

艾叶可防疫枸杞滋肾润肺 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/468/2021\\_2022\\_E8\\_89\\_BE\\_E5\\_8F\\_B6\\_E5\\_8F\\_AF\\_E9\\_c67\\_468969.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/468/2021_2022_E8_89_BE_E5_8F_B6_E5_8F_AF_E9_c67_468969.htm) 用艾叶烟熏是一种简便易行的防疫方法。具体的操作方法是：用半斤成熟的艾叶（没有成熟的艾叶不能使用，因为它的药力不够），放置在盆子里，在房里点燃，把窗户关起来，以起到熏的作用。在熏的时候，一定要烟熏，不能是明火。烟熏的时候人要离开房间，因为艾草有大量的挥发油（挥发油是艾叶杀菌的重要成分），有毒性，容易引起皮肤黏膜潮红，使人的中枢神经兴奋，严重的会导致抽搐。一般应该离开房间半个小时就不会中毒。此外，人们还可以洗艾叶浴。方法是：取新鲜艾叶30至50克，在澡盆中用沸水冲泡5至10分钟取出，艾叶加水调至适宜水温即可沐浴。艾叶浴对毛囊炎、湿疹和风湿性关节炎有一定的疗效。枸杞子是我们日常生活中最常见的药膳食材。枸杞性平，有补肝、滋肾、润肺、明目的作用。枸杞子与红枣、银耳、山药同食，能美容养颜。但枸杞子不能泡绿茶饮用，因为绿茶里所含的大量鞣酸，具有收敛吸附的作用，会吸附枸杞中的微量元素，生成人体难以吸收的物质。

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)