













中国自然植物  
www.cnh.ac







巴戟天，为茜草科植物巴戟天的干燥根。全年均可采挖，洗净，除去须根，晒至六七成干，轻轻捶扁，晒干。具有补肾阳，强筋骨，祛风湿之功效。常用于阳痿遗精，宫冷不孕，月经不调，少腹冷痛，风湿痹痛，筋骨痿软。



《名医别录》云：“生巴郡及下邳山谷。二月、八月采根阴干。”巴郡，即今四川重庆一带。下邳，即今江苏邳县。《本草经集注》云：“今亦用建平、宜都者。状如牡丹而细，外赤内黑，用之打去心。”





《新修本草》云：“巴戟天苗，俗方名三蔓草，叶似茗，经冬不枯，根如连珠多者良。宿根青色，嫩根白紫，用之亦同。连珠肉厚者为胜。”《日华子本草》云：“又名不凋草。色紫，如小念珠，有小孔子，坚硬难捣。”





甘，辛，微温。归肾经、肝经。补肾阳，强筋骨，祛风湿。用于阳痿遗精，宫冷不孕，月经不调，少腹冷痛，风湿痹痛，筋骨痿软。内服：3~9g。水煎服。





饮片炮制：1.巴戟天：除去杂质。2.巴戟肉：取净巴戟天，照蒸法蒸透，趁热除去木心，切段，干燥。3.盐巴戟天：取净巴戟天，照盐水炙法用盐水拌匀，蒸透，趁热除去木心，切段，干燥。4.制巴戟天：取甘草，捣碎，加水煎汤，去渣，加入净巴戟天拌匀，照煮法煮透，趁热除去木心，切段，干燥。每巴戟天100kg，用甘草6kg。





使用巴戟天时，须用枸杞子汤浸一宿，至稍软漉出，再用酒浸一伏，再漉出，用菊花一同熬至焦黄，除去菊花，用布拭干用。如急用，只用温水浸软抽去木心用。巴戟天补肾助阳，性质柔润，只适用于阳虚有寒湿之证，如阴虚火旺或有湿热者均不宜服用。





巴戟天别名巴戟、巴吉天、戟天、巴戟肉、鸡肠风、猫肠筋、兔儿肠，为茜草科植物巴戟天的干燥根。甘、辛，微温。归肝、肾经。甘温润补，辛能行散。入肝、肾经，既善补肾阳、益精血，又能祛风湿、强筋骨，为治肾阳虚衰或兼风湿之要药。补肾阳，强筋骨，祛风湿。





初次看见巴戟天这个名字的时候就给人一种“威武霸气”的感觉，就像遇到了身披重甲的古代士兵，拿着长戟指向天空。从疗效上看，巴戟天还真和这个名字的意境隐隐相连——巴戟天主要用来滋补中老年男人虚弱的身体。





巴戟天牛膝泡酒配方：牛膝600克，巴戟天600克，谷养康无添加泡酒专用酒5000毫升。将牛膝、巴戟天捣碎后泡在谷养康无添加泡酒专用酒里，密封10天即可。

功效作用：补肾温阳、强壮筋骨，适用于中老年性关节炎患者食用，症见腰膝冷痛、风湿日久、筋骨萎弱等症。服用方法：每日两次，每次10毫升。巴戟天性热，加上牛膝泡酒饮用后很容易导致身体上火，所以说如果是身体上火、阴虚火热的人群来说，一定要控制饮酒量，以免导致病情加重的情况出现。





巴戟天是山上的一种草的根，采根类药，一般在农历的二月和八月。二月草还没有长出来，底下的根正蓄势待发，八月草木凋零，精华已收在了根里，所以药力比较足。巴戟天的形状像丹皮，又有点像远志，都是外面有一层厚厚的皮，里面有芯，用的时候要把里边的外芯去掉。丹皮是白色的，稍微有点发赤或者发黄，巴戟天的外表有点发红，里边的芯有点发黑。



巴戟天能补阴中之阳，经常与肉苁蓉一起用，相得益彰。巴戟天是补而不滞，温而不燥的一味药。肾是怕燥的，一温就容易燥，好比放在暖气片上的东西，就会很干燥。但温而不燥，也只是相对而言，温肯定是燥的，用肉苁蓉可以减小巴戟天的燥性。肉苁蓉不仅仅温而不燥，而且温而滋润、养阴，所以两个经常一起用，一个偏阳上点，一个偏阴一点。





巴戟天辛甘苦温，入肝肾血分，能够温肾，起萎强阳。阳痿往往是因为肾阳不足，无法鼓动气血，巴戟天来温肾阳。因为温通，巴戟天又能治各种结块、脚气之类。温能散全身的风寒湿痹。





当肾阳虚的时候，卫气随之而弱，外邪就更容易入侵人体，首先是下体，导致腰酸腿痛。大家很容易想到用独活之类辛燥的药去治疗，殊不知风寒湿邪之所以只侵袭你而不侵袭别人，是因为别人的肝肾之阳很旺，能够抵御更多的风寒湿邪，而你的肝肾之阳不旺，所以邪气也更容易侵犯你，“邪之所凑，其气必虚”。因此，补肾阳的同时又能散邪，这是巴戟天一个独到的作用。





作为一味著名的中草药材，巴戟天对很多病症都有极好的疗效。巴戟天位列“四大南药”素有“南国人参”的美誉，也被人们叫做“鸡肠薯”。

画中国















CCTV 10

国 家

# 巴戟天炖瘦肉

画中国

客户端播放

CCTV.com



巴戟天  
15克



白术  
15克



山药  
80克



猪肉  
150克

一方水土一方药——巴戟天

【功效】 补气健脾 温补肾阳



CCTV 10

国 药

画 中 画

客户端播放

CCTV.com

# 巴戟天炖瘦肉



巴戟天  
15%



白术  
15%



山药  
80%



猪肉  
180%

一方水土一方药——巴戟天

**【做法】**将山药、瘦肉与巴戟天、白术一起放入锅中，加水约1250毫升，煮沸后改为文火炖2小时，放入适量精盐调味即可。

# 巴戟天泡酒配方



巴戟天6克



怀牛膝6克



熟地黄15克



黄酒500毫升



巴戟天：

为中草药，为双子叶植物茜草科的干燥根。根呈扁圆柱形，略弯曲。主产于广东、广西等地。主治阳痿遗精、宫冷不孕、月经不调、少腹冷痛、风湿痹痛、筋骨痿软。



【性味】辛甘，温。

【归经】入肝、肾经。

【功用主治】补肾阳，壮筋骨，祛风湿，适用于肾虚兼风湿痹证，腰膝疼痛，筋骨痿软无力。治阳痿，少腹冷痛，小便不禁，子宫虚冷，风寒湿痹，腰膝酸痛。







巴戟苁蓉鸡, 本方主要以  
肉苁蓉, 巴戟天补肾阳  
益精血, 用于肾虚阳痿





# 阳虚体质的特征

形体：白白胖胖

舌苔：色淡苔白

脉搏：沉细无力

形寒肢冷



圖中圖

客戶端播放

胡 蘿 卜

洋 蔥

巴 戟 天



姜 片



番 茄

羊 肉



膳食計



食材：

10克 巴戟天 老鴨

少许当归、花生、紅棗、香菇

食鹽 料酒





## 巴戟天

巴戟天别名鸡肠风 性味：辛、甘，微温。入肝、肾经。  
功效：补肾阳，强筋骨，祛风湿。主治：阳痿遗精，宫冷不孕，月经不调，少腹冷痛，风湿痹痛，筋骨痿软。



## 仙灵脾

仙灵脾别名放杖草 性味：辛、甘，温。入肝、肾经。  
功效：温肾助阳，祛风除湿，强筋骨。主治：阳痿，早泄，腰膝酸软，肢冷畏寒，神疲健忘，慢性支气管炎，风寒湿痹，四肢拘挛麻木。

巴戟天和仙灵脾 共性为：温肾阳，强筋骨，祛风湿之功。用于肾阳不足诸证。以及风寒湿痹兼有阳虚者。差异为：巴戟天温而不燥，补而不滞，补肾阳作用缓和疗效持久，兼能益精血。仙灵脾性温燥，补肾壮阳作用较强。