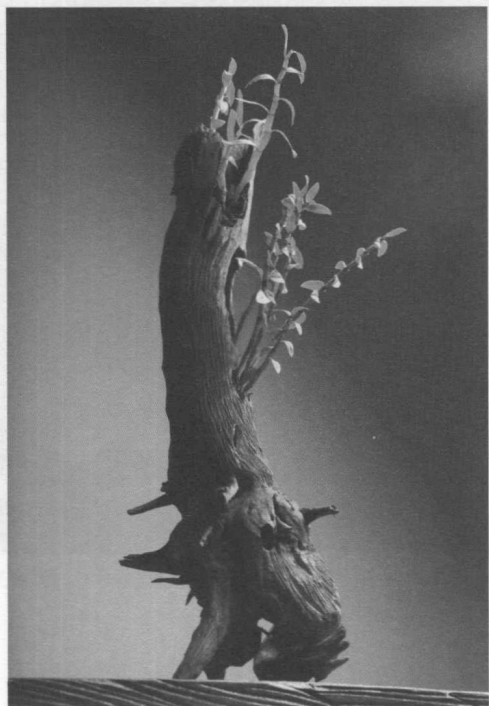
# 浙江鐵皮石斛

癸巳春

西泠印社

江吟

西泠印社出版社社长江吟题字



# 发现浙江铁皮石斛之美

李渐明

著名书画家李渐明题字



## 前言

铁皮石斛是我国传统名贵中药材之一，被列为“药中之上品”。历代本草如《神农本草经》、《本草纲目》等对它的分布、功效和应用都有记载。铁皮石斛具有益胃生津，滋阴清热之功效，用于治疗热病津伤，口干烦渴，胃阴不足，食少干呕，病后虚热不退，阴虚火旺，骨蒸劳热，目暗不明，筋骨痿软等症状。《中华人民共和国药典》2010 版一部将其单独收载，充分说明铁皮石斛功效确切。

20 世纪 90 年代初，浙江省成功突破了铁皮石斛仿生态人工栽培技术，并在国内率先实现了铁皮石斛产业化，培育形成了集科研、种植、加工、销售为一体的铁皮石斛产业群，成为全国铁皮石斛种植、加工主产区和主销区。“旧时王谢堂前燕，飞入寻常百姓家”，如今“铁皮枫斗”在浙江已是家喻户晓，越来越多的普通消费者开始了解、关注和服用铁皮石斛及其产品。素有“人间仙草”美誉的铁皮石斛迎来了行业发展、产业提升、大众消费的黄金时期。

近几年，浙江省中药材产业协会铁皮石斛分会在组织宣传推广铁皮石斛过程中，有许多消费者、爱好者向我们咨询相关铁皮石斛的历史文化、功效、家庭种养、服食常识、行业发展等方面问题，协会及时进行收集整理出100个问题，分为文化篇、认知篇、养生篇、栽培篇、产业篇等五个部分，并组织了省内外科研、医疗、学术、种植、营销方面的专家学者和资深业内人士，作了深入浅出的解答，体现了全面、权威、原创、通俗、实用、可看等特点，希冀为广大消费者科学认知，为行业健康发展，增添一臂之力。

由于编写时间较紧，本书的疏漏和错误在所难免，敬请广大读者朋友和业内专家批评指正。

编者

2014年11月1日



鼓槌石斛



铜皮石斛

铁皮石斛

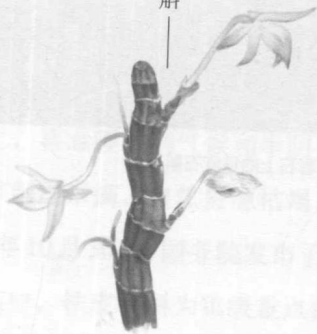


兜唇石斛

霍山石斛



金钗石斛





栽培在岩石上的铁皮石斛

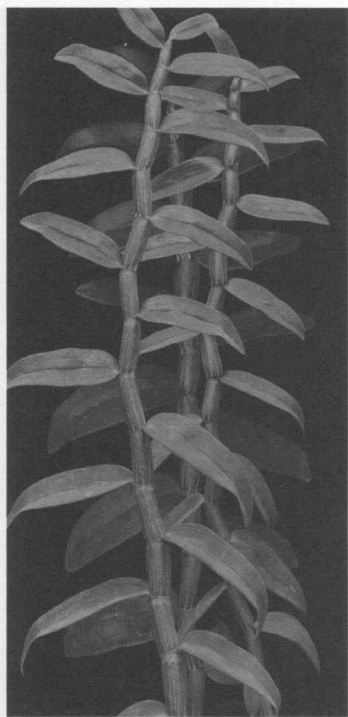
## 铁皮石斛是什么？



铁皮石斛(学名:*Dendrobium officinale* Kimura et Migo), 又名黑节草。属微子目, 兰科多年生附生草本植物。茎直立, 圆柱形, 长9~35厘米, 粗2~4毫米, 萼片和花瓣黄绿色, 近相似, 长圆状披针形, 长约1.8厘米, 宽4~5毫米, 花期在4~6月。主要分布于我国秦岭以南的浙江、安徽、湖南、四川、贵州、云南、广西壮族自治区、福建和广东等地区。

铁皮石斛适宜在凉爽、湿润、空气畅通的环境生长。常附生于山地半阴湿的岩石上或树上, 喜温暖湿润气候和半阴半阳的环境, 不耐寒。由于长期无节制地采摘, 自然资源枯竭, 铁皮石斛成为珍稀濒危品种。1987年10月30日, 国务院发布了《野生药材资源保护管理条例》, 其中, 铁皮石斛为Ⅲ级重点保护

药材物种，《中国植物红皮书》（1992）收载濒危植物 398 种，其中，有黑节草，即铁皮石斛。



铁皮石斛是我国传统名贵中药材，并有“北有人参，南有枫斗”一说，具有益胃生津、滋阴清热等独特的功效。早在秦汉时期，《神农本草经》就记载铁皮石斛“主伤中、除痹、下气，补五脏虚劳、羸瘦、强阴。久服厚肠胃”；李时珍在《本草纲目》中评价铁皮石斛“强阴益精，厚肠胃，补内绝不足，平胃气，长肌肉，益智除惊，轻身延年”。民间称其为救命仙草，国际药用植物界称其为“药界大熊猫”。现代药理研究

证明，铁皮石斛具有增强免疫力、消除肿瘤、抑制癌症等作用，在咽喉疾病、肠胃疾病、白内障、心血管疾病、糖尿病、肿瘤等疾病治疗中被广泛应用，2010 年版《中国药典》特将铁皮石斛从石斛类药材中划出，单独收载，充分说明铁皮石斛功效确切。

# 目录



|                           |    |
|---------------------------|----|
| 一、文化篇                     | 1  |
| 1. 石斛最早在哪部古代医学典籍中出现过？     | 3  |
| 2. 哪些古代医学典籍曾提及过铁皮石斛？      | 5  |
| 3. 历史上哪些名医用铁皮石斛救治过病人？     | 7  |
| 4. 铁皮石斛是“中华九大仙草之首”的提法确切吗？ | 8  |
| 5. 《中国药典》对铁皮石斛有哪些论述？      | 12 |
| 6. 铁皮石斛有哪些传说和故事？          | 13 |
| 二、认知篇                     | 21 |
| 7. 石斛有多少种类？都可以入药吗？        | 22 |
| 8. 石斛因何得名？“斛”字是什么意思，怎么念？  | 24 |
| 9. 石斛与铁皮石斛有什么区别？          | 26 |
| 10. 铁皮石斛与铁皮枫斗有什么区别？       | 27 |
| 11. 枫斗与铁皮枫斗是一回事吗？         | 28 |
| 12. 目前市场上与铁皮枫斗最易混淆的枫斗是什么？ | 29 |
| 13. 鉴别铁皮石斛的标准是什么？         | 30 |

14. 如何鉴别铁皮枫斗的真伪和优劣? ..... 31
15. 铁皮石斛花、茎、叶的作用分别是什么? ..... 33
16. 铁皮石斛什么时候采收功效最好? ..... 35
17. 常听说铁皮枫斗有“龙头凤尾”之说,到底什么是  
“龙头凤尾”? ..... 36
18. 据说铁皮石斛有软脚和硬脚之分,这是什么意思?  
哪种好? ..... 37
19. 铁皮石斛与霍山石斛(米斛)哪种好? ..... 38
20. 铁皮石斛的产地有什么讲究? ..... 39
21. 铁皮石斛越老越好吗? ..... 40
22. 有人说铁皮石斛生长很慢,是真的吗? ..... 41
23. 铁皮石斛是人工栽培的好还是野生的好? ..... 42
24. 媒体上说野生的铁皮石斛已经濒临灭绝,那么市场上  
有野生的铁皮石斛吗? ..... 43
25. 铁皮石斛在市场上都有哪些产品? ..... 44
26. 铁皮石斛有哪几种吃法,怎么吃最好? ..... 45
27. 铁皮石斛能泡茶喝吗? ..... 47
28. 铁皮石斛花怎么吃最好? ..... 48
29. 铁皮石斛能煲汤吗? ..... 49

|                                                    |           |
|----------------------------------------------------|-----------|
| 30. 铁皮石斛可以鲜食吗? .....                               | 50        |
| 31. 铁皮枫斗可以浸酒喝吗? .....                              | 51        |
| 32. 铁皮石斛鲜吃、煎服、磨粉、冲剂、胶囊有哪些区别?<br>有哪些特点? .....       | 53        |
| 33. 很多商家在销售铁皮枫斗时, 都建议配西洋参打粉,<br>两者配合着用有什么好处? ..... | 54        |
| 34. 从中草药角度来看, 铁皮枫斗的配伍有什么讲究? .....                  | 55        |
| 35. 铁皮枫斗、野山参、灵芝、冬虫夏草等名贵中药的<br>功效有什么不同? .....       | 57        |
| 36. 如何贮存铁皮石斛鲜条? .....                              | 59        |
| 37. 如何贮存铁皮枫斗? .....                                | 60        |
| 38. 铁皮石斛的价格为什么这么贵? .....                           | 61        |
| 39. 市场上销售的石斛价格为什么相差那么大? .....                      | 62        |
| 40. 浙江乐清为什么会被称为“中国枫斗加工之乡”? .....                   | 63        |
| <b>三、养生篇</b> .....                                 | <b>65</b> |
| 41. 铁皮石斛有哪些功效, 主治什么病? .....                        | 66        |
| 42. 铁皮石斛适宜哪些人群服用? .....                            | 67        |
| 43. 铁皮石斛用量与禁忌如何? 服用中有哪些注意事项? ...                   | 69        |

44. 石斛“味甘入脾”是什么意思？石斛“味咸性寒”  
又是什么意思？ ..... 71
45. 石斛的归经是什么意思？中医说石斛归肾经，又说  
石斛归胃经，这是什么意思？ ..... 73
46. 铁皮石斛在什么季节吃比较好？一年四季都可以吃吗？ 75
47. 据说铁皮石斛的主要功效是滋阴，适合男性服用吗？ 76
48. 铁皮石斛能增强免疫力吗？ ..... 78
49. 高血压患者能吃铁皮石斛吗？ ..... 80
50. 铁皮石斛能降血脂吗？ ..... 81
51. 铁皮石斛有护嗓作用吗？ ..... 83
52. 铁皮石斛对治疗女性产后虚损有效果吗？ ..... 84
53. 铁皮石斛能够明目吗？ ..... 86
54. 铁皮石斛能抗衰老吗？ ..... 88
55. 铁皮石斛对肠胃有什么益处？ ..... 89
56. 铁皮石斛对肝胆有什么益处？ ..... 90
57. 铁皮石斛能补肾吗？ ..... 91
58. 糖尿病人能吃铁皮石斛吗？ ..... 93
59. 小孩子能吃铁皮石斛吗？ ..... 95
60. 肿瘤病人能吃铁皮石斛吗？ ..... 97

|                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| 61. 铁皮石斛能清肺吗? .....                                       | 99  |
| 62. 铁皮石斛能强壮筋骨, 抗疲劳吗? .....                                | 101 |
| 63. 铁皮石斛有助于改善睡眠吗? .....                                   | 102 |
| 64. 女性更年期能吃铁皮石斛吗? .....                                   | 103 |
| 65. 铁皮石斛有助于美容吗? .....                                     | 106 |
| 66. 都说铁皮石斛治疗阴虚, 那什么是阴虚, 主要有<br>哪些症状 (怎么知道我是不是阴虚体质)? ..... | 107 |
| 67. 铁皮石斛对现代白领亚健康及烟酒过量人群有什么<br>作用? .....                   | 108 |
| 68. 铁皮石斛含有哪些有益物质? .....                                   | 109 |
| 69. 铁皮石斛的多糖含量是什么意思? .....                                 | 110 |
| 70. 铁皮石斛列入“药食同源”名单了吗? .....                               | 112 |
| <br>四、栽培篇 .....                                           | 115 |
| 71. 人工铁皮石斛是怎么种出来的? .....                                  | 116 |
| 72. 铁皮石斛在家里要怎么养? .....                                    | 120 |
| 73. 家养铁皮石斛要晒太阳吗? .....                                    | 122 |
| 74. 家养铁皮石斛多长时间浇一次水? .....                                 | 123 |
| 75. 铁皮石斛浇水是用淘米水好呢, 还是用雨水好?                                |     |

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| .....                            | 124 |
| 76. 家养铁皮石斛对温度有什么要求? .....        | 125 |
| 77. 家养铁皮石斛如何防治病虫害? .....         | 126 |
| 78. 家养铁皮石斛怎么施肥? .....            | 128 |
| 79. 家养铁皮石斛要换盆吗? .....            | 130 |
| 80. 家养铁皮石斛叶子发黄怎么办? .....         | 132 |
| 81. 家养铁皮石斛叶子掉光了怎么办? .....        | 133 |
| 82. 家养铁皮石斛开花后会结果吗? .....         | 134 |
| 83. 铁皮石斛叶子上的锈斑是怎么回事? .....       | 135 |
| 84. 能用一般的泥土种养铁皮石斛吗? .....        | 136 |
| 85. 家里养的铁皮石斛能吃吗? .....           | 137 |
| 86. 家庭种植的铁皮石斛要几年才能成熟? .....      | 138 |
| 87. 剪掉的铁皮石斛枝条能再长出来吗? .....       | 139 |
| 88. 树上能长出铁皮石斛吗? .....            | 140 |
| 89. 商店买的石斛鲜条出芽了,可以用来培育种植吗? ..... | 141 |
| 90. 花鸟市场购买的铁皮石斛幼苗如何辨别真假? .....   | 142 |
| 91. 铁皮石斛花采收有哪些注意事项? .....        | 143 |