

青海湖

野花



目录

被子植物

● 百合科

葱属

青甘韭·····1

天蓝韭·····2

黄精属

卷叶黄精·····3

天门冬属

西北天门冬·····4

洼瓣花属

洼瓣花·····5

● 败酱科

缬草属

小缬草·····6

● 报春花科

报春花属

甘青报春·····7

天山报春·····8

狭萼报春·····9

● 车前科

车前属

平车前·····10

● 怪柳科

水柏枝属

具鳞水柏枝·····11

● 川续断科

刺续断属

青海刺参·····12

● 唇形科

筋骨草属

白苞筋骨草·····13

荆芥属

蓝花荆芥·····14

青兰属

异叶青兰·····15

甘青青兰·····16

鼠尾草属

粘毛鼠尾草·····17

夏至草属

夏至草·····18

香薷属

密穗香薷·····19

野芝麻属

宝盖草·····20

● 大戟科

大戟属

青藏大戟·····21

● 灯芯草科

灯芯草属

展苞灯芯草·····22

● 豆科

篇蓄豆属

篇蓄豆·····23

黄华属

披针叶黄华·····24

黄芪属

多枝黄芪·····25

马衔山黄芪·····26

毛细柄黄芪·····27

乳白花黄芪·····28

斜茎黄芪·····29

雪地黄芪·····30

棘豆属

刺叶柄棘豆·····31

二色棘豆·····32

甘肃棘豆·····33

黄花棘豆·····34

黄毛棘豆·····35

急弯棘豆·····36

镰形棘豆·····37

胀果棘豆·····38

锦鸡儿属

短叶锦鸡儿·····39

鬼箭锦鸡儿·····40

苜蓿属

天蓝苜蓿·····41

岩黄芪属

红花岩黄芪·····42

● 禾本科

冰草属

扁穗冰草·····43

大麦属

紫野麦草·····44

拂子茅属

假尾拂子茅·····45

固沙草属

青海固沙草·····46

芨芨草属

芨芨草·····47

醉马草·····48

羽茅·····49

碱茅属

星星草·····50

赖草属

赖草·····51

芦苇属

芦苇·····52

披碱草属

老芒麦·····53

短芒老芒麦·····54

圆柱披碱草·····55

洽草属

洽草·····56

燕麦属

野燕麦·····57

以礼草属

糙毛以礼草·····58

异燕麦属

藏异燕麦·····59

早熟禾属

草地早熟禾·····60

早熟禾·····61

针茅属

短花针茅·····62

疏花针茅·····63

西北针茅·····64

异针茅·····65

紫花针茅·····66

茅香属

光稃香草·····67

薹草属

薹草·····68

● 胡颓子科

沙棘属

黑刺·····69

西藏沙棘·····70

● 虎耳草科

茶藨属

冰川茶藨子·····71

虎耳草属

黑虎耳草·····72

青藏虎耳草·····73

金腰属

裸茎金腰·····74

梅花草属

三脉梅花草·····75

● 蒺藜科

白刺属

小果白刺·····76

白刺·····77

● 堇菜科

堇菜属

块茎堇菜·····78

紫花地丁·····79

● 景天科

红景天属

唐古特红景天·····80

景天属

隐匿景天·····81

● 桔梗科

风铃草属

钻列风铃草·····82

沙参属

长柱沙参·····83

● 菊科

垂头菊属

矮垂头菊·····84

条叶垂头菊·····85

风毛菊属

矮丛风毛菊·····86

草甸雪兔子·····87

美丽风毛菊·····88

星状雪兔子·····89

盐地风毛菊·····90

狗舌花属

橙红狗舌花·····91

狗娃花属

阿尔泰狗娃花·····92

蒿属

臭蒿·····93

黄花蒿·····94

冷蒿·····95

米蒿·····96

黄缨菊属

黄缨菊·····97

火绒草属

火绒草·····98

蓟属

藏蓟·····99

刺儿菜·····100

葵花大蓟·····101

苦苣菜属

苣荬菜·····102

苦苣菜·····103

毛鳞菊属

川甘毛鳞菊·····104

蒲公英属

蒲公英·····105

千里光属

北千里光·····106

天山千里光·····107

橐吾属

黄帚橐吾·····108

箭叶橐吾·····109

香青属

乳白香青·····110

小苦苣属

窄叶小苦苣·····111

亚菊属

细叶亚菊·····112

● 兰科

红门兰属

宽叶红门兰·····113

角盘兰属

角盘兰·····114

手参属

手参·····115

● 蓝雪科

补血草属

黄花补血草·····116

小蓝雪花属

小蓝雪花·····117

● 狸藻科

狸藻属

狸藻·····118

● 藜科

滨藜属

西伯利亚滨藜·····119

碱蓬属

角果碱蓬·····120

藜属

灰绿藜·····121

菊叶香藜·····122

藜·····123

驼绒藜属

驼绒藜·····124

雾冰藜属

雾冰藜·····125

猪毛菜属

猪毛菜·····126

● 蓼科

冰岛蓼属

冰岛蓼·····127

大黄属

鸡爪大黄·····128

蓼属

篇蓄·····129

两栖蓼·····130

西伯利亚蓼·····131

圆穗蓼·····132

珠芽蓼·····133

酸模属

水生酸模·····134

● 列当科

列当属

列当·····135

● 柳叶菜科

柳叶菜属

沼生柳叶菜·····136

● 龙胆科

扁蕾属

湿生扁蕾·····137

假龙胆属

黑边假龙胆·····138

肋柱花属

肋柱花·····139

龙胆属

达乌里秦艽·····140

管花龙胆·····141

鳞叶龙胆·····142

麻花艽·····143

青藏龙胆·····144

獐牙菜属

四数獐牙菜·····145

● 牻牛儿苗科

老鹳草属

草原老鹳草·····146

甘青老鹳草·····147

牻牛儿苗属

牻牛儿苗·····148

● 毛茛科

侧金盏花属

蓝侧金盏花·····149

翠雀属

蓝翠雀花·····150

白蓝翠雀花·····151

碱毛茛属

三裂碱毛茛·····152

水葫芦苗·····153

金莲花属

矮金莲花·····154

毛茛属

高原毛茛·····155

云生毛茛·····156

拟耧斗菜属

拟耧斗菜·····157

水毛茛属

水毛茛·····158

唐松草属

瓣蕊唐松草·····159

高山唐松草·····160

铁线莲属

短尾铁线莲·····161

甘青铁线莲·····162

乌头属

露蕊乌头·····163

铁棒锤·····164

鸦跖草属

鸦跖草·····165

银莲花属

草玉梅·····166

疏齿银莲花·····167

● 荨麻科

荨麻属

高原荨麻·····168

西藏荨麻·····169

羽裂荨麻……………170

● **茜草科**

拉拉藤属

刺果猪殃殃……………171

蓬子菜……………172

● **蔷薇科**

草莓属

东方草莓……………173

地蔷薇属

砂生地蔷薇……………174

山莓草属

伏毛山莓草……………175

四蕊山莓草……………176

委陵菜属

白毛小叶金露梅……………177

钉柱委陵菜……………178

多裂委陵菜……………179

二裂委陵菜……………180

金露梅……………181

蕨麻……………182

银露梅……………183

无尾果属

长叶无尾果……………184

鲜卑花属

窄叶鲜卑花……………185

悬钩子属

紫色悬钩子……………186

柃子属

匍匐柃子……………187

● **茄科**

山莨菪属

唐古特山莨菪……………188

● **忍冬科**

忍冬属

刚毛忍冬……………189

● **瑞香科**

狼毒属

狼毒……………190

● **伞形科**

柴胡属

密花柴胡·····191

独活属

裂叶独活·····192

葛缕子属

葛缕子·····193

迷果芹属

迷果芹·····194

羌活属

羌活·····195

● 莎草科

扁穗草属

华扁穗草·····196

蔗草属

双柱头蔗草·····197

嵩草属

矮生嵩草·····198

粗壮嵩草·····199

高山嵩草·····200

禾叶嵩草·····201

线叶嵩草·····202

苔草属

北疆苔草·····203

粗喙苔草·····204

青藏苔草·····205

异穗苔草·····206

● 杉叶藻科

杉叶藻属

杉叶藻·····207

● 十字花科

播娘蒿属

播娘蒿·····208

大蒜芥属

垂果大蒜芥·····209

独行菜属

独行菜·····210

念珠芥属

蚓果芥·····211

芥属

芥·····212

涩芥属

涩芥·····213

碎米荠属

紫花碎米荠·····214

葶苈属

高山葶苈·····215

柝莫属

柝莫·····216

● 石竹科

薄蒴草属

薄蒴草·····217

繁缕属

繁缕·····218

卷耳属

簇生卷耳·····219

蝇子草属

旱麦瓶草·····220

● 水麦冬科

水麦冬属

海韭菜·····221

水麦冬·····222

● 锁阳科

锁阳属

锁阳·····223

● 檀香科

百蕊草属

长叶百蕊草·····224

● 小二仙草科

狐尾藻属

狐尾藻·····225

● 玄参科

马先蒿属

阿拉善马先蒿·····226

斑唇马先蒿·····227

长华马先蒿·····228

大唇马先蒿·····229

甘肃马先蒿·····230

华马先蒿·····231

碎米蕨叶马先蒿·····232

肉果草属

兰石草·····233

兔耳草属

短管兔耳草·····234

短穗兔耳草·····235

小米草属

小米草·····236

玄参属

砾玄参·····237

● 旋花科

旋花属

银灰旋花·····238

● 亚麻科

亚麻属

短柱亚麻·····239

● 眼子菜科

眼子菜属

篦齿眼子菜·····240

● 杨柳科

柳属

山生柳·····241

● 罂粟科

角茴香属

细果角茴香·····242

绿绒蒿属

多刺绿绒蒿·····243

五脉绿绒蒿·····244

紫堇属

糙果紫堇·····245

● 鸢尾科

鸢尾属

卷鞘鸢尾·····246

蓝花卷鞘鸢尾·····247

锐果鸢尾·····248

天山鸢尾·····249

马蔺·····250

● 紫草科

糙草属

糙草·····251

鹤虱属

蓝刺鹤虱·····252

微孔草属

西藏微孔草·····253

● 紫葳科

角蒿属

密花角蒿·····254

蕨类植物

● 木贼科

问荆属

问荆·····255

● 水龙骨科

瓦韦属

天山瓦韦·····256

● 蹄盖蕨科

冷蕨属

高山冷蕨·····257

裸子植物

● 麻黄科

麻黄属

单子麻黄·····258

青甘韭 *Allium przewalskianum* Regel

百合科 葱属



花果期：6-9月。

生境：生于阳坡、河谷石崖、
山坡田边。可食用。

天蓝韭 *Allium cyaneum* Regel

百合科 葱属



花果期：7-9月。可食用。

生境：高寒草甸、山坡、灌丛草甸。

卷叶黄精 *Polygonatum cirrhifolium* (Wall.) Royle

百合科 黄精属



花果期：6-9月

生境：生于山坡草丛、灌丛。

用途：有补脾润肺、养阴润肺的功效。用于脾气不足、食少倦怠、肺阴虚损、咽干咳嗽、消渴、便秘、劳伤力乏等。

西北天门冬 *Asparagus persicus* Baker

百合科 天门冬属



花果期：5-7月。

生境：生于盐碱地、湖边、
荒漠滩地。

洼瓣花

Lloydia serotina (L.) Rechb.

百合科 洼瓣花属



花期：6-8月。

生境：生于高山草甸, 山坡灌丛,
山坡岩石缝中。

小缬草 *Valeriana tangutica* Batal.

败酱科 缬草属



花果期：6-8月。

生境：生于灌丛、田边。

甘青报春 *Primula tangutica* Duthie

报春花科 报春花属



花期：6-8月。

生境：生于灌丛、阴坡湿地。

天山报春 *Primula nutans* Georgi

报春花科 报春花属



花果期：6-8月。

生境：生于沼泽、湿地、草甸、灌丛、河谷。

狭萼报春

Primula stenocalyx Maxim.

报春花科 报春花属



花果期：6-8月。

生境：生于灌木丛、阴坡、林下、草地。

平车前

Plantago depressa Willd.

车前科 车前属



花果期：4—8月。

生境：地边、草地。

药用：全草药用，有利尿、

清热、明目之功效

具鳞水柏枝 *Myricaria squamosa* Desv.

怪柳科 水柏枝属

别名：三春柳

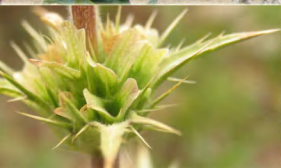


花期：5-6月，果期：6-8月。

生境：生于河滩、河谷阶地、河床、湖边沙地及流水边。

青海刺参 *Morina kokororica* Hao

川续断科 刺续断属



花果期：6-9月。

生境：生于山坡、草地。

白苞筋骨草 *Ajuga lupulina* Maxim.

唇形科 筋骨草属



生境：生于河谷滩地、山坡、灌丛、高山草甸。

蓝花荆芥 *Nepeta coerulescens* Maxim.

唇形科 荆芥属



花果期：7-8月。

生境：生于高山草甸、山坡多石处、
河谷阶地、田边。

异叶青兰 *Dracocephalum heterophyllum* Benth.

唇形科 青兰属



花果期：7-8月。

生境：生于山坡、河滩、田边、沙丘。

甘青青兰 *Dracocephalum tanguticum* Maxim.

唇形科 青兰属

花果期：7-9月。

生境：生于阳坡、阳坡林下、河谷。

粘毛鼠尾草 *Salvia roborwskii* Maxim.

唇形科 鼠尾草属



花果期：7-8月。

生境：生于山谷、林中空地、

河滩及田边。

夏至草 *Lagopsis supina* (Steph.) Ik. -Cal. ex Knorr.

唇形科 夏至草属



花果期：5-7月。

生境：生于田边、水沟边、荒地。

密穗香薷 *Elsholtzia densa* Benth.

唇形科 香薷属

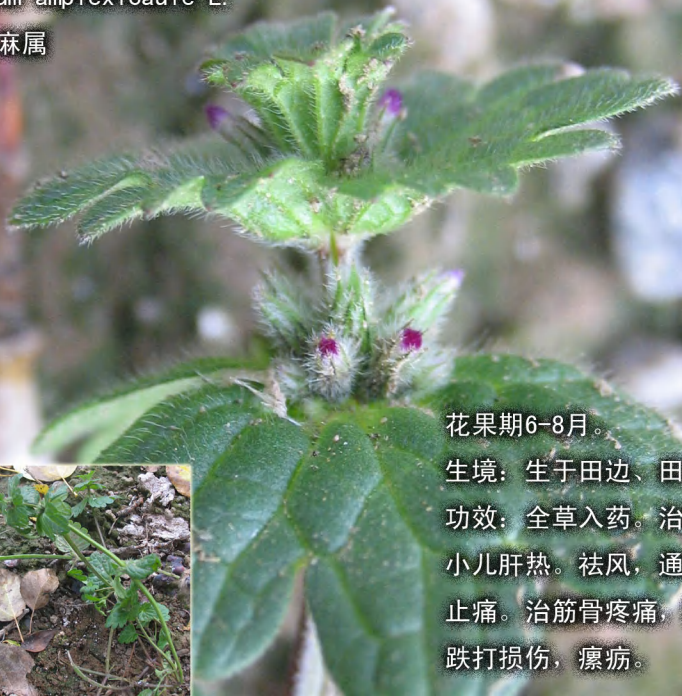


花果期：6-9月。

生境：生于荒地、田边、路边、水沟边。

宝盖草 *Lamium amplexicaule* L.

唇形科 野芝麻属



花果期6-8月。

生境：生于田边、田间、水沟边。

功效：全草入药。治外伤骨折，
小儿肝热。祛风，通络，消肿，
止痛。治筋骨疼痛，四肢麻木，
跌打损伤，瘰疬。



青藏大戟 *Euphorfusa altotibetica* Pauls.

大戟科 大戟属



花果期：5-8月。

生境：生于高山草甸、草原、沙丘。

展苞灯芯草 *Juncus thomsonii* Buchen.

灯芯草科 灯芯草属



花果期：6-9月。

生境：生于高山灌丛、沼泽草甸。

用途：牧草。

扁蓊豆 *Melilotoides ruthenica* (L.) Sojak

豆科 扁蓊豆属

别名：花苜蓿、野苜蓿



生境：田边、山坡草地。

用途：优质牧草。

披针叶黄华 *Thermopsis lanceolata* R. Br.

豆科 黄华属

别名：野决明



花期：5-7月，果期：7-9月。

生境：多生于山坡、草地、沟渠旁、荒地、田边。

用途：全草药用，能祛痰、止咳、有兴奋呼吸、
升高血压的功效，主治祛痰止咳。也是退化草场的标志性植物。

多枝黄芪 *Astragalus polycladus* Bur. et Franch

豆科 黄芪属



花期：6-8月，果期：7-9月。

生境：生于山坡、沟谷、河滩、
草甸、草原、荒漠草原。

马衔山黄芪 *Astragalus mahoschanicus* Hand. -Mazz.

豆科 黄芪属



花期：6-8月，果期：8-9月。

生境：生于高寒草甸、阳坡、

河滩草地、沙土地。

毛细柄黄芪

Astragalus capillipes Fisch.

豆科 黄芪属



生境：旱生-荒漠草原种，

生于沙地、山坡路旁。

用途：入药

乳白花黄芪 *Astragalus galactites* Pall.

豆科 黄芪属



花期:5-7月。果期:7-8月。

生境:旱生-草原种,

生于山坡、草滩、沙地。

斜茎黄芪 *Astragalus adsurgens* Pall

豆科 黄芪属



花期：6-8月。果期：8-9月。

生境：生于河滩灌丛、盐碱沙地、山坡草地。

雪地黄芪 *Astragalus nivalis* Kar. et Kir

豆科 黄芪属



花果期：6-8月。

生境：生于砾质山坡、河沟石隙、沙砾滩地、干旱草原。

刺叶柄棘豆 *Oxytropis aciphylla* Ledeb

豆科 棘豆属

别名：猫儿刺



生境：生于砾石山坡、沙丘、沙砾滩地。

用途：防风固沙。有毒。

二色棘豆 *Oxytropis bicolor* Bunge

豆科 棘豆属



花果期：5-9月。有毒。

生境：生于山坡草地、沙砾滩地。

甘肃棘豆 *Oxytropis kansuensis* Bunge

豆科 棘豆属

花期：6-7月，果期：7-8月。有毒。

生境：高寒草甸、阴坡灌丛、河滩草地。

黄花棘豆 *Oxytropis ochrocephala* Bunge

豆科 棘豆属



生境：生于高寒草甸、灌丛。

用途：属有毒植物，危害马和羊。

黄毛棘豆 *Oxytropis ochrantha* Turcz.

豆科 棘豆属



花果期：6-8月。有毒。

生境：生于山坡草地、河滩草甸、砾石地。

急弯棘豆 *Oxytropis deflexa* (Pall.) DC.

豆科 棘豆属

花果期：6-7月。有毒。

生境：高寒草甸、灌丛、河滩沙地。

镰形棘豆 *Oxytropis falcata* Bunge

豆科 棘豆属

别名：达哈(藏名)。



有毒。

生境：生于山坡草地、

砂土和河滩上。

胀果棘豆 *Oxytropis stracheyana* Bunge

豆科 棘豆属



花期：6-7月，果期：7-8月。有毒。

生境：山坡草地、河滩砾地、砾石坡、沙丘。

短叶锦鸡儿 *Caragana brevifolia* Kom.

豆科 锦鸡儿属



花期：6-7月，果期：7-8月。

生境：生于山坡草地、沟谷灌丛。

用途：可作药用，适量熬膏外敷患处。可清热散肿，生肌止痛。主治痈疽，疮疖，肿痛。

鬼箭锦鸡儿 *Caracana jubata* (Pall.) Poir.

豆科 锦鸡儿属

别名：鬼见愁

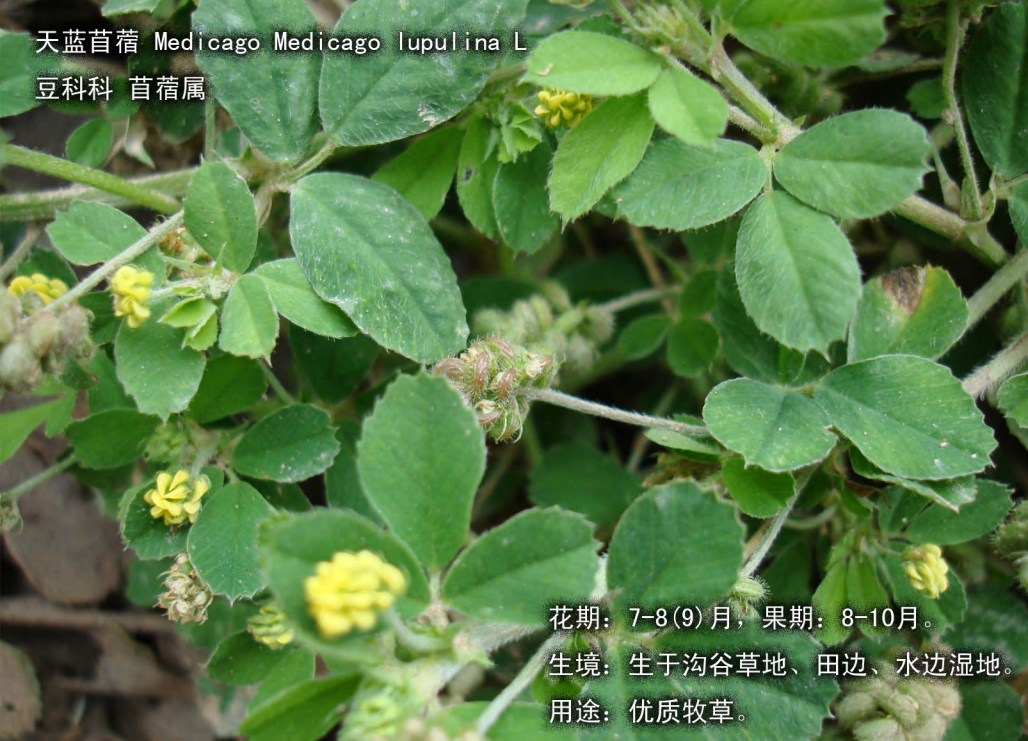


生境：生于阴山坡或高山灌丛中。

用途：饲用：属中等饲用豆科灌木。适口性较好，在生长季节，绵羊、山羊、牛喜食其嫩枝叶及花，由于生长在高寒牧区，放牧利用不多。

天蓝苜蓿 *Medicago lupulina* L

豆科科 苜蓿属



花期：7-8(9)月，果期：8-10月。

生境：生于沟谷草地、田边、水边湿地。

用途：优质牧草。

红花岩黄芪 *Hedysarum multijugum* Maxim.

豆科 黄芪属

别名：红黄芪



用途：入药。

扁穗冰草

Agropyron cristatum (L.) J Gaertn.

禾本科 冰草属



花果期：7-9月。

生境：生于干燥山坡，草滩、沙地、山谷、湖岸。

用途：优质牧草。

紫野麦草 *Hordeum violaceum* Boiss. et Hohen

禾本科 大麦属



生境：生于草地、河边、路旁。

用途：牧草。

假苇拂子茅 *Calamagrostis pseudophragmites* (Hall. f.) Koel.

禾本科 拂子茅属



生境：生于山坡草地、河岸阴湿处。

青海固沙草 *Orinus kokonorica* (Hao) Keng ex Tavel.

禾本科 固沙草属

生境：生于干旱草原、平滩、
阳坡、向阳缓坡等地。

芨芨草 *Achnathetum splendens* (rin.) Keng ex Tzvel.

禾本科 芨芨草属

别名：积机草，席箕草



花果期：6-9月

生境：微碱性的草滩、
干山坡、荒漠草原。

用途：牧草，可饲用。

醉马草 *Achnatherum inebrians* (Hance) Keng ex Tzvel.

禾本科 芨芨草属

别名：马绊肠、断肠草、醉马豆、勺草、疯草。



花期：夏秋季。全草有毒。

生境：生于沙漠地区的河流滩地、湖盆、草滩及盐演化土壤上。

羽茅 *Achnatherum sibiricum* (L.) Keng ex Tzvel.

禾本科 芨芨草属

花果期：7-9月。

生境：生于山坡草地。

星星草

Uccinella tenuiflora (Griseb.) Scribn. et Merr.

禾本科 碱茅属

别名：碱茅



花果期：6-9月

生境：河滩、水沟旁、芨芨草滩中。

用途：优质牧草。

赖草 *Leymus secalinus* (Georgi) Tzvel.

禾本科 赖草属

别名：宾草



花果期：7-9月

生境：山坡草地、河滩湖岸、林缘路旁。

芦苇

Phragmites australis (Cav.) Trin. ex Steud.

禾本科 芦苇属

花果期：7-9月

生境：生于湖边、沼泽、沙地、河岸、田边等处。

用途：芦苇是一种适应性广、抗逆性强、生物量高的优质牧草。嫩茎、叶为各种家畜所喜食。芦叶、芦花、芦茎、芦根、芦笋均可入药

老芒麦 *Elymus sibiricus* L.

禾本科 披碱草属

别名：西伯利亚披碱草



生境：生于山坡、路旁、河滩、沟谷、灌丛。

短芒老芒麦 *Elymus brachyaristatus* A. Löve

禾本科 披碱草属

花果期：7-8月。

生境：生于干山坡、草地、河岸、湖边。

用途：牧草。

圆柱披碱草 *Elymus cylindricus* (Franch.) Honda

禾本科 披碱草属



花果期：7-9月。

生境：生于山坡、沟谷、路旁。

洽草 *Koeleria cristata* (L.) Pers.

禾本科 洽草属



花果期：5-9月

生境：生于山坡草原。

野燕麦 *Avena fatua* L.

禾本科 燕麦属

别名：铃铛麦



花果期：6-9月

生境：荒芜田野或田间杂草丛中

用途：为小麦伴生杂草，
可用作牛、羊青饲料。

糙毛以礼草 *Kengyilia hirsuta* (Keng et S. L. Chen) J. L. Yang

禾本科 以礼草属



花果期：7-9月。

生境：生于山坡、草地、河滩、湖岸。

藏异燕麦 *Helictotrichon tibeticum* (Roshev.) Holub.

禾本科 异燕麦属

别名：藏野燕麦



生境：生于高山草甸或较潮湿的草甸上。

用途：优质牧草。

草地早熟禾 *Poa pratensis* Linn.

禾本科 早熟禾属



生境：生长在水渠边、低湿草甸及阴坡灌丛草地中。

用途：优质牧草。

早熟禾 *Poa annua* L.

禾本科 早熟禾属

别名：稍草、小青草、小鸡草、冷草、绒球草



花果期：7-9月。

生境：生于灌丛草甸、
林下、林缘、沟旁、河漫滩。

用途：牧草。

短花针茅 *Stipa breviflora* Griseb.

禾本科 针茅属



生境：生于山坡、石质山坡、干旱草地。

疏花针茅 *Stipa penicillata* Hand. -Mazz.

禾本科 针茅属



花果期：7-9月

生境：生于草甸草原、灌丛草原、草原、河滩。

用途：饲用价值：牛、羊、马采食，属良等牧草。

西北针茅 *Stipa lrylovii* Roshev.

禾本科 针茅属

别名：克氏针茅



花果期：7-9月。生境：生于干山坡、平滩地、河谷阶地、山前洪积扇、路边。

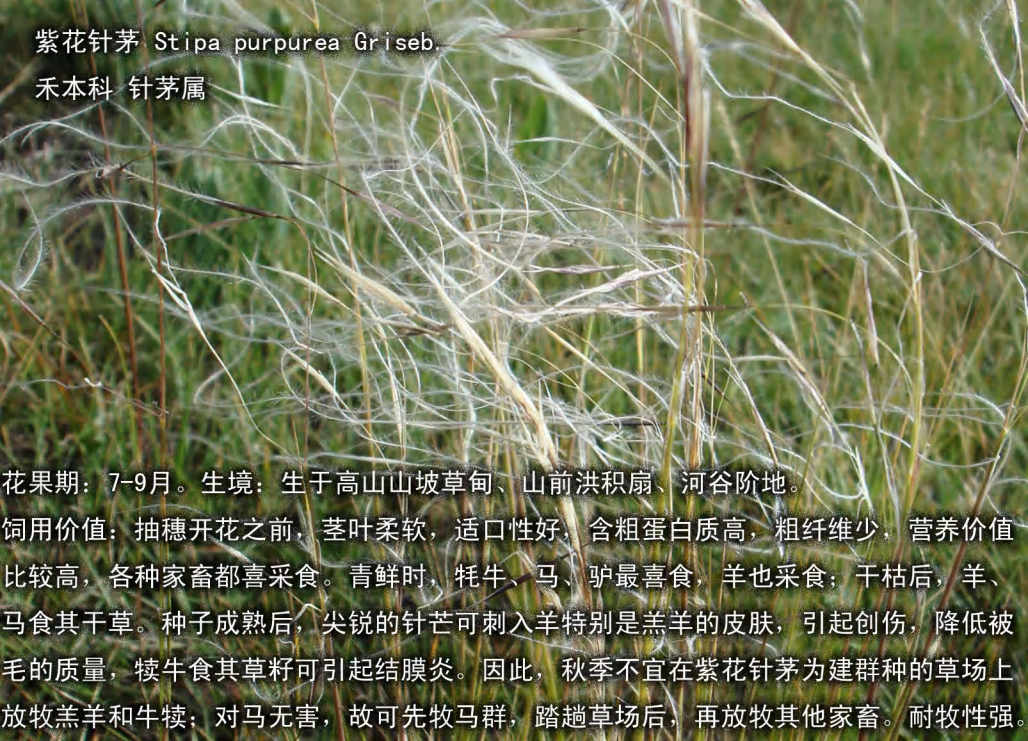
用途：饲用：克氏针茅是种良好的牧草，春季和夏季抽穗前牛、马、羊均喜食。到秋季果实成熟时，饲用价值大大降低。因为其颖果具长芒针，基盘锐尖而坚硬，对牲畜，特别是小畜有刺伤危害。克氏针茅草地具有耐牲畜践踏的特点，是重要的天然放牧地之一。

异针茅 *Stipa aliena* Keng

禾本科 针茅属

生境：生于高山草原和河谷草地，常作为伴生种出现。

用途：牧草。



紫花针茅 *Stipa purpurea* Griseb.

禾本科 针茅属

花果期：7-9月。生境：生于高山山坡草甸、山前洪积扇、河谷阶地。

饲用价值：抽穗开花之前，茎叶柔软，适口性好，含粗蛋白质高，粗纤维少，营养价值比较高，各种家畜都喜采食。青鲜时，牦牛、马、驴最喜食，羊也采食；干枯后，羊、马食其干草。种子成熟后，尖锐的针芒可刺入羊特别是羔羊的皮肤，引起创伤，降低被毛的质量，犊牛食其草籽可引起结膜炎。因此，秋季不宜在紫花针茅为建群种的草场上放牧羔羊和牛犊；对马无害，故可先牧马群，踏趟草场后，再放牧其他家畜。耐牧性强。

光稃香草 *Hierochloa glabra* Trin.

禾本科 茅香属



花果期：6-9月。

生境：生于山坡、湿草地、河漫滩、草甸、路边。

𦵏草 *Beckmannia syzigachne* (Steud.) Fern.

禾本科 𦵏草属



花果期：6-9月。

生境：生于水沟边、河滩、路边草丛。

黑刺 *Hippophae rhamnoides* L. subsp. *Sinensis* Rousi

胡颓子科 沙棘属



花期：3-4月，果期：9-10月。

生境：生于河边、高山灌丛、阶地、河漫滩和山坡，也见于人工栽植于退耕还林地和沙丘，

A close-up photograph of the Tibetan Sandalwood (Hippophae thibetana) plant. The image shows several woody branches with clusters of small, bright orange, spherical berries. The leaves are narrow, lanceolate, and green, with some showing signs of wear or discoloration. The background is a dense thicket of similar branches and berries.

西藏沙棘 *Hippophae thibetana* Schlecht

胡颓子科 沙棘属

花期：5-6月，果期：9月。

生境：高寒草甸、灌丛以及
高原草地河漫滩和岸边。

用途：果可食用。

冰川茶藨 *Ribes glaciale* Wall.

虎耳草科 茶藨属



花果期：5-9月。

生境：生于沟谷、阴坡灌丛草甸。

用途：果可食。

黑虎耳草 *Saxifraga atrata* Engl.

虎耳草科 虎耳草属



生境：高山草甸或石隙。

用途：入药。

青藏虎耳草 *Saxifraga przewalskii* Engl.

虎耳草科 虎耳草属



生境：高寒灌丛草甸或高寒草甸。

用途：入药。

裸茎金腰 *Chrysosplenium nudicaule* bunge

虎儿草科 金腰属



生境：生于高山灌丛至高山碎石隙。

用途：为藏药中常用上品，在藏医广泛使用。

三脉梅花草 *Parnassia trinervis* Drude

虎耳草科 梅花草属



花果期：7-9月。

生境：生于灌丛草甸、
高寒草甸以及河滩、山坡。

小果白刺 *Nitraria sibirica* Pall.

蒺藜科 白刺属

别名：西伯利亚白刺



生境：生于山坡滩地、湖边沙地、荒漠草原、沙丘或路旁。

利用：幼枝和肉质叶，可作青绿饲料，肉质核果味甜，营养丰富。山羊，绵羊最喜食，牛和骆驼采食。

白刺 *Nitraria tangutorum* Boer.

蒺藜科 白刺属



花期：5-6月。果期7-8月。

生境：生于干山坡、河谷、河滩、戈壁滩、冲积扇前缘。

块茎堇菜 *Viola tuberifera* Franch.

堇菜科 堇菜属



花果期：5-8月。

生境：生于高山草甸、山坡、河谷、灌丛。

紫花地丁 *Viola philippica* Car.

堇菜科 堇菜属



花期：5-6月

生境：田边、耕地、山坡。

唐古特红景天

Rhodiola algida (Ledeb.) Fisch. et Mey. var. *tangutica* (Maxim.) S. H. Fu

景天科 红景天属



生境：生高山岩石缝中。

用途：饲用。

隐匿景天 *Sedum celatum* Frod.

景天科 景天属



花果期：7-9月。

生境：生于干山坡、石砾或高山草甸上。

用途：可入药。

钻裂风铃草 *Campanula aristata* wall.

桔梗科 风铃草属



生境：生于草丛以及灌丛中。

长柱沙参 *Adenophora stenantha* (Ledeb.) Kitag.

桔梗科 沙参属



花果期：8-9月。

生境：见于山坡草地、草滩、砂地以及耕地边。

矮垂头菊 *Cremanthodium humile* Maxim.

菊科 垂头菊属

别名：小垂头菊



生境：生长在高山流石滩。

用途：可入药。

条叶垂头菊 *Cremanthodium lineare* Maxim.

菊科 垂头菊属

别名：线叶点头菊



生境：生于沼泽草地、水边、高山草地和灌丛中。

矮丛风毛菊 *Saussurea eopygmaea* Hand. -Mazz.

菊科 风毛菊属



花果期：7-9月。

生境：生于灌丛、山坡、高山草甸。

草甸雪兔子 *Saussurea thoroldii* Hemsl.

菊科 风毛菊属



花果期：7-9月。

生境：见于湖滨沙地、
河滩地或盐碱地。

美丽风毛菊 *Saussurea superba* Anth.

菊科 风毛菊属



花期：7-8月。

生境：生于海拔较高的
草原、路边、山脚。

星状雪兔子 *Saussurea stella* Maxim.

菊科 风毛菊属



生境：常生长在河边、沼泽草地、高山草地、山坡灌丛草地及河滩地。

盐地风毛菊 *Saussurea salsa* (Pall.) Spreng.

菊科 风毛菊属



花果期：7-9月。

生境：生于盐土草地、戈壁滩及湖边。

橙红狗舌草 *Tephrosieris rufa* (Hand.-Mazz.) B. Nord.

菊科 狗舌草属



花果期：7-9月。

生境：生于阴坡草地和干草坡。

阿尔泰狗娃花 *Heteropappus altaicus* (Willd.) Novopokr.

菊科 狗娃花属

别名：阿尔泰紫菀



生境：广泛生于荒漠草原、干草原和草甸草原地带，在沙质地、田边、路旁及村舍附近等处也能生长。

臭蒿 *Artemisia hedinii* Ostenf. et Pauls.

菊科 蒿属

花果期：8-10月。

生境：生于滩地、河滩、山坡、田边。



黄花蒿 *Artemisia annua* L.

菊科 蒿属



花果期：7-9月。

生境：田边、荒地、山坡。

用途：药用：全草清热，驱风，止痒。治暑热发痧，潮热，小儿惊风，热泻，皮肤湿痒等。子治痢，下气，开胃，止盗汗。

冷蒿 *Artemisia frigida* Willd.

菊科 蒿属

别名：小白蒿



花果期：7-9月。

生境：干旱山坡、林下、河滩，

用途：饲用：优良的饲用小半灌木。

米蒿 *Artemisia dalai-lamae* Krasch.

菊科 蒿属

生境：一般生长在盐碱地、干草原、半荒漠草原、砾质干山坡、河漫滩等地区、干河谷、洪积扇及河边沙地上。

黄缨菊 *Xanthopappus subacaulis* C. Winkl.

菊科 黄缨菊属

别名：黄冠菊、九头妖



花期：5-7月，果期：8-9月。

生境：生于草甸、草原荒地、田边及干燥山坡。

火绒草 *Leontopodium leontopodioides* (Willd.) Beauv.

菊科 火绒草属

别名：老头草、薄雪草、老头艾、雪绒花



生境：多生长在干旱草原、黄土坡地、山区草地、石砾地或湿润地。

藏蓟 *Cirsium lanatum* (Roxb. ex Willd.) Spreng.

菊科 蓟属



生境：多生长于村旁、湖滨地、
山坡草地、潮湿地和路旁。

刺儿菜 *Cirsium setum* (Willd.) M. B.

菊科 蓟属

别名：刺刺芽、小蓟



花期：4-7月。

生境：普遍群生于撂荒地、耕地、路边、村庄附近，为常见杂草。



葵花大蓟 *Cirsium souleri* (Franch.) Mattf

菊科 蓟属

别名：聚头蓟



生境：生于山坡路旁、林缘、
荒地、河滩地、田间、水旁潮湿处。
用途：药用。

苣荬菜 *Sonchus arvensis* L.

菊科 苦苣菜属

别名：苦菜、苦麻子、败酱草、
小蓟、苦苣菜、取麻菜



花期：6-9月，果期：7-10月。

生境：多生长在林间草地、山坡草地、
潮湿地和近水旁。

苦苣菜 *Sonchus oleraceus* L.

菊科 苦苣菜属

别名：苦菜、滇苦菜、田苦卖菜、尖叶苦菜



花果期：3-10月。

生境：多生长在林下、山坡、
平地田间、空旷处、山谷林缘或近水处。

川甘毛鳞菊 *Chaetoseris Roborowskii* (Maxim.) Shih

菊科 毛鳞菊属



花果期：7-8月。

生境：林下、林缘、灌丛、
山坡草丛、田边。

蒲公英 *Taraxacum mongolicum* Hand.-Mazz.

菊科 蒲公英属

别名：黄花地丁



花期：早春及晚秋。

生境：道旁、荒地、草滩等处。

北千里光 *Senecio dubitabilis* C. Jeffr. et Y. L. Chen

菊科 千里光属

花期：5-6月。

生境：生于草原带或荒漠草原带的河谷、草甸及轮歇地

天山千里光 *Senecio thianschanicus* Regel et Schmalh.

菊科 千里光属



花期：7-8月。

生境：见于草坡、开旷湿处或溪边。

黄帚橐吾 *Ligularia vigulaurea* (Maxim.) Mattf.

菊科 橐吾属



花果期：7-9月。

生境：多生在河滩、沼泽草甸、
阴坡湿地及灌丛中。

箭叶橐吾 *Ligularia sagitta* (Maxim.) Mattf.

菊科 橐吾属



生境：生于林缘、林下、水边、草坡或灌丛。

乳白香青 *Anaphalis lactea* Maxim.

菊科 香青属

别名：大矛香艾、大白矛香。



生境：生长于山坡、草地、灌木丛中。

窄叶小苦苣 *Ixeridium gramineum* (Fisch.) Tzvel.

菊科属 小苦苣属

别名：剪刀甲、飞天台、颠倒菜



花果期：3-9月。

生境：常生长在山坡草地、林下、
林缘、河边、荒地、沟边以及沙地上。

细叶亚菊 *Ajania tenuifolia* (Jacq.) Tzvel.

菊科 亚菊属



生境：常生于山坡草地，
目前尚未由人工引种栽培。

宽叶红门兰 *Orchis latifolia* L.

兰科 红门兰属



花期：7-8月。

生境：生于山坡灌丛或河滩草地。

角盘兰 *Herminium monorchis* (L.) R.br.

兰科 角盘兰属

别名：人头七、人参果

花期：6-7月。 果期：7-9月。

生境：灌丛、山坡草地或河滩沼泽草地。

用途：块茎可入药，具有清热、消炎的作用。滋阴补肾，养胃，调经。用于神经衰弱，头晕失眠，烦躁口渴食欲不振，须发早白，月经不调。

手参 *Gymnadenia orchidis* Lindl.

兰科 手参属



花期：7-8月。果期：8-9月。

生境：生于干山坡、灌丛或草地。

黄花补血草 *Limonium aureum* (L.) Hill.

蓝雪科 补血草属



花果期：6-8月。

生境：生于荒漠、盐碱滩、山坡。

小蓝雪花 *Plumbagella micrantha* (Ledeb.) Spach

蓝雪科 小蓝雪花属



生境：生于荒地、田边、河滩、山坡。

狸藻 *Utricularia vulgaris* L.

狸藻科 狸藻属



生境：生于水中。

西伯利亚滨藜 *Atriplex sibirica* L.

藜科 滨藜属



花期：6-7月。果期：8-9月。

生境：生于田边和干旱盐碱地，
盐碱荒漠，湖边，渠沿，
河岸固定沙丘。

角果碱蓬 *Suaeda corniculata* (C. A. Mey.) Bunge

藜科 碱蓬属



花期：7-8月，果期：8-9月。

生境：多生长在湖边、
盐碱土荒漠和河滩。

灰绿藜 *Chenopodium glaucum* L.

藜科 藜属



花果期：6-10月。

生境：生于农田边、
水渠沟旁、平原荒地、
山间谷地等。

菊叶香藜 *Chenopodium foetidum* Schrad.

藜科 藜属



花期：7-9月，果期：9-10月。

生境：生于田边、宅旁、荒地、
半干旱山坡、河滩、林缘草地、沟渠边。

藜 *Chenopodium album* L.

藜科 藜属



花果期：5-10月。

生境：生于农田、地边、
路旁及荒地。

驼绒藜 *Ceratoides latens* (J. F. Gmel.) Reveal et Holmgren in Taxon

藜科 驼绒藜属



花果期：6-9月。

生境：生于干旱山坡、
干旱河谷阶地、荒漠平原
及河滩。

用途：中上等饲用半灌木。
家畜采食其当年生枝条。
还可用以防风固沙，保持水土。

雾冰藜 *Bassia dasyphylla* (Fisch. et Mey.) Kuntze

藜科 雾冰藜属



花果期：7-9月。

生境：生于沙滩、
沙丘、盐碱地。

猪毛菜 *Salsola collina* Pall.

藜科 猪毛菜属

别名：扎蓬棵



花期：7-8月。果期：9-10月。

生境：生于田边、路边荒地、
半干旱山坡、河滩。

用途：中等品质的饲料。

全草可为药用，治疗高血压，
效果良好。

冰岛蓼 *Koenigia islandica* L.

蓼科 冰岛蓼属



花期：7月，果期：8-9月。

生境：河滩、山口冷湿草甸和沙土地。

鸡爪大黄 *Rheum tanguticum* Maxim. ex Balf.

蓼科 大黄属

别名：唐古特大黄

生境：生于山地林缘半阴湿的地方。

用途：泻热毒，破积滞，行瘀血。用于
实热便秘、积滞腹痛、泻痢不爽、湿热黄疸。

篇蓄 *Polygonum aviculare* L.

蓼科 蓼属



花果期：6-9月。

生境：田边、路边荒地、河边。

用途：药用：主要用于淋痛及湿疹。

1. 利尿通淋 用于湿热淋证，可治疗泌尿系感染、结石、血尿等。

2. 杀虫止痒 可治疗蛲虫等寄生虫病。亦可煎汤外洗治疗皮肤疮疹、瘙痒。

两栖蓼 *Polygonum amphibium* Linn.

蓼科 蓼属



花期：7月，果期：8-9月。

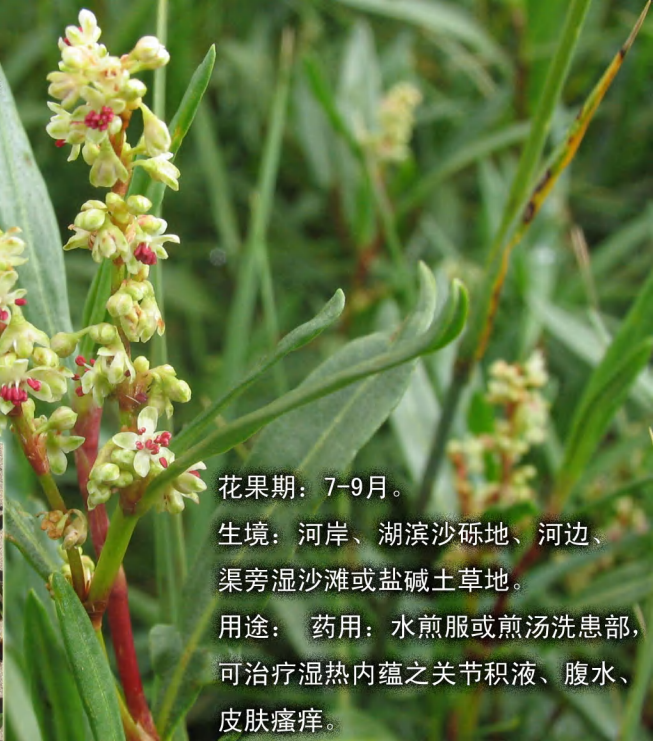
生境：仅见于倒淌河湿地或河水中。

用途：药用：外用适量鲜品捣烂敷患处，可治疗疮。清热利湿。用于治疗痢疾。

西伯利亚蓼

Polygonum sibiricum Maxim.

蓼科 蓼属



花果期：7-9月。

生境：河岸、湖滨沙砾地、河边、渠旁湿沙滩或盐碱土草地。

用途：药用：水煎服或煎汤洗患处，可治疗湿热内蕴之关节积液、腹水、皮肤瘙痒。

圆穗蓼 *Polygonum macrophyllum* D. Don

蓼科 蓼属



花期：7-8月，果期：8-9月。

生境：生于高寒草甸和高山灌丛中。

用途：牧草。生育期短，为良好的饲用植物。



珠芽蓼 *Polygonum viviparum* L

蓼科 蓼属

别名：染布子



花期：6-8月，果期：7-9月。

生境：生于高寒草甸、灌丛、河滩、沟边等。

用途：清热解毒，散瘀止血。用于扁桃体炎，咽喉炎，肠炎，痢疾，白带，崩漏，便血；外用治跌打损伤，痈疔肿毒，外伤出血。也是良好的饲用植物。

水生酸模 *Rumex aquaticus* L.

蓼科 酸模属

花期：6-7月，果期8-9月。

生境：生于水沟边、河滩草地、
沼泽草甸和林间湿润草地和灌丛间。

列当 *Orobanche coerulescens* Steph.

列当科 列当属



花果期：5-7月。

生境：生长于固定砂丘、山坡草地；

寄生于菊科蒿属植物的根上。



沼生柳叶菜 *Epilobium palustre* L.

柳叶菜科 柳叶菜属



花果期：7-8月。

生境：生于高山灌丛下、
林下、林缘、河滩。

湿生扁蕾 *Gentianopsis paludosa* (Hook. f.) Ma

龙胆科 扁蕾属



生境：山坡草地，
林下，灌丛，沟边。
功能主治：清热解毒。
用于急性黄疸型肝炎，
结膜炎，高血压，
急性肾盂肾炎，疮疖肿毒。

黑边假龙胆

Gentianella azurea (Bunge) Holub

龙胆科 假龙胆属



花果期：8-9月。

生境：高山流石滩、高山草甸、
山坡草地、湖边沼泽地。

肋柱花 *Lomatogonium carinthiacum* (Wulf.) Reichb.

龙胆科 肋柱花属



花果期：8-9月。

生境：低湿草甸、沟谷溪边。

达乌里秦艽 *Gentiana dahurica* Fisch.

龙胆科 龙胆属



花果期：7-9月。

生境：生于干草坡、阳坡、河谷阶地、林中干旱山坡沙丘、田边。

管花龙胆 *Gentiana siphonantha* Maxim. ex Kusnez.

龙胆科 龙胆属

别名：管花秦艽



花果期：7-9月。

生境：河滩、山坡、草甸、灌丛。

鳞叶龙胆 *Gentiana squarrosa* Ledeb.

龙胆科 龙胆属

别名：龙胆地丁、小龙胆、石龙胆



花果期：6-8月。

生境：生于山地草甸和草甸草原中

用途：全草入药，有清热利湿、解毒消痈之功效，

主治咽喉肿痛、阑尾炎、尿血；外用治疮疡肿毒、淋巴结结核。

麻花苳 *Gentiana straminea* Maxim. wu

龙胆科 龙胆属

别名：左拧根



花果期：7-9月。

生境：生于山坡草地、河滩、
灌丛、林缘、高山草甸

青藏龙胆 *Gentiana futtereri* Diels et Gilg

龙胆科 委陵菜属



生境：生于高寒草甸、山坡草地。

四数獐牙菜 *Swertia tetraptera* Maxim.

龙胆科 獐牙菜属



花果期：7-9月。

生境：生于山顶草地、山坡湿地、
山麓、河滩、灌丛中。

草原老鹳草 *Geranium pratense* L.

牻牛儿苗科 老鹳草属



生境：生于灌丛下草地和河滩。

甘青老鹳草 *Geranium pylzowianum* Maxim.

牻牛儿苗科 牛儿苗科



生境：生于高寒草甸、
灌丛草甸及滩地潮湿处。

用途：入药。

牻牛儿苗 *Erodium stephanianum* Willd.

牻牛儿苗科 牻牛儿苗属

别名：太阳花



花期：7月，果期：8月。

生境：生于山坡、田野间。

用途：入药。

蓝侧金盏花 *Adonis coerulea*

毛茛科 侧金盏花属

别名：蓝花侧金盏

生境：生于高山草地或灌丛中。

用途：利尿消肿、补心阳。治阳虚水湿停聚引起的水肿、小便不利、心阳虚、心气虚、心悸、气短、健忘、失眠症。

蓝翠雀花 *Delphinium densiflorum* Duthie ex Huth

毛茛科 翠雀属



花果期：7-9月。

生境：生于高山灌丛、草甸、山坡草地。

用途：治疗牙痛、跌打损伤。



白蓝翠雀花 *Delphinium albocoeruleum* Maxim.

毛茛科 翠雀属



花期：7-9月。

生境：生于河谷、山坡、高山草甸、高山流石坡。

三裂碱毛茛 *Halerpestes tricuspis* (Maxim.) Hand.-Mazz.

毛茛科 碱毛茛属



花果期：6-8月。

生境：生于水渠边、河漫滩、河边、沼泽草甸、阴坡的潮湿地。

水葫芦苗 *Halerpestes cymbalaris* (Pursh.) Green

毛茛科 碱毛茛属



花期：6-7月，果期：7-8月。

生境：生于林缘湿地、水池边和沼泽中。

用途：利水消肿，祛风除湿。治关节炎，水肿。

矮金莲花 *Trollius farreri* Stapf

毛茛科 金莲花属

花期：6-7月，果期：8-9月。

生境：生于山坡灌丛、高寒草甸。

用途：清热解毒；消肿；明目。主治感冒发热；咽喉肿痛；口疮；牙龈肿痛；牙龈出血；目赤肿痛；疔疮肿毒；急性鼓膜炎；急性淋巴管炎。

高原毛茛 *Ranunculus tanguticus* (Maxim.) Ovcz.

毛茛科 毛茛属



花果期：5月下旬～8月。

生境：生于河漫滩、沼泽草甸、山地阴坡灌丛草甸。

用途：治外感风热、咳嗽、咳痰、发热、咽炎、疥癣、牛皮癣、淋巴结核等。

云生毛茛 *Ranunculus nepelogenes* Edgew.

毛茛科 毛茛属



花果期：6-8月。

生境：生于高山草甸、灌丛潮湿处、
河滩、水渠边、沼泽草甸。

拟耧斗菜 *Paraquilegia microphylla* (Royle) Drumm. et Hutch.

毛茛科 拟耧斗菜属



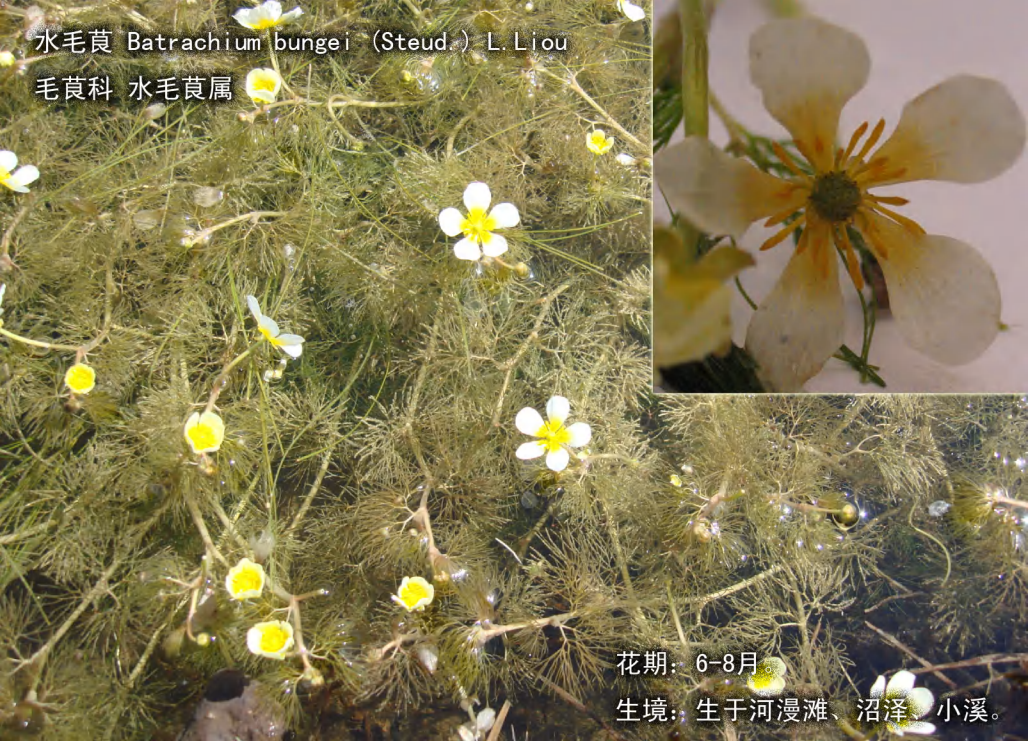
花期：7-8月，果期：8-9月。

生境：生于岩石缝隙、灌丛。

用途：止血效果很好。

水毛茛 *Batrachium bungei* (Steud.) L. Liou

毛茛科 水毛茛属



花期：6-8月。

生境：生于河漫滩、沼泽、小溪。

瓣蕊唐松草 *Thalictrum petaloideum* L.

毛茛科 唐松草属



花期：6-7月，果期：8月。

生境：生于山地草坡向阳处。

用途：性味苦、寒，无毒。能清热祛风，去皮里膜外及筋络之郁热。治小儿热症伤风及豆疹难透。

高山唐松草 *Thalictrum alpinum* L.

毛茛科 唐松草属



花果期：7-9月。

生境：高山草甸、灌丛草甸海拔。

用途：清热泻火药；解毒药。

短尾铁线莲 *Clematis drevicaudata* DC

毛茛科 铁线莲属



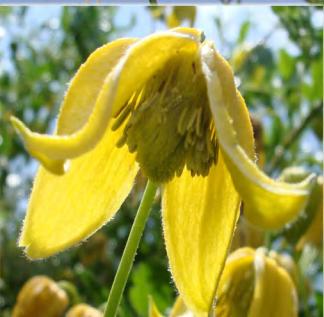
花果期：7-9月。

生境：生于灌丛、山坡草地。

用途：利尿通淋。

甘青铁线莲 *Clematis tangutica* (Maxim.) Korsh.

毛茛科 线莲属



花期：6-7月，果期：8-9月。

生境：生于河边、湖滨、山坡、草地。

用途：消积导滞，解毒排脓，利水。

治消化不良，痞块食积，腹泻等证。

治疮痈肿毒证。治湿热淋证。

露蕊乌头 *Aconitum gymrandrum* Maxim.

毛茛科 乌头属

别名：罗砧巴(藏名)

花果期：7-8月。

生境：生于山坡、河谷、农田边、弃耕地。

用途：驱风镇痛。根：治关节疼痛。花：治麻风。

叶：内服驱虫；碾末撒布，治疥癣。



铁棒锤 *Aconitum szechenyianum* Gay

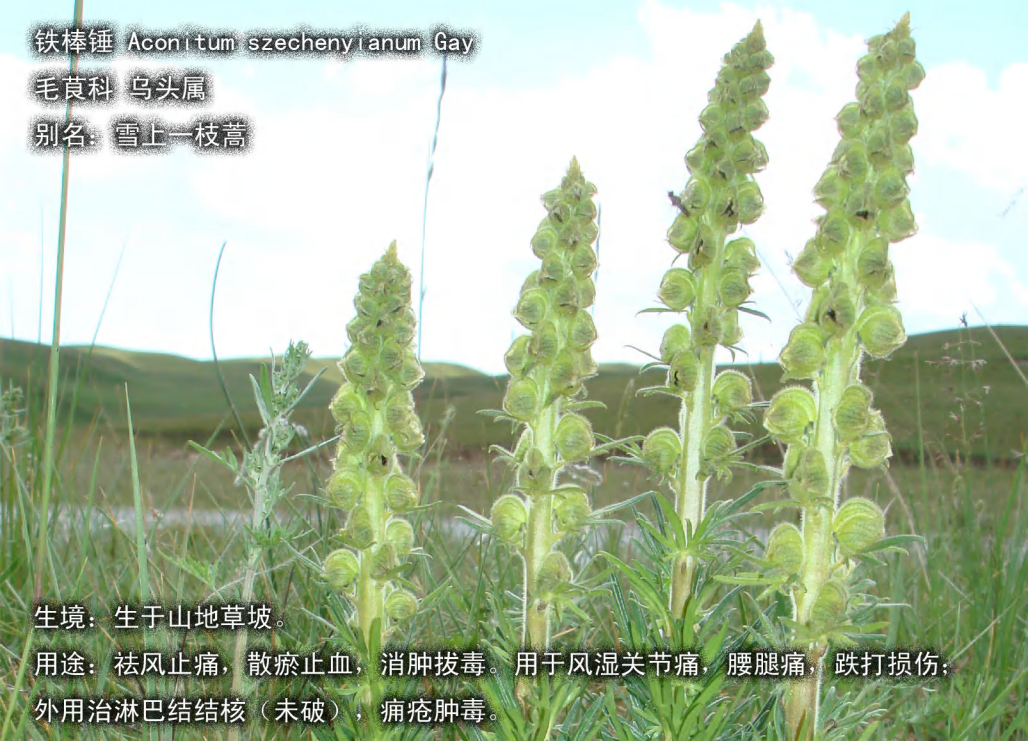
毛茛科 乌头属

别名：雪上一枝蒿

生境：生于山地草坡。

用途：祛风止痛，散瘀止血，消肿拔毒。用于风湿关节痛，腰腿痛，跌打损伤；

外用治淋巴结核（未破），痈疮肿毒。



鸦跖草 *Oxygraphis glacialis* (Fisch. ex DC.) Bunge

毛茛科 鸦跖草属



生境：生于高山草甸、高山灌丛中及石砾草坡上。

用途：用于外感风寒证、风寒湿痹、鼻渊。

草玉梅 *Anemone rivularis* Buch.-Ham. ex DC.

毛茛科 银莲花属



花期：6-7月，果期：7-8月。

生境：生于河谷林下、河滩、
河谷阶地、山麓、山坡草地。

疏齿银莲花 *Anemone obtusiloba* D. Don subsp. *ovalifolia* Brühl

毛茛科 银莲花属



花期：6-7月，果期：8-9月。

生境：生于河滩、河谷草地、灌丛中、高山草甸、高山流石坡。

用途：清利湿热，祛湿敛疮。

高原荨麻 *Urtica hyperborea* Jacq. ex Wedd.

荨麻科 荨麻属



花期：7月，果期：8-9月。

生境：山坡、草滩、岩石缝隙。

西藏荨麻 *Urtica tibetica* W. T. Wang

荨麻科 荨麻属

花期：7月，果期：8-9月。

生境：河谷。

用途：可入药。

羽裂荨麻 *Urtica triangularis* Hand. -Mazz.

荨麻科 荨麻属



花期：6-8月，果期：8-10月。

生境：山坡、河滩、沟底、路边。

刺果猪殃殃

Galium aparine L. var. *echinpermum* (Wallr.) Cur.

茜草科 拉拉藤属

别名：台湾拉拉藤



花果期：7-9月。

生境：生于河边、灌丛、农田、山坡。

蓬子菜 *Galium verum* L.

茜草科 拉拉藤属



花期：7月，果期：8-9月。

生境：生于高寒草甸、杂类草甸、
山地灌丛中。

用途：茎可提取绛红色染料。全草
入药，能活血去瘀、解毒止痒、利尿
通经，主治疮痍中毒、跌打损伤、
经闭、腹水、蛇咬伤、风疹瘙痒。

东方草莓 *Fragaria orientalia* Lozinsk.

蔷薇科 草莓属

别名：野草莓



花期：6月，果期：8月。

生境：生于高寒灌丛草甸的灌丛下。

砂生地蔷薇 *Chamaerhodos sabulosa* Bunge

蔷薇科 地蔷薇属



花期：6-7月，果期：8-9月。

生境：生于沙砾石，干旱滩地、河滩砾石地。

伏毛山莓草 *Sibbaldia adpressa* Bunge

蔷薇科 山莓草属



花果期：5-8月。

生境：生于河滩砾石地、干旱山坡。

四蕊山莓草 *Sibbaldia tetrandra* Bunge

蔷薇科 山梅草属

花果期：5—8月。

生境：生于高寒草甸的裸露地。

白毛小叶金露梅 *Potentilla parvifolia* Fisch. var. *hypoleuca* Hand. -Mazz.

蔷薇科 委陵菜属



花期：6-9月。

生境：生于山谷、沙丘。

钉柱委陵菜 *Potentilla saundersiana* Royle

蔷薇科 蔷薇亚科 委陵菜属



花果期：6-9月。

生境：生于高山灌丛、草甸、
山坡草地、河漫滩及多石山顶。

多裂委陵菜 *Potentilla multifida* L.

蔷薇科 蔷薇亚科 委陵菜属



花期：5-8月。

生境：生于山坡草地、河漫滩、灌丛。

二裂委陵菜 *Potentilla bifurca* L.

蔷薇科 委陵菜属



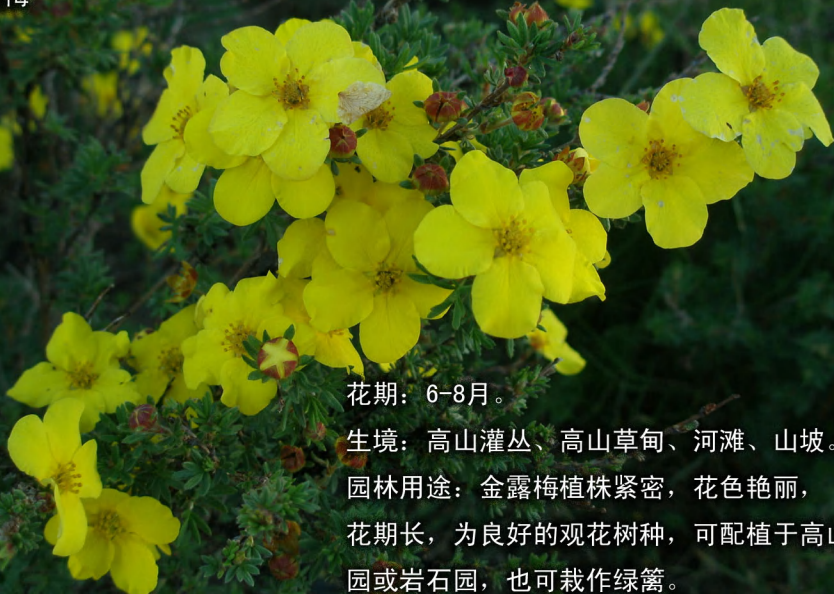
花果期：5-8月。

生境：分布于干旱山坡、滩地、农田、路边。

金露梅 *Potentilla fruticosa* L.

蔷薇科 委陵菜属

别名：金老梅



花期：6-8月。

生境：高山灌丛、高山草甸、河滩、山坡。

园林用途：金露梅植株紧密，花色艳丽，花期长，为良好的观花树种，可配植于高山园或岩石园，也可栽作绿篱。

蕨麻 *Potentilla anserina* L.

蔷薇科 委陵菜属

别名：人参果、鹅绒委陵菜

花果期：5-9月

生境：高山灌丛、高山草甸、河滩、山坡。

用途：入药、食用。

银露梅 *Potentilla glabra* Lodd.

蔷薇科 委陵菜属

别名：银老梅



花期：6-8月，果期：8-9月。

生境：生于干旱山坡、沟谷、岩石坡、灌丛。

长叶无尾果 *Coluria longifolia* Maxim.

蔷薇科 无尾果属



花期：4-6月，果期：5-7月。

生境：生于高寒草甸。

窄叶鲜卑花 *Sibiraea angustata* (Rehd.) Hand-Mazz.

蔷薇科 鲜卑花属



花期：6-7月，果期：7-9月。

生境：生于高山山坡、灌丛或河漫滩。

用途：可供观赏。

紫色悬钩子 *Rubus irritans* Focke

蔷薇科 悬钩子属



花期：6-7月， 果期：8-9月。

生境：生于高山灌丛、山沟湿润处。

用途：果可食用。

匍匐栒子 *Cotoneaster adpressus* Bois

蔷薇科 栒子属



花期：6月，果期：7-9月。

生境：山坡杂木林边以及岩石山坡。

用途：可作盆景供观赏。

唐古特山莨菪 *Anisodus tanguticus* (Maxim.) Pashe

茄科 山莨菪属

花果期：6-8月。可药用。

生境：生于田边、山谷、山坡、村庄。

刚毛忍冬 *Lonicera hispida* Pall. ex Roem. et Schultz.

忍冬科 忍冬属



花果期：5-8月。

生境：生于河谷、山坡、灌丛。

药用：清热解毒。用于治疗外感

风热、温病、疮痍疔肿、血痢诸证。

狼毒 *Stellera chamaejasme* L.

瑞香科 狼毒属

别名：馒头花



花果期：6-9月。

生境：生于草原、高山草甸、干燥山坡、河滩。

用途：狼毒根入药，有大毒，能散结、逐水、止痛、杀虫，主治水气肿胀、淋巴结核、骨结核；外用治疥癣、瘙痒，顽固性皮炎、杀蝇、杀蛆。狼毒是退化草场的标志性植物。

密花柴胡 *Bupleurum densiflorum* Rupr.

伞形科 柴胡属



花果期：7-9月。

生境：生于沙丘、峡谷和灌丛草甸。

裂叶独活 *Heracleum millefolium* Diels

伞形科 独活属

别名：藏当归



花果期：7-9月。

生境：生于高山草甸、湿沙地、
草原灌丛、岩石缝隙。

葛缕子 *Carum carvi* L.

伞形科 葛缕子属

别名：野胡萝卜



花果期：5-8月。

生境：生于高寒草甸、高山灌丛、道旁、田边。

迷果芹 *Sphallerocarpus gracilis* (Trevir.) K. -Pol.

伞形科 迷果芹属



花果期：6-8月。

生境：生于灌丛下、草甸、
草原和田边、河畔。

羌活 *Notopterygium incisum* Ting ex H. T. Ching

伞形科 羌活属

别名：蚕羌、竹节羌



花果期：7-8月

生境：生于高山草甸、高山灌丛草甸。

用途：药用，散寒，祛风，除湿，止痛。

用于风寒感冒头痛，风湿痹痛，肩背酸痛。

华扁穗草 *Blysmus sinocompressus* Tang et Wang

莎草科 扁穗草属



花果期：6-9月。

生境：生于沟谷、溪边、河滩潮湿处和沼泽地上。

用途：饲用：春季及初夏，华扁穗草较柔嫩，为牦牛和马所喜食，绵羊亦采食，夏秋仍为马和牦牛所采食。

双柱头蔗草 *Scirpus distigmaticus* (Kuekenth.) Tang et Wang

莎草科 蔗草属

别名：川甘蔗草

花果期：6-8月。

生境：生于高山草原、平缓阳坡、半阳坡潮湿处或水边。

矮生嵩草 *Kobresia humilis* (C. A. Mey. ex Trautv.) Serg.

莎草科 嵩草属

别名：矮嵩草



花果期：5-9月

生境：生于山坡谷地、河滩灌丛、草原、草甸。

用途： 饲用： 植株低矮，茎叶柔软，适口性好，再生性强，耐践踏。马、牛、羊均喜食，牦牛和藏羊最喜食。

粗壮嵩草 *Kobresia robusta* Maxim.

莎草科 嵩草属



花果期：6-9月。

生境：沙丘、沙滩、干山坡、沙砾地。

用途：饲用：草质较粗糙，但粗蛋白质、粗脂肪较高。牦牛、犏牛和马四季采食；马在幼嫩时采食，较耐旱，是高寒地区重要牧草之一。

高山嵩草 *Kobresia pygmaea* C. B. Clarke

莎草科 嵩草属

别名：小嵩草

生境：生于高寒草甸。

用途：饲用：牦牛、藏绵羊和藏马喜食。在青藏高原地带，以高山嵩草占优势的草地，常作为夏秋季家畜的主要放牧地。植株较矮小，产量不高，但当地牧民对这种草的评价仍较高。

禾叶嵩草

Kobresia graminifolia C. B. Claike

莎草科 嵩草属



花果期：6-7月。

生境：山顶、灌丛、沼泽化草甸。

用途： 饲用：中等牧草，牛羊采食。

线叶嵩草 *Kobresia capillifolia* (Decne.) C. B. Clarke

莎草科 嵩草属



花果期：6-9月。

生境：高山草甸、山麓、山坡、河滩等。

用途：牧草。

北疆苔草 *Carex arcatica* Meinsh.

莎草科 苔草属



花果期：6-8月。

生境：生于湖边、河滩、沼泽草甸。

粗喙苔草 *Carex scabrirostris* Kuekenth.

莎草科 苔草属



花果期：6-8月。

生境：生于阴坡草甸、草原、灌丛、峡谷的潮湿阴坡上。

用途：饲用植物, 牧草。

青藏苔草 *Carex moorcroftii* Falc. ex Boott

莎草科 苔草属



花果期：6-8月。

生境：河漫滩、湖边湿沙地。

用途：饲用：优良牧草。早春萌发后，是牛、马、羊春季的抓膘草，适口性好。

抽穗以后，粗纤维增加，结实后，适口性降低，秋末枯黄后，家畜又喜采食。

异穗苔草 *Carex heterostachya* bunge

莎草科 苔草属

别名：大羊胡子草 黑穗莎草



生境：生于沼泽草甸。

用途：用作公园、风景区、庭园观赏草坪或适当践踏的休息草坪，是高速公路、铁路两旁等地优良的地被植物。也是牧草的一种。



杉叶藻 *Hippuris vulgaris* L.

杉叶藻科 杉叶藻属

花果期：6-9月。

生境：沼泽草甸、湖边、河畔。

播娘蒿 *Descurainia sophia* (L.) Webb. ex Prantl

十字花科 播娘蒿属



花期5-7月，果期8-9月。

生境：生于田边、路旁、河边及山坡砂质草地以及圈窝子。

用途：祛痰定喘，强心利尿。

垂果大蒜芥

Sisymbrium heteromallum C. A. Mey.

十字花科 大蒜芥属

别名：弯果蒜芥



花期：6月，果期：7-8月。

生境：灌丛、沟谷河滩。

药用价值：用于虚劳咳嗽、
气管炎、百日咳、食肉食中毒。

独行菜 *Lepidium apetalum* Willd.

十字花科 独行菜属



花期：5-6月，果期：6-8月。

生境：生于农田边、林边荒地及路边。

用途：种子椭圆形，棕红色，平滑，可榨油，作药用，亦称事苗子。种子含强心甙。

虬果芥 *Neotorularia humilis* (C. A. Mey.) Hedge J. Leonard

十字花 念珠芥属



花果期：6-8月

生境：生于山坡、山沟、林下林缘、灌丛、草地及田边荒地。虬果芥是退化草场的标志性植物。

芥 *Capsella bursa-pastoris* (L.) Medic.

十字花科 芥属

别名：荠菜

花果期：5-8月。

生境：生于农田、地边、沟边、灌木间及路边荒地。

用途：带根全草能和脾，明目，镇静；种子能祛风，明目。

涩芥 *Malcolmia africana* (L.) R. Br

十字花科 涩芥属



生境：生于田边、沟边、山坡及河滩。为农田杂草。

紫花碎米荠 *Cardamine tangutorum* O. E. Schulz.

十字花科 碎米荠属



花期：6月，果期：7-9月。

生境：生于河滩、灌丛、草甸。

用途：清热利湿，平肝潜阳。

治三焦湿热证，肝阳上亢证。

高山葶苈 *Draba alpina* L.

十字花科 葶苈属



花果期：6-7月。

生境：生于高山灌丛和草甸山坡。

菥蓂 *Thlaspi arvense* L.

十字花科 菥蓂属

别名：遏蓝菜



花期：5-7月，果期：6-8月。

生境：生于田边路旁、沟边及山坡荒地。

用途：嫩苗作野菜，可食。种子榨油及药用。

薄蒴草 *Lepyrodiclis holosteoides* (C. A. Mey.) Fenzl ex Fisch. et Mey.

石竹科 薄蒴草属



花期:7-8月。

生境:生于荒地、田野、河滩。

用途:全草入药,可利肺、托疮、
治肺病及疽疗疮。

繁缕 *Stellaria media* (L.) Cyrill

石竹科 繁缕属



花果期：6-8月。

生境：生于山坡草地。

用途：全草作饲料；嫩苗作菜蔬；
茎、叶及种子入药，有抗菌、消炎、
解热、利尿、催乳、活血等作用。

簇生卷耳 *Cerastium caespitosum* Gilib.

石竹科 卷耳属



花期：7-8月。

生境：生于山坡草地、林下、灌丛、草甸、河漫滩。

用途：用治风热外袭及火热毒盛。



旱麦瓶草 *Silene jenissensis* Willd.

石竹科 蝇子草属



花期：6-8月，果期：7-8月。

生境：砾石质山地、草原及固定沙地。

用途：治阴虚血热。

海韭菜 *Triglochin maritimum* L.

水麦冬科 水麦冬属

花期：6-7月

生境：湖边砂地、湿地。

水麦冬 *Riglochin palustre* L.

水麦冬科 水麦冬属

花果期：6-10月。

生境：生于湿地、沼泽地或盐碱湿草地。

用途：景观用途、药用价值。



锁阳 *Cynomorium songaricum* Rupr.

锁阳科 锁阳属



花果期：6-7月。可药用。

生境：生于沙漠戈壁、沙丘和盐碱地。

长叶百蕊草 *Thesium longifolium* Turcz.

檀香科 百蕊草属



生境：荒坡草丛或草甸。

狐尾藻 *Myriophyllum spicatum* L.

小二仙草科 狐尾藻属

花果期：7-8月

生境：生于水池湖泊中。

阿拉善马先蒿 *Pedicularis alaschanica* Maxim.

玄参科 马先蒿属



花果期：6-10月。

生境：生于阳性干旱山坡、沙地、田边、
路边、草甸化草原、河漫滩。

斑唇马先蒿

Pedicularis longiflora Rudolph subsp. *tubiformis* (Klotz.) Tsoong.

玄参科 马先蒿属

别名：露如赛保（藏药名）



花期：5-10月

生境：生于高山草甸、沼泽。

长花马先蒿 *Pedicularis longiflora* Rudolph

玄参科 马先蒿属



花果期：5-10月。

生境：常生长在高山湿草地中
及溪流旁、沼泽草甸。

大唇马先蒿

Pedicularis rhinanthoides Schrenk ex Fisch. et C. A. Mey subsp. *labellata* (Jacq.) Tsoong

玄参科 马先蒿属



花期：7-8月。

生境：生于山谷潮湿处和高山草甸、
沼泽草甸、河滩灌丛。

甘肃马先蒿 *Pedicularis kansuensis* Maxim.

玄参科 马先蒿属



花期：5-9月。

生境：生于林下、林缘、
弃耕地、河滩、阳性干旱山坡、
村舍旁、灌丛、草甸。

华马先蒿

Pedicularis oederi Vahl var. *sinensis* (Maxim.) Hurus.

玄参科 马先蒿属



生境：生于灌丛草甸及石隙处。

碎米蕨叶马先蒿 *Pedicularis cheilanthisifolia* Schrenk

玄参科 马先蒿属



花果期：6-10月

生境：生于河滩地、路边、高山
草甸破坏处、高山灌丛及草甸。

兰石草 *Lancea tibetica* Hook. f. et Thoms.

玄参科 肉果草属



花果期：6-9月。

生境：生于高山灌丛、草甸、河漫滩、弃耕地、砾石滩地、林缘灌丛、河边草地，

短管兔耳草 *Lagotis brevituba* Maxim.

玄参科 兔耳草属



花期：6-8月。

生境：生于高山流石滩及其草甸处。

短穗兔耳草 *Lagotis brachystachya* Maxim.

玄参科 兔耳草属



花果期：6-7月。

生境：生于河边滩地、弃耕地及山坡裸地。

小米草 *Euphrasia pectinata* Ten.

玄参科 小米草属



花期：6-8月，果期：7-9月。

生境：高山灌丛、草甸潮湿处、河漫滩等。

砾玄参 *Scrophularia incisa* Weinm.

玄参科 玄参属



生境：生于干旱山坡、沙质草滩、砾石地。

银灰旋花 *Convolvulus ammannii* Desr.

旋花科 旋花属



花果期：6-8月。

生境：生于干旱山坡、草原、荒滩、
洪积扇、沼泽边缘，

短柱亚麻 *Linum pallescens* Bunge

亚麻科 亚麻属



花果期：6-9月

生境：生于山坡草地、河滩沙地。

篦齿眼子菜 *Potamogeton pectinatus* L.

眼子菜科 眼子菜属

别名：龙须眼子菜



花果期：6-9月。

生境：湖泊和河流浅滩。

山生柳 *Salix oritrepha* Schneid.

杨柳科 柳属

花期：6月，果期：7月。

生境：生于灌丛草甸。

细果角茴香 *Hypocoum leptocarpum* Hook. f. et Thoms.

罂粟科 角茴香属



花期：6-7月，果期：7-9月。

生境：生于山坡草地、地边等处。

用途：清热解毒；凉血。

多刺绿绒蒿 *Meconopsis horridula* Hook. f. et Thoms

罂粟科 绿绒蒿属



花期：6-8月。

生境：生于海拔4100米以上的山坡石缝中。

用途：活血化瘀，镇痛。治跌打损伤。

五脉绿绒蒿 *Meconopsis quintuplineergia* Regel.

罂粟科 绿绒蒿属



生境：生于高山灌丛和高山草甸中。

用途：清热泻火，治肝炎，胆囊炎，肺炎，肺结核，胃溃疡。

糙果紫堇 *Corydalis trachycarpa* Maxim.

罂粟科 紫堇属



花期：7-8月。

生境：生于流石坡、高山草甸、
灌丛草地，岩石缝隙。

卷鞘鸢尾 *Iris potaninii* Maxim.

鸢尾科 鸢尾属

别名：高原鸢尾



花期：5-6月。

生境：生于高寒草甸，中国特有植物。

蓝花卷鞘鸢尾 *Iris potaninii* Maxim. var. *ionatha* Y. T. Zhao

鸢尾科 鸢尾属



生境：高山草甸

锐果鸢尾 *Iris goniocarpa* Baker

鸢尾科 鸢尾属

别名：小排草



花果期：6-9月。

生境：多生于林缘、高山草地。

天山鸢尾 *Iris loczyi* Kanitz.

鸢尾科 鸢尾属



花果期：6-9月。

生境：生于干旱山坡、高山草地。

马蔺 *Iris lactea* Pall.

鸢尾科 鸢尾属



花果期：6-9月。

生境：生于干山坡、草地。

糙草 *Asperugo procumbens* L

紫草科 糙草属

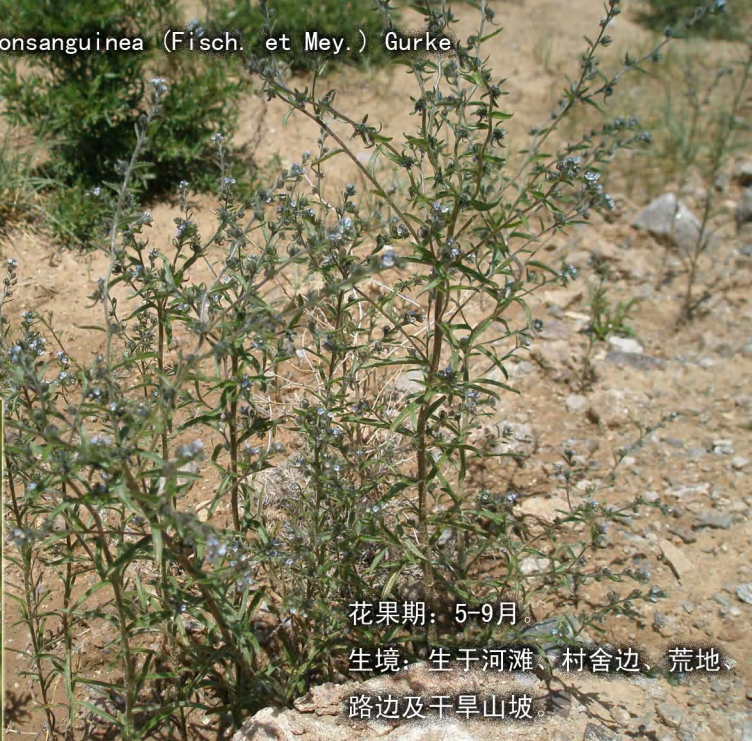


花果期：6-9月。

生境：生于农田边、
村舍附近、山坡干旱处。

蓝刺鹤虱 *Lappula consanguinea* (Fisch. et Mey.) Gurke

紫草科 鹤虱属



花果期：5-9月。

生境：生于河滩、村舍边、荒地、
路边及干旱山坡。

西藏微孔草 *Microula sikkimensis* (C. B. Clarke) Hemsl.

紫草科 微孔草属

花果期：6-9月。

生境：生于林下、林缘、灌丛、
草甸及其破坏处、河滩地、砾石碛、
干旱山坡、弃耕地、田边，

密花角蒿 *Incarvillea compacta* Maxim.

紫葳科 角蒿属

别名：密毛角蒿、红花角蒿、角蒿



花期：5-7月。

生境：生于空旷石砾山坡及草灌丛中。

问荆 *Equisetum arvense* L.

木贼科 问荆属

生境：灌丛、沼泽水沟边、河滩、草甸。

用途：药用：煎汤内服或捣敷、研末调敷外用。

可清热，凉血，止咳，利尿。

天山瓦韦 *Lepisorus albertii* (Regel) Ching.

水龙骨科 瓦韦属



生境：阳山坡、岩石上及缝隙。

高山冷蕨 *Cystopteris montana* (Lam.) C. Chr.

蹄盖蕨科 冷蕨属



生境：灌丛、岩石缝下。

单子麻黄 *Ephedra monosperma* Gmel. ex Mey.

麻黄科 麻黄属



生境：砾石滩。

用途：药用：用于外感风寒证；喘咳证；水肿兼有表证。