

鱼腥草：被人们搬上餐桌的中药

文 / 北京市东城区建国门社区卫生服务中心 陈紫薇

在传统中医药的宝库中，鱼腥草占据着独特的一席之地。作为一味历史悠久、功效卓著的中药材，它不仅承载着千年的智慧传承，更在现代医学研究中绽放出崭新光芒，为人类健康保驾护航。

鱼腥草，又名折耳根、岑草、臭菜等，主要生长于沟边、溪畔及潮湿的疏林下。在我国贵州、四川、湖南等地分布广泛。这些地区温暖湿润的气候和肥沃的土壤，为鱼腥草生长提供了得天独厚的自然条件，也使其成为当地百姓熟悉且常用的草药。因其味似鱼腥味，故以“鱼腥草”之名命名。其叶形如猫耳，又常卷折皱缩，故谓之“折耳”；平日多食其嫩白色的根，所以称之为“折耳根”。

一、植物溯源

鱼腥草味辛，性寒、凉，归肺经，为三白草科多年生草本植物蕺菜的根或全草。它既是一种养生蔬菜，也是一种功效颇多的中药材。

追溯古代典籍，鱼腥草药用历史逾两千年。《名医别录》首载其能“主蠼螋溺疮”，此后历代医书对其功效不断拓展。在传统医学体系里，鱼腥草味辛，性微寒，归肺经，药性可通达人体的上中下三焦。它具有清

热解毒、消痈排脓、利尿通淋三大核心功效。上至咽炎、肺炎，下至尿道炎、肾炎，外至皮肤上的炎症和疱疹，皆可治疗。

二、传统药用智慧

1. 清肺止咳，治疗风热犯肺证

鱼腥草在肺系病症的治疗中堪称一柄“利剑”。对于风热犯肺证引发的咳嗽、咽痛、发热等症状，鱼腥草具有疏散风热、清肺止咳的功效。例如，在风热感冒初期出现喉咙肿痛、干痒咳嗽时，单用鱼腥草煎水代茶饮，往往能有效缓解症状；若病情进展至肺热炽盛，出现咯吐黄痰、胸痛气急等症状，将鱼腥草与黄芩、浙贝母等清热化痰药物配伍使用，能有效清除肺部实热，促进脓痰排出，改善病情。

2. 清热解毒，治疗痈肿疮毒

在治疗痈肿疮毒方面，鱼腥草同样展现出了显著的疗效。最简单的外用方法是将新鲜鱼腥草捣烂外敷于疮、疖肿处，凭借其清热解毒、消肿止痛的特性，可有效减轻局部炎症反应，阻止病情进一步恶化。若配合蒲公英、金银花等解毒消痈药物内服外用联合治疗，对肠痈腹痛、肺痈吐脓等严重痈肿病症的治疗效果



更佳，不仅能提高治愈率，还能缩短病程。

3. 利尿通淋，缓解下焦湿热症状

对于下焦湿热所致的热淋涩痛、小便短赤等症，鱼腥草的利尿通淋功效尤为突出。它能清利膀胱湿热，使小便通畅，缓解尿频、尿急、尿痛等不适症状。常与车前草、滑石等配伍，煎水代茶饮，用于泌尿系统感染、结石等疾病的辅助治疗，帮助患者减轻痛苦，加速康复。

三、现代药理探秘

1. 抗菌消炎

随着现代科学技术的深入发展，鱼腥草的药理作用机制逐步被揭示。研究发现，其富含挥发油类成分，主要包括鱼腥草素（癸酰乙醛）、月桂醛等活性物质。这些挥发油类成分具有强大的抗菌消炎能力，对金黄色葡萄球菌、肺炎链球菌、大肠杆菌等常见病菌有抑制与杀灭作用。值得注意的是，鱼腥草挥发油的抗菌谱较

广，且不易产生耐药性，这为解决当前临床面临的耐药菌感染难题提供了新的研究方向。

2. 增强免疫力

研究表明，鱼腥草能够有效增强机体免疫功能，具体表现为增强白细胞的吞噬能力，激发淋巴细胞的免疫活性，从而提升机体抵御病原体入侵的防御能力。同时，鱼腥草所含的黄酮类化合物、多糖等活性成分还具有抗氧化功效，能够有效清除体内自由基，减轻自由基对机体细胞的损伤，这不仅有助于延缓衰老进程，还对防治多种慢性疾病具有潜在价值。例如，在呼吸道慢性炎症的治疗方面，鱼腥草展现出了较大的应用潜力。

3. 抗肿瘤

在抗肿瘤领域，鱼腥草也崭露头角。研究表明，鱼腥草中的某些活性成分能够诱导肿瘤细胞凋亡，抑制肿瘤细胞增殖与转移。虽然目前相关研究大多数处于细胞试验和动物试验阶段，但这些突破性发现已经为癌症的综合治疗点燃了希望之光。随着研究的不断深

人,鱼腥草有望发展为抗肿瘤治疗的辅助药物,为临床肿瘤治疗提供新的选择。

四、食用指南

在民间,鱼腥草不仅可以入药,还可成为餐桌上的美味。鱼腥草在不同地区的食用方式各具特色:川人爱食其叶,黔人只喜吃其根,而闽粤地区则多用于煲汤或干制入药。下面为大家介绍几种常见的食用方法。

1.凉拌鱼腥草

凉拌鱼腥草是经典食用方法。将新鲜嫩茎洗净切段,用盐腌渍片刻后,佐以酱油、醋、蒜末、辣椒油等调料拌匀,成品口感清脆爽口,具有去腥解腻之效。由于其独特的“鱼腥味”,初尝者可能不适应,但细品之下,草本清香与酸辣风味相得益彰,形成独特的美味体验。

2.鱼腥草煲汤

鱼腥草还可用于煲汤,与排骨、猪蹄等食材一同炖煮,不仅能去除肉类的油腻感,还能使汤品滋味更加鲜美,营养丰富,兼具食疗功效,在南方地区广受欢迎。

3.鱼腥草茶饮

此外,鱼腥草还可制成养生茶饮,很多广东凉茶的配方里都会有鱼腥草。用鲜鱼腥草泡水代茶饮可缓解扁桃体炎和咽炎;将鱼腥草洗净入锅,加水煮沸后放入适量冰糖,转小火再煮五分钟,待汤汁放凉后饮用,具

有良好的化痰功效,可治疗咳嗽、痰多、痰黄等症状。这种天然的养生方法既简单又有效,充分体现了鱼腥草药食同源的特性。

五、注意事项

食用鱼腥草需特别注意相关禁忌。因其性寒,虚寒体质者(表现为手脚冰凉或容易腹泻等)不宜多食,以免损伤阳气,加重虚寒症状。对于这类人群,建议采用蒸制等温和的烹饪方式,如与鸡蛋同蒸。孕妇因体质特殊,应避免食用,以防影响胎儿发育。此外,鱼腥草含有少量马兜铃内酰胺成分,虽与引发肾损伤的马兜铃酸有所不同,但长期大量食用鱼腥草的安全性仍存在争议。所以,建议适量食用,遵循“中病即止”的原则,切不可因追求保健功效而盲目过量摄入。

六、结语

从田间地头的平凡野草到治病救人的良药珍馐,鱼腥草穿梭古今,融合传统与现代智慧。它是中医药学对自然馈赠精妙运用的缩影,承载着祛病强身的希望。但在使用过程中,我们应怀敬畏之心,谨遵医嘱,合理利用,让这株古老草药在守护健康之路上持续发光发热,续写传奇篇章。**药物与人**

