

牛蒡植株 供图/周磊



水外山光淡欲无，堤边草色翠如铺，绿杨风软鸟相呼。

牛蒡叶齐罗翠扇，鹿藜花小隘真珠，一声何处叫提壶。

千年宋词对牛蒡的描写，犹如一篇交响乐的序曲，期待新时代的中医药人为牛蒡史诗再续华章。

牛年话牛蒡

撰文 赵中振

在我们中医药王国里，很多植物药的名字中有“牛”字，比如牛膝、牵牛子、牛蒡子、牛大力等，今天就让我们来聊一聊牛蒡。

牛蒡在日本

1987年，我去日本留学，并很快适应了当地的饮食，因为日本许多蔬菜的种类和中

国差不多。不过，还是有一种在日本常见但在中国不常见的蔬菜，那就是牛蒡。日本人很喜欢吃牛蒡，把它放在凉拌菜里面，吃起来嫩嫩的、脆脆的，口感很好。

我开始以为这是日本的特产，后来查阅《本草纲目》才知道，牛蒡的故乡在中国。牛蒡根在我国古文献中早有记载，这是一种菊科植物的根。李时珍在《本草纲目》就提到了牛蒡的根：可以煮……甚益人。其茎叶也可入药，其苗也可食用……

牛蒡是一千多年前从中国引进日本的。在日本，牛蒡被当作是强身保健的蔬菜。人们相信，吃了牛蒡，力气可以变大。相扑在唐宋时期从中国传到日本，是一种摔跤形式。相扑比赛是不分重量级的，往往精干的小个子还能把大个子扑到。相扑运动员的餐饮非常有讲究，他们的饮食叫“相扑火锅”。食材以鸡腿肉、葱、菌类、豆腐和牛蒡为

清炒牛蒡 供图/汇图网



主，汤底也用到了牛蒡，您可以看到牛蒡在日本饮食界的地位。

牛蒡回娘家

20世纪80年代末，做蔬菜用的牛蒡根从日本引种回到了中国。现在，在超市、菜市场很容易就能见到牛蒡根了。乍一看，长长的一条，有点像去掉须根的铁棍山药。

牛蒡根富含纤维，但是它和甘草、黄芪的木质化纤维不同，牛蒡里的纤维很嫩，很容易折断，尝起来又脆又嫩。牛蒡的吃法很多，可以凉拌，可以煲汤，可以炒菜、炖菜，还能拿来包饺子、腌咸菜，晒干了还可当茶喝。

牛蒡的资源

牛蒡是菊科牛蒡属植物，拉丁名为 *Arctium lappa* L.。全世界菊科牛蒡属植物约有10种，中国只有2种。虽然家族成员不多，但是分布广泛，欧亚大陆包括中国南北各地

均能看见它们的身影。

牛蒡虽然属于草本植物，但是长得非常强壮。牛蒡株高可达2米多，根有1米多长，

真是名副其实的根深叶茂。

现在，中国的牛蒡主产于东北、山东、浙江、江苏等地。在牛蒡的主产地山东省临沂，还有这样的传说。

牛蒡原产于中国，在春秋时牛蒡被认为是莒国（今山东莒县）特产。2800多年以前，齐国国君齐襄公被杀死，这时候他的两个儿子公子纠和公子小白分别在鲁国和莒国。那么，他们两个谁能捷足先登、赶回夺得王位呢？结果是鲍叔牙帮助了公子小白，巧用计谋，抢先回国，夺得了王位。同时，公子



牛蒡根 供图/alelez (汇图网)



紫色的牛蒡花 供图/肇谩

牛蒡茶 供图 / 卢舍那的微笑 (汇图网)



牛蒡果实被包裹在满身是刺的总苞当中 供图 / 周磊

牛蒡种子 供图 / 周磊



小白为了得到齐国重臣的支持就和他们结成联盟，回国时还带了很多见面礼。送的是什么呢？既不是黄金，也不是白银，他带回的就是莒国特产牛蒡。可想而知，当时的牛蒡是多么受欢迎，它也是绝好的强壮补益之品。最终公子小白如愿称王，后来成为齐桓公，牛蒡也为春秋五霸争雄历史大剧增加了一个小小的插曲。

牛蒡的药用

牛蒡全身是宝，在中医临床上最常用的并不是根，而是它的干燥成熟果实，即牛蒡子。说是子，其实是果实。中药材里面还有很多这样的例子，叫子的也是果实，如枸杞子、五味子。

有一首辛凉解表的药方——银翘散，出自清代吴鞠通的《温病条辨》。这条方也是市场上售卖的凉茶的基础方，由10味药组成：薄荷叶、牛蒡子、淡豆豉、甘草、连翘、桔梗、淡竹叶、金银花、荆芥穗、芦根。这里边就有牛蒡子。牛蒡子有疏散风热、宣肺透疹、解毒利咽的作用，所以对风热感冒且伴有咽喉肿痛的病症治疗作用较佳。

牛蒡精神

牛蒡子不仅形象不佳，它还有一个别称“恶实”，即罪恶的果实。这个名字被收载于《名医别录》，列为中品。其实称牛蒡为“恶实”，是因

为“其实状恶，而多刺钩”，和罪恶没有关系。苏颂在《本草图经》里称之为“鼠粘子”“鼠见愁”，老鼠见了都发愁。为什么？因为它实壳多刺，即果实外面的苞片长满了刺，让老鼠都避之不及。

作为药材的牛蒡子是没有刺的瘦果，但它外边的苞片、顶端有软骨质的钩刺，像挠钩一样，而且是宿存不脱落的。智慧的牛蒡果实，被包裹在满身是刺的总苞当中，就像是自行打包好的一大袋果实，等待时机黏在老鼠等动物身上被带到别处。这就增加了牛蒡子的传播能力，非常有利于物种的繁衍。

牛蒡耐寒、耐热，果实多，生命力特别强，在多种恶劣情况下都能生存。俄罗斯的大文豪托尔斯泰在76岁时把他的名著《哈泽·穆拉特》献给了世界，并声称这部大作创作的原动力就是源自于牛蒡花给他带来的灵感。托尔斯泰在他68岁时偶然见到了

一个场景，一丛牛蒡被车轮碾过，虽然枝损、叶破，污秽不堪，但是它仍旧倔强地生长着，还在继续开着花。鲁迅在他的《野草》集中，也曾为之而感叹。这种“牛蒡精神”，感动了托尔斯泰、感动了鲁迅，也影响着我们中医药人。

(责编 桑新华)



牛蒡幼株 供图 / 周磊