













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”。

□ 画中画







画中画



巴戟天炖瘦肉

画中画

客户端播放

CCTV.com

一方水土一方药——巴戟天

巴戟天 15克



白术 15克



山药 30克



猪肉 150克



【功效】 补气健脾 温补肾阳

巴戟天炖瘦肉

一方水土一方药——巴戟天

巴戟天 15克



白术 15克



山药 30克



猪肉 150克



【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。

画中画

客户端播放

巴戟天泡酒配方



男人养生养什么

巴戟天6克

怀牛膝6克

熟地黄15克

黄酒500毫升

优品质

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

画中画

客户端播放

胡萝卜 洋葱



番茄

巴戟天

羊肉



姜片

膳食計



食材：

10克 巴戟天 老鸭
少许当归、花生、红枣、香菇
食盐 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。