



治风良药天麻的食药同源

作者：李彦昕 陈妍茜

天麻被誉为定风草和治风神药，它治疗的“风”是什么呢？

从中医角度，风邪可依据外感和内伤分为两种类型，即外风和内风。外风是人体因外界异常气候而致病的邪气，属于外感六淫之一。外风侵袭人体后，发病迅速且变化无常。患者可能出现怕冷、打喷嚏等外感症状，也可能出现中风偏瘫、肢体麻木、关节屈伸不利等表现。若人体脏腑阴阳及气血津液的生理功能出现失常，自身也会产生风，此为内风。内风大多与肝相关，也被称作肝风内动，多表现为头痛眩晕、肢体麻木、震颤抽搐，或者突然昏倒、半身不遂。



千图网供图

一 天麻的别称

天麻最早记载于《神农本草经》，被称为赤箭。相传神农氏上山采药时，发现一种奇特的植物，只见一根赤褐色的独茎秆干净利落，笔直地指向云霄，不见一片绿叶，宛如一支赤色的箭插在地

里。神农氏将其连根采回，用它治好了头痛眩晕、肢体麻木等多种病症，因其具有平肝熄风的独特疗效，便认为这是神仙留下来的赤箭。

二 天麻的分类

根据采挖时间的不同，天麻可分为冬麻、春麻和夏麻三类。

冬麻是冬至以后采挖的天麻，品质最为上乘，也被称作“梦麻”。春麻是立

春以前采挖的天麻，质量稍逊一筹。夏麻是立春后至夏至前后采挖的天麻，质量相对最差。

三 天麻的功效

天麻味甘且质地温润，属于平性药材。无论病症为寒、热、虚、实，通过不同的配伍均可应用，其适用范围十分广泛。《素问》记载：“诸风掉眩，皆属于肝”，意思是风邪引发的肢体震颤与眩晕皆由肝所主。天麻主要归肝经，入厥阴肝经以治疗风病，具备熄风止痉、平抑肝阳、祛风通络之功效。

熄风止痉、平抑肝阳：可用于治疗因肝风内动所致的肢体麻木、震颤、抽搐，以及肝阳上亢、风痰上扰引发的眩晕、头痛、昏扑倒地、喉中痰鸣等症状。天麻是治疗眩晕头痛的关键药物。

祛风通络：能够治疗因外风阻滞经络引起的中风偏瘫、肢体麻木，以及风湿痹痛、关节屈伸不利等病症。

因此，但凡风邪导致的头痛眩晕、四肢活动不便，天麻在治疗中都能发挥显著作用。

此外，据《神农本草经》记载，天麻“久服益气力，长阴肥健，轻身增年”；《日华子本草》提及天麻“助阳气，补五劳七伤”；《开宝本草》又指出天麻“利腰膝，强筋力”。除平肝熄风外，天麻还具有补益虚损、养生保健、强身健体的功效。

四 天麻的食疗

天麻不仅可用于药用，还能作为食疗进行保健，这体现了中医药文化中“食药同源”的理念。《本草衍义》中记载：“人或蜜渍为果，或蒸煮食。”可见，天麻作为食品融入人们日常生活由来已久。以下介绍几种常用的天麻食疗方。

（一）天麻茶

长期服用此配方，能够平肝熄风，缓解四肢麻木、震颤以及手足不遂等症。

【材料】天麻3克至5克，绿茶1克。

【做法】把天麻切成薄片，经过干燥处理后储存起来，以备使用。每次取天麻片与茶叶一同放入杯中，用刚烧开水冲泡大半杯，随即盖上杯盖。5分钟后即可饮用。头汁饮完时，稍微留些余汁，接着再次冲泡饮用，直至茶味变淡，最后将茶渣倒掉。

【功效】平肝熄风，清热生津。

（二）天麻粥

天麻粥适用于因肝风内动引发的惊痫抽搐、头目眩晕、风湿痹痛、手足麻木等症的人群。

【材料】天麻5克，大米100克，适量白糖。

【做法】将大米淘洗干净，放入锅中，加入适量清水熬煮成粥。待粥快熟时，加入天麻和白糖，再煮一两分钟即可。

【功效】熄风止痉，平肝潜阳，祛风通络。

（三）天麻肉片汤

天麻肉片汤适用于因肝阳上亢引发

的眩晕头痛症状，对于高血压、耳源性眩晕也有一定疗效。猪肉具有补肾滋阴、养血润燥之功效，能够补充肾液、滋养肝肾、润泽肌肤。将天麻与猪肉搭配使用，可起到滋阴潜阳的作用，能更有效地缓解肝阳上亢的症状。

【材料】天麻5克，猪瘦肉片适量。

【做法】先将天麻浸软并切成片备用。把肉片做成汤，再加入天麻片一同煮制，最后将药和汤一同食用。

【功效】滋阴潜阳，平肝熄风。

（四）天麻猪脑羹

天麻猪脑羹适用于肝阳上亢引发的眩晕头痛，眩晕发作时还伴有耳鸣、腰膝酸软，或出现遗精、脱发、牙齿松动等症状。耳鸣、遗精是肾精不足的体现，此时宜增添补肾填精的食物。猪脑味甘性寒，具有补骨髓、益虚劳、补肾填精的功效，可治疗偏正头风与眩晕。天麻与猪脑搭配使用，对精亏于下、阳亢于上所致的眩晕疗效显著。

【材料】天麻10克，猪脑1个（洗净），少许食盐。

【做法】取猪脑与天麻加入适量清水，用文火共同炖煮1小时，熬成浓稠的羹汤，去除药渣后，加入食盐搅拌均匀，一日内分顿连脑带汤一同食用。

【功效】平肝熄风，补精益髓。

【加减】若伴有痰浊症状，食材中可添加10克陈皮，制成“天麻陈皮炖猪脑”食用，陈皮性辛温，能燥湿化痰。

五 使用天麻的注意事项

天麻虽功效良好，但也存在使用禁忌。运用时需格外留意，由于风邪能够胜湿，故而风药大多具有燥性。倘若您自觉口干舌燥、咽干少津，且伴有排便困难的症

此外，《雷公炮炙论》曾提及：“使御风草根，勿使天麻，二件若同用，即令人

有肠结之患。”所以，在使用天麻时，切勿与御风草根一同使用。

在运用天麻的过程中，需要进行准确辨证，方能取得良好的疗效。同时，食疗虽能在一定程度上缓解部分症状，但绝不能替代正规治疗。必要时，需前往医院接受专业的治疗。

李彦昕 广东省中医院副主任中医师，医学硕士，广州中医药大学儿科专业硕士研究生导师。中国针灸学会灸疗专业委员会委员，广东省保健协会儿童保健分会常委，广东省科普作家协会食药同源健康专业委员会常委，广东省中医药学会儿科专业委员会委员，广东省中医药学会小儿推拿专业委员会委员，广东省针灸学会适宜技术推广专业委员会委员，广东省保健协会儿童内分泌遗传代谢分会委员。第8届羊城青年好医生。

陈妍茜 广州中医药大学第二临床医学院2021级中医学八年制在读本科生。