

带你了解“红色金子”——藏红花

文 / 北京中医药大学东直门医院 彭硕 贾子懿 崔汇擎

提起“藏红花”，很多人总会第一时间将之与“女性”联系在一起——没错，藏红花在女性身体调理以及妇科疾病治疗方面的重要作用，确实深入人心。

不过，藏红花不仅是“天下女人第一花”，其还有“红色金子”的美名，中医认为其具有养血补血、生精益气、排毒养颜、理气健胃的功效，作为血管“清道夫”，对于“三高”也有不同的治疗作用。

今天，药师就带您了解一下这味美丽又珍贵的药材。

一、什么是藏红花

藏红花又称番红花、红金花，是一种鸢尾科番红花属草本植物，因鲜艳夺目的花朵和独特的香气而闻名于世。

藏红花的历史可以追溯到古代：早在3000多年前，它就被用作香料和药材，在尼罗河流域和美索不达米亚地区的文明中都有相关的记录。现在，藏红花主要生长在地中海沿岸地区，如伊朗、摩洛哥、希腊等国家；在中国，藏红花主要栽培在云南、四川、浙江等地（科普一下：藏红花最初经西藏传入中国，故得名）。

藏红花的花期通常在10月至11月之间，此时花朵盛开，色彩明丽。花朵外观呈针状，直立于地面，每朵

花上通常有3~4根紫红色的花瓣，中心部分有细长的雄蕊柱，倒立的深红色花柱与雄蕊柱相映成趣。当花朵以及雄蕊柱采摘完毕后，剩下的便我们最为熟知的“中药藏红花”了——是的，“中药藏红花”是指每朵藏红花中3根雌蕊顶部的深红色柱头。

二、藏红花的药用功效

“金玉其外，锦绣其内”，藏红花不仅有吸引人的外在美，随着时间的推移，其珍贵的药用价值也逐渐被人们所认识和重视。

传统中医理论认为，藏红花性温、味辛；功效活血化瘀、滋阴补肝，解郁安神；常用于治疗月经不调、痛经、产后血瘀、心脑血管疾病等。此外，藏红花还具有清热润肺、解毒利尿、消肿止痛等功效。

现代药理研究发现，藏红花茶可以促进巨噬细胞的吞噬功能，帮助清除细胞外“垃圾”，进而加强细胞的免疫力、增强机体的抗病能力。同时，藏红花具有显著的抗氧化作用，可改善血液微循环，帮助细胞获得足够的氧、水、营养，使肌肤呈现天然的柔嫩光泽。另外，研究还发现，藏红花的提取物能促进细胞氧代谢，增强心肌耐缺氧的能力，减轻高强度运动引起的心肌损伤，在常压低氧环境中，对人体有一定的保护作用；低剂

量的藏红花煎剂可以抑制心脏收缩，对老年患者易发生的脑血栓、神经衰弱等具有显著的预防和治疗作用。

三、藏红花的服用方法

1. 泡水

泡水喝是最常见的服用方法。取1~2g藏红花，用适量的开水冲泡，浸泡15~20分钟后即可饮用。经常用藏红花泡水喝，有助于缓解焦虑，提高睡眠质量，并能补充抗氧化剂和维生素。

2. 饮酒

藏红花可以用于调制白葡萄酒或者鸡尾酒，以增添芬芳和颜色。取数根藏红花放入白葡萄酒或鸡尾酒中，等待片刻，使花的香气和颜色充分融入酒中，然后饮用。适度饮用藏红花酒有助于提高皮肤抗氧化的能力——但需要注意的是，过量饮用可能会对健康产生不利影响。

3. 煮饭

藏红花也常用于煮饭。取适量的藏红花放入淘米的锅中，浸泡片刻，然后正常煮饭，此时藏红花的香味和颜色会漂浮在米饭上，给米饭带来独特的风味和色彩。

提醒：以上3种服用方法，对藏红花过敏或敏感的人应该敬而远之。