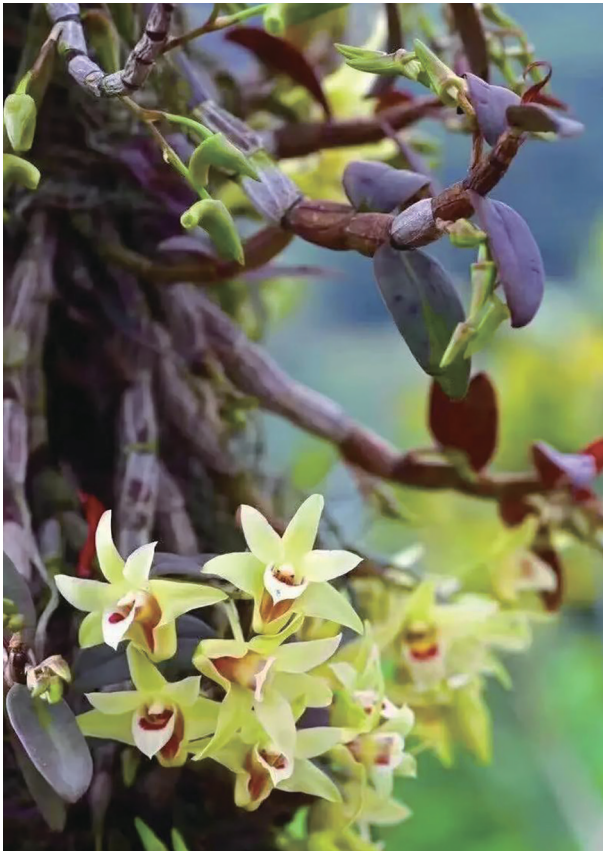


深山中的“仙草”——铁皮石斛

在中国西南的崇山峻岭间，生长着一种被历代医家奉为“仙草”的神奇植物——铁皮石斛，它以其独特的外观和珍贵的药用价值，吸引了无数采药人和研究者的目光。

铁皮石斛茎秆呈圆柱形，表面覆盖着铁锈色的薄膜，故得“铁皮”之名；其多糖及石斛碱含量较高，此特征使其在众多石斛品种中脱颖而出。



与花“初相识”

铁皮石斛（*Dendrobium officinale*）是兰科石斛属的多年生附生草本植物，别名云南铁皮、黑节草。其茎直立、呈圆柱形，长度通常为9~35厘米，直径约2~4毫米，表面光滑或略带纵皱纹。叶片呈长圆状披针形，花色淡黄绿色，花期集中在春季。其主要分布于浙江、安徽、福建、广西、四川、云南等地的深山老林中，常附生于海拔500~3000米的岩石或树干上。随着市场需求激增，野生铁皮石斛资源几近枯竭，现已被列为国家二级保护植物。

铁皮石斛的药用历史可追溯至两千多年

前的《神农本草经》，其中记载石斛“味甘，平。主伤中，除痹，下气，补五脏虚劳羸瘦，强阴。久服厚肠胃”。东汉名医张仲景在《金匮要略》中多次使用石斛配伍其他药物治疗消渴（糖尿病）等症。明代李时珍在《本草纲目》中详细记载了石斛的种类和功效，特别指出铁皮石斛为石斛中的上品。清代宫廷中，铁皮石斛更是被列为贡品，专供皇室养生使用。

此外，铁皮石斛还因其独特的生长环境和稀有性，被视为珍稀资源，受到皇家和文人墨客的青睐。

揭秘“花之用”

铁皮石斛的主要药用部位为其干燥茎，具有滋阴清热、益胃生津、润肺止咳、护肝明目等多种功效。现代研究发现，铁皮石斛富含多糖、氨基酸、生物碱、黄酮类化合物等活性成分，具有抗氧化、降血糖、调节免疫等多种效用。

铁皮石斛的食用方法多样，既可鲜食——洗净嚼食，口感黏滑微甘；也可加工成

枫斗（传统加工方法将茎秆扭成螺旋状干燥）、干条或粉剂。常见的使用方式包括：单味煎汤（每日3~6克）、与西洋参等配伍泡茶、炖汤时加入（如石斛老鸭汤）、浸酒或熬膏。市场上也有石斛胶囊、含片等深加工产品。需要注意的是，铁皮石斛性微寒，脾胃虚寒者应配伍生姜、红枣等温性食材，感冒初期也不宜服用。

寻踪“花花世界”

铁皮石斛喜温暖湿润、通风良好、散射光充足的生长环境。种植时需注意，既不能阳光直射又需要充足散射光，适宜生长的温度为15~28℃，适宜生长的空气湿度为60%以上。

铁皮石斛根部需要通透性好，所以铁皮石斛的种植基质通常采用树皮、木屑或苔藓等材料，以保证良好的保水性和透气性。

从《神农本草经》的记载到现代实验室研究，铁皮石斛走过了漫长的认知历程。这

种生长在悬崖峭壁上的精灵，以其顽强的生命力和珍贵的药用价值，诠释了中医药“天人合一”的哲学思想。

随着科技进步，铁皮石斛的更多奥秘将被揭开，而如何在开发利用与生态保护间取得平衡，将是我们需要持续思考的命题。或许，铁皮石斛教会我们的不仅是养生之道，更是对自然的敬畏与珍惜。

（来源：上海市花卉产业技术体系）