

# 藏红花

又名西红花 番红花  
鸢尾科植物  
秋季早晨采收花朵

事实上



活血化癥，散郁開結  
——《中國藥典》





《本草纲目》称其解郁安神



藏红花本命叫做番红花。经印度传入西藏，再传入到中国内陆地区。因此人们大多认为它是产自于西藏，并且称它为“藏红花”。





藏红花是驰名中外的藏药，其药效奇特，尤其以活血养血而闻名天下。据《本草纲目》记载，藏红花能活血、主心气忧郁，又治惊悸。藏红花具有疏经活络、通经化淤、散淤开结、消肿止痛、凉血解毒、忧思郁结，长期坚持服用可收到令人心喜，全面提高人体的免疫力的功效。



藏红花独特的神奇功效，被中外医学界广泛应用以预防和治疗脑血栓，脉管炎、心肌梗塞、血亏体虚、月经不调、产后淤血、周身疼痛、跌打损伤、神经衰弱、惊悸癫狂等疾病。





在伊朗，藏红花还有不少别称，如“花中黄金”“健康之花”。“泡茶用5根左右就可以，最多不超过8根，千万不要多，多了会使血液循环过快，反倒对身体不好。水不能太烫，否则会杀死藏红花的有效成分，开水稍放一会儿再泡。”



**藏红花的花语：多彩、真心、快乐、喜悦。** 黄色番红花的花语：失恋；红色番红花的花语：担心过分爱我；黄色番红花的花语：请相信我；蓝色番红花的花语：我虽然相信你，但依旧不放心；紫色番红花的花语：后悔爱我。

















【别名】藏红花、番红花、西红花。【性味归经】甘，平。归心、肝经。【功效】活血化淤，凉血解毒，解郁安神。  
【应用】用于治疗经闭、症瘕，产后淤阻，温毒发斑，忧郁痞闷，惊悸发狂等。





在伊朗首都德黑兰，几乎任何一家超市里，都可以看到包装各异的藏红花，许多商店还设有藏红花专柜。伊朗人自豪地对《环球时报》记者说，世界上2/3的藏红花都产自伊朗。藏红花是以讹传讹的叫法，其正确名称是“番红花”或者“西红花”。当初，番红花由伊朗经印度传入西藏，再经由西藏传入中国内地，人们误以为这种由西藏运往内地的番红花是西藏所产，遂称之为“藏红花”。

“藏红花有美艳的外表，也有堪称香艳的历史”，《环球时报》记者在翻阅阿拉伯文献典籍时，发现对藏红花有这样的描述。文章介绍说，当初，不可一世的马其顿王国亚历山大大帝就是用藏红花制作洗发水的，而风流妖艳的埃及艳后克里奥帕特拉则用藏红花来洗浴。

关于藏红花，还有一些古老的神话传说。基特萨兹告诉《环球时报》记者，上古时期的伊朗人，认为藏红花是“吉祥之花”“圣洁之花”，常常在各种重要的仪式上使用。例如，古代波斯王巡游外地或胜利归来时，民众要夹道欢呼，女性还纷纷向王驾队伍洒金色的藏红花水。

女孩和妈妈正玩着抛红球的游戏。

“再用力一点！妈妈再用力一点嘛！”妈妈越用力，女孩就越欢，终于，红球被妈妈扔远了，女孩没有接住。红球滚啊滚，女孩追啊追。“快回来，不要管它了！”妈妈大声喊。红球滚啊滚，女孩追啊追，红球在一个小院子里停了下来，女孩翻进院子，捡到了红球。一个声音尖叫起来：“不要踩我的藏红花！那可是我的宝贝啊，我的命根子啊！”女孩抬起头，原来是一位白发苍苍的老太太。“算了，我也就不计较你了。”老太太说“只要你肯帮我采藏红花，我就原谅你。”女孩点点头，用自己的裙子兜着藏红花，一手采，一手装。两个人很快就把一院子的藏红花采完了。

女孩跟着老奶奶走进她的家。一进去，女孩就被耀眼的黄色照得睁不开眼，墙纸是黄色的、桌子是黄色的、地板是黄色的，整个房间都是黄色的！老奶奶叫女孩把藏红花倒进一个袋子里，女孩问老太太：“您要用这些藏红花干什么呢？”“当然是做染料啦！”“染料？”“是啊！藏红花的花蕊煮一煮，风干后就成了染料。藏红花的黄色，可是魔法的黄色啊！这些染料每周都会被我买到日出城，那里的人们都穿着用我的染料染的黄衬衫、黄裤子、黄鞋子、”等女孩倒完了藏红花，老奶奶说。女孩立刻明白了老奶奶的意思，把藏红花的花蕊都挑了出来，扔进锅里。老奶奶在锅里搅拌了几下，把水倒进小袋子，走到院子里，唱到：

风啊风啊吹吹吹，  
吹干黄染料！

女孩惊奇地望着北风刮过来，一袋子水立刻变成了黄色的染料！老奶奶见了，笑了笑，说：“你好可爱呀，留下来当我的孙女吧！”女孩以为老奶奶在开玩笑，就答应了。

于是老奶奶让女孩吃了点心，喝了茶，又说：“嗯……我的乖孙女，让我来帮你做一条黄发带吧！”女孩欢快地回了句：“嗯！谢谢！”老奶奶立刻取出一条洁白的发带放进装染料的小袋子，又走到院子里，唱道：

风啊风啊吹吹吹，  
吹干黄发带！

老奶奶从小袋子取出发带(这时候发带已经变成了黄色) 系到女孩头上，问：“是不是感觉身体轻飘飘的？”“嗯！”女孩跑进屋，不自觉地围着桌子跳起了舞。慢慢的，慢慢的，女孩变成了一只黄色的小鸟！！！老奶奶捉住小鸟，放进笼子……





美丽的雅鲁藏布江是西藏境内一条著名的河流，在其上游山巅上有座喇嘛庙。有一日，即将圆寂的老喇嘛医僧把徒弟哈桑叫到身边说：“哈桑呀，你把‘神花’这药带给汉族兄弟吧，让它在中华大地上发扬光大...”不久后，老医僧便无疾而终。

哈桑挥泪告别师父的遗体，背着羊皮药囊沿雅鲁藏布江走出西藏，一天傍晚，他抵达了中原名城洛阳。哈桑投宿一家客栈时，看到店老板瘸着一条腿在迎客，十分不便。原来他日前扭伤了脚踝，而治疗却又收效甚微。哈桑问清缘由后，便取出一瓶红色的液体奉给店老板的患处抹上。此药水还典灵验，涂上两个时辰后，红肿就开始消退，店老板竟能行走自如。

这消息被药堂店主杨柳青得知，便数次赶去拜访。哈桑被杨柳青的一片诚意所感动，交相谈吐之后又知其医技不俗，医德高尚，使决定将师傅的遗愿转托他去实现。

后来，洛阳城防守军将领因受伤咳嗽吐血，且治疗收效不佳，于是派人来请杨柳青前去诊治。杨柳青为其搭脉问症后，认为应先止吐血，后降火，再养血。于是他用哈桑赠的藏红花制成药酒，然后以文火隔水炖熟，嘱将军趁热饮下。一连3日后，将军的病就痊愈了。

从此之后，杨柳青置田十亩，栽上藏红花，使这种红花遍及中原大地，为治病救人做出了贡献，成为祖国中草药宝库中的一朵真正的红花。





希腊神话中，有传说是天神因为同情单恋妖精不成而失恋自杀的青年克罗卡斯，就把他变成藏红花。





希腊神话中的另一个故事则说，当芮斯和妻子蕙拉盖斯在半山腰相亲相爱时，他们的热情使得黄色的番红花纷纷绽放。



牧草的精灵向花神弗洛拉祈愿说：“请在这个深秋寂寥的牧场上，为小羊儿们开些花吧！”弗洛拉听到了这个祈祷后，所绽放出来的花就是藏红花。





希腊神话故事：帅气的凡人克罗卡斯(Crocus，藏红花之意)爱上了漂亮的自然女神斯麦莱克斯(Smilax)而不得，神同情他的遭遇，遂将其变作“藏红花”。





在16世纪末期的一个秋夜，约瑟夫漫步在种满藏红花的园里，随即他被飘荡在藏红花园内的热情奔放的诗歌带到了园地的高处，与一名年轻美貌的女子不期而遇。传说这是藏红花的魔力使他们相遇。约瑟夫被这位名叫祖恩女子的纯真、美貌和迷人的声音所吸引，由于藏红花具有催欲剂的作用，身处藏红花花丛中的这对男女很快坠入爱河。随后约瑟夫娶祖恩为妻，祖恩婚后改名为哈巴·卡图恩。





如宗喀巴大师在供奉佛祖时，就有记载，“又每日供水换百余次，其水则悉以藏红花而变为金红之色，其红花之余滓，每日数升。其香幢香伞，并诸烧香，烟接青云，昼夜未断。”





传说中，藏红花是天地造化的灵物，是能治百病的神草。《本草纲目》、《四部医典》、《晶珠本草》记载：藏红花形如菊，黄兼红，气微香，入口沁人心脾，降逆顺气，开结化痰，力雄峻，乃红花中之极品。





《本草纲目》曾记载，藏红花能“活血、主心气忧郁，又治惊悸”。现代药理研究证明它对改善心肌供血供氧等方面疗效确切，藏红花含有多种甙的成分。多种甙可明显增加大冠状动脉的血流量，故藏红花可调节血液循环、凉血解毒、养颜化瘀、抗疲劳、抗衰老。因其珍稀难求、价格极其昂贵，有“植物黄金”之美称，是藏医祛斑、美容最佳神秘药物之一。









早在清朝时的西藏，萨弗朗一家是商人世家，历年来经营各种西藏特产，有时也会与远道而来的中原商人做点买卖，因此日子还算过得体面富裕。不过萨弗朗仍然想做更大的买卖，希望将中原的更多财富带回家乡。

有一日，萨弗朗发现一群奇怪的外地人，骑着骆驼驮着大批货物，来到帐篷外安营扎寨。具有商业头脑的他立刻跑去打探，原来他们是从伊朗来的波斯人，带着伊朗的珍品前来做生意。萨弗朗将这群波斯人带进帐篷，献上奶茶好生招待。波斯人将装有货物的袋子打开一看，顿时满室生光，只见这种异物颜色鲜红艳丽，气味独特，名曰“西红花”。其中一位叫莉娅的波斯女子称，这种花作为伊朗的珍品，可作为染料来制作精美的长袍地毯，也可作为香料制作成高级香水作为皇室的贡品。此次她们途径西藏，希望将这种奇花带进中原，促进两地贸易。

萨弗朗见这位叫莉娅的女子竟然生得如此美丽，忙询问原因。原来，此花不仅可作为香料，还可以进行食用。女性食用此花，不仅能够补血调息，同时改善皮肤，调经止血。当然，此花不仅仅对气血不足非常有效果，而且男性也可食用，可谓是养生保健的极品。萨弗朗听闻大为惊喜，于是马上买下这些货物来到中原，将这些货物与中原人进行交易。由于这种花经由萨弗朗等藏族人带进内地，因此内地人称这种花为“藏红花”，直到今日，藏红花由于其多种神奇的功效享誉海外。









藏红花在传入我国的时候，有这样一个动人的故事。相传，数百年前的阿尔卑斯山，住着一位猎人，名叫莱涅尔，他有一对儿女。猎人终日忙于打猎，经常会很长时间都不能回家，结果儿子和女儿竟然私自结婚了。猎人知道后，伤心得老泪纵横，泪水滴在雪地上，居然开出紫、红、黄、白等各色的美丽花朵。村里的人于是称这种花叫作莱涅尔之泪，后来又改为克罗卡斯之花，也就是我们所熟悉的藏红花。

另一则劝世的故事是：爱财如命的国王赐珍贵的首饰给一位美丽的姑娘，并命令她带着这些首饰为信物进宫成婚。姑娘怀着愉悦的心情踏上路途，不料在途中遇到一位可怜的乞丐向她乞讨，心地善良的她将这些信物送给了乞丐。这事使国王非常生气，不仅砍断了她的双手，而且将她赶出皇宫。后来她嫁给一位不嫌弃她双手残疾的富商，过得非常幸福。一天有个衣衫槛楼的乞丐找上门来讨食物，好施舍的她马上吩咐仆人准备丰盛的饭菜给乞丐食用。富商见了询问何以如此盛情招待乞丐，她说出了缘由。原来，在她被赶出宫后，曾遇到一位先知告诉她说：假如有一天你能施舍给乞丐，你的手将复原。不料，话还没说完，她那早已变形的双手竟奇迹般恢复了，并且头顶上也长出了意味着祝福的藏红花花冠。听完她的一番话，富商和乞丐都非常惊讶，因为，这位富商正是以前在路上向她乞讨的乞丐，由于靠她施舍的首饰才变成富翁，而眼前的乞丐则是她那无缘的未婚夫国王。





藏红花龙头凤尾，根根完整,颜色纯正， 口感浓香。通体暗红而不暗淡,用手碾压不易碎。



## 几招识别优质藏红花

由于藏红花比较昂贵，市场以假乱真现象较多，购买需谨慎！

### 1 看

深红色，无黄根，  
喇叭口状花蕊，不易碎。



### 2 泡

泡水后，颜色金黄色。



### 3 碾

用手碾压泡过水的藏红花，  
不易碎。



由于藏红花通体暗红很多不良商贩拿着玉米须染色之后卖，最直接的辨别就是泡水,真正的藏红花泡水呈金黄色 能泡6杯，假货一般泡水颜色偏红





正宗的藏红花不易碎,用手碾压之后不易碎 一般造假的加了塑性剂容易碾碎。





野外生长  
吸取日月精华



室内种植  
违背自然规律

市面上的藏红花分两种，一种是波斯高原上的伊朗藏红花，一种是崇明岛产区的温热带的国产藏红花