

涓 杓漢兼姘緇 - 涓 涑鏃 工 逢 鑑 伴 栲 鏃 朵 簏 - 鍖 儿 棉 錦 冬 汉 紺 惧 施 洪 ゆ 侯 水果皮也是治病“良药”

健康

浣涓

鎏賤龔浜庸緇2009/08/24 17:00

日常生活中，人们吃瓜果时都习惯将瓜果皮丢弃，却不知瓜皮果屑是防治疾病的“良药”，对人体的保健除病有着良好的功效。

西瓜皮 消暑解渴、清热解毒，西瓜皮优于西瓜瓤。中医用西瓜皮和瓜汁入药配成“西瓜翠衣”，具有清热解暑、泻火除烦、降低血压等功效，对贫血、咽喉干燥、唇裂等均有一定疗效。

冬瓜皮 有消暑、健脾、利湿之功效，可用于治疗肾病、肺病、心脏病引起的水肿、腹胀、小便不利等。用冬瓜皮煎汤洗脚既治脚气，又治脚臭，一举两得。

香蕉皮 香蕉皮中含有抑制真菌和细菌的有效成分——蕉皮素，可医治由真菌感染所引起的皮肤瘙痒症，并有润肺肠、通血脉、增精髓之功效。将香蕉皮捣烂加姜汁能消炎止痛，用香蕉皮搓手足，可防治冻疮。此外，香蕉皮晒干磨粉，还是不错的美容佳品。

苹果皮 有收敛作用，取鲜苹果皮30克煎汤或泡茶饮用，可治胃酸过多、痰多；将苹果皮晒干研末，取15克空腹时调服，每日2—3次，对慢性腹泻和神经性结肠炎、高血压等有一定疗效。

梨皮 性寒味酸，能凉心润肺、去火消痰，用梨皮30克煎汤服，有清心润肺、止咳化痰之功效，可治疗痰多、咳嗽。将梨皮捣烂如泥，外敷患处可治痈疽肿痛，用鲜梨皮煎汤频饮，可解毒消肿。

柚皮 能理气、化痰、止咳、平喘。用一个柚皮，剥去内层的瓤，打碎，加适量蜂蜜和饴糖蒸烂，加少量热黄酒内服，早晚各1次，每次1匙，可治老年咳嗽和气喘。还可以取柚皮9克煎汤服，能化痰消食、定喘、止疝痛。

石榴皮 据《本草纲目》记载：石榴果皮可入药，主治赤白痢疾，下血脱肛等症。

橘皮（陈皮） 有理气化痰、健脾去湿之功效，还可降低血压。橘皮能治疗咳嗽痰多、胸闷、腹胀、反胃、呕吐等。橘皮所含的黄酮甙物质，能扩张冠状动脉，增加冠状动脉血流量。