**【空中学习舱-经典大咖课】**

**走进中医世界**

**第八讲 厨房里藏着很多中药**

主讲人：沈佳

南京中医药大学第二附属医院（江苏省第二中医院）健康管理中心主任中医师

爱上经典·走进中医世界！同学们好，我是来自南京中医药大学第二附属医院、江苏省第二中医院健康管理中心治胃病的沈佳中医师。

小朋友们，你们知道厨房里藏着很多中药吗？有很多调料它是辛香料，比如说我们经常吃的十三香龙虾，特别是好吃，可是大家知道，要烧的时候也会放很多辛香料。那么这里面有很多辛香料，它就是中药。比如像盐、生姜、蒜、葱、花椒、桂皮还有红糖等等。还有我们吃的一些水果，我们简单介绍一下，比如说像橘子、金桔等等。

小朋友们，你们知道厨房里隐藏的中药分别有什么作用？青盐还有一种食盐，食盐就是我们经常吃的盐了，但在现在来说还有这种加碘盐，还有非加碘盐。不同的盐的作用不一样，我们在民间尤其在农村里面很多的居家，他们可能会用盐来腌制一些腌菜。盐吃多了，比如说可能会生高血压这些病，但是如果不吃盐，它的盐吃的太少，我们身体也会没有力气。生姜，它中医认为呢它可以伤寒发汗，止吐解毒，暖胃消食。平时有很多的小朋友很多的同学喜欢吃螃蟹的，我们都知道用生姜还有醋配合着吃，因为螃蟹太寒了，我们用生姜跟醋的暖性去综合它，不然单独吃螃蟹可能吃的会胃疼。葱，中医用来做药的有两处，一个是葱白，这类部分就是葱的下半身,它可以发表、通阳、解毒、杀虫等等，我们有个轻度的感冒就可以用，尤其对于那些身体比较弱，还有老年人的感冒。有个方子叫神仙粥，“一把糯米煮成汤，七根葱白七片姜，熬熟兑入半杯醋，伤风感冒促安康。”葱的上半部分我们叫葱管，可以治疗我们身体上半部的病症，比如像头疼或者脑部的一些病症。麻麻的就是花椒又叫蜀椒，他在中医里面可以什么一个是去解雄黄毒，如果是牙疼，用牙咬的花椒，也不严重的牙疼可能也会有所缓解，因为花椒吃了它有一种像麻醉的作用，另外我们还可以配合其他的辛香料来炒了敷肚脐，或者小腹肌的治疗疼痛。茴香有大小之分，有大茴香、小茴香。大茴香又叫八角茴香。民间简称八角，它跟小茴香都是作为一个辛香调料使用的，那么两个它们都是偏暖心的，可以驱寒。以前会用来治疗一些疝气，外科的一种疾病，小茴香对于胃寒、宫寒、痛经都有较好的疗效。桂皮其实就是重要的叫肉桂，它有引火归元、温补肝肾的功效，它可以跟茴香、花椒、盐一起来用。橘子一身都是宝，如果橘子皮放久了就是一味中药叫陈皮，陈皮它可以化痰止咳，可以理气开胃，如果是化州的橘子的外皮我们叫橘红，它的效果就会更好一些，橘子里面的筋络我们叫橘络，可以行气化痰，金桔它可以开胃消食。

小朋友们，你们知道身边食药两宜的“中药”搭配吗？我们成长的过程中可能会受寒，那么受寒以后我们可以吃点生姜，另外有很多的女生容易痛经的，我们前面讲可以用辛香料去外用，这样你也能自己治病。原来在中医的理法方药的体系下，那么我们如果能进一步认识这些厨房的食材，可以帮助我们解决很多问题。所以同学们有没有感觉到原来中医是这么有趣，原来中医就在我们身边！今天的课就到这里，同学们再见！

答题时间到！下列哪项不是厨房里的中药？

A花椒

B可乐

C小葱

D盐

正确答案就是B可乐，同学们答对了吗？