

中医怎么看《长安十二时辰》里的美食

最近火爆热播的古装剧《长安十二时辰》中，男主角张小敬堪称长安第一吃货达人，在他的影响下，西北名吃水盆羊肉、临潼特产火晶柿子等也跟着火了起来。

火晶柿子

火晶柿子是陕西临潼的著名特产，因果实色红如火，果面光泽似水晶而得名。唐代就有火晶柿子，但是并没有用“火晶”两个字来命名它。房陵长公主壁画《侍女图》中，侍女手持具有粟特风格的五足盘，上面放着几个水果，据观察应该是柿子和某种瓜。

中医理论认为，柿子甘寒微涩，归肺、脾、胃、大肠经。柿子富含果胶，它是一种水溶性的膳食纤维，有良好的润肠通便作用，对于缓解便秘，保持肠道正常菌群生长等有很好的作用。另外，柿子和柿饼都可作滋养品，并有止血润肠的作用，能缓和痔疮肿痛、止痔疮出血及直肠出血等。因此，柿子有润肺化痰、清热生津、健脾益胃、生津润肠的功效。

但需要提醒，柿子性寒，凡脾虚泄泻、便溏、体弱多病、产后及外感风寒者，忌食鲜柿子。脾胃虚寒者可以适当食用柿饼，也有相似的保健作用。需要注意的是，不论鲜柿子还是柿饼，每日食用量都不要超过1个。

水盆羊肉

“水盆羊肉”得名不是因为盛放羊肉的容器是水盆，而是因为以前卖这种羊肉汤的店铺多用大水盆做盛汤器皿，所以“水盆羊肉”是因器得名。卖水盆羊肉的店，常在门前设灶台，明堂售卖。大块的羊肉架就搁在水盆上，按照顾客要求，现切现调。

水盆羊肉以陕西东边渭南、大荔、澄城、合阳、韩城最为出名。每个地区做法也有差异。比如澄城的水盆羊肉讲究用小茴香熬头汤，所以汤色清澈黄亮；韩城喜用花椒入味，故汤色暗红，

薄荷叶

电视剧中，张小敬有事没事都在嚼一个东西，那就是薄荷叶。放到现在，这可真是一个“奇葩”的小习惯，但是在剧中不仅张小敬吃，随处可见嚼薄荷叶的情节，但实际上唐朝人并没有嚼薄荷的习惯。不过唐朝当时的确是出现过“口香糖”。

相传在武则天时期，武则天有一位文臣名叫宋之问，长得仪表堂堂又诗书满腹，但是武则天一直不太喜欢他，最后他从其他大臣耳里听到原因，是他的口臭太厉害了，他就想了个办法，将丁香等芬芳香料蜜制成小丸儿含在嘴里，

麻味较重。

想吃到水盆羊肉可不容易，熬制水盆羊肉的高汤不仅需要上等的羊骨，出锅后的羊汤还要撒上葱花香菜等。当时来自异域的香辛料，讲究的人家还会在羊汤中加入海外摩伽陀国特供的“胡椒”提味祛膻。

中医理论认为，羊肉浓厚温厚，暖肝脾而助生长，缓迫急而止疼痛，可大补温气。还能止带下、断崩中、疗反胃、治肠滑、起劳伤、消脚气、生乳汁、补产后诸虚。羊肉属于高蛋白低脂肪的肉类，富含

就成了当时风靡一时的“口气清新丸”了。

言归正传，回到薄荷上，薄荷具有疏散风热的功效，主要用于在温热天气感受外邪或者感受了风热邪气导致的头痛、发热、咽痛等症状的感冒。薄荷可以治疗头痛、头晕目眩，还可利咽喉，用于咽喉肿痛不适。薄荷入肝经，又可以疏肝行气，可用于肝郁气滞证。一般来说，肝郁气滞会有胸胁胀痛、情志不畅等表现，治疗肝郁气滞的名方逍遥散里面就配伍了薄荷。

有两点需要注意：一是薄荷可以透表

钙、铁等矿物质元素以及有机磷类物质，营养价值较高。羊肉汤的脂肪含量较低，同时羊肉汤中大量的优质蛋白质以及铁元素对预防女性缺铁性贫血大有裨益。

不过羊肉不要与醋一起食用。我国早期农学古籍中就提到羊肉与醋同食对人体不利，现代医学研究也证明了这一点。羊肉和醋都性温热，两者同食，过于大补，会引起燥热。醋中含有醋酸、糖和多种维生素，所以羊肉应与寒凉食物同食，以中和温热之性。

解表，所以会发汗耗气。平素体虚的人不宜使用或者不宜多用。第二，薄荷的有效成分主要存在所含挥发油中，而在煎服汤剂的时候挥发油很容易挥发掉，所以煎服薄荷需要后下，不能久煎，否则薄荷的疗效会大打折扣。

实际上，上面我们说到的几道菜都属于陕西美食，史料有记载说“天下之菜源于陕，始于周秦盛于唐”，虽然较之其他地区，陕西的美食更显低调内敛，但每道食物的背后都蕴藏千年的历史积淀和汉唐遗风。

据中国中医药网

刮痧的五个简单方法

刮痧是中国的传统自然疗法之一，可以起到疏经活血等多种保健作用。那么刮痧的方法有哪些呢？下面教你5种简单易学的刮痧方法，一起来看看吧。

1.刮两肋，疏肝解郁

肝主疏泄，调节气机。如果肝的疏泄功能正常则气机调畅，气血和谐，人的心情就会愉悦、开朗；反之，疏泄功能不正常，气机不畅，就会出现焦虑、抑郁、烦躁等负面情绪。

由于肝经主要分布在人体的两肋，常刮拭这个区域能起到疏肝解郁的作用。其中，重点是乳头直线和第六肋间交点的期门穴。刮拭时，动作要慢，寻找并刮拭疼痛或结节的部位。

2.刮腹部，减小肚子

腹部是人体大部分经络循经的部位，由于缺乏运动常会造成经络瘀堵。腹部刮痧可以疏通经络，帮助赘肉运动，还有缓解便秘、腹泻的作用。

刮腹部时，两条腿要分开站立，站稳站直，用刮痧板沿一侧肋骨的下缘刮拭，一直刮到小腹，再刮向另一侧。刮的力度要适中，如果便秘就顺时针刮，腹泻则逆时针刮。

3.刮头部，提神醒脑

中医认为：“头为诸阳之会。”头部是人体阳经交会的地方，头部经脉通畅，会使人精力充沛，脑血管、脑神经功能正常。因而常用刮痧板刮拭头部，可以振奋阳气，使人神清气爽。

给头部刮痧时，可以把头顶正中央的百会穴当作中心，向四周刮拭，刮到头皮有温热的感觉即可。刮的时候，如果觉得某个地方比较疼痛，可以在那反复刮拭几下，直至疼痛感消失或减轻。

4.刮颈肩，活血舒筋

颈肩酸痛多是由于颈肩部气血瘀滞而导致的。刮痧可以舒筋通络，活血化瘀，增进局部新陈代谢，使本来僵硬的肌肉放松，消除颈肩部的不适。

刮颈肩的常用方法有2种：

一是采用直线刮法，沿着后脑中央的风府穴、颈项中央的大椎穴刮下来，再刮左右两侧的穴位，每一侧可上下刮15~20次。

二是沿着后脑左右两侧的风池穴到肩膀左右两侧的肩井穴构成的弧线刮下来，每侧也可刮15~20次。

5.刮脚底，缓解失眠

脚是人的“第二心脏”，分布着很多脏器的反射区。在临睡觉前刮一下脚底板，有促进睡眠，缓解头痛等多种保健作用。

给脚部刮痧，可以先从脚掌到脚后跟方向做全脚底的刮拭，等刮热后再用刮痧板重点刮拭脚心的涌泉穴。失眠的人，可多刮第四脚趾外侧的足窍阴穴和足背部第一、第二脚趾中间的行间穴。

可以利用了来刮痧的工具很多，专业的刮痧板、梳子背、搪瓷的勺子、搪瓷碗边、木质的饭勺等等，都可以加以利用。刮痧时候要注意皮肤的润滑，尤其是在脸部刮痧的时候，否则皮肤容易被刮伤。润滑可用的也很多，有橄榄油、润肤露、baby油，再不济，色拉油也是OK的。

刮痧时，若顺着经脉走的方向刮，效果更好，四肢、背部、腹部的刮痧方向一般都是从上到下的，或者是由内向外。另外，刮痧的时候注意防风，以免受风感冒等。

据新华网