



在宁夏的干旱山地、荒漠边缘，生长着一种浑身带刺、开着紫花的植物——飞廉。它看似不起眼，却是菊科家族中的“生存专家”，兼具药用、生态和饲用价值。

飞廉



飞廉。

山地荒漠中的“生存专家”

记者 王敏 图片由受访者提供

1 铠甲、深根与开花的智慧

飞廉的生存策略堪称植物界的“特种兵”。宁夏林业研究院副研究员朱强介绍说，它的茎干布满锐利的三角形刺齿，像穿了一身铠甲，既能减少水分蒸发，又能防止动物啃食。最神奇的是它的根系——主根能深入地下2米“打井”找水，侧根则像雷达网一样水平扩展，确保在短暂降雨时最大程度吸收水分。这种结构让飞廉能在年降水量不足300毫米的干旱区茁壮成长，甚至成为荒漠生态系

统的关键物种。

飞廉的花期也充满智慧。它的头状花序从6月到10月分批开放，每朵花仅维持3~5天，但整株花期可持续数月。“这种‘错峰开花’策略既避免极端天气风险，又能持续吸引传粉昆虫。”研究显示，飞廉的花蜜含糖量高达35%，是西北地区重要的蜜源植物之一。此外，它的瘦果冠毛呈刺毛状，能轻松附着在动物皮毛或人类衣物上，实现“搭便车”远距离传播。

2 它的“药箱”里藏着什么？

飞廉的药用历史可追溯至《神农本草经》，记载其“主骨节热，胫重酸疼”。朱强介绍说：“很早人们就有使用飞廉治疗风湿、止血的传统，或捣烂外敷，或晒干煮水饮用。”

飞廉的药用价值还因生长环境而异。朱强指出：“研究表明，生长地带在海拔2000米左右的飞廉，总黄酮含量比低海拔地区高

30%。而它的刺中活性物质浓度更高。”在妇科和泌尿系统疾病方面，飞廉也展现了独特价值，其水提取物能调节前列腺素代谢，缓解原发性痛经；另有成分具温和利尿作用，对尿路感染有效。

不过，朱强也提醒，飞廉性平偏凉，《本草经集注》记载它“恶麻黄”（即与麻黄存在配伍禁忌），脾胃虚寒者需慎用。

3 飞廉的食用价值

在宁夏农村，飞廉正从杂草变身“经济植物”。朱强分享了一个有趣现象：“西吉县牧民春季采飞廉嫩芽喂羊，可预防牲畜腹泻。实验室证实，嫩叶中的单宁和挥发油确有收敛抗菌作用。”但随着飞廉生长阶段的变化，家畜的喜好也不同：“飞廉幼苗期时，牛羊马驴都爱吃，开花后，它们却只啃花蕾——因为植物会巧妙地用‘化学武器’保护繁殖器官。”

飞廉的食用价值近年来被重

新发掘，成为宁夏民间餐桌上的一道特色野菜。最经典的吃法是“飞廉拌豆腐”——嫩叶焯水后去除苦味，加胡麻油、蒜末凉拌，入口微苦回甘，带有独特的清香。另一种“飞廉鸡蛋饼”则外酥里嫩，将切碎的嫩叶与鸡蛋、面粉调匀煎制，是当地春季的时令美味。有趣的是，生长在盐碱地的飞廉因积累甜菜碱（一种天然渗透调节物质），因此苦味更淡且带有回甘，反而更受食客欢迎。



动物笔记

黄斑苇鳉 翩然现身银川湿地

记者 王敏

近日，银川的湿地里迎来了一位特殊访客——黄斑苇鳉，这种体型娇小、羽色鲜明的鹭科鸟类走入鸟友的镜头。作为湿地生态的“环境指示物种”，它的出现引发了观鸟爱好者的关注。宁夏观鸟协会秘书长李志军表示：“黄斑苇鳉对栖息地要求严格，它的到来说明银川的湿地环境在持续改善。”



黄斑苇鳉。蓦然摄

1 芦苇丛中的“隐士”

黄斑苇鳉体长30~40厘米，翼展50~55厘米，是鹭科中体型较小的成员。雄鸟头顶黑色，上体淡黄褐色，下体皮黄色，飞行时黑色飞羽与浅色覆羽形成鲜明对比；雌鸟则头顶栗褐色，全身密布纵纹，更具隐蔽性。

“它们就像湿地里的‘隐

士’。”李志军形容道，“平时静立芦苇丛中，遇险时立刻‘石化’——伸长脖子伪装成芦苇秆，几乎不发出声音。”这种机警的习性使其在野外极难被发现。黄斑苇鳉主要在清晨和傍晚活动，以小鱼、虾、蛙及水生昆虫为食，偶尔也会在浅水区漫步涉水觅食。

2 在中国北方属于夏候鸟

黄斑苇鳉的繁殖期在5~7月，通常选择芦苇丛或蒲草丛筑巢。“它们的巢很简陋，就是用芦苇叶弯折编织成的浅盘，一般离水面仅半米左右，”李志军介绍，“每窝产卵4~7枚，雌雄共同孵化约20天，雏鸟出壳后仍需亲鸟喂养半个月才能离巢。”

这种鸟类在中国北方属于夏候鸟，冬季南迁至东南亚。李志军指出：“在银川记录到的可能是迁徙途中的个体，或是局部扩散的种群。它们的迁徙多在夜间进行，会远行至菲律宾、印度尼西亚，甚至能跨海抵达太平洋岛屿。”

3 湿地健康的“晴雨表”

尽管黄斑苇鳉在全球被列为“无危物种”，但其生存仍受湿地萎缩、农药污染等威胁。李志军强调：“保护芦苇丛等栖息地是关键。银川近年通过退耕还湿、控制污染，吸引了更多水鸟栖息。”他建议公众观鸟时保持距离，避免

惊扰：“它们的巢很脆弱，人类靠近可能导致亲鸟弃巢。”

李志军说，黄斑苇鳉的翩然现身，不仅是鸟友的幸福，更是大自然对银川湿地修复的认可。这道芦苇间的“黄色闪电”，正无声诉说着人与湿地共生的未来。