



石斛祛病健身

陈立钻 谢恬等 编著

妙用

Shihu Qubing Jianshen Miaoyong

石斛是九大仙草之一

现代石斛制品适于多种慢性疾病，如糖尿病、高血脂、神经衰弱、慢性咽炎，也适于劳累过度、夜生活过度及电脑、手机辐射等引起的不适



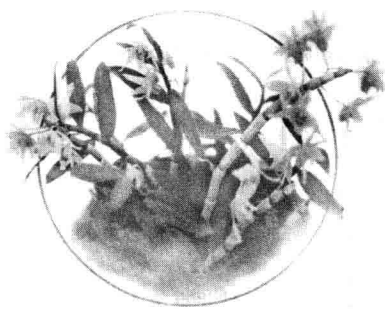
农村读物出版社

生
舌
百
味

石斛 祛病 健身

妙

江苏工业学院图书馆
藏书章



陈立
恬
任嘲
竹剑平
叶建华等
摄影
编著

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

石斛祛病健身妙用 / 陈立钻等编著. —北京: 农村读物出版社, 2003.3

ISBN 7-5048-4100-5

I. 石... II. 陈... III. 石斛 - 基本知识
IV. R282.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 008081 号

出 版 人	傅玉祥
责任编辑	杨桂华 张鸿燕
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	850mm×1168mm 1/32
印 张	6
插 页	1
字 数	150 千
版 次	2003 年 5 月第 1 版 2003 年 5 月北京第 1 次印刷
印 数	1~6 000 册
定 价	13.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



浙江天皇药业
天台山种植基地
采集的铁皮石斛



铁皮石斛花植株



铁皮石斛制品

铁皮枫斗(浙江天皇
药业有限公司)



生长在大棚
中的铁皮石斛

“南有枫斗”说石斛

——代前言

石斛是一种被尊为“仙草”的特殊补品。道家列出的中华“九大仙草”，第一种就是石斛。前人称它能“补五脏虚劳羸瘦”，近人崇尚补养，它是人们首先考虑选用的几种补品之一。

石斛的种类很多，而铁皮石斛滋养之功颇有代表性。在浙江中东部有座名山，叫做天台山。那里山清水秀，人杰地灵，是中国佛教天台宗和道教南宗的发源地，素有“满谷丹材，名医辈出”的美誉。《徐霞客游记》首篇“天台山游记”写的就是旅游家在天台山的游踪。在天台深山的峭壁上，生长着铁皮石斛，常年饱受云雾雨露之滋润，吸取天地之灵气，日月之精华，有起死回生之功效，是一种神奇的“仙草”。由于铁皮石斛的珍稀名贵，又因其功效的显著，人们将它与野山人参相提并论，而有“北有人参，南有枫斗（即铁皮石斛）”之说。

石斛的神奇作用在我国历代药物学专著中有明确记载。2000多年前的专著《神农本草经》把石斛列为上品，认为它是滋补佳品，且适于久服，“主伤中，除痹下气，补五脏虚劳羸瘦，强阴，久服厚肠胃”。梁代名医陶弘景在《名医别录》一书中，说石斛功能“益精，补内绝不足，平胃气，长肌肉”。《药性论》认为石斛“主治男子腰脚软弱，健阳，逐皮肤风痹，骨中久冷”。明代著名药学家李时珍在《本草纲目》中，强调了石斛的“强阴益精，厚肠胃，补内绝不足，轻身延年”功效。清代著名药学著作《本草思辨录》认为石斛的功用十分广泛：“为肾药，为肺药，为

肠胃药”。现代的临床应用和药理研究证实了石斛的神奇功效，适于治疗多种病症。

人体体质有虚实的不同，虚有阴、阳、气、血的偏颇，实有气滞、湿阻等情况；病症表现有寒热的不同，寒有虚寒、实寒，热有虚热、实热。在用石斛时，如能考虑到各种具体情况，做适当的配合，那么，石斛可以说是百病可用，人人可吃。

现代开发的石斛制品，在功效上体现了清补特色，补养心、肝、脾（胃）、肺、肾五脏之阴，适于多种慢性疾病如糖尿病、高血脂、肿瘤、甲状腺机能亢进、慢性肝病、慢性萎缩性胃炎、心脏病、帕金森氏病、干燥综合征、神经衰弱、慢性咽喉炎、癌症病人放化疗后及大病、久病、手术后的调补，也适于劳累过度、烟酒过度、夜生活过度、用脑过度及电脑、手机辐射等引起的机体不适。中老年人坚持常服，可以增加抗病能力，延缓衰老。

为了帮助人们了解石斛知识，正确使用石斛及其配方，我们特编写了这本小册子，希望对于推广应用石斛，对于广大群众合理采用石斛祛病健身，尽绵薄之力。但限于水平，难免会存在许多不足，敬请指正！

编著者

2002年11月于杭州

Shihu qübing jianshen miaoyong



目 录

“南有枫斗”说石斛——代前言

认识铁皮石斛

1

石斛的家庭用法

3

煎汁服 3

浸酒喝 3

泡茶喝 4

做散服 5

熬膏服 5

制丸服 6

煮粥吃 6

做羹吃 7

做菜肴吃 7

胶囊吞服 8

含片嚙化 8

颗粒冲剂化饮 9

石斛养阴滋润五脏

10

心阴虚用石斛润养心阴 11

肝阴虚用石斛润养肝阴 11

肺阴虚用石斛润养肺阴 12

脾胃阴虚用石斛

润养脾阴 12

肾阴虚用石斛润养肾阴 13

石斛抗疲劳

14

- 石斛消除大脑疲劳 14
- 石斛助考生调补 15
- 石斛防治视力疲劳 16
- 石斛助驾驶员消除疲劳 17
- 石斛用于夜生活者调养 18

- 石斛用于烟酒过度
者的保健 20
- 石斛防治慢性疲劳
综合征 21

小儿保健祛病用石斛

23

- 石斛助开胃进食 23
- 石斛防治地图舌 24
- 石斛治小儿盗汗 25
- 石斛治支气管肺炎 26
- 石斛治小儿夏季热 27
- 石斛治小儿食积 28

- 石斛治婴幼儿腹泻 29
- 石斛治小儿遗尿 31
- 石斛治小儿多动症 32
- 石斛治小儿癫痫 33
- 石斛治小儿口腔炎 35
- 石斛治佝偻病 36

妇女保健祛病用石斛

38

- 石斛助安胎 38
- 石斛助产后调养 39
- 石斛调治更年期综合征 40
- 石斛治乳腺炎 41
- 石斛治带下 43

- 石斛治功能性子宫出血 44
- 石斛治闭经 45
- 石斛治不孕症 46
- 石斛治妊娠呕吐 47

防治男性病用石斛

49

- 石斛治前列腺炎 49
- 石斛治早泄 50

- 石斛治遗精 51

防治呼吸系统疾病用石斛

53

石斛防治感冒 53

石斛治发热 54

石斛治慢性支气管炎 55

石斛治支气管扩张咳血 56

石斛治结核病 57

石斛防治肺气肿 59

石斛防治哮喘 60

防治心血管疾病用石斛

62

石斛治心神经官能症 62

石斛治心动过速 63

石斛治病态窦房结

综合征 65

石斛治病毒性心肌炎 66

石斛治高血压病 67

石斛治冠心病 68

石斛治慢性心功能不全 70

防治胃肠病用石斛

72

石斛治胃神经官能症 72

石斛治呃逆 73

石斛治慢性胃炎 74

石斛治胃及十二指肠

溃疡 76

石斛治溃疡性结肠炎 77

石斛治肠道易激综合征 78

石斛防治便秘 80

石斛治脱肛 81

防治肝胆病用石斛

83

石斛治慢性肝炎 83

石斛治肝硬化 84

石斛治脂肪肝 85

石斛治胆囊炎 86

石斛治胆石症 88

防治泌尿系统疾病用石斛

90

石斛治尿路感染 90

石斛治慢性肾炎 92

石斛治肾盂肾炎 91

防治血液、内分泌等病用石斛

94

石斛治慢性再生障碍性

石斛治干燥综合征 97

贫血 94

石斛治甲状腺机能亢进 98

石斛治血小板减少 95

石斛治系统性红斑狼疮 100

石斛治糖尿病 96

防治精神、神经疾病用石斛

101

石斛防治失眠 101

石斛治梅尼埃病 107

石斛调治神经衰弱 102

石斛治脑动脉硬化 109

石斛治癔病 103

石斛防治偏头痛 110

石斛治精神分裂症 105

石斛治震颤麻痹 111

石斛治老年性痴呆 106

石斛解醉酒 113

防治骨关节疾病用石斛

115

石斛防治骨质疏松症 115

石斛治痛风 117

石斛治膝关节骨性

石斛治足跟痛 118

关节炎 116

防治外科疾病用石斛 120

- | | |
|---------------------|------------|
| 石斛治下肢静脉曲张 120 | 石斛治阑尾炎 122 |
| 石斛治血栓闭塞性
脉管炎 121 | 石斛治痔疮 124 |

眼保健防治眼病用石斛 126

- | | |
|----------------|----------------|
| 石斛防治近视眼 126 | 石斛治真菌性角膜溃疡 133 |
| 石斛治夜盲症 127 | 石斛治麦粒肿 134 |
| 石斛治白内障 128 | 石斛治慢性泪囊炎 136 |
| 石斛治视网膜静脉阻塞 129 | 石斛治急性结膜炎 137 |
| 石斛治视神经炎 130 | 石斛治青光眼 138 |
| 石斛治玻璃体混浊 131 | 石斛治眼球震颤 139 |
| 石斛治角膜炎 132 | 石斛防治辐射能眼伤 140 |

防治耳鼻疾病用石斛 142

- | | |
|-------------|------------|
| 石斛治耳鸣耳聋 142 | 石斛治鼻出血 144 |
| 石斛治慢性鼻炎 143 | 石斛治酒糟鼻 145 |

防治咽喉、口腔病用石斛 147

- | | |
|--------------|-------------|
| 石斛治咽部异感症 147 | 石斛治失音 153 |
| 石斛治扁桃体炎 148 | 石斛治口腔溃疡 154 |
| 石斛治急性咽喉炎 149 | 石斛治牙痛 155 |
| 石斛治慢性咽喉炎 151 | 石斛治牙周炎 156 |
| 石斛治声音嘶哑 152 | |

皮肤保健用石斛

158

石斛防治色素沉着 158

石斛治痤疮 159

石斛治银屑病 160

石斛治荨麻疹 161

石斛治斑秃 162

抗癌防治肿瘤用石斛

164

石斛治甲状腺腺瘤 164

石斛治脑肿瘤 165

石斛治鼻咽癌 166

石斛治肺癌 167

石斛治食管癌 168

石斛治胃癌 169

石斛治肝癌 171

石斛治大肠癌 172

石斛治膀胱癌 173

石斛治白血病 174

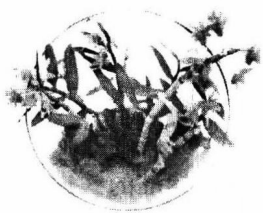
石斛治乳腺癌 175

石斛治宫颈癌 176

石斛防治癌性疼痛 178

石斛防治化疗损伤 179

石斛抗放射性物质损伤 180



认识铁皮石斛

石斛是一种被尊为“仙草”的特殊补品。随着社会进步发展，经济条件改善，人们崇尚进补，通过补益来祛病健身。石斛是人们首先考虑选用的几种补品之一。可以这样说，有数亿的人听说过石斛，吃过石斛及其制品的不在少数。

那么，石斛到底是一种什么样的药物？

石斛的种类很多，但作为药用的《中国药典》只收录了5种，很多是非药用的，本书作者之一曾与药理学专家包雪声教授和顺庆生教授在《中国药用石斛》一书中做了详细讲述。本书重点介绍铁皮石斛。

铁皮石斛，别名叫鲜铁皮、黑节草，通称为枫斗、铁皮兰。生长在浙江、安徽、福建、广西、云南等地。它是兰科多年生植物，茎丛生，圆柱形，一般长20~35厘米，直径2~4毫米。幼嫩茎长5~7厘米，肥壮饱满，可粗达8毫米，长茎着花时略弯曲。叶3~5枚，呈2列，生于茎上部节上，长圆状披针形，纸质，长3~7厘米，宽0.9~1.5厘米，先端钝而略钩转，边缘和中脉淡紫色。花序生于无叶的茎上部节上，有回折状弯曲，长2~4厘米，有2~3朵花，直径1.5~2厘米；萼片和花瓣淡黄绿色或白色，唇瓣白色，上部有1个紫红色大斑块，下部两侧是紫红色花纹，中萼片与花瓣相似，矩圆状披针形，长约1.8厘米，宽4~5毫米；萼囊圆锥形，长5厘米；唇瓣卵状披针形，长1.6厘米，不明显3裂或不裂，唇盘上密被乳突状短柔毛，基部有一枚绿黄色胼胝体。花期3~6月。

铁皮石斛对生长条件要求十分苛刻，其自然产量极为稀少，很难适应市场的需要。如何培植和挽救这一名贵珍稀药材，为防病治病服务，一直是当今科学界所要解决的难题。国外许多学者毕生致力于石斛的人工栽培研究，终未如愿。浙江天皇药业有限公司经过 10 多年的潜心研究，于 1990 年获得铁皮石斛大面积栽培成功，并在天台山建立了符合 GAP 标准的铁皮石斛栽培生产基地。其培植的铁皮石斛经中国医学科学院检测，质量与野生的相同。尔后，天皇药业有限公司以铁皮石斛为主要原料，应用现代科学技术与传统工艺相结合的方法，研制开发了立钻牌铁皮枫斗晶（颗粒）、铁皮枫斗胶囊等系列产品，适应了不同服用者的要求。





石斛的家庭用法

煎汁服

煎汁服是石斛的最常见用法。一般用量 6~12 克，鲜品可用 15~30 克，加水浸透后，煎煮取汁服用。石斛与其他药同用时，一般应将石斛放锅中先煎 30 分钟以上，使其药效析出后，再加入其他药物同煎。

用方举例：《辨证录》石斛玄参汤。

药物组成：石斛 30 克，玄参 6 克。

使用方法：先将石斛放入沙锅中，加水浸 1 小时，煎 30 分钟，再将玄参一并放入，煎煮 30 分钟，滤取汁；接着再加水煎煮 1 次。最后，合并 2 次煎汁，分 2 次于空腹时温服。



祛病与健身作用：本方主治胃火上冲于心，心中烦闷、惊悸不宁、久则成萎、两足无力、不能行走等病症。

浸酒喝

石斛补阴生津，配合具有祛风散结、开痹和营作用的药物，浸酒服用，祛风止痛而不伤阴，有助于祛病健身。浸酒所用药物

宜先晒或烘干，所用之酒宜用白酒，浸酒时间以 7 天以上为宜，饮酒的同时，可将药渣加工成粉末，分次送服，每次 3 克，用温开水送服。

用方举例：《普济方》石斛酒。

药物组成：石斛 300 克，杜仲、丹参各 120 克，怀牛膝、生地黄各 150 克，白酒 3 000 毫升。

使用方法：将各种药物分别烘干或晒干，用纱布袋包好，放坛中，倒入白酒，密封后浸泡 7 天，即可取酒饮用。每次 20~40 毫升，每日 2~3 次。

祛病与健身作用：本药酒功能补虚损，利关节，强筋骨，能治足胫痿弱、腰脚冷痛病症，坚持饮用，可使人筋骨强健，肌肤有光泽。

泡茶喝

石斛用做茶剂，古已有之。《本草纲目拾遗》说：石斛“清胃除虚热，生津，已劳损，以之代茶，开胃健脾。”一般概念上的茶是直接冲饮，但由于石斛的有效成分在开水冲泡的情况下很难析出，需要煎煮取汁。简便的方法是将石斛放锅中，加水煎煮 30~60 分钟，用暖瓶盛贮，代茶饮用。将所用药物，加工成粉末后泡茶或煎煮饮用，有助于药效的发挥。

用方举例：《圣济总录》石斛饮。

药物组成：石斛、当归、红参、肉苁蓉、附子、川芎、桂枝各 15 克，白茯苓、熟地黄、白术、桑螵蛸、磁石各 30 克。

使用方法：将各种药物分别加工成细末，合和拌匀，装瓶中备用。每日 2 次，每次取 3 克，用水煮沸 10 分钟，弃渣做茶饮用。

祛病与健身作用：补气温阳，益阴滋肾，有助于治疗虚损不足，筋骨萎弱、神疲乏力、头晕耳鸣、短气不足等。

做散服

石斛做散，是将石斛加工成粉末，过筛取粉服用。石斛可单味做散，也可合其他药物同用，制作时要将所用药物加工成粉末，筛过后装瓶备用，可用温开水送服，也可将粉末放杯中，冲入沸水，搅和后服用。

用方举例：《太平圣惠方》石斛散。

药物组成：石斛 45 克，巴戟天、菟丝子各 30 克，桑螵蛸、杜仲各 3 克。

使用方法：先将各种药物分别加工成粉末，一并过筛后取粉，装瓶中备用。每日 2 次，于饭前用温开水送服 3 克。

祛病与健身作用：本方有补肾摄精的作用，有助于治疗肾气虚衰，腰脊酸痛、足膝酸软、小便频多、淋沥不尽、遗精、阴囊湿痒病症。

熬膏服

石斛熬膏，可单味用，也可复方用。熬膏时，可将石斛加水浸透后，煎取汁浓缩，也可将石斛加工成粉末，过筛取粉，在收膏时搅入。熬制好的膏，用洁净揩干的瓷瓶盛贮，置阴凉处。

用方举例：《太平圣惠方》石斛膏。

药物组成：石斛、怀牛膝、桂心、杜仲、川断、茯苓、菟丝子、枸杞子、五味子、山茱萸、黄芪、防风、肉苁蓉、远志、天冬各 30 克，红参 10 克，熟地黄 60 克。

使用方法：先取石斛，加水煎 30 分钟，然后加入其余药物，再煎 40 分钟，连煎 2 次，合并 2 次煎汁，用文火浓缩，再加冰糖，继续熬至成膏状，每次取 1 匙，用开水冲化服用。

祛病与健身作用：温阳补阴，调补五脏，主治劳损虚弱出现