

天麻是“头晕神药”？这两类人千万别吃

气滞血瘀或气血两虚所致的头晕,服用天麻效果不佳

入冬了，凉风起，很多人的偏头疼、头晕就发作了。这时，有人开始做天麻炖大鱼头，“驱风麻”。慢着！资深中医师提醒，虽然天麻被誉为“定风神箭”“定风草”，熄风止痉一流，但并不是所有头晕都宜用天麻，不对症服用，不仅效果差，久服还可能伤阴，甚至变生怪异证候。

天麻长啥样？与菌共生很神奇

天麻，人们见得更多的是扁扁长长，像风干肉，又像硬硬的腌萝卜条，那是制好待用的天麻块茎。

而它的“前身”植株，长相很奇怪。广东省第二中医院副主任中医师黄汉超介绍，天麻是兰科天麻属的多年生草本植物，原株植物外形颇为奇特——赤褐色的茎秆上没有绿叶子，花开其上，如同倒插入地的箭镞一样；土里块茎粗大、肥厚，椭圆形的蒴果像倒放的卵状，锥形而没有根须，犹如箭头。所以，民间一直有传说，天麻是二郎神为惩治九头鸟而射下的定风神箭，故天麻别名又名神草、赤箭。

更有意思的是，天麻的生长也很奇特，要与蜜环菌共生，依靠蜜环菌菌丝为其提供生长所需的营养，而且菌丝只能在其块茎的皮层细胞内生存而不能进一步深入天麻茎内部。

教您挑天麻:黄白明亮为最佳

天麻是老百姓最爱用的食疗药材之一，如何挑到品质上佳的真天麻？

黄汉超指出，一要问产地。天麻在我国，主产于四川、云南、湖北、陕西一带，以云南、四川出产者质量最优，比如云南昭通、四川宜宾一带出产的天麻，多属好货。

二要看有无明天麻品相。天麻用的是其块茎，块茎要肥大，体实而无空心，表面颜色呈现黄白色，明亮、半透明而有光泽，质坚而脆，就是最佳品，

冬季止咳有三方

冬天天气干燥，加上早晚温差变化大，有些人就会出现嗓子不舒服，咳嗽那么几声，严重了就到药店买点止咳药，其实咳嗽初期，不宜服用止咳镇咳的药物，尤其是各种止咳糖浆。正确的治疗应该是宣肺化痰，不妨试试不吃药也能止咳的食疗方。

风寒咳嗽

萝卜葱白与蜂蜜:萝卜顺气,有清热

秋冬女性养阴,要因龄而异

说到养生，进入秋冬季节，当以养阴为要。广州中医药大学第一附属医院妇儿中心主任罗颂平教授提醒，根据女性的生理特点，月经、怀孕和哺乳均“以血为用”。故《黄帝内经》已指出：“妇人之生，有余于气，不足于血，以其数脱血也。”那么秋冬季女性该如何调养？罗教授支招，处于不同年龄阶段的女性健康状况各异，秋冬调养各有讲究：

也就是人们所称的“明天麻”。

三可磨粉滴碘。天麻是道地药材，多在立冬至清明前采挖，尝起来味甘，久嚼会微有黏性。还有一个非主观感受性的天麻真假鉴别法，就是将之磨粉，加水制成10%水浸液，其后加碘酒2-4滴，真品会呈紫红至酒红色。

药理：天麻素与天麻多糖可镇静抗惊厥

其实不止在岭南，我国老百姓一向将天麻作为治疗头晕、破伤风的常用中药材之一。到底天麻的药理作用如何？

中医认为，天麻药味属于甘辛、性微温，归肝经，有熄风止痉、平潜肝阳的功效，最适合用于肝阳上亢型头晕。哪些是肝阳上亢型头晕？该证表现为视物旋转、口苦、面红、性格急躁者。

《本草正义》有云：天麻之质厚重坚实，而明净光滑，富于汁液，故能平静镇定，养液以息内风，故有定风草之名。

元代著名医学家罗天益有云：“眼黑头眩，虚风内作，非天麻不能治。天麻乃定风草，故为治风之神药”。

不止中医药理论推崇天麻熄风，现代药理研究也表明，天麻富含天麻素、天麻多糖等成分，有镇静、抗惊厥、保护脑神经、改善记忆力等功效，现时已根据其化学成分与疗效开发出不少天麻类制剂，例如天麻素注射液、天麻素胶囊等，用于多种脑部疾病的治疗，效果不错。

这两类人头晕也别吃天麻

不过，只要偏头疼、头晕就用天麻，那就大错特错。

黄汉超特别提醒，并非所有头晕的病人都适合用天麻！气滞血瘀所致的头晕，或是气血两虚所致的头晕，如果服用天麻会效果不佳。如何能知道自己是否气滞血瘀或者气血两虚？他建议，跑一

趟医院，请中医师帮忙辨证。

“最令人担心的是，如果一味笃信天麻乃‘头晕圣药’的说法，久服不歇，真的会化燥伤阴，变生怪证。”黄汉超说。

小贴士：四道天麻食疗方

1.天芎山萸炖鱼头

材料：天麻5g，川芎5g，山茱萸10g，大鱼头1个，生姜三片。

做法：鱼头洗净后用食盐及生姜腌制片刻备用，上述药材洗净，连同鱼头一起加水200ml，放入炖盅中中火炖小时后即可食用。

功效：熄风止痛，对肝肾亏虚导致的头空痛、头胀闷而虚浮感有一定的辅助治疗功效。

2.天麻杜仲菊花茶

材料：天麻5g，杜仲叶5g，菊花5g。

做法：药材洗净，加沸水500ml，焗泡30分钟后即可饮用，每日1次。

功效：平潜肝阳，熄风止晕，对高血压所致的头晕、头胀闷不适有较好的辅助治疗功效。

3.天麻定惊丸

材料：天麻15g，全蝎30g，天南星15g，僵蚕5g，琥珀粉3g。

做法：上述药材研磨为末拌匀，小火略烘，放置室温后再放入小玻璃瓶中密封，每次服1g，用荆芥茶送服。

功效：化痰定惊，对于小儿夜啼、诸惊有较好的辅助治疗功效。

4.天麻细辛半夏汤

材料：天麻20g，细辛20g，法半夏30g。

做法：药材洗净，放入药袋中，加水500ml，煮开后文火煲30分钟即可，用药袋蘸药汁敷洗疼痛关节，每日1次。

功效：祛风止痛，对于类风湿性关节炎、骨性关节炎、退行性关节炎等所导致的关节疼痛均有较好的止痛功效。

补虚止咳

糖水冲鸡蛋：将鸡蛋打入碗中，搅匀，用50克白糖加半碗水煮沸，趁热冲蛋，搅和，再准备鲜生姜适量榨汁，倒入冲好的蛋汤中，每天早晚各服1次。适合因寒凉引起的咳嗽、久咳不愈等。

治夜咳

芝麻冰糖水:夜里咳嗽加重,一晚基本上都睡不好。那就试试芝麻冰糖水,润肺、生津。方法很简单,将生芝麻15克(压碎)加10克冰糖共放入碗中,开水重冲饮。对夜咳很有效,一般适用于干咳无痰者。

熟地、淮山、枸杞、红枣等,或用养阴清热的生地、玄参、麦冬、莲子来调养。

35-45岁的中青年女性：这个年龄段的女性生殖能力下降，往往阴气相对不足，容易出现虚火，如果需要大补阴血，可以用生地、熟地、石斛、淮山、枸杞来调养。

46-60岁的中老年女性：此年龄段的女性先后进入绝经期，多有阴虚、口干舌燥、睡眠多梦，或伴有皮肤瘙痒，秋季更应注意养阴润燥，可适当用秋梨、百合、莲子、银耳调养。

真诚的话语难道发自肺腑？

“肺腑之言”释疑

■邓玉霞

人们真诚地对人说话、说真心话时，都爱形容是肺腑之言。什么是肺腑之言，而不是其它呢？

从西医解剖学来说，肺在脏器中的位置最高，高于五脏六腑。所以，中医有“肺为华盖，盖五脏六腑之上”的说法。华盖是什么东西？古代顶在帝王头项或车顶的伞盖，就是华盖。某种意义上，是帝王的代表，君无戏言，自然是一言九鼎。

中医认为，心为君主之官，肺犹宰相辅佐君主，调治全身，故肺者，相傅之官也，其位高非君，故官为相傅，替心代言。什么是相傅？就是宰相，辅佐帝王的，是君主的代言人。出自肺的话语，犹出心言，真诚无比。

中医认为，肺为金室，仅他能言。中医理论中，肺属金，金属可以发出美妙的响音，人的发声靠肺，故五脏之中，仅肺能言。其它脏腑与发声是无关的。

中医认为，五脏与六腑是关联对应的。如肝与胆相关联，我们就说肝胆相照。中医认为，肺与腑之间是无间隔的，故有肺腑无隔之说，人们用其来形容亲密无间的关系，无话不说。人们用肺腑之言，表达最真诚的话，是很贴切的。（其实，现代医学上肺与腑之间是有横膈的。）

西医认为，人们发声必须靠足够的来自于肺部的气流，没有气流冲过喉部振动声带，是不能发出声音的。

一言九鼎，替心代言，仅他能言、肺腑无隔……肺腑之言理所当然就成了人们形容说真心话，说诚恳话的成语了。

既然肺脏对我们说话有这么重要的作用，保护好我们肺的意义就非同一般了。肺虽贵为华盖和相傅，却又娇嫩无比，中医认为，肺为娇脏。因为它天性怕热、怕寒、怕燥，又通过口鼻和皮肤与外界大气直接相通，极易受到外邪侵犯。所以一年四季，特别是秋冬季节，人们很容易出现咳嗽、声嘶、咽喉干燥等症，这些都是娇嫩的肺脏受外邪侵袭的结果。

为了提高肺的抗邪能力，预防因肺被伤害导致的疾病，我们日常可以吃一些白色的食物。如百合、银耳、雪梨等，都有润肺作用，一些食药两用中药，如杏仁、茯苓、山药、白芝麻等也可以经常食用。特别在初冬，常吃润肺食物，对防秋燥很有好处。

此外，吸入洁净的空气对肺有清涤作用，保持常在清新的空气中生活，而不是在烟雾等环境中生活对养肺是很重要的。在情志方面，悲伤肺，有悲伤情绪的人们要注意了，一定要通过各种方式转移悲伤的情绪，同时，因为心属火，肺属金，心火克肺金，所以，经常开心大笑，能克制悲伤的情绪。通过心肺功能的锻炼，也可以有效地提高肺的抗病能力，比如放声歌唱、呼吸训练等。

总之，肺腑之言，不仅是一句表达真诚的成语，也告诉我们，肺是我们发声的重要脏器，保护好它，就是保护好我们说话的能力。