

肉桂治好了西施的咽痛

广东省中医院脾胃病科主任医师 黄穗平

人们往往觉得嗓子疼是上火的表现，需要清热泻火，但也有一种咽痛，会用到温热药物。相传，古代四大美人之一西施曾用肉桂治好了咽痛。

西施在吟唱《梧桐叶》时，忽感咽喉疼痛，服用大量清热泻火药后，咽痛有所缓解，但停药后很快复发。另有一位名医，见西施四肢不温、小便清长、脉象沉细，于是开了一斤肉桂。西施到药铺买药，药店老板笑说喉咙肿痛是大热之证，不能吃辛温的肉桂！西施眼下别无他法，先嚼了一小块肉桂，感觉香甜可口，服下半斤后疼痛消失。药店老板请教名医，名医回答“西施之患，乃虚寒阴火之喉疾，非用引火归元之法不能治也。”这位名医

的认识是，西施的咽喉痛是体内元阳衰败、火不归元、虚火上浮所致，需用“引火归元”的方法。

正如用肉桂治疗西施咽喉肿痛的故事，肉桂引火归元的功效十分受中医重视。长期贪凉、饮冷，损伤脾胃阳气，无法制约肾阳，火热上越，面部可反复出现痘痘粉刺，痘印色暗，头面油腻，精神疲乏，肢冷难温，服用清热药物往往无效，甚至加重症状，此时可加用肉桂，引导上浮之火回归肾阳。

肉桂性大热、味辛甘，除了引火归元，还能够补火助阳，常与附子、熟地、山萸肉等同用，如右归饮，可治疗腰膝冷痛、夜尿频多、滑精遗尿等肾阳不足的病症。

此外，肉桂还能温通

气血经脉、散寒止痛，可单用研末以酒煎服，或与其他药物配伍使用。例如，肉桂与干姜、高良姜、荜茇等同用，可治疗寒邪内侵或脾胃虚寒的脘腹冷痛；与独活、桑寄生、杜仲等同用，如独活寄生汤，可治疗风寒湿邪侵袭的痹痛；与当归、川芎、小茴香等同用，如少腹逐瘀汤，能够缓解冲任虚寒、寒凝血滞的闭经、痛经等病症。

对于久病体虚、气血不足的人群，在补气益血的药物中加入适量肉桂，有助鼓舞气血生成。

日常生活中，取肉桂1.5克、丁香3克以沸水冲泡饮用，制成肉桂丁香茶，能够温补脾肾、祛寒止痛，可改善呃逆呕吐、食少吐泻、心腹冷痛、腰

膝冷痛、阳痿不孕等脾肾阳虚病症。

取肉桂1.5克、当归5克一同煎煮，开锅后调小火继续煮10分钟，直到香气散发，此时加入红酒250毫升、红糖适量，略煮至红糖融化即可，制成肉桂热红酒，能够起到温经通络的功效，适合面黄唇淡、月经量少或夹有血块、四肢欠温的血虚寒凝痛经人群。

需要注意的是，肉桂内服用量为每次1~4.5克，研末冲服用量为每次1~1.5克，不宜过服、久服，建议在医生指导下加减使用，若出现不适，应立即停药。

此外，肉桂性热、活血，易损胎气，孕妇慎食，阴虚火旺、血热出血者也不宜食用。

■养生有方

冬季进补的食疗方

广州中医药大学第三附属医院
副主任医师 江家赞

《黄帝内经》有言“谷肉果菜，食养尽之”，冬季进补时节，可以试试这两道食疗古方。

当归生姜羊肉汤

做法：将羊肉250克洗净切块，开水焯后沥干备用。生姜30克切片，下锅略炒片刻，倒入羊肉炒至没有血水，再与当归15克一同放入砂锅内，加适量开水，大火煮沸后改小火煲2~3小时，调味即可。

点评：当归生姜羊肉汤出自《金匱要略》，具有温中补血、调经散寒的功效。当归调经补血、活血化瘀、缓急止痛；羊肉暖中补虚、开胃壮力、散寒除湿；生姜解表散寒温中，助羊肉散寒暖胃，且除膻味，寒重者可多加生姜。此方尤其适合体质虚寒、年老体弱等人群日常食用，改善面色苍白、手脚冰冷、小便清长等症状，也可缓解女性月经不调、经期头痛、胎动不安、产后腹痛头晕等病症。发热、咽喉肿痛、口腔溃疡者不宜使用。

白术猪肚粥

做法：将白术30克、生姜20克捣碎；猪肚500克洗净，去涎滑，纳药于猪肚，缝口，加水煮至猪肚成熟，取汁。将粳米100克、大葱15克（切细）一同放入药汁中煮熟，加入适量盐调味。

点评：白术猪肚粥记载于《圣济总录》，具有补中益气、健脾和胃的功效。白术益气燥湿补脾，猪肚以脏补脏，增强白术健脾益胃的作用，葱白、生姜辛温发散、行气化滞，可缓和药材之苦，提高服用接受度，延长用药时间。此粥可调治脾虚胃弱、呕吐酸水、腹部虚胀、消化不良、不思饮食、倦怠少气、大便泄泻不爽等病症。

■家有妙招

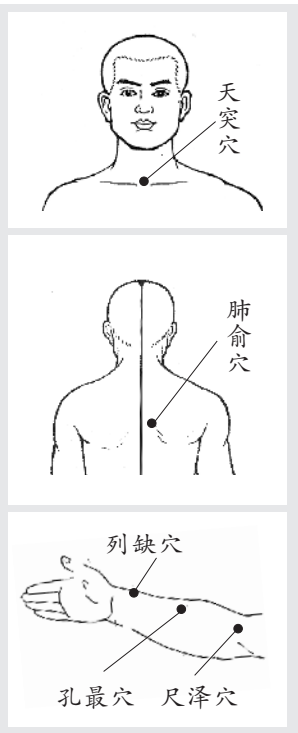
茶饮方除口臭

北京友谊医院
中医科 魏华民

口臭是一种很让人困扰的病症，除了口腔问题，中医认为，这也与脾胃功能失调、浊气不降有关，可以尝试一个茶饮方。

选取蒲公英5克、佩兰5克、荷叶5克，以沸水冲泡，代茶饮，有助改善口臭病症。蒲公英味道清苦，不仅能清新口气，清洁口腔食物残渣，还可清热解毒，对牙周炎、牙龈炎、口腔炎等炎症有较好消炎效果，以改善因口腔炎症引起的口臭；佩兰是一味常用的芳香化湿类中药，能够化湿、辟秽、和中，常用于治疗口臭；荷叶清热利湿、健脾升阳，适宜大部分人群改善口臭病症。

口臭人群的自身调理也很重要，应注意避免荤腥辛辣饮食、葱姜蒜等，多吃蔬菜、水果，坚持一段时间，清理肠胃，排便畅通，让身体保持清澈、轻盈，体内浊气少了，口臭自然消失。



■健康提示

按揉穴位保养肺脏

云南省中医医院综合内科 张玉桦

中医讲“肺为娇脏”，不耐寒热，冬季容易引发呼吸系统病症，不妨按揉几个穴位保养肺脏。

天突穴：位于前正中线上，胸骨上窝中央，用拇指按揉1分钟，能够通利肺气而止咳，也可用于治疗气喘、咽喉肿痛、梅核气等咽喉疾病。

肺俞穴：位于第三胸椎棘突旁开1.5寸，是肺气转输注入之处，刺激此穴有助止咳化痰，治疗气管炎、支气管炎等。

尺泽穴：位于肘横纹中点的拇指侧，即肱二头肌腱桡侧凹陷处，按揉此

穴可宣肺泄热、清润咽喉，改善咳嗽、咯血、咽喉肿痛等病症。

孔最穴：位于手前臂掌侧，腕横纹上7寸，即前臂中点之上一横指，按揉此穴能够宣肺气、清肺热、凉血止血，适用于咳嗽、气喘、咯血、咽喉肿痛、胸痛等病症。

列缺穴：将两手虎口交叉，一手食指搭在另一手桡骨茎突上，食指尖下即是，能够宣肺解表、通经活络，改善伤风感冒、咳嗽气喘、头项强痛等病症，体质虚弱、反复感冒的人群可以经常按摩。

排便无力补补气

北京中医药大学东方医院营养科 魏 帼

有一类便秘人群，虽有便意，但排便无力，排便后疲乏感更加明显，平日气虚乏力，中医认为，除了大便质地偏干，还与气虚有关。

对于气虚便秘，可以

食用一些益气润肠的食疗药膳来缓解，例如人参黑芝麻饮。选取党参5克煎水取汁，黑芝麻15克磨粉，用党参水冲调，可加入适量白糖，煮沸饮用即可。党参益气健脾，黑芝

麻润肠通便，白糖补益脾胃，饮用此方能够起到益气润肠的作用，可以在气虚便秘时食用。此外，结合便秘具体情况，可在医生指导下将党参换为西洋参、红参等食用。