

涓 杓漢兼姪邇 - 涓 洙鏃 工 逢 鑑 伴 掬 鏃 朵 龔 - 鎚 儿 棉 錦 冬 汉 紺 愼 施 浜 ゆ 侯

养生：入秋萝卜胜似良药

健康

浣淖

鎏賤龔浜庸細2006/11/05 13:52

时下，正是萝卜上市的季节，它作为一种普通的蔬菜为人们所喜爱。萝卜不但营养丰富，还有较高的食疗价值，入秋萝卜胜似良药，民间常用来治疗多种疾病。

治扁桃体炎：取鲜萝卜汁100毫升，加甘蔗汁100毫升，调匀，以温开水冲服，每日2 - 3次，能消炎解毒。

治哮喘：取萝卜汁300毫升，加蜂蜜30毫升，加温开水调匀服之，每次服100毫升，每日3次，具有润肺定喘之功能。

治高血压头晕：取萝卜汁150毫升，加红糖50克调匀，每日两次，每次100毫升，具有清热降压之效。

治偏头痛：取鲜萝卜捣烂取汁，加少许冰片调匀滴鼻，左侧头痛滴右鼻孔，右侧反之。

治冻疮：将萝卜切成薄片，放在炉火上加温，趁热擦患处，一日数次。

治咳嗽多痰：取霜后萝卜适量，捣碎取汁，加少许冰糖，炖后温服，每日两次，每次60毫升。

治咽喉痛：取萝卜300克，青果10个，共煎汤当茶饮，每日数次。

治口腔溃疡：取萝卜汁100毫升，加等量白开水，作漱口之用，每日数次。