

巧识菊科药用姊妹花

撰文 丁锤

菊科是植物界中最为进化的一个科，也是双子叶植物的第一大科、被子植物的第二大科（仅次于兰科），在生活中较为常见，如有“降落伞”之称的蒲公英，还有我们常吃的葵花籽（向日葵的果实）等都属于菊科。不过，正因为菊科植物种类很多，特别是有些外形相似或俗名相同的植物，更是难以准确叫出它的真名来，区别起来不容易。下面就向大家介绍几种菊科常见的药用植物，辨认的同时还可以了解它们的药用价值。

几种“蓟”

在荒地、田边等地方，远远望去能看到单个或多个紫红色的头状花序生于枝端的一种植物，高度变化比较大，走近观察，发现其叶子互生，全缘或有齿裂，齿端有刺。没错，这种植物叫作刺儿菜，花序中只有管状花，属于管状花亚科菜蓟族蓟属刺儿菜组，它就是我们中药中小蓟的基源植物，全草入药，有凉血、止血的功效。在刺儿菜

刺儿菜 摄影/陈红岩



大蓟 摄影/丁锤



附近,我们有时候能看到与它同属的另一种植物蓟,它的全草入药,有凉血止血、祛瘀消肿的功效,这是大蓟,与小蓟功效不完全一样。《唐本草》说:“大小蓟皆能破血,但大蓟兼疗痈肿,而小蓟专主血,不能消肿也。”在临床使用的时候不能轻易混淆。至于为什么取名叫大、小蓟呢?明代皇甫嵩在《本草发明》中说到:“……生北平,故以蓟取名……”大概是古人最早看到它们生长在北平(1404年改北平为顺天府,蓟州管辖今天的蓟县、玉田、丰润、遵化、平谷5县,属顺天府)附近的某个地方,而这个地方又隶属蓟州,因此就拿地名来给它们命名了吧。刺儿菜比较矮小,高25~40厘米,叶互生,椭圆状披针形,边缘齿裂,有不等长的小刺,花淡紫红色;而蓟比较高,40~60厘米,它的基生叶基部渐狭成翅柄,羽状深裂,裂片三角形,顶端具1~2毫米长的刺,基部两边有1~2个三角形短齿,花紫红色。这样就能区别它俩了。

与上述刺儿菜的淡紫红色头状花序很相似的一种植物是菜蓟族泥胡菜属的泥胡菜。它们的花序很像,只是泥胡菜的比刺儿菜的大罢了,所以以这个特征来区分是比较难的。然而仔细观察后就会发现,泥胡菜的叶子是小提琴状分裂的,顶端裂片卵状三角形,把握住这个特征就能



泥胡菜 摄影/陈红岩



水飞蓟 摄影/秦卫华

很容易地把它俩区别开了。泥胡菜全草入药,具有清热解毒、散结消肿的作用。大、小蓟和泥胡菜的全草都可以“绞汁服”或外用,效果很不错。

有时还能看到这种植物:很大的一株,高1.2米左右,全部叶两面都是绿色,具大型白色花斑,边缘羽状深裂,基部尾状渐尖,针刺坚硬,花紫红色,远

远望去很美丽,它就是水飞蓟属的水飞蓟了,和上述几种属于同一个族,由于全身的刺很容易碰伤自己,可以说是菊科的“冷美人”。水飞蓟的原产地不是我国,而是西欧、亚洲中部、北非等地,由于它的枝干切开会流出类似牛奶般的白色苦味汁液,所以又被称为牛奶蓟或乳蓟。关于此种称呼还有一个说法:有文献



抱茎苦苣菜 摄影/陈红岩

药，具有清热解毒、保肝利胆的功效，能保护肝脏细胞免受自由基破坏，是目前已知的最有效治疗肝病的草本之一。从水飞蓟中提取出的水飞蓟素（多种黄酮的总称）已经作为营养品和治疗肝炎的药物了。

“苦菜”大家族

路边草丛中有这样一种植物：它的上部花序分枝及花序梗常被头状具柄的腺毛，中下部茎



中华小苦苣 摄影/丁锤

介绍水飞蓟的历史可以追溯到公元1世纪，据说古希腊医学家迪奥斯科里斯将水飞蓟命名为 *Silybum*（后来成为其属名），意为一种可以食用的蓟。种加词 *marianum* 则来自于圣母玛利亚之名。据传，当年玛利亚离开埃及到处寻找避难场所时，发现由水飞蓟带刺的叶子形成的阴凉处可以作为避难住所，于是就在此定居下来。她在给耶稣哺乳时不小心将乳汁滴到水飞蓟叶片上，演变成贯穿水飞蓟植物叶子的白色花斑，因此，水飞蓟也被称作乳蓟。水飞蓟的传说很美丽，药用价值也很高，以瘦果入



苦苣菜 摄影/陈红岩



苦苣菜 摄影/丁锤



败酱 摄影/陈红岩

叶羽状深裂，基部急狭成翼柄，柄基圆耳状抱茎，舌状小花多数，黄色。它就是苦苣菜，属于舌状花亚科菊苣族苦苣菜属，分布很广泛，是俗称为“苦菜”的一种。那么，名为“苦菜”的植物还有哪些呢？这也是大家特别容易混淆的。

比如，主要分布在东北、华北和西北的长裂苦苣菜，也是苦苣菜属的，又叫苣荬菜，在北京山区被称为取（曲）麻菜，因略有苦味，也被称作“苦菜”。它的茎直立无毛，茎生叶无柄，基部耳状抱茎，舌状花黄色，多达80朵以上。

另一种植物中华小苦苣，又名小苦苣、黄鼠草、山苦苣、中华苦苣菜等，属于菊苣族小苦苣属，也被称为“苦菜”。茎生叶1~2片，基部微抱茎，舌状花18~20朵，先端5齿裂，淡黄或白色，花药绿褐色，分布在东北、华北、西北，南方也有，花期可以持续到10月。与此种时常混生在一起的是抱茎小苦苣，又名苦碟子、盘尔草、鸭子食等，明显特征是茎生叶基部抱茎，基部扩大成耳形或戟形，舌状花黄色，先端5小齿，但是它的花药是黄色的，这点可以与中华小苦苣区别开。

在浙江、江西、湖北等地，也有人把败酱草科的黄花败酱和白花败酱称为“苦菜”，而有些地方则把长裂苦苣菜等菊科

植物作为“败酱草”来入药。除了李时珍在《本草纲目》中提到“败酱处处原野有之，俗名苦菜，野人食之，江东人每采收储焉”这样的说法易产生混淆外，也与它们幼时长得很相似，都能当菜吃有一定的关系。经学者考证，苦菜的正品主流来源应该是苦苣菜、中华小苦苣和抱茎小苦苣，除了食用其嫩幼苗外，民间也多做药用，有清热解毒、消肿止痛、凉血止痢等功效。这样我们不仅搞懂了“苦菜”的前世今生，同时也能安全合理地利用这类资源，正所谓“认识了的就是宝，不认识的那就是草”。

菊花和野菊花

在我国文化中，梅、兰、竹、菊合称为四君子，可见菊受人们喜爱的程度还是很高的，也是百姓身边常见的植物。陶渊明那首“采菊东篱下，悠然见南山”的诗广为流传，其爱菊之名无人不晓，唐代诗人元稹更是有“不是花中偏爱菊，此花开尽更无花”的情感流露。菊为多年生草本，高60~150厘米，它的根状茎有些木质化，茎直立，基部有时也木质化，叶卵形至披针形，边缘有粗大锯齿或深裂，头状花序直径2.5~20厘米，单生或数个集生于茎枝顶端，舌状花的颜色很多，有白色、红色、紫色或黄色，秋天开放的时候煞是美丽。据《本草纲目》记载：“菊之品凡百



药用菊花 摄影/丁锤



野菊花 摄影/丁锤

种，宿根自生，茎叶花色，品品不同……其茎有株蔓紫赤青绿之殊，其叶有大小厚薄尖凸之异，其花有千叶单叶、有心无心、有子无子、黄白红紫、间色深浅、大小有别，其味有甘苦辛之辨，又有夏菊秋菊冬菊之分。”目前园艺上的品种特别多，不同栽培品种区别起来很困难，得靠菊花鉴赏专家了。

菊花也是一味临床常用中

药，《本草纲目》中说道：“大抵惟以单叶味甘者入药，菊谱所载甘菊，邓州黄，邓州白者是矣……”大家比较熟悉的“亳菊”“杭菊”“滁菊”和“贡菊”等，都是指菊这个种，在哪个地方生长就打上了哪个地方的烙印，而且这四大菊都是公认的道地药材，其中贡菊是指黄山贡菊，一直以来作为贡品上贡皇帝。亳菊栽培历史最为悠久，附

近的济菊等都与它有一定的亲缘关系,据学者考证,河南怀庆府(今焦作市附近)四大怀药之一的怀菊花,可能也是引种亳州的菊花。菊花以干燥头状花序入药,有散风清热、平肝明目的功效。著名的“杞菊茶”就是枸杞和菊花两味药泡水代茶饮,能清热去火、清肝明目,当然了,体虚的人是不能用的。由于人类的影响,本种现在基本无野生类型,全部类型都是后来人工栽植产生的,这与下面要说到的野菊花就不一样了。

毛主席的《采桑子·重阳》脍炙人口:“人生易老天难老,岁岁重阳。今又重阳,战地黄花分外香……”词里面提到的黄花就是我们常说的野菊花了。野菊花,又名苦蕒、山菊花等,蕒表示的是莲子的心,很苦,野菊花也很苦,所以就借用了一下这个名字。野菊花也是多年生草本,高25~100厘米,外形与菊花较相似,茎生叶卵形或矩圆状卵形,羽状深裂,顶裂片大,侧裂片常2对,卵形或矩圆形,全部裂片边缘浅裂或有锯齿,头状花序较菊花小,舌状花黄色,药味比较浓,生于山坡草地、田边路旁。一般以未开全的花入药,调中止泄、破血、治痈肿疔毒等,现代研究表明对高血压也有一定辅助作用,利用前景很广阔。野菊花和菊花的功效有些差异,不能随便替代使用。

高原上的守护者“藏紫苑”

菊科有1000属2.5万~3万种植物,我国有230属2300多种,它们的适应能力很强,在海拔地区和沙漠环境中也能看到它们的身影。菊科植物的头状花序和聚药雄蕊、合瓣花冠均有利于它们在特殊环境下进行异花传粉,保持强大的生命力。比如生长在西藏、青海的紫苑属的一些植物缘毛紫苑、萎软紫苑等,它们都以头状花序入药使用,一直守护着高原上的人们。民间把这些相似的植物叫作“藏紫苑”,在《晶珠本草》中称为“麦朵漏莫”,关于它还有一个传说。从前,在玉科松王的王子图吾王希宁和祭神、仙人之时,仙人章松若嘎达说:“请了众神仙后才请玛哈得哇。”这让玛

哈得哇很不高兴,愤怒离去,离开时,黄眼珠怒视三次,看到哪里,哪里就有四种疾病蔓延,而且还将病袋给他的妻子纳木珠端玛豆和风神,时而鼓动,使人染上瘟疫,渐渐传染流行,当时人们都不知道怎么治疗。文殊菩萨深知此病是天神在天怒视而成,只有用眼睛才能治疗,于是取出女神鲁吉玛的眼睛加以福佑,种在地上生出能够治疗四百零四种病的千瓣蓝花,就是“麦朵漏莫”,具有解毒、清瘟病时疫热的功效。

上面简单介绍了菊科的一些植物,和大家一起学习,大自然很奇妙,还有好多其他的植物期待着有心的你前去发现! ■

(责编 李瑄)



重冠紫苑 摄影/余斌