

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，痱气。

定志除

味甘、

除痹，

强阴。久服

厚肠胃，

轻身延年，



调阴阳平衡
补五脏虚劳



人药



养生



石斛

名医 与 临床 应用 食疗

石斛
中华



四川科学技术出版社

……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，痱气，定志除惊……

主编 杨明志 赵菊润 何伟 姚国祥 白音

主编 杨明志 赵菊润 何伟 姚国祥 白音

石斛

名医
与
临床
应用
食疗

中华
石斛



石斛

名
医
临
床
与
食
疗
应
用

石斛



调
阴
阳
平
衡

补
五
脏
虚
弱

图书在版编目 (CIP) 数据

石斛名医临床与食疗应用 / 杨明志等主编. -- 成都:
四川科学技术出版社, 2018.10

ISBN 978-7-5364-9220-2

I. ①石… II. ①杨… III. ①石斛 - 食物疗法 IV.
①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第238533号

石斛名医临床与食疗应用

SHIHU MINGYI LINCHUANG YU SHILIAO YINGYONG

出 品 人 钱丹凝
主 编 杨明志 赵菊润 何 伟 姚国祥 白 音
责任编辑 李迎军
封面设计 殷 霖
版面设计 殷 霖
责任出版 欧晓春
出版发行 四川科学技术出版社

成都市槐树街2号 邮政编码 610031

官方微博: <http://e.weibo.com/sckjcbs>

官方微信公众号: sckjcbs

传真: 028-87734039

成品尺寸 210mm × 260mm
印张14.25 字数250千

印 刷 昆明精妙印务有限公司

版 次 2018年11月第一版

印 次 2018年11月第一次印刷

定 价 96.00元

ISBN 978-7-5364-9220-2

■ 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/成都市槐树街2号 电话/(028)87734035

邮政编码/610031

《石斛名医临床与食疗应用》编委会

顾 问	房书亭	张大宁	刘俊杰	高学敏		
主 编	杨明志	赵菊润	何 伟	姚国祥	白 音	
编 委	顺庆生	张治国	张 明	魏 刚	郑世俊	孟智斌
	陈立钻	虞伟康	何祥林	蔡水泳	闫永增	范有弟
	李世海	江仁辉				
编 辑	陈树蓉	罗太进	廖俊杰	李志华	陈永恩	孙大学
	王汉友	李明焱	武建军	符 格	郭海云	宋国斌
	刘志霞	张喜龙	沈 佳	胡东南	张发玉	杨明兴
	陈德宗	黄润平	刘晨星	陶盛昌	李世昶	

战略合作单位

中国中药协会石斛专业委员会
乡村网石斛联盟
四川壹原草生物科技有限公司
浙江韵芝堂生物科技有限公司
韶关学院

支持单位

龙陵县石斛研究所
福建连天福生物科技有限公司
龙陵县林源石斛开发有限公司
赤水芝绿金钗石斛生态园开发有限公司



入药



养生



石斛
SHIHU

广东省鹤山市鹤臻生物科技有限公司
中国中药霍山石斛科技有限公司
仁化县丹霞山铁皮石斛开发有限公司
福建省连城冠江铁皮石斛有限公司
浙江寿仙谷医药股份有限公司
武夷山兰谷铁皮石斛开发有限公司
深圳市华博品牌文化创意有限公司
成都时珍治未病研究院

房书亭 序

值《石斛名医临床与食疗应用》一书出版之际，作者杨明志请我给本书写序。最近几年来，明志主编了多本石斛专业书籍。从2007年至今，因对石斛的热爱，在他及其带领的团队努力下，将我国石斛从濒危状态发展成南方特色药用植物产业，他对石斛产业的付出，得到业内公认，是行业推崇和尊敬的石斛专家。

石斛作为我国几千年的传统名贵中药材，早年间因其野生资源稀少，到近代被列为濒危植物。所以，虽然其作为中华九大仙草之首，但大部分医生都少有接触，老百姓更是知之甚少。石斛实现产业化以后，一方面，市场供应量从每年几十斤增加到20 000余吨鲜品，说明他们推动的产业已发展到一定规模，其贡献巨大；而另一方面，由于过去受原料稀缺的制约，没有制药厂使用铁皮石斛作为药品原料，中医医生大多数也对铁皮石斛了解不够，应用不多，使得人们对石斛的认知还是远远不如人参、虫草、三七等名贵药材，在此情况下，石斛的市场推广就受到了限制，推广之路漫长。

为更好地推广石斛在中医临床的应用，杨明志、赵菊润、何伟、姚国祥、白音五位作者，苦心查阅大量近现代的名中医专著，并从中找到了大量石斛在中医临床的应用实例，且通过石斛专业委员会收集了上百个普通消费者食用石斛的食疗实例，同时根据一些学者发表的石斛功效的论文，进行分析总结。

2 000年前，我国第一部药学专著《神农本草经》记载：石斛，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。可以看出，石斛的功效十分广泛，为了专业科学地推广石斛的应用，《石斛名医临床与食疗应用》通过大量的实例进行佐证分析，从中可以了解到，石斛对清热、治疗肠胃病、高血糖、肝病等都有实际效果。从书中也可看出，早前名中医在应用石斛时都以处方形式，其应用范围很广，涉及的病症较多。而最近几年，民间应用石斛



入药



养生


 石斛
SHIHU

石斛

名
医
临
床
与
食
疗
应
用



调
阴
阳
平
衡

补
五
脏
虚
弱

食疗，多以单方作为食材和日常饮品食用，需长期坚持，这样的例子从行业人士口中听到很多，该书只收录了一小部分。本书的出版，对于广大中医深入了解石斛、应用石斛有很好的参考和借鉴价值，对石斛产业可持续发展有着重要意义。

明志为人诚恳，是一个踏踏实实的实干家，作为石斛专业委员会主任，一心扑在如何为行业服务，推动产业可持续发展上，这些年做了大量的工作，不仅带领专家团队研究出许多科研成果，还主持制定了《中国药用铁皮石斛标准》，坚持每年组织召开多次论坛、研讨会，为行业发展殚精竭力。这本书的出版又是一个阶段的科研成果，愿你们继续创造出更多的成果，为人类健康造福。

国家中医药管理局原副局长

中国中药协会会长

房书亭

2018年9月

张大宁 序

2015年，我编写了《天下第一草——跟着名家去养生》一书。之所以将石斛评为“天下第一草”、九大仙草之首，是因为我从第一部中药学著作中的详细记载中得知：石斛是一味以补益为主，既能行血气，又能清热的中药；一味既治已病，又治未病，还能延年益寿的药物；一味1000多年向朝廷进贡的药材，这说明石斛确实是一味非常好的优质药材。

20世纪80年代，因过度采挖致使铁皮石斛、霍山米斛等濒临灭绝，石斛被列为国家二类濒危保护植物。又因数量少，真正能够接触这类名贵石斛的医生不多，对石斛的应用和推广反而不如从前，民间的知晓率较低。2007年以后，在明志等人的倡导推动下，仙草走下“神坛”进入民间。由于石斛功效复杂，又缺少通俗易懂的临床案例佐证，让群众产生疑虑，以至于不完全信任其功效，如何找到宣传的突破口，用现代真实的应用案例结合历史记载，来证明石斛的功效呢？本书作者杨明志、赵菊润、何伟、姚国祥、白音团队历时两年多，收集筛选民间食疗实例，并根据近现代名中医临床应用案例、研究文献进行分析整理，编纂《石斛名医临床与食疗应用》一书回答了这些问题。

五年前我在杭州认识明志先生，作为中国中药协会石斛专业委员会主任，他对石斛产业推广和研究的执着，他带领的团队，使石斛实现人工产业化种植，形成具有南方特色的药用植物产业，带动上百万人的就业，同时拯救了一味濒临灭绝的中药，这些原本属于政府部门和科研机构的工作他们做了，而且做得很好，促进了石斛科研水平的不断提升，这是一件难得的事，也是有意义的事。

《石斛名医临床与食疗应用》收集整理了两百多个近现代中医临床案例、民间食疗实例，以产业化的视角，从石斛亦食亦药的身份，介绍了医生临床和百姓日常生活中的食用体验，切合当今大健康主题。从实例中可以看出，许多



石斛

临床与
名医
应用食疗

石斛



调
阴
阳
平
衡

补
五
脏
虚
弱

的例子，石斛从过去传统的“药医”变为“食疗”“养生”。这是现代人养生方式的转变，从日常生活中去调养身体，符合中医“慢病慢养”“治未病”的理念，是值得提倡的健康生活方式。从书中案例可以看出，石斛对热病的治疗效果明显，这方面我在临床应用中遇到的例子较多，在许多中医著作中也比较常见，如《中医临床家魏长春》一书中就介绍了热病使用石斛的实例。

明志同志为人真诚，平常话不多，可一谈到其挚爱的石斛产业，就有说不完的专业知识。明志曾说过，最近十多年，投入到石斛产业和研究方面的精力，远超过了他对孩子养育的投入，可见其倾注在石斛上的心血。中央电视台《中华医药》栏目曾以“杨明志痴迷神仙草”为题做过报道，对于石斛“痴迷”二字用在他身上很准确。

为了让更多的人从专业的角度，从实际应用的层面深入了解石斛，五位作者费了不少心思，也汇聚了整个行业的智慧。

本人从医几十年，对石斛的应用也颇有心得，临床比较多，效果也确实很好。石斛的应用很宽泛，对滋阴和增强免疫力方面效果明显。我所研制并普遍使用的张大宁补肾活血方，用西洋参、冬虫夏草、田三七、铁皮石斛为基础药方，疗效颇佳，广受海内外患者赞誉。方中西洋参和冬虫夏草补益，三七活血，铁皮石斛补五脏阴阳、尤以脾肾、兼能营气血还能清虚热、定心神，中医强调阴阳平衡，免疫力增强，百病不侵，身体自然就好了，即所谓“补五脏虚劳”。

本书的出版，是行业推广石斛应用有益的参考，也是科研人员研究石斛的一本好书，值得一读。

国医大师 中央文史馆馆员

国际欧亚科学院院士

张大宁

2018年9月

前言

业内的人一直把石斛当宝贝，它是传承几千年的一味好药，被《道藏》列为中华九大仙草之首。在笔者身边，有许多石斛从业者，或其亲人都通过长期食用石斛而获得健康，对此，大家一致认为石斛是一种仙草，种植石斛就是在做善事，就是为大众健康服务。尽管市场接受度并没有大家期盼的那样快，但我们坚定从事这个产业的信念没变。

三年前，我的老朋友，中华人民共和国濒危物种科学委员会孟智斌先生建议：“你们业内都说石斛这么好，要拿出大家能够信任的实例出来，让大众从实际应用中知道石斛好在哪，对什么人群好。”

孟先生的话提醒了我及石斛同仁。从那一刻起我就在思考，如何才能将大家口头讲述的身边食疗实例，以专业的视角进行分析，变为可传播、可信赖的案例。

动笔时才发现这远非想象中那么容易。生活中，每个石斛人都能讲一堆身边的食疗实例，但是要把大量的食疗故事变成文字还真不容易，要把语言表达的内容组织成书面语言，对许多做企业的人来说还是有一定难度。笔者用时三年多，收集到 200 多个食疗案例，但许多案例因记录太过简单，或表述不清，达不到参考的效果。为了找到权威医案，作者又查阅了近现代名中医医案，并将与石斛有关的医案和方剂重新码字，抄录下来，根据自己多年的感悟和体会，结合《神农本草经》和中医理论知识对相关病症原理进行分析研究，历时三年，终于让书稿成型。

本书的出版要感谢业内的许多企业家和专家，他们提供了大量身边的食疗实例，讲述了很多真实的应用故事，书中只收录了其中少部分。在此，对所有提供实例的热心人表示感谢！



人药



养生


 石斛
SHIHU

石斛

名医
与
临床
应用
食疗

石斛



调
阴
阳
平
衡

补
五
脏
虚
弱

本书的出版，将石斛的应用从民间口耳相授，变为可查阅的资料，从感知梳理，变为以系统性的分析归类，让本书可作为中医应用石斛的临床参考。让消费者通过大量食疗实例，了解石斛的治病养生原理，了解石斛的功效应用，对于这种仙草文化的弘扬和传承有一定的价值。

编 者

2018 年 11 月

目 录

第一章 石斛强阴为功之总则	/ 1
第一节 石斛的药用功效简史	/ 2
第二节 石斛“强阴”机理分析	/ 4
第三节 石斛对于免疫系统修复机理分析	/ 8
第四节 历史上治未病经典：扁鹊见蔡桓公	/ 11
第二章 石斛治热病及炎症	/ 13
第一节 石斛滋阴清热与消炎	/ 14
第二节 石斛治疗高热不退的案例分析	/ 16
第三节 魏长春医案	/ 19
第四节 叶熙春医案	/ 22
第五节 王邦才医案	/ 50
第六节 陈道隆验方	/ 52
第七节 干燥综合征组方	/ 55
第八节 咽喉疾病组方	/ 57
第九节 崔世英医案	/ 59
第十节 食疗实例	/ 60
第三章 石斛治胃病	/ 63
第一节 胃病的产生及应用石斛防治	/ 64
第二节 叶熙春医案	/ 67
第三节 朱良春医案	/ 69



入药



养生



石斛
SHIHU

石斛

名医
临床
应用
与
食疗

石斛



调
阴
阳
平
衡

补
五
脏
虚
弱

第四节	王邦才医案	/ 72
第五节	周仲瑛医案	/ 74
第六节	治胃脘痛医案	/ 75
第七节	食疗实例	/ 76
第八节	秘方偏方	/ 81

第四章	石斛抗肿瘤及术后恢复	/ 83
第一节	文献资料	/ 84
第二节	中西医结合治疗肿瘤	/ 85
第三节	王邦才医案	/ 86
第四节	何任医案	/ 88
第五节	鄢荣光医案	/ 93
第六节	姚桂芳医案	/ 98
第七节	杜兆雄医案	/ 101
第八节	食疗实例	/ 108

第五章	石斛生津、消渴	/ 111
第一节	糖尿病与肾虚的关系	/ 112
第二节	糖尿病是如何发生的	/ 114
第三节	叶熙春案例	/ 115
第四节	谢昌仁医案	/ 117
第五节	王邦才医案	/ 119
第六节	陈道隆验方	/ 120
第七节	姚桂芳医案	/ 121
第八节	汪造时医案	/ 126
第九节	食疗实例	/ 127

第六章	石斛清肺热治疗久咳	/ 129
第一节	文献资料	/ 130
第二节	姜春华医案	/ 131
第三节	叶熙春医案	/ 135
第四节	魏长春验方	/ 141
第五节	陈道隆医案	/ 142
第六节	食疗实例	/ 145
第七章	石斛润肠通便	/ 147
第一节	便秘与阴虚的关系	/ 148
第二节	姚桂芳医案	/ 149
第三节	食疗实例	/ 150
第八章	石斛在妇科及妊娠中的应用	/ 155
第一节	刘云鹏医案	/ 156
第二节	张镜人验方	/ 158
第三节	何炎燊医案	/ 159
第四节	魏长春医案	/ 161
第九章	石斛治疗顽痹	/ 163
第一节	石斛除痹奏佳效	/ 164
第二节	朱良春医案	/ 165
第三节	痹证偏方	/ 167
第十章	石斛治疗肝病	/ 169
第一节	叶熙春医案	/ 170
第二节	姜春华活血养阴法	/ 171



人药



养生



石斛
SHIHU

石斛

名医
临床
应用
与
食疗

石斛



调
阴
阳
平
衡

补
五
脏
虚
弱

第三节	简方医案	/ 172
第四节	肝病处方	/ 173
第五节	滋补肝肾	/ 174
第十一章	石斛改善睡眠	/ 175
第一节	心阴虚则卧不安	/ 176
第二节	食疗实例	/ 177
第十二章	石斛治疗其他病症	/ 179
第一节	朱良春治疗结节病医案	/ 180
第二节	结节病石斛食疗案例	/ 181
第三节	叶熙春眩晕证医案	/ 181
第四节	心律不齐案例	/ 182
第五节	伤口愈合案例	/ 184
第六节	贫血案例	/ 185
第七节	高血压案例	/ 186
第八节	张镜人治疗脑溢血（中风）医案	/ 186
第九节	尿潴留（癃闭）案例	/ 188
第十三章	石斛临床复方与食疗应用分析	/ 191
第十四章	石斛历代名家名方	/ 195
第十五章	石斛食疗方法	/ 207
参考文献		/ 210
后 记		/ 211

第一章

石斛强阴为功之总则





第一节 石斛的药用功效简史

石斛首见载于东汉时期《神农本草经》，列为上品，谓：“……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，痱气，定志除惊……”由以上记述可见，其功能与应用范围相当广泛。

《名医别录》（约3世纪）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》补载：“治虚损劳弱，壮筋骨，暖水脏，益智，平胃气、逐虚邪。”

《本草衍义》（1116年）补载：“治胃中虚热。”

《本草纲目》（1552-1578年）补载：“治发热自汗，痈疽排脓内塞。”

《药品化义》（1680年）补载：“治肺气久虚，咳嗽不止。”

《本草备要》（约1694年）补载：“疗萎遗滑精。”

《本草纲目拾遗》（约1765年）补载：“清热解暑醒脾，止渴利水，益人气力。”

《中药大辞典》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》（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，能解暑。”

另《千金方》（《千金翼方》第十六卷）秦王续命，大八风散中石斛的功用注明曰：“主风益气，嗜食。”更生丸（《外台秘要·卷十七·虚劳》）原

* 本书中引用古方中药物剂量因年代不同，与法定单位的换算关系不一，故不作换算，保留原始剂量。仅供读者参考。