

歷史悠久的“搥背療法”

<http://www.86tcm.com/a/zatan/zhongyiwenhua/2011/0301/71845.html>



《紅樓夢》的作者曹雪芹不僅是一位傑出的文學家，而且精通養生學和中醫藥學，在該書中有很多這方面的描寫。例如在賈府中，丫環們就經常為賈母、王夫人等人搥背，使她們感覺鬆快和在病中減輕症狀。

第五十三回寫道：“話說寶玉見晴雯將雀裘補完，已使得力盡神危，忙命小丫頭來替她捶著，彼此捶打了一會。”書中沒說捶的什麼部位，常識可知，是捶的背部。第五十七回描述黛玉聽到寶玉失去知覺，眼直手腳涼的消息後，“哇’的一聲，將所服之藥，一口嘔出，抖腸搜肚，炙胃扇肝的，啞聲大嗽了幾陣，一時面紅髮亂，目腫筋浮，喘得抬不起頭來。紫娟忙上來搥背”。

其實，搥背是一種早已流傳在民間的健身法。在農村和一些居民區，常可看到有些老年人叫兒孫給自己搥背，捶得直打嗝，頓時輕鬆愉快，與兒孫談笑逗樂。搥背與民間流傳的“刮背療法”是同一種作用，傳說西漢武帝天漢元年，中郎將蘇武受命率將士前往匈奴議和，議和未成，反被牽連到謀反事件中，受到匈奴提審，蘇武深感有辱君命，氣極之下，撥出佩刀向胸部刺去，昏倒在地。搶救醫生忙命人掘出一個大坑，坑中置火，蘇武被放在坑上伏臥著，醫生拍他的背部，引出淤血，把蘇武從死亡線上救了出來。這就是“拍背急救法”的奇特療效。

祖國醫學認為，搥背可以行氣活血，舒經通絡。背部脊柱是督脈所在，脊柱兩旁是足太陽膀胱經，共有 53 個穴位，這些經穴是運行氣血，聯絡臟腑的通路，捶打可以刺激這些穴位，促使氣血流通和調節臟腑的功能，治療某些疾病。例如，刺激背部的肝俞穴，能治肝、胃、眼病和神經衰弱，肋間神經痛等；刺激膽俞穴，可治膽囊炎、口苦、脅痛等。現代醫學也證明，人的背部皮下有大量功能很強的免疫細胞，由於人手平時不容易觸及背部，所以這些有用的免疫細胞處於“休眠”狀態，搥背時，刺激這些細胞，激活了它們的功能，於是它們就“醒”過來奔向全身各處，投入殺菌和消滅癌細胞的戰鬥行列。

搥背的手法用拍法與擊法。拍法，即用虛掌拍打患者的背部；擊法，即用虛掌、掌根、掌側叩擊患者的背部。施用手法、動作要求協調、靈巧，著力要有彈性，每分鐘六十到一百次，用單手或雙手均可。搥背可達到有病治病，無病強身的目的，確實是簡便易行，不花分文的健身法。

五行與五臟的養生

<http://www.86tcm.com/a/zatan/zhongyiwenhua/2011/0218/71663.html>



有些人不相信中醫，主要理由之一就是不相信中醫的基礎理論，特別是陰陽五行學說。我認為，我們不妨從更宏觀的意義上來理解古人創造五行學說的用意：天人合一學說是強調自然界的整體觀念，是一元論；陰陽學說是強調一對一的雙邊關係，是二元論；而五行學說則是強調一對多的多邊關係，是多元論。

五行體現多邊關係

五行學說只是一個習慣說法，不是絕對的，但是它能夠用來說明自然界複雜的關係，這就是多邊關係。從相生來講，木生火、火生土、土生金、金生水、水生木。從相剋來講，木剋土、土克水、水克火、火克金、金克木。

五行學說強調多邊關係要有相對動態的平衡，失去平衡則為疾病，就需要找到多邊關係中的失衡點，然後有針對性地去調理，去治療，使其歸於平衡。理順複雜的關係，就像帶兵打仗，要分析各方面的利害關係，所以中醫有“用藥如用兵”之說。

把五行從關係論來討論，意義非常重大。我前兩年看過一個女性患者，滿口都起瘡，舌頭也爛得可怕，西醫診斷叫多形性紅斑。她來找我看，我根據中醫的五行學說來給她診治。宏觀地按五行歸類，舌頭屬心，舌為心之苗，於是我給她用大劑量的中藥清心火，效果很不錯。

五行和五臟相配

關於五行學說，大家不要把它神化，它就是古人用來比喻物質世界分類的一個習慣說法，主要體現多邊關係。

五行就是指木、火、土、金、水五種物質的運動。五行學說認為世界上的一切事物都是由木、火、土、金、水五種基本物質之間的運動變化而生成的。同時，還以五行之間的生、克關係來闡釋事物之間的相互聯繫，認為任何事物都不是孤立靜止的，而是在不斷地相生、相剋的運動之中維持著協調平衡。

木性可曲可直，枝葉條達，有生髮的特性。肝喜條達而惡抑鬱，有疏泄的功能，故以肝屬木。

火性濕熱，其性炎上。心陽具有溫煦之功，故以心屬火。

土性敦厚，有生化萬物的特性。脾有運化水穀，輸送精微，營養五臟六腑、四肢百骸之功，為氣血生化之源，故以脾屬土。

金性清肅、收斂。肺具清肅之性，肺氣以肅降為順，故以肺屬金。

水性潤下，有寒潤、下行、閉藏的特性。腎有藏精、主水等功能，故以腎屬水。

五臟相生相剋

五臟的功能活動不是孤立的，而是互相聯繫的。五臟之間既有相互滋生的關係，又有相互制約的關係。

肝生心就是木生火，如肝藏血以濟心；心生脾就是火生土，如心陽以溫脾；脾生肺就是土生金，如脾氣散精，上歸於肺；肺生腎就是金生水，如肺金清肅下行以助腎水；腎生肝就是水生木，如腎藏精以滋養肝的陰血，等等。

通俗地講，五臟相互滋生的關係就像母親和孩子的關係，肝生心就是木生火，肝可視為心的母親，而心則可視為肝的孩子。同樣，木就是火的母親，火則是木的孩子，依次類推。這就是用五行相生的理論來闡釋五臟相互滋生的關係。在臨床治療中醫生就應用五行相生的原理治療相關疾病。

由於木、火、土、金、水對應肝、心、脾、肺、腎五臟，中醫講木剋土，土克水，水克火，火克金，金克木，在《黃帝內經》中講克即為不勝之意，也就是說，水能勝火，火不勝水。由於克中有生、制則生化，所以稱它為主。

現在大家都講治未病，講究預防為主。中醫講見肝之病，知肝傳脾，當先實脾，就是要考慮整體，應用五臟之間的相剋關係來治病。

養生有五難

三國時期魏國的嵇康寫了一本書叫《答難養生論》，寫到養生的一些難處，他總結出共有五難。我們如果解決了這五難，才能做到健康長壽。

第一，名利不滅。中醫認為養生第一難就是名利思想太重。張仲景在《傷寒雜病論》的序裡也批評很多人“孜孜汲汲，唯名利是務”。人們一天到晚忙忙碌碌、鉤心鬥角，都是為了名利。中醫強調的是追求而不強求，你可以追求名利，但不要強求，這就是養生的態度。

第二，喜怒不除。就是情緒不穩定。

第三，聲色不去。什麼叫聲色不去？簡單地說就是好色。社會上有句話叫男人有錢就變壞，女人變壞就有錢，其實這就是聲色不去帶來的問題。

第四，滋味不絕。就是管不住自己的嘴。有人明明是脂肪高、血脂高、膽固醇高、肥胖、心臟不好，可是每天還胡吃海塞，這樣對養生肯定不好。

第五，神慮轉發。就是考慮的問題太多，活得不自在。大家看長壽的人，心態一般都非常寧靜。

學習中醫話難易

<http://www.86tcm.com/a/zatan/jieduzhongyi/2011/0418/73347.html>

在一般人的腦海裡總有一個印象：“醫難學”。究竟難在何處？可以把它概括成四個方面：

1.中醫屬於古典文化遺產之一，不具備一定的古文基礎，是很難理解古典醫籍的；

2.學習中醫，必須背誦一些有關歌訣，否則很難指導臨床，運用自如；

3.初學者在疑難重病錯綜複雜的症狀面前，往往判斷不出癥結所在，甚至被難得手足無措、額上出汗；

4.雖然辨證清楚，往往在選方遣藥上不夠切當，達不到治癒疾病的目的。這些難處，乃為初學者的共同感覺。怎樣克服這些難處使之轉化為易呢？除時間的過程外，最重要的還在於“功夫”二字。

談到功夫，首先思想上必須樹立為中醫事業奮鬥終身的信念，功夫才能下到實處，收益也就大。下面略舉幾條，供同道們參考。

其一，古代醫家，大多自學成名，如今除老年中醫，大多畢業於中醫學院校，在工作中仍要堅持自學。“大匠誨人，只能與人法，不能語人以巧”、“只有狀元徒弟，沒有狀元師傅”等諸如此類的諺語，都說明自修自學，何等重要。業中醫者，欲達左右逢源，觸類旁通，必須深鑽自學，方能有效。

其二，熟讀古人書，方悟天下事。選讀經典著作，參閱各家學說，又為學者當務之急。必要的章節條文，又應熟記於胸，我們強調，常用的方劑，其歌訣更要背熟。有人說：“背熟湯頭歌，中醫學會一半多”，雖然不盡如此，倒也說明背熟湯頭歌訣的重要性。所謂“書到用時方恨少”，願我同道，多讀古人書，遇證方可做到胸中有數，找到病證的癥結所在。

其三，要在臨床工作中，不斷總結有效的經驗和無效的教訓。沒有總結，就沒有提高。醫者常說：“熟讀王叔和，不如臨證多”。這裡包含著理論和實踐兩個方面，理論，實踐，循環印證，才能不斷提高，也只有這樣，才能由不知到知，由知之不多到知之甚多，以致嫻熟而精。其次，加強古文修養，有助於理解古典醫籍。學習中醫，由難轉易的途徑遠不止此。科學路上無捷徑，任何胸懷大志的學者，都是不畏艱難，克服困難，立志讀巧，總結提高，由熟能生巧而攀登到科學頂峰的。難和易、熟與巧，它們中間的橋樑，乃由“功夫”架成。“只要功夫深，鐵杵磨成針”，這一勉勵成語，一直在鞭策和啟迪著有心人前進！

紅棗茶的功效及製法

<http://www.86tcm.com/a/liaofa/zhongyiyaocha/2011/0607/78067.html>



【功效】補脾益氣養血安神

北園有一樹，布葉垂重蔭。

外雖多棘刺，中實有赤心。

這首秦人趙整的詠棗詩，對棗樹作了生動形象寓意深長的描繪。

棗樹，為溫性樹，喜生乾旱氣候及微性砂壤中，原產我國，自東北南部至華南均有栽培。品種甚多，我國冀、豫、魯、晉、陝、甘及內蒙栽培歷史長達 3000 餘年。在古代，有“五果”之說，而棗與桃、李、杏、栗並稱“五果”。

棗為落葉灌木或小喬木，高可達 10 米，枝光滑，托葉變為刺，一長一短，長者直伸，短者向後鉤曲。每當春夏 5—6 月，枝葉蓊蓊，黃綠色小花，叢生於葉脈之中給人們繁花似錦的美意。棗之花期長達兩個月，初秋季節，青色卵形或暗紅色矩圓形的累累果實沉甸甸的壓滿枝頭，給入送來豐收的喜悅；棗之枝極少徒長枝，枝梢能自動節制生長，毋需人們刻意修飾，顯示了他的自然美；棗有堅韌不撥的氣質，他耐乾旱及寒冷，抗風沙，耐瘠薄，適應性強，根係發達，深且廣，根萌蘖力強，具有強大的生命力；“桃三杏四梨五年，棗樹兩年就還錢”，人們把它稱之為“糧食樹”，也是大吉大利的搖錢樹。棗不僅有其觀賞、經濟價值，還有很大的藥用價值。

《本草綱目》記載，能主治“心腹邪氣、安中、養脾氣、平胃氣、通九竅、助十二經，補少氣、少津液，身中不足，大驚肢重”。棗供醫用，通常為紅棗、黑棗，一般以紅棗為主，其成份含蛋白質，醣類，有機酸、粘液質、維生素 A、B2、C，微量鈣，磷，鐵。紅棗之味甘飴可口，入脾、胃地二經，功效為補脾益陰、調和營衛、補血安神、潤肺止咳、固腸止瀉，和百藥。《聖濟總錄》載：大棗丸，以大棗四升(蒸熟去皮核研膏)加入參四兩，艾葉六兩，杏仁二兩，半夏二兩，上五味，搗後四味為末，棗膏為丸如梧桐子大。每服二十丸，空心溫酒或米湯調下，補氣血、理肺脾。主治脾肺氣虛、榮血不足、咳嗽有痰或嘔惡不思食。

此方以大棗為主，重在補益脾胃，中醫謂：“脾胃為後天之本”。此乃治本之法。配人參補元氣，艾葉和營，杏仁宣肺下氣，治咳嗽，半夏和胃化痰，止嘔惡。原註雲：“補脾胃，悅顏色，長肌進食”。老人肺脾氣血虛，咳痰嘔惡者可常服之。

大棗配方入藥以乾者為宜，臨床應用十分廣泛，現就簡易茶療方法介紹如下：

1. 用紅棗 3—5 枚，劃破後用沸水沖泡代茶飲，功能為健脾胃，養肝血，補血益氣或治冠心病、慢性胃炎(萎縮性胃炎者尤效)。

2. 紅棗 100 克(去核)，雞骨草 200 克，水 4 碗煎至兩碗，溫服治黃疸肝炎，用於恢復期，保護肝臟。每日 2—3 次。

4. 紅棗、烏梅各 10 枚，加桑葉 20 克，浮小麥 150 克，水煎服當茶飲，治自汗盜汗。

5. 紅棗 10 枚，甘草 5 克，浮小麥 50 克，煎水代茶飲，治婦女悶鬱、心煩、失眠等，中醫謂之“臟燥症”。

還有一點要說明的是，棗有它的治病作用，亦有它的副作用，多食易損齒，生蟲蛀，亦易損脾助熱，使人壅脾脹胃，故小兒尤不宜過多的嚼食。

荷葉茶的製法與功效

<http://www.86tcm.com/a/liaofa/zhongyiyaocha/2011/0526/76995.html>



【功效】消暑減肥解熱利濕

提起一個“荷”字，“小荷才露尖尖角，便有青蜓立上頭”的秀美圖畫就會在腦海裡浮現。夏日，人們步入湖鄉，當你見到碧葉蓋湖、紅花映目的景象，這會很自然地聯想起楊萬里膾炙人口的詩篇：

畢竟西湖六月中，風光不與四時同。

接天蓮葉無窮碧，映日荷花別樣紅。

荷花既有出污泥而不染，濯清漣而不妖的氣質，又有出水芙蓉特有的嬌美。她像神話中的紅衣仙女一樣，俊秀多姿。接天蓮葉，就如同碧綠的玉盤，雨水似顆顆珍珠，在玉盤上閃爍滾動。這種美麗動人的湖光水色，會啟迪你領會這樣一個道理：“荷花雖好，還要綠葉扶持”。這種綠葉不僅只是把荷花襯托得更加婀娜多姿，她還有自己的清香和特有的藥用價值。荷葉，異名遐，《爾雅》為睡蓮科，植物蓮葉。6—9月收採，除去葉柄，曬至7—8成乾。對折成半圓形，曬乾入藥用。夏季亦用鮮荷葉或初生嫩葉(又名荷錢)入藥，其味淡微澀，卻有清香。

荷葉之用途廣泛而又奇妙。煮稀粥時，在鍋上面蓋一片新鮮荷葉，粥就會清而味香，又有清熱解暑之功。用鮮荷葉和綠豆熬成湯給小孩子喝，可治痲子發癢。用荷葉封酒壇口，酒更加香冽。做糯米酒時，用荷葉覆蓋在酒糟上，蒸出來的酒有一股別有的清香。用荷葉煮飯，還有一個小小的故事：公元551年，梁朝始興太守陳霸先，率兵鎮守京口。炎炎似火的盛夏，戰爭仍屢屢進行，軍中酷熱不堪，糧食虛缺。一老婦以荷葉包飯，夾放魚肉，接濟眾兵士。因此軍心大振，頒師回朝。明代以後，這種消暑美餐已傳到繁華圩鎮和都市。清初屈大均《廣東新語》載：“東莞以香梗雜魚肉諸味，包荷葉蒸之，表里香透，名曰荷葉飯”。至今，廣東一帶流行荷葉飯更甚，用料講究，風味獨特，已是人們喜愛之常食。

其功能主治：消暑利濕，升發清陽，止血、治暑濕泄瀉、眩暈、水氣浮腫、雷頭風、吐血便血、衄血、產後血暈等症。《中醫兒科學》將其用於治療小兒口渴多飲，夏季熱纏綿數月不退，療效尚佳。

早年一位年逾八旬的名老中醫曾傳授我一劑良方治療小兒夏季熱療效顯著，其中就有一位主藥是鮮荷葉。我記得那是20多年前的一個夏季，天氣酷熱，許多患夏季熱的小孩哭鬧不休，經辨證，用此藥為君，佐以它藥服後活愈數十人。其基本組方是：鮮荷葉、苦瓜葉、絲瓜葉、鮮石斛各適量，上四味，切碎、加水共煎5~10分鐘。主要功效是：“清涼解暑、止渴生津”，“除妄熱、平氣血”。因為荷葉有“散瘀血，留好血”的作用。“久服減肥，使人消瘦”。《證治要訣》稱：“荷葉服之，令人瘦劣，故單服，可以消陽水浮腫之氣”。西醫認為：可擴張血管，降低血中膽固醇。所以可用於肥胖症。

其製法用法：

①乾荷葉 10 克(或鮮荷葉 30 克切碎)，煎水、取汁，代茶頻飲，連服 2~3 月。

②乾荷葉 10 克加綠茶 10 克，用沸水沖泡 2~3 分鐘，渴時泡用。

③荷葉 10 克，靈芝草 10 克，上藥切薄片，沸水沖泡代茶飲。久服降脂。

④乾荷葉 10 克，烏龍茶、陳葫蘆 10 克研粗末，沸水沖泡代茶飲，可美容減肥。

禁忌：《綱目》載：“畏桐油、茯苓、白銀”，《本草從新》曰：“分散消耗，虛者禁之”。

桑葉防病治病功效多

桑葉為桑科植物桑的葉子，味苦甘性寒，歸肺、肝經。有祛風清熱，涼血明目功效。治風溫發熱、頭痛、目赤、口渴、肺熱咳嗽、

風痺、癩疹、下肢象皮腫。

桑葉在古書籍中又稱神仙葉，世界最早的藥書《神農本草經》記載：“桑葉除寒熱、出汗。”《本草綱目》：“治勞熱咳嗽，明目

，長髮。”《重慶堂隨筆》說“桑葉，雖治盜汗，而風濕暑熱服之，肺氣清肅，即能汗解。息內風而除頭痛，止風行腸胃之泄瀉，

已肝熱妄行之崩漏，胎前諸病，由於肝熱者尤為要藥。”

主要成分

據現代研究，幹桑葉中含粗蛋白 25%~45%，碳水化合物 20%~25%，粗脂肪 5%，以及豐富的鉀、鈣和維生素 C、B1、B2、A 等，還有各

種微量元素銅、鋅、硼、錳等物質。桑葉中含有蛻皮固酮、羽扁豆酮、芸香甙、桑甙、維生素、葉原酸、葉酸、延胡索酸、內消旋

肌酸、植物雌激素等人體所需物質。

其中每 100g 幹桑葉中約含粗蛋白 24.0g，粗脂肪 5.0g，含食物纖維 52.9g，鈣 2699mg。桑葉含有人體所需的 18 種氨基酸，含神經傳遞

物質及降壓物質 γ -氨基酪酸平均有 226mg，谷氨酸高達 2323mg，天冬氨酸 2049mg，可見桑葉是氨基酸的寶庫。

桑葉的功效

1. 降血糖桑葉具有抑制血糖上升的作用，其作用機理與桑葉中豐富的氨基酸、纖維素、維生素、礦物質及多種生理活性物質（生物

鹼和多糖）有關，其中主要功能物質是桑葉中的 DNA 能抑制 α -葡萄糖苷酶活性，從

而抑制及延緩澱粉，食物分解為葡萄糖、果糖，

明顯抑制食後血糖上升。

2. 抗菌 體外試驗表明，鮮桑葉對金黃色葡萄球菌、乙型溶血性球菌、白喉桿菌、炭疽桿菌均有較強抑制作用。桑葉中的植物防禦

素有抗微生物的作用。

3. 降血壓 降血壓的主要功效成分是 γ -氨基丁酸。

4. 降血脂 主要的功效成分是植物甾醇。

5. 抗氧化、抗衰老 這兩種作用的主要功效成分是異黃酮化合物。據浙江大學臨床藥理研究所通過 4 年實驗，證實桑葉具有類似人參

的補益和抗衰老作用。人參屬於熱補，而桑葉屬於清補，老幼均可使用，四季皆宜。

6. 緩解更年期綜合征 桑葉具有穩定植物神經系統功能的作用，可緩解老年人更年期情緒激動，性情乖戾。

7. 美容

(

1) 治黃褐斑 面部褐色斑常使不少女性為之苦惱，可用桑葉治療：取冬桑葉 500g，隔水蒸煮消毒，去除雜物，乾燥處理後備用。每日

取 15g，沸水浸泡當茶飲。1 個月為一療程，一般服用 20 天后即有明顯療效，斑塊消退或色素變淺。治療期間應多吃些豆製品，如豆

腐、豆芽等。

(

2) 護膚用桑葉浴護膚，能使皮膚光潔。取經霜的幹桑葉 50~100g，放入鍋中，加水煮 10~15 分鐘後，倒入浴盆內晾涼後洗浴，護膚

而不脫脂，是很好的健美浴方，皮膚粗糙的人可使皮膚儘快變得細嫩起來。若取冬桑葉適量，水煎 15 分鐘後去渣取汁，再加熱濃縮

，藏入冰箱內備用。每天清晨洗臉時，於洗臉水中加入 30ml 冬桑葉煎液，可治療面部雀斑、黧黑斑，使肌膚美白增色、光潔如玉。

3) 治痤瘡 痤瘡是常見於青年人的一種炎症性皮膚病。進入青春發育期後，體內性激素分泌旺盛，促使皮脂腺分泌增多，導致皮脂淤

積，堵塞毛囊口，容易形成痤瘡。用桑葉煎劑治療痤瘡，每日取鮮桑葉 50g，煎水分 3 次服，一般 15 天可見效。若取鮮桑葉適量，搗

爛後敷於痤瘡處，每日 30 分鐘，也有滿意的效果。

(

4) 美髮使頭髮烏黑、光澤、柔軟。桑葉含有較豐富的銅，有防治毛髮和皮膚白化的作用。取霜桑葉或鮮桑葉 500g，除去梗葉，研末

；另取黑芝麻 250g，炒熟研末；二者加白糖調勻或製成大蜜丸，每日早晚各服 20g，白開水送服。長期堅持可使白髮轉黑，面容紅潤

，並能預防少白頭發生。

5) 減肥堅持長期飲用桑葉茶，可明顯減肥。桑葉的利尿作用，不光可以促進排尿，還可使積在細胞中的多餘水分排走，所以桑葉能

夠消腫。桑葉還可以將血液中過剩的中性脂肪和膽固醇排清，即清血功能。肥胖是腹部、脊背的脂肪細胞中貯存了過多的脂肪。當

血液裏的中性脂肪減少時，貯存的脂肪就會被釋放出來，以熱量的形式被消耗掉。這樣反復下去，身體裏的脂肪就會減少。因此減

肥和改善高脂血病是相互關聯的。

另外，高脂血病人的血液粘度高，在毛細血管中的流動特別不暢通。毛細血管只有我們頭髮的 1/100 那麼粗，所以當然容易堵塞。心

肌梗塞和腦溢血都是毛細血管堵塞的結果。桑葉中含有強化毛細血管，降低血液粘度的黃酮類成分，所以在減肥、改善高脂血症的

同時，又有預防心肌梗塞和腦溢血的作用。

8. 通便、消腫 在桑葉的作用下未被小腸吸收而輸送到大腸內的糖質由腸內菌群作用，生成二氧化碳、氫氣、丁酸、丙酸、醋酸、

乳酸等有機酸，使腸內外環境酸性，抑制了有害細菌增殖，起到整腸效果，改善便秘，改善腹脹。桑葉還能去除體內多餘水而改善水腫。

橘皮的養生食療方

<http://www.86tcm.com/a/liaofa/zhongyiyao/2011/0803/81785.html>



橘原產於我國，已有 4000 多年的栽培歷史。在我國文學寶庫中，留下了不少文人墨客關於詠橘的名篇佳作。人們所熟悉的有屈原的《橘頌》、司馬相如的《上林賦》、楊雄的《蜀都賦》、司馬遷的《史記·貨殖列傳》等，都有關於橘的記述。人們從不同角度、不同感受，刻畫了橘樹蓬勃向上的精神，讚美了橘樹“獨立不遷”、“橫而不流”、“秉德無私”的高尚品質。無怪乎人們對橘有“四悅”之譽，即味悅人口，色悅人目，氣悅人鼻，譽悅人耳。

橘的皮、核、葉、絡皆入藥。橘皮，以色紅日久者為佳，故名陳皮(新鮮的橘皮一般不入藥);若將橘皮的內層去除，又稱橘紅;橘瓢上的筋膜為橘絡;橘的種子為橘核;橘葉

亦可入藥。橘皮為理氣健脾、燥濕化痰的要藥，常用於脾胃氣滯證；橘核功能理氣散結、止痛；橘葉有疏肝行氣、散結消腫的功效；橘絡行氣通絡、化痰止咳；橘紅性燥，以燥濕化痰為功；橘白功能通絡化痰，順氣和胃。

橘皮，辛苦而溫，性偏燥，用量為 3~10 克；其他橘藥一般用量以不超過 10 克為宜，量過大易耗氣傷陰。

橘皮藥理研究

橘皮主要含揮髮油、黃酮苷、川皮酮、維生素 B、維生素 C 等。藥理研究表明：小劑量橘皮煎劑可增強心肌收縮力，使心排血量增加；大劑量可抑制心臟興奮。鮮橘皮煎劑有擴張血管作用，其所含橘皮苷有維生素 P 樣作用：可降低毛細血管通透性，防止微細血管出血；能拮抗組胺、溶血卵磷脂引起的血管通透性增強；能增強纖維蛋白溶解、抗血栓形成；並有利膽作用。

橘皮藥膳

陳皮山楂酒：陳皮 50 克，山楂酒 1000 毫升，白酒 500 毫升。先將陳皮撕碎浸入白酒，7 天后濾去藥渣，與山楂酒混合即成。此酒有行氣健脾、燥濕降逆、止嘔開胃的功效，用於消化不良之食少胃滿、脘腹脹痛等症。每日 3 次，每次飲 30~50 毫升。

橘皮粥：橘皮 10 克(研末)，或蜜餞橘餅 1 個，糯米 50 克。先煮米，到半熟時放入橘皮末或蜜餞橘餅(切碎)，同煮至熟，晨起早餐食。此粥健脾理氣，適用於脾失健運引起的食後腹脹、噯氣食臭等症。

養生經驗方

1. 二陳湯：陳皮、半夏、茯苓各 9 克，甘草 3 克，水煎服。本方為化痰和胃的常用方，用於濕痰咳嗽，症見痰多色白，胸膈脹滿，噁心嘔吐，不思飲食，頭暈心悸，舌苔白潤，脈滑。

2. 養胃沖劑：陳皮、黃芪、黨參、白芍、生甘草、食糖等，治療慢性萎縮性胃炎有良效。

3. 橘皮竹茹湯：橘皮、竹茹、黨參各 9 克，炙甘草 6 克，生薑 5 片，大棗 5 枚，水煎服。本方具有益氣清熱、降逆止嘔的功效，主治慢性胃炎所致的呃逆或嘔吐。

山楂健脾胃的功效不可小視

<http://www.86tcm.com/a/liaofa/zhongyiyao/2011/0715/80404.html>



山楂，減肥瘦身者及消化不良兒童都喜歡它。山楂又稱山楂果、山里紅、山梨、紅果等，其果皮鮮紅或紫紅，果肉鬆軟，不僅美味可口，營養價值和藥用價值都很高。在每 100 克鮮山楂果肉中，維生素 C 高達 89 毫克，在水果中僅次於紅棗、獼猴桃。山楂中胡蘿蔔素含量也相當可觀。更令人矚目的是其含鈣量高達 85 毫克，也名列果蔬前茅，最適合小兒及老年人對鈣質的需求。此外還含有鐵、蛋白質、脂肪、碳水化合物等營養成分。

中醫解讀

山楂以果實作藥用，性微溫，味酸甘，入脾、胃、肝經。有消食健胃、活血化癥、

收斂止痢之功能。對肉積痰飲、痞滿吞酸、瀉痢腸風、腰痛疝氣、產後兒枕痛、惡露不盡、小兒乳食停滯等，均有療效。

開胃消食健體防衰

山楂能開胃消食，特別對消肉食積滯作用更好，能促進消化液的分泌，增進食慾，促進胃腸蠕動。很多助消化的藥中都選用山楂，中藥中有名的“焦三仙”(焦山楂、焦麥芽、焦神曲)，就是助消化、治腹瀉、健脾胃的常用藥，山楂丸、保和丸等兒童常用的助消化藥中都選用了山楂。《本草綱目》中說山楂：“凡脾弱食物不克化，胸腹酸刺脹悶者，於每食後嚼二三枚，絕佳。”山楂所含的黃酮類和維生素 C、胡蘿蔔素等物質能阻斷並減少自由基的生成，能增強機體的免疫力，有防衰老、抗癌的作用。

活血化癥降脂降壓

山楂能活血化癥，有助於解除局部瘀血狀態，可用於氣滯血瘀的很多病症，如婦女月經量少、色深有血塊等。用山楂 60 克煎湯，衝紅糖 30 克，治婦女經閉有效。慢性肝炎中屬肝鬱血瘀的患者可長吃山楂。山楂能防治心腦血管疾病，因其具有擴張血管、增加冠脈血流量、改善心臟活力、抗心律不齊、興奮中樞神經系統、軟化血管及利尿和鎮靜的作用。同時，山楂還有輔助治療高血壓的作用。心腦疾病患者可多吃山楂及山楂製品。山楂降血脂作用顯著，現在很多降脂保健茶和降脂藥膳中都選用山楂。

抗癌防癌抗菌治痢

山楂中含有的牡荊素等化合物具有抗癌作用，常食山楂有利於防癌。鮮山楂具抗癌作用，尤適用於子宮癌早期見惡露不盡及大腸癌等，山楂既能健胃利腸，又能抗癌通癥。山楂對痢疾桿菌、綠膿桿菌等多種細菌有顯著的抑製作用，現常用山楂治療菌痢、腸炎及小兒腹瀉。痢疾初起時，可用山楂、紅糖各 30 克煎湯飲用。

小偏方

1. 山楂片 15 克，菊花 10 克，草決明子 15 克，一起水煎代茶，也可製成菊楂決明散，能潤腸通便、降血壓、降血脂，適用於高血壓兼冠心病患者飲用。

2. 山楂 15 克，荷葉 12 克，水煎製成山楂荷葉飲，代茶飲，能降壓降血脂，擴張血管，適用於高血壓兼高血脂患者飲用。

3. 產後瘀血腹痛：山楂 30 克，水煎濃汁，去渣加紅糖，每日分 2 次服。

食療菜譜

山楂薏米粥

用料：山楂 30 克，薏米 30 克，糯米 30 克。

制法：山楂洗淨與薏米同煮至熟爛，每日 1 次。

功效：山楂消食導滯，薏米祛濕，糯米養胃，共為清熱利濕養胃，適用濕熱內蘊型的高血脂、脂肪肝。

蜜蜂山楂粥

用料：蜂蜜 50 克，山楂 30 克，糯米 50 克。

制法：先將糯米、山楂洗淨，放入沸水中煮粥，粥成後調入蜂蜜即可食用。早晚各 1 次，熱食。

功效：蜂蜜養陰潤腸滋燥，山楂潤腸通便，糯米健脾益氣。此粥三者相合而補中益氣、滑腸通便，適用脾胃虛弱、肺氣不足的老年便秘。

禁忌與誤區

山楂雖是佳果良藥，但食用並非多多益善。因山楂助消化，但消積破氣，多食傷正，體虛之人不宜多服。山楂味酸傷齒，兒童正處於牙齒更替時期，長時間貪食山楂製品，對牙齒生長不利。食完山楂後還要注意及時漱口，以防對牙齒之害。孕婦不適合吃山楂，因山楂可刺激子宮收縮，可能誘發流產。