



伸筋草为石松科植物石松的干燥全草，夏、秋二季茎叶茂盛时采收，除去杂质，晒干。辛、苦，温。归肝、脾、肾经。苦燥辛散温通，专入肝经。功能祛风除湿、舒筋活血，为治痹痛拘挛及伤损瘀肿之要药。祛风湿药。



本品辛散、苦燥、温通，能祛风湿，入肝尤善通经络。治风寒湿痹，关节酸痛，屈伸不利，可与羌活、独活、桂枝、白芍等配伍；若肢体软弱，肌肤麻木，与松节、寻骨风、威灵仙等同用。



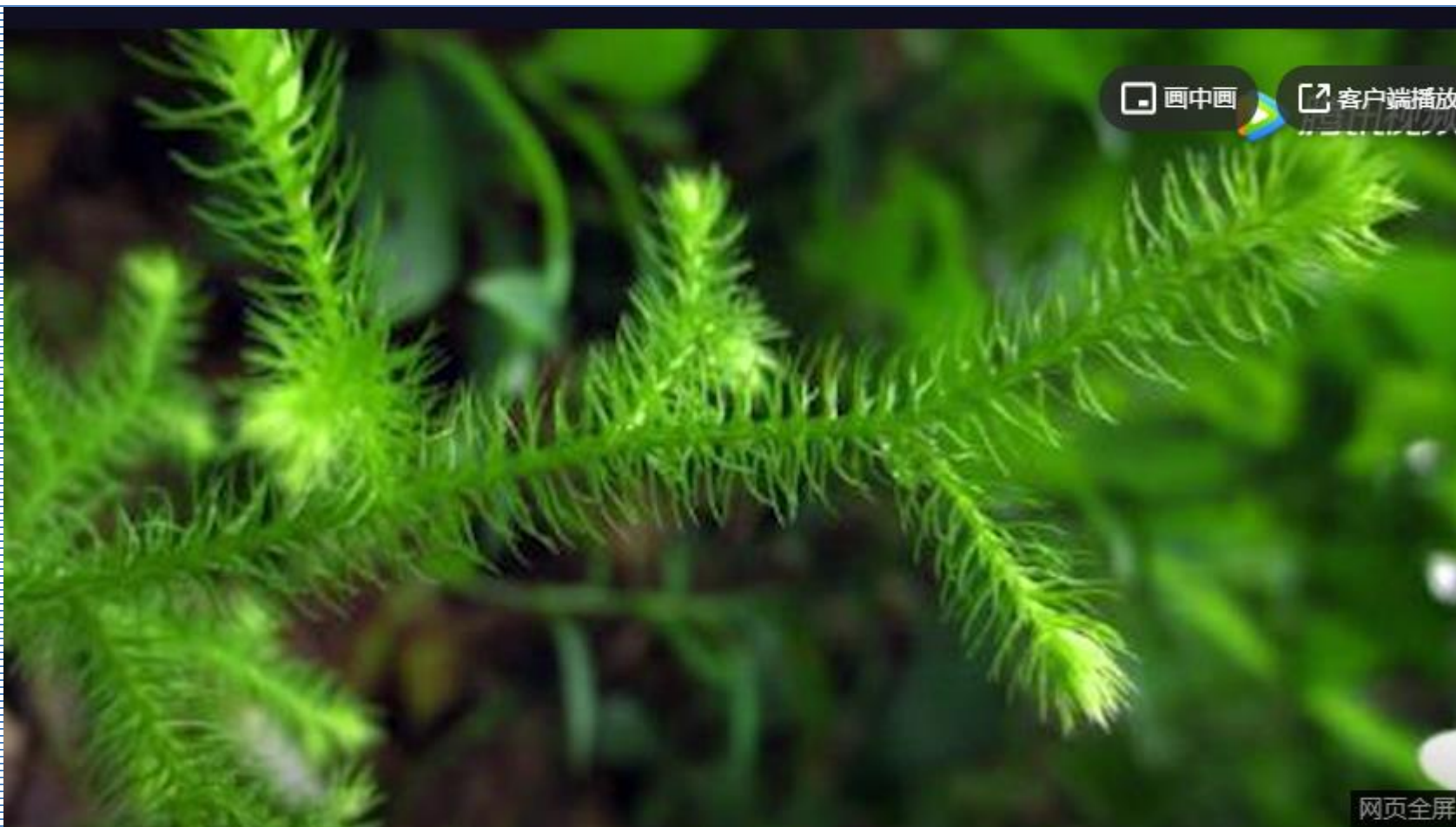
本品辛能行散以舒筋活络，消肿止痛，治跌打损伤，瘀肿疼痛，多配苏木、土鳖虫、红花、桃仁等活血通络药，内服外洗均可。



伸筋草又名狮子草，一般生长在崎岖之处，酸性土壤是它的最爱，所以并不常见。一般有匍匐生长和斜立生长两种生长方式，伸筋草的外形备受关注，一般是弯曲形态，在长江以南地区最为常见，主要在湖北，贵州，浙江等地方。



伸筋草一般全药使用最佳。对于一些简单的风湿骨病来说，将伸筋草晾干，用干叶泡脚，有利于缓解其疼痛，还可以适当的加点艾叶，效果更好。



伸筋草本性温热，有散寒功效，对于体寒的人来讲最适合不过，但是不宜经常性使用，而且对于孕妇，和容易出血的患者并不适用。因为温热之物食用过多，也会造成出血状态，所以不能轻易食用。



伸筋草是一种中药,在现在很多人都利用它进行泡脚,其实可以起到很好的祛风散寒的效果,因为它能够帮助我们舒筋活络缓解,风湿麻痹的问题。与此同时,还可以起到很好的降血压,对抗细菌的作用,而且利用伸筋草泡脚的话,也是最方便简单的一种保健方法。伸筋草泡脚一次**15克**,艾叶**20克**,透骨草**15克**和红花**20克**,每次只要泡二十到三十分钟左右,一天大约一到两次。



泡脚一般泡到身上发热、微微出汗就可以了。有的人上身不出汗就下身出汗,说明是肾寒,可以在泡脚时喝些姜糖水或热开水;还有的人上半身发热,下半身却不出汗,这使气虚的表现;有的女孩面色苍白,从来没有红晕,这是血虚的表现。坚持泡脚一个冬天后,气色非常好,嘴唇的颜色也好看了很多。

淫羊藿



肾阳虚

小伸筋草



湿气

啊跟小伸筋草两味药

肾阳虚 腰腿寒湿

跟这个腰腿寒湿才引起的抽筋



《黄帝内经》

阳气者 精则养神 柔则养筋



《黄帝内经》

诸痉项强 皆属于湿



病机十九条“诸痉项强，皆属于湿”，这湿邪偏重就会引起抽筋。那湿邪为什么会偏重呢？

很多原因会导致湿邪偏重，比如脾虚湿盛，又比如肾虚水湿气化不了，当然还有肝郁气滞湿停。

从五脏来看，原因似乎很多，但如果退到阴阳来看，道理只有一个。大道至简，如果在道的层面上思考问题，都可以化繁为简。

站在阴阳上来考虑，湿为阴邪，为何阴邪留着不去？当然是阳气不够。抽筋最容易发生在晚上，因为晚上阳气不够。

抽筋最容易发生在哪个地方？当然是下半身小腿了，腰脚以下，离心脏最远，下半身为阴，是阳气最不容易到达的地方，所以也是阳虚所在，虚处留邪，湿邪就容易侵袭腰脚。

从发病年龄，发病时间跟发病部位，你都可以看出是阳气不够，湿浊停留，才容易引发抽筋。

《黄帝内经》，“阳气者，精则养神，柔则养筋。”所以真正要养好人体的筋靠的是阳气，阳气不够，筋脉便硬邦邦，就像秋冬天的树木，枝条都弯不了，显得屈伸不利，僵硬抽搐绷紧的样子。

用50克淫羊藿加上20克小伸筋草煲汤。这两味药治疗抽筋的道行很深，但说出来也极其地平常。伸筋草顾名思义，能够伸筋除湿，疏通经络，可以把湿邪疏泄走。而淫羊藿能壮肾阳，祛风湿，令得腰脚阳气强大起来，这样湿邪就不敢再来。这两味药一个去其标，治已生之湿，给湿邪以去路，另一个固其本，治未生之湿，让阳气气化，湿邪生不出来，所以两味药很快让抽筋的患者得到舒缓。



将购买来的伸筋草直接放入杯中泡水服用，可以起到[提神](#)醒脑、舒筋活血的作用，对于老年人经常有的老毛病关节酸痛、四肢软弱无力等具有很好的作用。除了伸筋草，还有益智仁、远志，这两者也是中药，如果将这两种药与伸筋草一起服用，对于预防老年人老年痴呆等疾病的效果更加显著。



小伸筋草为玄参科植物短冠草的全草。夏、秋采集。晒干。味苦；涩；性温。祛风除湿；湿里止痛。主风寒湿痹；胃脘冷痛；肾虚腰痛。《云南中草药》：疏经活络，温肾止痛。治风湿，周身酸冷，胃寒痛。

大伸筋草，别名马尾千金草，为石杉科植物龙骨马尾杉的全草。微苦；温；小毒。祛风除湿；舒筋活络；消肿止痛。主风湿痹痛；跌打损伤。





湖北卫视

画中画

生活频道

伸筋草炖猪蹄

治跌打损伤

放伸筋草



湖北卫视

伸筋草炖猪蹄

画中国

食材:



猪蹄



伸筋草





湖北卫视

伸筋草炖猪蹄

画中画

调料:



料酒



白胡椒粉



葱



姜

