

红景天



中国药典

甘苦平

功效

益气活血 通脉平喘

# 红景天

性甘、苦，平，归肺、心经，益气活血、通脉平喘

——《中国药典2015》

本经上品，补益药中所罕见

——《本草纲目》

药中上品，可轻身益气，不老延年，无毒多服，久服不伤人

——《神农本草经》

说明它补气的作用很强





红景天  
益气温血  
不燥不

人参皂苷  
大补元气  
易上火



CCTV 10

科教

走近科学

寻找高原红景天







红景天，又名蔷薇红景天，扫罗玛布尔（藏名）等，是景天科多年生草本或灌木植物。红景天味甘，苦，性平。归肺、心经。具有益气活血，通脉平喘之功效。用于气虚血瘀，胸痹心痛，中风偏瘫，倦怠气喘等病症。





《本草纲目》云，“红景天，本经上品，祛邪恶气，补诸不足”是“已知补益药中所罕见”。《千金翼方》言，“景天味苦酸平，无毒。主大热大疮，身热烦，邪恶气，诸蛊毒痂，寒热风痹，诸不足，花主女人漏下赤白，清身明目，久服通神不老”。





红景天的应用历史悠久，两千多年前，西藏高原的人就以它入药，以强身健体，抵抗不良影响的影响。民间常用来煎水或泡酒，以消除劳累或抵抗山区寒冷。同时还防病健体和滋补益寿，因其扶正固本、补气养血、滋阴益肺的神奇功效，历代藏医将其视为“吉祥三宝”。

## 藏药红景天

据记载，清代康熙年间，我国西部的巢望阿拉布坦发动叛乱，企图分裂祖国。为了平息叛乱，康熙御驾亲征。由于西部高原干旱，环境恶劣，加上官兵们长途跋涉，队伍劳顿，士气低落。在这样的情况下，部队战斗力大大减弱，屡屡战败。幸好有一位老药农，将草药红景天给兵士们泡酒服用。结果大家体力恢复，士气大振，一鼓作气打败了叛军。

康熙给红景天取名“仙赐草”，其实青藏高原上的人们，在很早以前就开始用红景天治病了。红景天有滋补强身、抗疲劳、抗缺氧、增强记忆、调节神经系统的功能。现在，无论是在高原地区，还是在平原地区，红景天都被广泛应用来治疗缺氧性疾病，如慢性肺心病，支气管哮喘、老慢支、老年人记忆力下降等等。日本等国还以红景天为主要原料，研制出了供宇航员、飞行员、运动员等高强度工作者服用的制品，充分体现了红景天抗衰老、抗缺氧、抗寒冷、抗疲劳、抗辐射的独特功效。

**红景天性寒、味甘涩，红景天具有抗缺氧、消除疲劳、提高记忆力等作用，除用于治疗高原病外，平常人服用还能补肾养心、调经活血、明目安神，尤其适合心脑血管疾病等。由于红景天性味平和，即使常年服用，也不会出现口干、唇燥等副作用。**









相宜本草  
XINGYIHERB







## 长白山红景天

相传，在很早以前，有三位天上的仙女经常到长白山天池中沐浴。有一天三姐妹正在小天池嬉戏之时，从远方飞来一只美丽的小鸟，将口中衔着的一枚红果吐在小妹佛库伦的衣衫之上。三姐妹上岸后，佛库伦发现了这枚红果，于是便将其含于口中，不料穿衣不慎，竟将这枚红果咽入腹内。待欲飞回天宫之时，佛库伦自觉身子发沉，无法飞上“仙人桥”。只好将刚才吃红果之事告诉了两个姐姐。两位仙女回天宫之后向父母诉说此事，父母也毫无办法。这样佛库伦就只好留在长白山下的一个古洞居住。

不久后佛库伦产下一男婴，取名阿骨打。

天上的父母日夜挂念着佛库伦，为了使她能于人间保持健康的身体和强壮的体力，就派佛库伦的两个姐姐把景天仙草的种子带到长白山，让佛库伦种在古洞四周，以经常采挖食用，强筋健骨，增加身心的活力。

就这样，佛库伦凭着景天仙草的神力，将阿骨打抚养长大。长大后的阿骨打英姿神武，勇猛彪悍。佛库伦满心喜欢。一日，佛库伦把阿骨打叫到身边，讲述了他的来历后说：上天让母亲育你成人，是叫你拯救这方百姓，你可不能有负天意啊。我现在给你弓箭一副，宝剑一把，还有一袋景天仙草的根，你下山去吧！临行时，佛库伦又告诉阿骨打，你常吃的这种景天仙草，我已散播长白山的高山之中，你用光了就可以回来采挖，这种仙草的神力很大，每日食用一小块就行，它会助你神力无穷的。

就这样，阿骨打辞母下山后，在三姓村说服他们重归于好，村民们推举他为部落首领。此后，他逐步统一了长白山的各个部落，势力益发强大，最终打败了大辽，建立了金国。



天上的金太阳、地上的红景天，就像生死不渝的一对姊妹。而红景天的藏语称谓，被叫做“索罗梅朵”，意思是“美丽的红色花儿”。红景天，索罗梅朵，是雪域高原的美丽之花，吉祥之花，是雪山之上的“红衣少女”，是人们心中的圣洁之花。她有顽强的生命力，又有极高的药用价值，素有“高原人参”的美誉。

《神农本草经》和西藏的《四部医典》，都把它列为药中上品，肯定了它轻身益气、活血化瘀、理肺补肾、不老延年的功效。两千多年前，我们西藏人就以它入药，用以强身健体，抵抗不良环境的影响，而且可以无毒多服、久服不伤人。许多草原上游牧的人群一样，一直用它煎水或者泡酒，出行时装在牛皮囊袋里一路饮用，是消除身心劳累、缓解缺氧反应和抵抗山区寒冷很有效的办法。

红景天，不正是因为人们首先战胜地域的险恶，才发现了它对于人类生命所具有的“扶正固本、滋补益寿”的神奇功效吗？！据说历代藏医将红景天与虫草、雪莲并称为“吉祥三宝”，其中的真谛应该也源于此吧。





高山红景天是名贵的药用植物，是景天科红景天属的多年生草本植物。生长在海拔1800—2500米高寒无污染地带，其生长环境恶劣，因而具有很强的生命力和特殊的适应性。





其临床用药均系景天科红景天属植物，在世界上有90余种，多分布在北半球的高寒地带，大多数生长在海拔3500—5000米左右的高山流石或灌木丛。我国有73种，其中青藏高原约55种。





**红景天的功效：**补气清肺，益智养心，收涩止血，散瘀消肿。主治气虚体弱，气短乏力，肺热咳嗽，跌打损伤，烫火伤，神经症，高原反应。





现代医学研究证明，红景天中含有35种微量元素，18种氨基酸，维生素A、D、E和抗衰老活性超氧化物，其营养成分齐全且配伍合理，在目前所发现的植物中是罕见的。





红景天胶囊主要有效成份有红景天甙、酪醇、黄酮类化合物，此外含有淀粉、蛋白质、脂肪、鞣质、酚类化合物及微量挥发油，还含有具有生物活性的微量元素铁、铝、锌、银、钴、镉、钛、钼、锰等，叶与茎中含有少量生物硷。





服用红景天的时候应该注意用量不宜一次过多，慢慢的提高用量比较好。红景天均性凉，脾胃虚弱的人少服用。







