

枸杞子



产地

宁夏

营养成分

枸杞多糖，甜菜碱

性味

主要功效

补肾益精，养肝明目，补血安神，生津止渴，润肺止咳。对肝肾阴虚，腰膝酸软，头晕，目眩，目昏多泪，虚劳咳嗽，消渴，遗精有很好的作用。

食用方法

1.嚼服

早晚各取枸杞5克嚼服，长期服用可养颜明目、延年益寿。

2.泡水

枸杞15克煎汤泡水（枸杞后下）当茶饮用，可治疗高血压、糖尿病，长期服用延年益寿。

3.枸杞子八宝粥

枸杞30克，粳米、花生仁、葡萄干、核桃仁、红枣、莲子各适量煮成八宝粥食用，具有和胃补肾、滋肝活血、补脾润肺、明目的功效，最适宜老年人。

用药禁忌

- 1.《本草经疏》：脾胃薄弱，时时泄泻者勿入。
- 2.《本草汇言》：脾胃有寒痰冷癖者勿入
- 3.《本经逢原》：元阳气衰，阴虚精滑之人慎用。
- 4.《本草撮要》：得熟地良



西安鸿云（集团）有限公司
XI'AN HONEYED CORPORATION

陕西省西安市碑林区东大街130号A座3862室
电话：029-87453333 传真：029-87457777
<http://www.lusgroup-health.com>