

健康养生

# 春季巧用铁皮石斛

郭美彤

铁皮石斛是我国的名贵中药材，早在唐代就被列为灵芝、冬虫夏草等九大仙草之首。《本草纲目》记载铁皮石斛具有强阴益精、轻身延年等功效，并具有非常高的食用价值。此外，铁皮石斛有“药中黄金的美誉”。最近几年铁皮石斛的热度很高，服用铁皮石斛有什么好处、如何食用、如何搭配成饮品，以及有哪些注意事项？让我们一探究竟。

## 铁皮石斛的功效

- 1. 补肾阴:**铁皮石斛能滋养肾阴、改善五心烦热、腰膝酸软等症状，提高人体免疫力，大大降低生病的可能性。
- 2. 滋阴液:**铁皮石斛能滋养人体阴津，尤其适合阴液不足、口干口渴、舌红少苔、咽喉干燥、声音嘶哑、慢性咽炎的人群服用。
- 3. 补益脾胃:**铁皮石斛对脾胃有显著的促进作用。能够养胃阴、增强胃液的分泌、改善胃中嘈杂、食少干呕的现象。同时，还能辅助治疗萎缩性胃炎、十二指肠溃疡、幽门螺杆菌等胃部疾病。
- 4. 护肝利胆:**铁皮石斛能促进肝脏新陈代谢和胆汁分泌，有助于肝脏的排毒和胆囊的健康，尤其适

- 用于饮酒的人群服用，从而降低人体肝脏的负担。
- 5. 明目:**铁皮石斛具有养肝明目的功效，对改善干眼症、视物模糊及夜晚看不清、防治老年性白内障等眼部疾病有明显的疗效。
- 6. 降血糖:**现代研究表明铁皮石斛具有降低血糖、促进胰岛素分泌的作用，对糖尿病患者有辅助治疗作用，但不能代替降糖药物。
- 7. 抗衰老:**铁皮石斛富含多糖、黄酮类等抗氧化物质，能够起到抗衰老、改善皮肤暗黄的作用。

## 铁皮石斛如何食用

鲜铁皮石斛可以直接嚼服，干铁皮石斛可以泡水喝或者煎汤。这些方法虽然操作简单，易于上手，但其有效成分包括黏液质、多糖的溶出度不高，建议采用破壁、压榨等方式，再搭配传统的熬膏工艺，加大其有效成分的溶出，从而得到铁皮石斛原浆，此法可以最大限度发挥铁皮石斛的价值。

市面上有各式各样的铁皮石斛原浆，选用的时候应该先看品种产地。石斛品种有铁皮石斛、紫皮石斛、水草石斛等，其中铁皮石斛的养生价值最高。而且铁皮石斛主产地以安徽霍山、浙江及云南等地为主，有研究表明霍山铁皮石斛黄酮、多糖等有效成分的含量明显高于其他产地的铁皮石斛。

其次再看原浆的色泽和黏稠度，在没有任何添加的情况下，以色泽偏黄为宜，黏稠度越高越好，越是黏稠说明所含的多糖等有效成分越多，提取纯度越高。

## 铁皮石斛巧搭配

- 1. 铁皮石斛+枸杞**

**食材:**铁皮石斛 5 克、枸杞 10 克。

**食用方法:**铁皮石斛与枸杞一起加入杯中，用沸水冲泡，焖 15 分钟左右即可饮用。

**功效:**养肝明目、滋阴补肾，有助于改善视力、缓解腰膝酸软。适用于头晕目眩、肝肾阴虚、经常熬夜、用眼过度的人。另外，外邪实热、脾虚有湿及泄泻者忌服。

## 2. 铁皮石斛+西洋参

**食材:**铁皮石斛 10 克、西洋参 3 克。

**食用方法:**将铁皮石斛和西洋参放入养生壶，加入 500 毫升水，煮 30 分钟以上。

**功效:**补气养阴、清热生津，适用于气阴两虚、体虚乏力、口渴咽干、口腔溃疡、皮肤干痒、五心烦热等症状。另外，阳气不足、胃有寒湿者忌服。

## 3. 铁皮石斛+麦冬

**食材:**铁皮石斛 5 克、麦冬 10 克。

**食用方法:**将铁皮石斛、麦冬放入锅中，加适量水，大火煮开后转成小火煮 30 分钟左右。

**功效:**滋阴润肺、益胃生津。适用于口干舌燥、干咳少痰、胃脘隐痛等症状。另外，脾胃虚寒、腹泻者慎用。

## 食用铁皮石斛需注意

对于脾胃虚寒，阳虚湿重人群应慎用铁皮石斛。对于感冒初期者不宜食用，铁皮石斛能收敛邪气，不利于感冒的康复。此外，还有饮食方面的禁忌，如不可以和萝卜、绿豆及浓茶等同食，同食会削弱铁皮石斛的功效。

(作者单位:山西省中医院)



墨葡萄(国画) 王彦平 作

## 诗词课堂

烈石泉咏思  
常啸

帝荒涸野灵二峻  
宝王台泽鹤泉龙岭  
说空惟问浪岚盘  
从前有自谁花翠九  
字，伶是穿合天。

## 烈石寒泉

赵丽娜

烈石寒泉位于太原市西北 20 公里处的上兰村，在汾河峡谷左侧窰大夫祠旁。晋国大夫窰犂曾在此开渠兴利，后人立祠奉祀。元至正三年(1343)重建，保留宋金风格。祠旁清泉自烈石山涌出，水温寒澈，与苍柏古祠相映成趣。

## 解读

这首《烈石泉咏思》内容充实，意境独特而深邃。

开篇“峻岭匿寒水，二龙盘九天”，展现出雄伟壮阔又略带神秘的景象，让人仿佛身临其境。“灵泉岚翠合，野鹤浪花穿”，细腻地描绘出灵泉与周边环境的融合，及野鹤在浪花中穿梭的动态美，宁静而富有生机。

随后“涸泽问谁是，荒台惟自怜”，通过涸泽与荒台，传达出一种孤寂和无人问津的凄凉。尾句“帝王空有字，墨宝说从前”，借帝王墨宝感叹历史的变迁，充满了对往昔岁月的感慨。整首诗将自然景观与历史沧桑巧妙融合，意境深远，令人沉浸其中，反复品味。

## 基础知识

内容与意境。立意要新颖、深刻，能够引起读者的共鸣。要善于运用简洁的语言营造出深远的意境。这首诗中“涸泽问谁是，荒台惟自怜。帝王空有字，墨宝说从前”两句就营造出一种宁静、清幽的意境。



图片来源:百度网

生活频道

## 木耳拌香梨

王瑞庆 文/图

惊蛰吃梨是北方的习俗。春季气温时暖时寒，气候也比较干燥，人容易上火、伤风咳嗽。这个时节吃梨可以清火败毒。

梨，性寒味甘，有润肺止咳、滋阴清热的功效，特别适合在这个季节食用。如今，市场上梨的品种也很多。吃梨的方法很多，生吃、榨汁、煮食，还可以烤着吃，或者和白萝卜一起煮糖水。

有时候，我喜欢加一些泡发好的黑木耳拌个凉菜。木耳自然生长在潮湿的朽木之上，一般认为性阴。我见过在一截一截树干上培育的木耳，现在更简单了，直接在菌包上就可以种植。以我个人的

经验，木耳不容易消化，反而有些通便的功效。所以有人说黑木耳是消化道的清道夫，可以降低血黏度，是一种保健食品。

木耳还是野生的比较好。内蒙古的朋友曾经寄给我一大包野生木耳，表面上看略有些细碎，捏一小撮用温水可以泡出满满一大碗，而且个个润泽肥厚。

木耳拌香梨，这个凉菜简单爽口。具体做法如下：

**材料:**  
梨 2 个、发好的黑木耳适量。

**做法:**  
梨去皮，切大块，先加一小撮盐、一点儿胡椒粉、柠檬汁拌匀；



把泡发好的木耳在开水中煮过后过凉，然后放在梨上面，上桌之前浇加热的花椒油，拌匀。如果有橄榄油可以直接加入，不必再加热。