

## 肉桂的功效与作用及食用方法

肉桂 辛、甘，大热，归肾、脾、心、肝经；

### 肉桂的功效：

补火助阳，引火归源，散寒止痛，活血通经。用于阳痿、宫冷、心腹冷痛、虚寒吐泻、经闭、痛经、温经通脉。主治 肾阳不足；命门火畏寒肢冷；腰膝酸软；阳痿遗精；小便不利或频数；短气喘促；浮肿尿少诸证；命门火衰；火不归源；戴阳；格阳；及上热下寒；面赤足冷；头晕耳鸣；口舌糜破；脾肾虚寒；脘腹冷痛；食减便溏；肾虚腰痛；寒湿痹痛；寒疝疼痛；宫冷不孕；痛经经闭；产后瘀滞腹痛；阴疽流注；或虚寒痈疡脓成不溃；或溃后不敛。

### 肉桂的作用：

1、对中枢神经系统的作用：桂皮醛以 250—500 mg/kg 灌胃，能减少小鼠自发活动，对抗苯丙胺产生的过度活动；桂皮醛还可对抗阿朴吗啡及去氧麻黄碱的运动兴奋，使体温下降，但对抗利血平引起的体温下降；用小鼠压尾法或腹腔注射醋酸扭体法表明桂皮醛有镇痛作用；认为桂皮醛的中枢作用与中枢单胺能神经原的活动有关。

2、对心血管系统的作用：肉桂水提物及挥发油对大鼠在冰水应激状态下内源性儿茶酚胺分泌增加所致的血小板聚集及心肌损伤有一定对抗及保护作用；肉桂煎剂可使麻醉犬冠脉、脑血流量增加，血管阻力下降；肉桂煎剂、桂皮醛及香豆素对 ADP 诱导大鼠血小板聚集有抑制作用。

3、抗溃疡作用：肉桂水提物腹腔注射，可防止大鼠应激性溃疡，灌胃或腹腔注射也可抑制 5-羟色胺引起的大鼠胃溃疡，抗溃疡作用不仅由于抑制胃液分泌，而且促进胃粘膜的血流量。

4、抗变态反应：肉桂水提物有抗变态反应的作用，对补体依赖性的反应如 II 型的反向皮肤过敏反应（RCA）、福斯曼皮肤血管炎（FCV）及 III 型的 Arthus 反应均有明显抑制作用。其他，肉桂的乙醚及乙醇浸出液对革兰氏阳性菌及真菌有抑菌作用。

### 肉桂的药理作用

1. 对中枢神经系统的作用：

1.1. 镇静作用：

肉桂中含有的桂皮醛对小鼠有明显的镇静作用，表现为自发活动减少，对抗甲基苯丙胺（Methamphetamine）所产生的过多活动、转棒试验产生的运动失调以及延长环己巴比妥钠的麻醉时间等。应用小鼠压尾刺激或腹腔注射醋酸观察扭体运动的方法证明它有镇痛作用。

#### 1.2. 降温作用：

对小鼠正常体温以及用伤寒、副伤寒混合疫苗引起的人工发热均有降温作用。对温刺引起发热的家兔，桂皮醛及肉桂酸钠都有解热作用。可延迟士的宁引起的强直性惊厥及死亡的时间，可减少菸碱引起的强直性惊厥及死亡的发生率。对戊四唑引起者则无效。

#### 2. 降压作用：

附子、肉桂复方对肾上腺皮质性高血压大鼠（灼伤一侧肾上腺所形成之模型）有降压作用；对肾性高血压大鼠（8 字形结扎肾脏所形成之模型），则无作用。此作用可能是附子、肉桂促进机能降低了的肾上腺活动，使之趋向正常所致。

#### 3. 预防血吸虫病的作用：

小鼠每天口服浸剂（未注明品种）0.2ml/10g 体重（10.8g/180ml），共服 15 天，服药之第 3 天感染血吸虫，并无预防作用，如与雄黄、槟榔及阿魏同用则有一定效果。

#### 4. 对血液的作用：

肉桂体外及体内试验，均有明显抑制 ADP 诱导的大鼠血小板聚集的作用，体外试验显示肉桂水煎剂及溶甲醇部分有较强的抗凝作用。从肉桂中提取的单体——肉桂酸及香豆素，抗凝作用不明显。体内试验肉桂水煎剂也无抗凝作用，不影响兔纤维蛋白溶解活性。

#### 5. 其他作用：

##### 5.1. 通经作用：

大量桂皮油可引起子宫充血，显示通经作用，此为古本草说的堕胎作用提供了一个实验依据。

##### 5.2. 杀菌作用：

桂皮油有强大杀菌作用，对革兰氏染色阳性菌的效果比阴性者好，因有刺激性，很少用作抗菌药物，但外敷可治疗胃痛、胃肠胀气绞痛等。

### 5.3. 健胃和驱风剂:

内服可作健胃和驱风剂。也有明显的杀真菌作用，曾应用含 1.5%桂皮油及 0.5%麝香草酚的混合物治疗头癣。桂皮醛及肉桂酸钠可引起蛙足蹼膜血管扩张及家兔白细胞增加。

### 5.4. 祛痰镇咳作用:

桂皮油吸收后由肺排出，使粘液稀释，呈现祛痰镇咳作用。

### 5.5. 利尿作用:

从肾排出而致局部刺激，显示一定的利尿作用。

### 5.6. 抗放射作用:

桂皮酸钠对给小鼠和狗一次全身照射钴 60，丙种射线的致死量的实验，证明有抗放射作用。

## 蜂蜜加肉桂粉的神奇疗效

蜂蜜和肉桂的混合物能治愈大多数疾病，今日科学家也接受蜂蜜可以治愈大多数疾病，且没有任何副作用；蜂蜜虽甜，但适当的剂量并不危害患有糖尿病的病患。

美国人类营养研究中心一项研究发现，2 型糖尿病患者每天食用 1~6 克肉桂，40 天后，他们的空腹血糖、胆固醇和甘油三酯都有显著降低。研究人员还发现肉桂中的某种成分有类似胰岛素的作用，进而达到调节血糖的目的，并清除血中坏的胆固醇。

**心脏病:** 早餐定期吃涂有蜂蜜和肉桂粉的面包，可减少动脉的胆固醇且可避免心脏病发作。对于过去曾有心脏病发作的病患，只要每天食用，就可避免再一次的心脏病发作。定期遵守上述的步骤，可减轻呼吸困难的症状且可加强心跳。在美国及加拿大，很多的疗养院都有成功的例子，当病患的动静脉阻塞时，蜂蜜和肉桂粉可改善血液流动。

**免疫系统:** 每日食用蜂蜜和肉桂粉，可加强免疫系统及防护细菌及病毒的侵害。科学家发现蜂蜜有大量的维生素和铁，连续食用蜂蜜，可加强白血球对抗细菌及病毒。

**关节炎:** 微温的水加入一匙蜂蜜及一小匙肉桂粉，在身体发痒的地方涂上并按摩，大部份疼痛可在 15 分钟内退去。关节炎病患每天可

饮一杯加入两匙蜂蜜和一小匙肉桂粉的热水。如果定期喝，慢性关节炎可被治愈。

**胆固醇:**二大匙蜂蜜和三大匙肉桂粉加入 16 盎司的茶，给有胆固醇的病患喝，二个小时内可减少血液里 10%胆固醇。一天三次可减少胆固醇含量。

**肠胃不适:**蜂蜜加肉桂粉，可治愈胃痛及胃溃疡。胃气/肠气：根据印度及日本所做的研究发现，食用蜂蜜加肉桂粉可以减少胃气及胃痛。

**消化不良:**饭前食用二大匙蜂蜜加肉桂粉，可减少胃酸且帮助食物的消化。流行性感冒西班牙科学家已证实，蜂蜜具有可杀死流行性感冒及预防感冒的天然要素。

**长寿:** 定期喝茶并加上蜂蜜和肉桂粉，可预防老化。将 4 大匙蜂蜜加一大匙肉桂粉及三杯水煮沸。每天喝 3-4 次，一次 1/4 杯，可保持皮肤光滑且预防老化，也可延长寿命，让你更年轻！

**青春痘:**将三大匙蜂蜜加一大匙肉桂粉调成糊状，睡前涂在青春痘处，隔天早上用温水洗去，连续 2 天，可消除青春痘。

**脱发:** 那些受脱发或者有秃头之苦者，可在洗澡前用热橄榄油，加一大匙蜂蜜及一匙肉桂粉在头发上停留约 15 分钟后再洗头，即使只停留五分钟也很有效。

**膀胱感染:** 喝一杯加有二大匙肉桂粉及一大匙蜂蜜的热水，可杀死膀胱里的细菌。

**牙痛:** 在牙痛的地方，涂上一大匙肉桂粉及五大匙蜂蜜做成的糊状物，一天三次，直到牙齿不痛为止。在牙痛的地方，涂上一大匙肉桂粉及五大匙蜂蜜做成的糊状物，一天三次，直到牙齿不痛为止。

**感冒:**感冒的人可连续三天食用，一大匙微热蜂蜜加 1/4 匙肉桂粉。这个过程可治愈慢性咳嗽、感冒及清理静脉窦。

**皮肤感染:** 蜂蜜加肉桂粉可治愈湿疹、轮癣及其他皮肤感染。只要将蜂蜜加入肉桂粉，涂在感染处即可。减重每天早上空腹，在早餐前三十分钟及睡前喝一杯用蜂蜜加肉桂粉煮的水，定期喝可以减重。即使吃高卡路里的食物，也不会让身体堆积脂肪。

**癌症:**根据日本和澳洲近期的研究发现,胃癌和骨癌可利用此法治愈。癌症病患应食用三大匙蜂蜜加一大匙肉桂粉,一天三次,连续一个月,并持续进行肿瘤疗程。

**疲劳:**近期的研究显示,蜂蜜的含糖量对人体的帮助大于伤害。有食用蜂蜜和肉桂粉的老年人比较灵活。针对这题材已完成广泛研究的 Dr.Milton 表示,当活力减少时,可每天刷牙后及午后三点左右喝一杯水加半匙蜂蜜及少量肉桂粉,一星期活力就会增加。口臭南美洲的人,每天都会将热水加一大匙蜂蜜及肉桂粉来??口,这样可以让口气整天保持清新。听力丧失每天食用蜂蜜加肉桂粉可恢复听力

**不孕** Yunani 和 Ayurvedic 多年来一直使用蜂蜜加强男性的精液。如果阳萎的男性定期在睡前食用二大匙蜂蜜,他们的问题就可解决。几世纪以来,中国、日本及远东地区,没有怀孕及需加强子宫的妇女,都有食用肉桂粉。不能怀孕的妇女,可把半匙蜂蜜加入少量肉桂粉涂在牙床上,慢慢混着唾液吞入。渊在美国 Maryland) 的一对夫妇,已经 14 年没有孩子且已不抱任何希望。当这对夫妇得知这讯息,两人开始食用蜂蜜加肉桂粉,几个月后,妻子怀孕且是双胞胎。肉桂粉的对怀孕的好处:一个有名的中医那得到一个简单的方法,不过是针对宫寒和黄体酮不好的 JM,方法是每天早上空腹一点肉桂粉很蜂蜜温水服用。

**注意事项:**由于肉桂味辛性热,极易伤阴助火,一定要根据自己的体质使用,最好在中医药师指导下辨证使用,并注意不宜过量或长期服用,一天摄入量最多不要超过 4 克。内热上火、痰热咳嗽、风热感冒、有出血倾向者及孕妇不宜使用,以免引发新疾或加重病情。

◆ **肉桂粉服用方法:**

◆ **秘方一: 肉桂粉+蜂蜜**

◆ 每天早餐前 30 分钟及睡前,用两勺蜂蜜,一勺肉桂粉冲开水一杯,喝下即可。

◆ 提示: 定期喝,即使吃高卡路里的食物,也不会让身体堆积脂肪。

**秘方二: 肉桂茶**

◆ 山楂 15 克+肉桂 3 克+生姜 15 克+水 6 碗(一天的量)

水煮滚后,将山楂、肉桂、生姜加入煎煮 5 分钟即可。

效果：调经顺气，经期、停滞期减肥好帮手，这个茶每天任意时段喝都可。

◆ 秘方三：鲜奶 300 克+芝麻粉 3 勺+肉桂粉 1 勺

◆ 将芝麻粉、肉桂粉加入鲜奶，每天早上代替早餐。

效果：丰胸、润肠，调节饮食与排泄的平衡，调理气血同时润泽肌肤。

◆ ◆【瘦身者成功经验】：

1◆◆号瘦身成功者：连续使用一周，体重 100 斤——>94 斤“不相信但真的瘦了！”

“一开始以为是瘦美人编辑开玩笑，反复问，肉桂粉加蜂蜜可以减肥？编辑无数次说是，最后我才相信。试了。本以为会是很奇怪的味道，没想到还不错，在编辑的鼓励下，胆战心惊地喝了一周，居然没有胖，还真的瘦了！说不清楚确切的感觉，反正就是不知不觉的瘦了 6 斤，挺神的。”

◆ ◆◆2 号瘦身成功者：“用来做面膜可以瘦脸！”

敷面膜二周，瘦脸，消痘效果明显！用法：蜂蜜和肉桂粉的比例为 3:1，睡前敷上，皮肤稍稍发烫，有收紧的感觉。隔 20 分钟，温水洗净，还可以消肿，治疗青春痘。连续使用 2 周，下巴线条显现明显，痘痘不见了，也没有痘印留下呢。

◆ ◆◆3 号瘦身成功者：“我是第一次减肥，因为生了女儿，好身材不见了，怎么吃也不胖的体质也变成喝水都胖，真是发愁，减肥药不敢吃，运动又没时间！早上一醒来就带孩子，用肉桂粉兑鲜奶喝，运气很好，我不讨厌这个味道，很轻松一个月就瘦了 15 斤。”

## 解密肉桂的功效 降血糖又降血脂

天冷了，不少人都会有手脚冰凉的症状，就算用暖水袋也暖不过来，中医建议，每天喝杯肉桂茶，可有效驱寒暖身。肉桂还有很多食疗价值。中医药古籍记载：肉桂味辛甘、性热，具温补肾阳、温中逐寒、宣导血脉等作用，而且肉桂的作用和缓温厚，能补下焦肾中不足的真火，并引火归元，平息无根之火，所以古代的人认为它可以救阳中之阳，是很好的补益药品。

现代医学则研究指出，适量食用肉桂可以扩张末梢血管、促进血液循环，而肉桂所含的挥发油，能缓和地刺激肠胃功能，帮助肠胃排气，避免肠胃痉挛，也有促进消化的作用。

此外，肉桂还可以强化胰岛素的分泌，并清除血中坏的胆固醇，不但有助于降血糖、降血脂，而且还有预防癌症发生的食疗效果。

肉桂可研成粉，用来制作甜点，不过有糖尿病的人当然不宜食用肉桂蛋糕或苹果派等甜食，建议只要在日常饮食中，适当的将肉桂粉撒在肉类、菜肴中，或将肉桂片用来加肉类炖煮，不但增加汤的风味又可去除肉的腥臭。

值得注意的是，阴虚火旺、热病伤津、假寒真热等体质的人，不宜食用肉桂，怀孕中的妇女也该禁食。

### 肉桂的药用

肉桂一药，古人谓其暖丹田、壮元阳、补相火、助君火、平肝木，其味辛而甘，气香而窜，入口微甜微辛，能直接作用于肠，温肠而促进肠的蠕动，临床因肠寒血郁而见腹痛、二便不畅、呕吐痰涎、咳嗽痰多而剧以及关节腰肢疼痛、疮家白疽等等之症，除汤剂外，可另用肉桂冲服，其效颇佳。我在临床上喜单用肉桂治肠寒泄泻，肠寒胀痛及二便不通等证，其效极佳。现举一例以说明之。

同学，吴某。10月6日中午先食苹果，后吃香蕉，至晚间即见下腹部胀痛难忍，欲呕不能，欲泻不得，小便有便意而到厕所后却不能小便，十分难受。第二天一早即到大医院就诊，医生诊为阑尾炎，说要手术，我同学不愿意手术就要求保守治疗，于是，当天连续挂了六瓶液，症状有所减轻。但是回家后大约晚上九点时，就打电话给我询问阑尾炎中医有什么比较好的办法。在通电话期间他说症状又来了，跟昨晚的一模一样，于是我就对他说这是因为肠寒不能蠕动，生冷食物及屁积于肠中所致，只要吃些肉桂促进肠的蠕动，把大便排出来就好了。于是，让他老婆去药店买了些肉桂研末冲服，服药后不久就放了不少臭屁，当晚就睡了个舒服觉。10月8日我打电话给他，问他怎么样了，他说大便拉出来了，人舒服了不少，但是不放心，又跑到医院挂了七瓶液。我就告诉他，继续再吃些肉桂吧。今晚打电话给他，他说人基本好了，今天吃肉桂后排出了大量青色的大便，人舒

服多了，不过今天还是到医院输液，又输了七瓶，三天共花去了 1500 多元，三个医生中有二个还说应该是阑尾炎，一个就说不敢确定了，还让他去查血常规什么的，看看白细胞怎么样之类的。他说，明天如果没什么事就不去医院了。

对于肉桂的功效，我是亲身经历过的，大约是六七年前的事了，也是因为过食生冷，下腹胀痛难忍，二便不通，十分难受，自己弄些药吃了效果不佳，在老婆的责令下去找我们当地的一个名医看，当时也是抱着学习的态度去了。那个名医说是慢性结肠炎，开了好几幅药，吃完后症状有所改善，可不久又复发，又去找他，还是那些药，前后去了好几次，花了好几百块，一直治不好，后来他要求另外炖服高丽参，也照办，吃得鼻血都流出来了，还是经常复发，前后有三个多月，一直不能治愈，搞得十分难受。后来，跟我丈人提起此事，我丈人一听就笑了，说为什么不用肉桂研末冲服？我当时就有一语惊醒梦中人的感觉，因为我当时正在研读张锡纯的《衷中参西录》，可以说是对肉桂相当熟悉。于是，就用肉桂研末冲服，用了不到二毛钱的药，病就全好了，以后要是觉得腹部隐隐作痛或是腹泻，就冲服一点肉桂，很快就好了。后来，临床遇到类似的病时，也常用肉桂来治疗，效果也相当好，用起来得心应手。