

巧用枸杞消除疲劳中医助理执业医师称考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/605/2021_2022__E5_B7_A7_E7_94_A8_E6_9E_B8_E6_c22_605055.htm 枸杞是一种具有强韧生命力及精力的植物，非常适合用来消除疲劳。它能够促进血液循环、防止动脉硬化、还可预防肝脏内脂肪的囤积；再加上枸杞内所含有的各种维他命、必需氨基酸及亚麻油酸全面性地运作，更可以促进体内的新陈代谢，也能够防止老化。枸杞可分为三个部分来使用：枸杞叶可用来泡“枸杞茶”饮用；红色果实“枸杞子”可用于做菜或泡茶；枸杞根又称为“地骨皮”，一般当作药材使用，因此，实在称得上是物尽其用。而且长期食用枸杞或饮用枸杞茶，也不会有副作用。枸杞的药效十分广泛，具有解热、治疗糖尿病、止咳化痰等疗效，而将枸杞根煎煮后饮用，能够降血压；至于考，试大网站收集枸杞茶则具有治疗体质虚寒、性冷感、健胃、肝肾疾病、肺结核、便秘、失眠、低血压、贫血、各种眼疾、掉发、口腔炎、护肤等。但是，由于枸杞温热身体的效果相当强，患有高血压、性情太过急躁的人，或平日大量摄取肉类导致面泛红光的老饕们最好不要食用。相反地，若是体质虚弱、常感冒、抵抗力差的人最好每天食用。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