

【五里微课堂】

良药未必苦口 十种甜中药值得收藏

俗话说“良药苦口”，生活中，我们吃到的药大多都是苦的，故很多人以为凡药皆苦。但事实上，我们平时常用的中药里也有很多甜的，甜中药一样能够保健治病。家中常备这些甜中药不仅可以食疗养生，还能辅助治疗，所以不妨买些放在家里以备不时之需。

1、山楂：助消化



现代人物质生活丰富，而运动量又小，饱食终日难免引起消化不良，这时就可以吃点山楂。《本草通玄》载山楂“消油垢之积，故幼科用之最宜。”《本草纲目》中说山楂能“化饮食，消肉积，滞血痛胀。”《本草再新》中还称山楂能“治脾虚湿热，消食磨积，利大小便。”

中医常用山楂治疗肉食积滞、小儿乳食停滞、胃脘胀满、泻痢腹痛、瘀血经闭、产后瘀阻等症。山楂不但能食用，还有外治的作用，比如《本草撮要》中记载“冻疮涂之。”同时山楂还可以用来开胃，增强食欲。吃了油腻食物不消化，服上一颗，一般二十分钟左右会消除症状。



情况，你可以自己自制麦冬汤，用元参30克、生地24克、麦冬24克，取水八杯，煮取三杯，加蜂蜜60毫升，分三次温服。此汤能增加胃肠蠕动，润肠效果非常好。不仅如此，在秋冬季节去燥效果也很不错。

山药治脾虚



山药有许多别名，比如山芋、延章、玉延、儿草、修脆等。《神农本草经》中把它列为上品，说：“薯蓣味甘温，主伤中，补虚羸，除寒热邪气，长肌肉，久服耳目聪明，轻身不饥，延年。”

《本草纲目》：健脾胃，益肾气，止泻痢，化痰涎，润皮毛。

《日华子本草》：助五脏，强筋骨，长志安神，主泄精健忘。

《本草正义》：健脾补虚，滋精固肾，治诸虚百损，疗五劳七伤。

小儿脾胃虚弱，时常没有好胃口，且时不时腹泻，这时让孩子多吃点山药，常会收到意想不到的效果。

陈皮：和胃化痰



陈皮，也叫橘皮。分布于江西、湖南、贵州、云南、四川等地。金秋，果实成熟时，摘下果实，剥取果皮，晒干或低温干燥。具有理气开胃、燥湿化痰、治脾胃病的功效。《本草纲目》言陈皮“疗呕逆反胃嘈杂，时吐清水”，名医别录说其“下气，止呕”。

中医的“陈皮半夏汤”、“二陈汤”是主要靠陈皮治病的，以陈皮为主要成分配制的中成药，如川贝陈皮、蛇胆陈皮、甘草陈皮、陈皮膏、陈皮末等，是化痰下气、消滞健胃的良药。适合胃部胀满、消化不良、食欲不振、咳嗽多痰等症状的人食用。

杜仲：治肾虚腰疼



杜仲味甘，性温。归肝、肾、胃经。《神农本草经》记载杜仲：“坚筋骨，强志，除阴下痒湿，小便余沥。久服轻身耐老。”《别录》记载：“治脚中酸痛，不欲践地。”《本草正》中记载杜仲：“暖子宫，安胎气。”

杜仲可补肝肾、强筋骨，肾虚腰痛尤宜。其他腰痛用之，均有扶正固本之效。常与胡桃肉、补骨脂同用治肾虚腰痛或足膝痿弱，如青娥丸（《和剂局方》）。也可以用杜仲来泡茶、泡酒，或在烹饪时作为辅料添加于菜品中。杜仲茶具有补血与强壮筋骨的作用，经常久坐，腰酸背痛的人易常喝。

胖大海：治咽喉肿痛



胖大海性味甘寒，作用于肺经，长于清利咽喉，并能清泻肺热，故非常适用于治疗咽喉肿痛。不论单用泡茶，还是协作其余清热解暑、利咽的中药，都非常有效。

胖大海不但能清利咽喉，而且长于利咽开音，用于治疗声音嘶哑，致使失音，不论是急性或慢性用之都有效。需要注意的是胖大海不适合长期饮用。

甘草：解毒止痛

甘草性平，味甘，归十二经。有解毒、祛痰、止痛、解痉等功效。在中医上，甘草补脾益气，滋咳润肺，缓急解毒，调和百药。临床应用分“生用”与“蜜炙”之别。生用主治咽喉肿痛，痛疽疮疡，胃肠



道溃疡以及解药毒、食物中毒等；蜜炙主治脾胃功能减退，大便溏薄，乏力发热以及咳嗽、心悸等。

龙眼肉：补血安神



龙眼肉具有补益心脾，养血安神的功效。用于气血不足、心悸怔忡、健忘失眠、血虚萎黄。中医认为，龙眼味甘、性温。入心、脾经。具有补益心脾、养血宁神、健脾止泻、利尿消肿等功效。

适用于病后体虚、血虚萎黄、气血不足、神经衰弱、心悸怔忡、健忘失眠等病症。龙眼肉除可以直接嚼服、水煎服用外，也可制成果羹、浸酒，还可与白沙糖共同熬成膏剂服用。

罗汉果：润燥



罗汉果为葫芦科多年生藤本植物的果实。别名拉汗果、假苦瓜、光果木鳖，被人们誉为“神仙果”。罗汉果性味甘凉，归肺、大肠经，有清热润肺，利咽开音，润肠通便的功效。尤其对肺、肠有一定的滋养功效，秋季冬季容易干燥，服用罗汉果润燥。

服用罗汉果非常简便，煎水、冲泡饮用即可，也可以直接咀嚼着吃，每天冲泡两次，一次10克即可。坚持服用，可以保持肌肤的滋润和身体的健康。

（中国中医药报官方号）

3、麦冬：治便秘

麦冬具有养阴生津，润肺清心等功效，常用于肺燥干咳，虚癆咳嗽，津伤口渴，心烦失眠，肠燥便秘等症。便秘是生活中的常见疾病，尤其长发生在老人身上，如果遇到此