



天冬为百合科植物天冬的干燥块根。主产于贵州、四川、广西等地。秋、冬二季采挖，洗净，除去茎基和须根，置沸水中煮或蒸至透心，趁热除去外皮，洗净，干燥。呈类圆形的薄片。切面淡黄白色或淡棕色，角质样，半透明，具黏性，中心黄白色。气微，味甜、微苦。



天冬又称天门冬，是多年生攀缘植物，叶子似松针，花朵很小，比针头略大，一般生长在路旁、山坡或者荒地上，很容易被误认为是野草。天冬在《本草纲目》中被列为上品，具滋阴润肺、除火止咳之功效。



头条号 / 健康爱问

天冬在《本草纲目》中被列为上品，具滋阴润肺、除火止咳之功效。性味归经：甘、苦、寒，归肺、肾经。性能特点：本品甘润补，苦泄降，寒能清，入肺、肾经，为清滋滑润之品。既润肺止咳、清肺降火，又滋肾养阴、生津止渴，还清润肠燥而通便，善治阴虚火旺诸证。功效：滋阴降火，清肺润燥，润肠通便。



主治病证：（1）肺热燥咳，顿咳痰黏，劳嗽咯血。（2）骨蒸潮热，津伤口渴，阴虚消渴。（3）肠燥便秘。

使用注意：本品大寒滋润，故脾胃虚寒、食少便溏者慎服。



宋代理学家朱熹喜欢天冬，他觉得这种植物比人工种植的花草更有一番风韵。在他的窗前就长有天冬，在一天雨后，朱熹见窗外的天冬形态幽美，清新脱俗，于是吟诵道：“高萝引蔓长，插榦垂碧丝，西窗夜来雨，无人领幽姿。”

明代末年爆发了大规模的农民起义，起义军领袖李自成为了联合张献忠攻打腐败的明代王朝，亲自去拜会张献忠。不巧的是张献忠的正室正好当天生产，张献忠一直守在夫人身旁，只好让副将来迎接。副将将李自成迎进内室，摆上茶点果品叙话。李白成等了半个时辰还不见张献忠，大怒，拍桌子道：“张献忠竟然如此怠慢与我！”副将忙解释道：“大帅息怒，张将军确实是夫人生产，离不得身，大帅先尝尝这个，张将军马上就来。”李自成见仆人端上一盘佐茶食品，色泽鲜亮，异香扑鼻，玉洁冰清，随口问道：“这是何物？”副将答：“这是天冬蜜饯，请品尝。”李白成尝后感其味甜美，滋润化渣，沁人心脾，妙不可言，于是怒火全消，赞道：“果然美味。”副将见状说道：“这天冬不仅好吃，还能滋阴润肺，清肺降火。大帅稍安勿躁，张将军马上就来。”又过了半个时辰，张献忠待妻子诞下麟儿后，立即赶来与李自成商量伐明事宜，这是后话。

相传，东施的容貌和身材并不比西施差。小时候，她们都是好姐妹，彼此玩得也非常好。但是随着年龄的增长，两人都有了心机，经常在暗中互比谁漂亮。

西施每天早上很早起床，在花间接晨露洗脸，脸上的痘痘相对比东施少。每次她们在一起玩的时候，西施就笑东施脸上的痘痘比自己多。东施一急，脸上的痘痘直冒。于是她们翻脸了，彼此都不理睬。

有一天，她们一起上山采兰花，在路上碰到一老妪向东施借手帕，东施没理她，西施却主动把自己的手帕借给老妪，老妪就说：“你看人家西施多漂亮，脸上没有痘痘，你的心如果跟西施的一样好，脸上也就没有痘痘了。”东施听完，把那老妪狠狠瞪了两眼，心里却暗暗恨起西施来。

有一次她们爬山，到了一个叫天门的地方，东施见前面有断壁，就站在西施身后猛然把西施推下去，然后自己跑回了家。西施被推下断崖后，醒来见自己躺在如绿毯般的草地上，感觉口和喉咙都很干，肚子也很饿。这时，她看见自己掉下来的地方，有许多草被自己翻起了根，根上挂满寸长、两头瘦、中间肥、黄色透明的东西，便拉扯一些下来嚼上面的汁，尽管有些苦，但吃后全身很舒服。

后来，西施回到了家里，脸上的痘痘全好了。西施想一定是那些草根让她没有痘痘的，于是常常上山去挖些来熬水喝，同时又在自己家门前后种了一些，并时常弄来吃，就这样吃了几年，后来成为了历史上著名的四大美人之一。不过，自西施掉到断崖下之后，再也没有和东施一起玩，因此东施也不知道天冬能治疗痘痘和降火的秘密，一直满脸是痘。



头条号 / 健康爱问

天冬又叫三百棒、武竹、丝冬、天门冬、明天冬，是百合科多年生攀援性草本植物天门冬的块根。一般秋季采挖，去除须根，用沸水煮或蒸后，再浸入清水中，去皮晒干或烘干，切片食用。主产于四川、云南、贵州等省份。

天冬也是中医常用的一味中药材，味甘苦，性寒，归肺、肾经。具有滋阴、润燥、清肺、降火的功效。可治阴虚发热、咳嗽吐血、肺痿、肺痈、咽喉肿痛、消渴、便秘等症。临床中用于防治呼吸道疾病有一定的疗效。秋冬季节，人们常感咽干、口干，鼻燥出血，大便燥结。根据天冬的中药特性，此时用其日常调理恰到好处，以解除燥邪难耐的困扰。中药古籍对其多有描述，《别录》曰：“保定肺气，去寒热，养肌肤，益气力，利小便，冷而能补。”《药性论》述：“主肺气咳逆，喘息促急，除热，通肾气，疗肺痿生痈吐脓，治湿疥，止消渴，去热中风。宜久服。”天冬入肺、肾两经，补肺阴，防肺燥，同时滋肾阴，肾阴者，五脏之阴非此不能滋，足以见其滋润之力。

天门冬

百合科多年生草本，又名天冬，味甘，寒，肥厚多脂，纯以柔润养液为功。《本草汇言》载：“天门冬阴润寒补，使燥者润，热者清。”《日华子本草》曰天门冬：

“益皮肤，悦颜色”。



天门冬适用于阴虚发热，咳嗽吐血，肺痿，干咳，咽喉肿痛，消渴，便秘。内服入汤剂，每次6~15克，并能熬膏或入丸、散。



如用于咳嗽痰少、黏稠难咯，可配合麦门冬熬膏服用；咳嗽、心烦失眠、不思饮食，可配合人参、熟地黄为丸服用；用于遗精、腰膝酸软、头晕目眩，可与人参、熟地黄、黄柏同用；用于老人津枯肠燥便秘，则配合麦门冬、当归、火麻仁、生地黄、蜂蜜熬膏服用。现临床上常用天门冬治肺结核、肺癌、乳腺癌、糖尿病等病症。

天门冬



天冬麦冬性相近，故一般方剂二药并用。仲醇曰痰之标在脾胃肺，其本在肾，若非肾家有火，炎上薄肺，煎熬津而成黏腻，则痰何自成。天冬味苦气寒，能清热保肺，下通于肾，故为消痰止咳必用要药，观此则天冬治痰乃治本元不足虚火所生之痰，而与外感咳嗽，痰饮咳嗽，虚寒痰嗽，风火痰喘等均不相同，著名方剂如天门冬散治小儿心胸烦闷，体热咳嗽。三才封髓丹治虚火上炎，梦遗失精，滋阴养血，降心火益肾水。三才丸治气血俱虚，虚劳咳嗽。天王补心丹治心血不足，津液枯涸，健忘怔忡。秉水阴，能滋肺以清气分。——吴克潜《药性辞典》



麦冬微寒凉，清火与滋阴的力度虽然偏弱，但滋腻性也较小，而天冬苦寒性较强，清火润燥的力度强于麦冬。麦冬可以清心除烦，宁心安神，常用于治疗心阴不足，或者心火亢盛的心烦、失眠、多梦、健忘、心悸等。天冬可以滋肾阴，降虚火，常用于治疗肾阴亏虚引起的眩晕耳鸣、腰膝酸软、阴虚火旺的潮热、消渴等症状。麦冬和天冬的共同功效是滋肺阴，润肺燥，清肺热，又可以养胃阴，清胃热，生津止渴，润肠通便。



天冬与麦冬的功效与作用有以下几点不同：

- 一、天冬是甘、苦，而寒的药性；麦冬甘、微苦，而微寒的药性。
- 二、天冬入肺经和肾经；麦冬入肺经、胃经和心经，这是归经的不同。
- 三、在疗效上，天冬是养阴润燥、清肺生津的功效；麦冬具有相同的功能，而且麦冬还有清心热的功效，麦冬可以用于治疗心烦失眠，是独有的。

这两个药都有治疗肺燥、干咳的作用，出现干咳、少痰、痰粘且不易咳出的现象，这两个药也都可以用于治疗口渴，同时也都可以治疗肠燥、便秘，但是麦冬因为入心，所以可以养心和治疗心烦的失眠。