

“天天枸杞水活到兩百歲” 偏方治老花眼 “痛風偏方之枸杞法” 枸杞單/偏方集錦 “

## “天天枸杞水活到兩百歲”

李清雲（1677 至 1933 年）壽享 256 年，是清末民初的中醫藥學者，也是世界上著名的長壽老人。在他 100 歲時曾因在中醫中藥方面的傑出成就獲政府的特別獎勵，在他 200 歲時，仍常去大學講學。這期間他曾接受過許多西方學者的來訪。李清雲一生娶過 24 個妻子，子孫滿堂，他認為自己健康長壽的原因有三：一長期素食，二心靜，開朗，三常年將枸杞煮水當茶飲。

英國，法國的醫學科研工作者得到這一消息後，便對枸杞進行了深入研究，發現枸杞中含有一種沒有見過的維生素，便取名為的 “X 維生素，也稱為” 駐顏維生素。經動物實驗證實，枸杞具有抑制脂肪在纖維內蓄積，促進肝細胞的新生，降低血糖及膽固醇等作用。枸杞的返老還童作用表現為：對腦細胞和內分泌腺有激活和新生作用，增強荷爾蒙的分泌，清除血中積存的毒素，從而可維持體內各組織器官的正常功能。

中醫早已認可枸杞延年益壽，枸杞的祛疾延齡作用由來已久，早在 “詩經”， “山海經” 中均有記載。

中國醫學科學院研究證實，枸杞能提高人體免疫力，在抗腫瘤治療中能減輕環磷酰胺的毒副作用，促進造血功能恢復，升高周圍血的白細胞數，對機體產生保護作

用。

此外，枸杞能抑制脂肪在肝細胞內沉積，防止脂肪肝，促進肝細胞新生，也能抑制單胺氧化酶的活性。

西醫印證了枸杞的強大功效，現代文明發現，枸杞至少含有：

以甜菜鹼為主的 5 種生物鹼，數十種甾醇類化合物，16 種微量元素，多種維生素，（胡蘿蔔素幾乎是所有食品中含量最高的），3 種脂肪酸，16 種氨基酸。大量的水溶性多醣。

據英國科學家最近研究，天然的  $\beta$  胡蘿蔔素能抗老，抗癌及預防日照皮膚損傷。科學家認定，自由基是人體代謝產生的惰性因子，是機體老化及癌變的活性劑。而  $\beta$  胡蘿蔔素能消滅清除自由基的惡性作用，因而是延緩衰老的一種較為理想的飲食因素。科研證明，飲食中如含有大量的胡蘿蔔素，則某些癌症發病率可大為降低，尤其是口腔，肺，前列腺，皮膚和肝癌等。同時  $\beta$  胡蘿蔔素還可增強人體免疫系統功能。

### 枸杞食療配方

服食枸杞子延年卻老的方式方法很多，數千年的食補食療文化，孕育了以枸杞子為主藥的多種劑型的藥方。以下列舉實用簡便易學的一些藥膳配方，以饗讀者。

草龍珠蜜汁枸杞子：枸杞子，龍眼肉各 20 克，葡萄乾

50 克，蜂蜜 20 克，菠蘿 200 克。以上各種用淨水沖淨，入小碗加蜂蜜及適量水入蒸籠蒸 20 分鐘。

常服延年益壽，充實正氣，補氣養血。

枸杞枇杷膏：

枸杞子，枇杷果，黑芝麻，桃仁各 50 克，蜂蜜適量，將枇杷果，桃仁切碎，枸杞子，黑芝麻洗淨加水浸泡放入鍋內，大火燒沸，小火熬煮20 分鐘，取煎汁 1 次，加水再煮共取液 3 次，合併煎液，用小火濃縮至膏，加 1 倍分量的蜜即成，冷卻裝瓶待用，益肺腎補虛，平喘咳潤燥，用於晚期肺癌虛弱，體質軟弱患者。

## 偏方治老花眼

喬伊輕歌曼舞 發表於 2009 年 12 月 03 日 15 時 47 分類：個人日記

元旦，春節，幾近，很多人都在籌劃著回家的行程。有沒有想好怎麼回家孝敬雙親，長輩呢？

往常買過衣服，買過保健品，買過保險，買過美食，有沒有想到一些新意呢？

現在介紹一些治療老花眼的偏方，供大家參考。我還沒有試過，只是把網上蒐集的集中在一起，希望這些偏方能幫助各位表達對親人們的體貼和孝心。

各位要是對這裡的偏方驗證過，的確有效的，歡迎評論

下，也歡迎提供更多的偏，正方。

### 偏方治老花眼

配方如下：中型馬鈴薯一個去皮，蘋果一個去皮；中型番茄一個去皮；粗胡蘿蔔一截去皮。放在攪拌機，攪成一杯，最好即飲。食二，三個月，不但皮膚晶瑩，而且神奇，多細小的字都看的見，一清二楚，老花鏡根本用不上。

如果你開始老花，散光或者視力模糊，大可試試這配方，每天早上連渣喝一杯，精神爽利，男女老少咸宜。

按摩治療老花眼，具體按摩方法如下：

- 1。用雙手中指來回按摩眉毛 20 次；
- 2。用雙手四個手指向兩側按摩眼睛 20 次；
- 3。用雙手中指從下至上按摩鼻樑 20 次；
- 4。用雙手中指順時針按摩太陽穴 20 次，20 次再逆時針；
- 5。用雙手拇指按摩耳?? 20 次；
- 6。用雙手拇指和食指捏住耳垂往下拉次 20。

長期堅持做這 6 個動作，不但可以防治老花眼，而且還能減少皺紋，保持頭腦清醒。

我的父親年近 60 歲了，前幾年還在談論一位同齡的同事戴上老花鏡的事，從去年開始??已在讀書看報時，眼前的字竟也有些模糊起來。因不甘心眼睛失去“青春”，便開始留意起防治老花眼的方法。通過堅持飲用朋友告訴他一個偏方 - 枸杞蜂蜜茶，如今耳不聾眼不花，讀書看報不用戴眼鏡。

枸杞，具有補腎益精，養肝明目的保健功能，是中年人常用的滋補，美容，長壽的佳品，與人參，何首烏並稱益壽中草藥的“三寶”。早在古代，醫學家就已經掌握了枸杞的藥性。宋代陳直“養老奉親書”中載長期服用枸杞，可使人“明目駐顏，輕身不?，明目安神，令人長壽。”

“本草正義”中載??“枸杞，味重而純，故能補陰，陰中有陽，故能補氣，所以滋陰而不致陰衰，助陽而能使陽旺。南宋大詩人陸?年老時曾眼睛昏花，後來因堅持每日吃一杯枸杞羹，最終治愈了老花眼。為此陸游作詩曰：“雪霽茅堂鐘馨清，晨齋枸杞一杯羹。”

枸杞含有 14 種氨基酸和大量的胡蘿蔔素，還含有甜菜鹼，菸鹼，牛磺酸，乙維生素以及鈣，磷，鐵等物質。現代醫學研究證明，枸杞不僅能用於防治糖尿病，高血脂症，肝病及腫瘤，對防治眼疾也有特殊的醫療價值。枸杞中所含的大量胡蘿蔔素，進入人體後可在酶的作用

下，轉化成維生素A：維生素A向來被稱為保護眼睛，防止視力退化的特效維生素。由此可知，枸杞對健身明目具有很強的功效。

步入中年的朋友如願意使用枸杞蜂蜜茶保護眼睛，治療老花眼，可參照以下偏方：取優質枸杞一勺，沖洗乾淨後放入杯中，再用開水兌入。待兩三分鐘後水溫稍涼時，再放入一勺蜂蜜，攪拌均勻後即可飲用。每日晨起，睡前各飲一杯，兩個月後即可見效。

此外還有幾個偏方：

1。枸杞酒。取枸杞 200 克，白酒 300 克。將枸杞洗淨，瀝乾水分，剪碎後放入細口瓶內，加入白酒，密封瓶口。每日振搖酒瓶一次，15 天即可飲用。飲完後再加入 300 克白酒，如上法再浸泡一次。每日臨睡前飲用，20 克每次飲。

2。枸杞粥。優質枸杞 50 克，粳米 100 克，洗淨後同煮成粥，可作為每天早餐食用。

3。枸杞蛋。雞蛋兩個，枸杞 30 克，洗淨後同用水煮。雞蛋熟後去殼，放入湯內再煮，煮好後吃蛋喝湯。連吃 3 天為一療程 3-5 天，停一天後繼續食用。一般 3 個療程即可見效。

怎麼預防老花眼，請看下

<http://zhidao.baidu.com/question/42146493.html?>

[fr=qr13](#)

參考資料：

<http://zhidao.baidu.com/question/3149874.html?fr=qr13>

## 痛風偏方之枸杞法

須菩提發表於 2009 年 10 月 13 日 15 點 06 分類：休閒

最近聽一位同患了痛風的朋友，給我介紹了一個偏方，其實在這之前我也得了不少，但我認為這個是比較安全，畢竟枸杞本身就是補品。

**枸杞：**

它在祖國的傳統醫學中具有重要的地位，其藥用價值備受歷代醫家的推崇。它是傳統名貴中藥材和營養滋補品。枸杞子能夠有效抑制癌細胞的生成，可用於癌症的防治。枸杞除了當中藥使用外，也是國家衛生部規定的既是食品又是藥品的物品。枸杞作為藥品其應用早已相當廣泛。

現代醫學研究證明：

枸杞有免疫調節，抗氧化，抗衰老，抗腫瘤，抗疲勞，降血脂，降血糖，降血壓，補腎，保肝，明目，養顏，健腦，排毒，保護生殖系統，抗輻射損傷?六項功能。

具體吃法是：



早晚各吃一次，每次兩季度，用開水沖泡，一併吃下去，然後隨著年齡的增長，慢慢加大份量。

其原理就是補腎：

腎好了，痛風病也會好，同時也會對心血管疾病有很好的療效。這個說法與中醫“五行”理論相對應(我相信“五行”理論)。

下面順便說枸杞四季的吃：

春天，萬物復甦，人體陽氣漸漸升發。枸杞味甘平補，春季可以單獨服用，也可與味甘微溫之品同時服用，助人陽氣生髮，比如說黃芪等。

夏天，人們總是渴望一壺甘涼的茶水消除暑熱，枸杞子味甘，如果配伍菊花，金銀花，綠茶等，飲用後感覺心曠神怡。尤其是與菊花配伍，可以滋陰明目，清除肝火。

秋天，空氣乾燥，人們總感覺到口乾唇裂，皮膚起屑，用很多潤膚霜也難以抵擋蕭瑟的秋風。這個季節吃枸杞子需要配滋潤食品，比如雪梨，川貝，百合，玉竹等，效果更好。當然，也可以配用一些酸性的食品，如山楂等，以達“酸甘化陰”之效。

冬天，人們將自己裹進厚厚的棉衣中以助自身陽氣抵禦寒冷。枸杞子能夠平補陽氣，天天服用，特別是配伍羊肉，肉蓯蓉，巴戟天，金匱腎氣丸等一起用，有助於人體陽氣生長，抵抗自然界嚴寒。



## 枸杞單 / 偏方集錦

1 用於治療男性不育症：每晚取枸杞子 15 克洗淨嚼服，以連服一個月為一療程，也可持續服用幾個療程，服藥期間應適當地節戒房事。

2 。用於治療肥胖病：每天取枸杞子 30 克洗淨，用開水沖泡當茶飲服，早晚各一次，連服四個月可以取得較好的降脂減肥效果，且無副作用。

3 。用於輔助治療消渴病（糖尿病）：枸杞子 100 克洗淨，蒸熟後嚼食，每次 10 克，每日 3 次，可長期服用，能收輔助降血糖和止消渴之功。

4 。用來治療老人夜間口渴：每晚取枸杞子 30 克洗淨後嚼服，連服 10 天一般有效，必要時可連續服用。

5 。高血壓，糖尿病：每日用枸杞子 15 克，煎湯代茶，常服有效。

6 。夜盲，視力衰退：枸杞子 6 克，白菊花 6 克，泡水代茶。

7 。肝虛眼痛，見風流淚，雲清遮眼，白內障等症：枸杞子250 克，黃酒適量，浸於壇中，密封 1-2 個月

後，每日食後適量飲，一日 2 次。

8。枸杞補腎可選用枸杞羊腎湯：枸杞子 30 克，羊腎一對，加水及調料後熬燉，喝湯吃腎。枸杞的補虛作用？點在補腎，治腎虛腰痛療效顯著，宜佐餐常用。

9。枸杞安神可用枸杞桂圓粥：取枸杞 10 克，桂圓肉 15 克，紅棗 4 枚，粳米 100 克，洗淨加水熬粥食用。此方對血虛失眠效果較好。宜常食。

10。枸杞健腦可選用枸杞羊腦璞：取枸杞 250 克，羊腦一個，放入容器，加食鹽，蔥，姜，料酒，隔水蒸熟。食用前可酌加味精少許調味。宜佐餐食之。

11。枸杞烏髮可選用枸杞核桃璞：100 克取枸杞，核桃仁 12 個，小黑豆 100 克，加水適量熬至豆爛即成，放涼後置於冰箱內，每日早晚加熱後各服 15-30 克。

12。妊娠嘔吐：枸杞子，黃芩各 50 克。置帶蓋瓷缸內，以沸水衝浸，待溫時頻頻飲服，喝完後可再用沸水衝，以愈為度。

13。慢性萎縮性胃炎：選寧夏枸杞子洗淨，烘乾打碎分裝，每日 20 克，分 2 次於空腹時嚼服，2 個月為 1 個療程。

## 枸杞妙用

### 枸杞：

又稱枸杞子，紅耳墜，是茄科小灌木枸杞的成熟子實，既可作為堅果食用，又是一味功效卓著的傳統中藥材，自上而下就是滋補養人的上品，有延衰抗老的功效，的以又名“卻老子”。春天枸杞的嫩莖梢及嫩葉稱為枸杞頭，既是一種蔬菜，也是一種營養豐富的保健品。枸杞子中含有 14 種氨基酸，並含有甜菜鹼，玉蜀黃素，酸漿果紅素等特殊營養成分，使其具有不同凡響的保健功效。

### 功效：

枸杞子含有豐富的胡蘿蔔素，維生素格 A1，為 b1，b2，c 等鈣，鐵等健康眼睛的必需營養，故擅長明目，所以俗稱“明眼子”。歷代醫家治療肝血不足，腎陰虧虛引起的視物昏花和夜盲症，常常使用枸杞子。著名方劑杞菊地黃丸，就以枸杞子為主要藥物。民間也習用枸杞子治療慢性眼病，枸杞蒸蛋就是簡便有效的食療方。

枸杞有提高機體免疫力的作用，可以補氣強精，滋補肝腎，抗衰老，止消渴，暖身體，抗腫瘤的功效。

枸杞具有降低血壓，血脂和血糖的作用，能防止動脈粥樣硬化，保護肝臟，抵制脂肪肝，促進肝細胞再生。

### 適用人群：

適合所有人食用，用眼過度，老人更加適合。

適用量：

每天 100 克左右。

特別提示：

有酒味的枸杞已經變質，不可食用。

枸杞子一年四季皆可服用，冬季宜煮粥，夏季宜泡茶。

健康紅綠燈：

枸杞性質比較溫和，食用稍多無礙，但若毫無節制，進食過多反而會令人上火。

許多人有用枸杞泡酒的習慣，但實際上枸杞一般不要過多藥性溫熱的補品如桂圓，紅參，大棗等共同用，也不宜使用藥酒（如杞圓酒）這一形式。

主要營養素：

維生素（毫克）甲（微克）乙 B2 B6 的維生素 B12（微克）的 CD（微克）電子 87.8 十二時 08 12:32 0.25 - 58 - 2.99 生物素（微克）K（下微克）P（上微克）胡蘿蔔素葉酸（微克）泛酸菸酸礦物質元素（毫克）鈣 29 - - - 150 12 點 22 分 3 月 1 日 36 鐵磷鉀鈉銅鎂鋅（微克）硒（微克）

我已年近 50，去年還在談論一同齡同事戴上老花鏡的事，今年自己在讀書看報時，眼前的字竟也有些模糊起來。因不甘心眼睛失去青春，便開始留意起防治花眼的

偏方。近日，朋友告訴我一個偏方：“枸杞蜂蜜茶，說是他老家一位70多歲的老人用過的偏方。這位老人從四五十歲開始堅持飲用枸杞蜂蜜茶，至今耳不聾眼不花，讀書看報不用戴花鏡。

枸杞具有補腎益精，養肝明目的保健功能，是中老年人常用的滋補，美容，長壽佳品，與人參，何首烏並稱益壽中草藥三寶。查閱中醫古籍後知道，早在古代，醫學家就已經掌握了枸杞的藥性。宋代陳直撰“養老奉親書”中說，長期服用枸杞，可使人“明目駐顏，輕身不老。明代李時珍著”本草綱目“中載：

“枸杞久服堅筋骨，輕身不老，明目安神，令人長壽。”本草正義“也說：”枸杞，味重而純，故能補陰，陰中有陽，故能補氣，所以滋陰而不致陰衰，助陽而能使陽旺。南宋大詩人陸游年老時，曾出現眼睛昏花，後來他堅持每日吃一杯枸杞羹，而治愈了花眼，為此陸游作詩對枸杞作了誇讚：“雪霽茅堂鐘馨清，晨齋枸杞一杯羹。”

我又請教了從事現代醫學工作的老同學，結果發現，枸杞含有14種氨基酸，大量的胡蘿蔔素，還含有甜菜鹼，菸酸，牛黃酸，維生素乙，維生素c，以及鈣，磷，鐵等物質。現代醫學研究證明，枸杞不僅被用於防治糖尿病，高脂血症，肝病及腫瘤，對防治眼疾更有特殊的醫療價值。原來，枸杞中含有大量胡蘿蔔素，進入人體後在人體酶的作用下，可以轉化成維生素甲，維生素甲向來被看做保護眼睛，防止視力退化的特效維

生素，由此可知枸杞對眼睛的保健功效。

進入中年以後的朋友，如你願意使用枸杞蜂蜜茶的偏方保護眼睛，或治療花眼，現奉獻出此偏方：用優質枸杞一勺，沖洗乾淨後放入杯中，再用開水對入，約兩三分鐘水溫稍涼時，再放入一勺蜂蜜，攪拌均勻後即可飲用。每天晨起晚睡前各飲一杯，兩個月後即可見效。