



锁阳，中药名。为锁阳科植物锁阳的干燥肉质茎。分布于新疆、青海、甘肃、宁夏、内蒙古、陕西等地。具有补肾阳，益精血，润肠通便之功效。常用于肾阳不足，精血亏虚，腰膝痿软，阳痿滑精，肠燥便秘。



锁阳多年生肉质寄生草本。地下茎粗短，具有多数瘤突吸收根。茎圆柱形，暗紫红色，高20~100厘米，径约3~6厘米，大部埋于沙中，基部粗壮，具鳞片状叶。鳞片状叶卵圆形、三角形或三角状卵形，长0.5~1厘米，宽不及1厘米，先端尖。



锁阳药材性状呈扁圆柱形，微弯曲，长5~15cm，直径1.5~5cm。表面棕色或棕褐色，粗糙，具明显纵沟及不规则凹陷，有的残存三角形的黑棕色鳞片。体重，质硬，难折断，断面浅棕色或棕褐色，有黄色三角状维管束。气微，味甘而涩。



锁阳是一种寄生植物，寄生于白刺的根部。白刺生于西部戈壁和沙漠。锁阳的繁衍过程不同于一般植物，与人和动物极为相似。每年五、六月份，锁阳开始露出地面，至七、八月份开始成熟。同株的雄性和雌性部分相互授粉、结籽。锁阳籽极小，显微镜下观察其形状似人体受精卵，千粒重仅为2克左右。由于锁阳头部布满鳞甲，因而种籽被包裹的十分严实，无法脱落。这时，从锁阳根部会生出一种白色的小虫，专家将其命名为锁阳虫。锁阳虫开始从底部沿锁阳内部逐渐向上，一点一点吃空锁阳，直至顶部。这时锁阳内部就形成空洞，锁阳籽沿洞掉入锁阳底部。随着倒流的锁阳内部水份，通过锁阳和白刺连结的约2毫米左右粗细的通道进入白刺根部。在白刺根部沿着水分的流动进入到适合其寄存的部位。这时冬季来临了，白刺停止了生长。锁阳籽吸收白刺的养份，迅速成长、壮大。寄生部分鼓出一个拳头大的包。经过一个冬天孕育，来年三月份开始发芽，一举破土而出，数十天就可长大、授粉、结籽，又开始新一轮的生长周期。



味甘；性温.归肝、肾、大肠经。补肾阳，益精血，润肠通便，用于肾阳不足，精血亏虚，腰膝痠软，阳痿滑精，肠燥便秘。阴虚火旺，脾虚泄泻及实热便秘者禁服锁阳。长期食用锁阳，亦可致便秘。泄泻及阳易举而精不固者忌锁阳。大便滑，精不固，火盛便秘，阳道易举，心虚气胀，皆禁用锁阳。



关于锁阳，先秦就有文字记载，汉代始入药，为历代名医案所珍重。《本草纲目》谓之：“鞑靼地野马或与蛟龙交，遗精人地。久之，发起如笋，上丰下俭，鳞甲栉比，筋脉连络，绝类男阳，即肉苁蓉之类。或谓里之淫妇者就而合一。一得阴气，勃然怒长。土人掘取洗涤，去皮，薄切晒干，以充药货，功力百倍于苁蓉也。”



锁阳，又名不老药，肉质草本，属于锁阳科锁阳属，一种寄生植物。别名也叫“地毛球”、“锈铁棒”。生长于沙漠戈壁或者盐碱地，耐寒至零下二十多度。锁阳茎的样子像蘑菇的柄，两头略粗，中间细，长度变化不小，小的高仅半尺，大的可达一米，呈棕红或暗紫红色，初见者，不免害怕，多以为是沙漠里的巨虫。



相传大唐天子李世民命太子李治率名将薛仁贵进兵西域，兵临苦峪城下，一举打败西域联军。正在举行克城庆贺之际，不料被赶来救援的哈密国元帅苏宝同大军团团围困。突围无望，粮草尽绝。当时寒冬腊月，许多士兵饥寒交迫，大军几乎没有了战斗力。

谁知救星从天而降，命不该绝。一名饿倒在地的士兵发现有一块地方既不积雪，也不封冻，随手挖开，惊喜地发现了一个肥满的块根，食之甜涩相宜，顿觉精神倍增。这个根块正是今天有名的锁阳。薛仁贵闻讯即令将士掘而食之，将士食后不久精神振奋，骁勇异常，终于打败了苏同宝，立下奇功。太宗天子闻奏，认为锁阳救了三军将士是天赐洪福，将苦峪城赐名为锁阳城。



## 锁阳粥

原料：锁阳30克，大米适量。

做法：大米与锁阳共煮，粥成后拣出锁阳。

功效：壮阳固精，养血强筋，补肾壮阳；适用于遗精、大便燥结。



## 锁阳羊肉

主料： 羊肉(瘦)150克

调料： 锁阳15克,大葱5克,姜4克,料酒3克,盐3克,味精3克,核桃25克

功效： 阳痿早泄、 补阳 壮腰健肾、 肢寒畏



《本草求真》记载，锁阳，本与苁蓉同为一类。凡阴气虚损，精血衰败，大便燥结，治可用此以啖，并代苁蓉，煮粥弥佳，则知其性虽温，其体仍润，未可云为命门火衰必用之药也。肉苁蓉跟锁阳都能补肾助阳，润肠通便，肉苁蓉从容和缓，偏于润肠通便，而锁阳锁固阳气，偏于温肾助阳。锁阳侧重壮阳，润肠之力不及肉苁蓉，但皆益精血、润肠燥。



老年便秘，大多由于精气亏虚，气血运行不畅，致肠液枯燥，腑行不利而致，往往难以根治，或通而复秘。用锁阳、肉苁蓉各15~20g，连续煎服7剂，然后与米煮粥，再服食1周，便即易解。人体的气力，都归于肾中阳气所主，锁阳直接补肾助阳，等于倍力气，所以老弱之人服之，能够强壮，无力排便者服之，能够排便有力。



《中草药手册》记载，治妇人白带清冷，用锁阳水煎服。

白带色清冷，乃为水液不气化，诸病水液，澄澈清冷，皆属于寒，此为肾阳虚寒湿不化所致。用锁阳能补肾助阳气化，则水液蒸腾，寒湿带下自消。

《中国沙漠地区药用植物》记载，治心衰心脏病心肌劳损，用冬季采集的锁阳，以猪油或奶油炸后，泡茶服，二十日为一疗程。锁阳又名不老药，能防衰抗老。

人体衰老，如同夕阳西下，乃一股阳气虚衰也。所以老年人多见心衰心肌劳损，因为心乃阳中之至阳，而锁阳不单锁固肾中阳气，对于周身阳气都能帮助，能够令阳主卫外而为固也。



心在上焦，属火；肾在下焦，属水。心中之阳下降至肾，能温养肾阳；肾中之阴上升至心，则能涵养心阴。在正常情况下，心火和肾水互相升降，协调，保持动态平衡。如肾阴不足或心火扰动，两者失去协调关系，称为心肾不交。而精滑者，火炎上而水趋下，属于心肾不交。

肾精充盈，则肝有所养，肝藏血，故血有所充。故精足则血旺，精亏则血虚。又由于血可以运载气，气虚则血少、血少则气虚。所以精能生化气血，气血可以转化成精血。如果气血两损，会引起早泄、少气懒言、神疲乏力、自汗、眩晕、心悸失眠等。



锁阳固精丸：锁阳8两，苁蓉8两，莲须8两，芡实8两，鹿角霜8两，龙骨4两，巴戟8两，茯苓8两，牡蛎4两。制法上为细末，水泛为丸。每服4钱，空心淡盐汤送下。主治心肾不交，气血两损，以致精关不固，无梦频遗，腰痛耳鸣，四肢困倦，虚烦盗汗，睡卧不安，遗泄等症。

莲须可交通心肾。锁阳、苁蓉、鹿角霜皆能补肾阳，益精血。牡蛎平肝潜阳，可以把耗散在外的肾阳拉回来，使其回到肾中。芡实固肾止泻，涩精益肾。龙骨镇惊安神，神安则易于固精。鹿角霜与龙骨、牡蛎配伍，收涩之功更强。巴戟天既补肾阳，又强筋骨，祛风湿。无论肾阳虚，还是肾阴虚，通常会有腰膝酸软的表现，巴戟天可给予解决。

锁阳、苁蓉、鹿角霜、巴戟天，都为甘温补肾壮阳之药，而茯苓利水湿而泻肾中浊气，平衡阴阳。它们配伍而用，有补有泻。既是中医理论“阴中求阳，阳中求阴”的表现，更是“阳主阴从，阴阳互根”的应证。加之牡蛎平肝潜阳，强化了自控能力，不仅使芡实莲须龙骨的固精之效得以提高，更使补肾助阳之力大增。

寄生食客

# 沙漠人参两剑客

(肉苁蓉、锁阳)

- ◆ 沙漠人参肉苁蓉
- ◆ 我很丑，但我很温柔
- ◆ 沙漠人参活锁阳





## 肉苁蓉

在历代增力配方中使用频率居于首位，  
在滋补、抗衰老延年类配方中使用频  
率居于第二位，仅次于人参，与人参、  
鹿茸并列为中国三大补药。

肉苁蓉

本草汇言

此乃平补之剂，温而不热，  
而不峻，暖而不燥，滑，  
故名苁蓉。有从容缓和之貌，

本草綱目

肉从蓉补而不过，所以有从  
蓉来称呼。追的特点，取其谐音从

它味甘而性温，味咸而质润，具有补阳不燥，温通肾阳补肾虚；补阴不腻，润肠通便治便秘的特点。



肉苁蓉三钱，三煎一制，  
热饮服之，阳物终身不衰。

肉苁蓉

中国大学MOOC  
YOUKU



治男绝阳不兴,女绝阴不产。

盐苁蓉

防止药材腐烂而不得  
已采取的一种权宜之  
计。