

韭菜有什么功效

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678696160238840.html>

范文网，为你加油喝彩！

双摇跳绳技巧教学视频-英语工作总结



2023年3月13日发(作者：羊排)

引导语：许多人都知道，韭菜含有丰富的营养价值，除了可壮阳固精外，还有

治病的作用。但韭菜的治病保健功效远远不止这些，今天，小豆豆就为大家搜罗

了韭菜的29种药用妙招及其保健功效，赶紧收藏起来吧！

韭菜，又名草钟乳、起阳草或壮阳草等，属百合科多年生草本植物，以种子和叶等入药，具健胃、提神、止汗固涩、补肾助阳、固精等功效。在中医里，韭菜有一个很响亮的名字叫“壮阳草”，还有人把韭菜称为“洗肠草”，主治肾阳虚弱，腰膝酸冷，阳痿早泄，小便频数等；脾胃虚寒，噎膈反胃，腹中冷痛，泄泻或便秘等，下面就是韭菜的29种药效妙用，仅供大家作为参考。

1、治阳痿

对男人来说，韭菜可是天然“伟哥”，韭菜益精壮阳的两种做法： 韭菜粥：

鲜韭菜50克，韭菜籽10克（研细末），粳米100克，细盐少许。先煮粳米为粥，待粥快熟时加入韭菜（洗净切断）或韭菜籽末、细盐，稍煮片刻即成。功能：补肾壮阳、固精止遗、健脾暖胃。 韭菜炒鸡蛋：新鲜韭菜100克，洗净切碎，鸡蛋3只（去壳），同切碎之韭菜捣匀，用素油、食盐同炒至熟佐食。功能：温中养血、温肾暖腰膝。

2、治白带

醋煮韭菜籽焙干研末，炼蜜为丸。空腹以酒送服，每次30丸（丸如梧桐子大）。

3、治血崩

韭菜5两，煮糯米酒服之。

4、治子宫脱垂

韭菜半斤。煎汤熏洗外阴部。

5、治产后血晕

韭菜（切）入瓶内，注热醋，以瓶口对鼻。

6、治孕吐

韭菜汁50毫升，生姜汁10毫升，加糖适量，调服。

7、治鼻出血

韭菜捣汁1杯，夏日冷服，冬天温服；阴虚血热引起鼻衄，用鲜韭菜根洗净

后捣烂堵鼻孔内。

8、治翻胃

韭菜汁二两，牛乳一盞。上用生姜汁半两，和匀。温服。

9、治慢性便秘

韭菜有“绿色蔬菜之王”美称，含有丰富的纤维素，每100克韭菜含1.5

克纤维素，能刺激肠道，增强肠蠕动，有利于粪便的形成，及时将体内过剩的营

养物随粪便排出，有利于预防肠癌和防治习惯性便秘。另外，这些纤维还可以把

消化道中的沙砾、头发、金属屑包裹起来，随大便排出，故有“洗肠草”之称。

也可用韭菜根叶捣汁1杯，温开水加少许酒冲服。

10、治赤痢

韭菜一把去梢取汁，和酒1盅，名曰“韭汁酒”，温服。

11、治痔疮

韭菜不以多少，先烧热汤，以盆盛汤在内，盆上用器具盖之，留一窍，却以

韭菜于汤内泡之，以谷道坐窍上，令气蒸熏；候温，用韭菜轻轻洗疮数次。

12、治脱肛不缩

生韭一斤。细切，以酥拌炒令熟，分为两处，以软帛裹，更互熨之，冷即再

易，以入为度。

13、治顽癣

韭菜焙干，研细末，猪油调和敷患处。

14、牛皮癣

可用生韭、蒜各30克，捣烂如泥，烘热后用力擦患处，每日1次，连续数

日。

15、治过敏性皮炎

韭菜捣汁外涂，日数次。

16、治汗斑

韭菜捣汁，每日晨起外擦患部2次。连用4～5日。

17、治过敏性紫癜

鲜韭菜一斤，洗净，捣烂绞汁，加健康健康儿童尿50毫升。日一剂，分二次服。

18、治荨麻疹

韭菜、甘草各五钱，煎服；或用韭菜炒食。

19、治漆疮作痒

韭叶杵敷。

20、治盗汗、自汗

韭根适量煎汁内服，每日2次。

21、跌打损伤

韭菜或根，捣烂敷外伤处能消肿瘀血肿痛止痛、止血。或鲜韭菜三份，面粉

一份。共捣成糊状。敷于患处，每日二次。

22、治扭伤腰痛

生韭菜或韭菜根30克，切细，黄酒90毫升，煮沸后，趁热饮服，每日1~

2剂。

23、治金疮出血

金疮，中医指刀箭等金属器械造成的伤口。韭汁和风化石灰，日干，每用为

末，敷之。

24、治聃耳出汁

韭汁日滴三次。

25、治百虫入耳不出

捣韭汁，灌耳中。

26、抗疲劳

韭菜中含有蒜氨酸，这种物质可以转变为大蒜素，又与维生素B1结合生成

蒜硫胺素，而蒜硫胺素具有与维生素相同的生理活性，能够加速乳酸（疲劳物质）

分解，因此它具有抗疲劳的作用。

27、降血脂

韭菜富含钾、维生素等元素，改进体内钾钠平衡，具有促进食欲和降低血脂

的作用，抑制食物中胆固醇的吸收，对高血压、冠心病、高血脂等有一定疗效。

刺激排尿，去除体内过多的水分。

28、治消渴引饮无度

韭苗日吃三、五两。或炒或作羹，无入盐，但吃得十斤即佳。过清明勿吃。

29、治中暑昏迷

韭菜捣汁，滴鼻。

也有一些人不适合吃韭菜，比如，阴虚火旺者（症状：心烦，颧骨潮红，口

干不想喝水，舌红少苔，盗汗等），患疮疡目疾者忌食韭菜。不喜欢吃辣味的人

不宜吃，易引起过敏的人也不宜吃。最好控制在一顿100克至200克，不能超过

400克。由于韭菜不易消化，所以一次不应吃得太多。

编后语：现代研究证明，韭菜叶含硫化物、苷类和苦味质，有较多的胡萝卜

素上族维生素、维生素C以及钙、磷、铁等矿物质，食用或外用有广泛的保健功

效。

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发