

# 養生保健錦囊大公開

## 最天然的止痛藥、安眠藥、補腎藥、降脂藥...

最天然的止痛藥、安眠藥、補腎藥、降脂藥竟然就藏在我們生活周遭！

你可能知道，也可能不知道，趕快一睹為快！

### 1、天然補腎藥-山藥

山藥的保健功效是很多藥材都沒法代替的，向來有"白人參"之稱，具有補肺、健脾作用，能益腎填精。中醫把山藥稱為上品之藥。山藥含有多種營養素，有強健身體，滋腎益精的作用。山藥性平，味甘，最佳吃法：蒸著吃，營養損失最小，還可以做湯喝或者炒菜。

### 2、天然安眠藥-香蕉

香蕉實際上就是包著果皮的"安眠藥"，除了能平穩血清素和褪黑素外，它還含有鎂離子，而鎂離子能夠使肌肉放鬆，達到安眠的作用。睡前吃香蕉不會引起發胖，因為它卡路里低，且食物纖維含量豐富，可以促進排便。另外，香蕉能增加大腦中使人愉悅的 5-羥色胺物質的含量，能幫助多愁善感的人驅散悲觀、煩躁的情緒，保持快樂的心情。

### 3、天然皮膚藥-甘菊

甘菊有"植物的醫師"的美譽，其最主要的特點就是溫和清涼，有抗過敏的作用，在歐洲含有洋甘菊和金盞花成分的舒緩滋潤霜被譽為"天然激素"，特別是對過敏，濕疹，皮炎和乾燥泛紅的皮膚，有著絕佳的療效。

### 4、天然感冒藥-檸檬

檸檬中富含豐富的維他命 C，感冒時服用高劑量的維他命 C 確實可以改善症狀。用新鮮檸檬切薄片，再放些鹽巴，衝入熱開水泡來喝，中醫師表示這樣的熱鹹檸檬茶會是天然感冒藥，能順氣化痰、消除疲勞，喝起來不會太酸稍帶些鹹味，比市面上賣的感冒熱飲成藥健康天然多了。

## 5、天然胃藥-高麗菜

高麗菜富含膳食纖維，又稱「廚房的天然胃藥」，對於長期飽受腸胃疼痛潰瘍所苦的人而言，不妨添一道高麗菜，由於高麗菜含有保護胃腸黏膜的物質，搭配食用，不易引起胃部的不適，一般蔬菜中比較缺乏的蛋白質、脂肪和糖類，高麗菜都不缺，對於胃潰瘍和十二指腸潰瘍，可以有有效的預防改善。

## 6、天然止痛藥-生薑

生活中，很多人深受慢性疼痛的折磨。專家表示，生薑就是一種"天然止痛藥"，具有鎮痛功效，且不會帶來任何副作用。生薑能阻止疼痛訊息傳到中樞神經系統，減少疼痛感，還可輔助治療風濕和關節炎，每天 1/4 茶匙就可緩解肌肉疼痛，生薑吃法多樣，可入菜也可泡茶。

## 7、天然降壓藥-芹菜

芹菜除香口好食之外，還有降壓的藥用功效。從芹菜子中分離出一種鹼性成分，有鎮靜作用；取生芹菜去根，用冷開水洗淨，絞汁，加入等量蜂蜜或糖漿。日服 3 次，每次 40 毫升，對治療高血壓降低膽固醇療效頗佳；對原發性，妊娠性及更年期高血壓均有效。

## 8、天然降脂藥-山楂

山楂是很好的降血脂食品，可以入菜，可以生吃，也可以做成山楂乾泡水喝。山楂裡面含有三萜類和黃酮類成分，能降低血清膽固醇，山楂的維生素 C，具有減肥降脂的作用。所以山楂是高脂血症患者食用的佳品。對抑制血清膽固醇和甘油三酯增高都有好的療效。

## 9、天然降糖藥-肉桂

糖尿病人常吃肉桂食品，能達到暖身和降糖的雙重作用。肉桂本身具有類似胰島素的活性，在防治糖尿病方面具有應用價值。肉桂的好處遠不止這些，2 型糖尿病患者每天食用 1~6 克肉桂，40 天后他們的空腹血糖、膽固醇和甘油三酯都有明顯降低。

## 10、天然消炎藥-蜂蜜

在 1940 年代中期，抗生素與蜂蜜同時用於治療感染。美國科學家證實，天然的蜂蜜具有很多可以攻擊病菌的特性，從而使病菌很難形成抵抗性。未來蜂蜜將會替代很多抗菌藥物的處方並防止抗生素的濫用，使抗生素僅在很糟糕的情況下使用。

### 11、天然瀉藥-梅乾

便秘是困擾很多人的難言之隱，梅乾緩解便秘的效果最好，因為它含有的山梨糖醇是一種天然"瀉藥"。梅乾富含鈣、鉀等礦物質，還富含膳食纖維，膳食纖維有助促進胃腸蠕動，在通過腸道時能保持水分，對排泄物達到軟化濕潤的作用，從而緩解便秘。

### 12、天然維生素-草莓

草莓營養豐富，果肉中糖、蛋白質、維生素 C 的含量比蘋果、葡萄高 7 到 10 倍。維生素 C 除了可以預防壞血病外，對動脈硬化、冠心病、心絞痛、腦溢血、高血壓、高血脂等疾病，都有積極的預防作用。吃之前要經過耐心清洗，用鹽水浸泡 5-10 分鐘，最後再用涼開水浸泡 1-2 分鐘。

### 13、天然抗衰老藥-葡萄

葡萄特別適合懶惰的人吃，因為最健康的吃法是不剝皮、不吐子。葡萄皮和葡萄子比葡萄肉更有營養。紅葡萄酒之所以比白葡萄酒擁有更好的保健功效，就是因為它連皮一起釀造。葡萄子中含量豐富的增強免疫、延緩衰老物質，進入人體後有 85% 被吸收利用。

### 14、天然重金屬解毒藥-火龍果

火龍果營養豐富，功用獨特，對人體健康有絕佳的功效。它含有一般植物少有的植物性白蛋白及花青素、豐富的維生素和水溶性膳食纖維。白蛋白是具黏性、膠質性的物質，對重金屬中毒具有解毒的功效。

### 15、天然抗癌藥-大蒜

大蒜中有一種含硫的成分，能夠消除致癌物亞硝胺，故有防癌特別是防胃癌作用。大蒜含有蒜素、大蒜辣素等，對乳腺癌、卵巢癌等腫瘤有很好的抑制和預防作用。大蒜素有強烈的抗菌作用。含硒可抑制癌細胞的生長。含鋇能誘發產生干擾素，阻止癌細胞擴散。當然，偶然一二次吃用大蒜沒有抗癌效果。從動物實驗推算，每天吃 10 克左右，長期堅持可能有效。

### 16、天然染髮劑-黑豆

黑豆的烏髮養髮功效在很多古代典籍中都有記載，如《本草綱目拾遺》指出，吃黑豆"能益精補髓，壯力潤肌，髮白後黑，久則轉老為少，終其身無病"。黑豆中含有豐富的維生素 E，花青素，異黃酮等成分。其中豐富的維生素 B 群及維生素 E，皆為養顏美容所需之營養成分，尤其它含多量的泛酸，對烏髮不變白也有幫助。

### **17、天然美白藥-白蘿蔔**

中醫認為，白蘿蔔可"利五臟、令人白淨肌肉"。白蘿蔔之所以具有這種功能，是由於其含有豐富的維生素 C。維生素 C 為抗氧化劑，能抑制黑色素合成，阻止脂肪氧化，防止脂褐質沉積。因此，常吃白蘿蔔可使皮膚白淨細膩。

### **18、天然助消化藥-鳳梨**

鳳梨中含有豐富的蛋白質分解酵素，蛋白質分解酵素能夠幫助分解蛋白質，所以其有助於人體的消化吸收。對於那些喜歡長期食用肉類以及高蛋白食物的人來說，鳳梨是一種很好的助消化水果。因此，若是吃了大量肉類菜餚後，再吃上幾片新鮮鳳梨，對消化吸收幫助很好。

### **19、天然潤肺藥-銀耳**

銀耳有強精補腎、滋陰潤肺、生津止咳、清潤益胃、潤腸通便、補氣和血、強心壯身、補腦提神、嫩膚美容、延年益壽、抗癌之功效。適用於治肺熱咳嗽、肺燥乾咳、婦女月經不調、胃炎、大便秘結等症。此外，銀耳能提高肝臟的解毒能力，有保護肝臟的作用。對老年慢性支氣管炎、肺原性心臟病也有一定療效。

### **20、天然抗疲勞藥-柳橙汁**

每天喝一杯柳橙汁可快速消除疲勞，柳橙汁中的果糖發揮著關鍵作用。多項研究表明，柳橙汁中豐富的維生素 C 可抗擊自由基產生的氧化壓力，為人體提供能量。維生素 C 在代謝鐵的過程中還發揮關鍵作用，因而更有效地增加血流攜氧量。

**上述 20 帖保健養顏、天然美白、保持青春健美且能抗衰老之健康錦囊與大家分享！**

Sincerely,  
財務金融系  
趙永祥 合十