



春食鼠曲草：药食同源的“清明精灵”藏玄机

作者：刘厚强

春回大地，万物复苏，田间地头的野菜也悄然冒芽。在众多春日野菜中，有一种带着白色绵毛、形似鼠耳的植物格外引人注目。它既是餐桌上的美味，也是中医里调理呼吸系统的常用药材，它就是鼠曲草。每到清明前后，采摘鼠曲草做青团、煮米粥，早已成为我国多地的民俗传统。今天，我们就一同认识一下这份药食同源佳品——鼠曲草。

一 性平温和显优势：化痰止咳守护健康

在中医理论中，食材的性味直接决定了其药用价值和适用人群。鼠曲草味甘、微酸，性平，既能发挥药用功效，又不会对脾胃造成过多负担，这也是它能成为药食同源佳品的关键原因。

从药用归经来看，鼠曲草主

要归肺经，这意味着它的药效核心集中在呼吸系统，同时对全身多个系统的调理也有积极作用。我们今天主要讲述的就是鼠曲草最大的功效：化痰止咳。这也是鼠曲草最为人知的作用，临床上常被用于治疗哮喘痰多、急慢性支气管

炎、支气管哮喘等呼吸系统疾病。对于春季因风寒、风热引发的咳嗽，或是长期吸烟导致的痰多症状，鼠曲草都能发挥良好的调理作用。其温和的性质使得老人、儿童等体质较弱的人群也能适量使用，相较于寒凉的止咳药更具普适性。

二 科学解密止咳原理：四重作用守护呼吸道健康

随着现代医学的发展，鼠曲草的药用价值得到了科学的验证。研究发现，鼠曲草中含有黄酮类、萜类、酚酸类等多种活性成分。这些成分共同作用，使其具备了镇咳、祛痰、抑菌、抗氧化、抗炎等多种药理作用，尤其对各类呼吸系统疾病引发的咳嗽有显著效果，如急性慢性支气管炎、支气管哮喘、感冒引发的咳嗽痰多等。具体来说，其止咳作用主要通过四个层面发挥作用。

第一重作用是化痰。咳嗽的核心诱因之一便是痰液淤积在呼吸道，无法顺利排出。鼠曲草中的活性提取物能够有效减少咳嗽次数，同时促进呼吸道黏膜纤毛

的运动，加速痰液的排出，让呼吸道保持通畅。对于痰多黏稠、不易咳出的人群来说，这种化痰作用能从根源上缓解咳嗽不适。

第二重作用是平喘。很多咳嗽会伴随气喘症状，尤其在支气管哮喘患者身上表现得更为明显。鼠曲草中的有效成分能够扩张支气管平滑肌，缓解支气管痉挛，从而减轻气喘症状，达到止咳平喘的效果。这一作用也让鼠曲草成为慢性气道疾病的常用辅助食材。

第三重作用是抗炎止咳。春季咳嗽多与气道炎症有关，而鼠曲草中含有的黄酮类物质，如槲皮素、芦丁等，具有强大的抗氧化

能力，能够清除体内的自由基，减缓氧化应激反应，从而抑制气道炎症的发展。同时，这些成分还能降低气道敏感性，减少外界刺激引发的咳嗽反射，从根本上改善咳嗽症状。

第四重作用是抑菌抗感染。部分咳嗽是由细菌感染引发的，如金黄色葡萄球菌等细菌感染呼吸道后，会加重炎症和咳嗽症状。鼠曲草中含有的活性成分对这类常见致病菌具有明显的抑制作用，能够帮助控制呼吸道感染，进而辅助缓解咳嗽。

这四重作用相互配合，让鼠曲草在调理咳嗽方面展现出独特的优势。

三 对症感染后咳嗽：温和调理的“对症之选”

在日常生活中，很多人都有过这样的经历：感冒痊愈后，咳嗽却迟迟不见好转，有时甚至会持续几周乃至一两个月。去医院检查，肺部CT等各项指标都正常，服用多种止咳药也效果不佳，这种令人困扰的情况，就是临床上所说的“感染后咳嗽”。

从医学角度来看，感染后咳嗽的核心原因是：病毒或细菌感染被清除后，呼吸道黏膜受到的损伤并未完全修复，仍处于高敏状态，气道反应性显著增高。此时，哪怕是轻微的冷空气刺激、粉尘吸入，或是喉咙发痒，都会引发剧烈的咳嗽。这种咳嗽多以干咳为主，有时会伴随少量黏痰，虽然不影响肺部功能，但严重影响生活质量和睡眠。

在感染后咳嗽的迁延期和恢复期，当急性感染期的高烧、浑身酸痛、咽痛剧烈等症状完全消退

后，若仍以咳嗽、痰多、咽痒为主要表现，此时就可以将鼠曲草作为核心调理食材。这个阶段使用鼠曲草，既能温和地清除呼吸道内残留的痰液，又能修复受损的呼吸道黏膜，帮助身体彻底摆脱咳嗽的困扰。若在急性感染期使用，则难以发挥其核心作用，还可能延误病情的常规治疗。

另外还要根据咳嗽的具体类型进行科学配伍。感染后咳嗽主要分为痰多黏稠和干咳少痰两种类型，不同类型的配伍方案有所不同，这也体现了中医“辨证施治”的智慧。对于痰多黏稠、不易咳出的类型，推荐采用“鼠曲草+半夏+陈皮”的配伍方案。半夏和陈皮都是燥湿化痰的经典食材，其中陈皮能理气健脾、燥湿化痰，半夏能燥湿化痰、降逆止呕，二者与鼠曲草搭配，形成“燥湿化痰”的经典组合，能够有效化解呼吸

道内的痰湿，让痰液更容易排出，从而缓解咳嗽症状。

对于喉咙干痒、干咳少痰的类型，多是由气道高敏同时伴随肺阴损伤所致，此时推荐“鼠曲草+沙参+川贝母”的配伍方案。沙参具有养阴清肺、益胃生津的功效，川贝母则能清热润肺、化痰止咳，二者与鼠曲草搭配，既能发挥鼠曲草的抗炎止咳作用，又能借助沙参和川贝母的润肺养阴功效，修复受损的肺阴，达到标本兼治的效果。

此外，对于本身就有哮喘、慢阻肺等慢性气道病变的人群，感染后咳嗽常常会伴随胸闷、气短等症状，此时则适合采用“鼠曲草+蜜麻黄+杏仁”的配伍方案。蜜麻黄能宣肺散寒、利水消肿，杏仁能降气止咳平喘，二者与鼠曲草搭配，可达到宣肺散寒、止咳平喘的效果，尤其适合风寒咳嗽伴随气喘的情况。

四 春日食养方案：四款美味解锁鼠曲草的家常吃法

鼠曲草不仅是药材，更是春日里的美味食材。将其融入日常饮食，既能享受春日的鲜香，又能起到温和的食养作用。以下四款家常吃法，简单易操作，适合不同人群尝试。

(一)鼠曲草青团(清明粿)

作为清明时节的标志性美食，鼠曲草青团承载着一代人的童年记忆。其食材搭配简单，口感软糯香甜，还能发挥清热燥湿、祛痰止咳的功效。食材准备：新鲜鼠曲草嫩茎叶500克、糯米粉800克、食用油30克、白糖适量，馅料可根据喜好选择红豆沙、黑芝麻糊等。制作步骤：第一步，将鼠曲草嫩茎叶洗净，放入沸水中焯烫2分钟至3分钟，捞出后用冷水过凉，挤干水分切碎；第二步，将切碎的鼠曲草放入盆中，加入食用油和适量白糖拌匀，再逐步加入糯米粉，边加边搅拌，最后加入适量温水揉成光滑的面团，盖上保鲜膜醒发20分钟；第三步，将醒发好的面团分成大小均匀的剂子，用手按压成薄饼状，放入适量馅料，包成圆形或椭圆形的团子；第四步，将包好的青团放入蒸锅中，水开后蒸15分钟即可出锅。

(二)鼠曲草粥

对于脾胃虚弱、咳嗽痰多的人群来说，鼠曲草粥是很好

的调理食材。这款粥做法简单，性质温和，能起到祛痰止咳、燥湿健脾的作用。食材准备：新鲜鼠曲草250克(或干品20克)、粳米200克、冰糖适量。制作步骤：第一步，将粳米淘洗干净，提前浸泡30分钟；第二步，新鲜鼠曲草洗净切碎，干品则用温水泡发后切碎；第三步，锅中加入适量清水烧开，放入泡好的粳米，大火煮沸后转小火慢熬20分钟；第四步，加入切碎的鼠曲草，继续熬煮10分钟至15分钟，直至粥变得黏稠；第五步，加入适量冰糖调味，搅拌至冰糖融化即可。

(三)鼠曲草茶

对于上班族或不方便制作复杂食疗方的人群来说，鼠曲草茶是便捷的保健选择，适用于咳嗽痰多、咽喉不适等情况。制作方法十分简单：取干燥鼠曲草5克至10克，放入杯中，加入沸水冲泡，盖上盖子焖泡10分钟至15分钟即可饮用。可根据个人口味加入适量蜂蜜或冰糖调味。需要注意的是，鼠曲草茶虽好，但不宜过量饮用，每日1杯至2杯即可。

(四)鼠曲草煎蛋

只需将鼠曲草嫩茎叶洗净切碎，混入蛋液中，加入少许盐调味，煎熟即可，简单美味，还能保留鼠曲草的营养。

五 食用禁忌需牢记：这些人群要慎用

尽管鼠曲草性质温和、药食同源，但并非人人皆宜。在食用前，务必了解其禁忌人群和使用注意事项。

首先是禁忌人群：孕妇及哺乳期妇女需慎用，因为鼠曲草的部分成分可能会对胎儿或婴幼儿的发育造成影响；过敏体质者禁用，鼠曲草中的蛋白质等成分可能引发过敏反应，如皮肤瘙痒、红肿、呼吸困难等，过敏体质人群接触后需格外谨慎；脾胃虚寒者不宜长期服用，虽然鼠曲草性平，但长期大量食用仍可能对脾胃功能较弱的人群造成负担，加重虚寒症状。

其次是使用注意事项：不

宜过量，长期或大量使用前，建议咨询专业医生的意见，避免与寒凉药物同用，以免加重脾胃负担；食用新鲜鼠曲草前，需彻底清洗干净，最好用沸水焯烫一下，去除表面的杂质和可能存在的有害物质。

春日的鼠曲草，是自然馈赠的药食珍品，既承载着地域民俗文化，又蕴含着守护健康的智慧。无论是作为餐桌上的美味，还是作为调理身体的食材，都需要我们科学认知、合理使用。在这个春暖花开的季节，不妨走进田间地头，探寻这份春日的美好，让鼠曲草的清香与营养，为春日健康加分。