



食药同源与健康

天麻，又为神麻，此物为神仙种植，凡人采摘。历来是中药界的神奇药物。

相传，深山里住着一位“懒神仙”天麻，它天生没根没叶，眼看要饿死。这时，林子里来了个“贪吃鬼”蜜环菌，专门钻进树根偷吃木头。天麻灵机一动，假装虚弱：“菌大侠，我这儿有宝藏，快来！”蜜环菌一听，馋得直冒菌丝，一股脑钻进了天麻的肚皮。谁知天麻早有算计，一把锁住菌丝，把蜜环菌偷来的木头精华全炼成了自己的灵药！蜜环菌气得跳脚，却逃不出天麻的掌心，年复一年，天麻越长越壮，成了治病救人的神草；蜜环菌虽不情愿，却也靠天麻的名声混成了药材圈的红人。古人因天麻无根无叶（与蜜环菌共生）、生长隐秘，称其为“赤箭”“定风草”，赋予它神秘色彩。

中医用天麻治眩晕已有2000多年历史，从《神农本草经》到《本草纲目》，历代医家公认其“主头风、定惊痫”的功效。它既能平息肝风（如高血压头晕），又能化解风痰（如梅尼埃病眩晕），一药多效，堪称“眩晕克星”。

中医认为“诸风掉眩，皆属于肝”，眩晕多与肝风内动、肝阳上亢有关。天麻性平味甘，归肝经，能平肝熄风、止痉定眩，是治疗眩晕的“圣药”。经典方剂如《医学心悟》中的“半夏白术天麻汤”，通过天麻配伍化痰药，针对风痰上扰型眩晕；若肝阳上亢，则常与钩藤、石决明同用，共奏平肝潜阳之效。

历代被公认天麻可明显改善眩晕症状。中医名家叶天士在《临证指南医案》中记载一案例，一商人因长期郁怒，突发“头晕手麻，言语蹇涩”。叶天士诊为“肝风内动”，予天麻钩藤饮加羚羊角粉，三剂后眩晕减轻，十剂后言语恢复。

下面介绍天麻融入食疗的具体适用证型、食疗方以及综合调理方法分享给大家。

天麻适用的各类眩晕

肝阳上亢：头晕目眩、面红易怒（高血压）。

风痰上扰：头重如裹、恶心痰多（如梅尼埃病）。

血不足：头晕乏力、心悸失眠（低血压或贫血）。

分型调理头晕的食疗方案

天麻既是药材，又是食材，用法灵活。

药用方面，可入汤剂、研粉、制胶囊，治疗眩晕、头痛、肢体麻木；食疗方面，可炖汤、煮粥、泡茶，适合日常保健；外用方面，天麻酒擦涂可缓解关节痛（《本草汇言》记载）。天麻可以一物多用，安全性高，适合长期调理。

依照眩晕的常见证型给大家做个食疗推荐：

1. 肝阳上亢型（头晕目眩、血压偏高）

天麻钩藤决明茶

材料：天麻5克、钩藤10克、决明子10克。

做法：沸水冲泡代茶饮，每日1剂。

功效：平肝潜阳，降血压。

2. 风痰上扰型（头晕恶心、痰多）

天麻陈皮姜枣汤

材料：天麻10克、陈皮5克、生姜3片、红枣5颗。

做法：所有材料煮水30分钟，滤渣饮用。

功效：化痰熄风，和胃止呕。

3. 气血不足型（头晕乏力、心悸）

天麻红枣枸杞乌鸡汤

作者：胡丽娜 胡世云

材料：天麻10克、红枣6颗、枸杞15克、乌鸡半只。

做法：乌鸡焯水后与药材同炖1.5小时，加盐调味。

功效：补血养肝，升清止晕。

天麻的用法与搭配技巧

天麻预处理——干天麻需提前浸泡软化后切片，或直接使用天麻粉（更易吸收）；鲜天麻可直接切片炖煮，药效更佳。

增强药效的搭配如下。

活血通络：天麻+三七+川芎（适合血瘀麻木）；

化痰祛湿：天麻+茯苓+陈皮（适合痰湿头晕）；

补气养血：天麻+黄芪+当归（适合气血两虚）。

注意事项

禁忌人群：阴虚火旺（口干舌燥、盗汗）者慎用天麻，可能加重燥热。孕妇、过敏体质及出血性疾病患者需遵医嘱。

用量与疗程：天麻日用量建议3克至10克，长期使用需间隔一定时间（例如连服7天停3天）。

西药降压药（如氨氯地平）联用原则：需监测血压，防止叠加降压导致低血压；服用时间间隔1小时至2小时；必须在医生指导下调整剂量，不可自行替换药物。

综合调理建议

穴位按摩辅助——头晕，按压风池穴（后颈发际两侧凹陷）、太冲穴（足背第1、2跖骨间），疏肝降逆。

体质调理——血瘀者每日喝少量山楂玫瑰花茶（活血化瘀）；

痰湿者晚餐减量，常吃冬瓜、白萝卜利湿；气血虚者避免过度劳累，适度练习八段锦。

现代研究

天麻有着“标本兼治”的独特机制。在治标方面，可快速缓解头晕、头痛等表面症状。在治本方面，通过调节血管功能、改善微循环、减轻炎症，从根源维护心血管健康。这种“速效+长效”的结合，在天然药物中尤为难得。

现代研究发现，天麻不仅能保护心脑血管，还能增强记忆（促进脑内乙酰胆碱合成），抗焦虑（调节5-羟色胺水平），延缓衰老（清除自由基、减少细胞凋亡）。一株植物同时兼顾“心、脑、神”，是自然界的结晶。

特别提醒

一旦出现头晕伴随呕吐、意识模糊或视物旋转，应及时就医，排除耳石症、脑卒中等急症。

总的来说，天麻的神奇，在于它跨越古今的疗效验证、药食两用的亲民属性，以及“从微观到宏观”的多维度健康价值。

春天更适合吃天麻。春季肝气升发，正是养肝护血管的好时机。天麻平肝不伤正，推荐春季用天麻搭配枸杞、菊花泡茶，或与荠菜、春笋做药膳，顺应时令调养。需提醒大家：它的“神奇”建立在辨证使用和科学搭配的基础上，切不可盲目神化、过量滥用。症状轻微者可尝试文中所及方案，若效果不显或病情复杂，建议咨询中医师进行个体化调理。

公益宣传



世界防治哮喘日 5月6日

关注哮喘
科学防治
早诊早治

图源千图网