

紅景天

紅景天拉丁文學名*Rhodiola rosea*，英文名Roseroot，是景天科紅景天屬的多年生草本植物，高10-20釐米。根粗壯，圓錐形，肉質，褐黃色，根頸部具多數鬚根，根莖短，粗狀，圓柱形，被多數覆瓦狀排列的鱗片狀的葉。生長在海拔3500~5600m的高山溝波草地、灌叢、高山碎石灘以及石縫中，分佈在西伯利亞近北極極地地帶、中國東北長白山及西藏多處的高寒凍土地帶，是一種生長在嚴酷環境中極為罕見的植物。

在蘇聯有「黃金根」、「極地人蔘」之稱，在中國被稱為「不死草」、「高原人蔘」，而西藏則將紅景天尊崇為「神草」。歷代藏醫典籍均記載紅景天為上天的賜福，民間流傳著「供神神歡喜，奉人人無災」的說法。



由於紅景天生長在高原的岩石上，高寒、缺氧、強輻射的惡劣生長環境，使紅景天自然具有特殊活性物質。紅景天含有紅景天苷、對酪醇、及十七種人體需要的胺基酸，也包含了21種微量元素、維生素、生物鹼和黃酮類化合物，具有養顏美容、滋補強身。

已確認的紅景天超過二百個品種，當中大約二十多種為亞洲傳統醫學的常用藥，例如小花紅景天、大花紅景天、薔薇紅景天、聖地紅景天等。尤其是薔薇紅景天，已被廣泛研究。