

[中药秘方]菜篮子里的治病良药-奇方妙剂 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/238/2021\\_2022\\_\\_5B\\_E4\\_B8\\_AD\\_E8\\_8D\\_AF\\_E7\\_A7\\_98\\_c23\\_238637.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/238/2021_2022__5B_E4_B8_AD_E8_8D_AF_E7_A7_98_c23_238637.htm)

莴苣：又名莴笋。含有丰富的钾、钠、氟、碘及胡萝卜素、维生素C、B1、B2等人体必需的营养物质和微量元素。莴笋可增加胃液、胆汁等消化液的分泌，可有效地防治消化不良。芦笋：又叫龙须菜，富含人体必需氨基酸、A等多种维生素和硒等多种微量元素。而硒能抑制癌细胞的生长，是不可多得的抗癌物质之一。中医理论认为芦笋性微温，味甘苦，有润肺止咳、祛痰杀虫之功。白菜：白菜根煮食可治感冒；白菜叶捣烂外敷可治漆毒生疮；白菜加白糖水煎服可治百日咳。山药：有健脾养胃、固精补肺等功效，内服可治咳嗽、泄泻、虚劳、滑精、消渴，外敷能疗手足冻疮、乳腺炎、乳房肿痛。菜花：又叫花菜。含有丰富的维生素A、C，还含钼和锰等矿物质，它们是人体中酶和激素的主要活性组成部分，能促进新陈代谢；菜花中的吲哚化合物是一种抗人类结肠癌、直肠癌的有效物质。萝卜：红萝卜加糖煎服能化痰止咳，可治急慢性气管炎。白萝卜50g，葱白15g，每日1剂，水煎服可治感冒、急慢性咽炎。白萝卜50~100g，每日1剂，加水煎服可防治腹部手术后不排气排便及肠粘连。苦瓜：有降糖、杀菌作用。水煎内服可治糖尿病、细菌性痢疾，捣烂外敷可治疗疔肿、阳痿。冬瓜：冬瓜皮30g，每日1剂，单用或入中药汤方能治各种水肿、胸腹水及关节腔积液；冬瓜肉50~100g，每日1剂，炖汤或炒熟食用能治疗水肿、中暑、糖尿病。冬瓜还有一定的降血糖作用。豆芽：豆芽含有丰富的蛋白质、维生素等营养物

质，是人们喜爱的蔬菜之一。中医认为，豆芽味甘性凉，有清热解毒、利湿通下、安胎下乳作用。豆芽30g，每日1剂，水煎服食可治习惯性便秘、中暑烦渴、妊娠高血压综合征、产后缺乳。芹菜：芹菜30~50g，捣烂外敷能散瘀破结、消肿解毒，用治跌打损伤、痈肿疮毒。芹菜50g，每日1剂，水煎服食有明显降压、降糖作用，常用于高血压、糖尿病的防治。此外，黄瓜、西红柿等等，均是药食两宜的保健营养佳品。转贴于：100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)