青海玉树州曲麻莱县秋智乡

常见原生草种识别手册

前言

根据实地调研记录，本手册收录了曲麻莱县秋智乡周边地区的常见植物资源，涵盖优质牧草、可食植物、药用植物、草原毒杂草等多个类别。手册中简要描述了各类植物的形态特征、生长习性、分布范围、生态地位及经济价值等，特别对优质牧草的适口性、营养价值，可食植物的食用部位及方法，药用植物的性味归经、功效主治，以及毒杂草的毒性特征等进行了说明。

本手册旨在为牧民提供科学实用的植物学参考，帮助他们准确识别草地植物，合理评估草场资源，优化放牧管理，促进草畜平衡，实现牧业生产的可持续发展，同时为维护草原生态系统的完整性和生物多样性提供科学依据。

目录

垂穗披碱草…… 4

冷地早熟禾…… 5

中华羊茅…… 6

紫花针茅…… 8

蕨麻……9

藏葱…… 10

芫根…… 11

珠芽蓼…… 12

点地梅…… 13

蓝玉簪龙胆…… 14

蒲公英…… 15

委陵菜…… 16

辣蓼…… 17

甘肃马先蒿…… 18

黄帚橐吾…… 19

狼毒…… 20

黄花棘豆…… 21

铁棒锤…… 22

白苞筋骨草…… 23

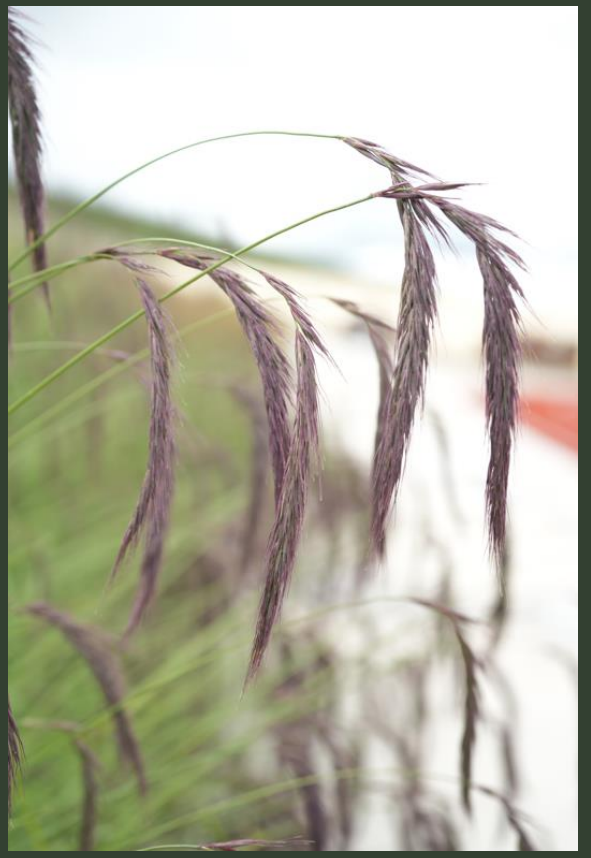
密花香薷…… 24

垂穗披碱草

垂穗披碱草，是常见的禾本科披碱草属多年生草本植物，具有垂直生长的穗状花序，因此得名“垂穗”。垂穗披碱草高约50-70厘米，叶片细长，花序呈现出独特的线状形态。

垂穗披碱草常见于草地、林缘、田野和路旁等地，是一种耐旱、耐寒、耐贫瘠的植物，适应性强，再生能力强，是高山草原的常见种类，有防止土地沙漠化的作用。叶量较少，营养枝条较多，饲用价值中等偏上。分叶期各种家畜均喜采食；抽穗期至始花期收割调制成青干饲料，马、牛、羊等家畜均喜食；开花后与豆科牧草混播，能获得理想而持久的人工草地。

垂穗披碱草在中医药中有一定的药用价值。据传统医学认为，披碱草具有清热解毒、利尿消肿的功效，可用于治疗湿疹、痢疾等疾病。



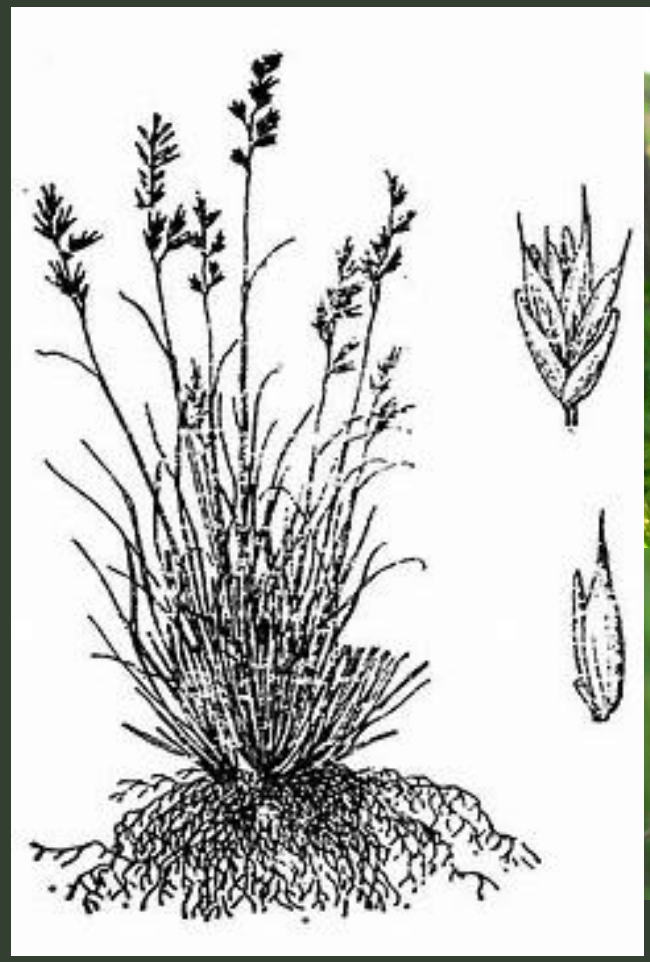
冷地早熟禾

冷地早熟禾，又称早熟禾，是一种常见的禾本科多年生草本植物。生长旺盛，具有较强的适应能力，常见于寒冷地区和高海拔地带，如高山草甸、草原和森林边缘等地。矮小且簇生，叶片细长而尖，花穗呈线状。
冷地早熟禾在我国的西部地区比较常见，是高寒地区的重要植被之一。冷地早熟禾在草原生态系统中扮演着重要的角色，有着固土保水、防风固沙等功效。

中华羊茅

中华羊茅是禾本科羊茅属多年生草本植物。分布于中国甘肃、青海、四川，生于海拔2600-4800米的高山草甸、山坡草地、灌丛、林下。
中华羊茅高80厘米，7-9月开花结果。开花期粗蛋白质含量为13.57%，叶量多，叶和花序占全株的40.6%，叶片不脱落，茎秆柔软，适口性好。

中华羊茅返青早，分栗多，再生力强，结实性能好。是高寒牧区草地生产建设的优良栽培牧草。



中亚早熟禾

中亚早熟禾，又称早熟禾，是一种常见的禾本科多年生草本植物，生长迅速、生命力旺盛，常见于干旱地区和荒漠地带。
这种植物在形态上一般为矮小且簇生，叶片细长而尖，花穗呈线状，生长适应性强，能够在干旱的环境下生存繁衍，是一种具有较强适应能力的植物，再生性强。适口性好，茎叶细嫩，草质优良，在生育期内各类牲畜均喜食，特别是羊最喜食。

图 36　昆仑早熟禾 *Poa litwinowiana* Ovcz.

紫花针茅

紫花针茅隶属于禾本科针茅属多年生密丛草本植物,是广泛分布于青藏高原、帕米尔高原和亚洲中部高山的特有种。生长发育良好,具有很强的耐寒,耐旱形态和生态特征,能忍耐高原和山地的寒冷气候和强风，主要生于高山带的干旱阳坡、半阳坡、丘陵、平缓的高原剥蚀面，微凹的湖盆和宽坦的阶地。
紫花针茅草原是三江源区高寒草原中分布面积最大,最重要的群落类型，对于保持水土、防止沙化具有重要作用。
在畜牧业中，紫花针茅植株茎叶柔软，适口性好，在开花期含有丰富的粗蛋白质、粗脂肪和粗纤维，耐牧，各种家畜全年喜食，是高寒牧场上的良等饲用牧草。

蕨麻

蕨麻是一种多年生草本植物，它的根部向下延伸，茎可以蔓延在地面上，生长出新的植株。这种植物的叶子呈现出美丽的银白色绒毛，在夏季开出黄色的小花，果实则在秋季成熟。

蕨麻原产于北美、亚洲和欧洲，在中国的北方和西南地区也可以找到它的踪迹。它非常喜欢湿润且排水良好的土壤，生长适应性强，甚至可以生长在一些盐碱土壤中。

蕨麻具有药用价值。它被用来治疗消化不良、痛经等问题，被认为对治疗消渴症有一定效果。而且，蕨麻的嫩苗和肉质根部可以食用，口感极其甘甜，可以生吃或用来制作各种美食，比如可以做成蕨麻拌酸奶、蕨麻拌米饭、蕨麻拌酥油、蕨麻粥等等。

藏葱

藏葱是藏区特有的一种味道，生长于海拔3000米以上的山坡或草地上。人们会将藏葱晒干，然后研成颗粒较大的葱碎，便于储存和食用。藏葱具有独特的香味和口感，常用于藏族菜肴中，为食物增添香气和味道。除了烹饪之外，藏葱还被认为具有一定的药用价值，被广泛用于中医药中。

芫根

芫根是一种药食两用的植物，具有多种益处。它被称为“妞玛”在藏语中，并在藏医学名著《四部医典》中有记载。芫根被认为具有味甘性温、清热解毒、滋补增氧等功效。现代科学研究发现，芫根富含蛋白质、钙、磷、铁等营养成分，对人体非常有益。这种植物生长在西藏高海拔地区，已有1000多年的历史。除了食用外，芫根还可以用于药用和饲料。它被广泛用于开胃消食、清热解毒、增加氧气供应等方面。现在，随着芫根产品的开发，包括芫根动力饮料和芫根保健食品，人们对芫根的认识和应用正在逐步增加。芫根不仅是一种传统植物，也是一种具有广泛用途和健康益处的绿色食品。

珠芽蓼

珠芽蓼是一种多年生草本植物，它的根状茎粗壮、弯曲，茎直立，高度在15-60厘米之间。珠芽蓼主要分布于中国、朝鲜、日本、蒙古、高加索、哈萨克斯坦、印度、欧洲及北美等地，在我国主要生长于海拔1200-5100米的山坡林下、高山或亚高山草甸。这种植物的根状茎被用于中药，具有清热解毒、止血散瘀的功效。
此外，珠芽蓼的根状茎和果实富含淀粉，可用于酿酒，茎叶嫩时还可作为饲料。全草捣烂后制成粉剂或溶液可防治农作物害虫，对土壤改良、气候调节、水土保持和生态恢复也有积极作用。

珠芽蓼是名贵中药冬虫夏草的寄主虫草蝙蝠蛾（幼虫）的重要食源。

点地梅

报春花科点地梅属，春季草坪常见的开花草本植物。点地梅的花色为白色和粉色，有时一株植物上会同时出现两种颜色。这是因为点地梅的花会因开花的时间长短来变色。初开的花朵是白色的，喉部的一点黄色很容易让来访的昆虫找到它储有花蜜和花粉的花管，柱头受精后花朵会变成粉红色，使得来访的昆虫很容易区分出这样的花已经无蜜可吃了。

蓝玉簪龙胆

蓝玉簪龙胆是龙胆科龙胆属的多年生草本植物，在中国西藏、云南、四川、青海等地海拔2500米至4800米的山地生长。
蓝玉簪龙胆是典型的高山植物，喜冷凉气候，有较强的耐寒性。花色艳丽，色彩丰富，适宜作为花坛、花镜或盆花；亦有药用价值，具有清热解毒功效。常用于高热神昏，黄疸肝炎，咽喉肿痛，目赤，淋浊。

蒲公英

蒲公英是一种常见的植物，具有独特的形态和分布。它的叶片呈现出羽状深裂的形态，花朵则是明亮的黄色，十分醒目。蒲公英广泛分布于世界各地，包括中国的东部、西部、南部和北部，几乎遍布全国各地，是一种非常常见的野生植物。

蒲公英还具有一定的药用价值，其根、叶和花都被广泛用于传统草药中。蒲公英被认为具有清热解毒、利尿消肿、润肺止咳等功效，常被用于治疗感冒、咳嗽、消化不良等症状。此外，蒲公英还含有丰富的维生素和矿物质，对人体健康也有一定的益处。

委陵菜

蔷薇科委陵菜属，乡间路边常见的开小黄花多年生草本植物。其叶片上面绿色，被短柔毛或脱落几无毛，下面被白色绒毛，沿脉被白色绢状长柔毛，又称“天青地白草”。委陵菜根含鞣质，可提制栲胶;全草入药，能清热解毒、止血、止痢;嫩苗可食并可做猪饲料。

图 133 委陵菜 *Potentilla chinensis* Ser.

辣蓼

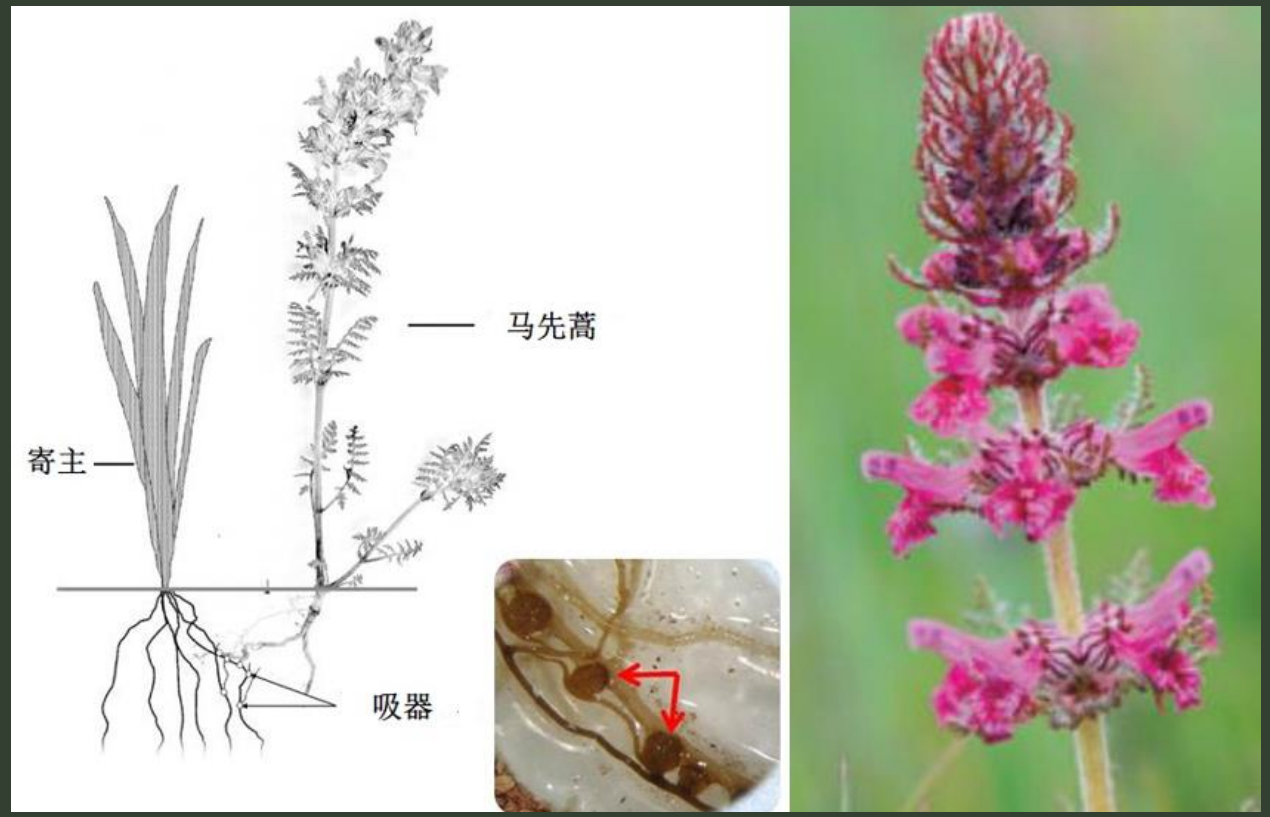
蓼科一年生草本植物，生长在水边或水的中，其叶味辛，可用以调味，全草可以入药， 而叶或茎则可拿来作染料使用。1995年奥尔易区 登堡大学的生物学家发现，蓼叶含有异常高的锌、铅、镉等金属，通过研究证明蓼有从土壤中吸收这些金属的能力，广泛种植蓼，可以净化环境，回收有害金属。

甘肃马先蒿

甘肃马先蒿是一种特殊的植物，具有独特的形态和分布。它的叶片呈长椭圆形，花朵呈现出淡紫色或白色，非常美丽。甘肃马先蒿主要分布在中国的西北地区，尤其是甘肃省，因此得名“甘肃马先蒿”。

甘肃马先蒿在中医药中被广泛应用。它被认为具有清热解毒、润肺止咳、消肿止痛等功效。甘肃马先蒿常用于治疗呼吸道感染、咳嗽、支气管炎等疾病，对于缓解咳嗽、清热解毒有一定的疗效。

在三江源，甘肃马先蒿是一类毒杂草，可以通过根部吸器形成的木质部或韧皮部通路摄取紫花针茅的光合作用产物，提高对贫瘠土壤生境的适应能力，是导致三江源形成“黑土滩”的原因之一。



黄帚橐吾

菊科橐吾属多年生草本植物，兼备种子繁殖和根茎繁殖能力，是高寒草甸上常见的一种有毒植物。 黄帚橐吾、箭叶橐吾和藏橐吾均为青藏高原东缘退化高寒草原生态系统的典型毒杂草。
黄帚橐吾的全草药用，清宿热、解毒愈疮，干黄水，催吐。用于消化不良，“培根”和“赤巴”合并症，胃“龙”病，陈旧疫疠，黄水病，疮疡，中毒症。

狼毒

瑞香科狼毒属多年生草本植物,广泛分布于我国西北,西南,东北,华北等地,严重影响草原利用及牧草品质与繁衍。每年早春,牲畜抢青误食狼毒,常造成中毒伤亡。由于天然草地持续退化，狼毒在退化草地上的扩散日益严重，影响中国草地畜牧业的可持续发展与生态安全。

《神农本草经》载：“狼毒，味辛，性平。主治咳嗽，呼吸困难、可消散积聚、清除食积、消退发冷发烧、治疗水肿、恶疮。”《开宝本草》载：“狼毒，以实重者为良，轻者为劣。”

狼毒的根茎可用于造纸，由于狼毒具有毒性，使得造出的纸张不被虫蛀、鼠咬，成为藏区传承经书最好的载体，可保存上百年甚至几百年而不腐不坏。

黄花棘豆

草场的毒草之一，含有生物碱，以盛花期至绿果期毒性最大。各类家畜采食后都可引起慢性积累中毒，以马中毒最为严重，故称“马绊肠”。在其分布区内，可导致牲畜中毒死亡，影响家畜的繁殖和品种改良，同时也造成草场日趋退化，成为妨碍草原畜牧业发展的主要问题之一。

铁棒锤

铁棒锤是毛茛科乌头属多年生草本植物，生长在高山草甸、山坡石隙及灌木林缘等地。块根有剧毒，可供药用，治跌打损伤、骨折、风湿腰痛、冻疮等症。

铁棒锤是青藏高原极度退化高寒草地-“黑土滩”次生毒杂草群落的优势杂草植物。

白苞筋骨草

白苞筋骨草是唇形科筋骨草属的多年生草本植物。通常生于海拔1900—3200米的河滩沙地、高山草地或陡坡石缝中。

白苞筋骨草可以解热消炎，活血消肿。全草入药，主治痨伤咳嗽，吐血气痈，跌损瘀凝，面神经麻痹，梅毒等，在《中国藏药》《青藏药鉴》等都有记录。

白苞筋骨草是青藏高原极度退化高寒草地-"黑土滩"次生毒杂草群落的优势杂草植物。

密花香薷

密花香薷是唇形科香薷属的多年生草本植物。生于林缘、高山草甸、林下、河边及山坡荒地，是青藏高原“黑土滩”退化高寒草地中常见的毒杂草之一。

密花香薷全草药用，味辛，性微温。有发汗解暑，利水消肿之功能。用于伤暑感冒，水肿；外用于脓疮及皮肤病。