



雪山足音书系

玉龙雪山的神药

章艺 著



玉龙
雪山

大爱无疆 缘师玉龙

云南大学出版社

玉龍雪山的神藥

章艺 著

玉龍雪山的神藥

图书在版编目 (CIP) 数据

玉龙雪山的神药 / 章艺著. -- 昆明: 云南大学出版社, 2014

ISBN 978-7-5482-1994-1

I. ①玉… II. ①章… III. ①中草药-介绍-玉龙纳西族自治县 IV. ①R281.474.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 099755 号

策划编辑: 柴伟

责任编辑: 段义珍

责任校对: 李俊峰

玉龙雪山的神药

章艺 著

出版发行: 云南大学出版社

印装: 昆明美林彩印包装有限公司

开本: 889mm × 1194mm 1/32

印张: 2.875

字数: 48 千

版次: 2014 年 9 月第 1 版

印次: 2014 年 9 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5482-1994-1

定价: 36.80 元

社址: 云南省昆明市翠湖北路 2 号云南大学英华园内

邮编: 650091

电话: (0871) 65031070 65033244

网址: <http://www.ynup.com>

E-mail: market@ynup.com

总序

丽江玉龙雪山是国家重点风景名胜区、全国首批AAAA级旅游景区、全国首批旅游标准化示范(区)单位、全国文明单位、全国知名品牌创建示范区、玉龙雪山冰川国家地质公园、欧洲人最喜爱的中国十大景区，总面积四百一十五平方公里。其中包括甘海子、冰川公园、牦牛坪、云杉坪、蓝月谷、鸣音览雪亭等十六个景点。玉龙雪山地理位置独特，四百五十多公里金沙江环绕而过，从山脚河谷到主峰有亚热带、温带到寒带完整的七条垂直自然景观带，自然资源得天独厚，游客可以感受到『一山分四季，十里不同天』的景象。又因景区内生活着纳西、彝、藏、苗等少数民族，具有绚丽多姿的少数民族文化，使玉龙雪山成为集观光旅游、民俗旅游、生态旅游、康体休闲旅游、科学探险旅游等为一体的旅游景区。

基于此，我们策划并推出了『雪山足音』系列出版物，特别邀请了一批热爱旅行、热爱玉龙雪山的优秀作者进行创作，从策划到成书历时两年。『雪山足音』系列包括旅游纪行、旅游探索、青少年读物和小说四个部分。

在旅游纪行部分中，一位数十年来一直在关注玉龙雪山的摄影师，用镜头记录下了心中最美好的雪山瞬间，书中有摄影师的感怀，有摄影作品分享，也有当地自然、风情介绍；另有一位作者，她把深居雪山村庄上的生活记录了下来，那是玉龙雪山浪漫而乡土的一年，不经意间表达了21世纪都市与乡村之间的微妙互动以及人们内心的渴望，相信能与那些同样具有梦想精神的朋友们产生共鸣。

玉龙雪山的神药

在旅游探索部分，纳西族著名学者杨福泉先生深入浅出地讲述了纳西族、玉龙雪山的精彩历史与人文故事，读来让人感受到那一脉流淌在山水间的深情，细心的读者可以从中找到雪山的大爱和民族的情缘；而那些玉龙雪山脚下的名人轶事，相信也是让人着迷的，让我们去与玉龙雪山息息相关的先人们对话，去从他们的生命足迹中搜寻雪山脚下的绚烂历史与精彩生活；如果想了解当下雪山腹地各民族人民的真实生活，就请跟随作者的脚步，去进行一次深度旅行吧，相信今天的见闻也同样是在明天的历史，让我们一起来见证；我们也从健康养生的角度出发，特别介绍了十数种玉龙雪山上宝贵的药材，每一种药材都扎根在百姓的生活中，实用且充满关怀。

在青少年读物部分，我们从自然与人文生态资源中精心筛选了数十个有趣问题，用四格漫画的形式表现，让青少年朋友在趣味中增长知识；还有专为小朋友安排的□□□□读物，小朋友们可以用画笔尽情地把自己心中的五彩斑斓的玉龙雪山画出来，好好珍藏。

在小说部分，分别以雪山的几个景点为背景创作了五部小说，或悬疑惊险，或奇幻斑斓，或浪漫动人，或真情流露，带领读者探讨人性，亦可反观自己。

『雪山足音』系列出版物诞生的初衷是为了让广大游客、读者在体验玉龙雪山丰富的自然景观的同时，更能了解玉龙雪山的历史、文化，更好地认识玉龙雪山、品读玉龙雪山，并把美好的玉龙雪山带回家。玉龙雪山的自然与人文资源是无限的，因此这个系列的书也是开放的，未来我们仍将陆续推出更多的作品奉献给大家，更欢迎广大的游客、读者朋友们提出宝贵意见和建议。在此我们也非常感谢每一位为此书系付出辛勤劳动的人，也把玉龙雪山的美好祝福带给所有热爱玉龙雪山的游客、读者和全天下的朋友们，祝大家健康平安。

丽江玉龙雪山省级旅游开发区管理委员会

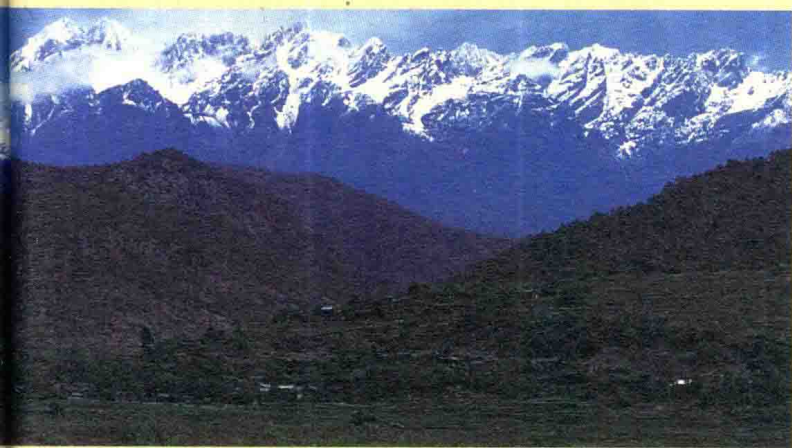
二〇一四年五月一日

序

滇西北横断山脉地区是当今世界上高山植物区系最丰富的区域之一，而玉龙雪山又是横断山脉中高山植物区系最集中的地点。雪山上复杂多样的自然环境孕育了丰富的植物种类，自十九世纪以来，国内外许多植物学家来此探险考察，采集了数以万计的植物标本和种子。据统计，玉龙雪山上共分布有藻类植物三十一科、七十二属、一百九十六种；地衣植物十七科、十四属、二十多种；苔藓植物中有苔类四十五种、藓类一百三十种；蕨类植物二百二十多种；种子植物一百四十五科、七百五十八属、三千二百余种。其中，作为种子植物模式标本产地的植物有八百种左右，是我国少有的植物模式标本的集中产地。有药用植物八百多种，名贵药材尤为丰富，其中冬虫夏草、云南黄连、金铁锁、短柄乌头、粗茎秦艽等二十余种为国家级保护植物，云南甘草、三分三、西南手参、丽江雪胆、穿心莲子等十余种为省级保护植物。

从玉龙雪山山脚的金沙江河谷到山顶，药用植物随着不同海拔的垂直自然景观呈规律性带状分布。海拔二千米以下为干热河谷（包括部分干暖河谷），是稀树灌木草丛带，由于焚风效应，气候特别干热，蒸发量大于降水量二至三倍，所以植被生长以旱生的灌木、草本植物占优势，乔木稀少而散生；海拔二千至二千五百米为半湿润常绿阔叶林、云南松林带，以云南松及一些常绿阔叶林为优势树种，间或有一些沟谷落叶阔叶林、各种

玉龙雪山的神药



栎灌丛、草地等，气候暖凉半湿润至湿润，土壤以红壤与黄壤为主；海拔二千五百米至三千二百米为高山温凉带，属山地寒温带和温带气候，主要植被为云南松、华山松等混交林，土壤以红棕壤、棕壤、黄棕壤为主；海拔三千二百至四千二百米为亚高山寒温性针叶林带，以亚高山草甸、高山灌木林、亚高山灌丛、暗针叶林为主，植被主要是耐寒草类和高山杜鹃林等小灌丛及冷杉、云杉等，土壤主要为暗棕壤及部分漂灰土，这一带生长的药用植物有喜冷凉、耐寒的特性；海拔四千三百米以上为高山荒漠流石滩植物带及高山冻原带，气候恶劣，植被以高山蒿草、杂类草甸及高山流石滩稀疏植物群落为主。在这面积不大的一个地区，就有着『一山分四季，十里不同天』的立体气候特点。

药用植物资源从古代开始，就是人类健康的物质基础。玉龙雪山周边居住有纳西族、藏族、彝族、

► 雪山上的积雪融化，汇聚成小溪，潺潺流经树林。



傈僳族、白族、普米族、汉族七个民族，各民族都有着各自不同的、悠久的历史和文化传统，他们一直生活在自然条件复杂、药用植物资源丰富的玉龙雪山脚下，长年采集各种雪山药用植物医治疾病，日积月累，留下了丰富的利用当地药用植物的各种经验、知识和技术。在不同的少数民族传统文化中，尽管由于交通闭塞、教育条件落后等客观原因，他们尚不完全懂得生态平衡这个现代概念，但一直以来他们都懂得人与自然之间的协调关系，知道如何长久地使用当地的资源。因此，几千年来，这些药用植物一直被他们广泛利用，不仅没有从其生活中消失，反而占有越来越重要的地位。但是在当前，随着环境恶化，生物多样性严重丧失，在人类不断丧失药用植物资源物种多样性的情况下，各种传染病和疾病多样性却不断增加，因此，保护药用植物资源更加迫在眉睫。

余从大学毕业后，回到丽江从事高山药用植物研究工作，至今已有二十载，作为雪山下一位新进

在甘海子仰望玉龙雪山。



的子民，对玉龙雪山有着无限的眷恋，时常在工作之余收集整理与雪山相关的文章和资料，对玉龙雪山上的植被生态一直有着深切的关注。此番应作者之邀为本书写序，甚为犹豫，因作者行文流畅，唯恐因余笔力不济，有负厚望。然而，这本书是将玉龙雪山上的一小部分药用植物资源，用较为生动的、非说教和科研的语气介绍给读者，一定会更能令人产生阅读的兴趣，比起我们之前专业的学术文字，该书的受众会更广泛。里面收纳的一些关于药材的食疗方子，是经民间长期使用的，确实安全，对人体无害。然而，对于复杂多样的玉龙雪山植物而言，书中选取的药用植物实在只是沧海一粟。这本书能让读者从另一个角度——更细微的角度去了解玉龙雪山，了解雪山上的草本、生态和环境，从而也跟我们一样去喜欢和尊敬这座雪山，让越来越多的来到玉龙雪山旅游观光的游客们也积极加入到保护生态的队伍中去。那样的话，就是本书莫大的收获了。

雪山脚下茂密的树林，即便是在冬日里，右边的树上也绽放着美丽的花朵。



于是，在诚惶诚恐中写下这篇笼统的序言，最终还是希望通过该书的出版，加大对当地民众及游客环保意识的宣传和教育力度，提高人们对生物多样性的认识，使生物多样性保护成为民众的自觉行动。

云南省农业科学院

高山经济植物研究所副研究员

杨少华

玉龙雪山的神药

目录

玉龙雪山里的药材

贰 玉龙十三峰

陆 雪山上的气候与植被

拾 纳西族传统医学与雪山药用植物

珍稀的草药和它们的食疗方

拾捌 虫草

贰拾贰 雪莲

贰拾陆 贝母

叁拾 麻黄

叁拾肆 木香

叁拾捌 雪茶

肆拾 三分三



常见的草药和它们的食疗方



肆拾肆 地榆



肆拾捌 续断



伍拾貳 鬼针草



伍拾陆 夏枯草



陆拾 垂盆草



陆拾肆 马鞭草



陆拾捌 蒲公英



柒拾貳 土牛膝



柒拾陆 旱金莲

柒拾肆 皮袋香

玉龙雪山是个巨大的植物宝库，各种珍稀的药用植物资源很丰富，有『一屁股坐下十味药』的说法，但纳西人爬雪山采药会怀着虔诚而尊敬的心。

玉龙雪山里的药材

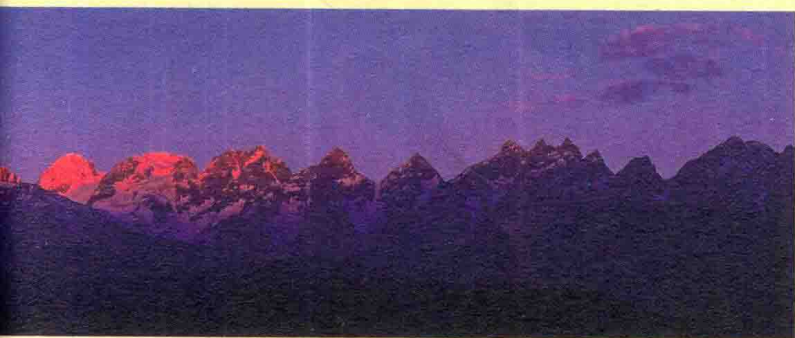


玉龙十三峰

丽江盆地宽阔平坦，当人们乘坐的汽车驶入盆地时，都会免不了为眼前的景象所倾倒。在绿色而广大的草甸上，分布着一些小小的村庄城镇，其间阡陌交通，田地肥沃。盆地周围则耸立着淡青色的山峦，有趣的是，从这边山峦脚下到那边山峦脚下的距离，看上去很近很近，简直近在咫尺，可是一旦真正行走起来，却需要很长的时间。民间有句话说得贴切：『望山跑死马』，果然如此。

在盆地的西北侧、蓝天的尽头，耸立着巍峨的玉龙雪山，它是那么醒目，有如一位威严端庄的帝王正襟危坐于此。雪白嶙峋的山峰扑面而来，让人一见到它，立刻就觉得凉爽清新，仿佛喝下了一口沁人心脾的泉水。

玉龙雪山最美的时候，应该是在每个阳光明媚的清晨，这时候，天际的第一缕阳光慢慢照耀在海拔五千五百九十六米的主峰扇子陡上，峰顶会出现一个金色的小点，随即，这一点金色会迅速扩大，将

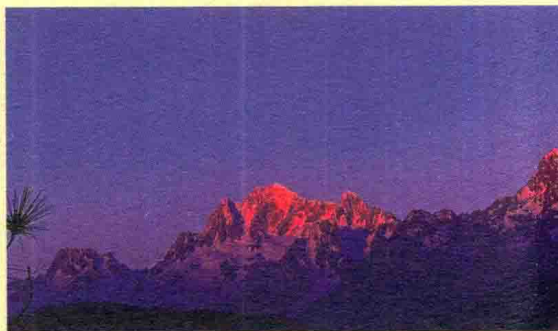


整个主峰晕染成令人目眩神迷的灿烂金色。在蔚蓝天空的映衬下，美丽无比，令观者静默无言。

『玉龙』这个名字，还具有很传神的意义。每当秋叶开始凋零，丽江地区的天气一天比一天寒冷，雪山之巅开始终日萦绕着云雾，人们难见它的真容，此时的雪山上其实已经在降大雪，降雪绵绵不绝，持续十多天甚至几十天以后，山巅上就会覆盖上一层厚厚的积雪，当十三座山峰上的积雪连成一片，天气转晴，阴霾散去，只见山巅上一线雪白，银鳞闪现，矫若游龙，直向金沙江奔腾而去，非常壮观美丽。『玉龙雪山』便是因此而得名，实在是名副其实，贴切得不能再贴切了。

虽然玉龙雪山峰顶山脊耸立，积雪延绵，看上去贫瘠而缺乏植被，可就在半山腰处，雪山为它怀抱里的植物们准备了非常肥沃丰美的土壤条件——高大的树木们生长于此，它们从一粒小小的种子开始，缓慢扎根在雪山的皮肤上，拱土出芽，吸取朝阳暮露、山之精华，数百年时间过去，终于纷纷长成直入云霄的巨型树木。这许多的树木又连接成大片的原始森林，林间空气终日潮湿，清新润泽，洁净异常，很适合松萝生长，飘逸的淡绿色松萝丝丝挂在林间，或累累依

▶ 朝霞映衬出迷人的玉龙十三峰，丰富的药材宝藏就在这里。



附于树干上。林间草地上，又躺着死去的树干，即使这些倒伏木已经腐空树心，身上也爬满了厚厚的青苔，也依旧如同以前生长着的时候一样，呈现出生机勃勃的美丽绿色。午后，高原的明媚阳光照进树林，在空地上投下光影，四处斑驳陆离，静谧幽寂。

当山巅上的积雪融化以后，雪水会慢慢渗入到岩层以下，涓滴汇聚，又逐渐穿越岩层，淌出地面，成为河流，河水经过雪山上岩层的数番过滤，异常清冽洁净。在河边蹲下身子，掬一捧雪水在手里，冰凉彻骨，吸入口中时，顿时觉得甘美清甜，实在是最好的天然饮料。

玉龙雪山的白水河，由于河床发育自石灰岩层，因此河底的沙砾颜色浅白，加上河水又至清，因而整条河流竟然呈现出一种令人惊艳的孔雀蓝色，由岸边到河心，颜色变幻无穷。河流镶嵌在雪山下的山谷里，往上看去，蓝天下的山巅白雪皑皑，山腰山林茂密，山脚流水淙淙、野花扶摇，实在是绝美的风景。而另外一条黑水河，河床则发育自深色的玄武岩层，河中沙砾全部都是黑黄颜色，所以水质虽然与白水河一样洁净甘冽，可看上去却显出一种较深的颜色。同时，这两条河流都位于雪山东麓，黑白分明，相映成趣，蔚为壮观。

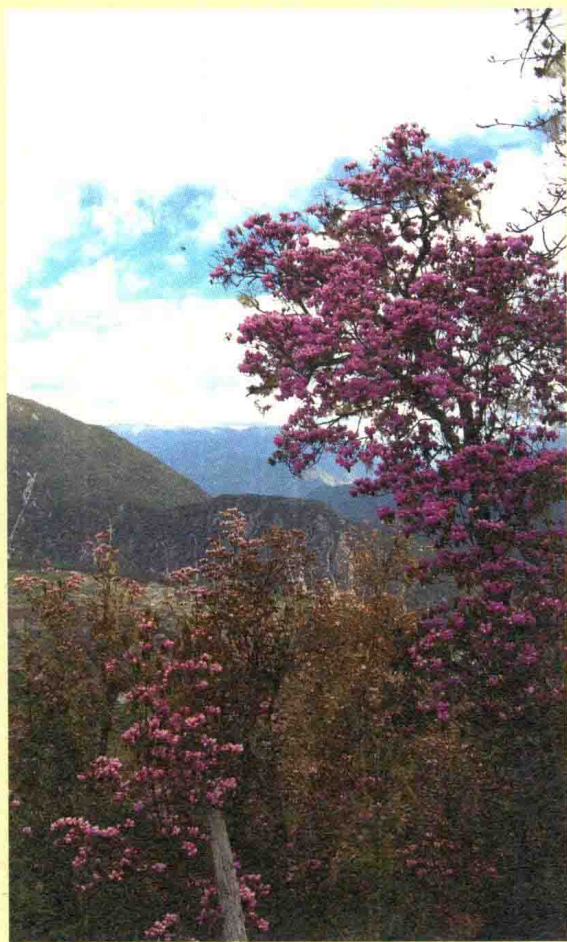


▲ 匍匐在地面上的蓝色野花叫龙胆草，很美的颜色。

这株蒲公英生长在海拔三千七百米左右的地方，所以茎干很低矮，花朵看上去就像直接长在地面上一样。



这是一丛深紫色的高山杜鹃，植株高度足有四米。



玉龙雪山的神药