岁岁相依　功效各异
——药用对花的魅力

撰文　党毅　摄影　陈虎彪

在自然界，有许多植物，它们或归于同一科属，或名字相近、花形相似，但功效却千差万别，极易造成误解。本篇中，让我们一同来看看这类植物都有哪些？了解这别具魅力的药用“对花”……



草红花（点绛唇）
为获长生，世人争酿红花酒。
液浓香就，不见知音候。
藏草同名，切莫相淆秀，医生吼。
轻研徐走，再把箫琴奏。

藏红花与草红花

红花有藏红花和草红花之别。藏红花因为有个“藏”字，常被人误以为是我国西藏产的红花。实际上，藏红花又叫西红花、番红花，原产欧洲南部，因从西藏输入中国，习称藏红花。藏红花与草红花虽仅有一字之差，但却是两种完全不同的植物，价格也相差悬殊。

草红花为菊科一年生草本植物红花*Carthamus tinctorius* L.的干燥花，为不带子房的管状花。花期5~7月。夏季花由黄变红时采摘，晒干或微火烘干。中医用的“红花”指的是草红花。

番红花是鸢尾科多年生草本植物番红花*Crocus sativus* L.的干燥柱头。西红花为药典使用的通用药材名称，番红花为其原植物名称。最早产于欧洲南部至伊朗。味甘，性凉。具有活血化瘀、凉血解毒、解郁安神等功效。

1公斤西红花药材约需要16万朵花的柱头，因而价格昂贵。由于西红花在国内外需求量极大，经济价值居世界药用植物之首，被誉为“红色金子”。

西红花最早记载于明代《本草品汇精要》，李时珍在《本草纲目》中误认为该品为（草）红

番红花
身为番地异国花，出自名门显赫家。
色染粳籼黄米灿，红颜享誉海天涯。



3封面故事.indd 20　2013.8.3 10:48:06 PM

草红花

性味：味辛，性温。归心、肝经。
功效：活血通经，祛瘀止痛。适用于闭经、痛经、跌打损伤以及瘀血性疼痛等症。
禁忌：孕妇忌用。

番红花

性味：味甘，性凉。归心、肝经。
功效：活血化瘀，凉血解毒，解郁安神。久食令人心喜，滋下元，悦颜色，适用于痛经、月经不调等病症。
禁忌：月经过多及孕妇禁服。

花。有记载“番红花出西番回回地面及天方国，即彼地红蓝花也”。红花古代亦称红蓝花，可见两者混淆自明代即有发生。

红花有活血化瘀作用，因此制成祛斑霜和祛斑露，对各种斑疾疗效显着。红花又是天然的色素，古代就作为化妆品，妇女们喜爱的口红就是用红花制成的。红花油用红花为主药，所以有散瘀功效。

西红花重在驻颜保健，用量小，应细研慢用；草红花重在治疗，活血化瘀功效显著，二者物异形似，不可不辨，常用红花保健者，请慎之又慎。不过，无论是用于养颜还是治疗疾病，都不能操之过急，其过程应如箫声琴韵，悠扬匀缓。

番红花产地之一的伊朗人，爱用番红花研粉后拌米饭。10年前，我在一位伊朗朋友家作客时，曾目睹过他们用番红花做米饭的全过程，并品尝了那独特的味道。记得当时那位伊朗主妇特意从厨房取出番红花让我看，还给我演示“红花米饭”的制作方法。她先用一个很小的碾子，放进番红花和盐，一边研磨一边说：“如果您喜欢甜米饭，就用白糖研磨，如果喜欢吃咸米饭，就用盐研磨。”我看见她将研磨好的番红花放进一个精致的小玻璃瓶中，然后盖好盖子。她说，闲暇的时候，她喜欢一个人一边听着音乐，一边细细地研磨一些番红花粉备用。研磨的时候可以闻到番红花那淡淡的香气。米饭不是焖的而是捞饭，即先用水像煮粥一样将米饭煮熟，再将米饭捞出，这样做出的饭粒是松散的，一粒一粒的很容易搅拌。

伊朗人为什么这么偏爱番红花米饭？因为他们相信番红花米饭对人体有保健作用，可以驻颜益寿，特别是对中老年人最适合。


草红花

3封面故事.indd 21 2013.8.3 10:48:10 PM



菊花

天寒更显傲霜风，日落平添陶圣容。
万紫千红凋谢际，擎秋驻夏抱香丛。

菊花与野菊花

菊花为菊科植物菊 *Dendranthema morifolium* (Ramat.) Tzvel.（*Chrysanthemum morifolium* Ramat.）的头状花序，原产中国，已有三千多年的栽培史，花形花色丰富。野菊花同属菊科植物，学名为 *Dendranthema indicum* (L.) Des Moul. (*Chrysanthemum indicum* L.)，又称苦菊、油菊、野黄菊、路边菊等，秋季开花，花小、黄色，生在枝条顶端，排列成头状花序。野菊花主要生长在湿润、肥沃的山间旷野和路边杂草丛中，是一种自然生长的野生植物，其资源十分丰富。

药用菊花因产地和加工不同而名称各异。例如，河南产者称怀菊花，安徽产者称滁菊（滁州）、亳菊（亳州）、贡菊（歙县），浙江产者称杭菊花等。从颜色上还可分为白菊和黄菊。白菊花味甘，长于平肝明目，善理头晕目眩，而清热力稍弱；黄菊味苦，清热力较胜，善治由风热所引起的头痛目赤。

在香港，大家对菊花茶是比较熟悉的，节假日或平日早茶，菊花茶是最常用的茶之一。个人日常美容保健可以取杭菊花5~8朵置于杯中，用少许开水冲泡。适用于肝肾不足、目赤昏花、眩晕头痛以及须发早白、肌肤不泽、寻常疣、黄褐斑等症。

菊花的花香具有松弛神经、减轻精神紧张、解除身心疲劳等功效。现代医学也证明，菊花对心血管的作用尤为显著，能扩张冠状动脉，增加冠状动脉流量，从而改善心肌缺血状态。

菊花食品也很多，如菊花糕、菊花鱼丸、菊花肉丸、菊花

3封面故事.indd 22 2013.8.3 10:48:14 PM

菊花

性味：味甘、苦，性微寒。归肺、肝经。

功效：散风清热，平肝明目，解毒消肿。适用于风热感冒、头痛眩晕、目赤肿痛等病症。

禁忌：痰湿型、血瘀型、阴阳两虚型高血压病患者不宜用菊花。

野菊花

性味：味苦、辛，性平。归肺、肝经。

功效：清热解毒，疏风平肝。适用于疔疮、痈疽、丹毒、湿疹、皮炎、风热感冒、咽喉肿痛、头痛、眩晕等症状。

禁忌：脾胃虚寒者及孕妇不宜用。

粥、菊花晶、菊花酒等，据《御香飘缈录·上苑奇葩》记载，慈禧就偏爱菊花火锅。《慈禧光绪医方选议》一书中收载有“菊花延龄膏”：由鲜白菊花瓣500克，炼蜜250克组成，具有平肝明目之效，适用于老年头昏、目暗以及头痛目赤的高血压症。

野菊花外形独特，色泽金黄，具有极佳的药用保健功效和极高的饮用价值。代茶饮用，具有生津止渴，消炎解毒，散风清热，益肝明目，宁心安神，降压减肥等功效，更是炎热夏季防暑降温、清热解毒的理想饮料。

现代研究表明，野菊花具有很广的抗菌谱，对大肠杆菌、金黄色葡萄球菌、甲型及乙型链球菌等有很强的抑杀作用，同时还具有抗病毒等功效。

因为形状相似，谈野菊花有必要与甘菊区别。甘菊也属菊科，学名为*Dendranthema lavandulifolium* (Fisch. ex Trautv.) Kitam.。产于东北、华北及华东。甘菊与野菊花的主要区别是其叶为二回羽状分裂（野菊花为一回羽状分裂）。中医认为，甘菊味微苦、甘香，具有帮助睡眠、润泽肌肤、提神、增强记忆力、利于肝机能养护等多种功效，也可改善女性经前不适、便秘等症状，消除紧张情绪，缓解眼睛疲劳。此外，对消除感冒所引起的肌肉酸痛以及偏头痛也有所帮助。



野菊花

花瓣金黄叶翠青，欣然含笑若争鸣。
无心妄作花中霸，愿为秋风做伴情。

3封面故事.indd 23 2013.8.3 10:48:17 PM



玫瑰

一缕幽香寓爱名，千枝玫瑰赠恒星。
世人易忘婵娟事，唯有花魂最殉情。



月季

柔嫩娇滴伫绿丛，春秋不褪俏花彤。
虽居院落千家地，一缕芳香沁意中。

玫瑰与月季

玫瑰是蔷薇科植物，学名为*Rosa rugosa* Thunb.，原产亚洲中部和东部干燥地区，现各地均有栽培。玫瑰用途广泛，除观赏外，可应用于中药、食品及化妆品。

春末夏初，于玫瑰花将要开放时分批采摘，除去花柄及蒂等杂质，用文火迅速烘干后即可入药。中医认为，药用的玫瑰花归肝、脾经。其香气清而不浊，和而不猛。其性能疏泄平和。既能行气解郁，柔肝醒脾；又能和血散瘀，宣壅导滞，而无辛温刚燥之弊。

由于玫瑰花香味浓郁，使人愉快、舒畅，故还可用于制作玫瑰酒和作为蜜饯、糕点等食品的配料。提取的玫瑰精油更是用于化妆品的高级天然香料。保加利亚是世界上最大的



月季

3封面故事.indd 24 2013.8.3 10:48:23 PM

玫瑰花

性味：药用玫瑰味甘、微苦，性温。归肝、脾经。

功效：行气解郁，柔肝醒脾，和血散瘀，宣壅导滞。适用于肝气郁结、脘胁胀痛、乳房作胀、月经不调等病症。

月季花

性味：味甘、微苦，性温。归肝经。

功效：活血调经，解毒消肿。适用于月经不调、痛经、座疮、黄褐斑等病症。

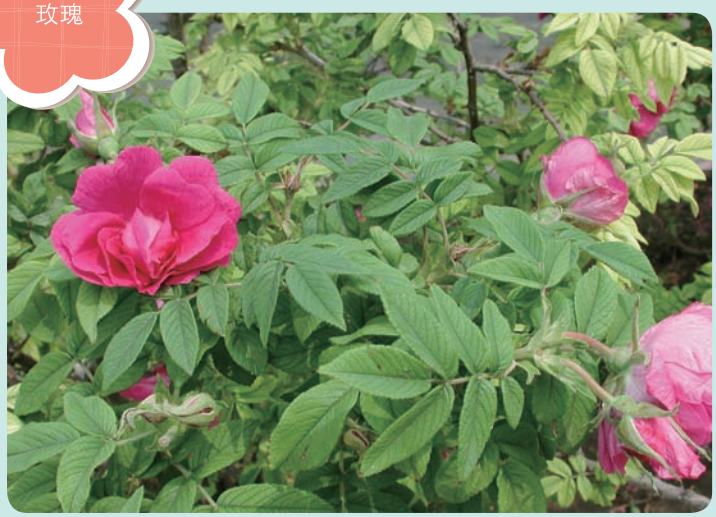
禁忌：久服可能引起便溏腹泻，脾胃虚弱者慎用，孕妇忌服。

玫瑰产地，素以“玫瑰之邦”闻名，其生产的玫瑰精油产量居世界第一。

与玫瑰同样有名的还有另外一种植物——月季。月季的学名是*Rosa chinensis* Jacq.，又名月月开、长春花、月月红等。月季花的色彩丰富，全国各地广为栽培。中医认为，月季花性温，味甘微苦，具有活血调经之功效，适用于月经不调、痛经等病症。

月季和玫瑰同属蔷薇科，英语中同称为Rose，常易混淆。然而，玫瑰和月季无论是从外观上，还是在开花季节上都是不同的。

玫瑰



玫瑰小枝密生绒毛，并有针刺和腺毛，皮刺细长，多而较密。小叶5~9，表面无光泽，叶脉凹陷而皱缩。花有紫红、粉红和白等色，花香浓郁，但花的寿命较短，仅开1~2天。果实扁球形。花期5~6月。

月季小枝近无毛，具短粗钩状皮刺或无刺，皮刺分散而少。小叶3~5，叶面平展光滑无皱缩，有光泽。月季因品种繁多，花色五彩缤纷，有白、红、粉、紫、黄和绿等多种颜色，花清香而淡，但花的寿命长可达10天。果实圆球形。花期4~9月。

那么，人们在中药店买的“玫瑰花”，究竟是玫瑰还是月季呢？作为药用的“玫瑰花”是干燥的花蕾，与“月季花”的花蕾须仔细观察才能甄别，因此，在一般的中药店有被混用的可能。

3封面故事.indd 25 2013.8.3 10:48:27 PM



牡丹

牡丹与芍药

牡丹和芍药的花形很相似，常容易混淆，并称“花中二绝”，有人形容牡丹为“花王”，芍药为“花相”。其实最简单的区别方法是：牡丹为亚灌木，而芍药为多年生草本。

牡丹为芍药科落叶亚灌木，学名为*Paeonia suffruticosa* Andr.。花的颜色有白、黄、粉、红、紫红、紫、墨紫（黑）、雪青（粉蓝）、绿、复色十大色系。花期4~5月。

牡丹自古以来皆用其根皮入药，名曰“牡丹皮”。现代用于高血压及动脉硬化等病症。实验研究表明，牡丹皮的主要药理作用较为广泛，例如，抗动脉粥样硬化作用、降血压作用、心肌细胞保护作用、对局部的微循环加快作用、降血糖作用、镇静催眠作用、对脑组织的保护作用、保肝作用、利尿作用、



牡丹

满园春色沁凝香，桃李樱梨枉盛妆。
阅尽人间千百态，敢与群芳竞花王。

3封面故事.indd 26 2013.8.3 10:48:32 PM

丹皮

性味：味苦、辛，性微寒。归心、肝、肾经。

功效：具有清热凉血、活血散瘀的功能。主治斑疹吐衄、血滞经闭、痛经、癥瘕、痈肿疮毒、损伤瘀血、阴虚发热。

牡丹花

性味：味苦而淡，性平。

功效：调经活血。适用于妇女月经不调、经行腹痛等病症。

禁忌：血虚有寒、月经过多及孕妇不宜用。

白芍

性味：味苦、酸，性微寒，无毒。入肝、脾经。

功效：养血和营，缓急止痛，敛阴平肝。

禁忌：虚寒之症不宜单独应用。

赤芍

性味：味苦，性微寒。归肝、脾经。

功效：清热凉血，活血祛瘀。

禁忌：血虚无瘀之症及痈疽已溃者慎服。

保护免疫系统、抗菌消炎作用等。牡丹精油作香熏治疗，亦有镇痛、活血、改善虚汗和痛经等症状的功效。

芍药为芍药科多年生宿根草本植物。学名为*Paeonia lactiflora* Pall.。5月上中旬开花，花色丰富，花朵硕大，开于茎顶端或叶腋，花梗长。

药用芍药多为原种型、碗型，花色较单调，主要取其根，经加工中药名为白芍（去除外皮）和赤芍。

现代研究证明，赤芍能扩张冠状动脉、提高耐氧能力，有抗血小板凝集、防血栓形成和防实验性心肌缺血、改善微循环及降低门脉高压等多种作用。

白芍因含有蛋白质而有营养功能，还可添加进祛斑霜、祛斑露中。此外，因为它有良好的养血柔肝作用，因而对蝴蝶斑、雀斑及色素沉着有一定疗效，还有增白功效。



芍药

蕊萼相依富贵容，瑞花碧叶觅梧桐。
凤凰远道为何至？揉碎黄金送药农。

3封面故事.indd 27 2013.8.3 10:48:35 PM



萱草

萱草与黄花菜

关于萱草，有的人可能存有误解，以为萱草就是黄花菜的原植物，只不过黄花菜是指其未开花的花蕾。实际上，萱草和黄花菜是同科同属但不同种的两种植物。萱草主要作为观赏用，而黄花菜才是人们日常食用的金针菜。

萱草为百合科黄花菜属植物，学名为*Hemerocallis fulva* L.。因其花一朵多仅开一日，故被誉为“一日之美”。

从古到今，萱草传递的是一份宝贵的亲情。古时，游子在远行前，会种植一些萱草供母亲欣赏，希望她能忘却思子之愁，以表孝心。诗曰“谁言寸草心、报得三春晖”，即指萱草。萱草在中国人的心目中被视为母亲花。萱草的叶子则往往用来制纸，称为“萱纸”。

黄花菜*Hemerocallis citrina* Baroni为百合科植物，又称为“金针菜”，黄花是指花的颜色，金针是指花的形状。同属植物北黄花菜*Hemerocallis lilio-asphodelus* L. 亦可作黄花菜食用。每年6~8月，是采收黄花菜花蕾的好季节，最好在清晨于开花前1~2小时采摘。采下的新鲜花蕾应立即进行蒸制，以免花蕾开放，并要放到太阳下曝晒至充分干燥。

黄花菜因常用于治疗忧愁、悲伤等情志方面的病症，古时称之为“疗愁花”；民间又有“忘忧草”之称。疗愁，顾名思义，是说此花可以令人忘忧解愁。据说，黄花菜产区的当地人



萱草

慈母之花分外鲜，唯装喜悦不留烦。
行程万里无难事，缘故亲情寸草牵。

3封面故事.indd 28 2013.8.3 10:48:39 PM

黄花菜

性味：味甘，性凉。归肝、心、脾、肾经。

功效：补气血，强筋骨，利湿热，安五脏，利胸膈，消食积，以及安神，除烦，凉血。适用于身体烦热，贫血，胎动不安，情志不畅，心情抑郁，神经衰弱，健忘失眠，气血亏损，体质虚弱，心慌气短等病症。

有一个不成文的风俗：如果家遇不幸，邻居们会送一包“忘忧草”，寓意“忘忧”。

黄花菜有药食同功的双重功能，不但营养价值很高，且有极好的健脑效果，在日本被列为“植物性食品中最有代表性的健脑食品之一”。

黄花菜鲜美可口，配荤素均宜，被誉为“山珍”之一。其食用方法很简单，先用清水把干黄花菜浸泡至软，可煮成汤或与肉同炒，堪称色艳味美的佳肴。但食用黄花菜，以加工的干品为好。因为新鲜黄花菜中含有一类名为秋水仙碱的物质，它本身虽无毒，但经过肠胃道的吸收，在体内会转变成具有较大毒性的氧化二秋水仙碱。

黄花菜的美容作用体现在滋润皮肤、增强皮肤的韧性和弹力，可使皮肤细嫩饱满、润滑柔软，减少皱纹，消退色斑。黄花菜还有抗菌免疫功能，有助于消炎解毒。然而，最重要的还是它“忘忧”、“疗愁”的功效。忧愁是美容的大忌，常与黄花菜为伴，保持乐观开朗的性格，是美容的秘诀。



黄花菜

黄花供赏晾乾餐，金色针芽蕴畅欢。
食药双栖舒郁闷，心存大爱祛忧烦。

3封面故事.indd 29 2013.8.3 10:48:43 PM



鸢尾

绿水托帆秋送凉，轻拂飞鸢紫云装。
叶书喜落栖林鸟，尾挂春天入子江。

鸢尾与射干

鸢尾与射干同属于鸢尾科鸢尾属，无论从外观还是别名上，都有着许多相似之处，不过鸢尾的价值主要在观赏方面，而射干为常用中药，已被收载于《中华人民共和国药典》。

鸢尾因花瓣形如鸢鸟尾巴而得名，为鸢尾科多年生宿根性草本植物，学名为*Iris tectorum* Maxim.，又名紫蝴蝶、紫罗兰、艾丽丝、蓝蝴蝶、乌鸢等。花单一顶生，自叶中抽出茎鞘，分1~2枝，各枝生2~3花蕾。其属名*Iris*为希腊语“彩虹”之意，喻指花色丰富，这种花也确实有红、橙、紫、蓝、白、黑各色，不愧彩虹之称。

鸢尾花在中国常用以象征爱情和友谊，还有鹏程万里、前途无量的祝福寓意其中。受到这种花祝福的人，既具有柔美优雅的气质，又有充满活力的热情，这是一种被人们称为“阳光性格”的人。这样的人对于未来，常是乐观的，对待事物的分析，常是正面的。玩，就像样玩；干，就像样干。玩得尽情，干得投入。这样的人生不正是美容养生者最应该效仿的吗？

中医认为，鸢尾花味苦、辛，性平，有小毒，根茎也可入药。具有活血祛瘀、祛风利湿、解毒消积等功效。适用于跌打损伤、风湿疼痛、咽喉肿痛、食积腹胀、疟疾等病症。外用可治疗痈疖肿毒，外伤出血。鸢尾花还是制造香水的原料。

射干*Belamcanda chinensis* (L.) DC.为鸢尾科多年生草本植物，主产于中国黄河以南各地，别



射干

射干鸢尾本亲生，携手相约逛古城。
鸢姐终生居贵府，多情射妹爱郎中。

3封面故事.indd 30 2013.8.3 10:48:48 PM

射干

性味：味苦、辛，性寒。归肺、肝经。

功效：解毒利咽，清热化痰，散热消结。适用于咽喉肿痛、咳嗽气喘、痰涎壅盛、瘰疬结核、疟母、闭经、痈肿疮毒等病症。

禁忌：无实火及脾虚便溏者不宜服用。孕妇忌服。

名甚多，但总不离“扇”、“蒲”、“竹”、“蝶”、“翅”等字样。

射干是一味治疗流行性感冒的良药。射干更是治咽喉肿痛常用的药品，能清热毒、消肿痛，常和牛蒡子、桔梗、甘草等配合应用。如与黄芩配伍，则具有宣肺泻肺、通利咽喉等功效，适用于肺痈、咽喉肿痛、声音嘶哑等病症。由于射干具有较好的抗菌消炎及抗病毒等功效，目前，已有“抗病毒注射液”、“射干利咽口服液”等成药产品。

射干的药用部分是根而不是花，临床常用煎汤内服的方法，也可入散剂或鲜用捣汁。外用的方法是研末吹喉或调敷。因为射干比较寒凉，故无实火及脾虚便溏者不宜服用，孕妇忌服。■

（责编　李瑄）

