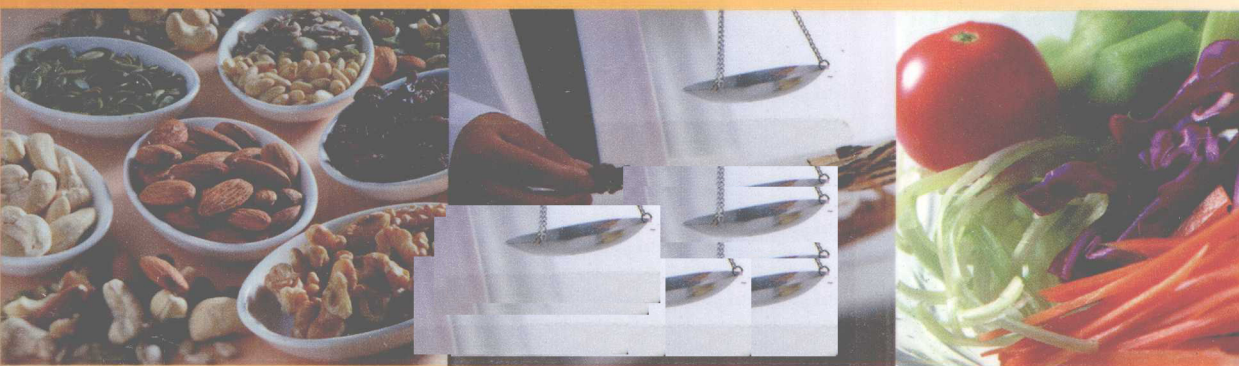


T 1200103X002
YUYANGSHENG

调理 气血与养生



○ 主编◎包·照日格图（蒙古族）张庆芝 秦 竹

◆ 药食两用中药与调理气血

◆ 素食与调理气血

◆ 合理运动与调理气血

◆ 平衡心理与调理气血

 军事医学科学出版社

调理气血与养生

TIAOLI QIXUE YU YANGSHENG

主 编 包·照日格图(蒙古族)

张庆芝 秦 竹

副主编 毛晓健 俞 捷 王 璟

编 委 王志国 王晓佳 张向阳

宋娜丽 陈国栋 柳 祥

军事医学科学出版社

· 北 京 ·

内 容 提 要

1953年,世界卫生组织(WHO)提出了“健康就是金子”的口号,旨在唤起人们珍惜健康,提高自我保健意识。1992年,世界卫生组织在《维多利亚宣言》中提出健康的四大基石为:合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

本书以调理气血为切入点,以世界卫生组织提出的“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”健康的四大基石为纲目,向读者介绍了传统医学文化中在调理气血方面简便易行的方法和有益的观念,为现代社会高压力、大强度、快节奏的工作和生活中的人们提供一本轻松的读物,以帮助实现“身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”,享受美好的人生。

图书在版编目(CIP)数据

调理气血与养生/包·照日格图(蒙古族),张庆芝,秦竹主编.

-北京:军事医学科学出版社,2010.3

ISBN 978-7-80245-430-9

I. ①调… II. ①包… ②张… ③秦…

III. ①补气(中医)-养生(中医)②补血-养生(中医) IV. ①R254.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第005134号

出 版:军事医学科学出版社

地 址:北京市海淀区太平路27号

邮 编:100850

联系电话:发行部:(010)66931051,66931049,63827166

编辑部:(010)66931127,66931039,66931038

传 真:(010)63801284

网 址:<http://www.mmsp.cn>

印 装:北京冶金大业印刷有限公司

发 行:新华书店

开 本:710mm×1000mm 1/16

印 张:16.5

字 数:275千字

版 次:2010年7月第1版

印 次:2010年7月第1次

定 价:29.00元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

人之精力充沛,神志清晰,感觉灵敏,活动自如,均有赖于气血的充盈调和。传统中医学理论认为,人之生以气血为本,人之病无不伤及气血。气和血是构成人体和维持人体生命活动的两大物质。气是人体内的精微物质,具有温煦、气化、推动、防御和固摄之功。血为水谷之精华,出于中焦,生于脾,宣于肺,统于心,藏于肝,化精于肾,功司濡养、滋润,调和五脏及六腑,维持着生命活动的正常进行。气非血不和,血非气不运,气属阳,血属阴,一阴一阳,互相维系。通过调理气血津液增强自愈力,维持和改善健康,是传统医药学预防、治疗疾病,促进康复的基本手段。

中医历来认为“药食同源”、“医药同源”,食品与药品之间没有决然的界限,只是一般称为食品的性味偏于平和。我们平常的膳食多数都有药的功效,比如大家都很熟悉的红糖姜汤可以解表散寒,治风寒感冒初起;薏米粥可以清热健脾,祛除面部黄褐斑等。在不同的时令,针对不同的体质体态,吃不同的食品,可以起到防病、祛病的作用。本书向读者介绍了66种药食两用中药的食疗保健应用方法。

传统中医认为,情志活动由脏腑精气应答外在环境因素的作用所产生,脏腑精气是情志活动产生的内在生理学基础。由于人体是以五脏为中心的有机整体,故情志活动与五脏精气的关系最为密切。所以,精神调摄在养生防病中具有非常重要的作用。如果怒、思、忧、悲、恐、惊、喜七情反应强度太过,则可出现“气血分离,阴阳破败,经络厥绝,脉道不通”。本书针对七情紊乱,提出了一些具体的摄养方法。

无论从人类的器官构造、营养要求、保健养生而言,素食皆是达到身心健康的要件。人类的身体由多种化学元素组成,其中约80%的化学元素属于碱性,约20%属于酸性。为了维持人体内的化学平衡,我们的食物供应也应该是碱性食物占80%,酸性食物占20%。我们的主食米面已经是酸性食物,如果再多吃肉、鱼、蛋等酸性食物,体内的碱性矿物质就会严重不足,进而妨碍各器官的正常功能,导致许多诸如高血压、心血管疾病、肾脏病、肝硬化等疾病。因此我们应尽量补充碱性食物,使体液酸碱平衡。本书向广大读者介绍了营养丰富的素食及其时尚美味的烹制方法。

起居有常,作息合理,适当运动有助于人的气血充盛调和,保养人的脏器功能,使人精力充沛,神采奕奕。十二地支作为每日节律与人体一昼夜中阴阳消长、盛衰关系密切,将良好的生活方式与规律作息结合,为十二时辰养生法。睡觉养生就是人要顺其自然,应跟着太阳走,即天醒我醒,天睡我睡。一年四季具有春温、夏热、秋凉、冬寒的特点,生物体也相应具有春生、夏长、秋收、冬藏的变化。人体在四季气候条件下生活,也应顺应自然界的變化而适当调节自己的起居规律。少酒利保健,酗酒损健康。性行为不仅仅只是性伴侣之间的私事,还关系到家庭、社会和几代人的发展,与婚姻、子女教育、社会稳定直接联系。性放纵行为虽不是医学意义的疾病,但淫乱多被认为是自我毁灭性的行为。从现代医学观点看,性放纵与吸毒一样,是一种适应不良的病态行为,是对自身生理需要和社会文化环境适应失败的表现,它对人的身心健康有明显的害处。在现代社会生活中学习、宣传正确的性行为养生有利于创建和谐社会,提高人口素质和人类的健康。

编者

2010年6月



◎第一篇 药食两用中药与调理气血

白芷	(2)
桑叶	(3)
葛根	(5)
紫苏	(6)
薄荷	(8)
决明子	(9)
余甘子	(10)
青果	(11)
金银花	(12)
鱼腥草	(14)
蒲公英	(15)
菊花	(16)
火麻仁	(17)
枳椇子	(18)
木瓜	(20)
赤小豆	(21)
茯苓	(22)
白茅根	(23)
薏苡仁	(25)
丁香	(28)
小茴香	(30)
肉桂	(31)
姜(生姜、干姜)	(32)

芫芩	(34)
刀豆	(35)
佛手	(36)
香橼	(37)
木香	(39)
玫瑰花	(40)
刺玫果	(41)
香附	(42)
薤白	(43)
山楂	(44)
鸡内金	(45)
麦芽	(46)
榧子	(47)
小蓟	(48)
三七	(49)
槐花	(50)
白芨	(52)
蒲黄	(53)
丹参	(54)
姜黄	(55)
白果	(56)
杏仁	(57)
罗汉果	(58)
酸枣仁	(60)
山药	(61)
玉竹	(63)
白扁豆	(64)
龙眼肉	(65)
百合	(66)
阿胶	(68)
枸杞	(69)
人参	(71)

刺五加	(73)
北沙参	(74)
黑芝麻	(76)
党参	(78)
乌梅	(80)
山茱萸	(81)
五味子	(83)
覆盆子	(84)
芡实	(85)
莲子	(86)
金樱子	(87)

◎第二篇 平衡心理与调理气血

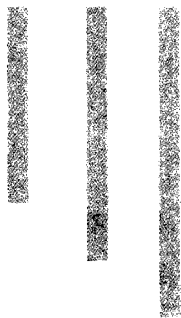
第一节 七情与人的关系	(91)
第二节 情志有节,气血和谐	(109)

◎第三篇 素食与调理气血

第一节 为什么要素食?	(137)
第二节 世界名人素食观	(141)
第三节 合理素食改善气血	(146)
第四节 营养丰富的素食	(151)
第五节 美味素食简单做	(169)

◎第四篇 合理起居运动与调理气血

第一节 合理起居与运动	(204)
第二节 睡眠养生	(208)
第三节 起居应四时	(210)
第四节 不同人群的起居与运动	(218)
第五节 少酒保健	(227)
第六节 性行为与养生	(235)



第一篇 药食两用中药与调理气血

很多人在患病时,总以为打针吃药来得快,所以第一反应往往是找药吃。其实,许多食品完全可以起到药和保健品的作用。我国古代大医家有许多关于食疗的论述,孙思邈曾说过:“夫为医者,当须先晓病源,知其所犯,以食治之,食疗不愈,然后命药。”这是我们祖先在同疾病长期作斗争和寻求健康长寿的过程中积累起来的极为丰富的宝贵经验。中医历来认为“药食同源”、“医药同源”,食品与药品之间没有决然的界限,只是一般称为食品的性味偏于平和,如大米、小麦、红枣、山药、干姜、茴香、花椒、木耳、杏仁、百合、核桃、莲子、蜂蜜、香油、西瓜、大蒜等,都是我们常吃的食品,又都是常用的中药。我们平常的膳食多数都有药的功效,比如大家都很熟悉的红糖姜汤可以解表散寒,治风寒感冒初起;薏米粥可以清热健脾,祛除面部黄褐斑;西瓜可以解暑止渴,被称为天然白虎汤;茴香可以温胃散寒;百合可以润肺止咳等。在不同的时令,针对不同的体质体态,吃不同的食品,可以起到防病、祛病的作用,把健康和长寿留在身边。

下面我们介绍一些药食同源物品、可用于保健食品的物品和保健食品禁用物品的功用及用法。



白 芷

白芷在我国各地均有栽培。药性为辛,温,无毒。能祛风散寒,通窍止痛,消肿排脓,燥湿止带。主治风寒感冒,头痛,眉棱骨痛,齿痛,鼻渊,寒湿腹痛,肠风痔漏,赤白带下,痈疽疮疡,皮肤燥痒,疥癣;亦可作香料;白芷还能美白肌肤,是历代医家喜用的美容药。

白芷是食疗佳品:

1. 川芎白芷炖鱼头 川芎、白芷、红枣和生姜,洗净。红枣去核。生姜去皮,切片。大鱼头去腮冲水洗净。将川芎、白芷、红枣、姜、大鱼头放入炖盅,加适量水,盖上盖,放入锅内。隔水炖约4小时。加入细盐调味,即可饮用。此汤可行气活血、祛风止痛。身体虚弱的妇女洗头之后头痛、头晕,妇女产后头痛,都可以用此汤佐膳作食疗。身体燥热之人不宜多食。

2. 川芎白芷羊头汤 羊头斩开,取出羊脑;羊头洗净,劈开。用适量水,加姜,慢火煲2小时后去羊头骨,留汤。川芎、白芷洗净,羊脑放入羊骨熬成的汤水中慢火煲1小时,放盐调味食用。本汤适用于头风痛患者使用。

3. 白芷酒 白芷、薄荷各50 g,白酒500 ml。将前2味切碎,置容器中,加入白酒,密封,浸泡5~7天后,过滤去渣,即成。主治外感头痛。口服,每次15~30 ml,日服2次。

4. 止痛粥 取香附9 g,玫瑰花3 g,白芷6 g,粳米(或糯米)100 g,白糖适量。将香附、白芷一起入锅,加适量清水煎煮后去渣取汁。所得药汁和洗净的粳米一起入锅加适量的清水熬粥,米熟后向锅中加入玫瑰花和适量的白糖,再用文火慢煮



10 分钟左右即成。可每日吃一剂。此方具有疏肝解郁、理气止痛的功效,尤其适合偏头痛发作较频繁的患者使用。

5. 止痛饮 白芷 6 g,细辛 3 g,蔓荆子、防风各 9 g,蜂蜜适量。前 4 味药煎汤加入适量的蜂蜜即成。可每日一剂,分数次饮用。尤其适合有畏寒肢冷、鼻塞流涕等症状的偏头痛患者使用。

6. 菊花白芷饮 菊花、白芷各 9 g。研成细末,用开水冲泡后代茶饮用。每日一剂。适合各种原因引起的偏头痛患者使用。

白芷不仅药食两用,而且还是美容佳品。

1. 薏苡仁粉 2 茶匙,白芷粉 1 茶匙,蜂蜜(牛奶)适量。将绿豆粉与白芷混合,再加入适量牛奶或蜂蜜拌匀,敷于面上,约 15 分钟后清水洗净便可。每周可做 2 ~ 3 次。适合脸色偏暗、毛孔粗大、面部有色斑及痘印者使用。

2. 桃花白芷酒:干桃花 50 g,白芷 30 g,泡入白酒(50 度以上的高粱酒)500 ml 中,密封瓶口,不时摇动,1 周以后即可饮用。每日早晚各饮桃花白芷酒 10 ~ 15 ml,同时倒少许入手掌心,双手对擦,待手擦热后来回揉搓面部黄褐斑处。

3. 养颜消斑汤:百合 30 g,白芷 10 g,香附子 10 g,白芍 20 g,糯米 20 g,蜂蜜 50 ml。将前 5 味药煎汤和入蜂蜜,调匀食用。养颜消斑,祛风除湿,能防治黄褐斑。

桑 叶

桑叶又称铁扇子、霜桑叶,全国均有栽培,农历节气霜降前后采摘。味甘、苦,性寒,无毒。入肝、肺经。具有疏风清热、凉血止血、清肝明目、清肺润燥的功效。主治风温发热,头痛,目赤,口



渴,肺热咳嗽,风痹,瘾疹。还有止盗汗的功效。相传宋代时,某日严山寺来一游僧,身体瘦弱且胃口极差,每夜一上床入寐就浑身是汗,醒后衣衫尽湿,甚至被单、草席皆湿,20年来多方求医皆无效。一日,严山寺的监寺和尚知道了游僧的病情后,便说:“不要灰心,我有一祖传验方治你的病保证管用,还不花你分文,也没什么毒,何不试试?”翌日,天刚亮,监寺和尚就带着游僧来到桑树下,趁晨露未干时,采摘了一把桑叶带回寺中,叮嘱游僧焙干研末后每次服两钱,空腹时用米汤冲服,每日1次。连服3天后,缠绵20年的顽疾竟然痊愈了。游僧与寺中众和尚无不惊奇,佩服监寺和尚药到病除。

桑叶又称“神仙叶”,味道可口,无副作用。古代养生家曾用桑叶代替茶叶作饮料,借以永葆青春。明代李时珍所著的《本草纲目》中记载:“桑叶汁煎代茗,能止消渴。”如今人们常将干燥的嫩桑叶切碎后放入茶杯里,冲热水,当作茶水饮用,以消除疲劳、治病强身。也可以这样用:

1. 桑叶枸杞茶 鲜枸杞苗30g,鲜车前草30g,鲜桑叶60g,加水适量煎汤服。有利尿、清热作用。

2. 桑叶薄荷枇杷茶 桑叶500g,黄菊花250g,枇杷叶250g,薄荷250g。上述诸药共制成粗末,每次取10~15g,放入茶杯中,沸水冲泡,盖焖10分钟即成。代茶频饮。功用疏风清热,解表清肺。适用于风热感冒初起。

3. 桑叶参须红枣茶 鲜桑叶200g,参须20g,红枣50g,以3碗水熬成1碗服用。此方对慢性肺炎有作用。

4. 桑叶葛花茶 桑叶20g,菊花20g,葛花20g,每日1剂,开水冲开当茶服。适用于自觉内热而触皮肤体温正常的消渴症。



无论是内服,还是外用,桑叶都是养生保健的佳品。桑叶洗浴对美容大有裨益:浓桑叶茶浴面,嫩肤祛斑;桑叶茶搓脚,治脚气奇痒;浴池内放入桑叶茶,杀菌嫩肤,清香舒爽。

桑叶作为药枕,古时已有记载。常年使用桑叶枕,不仅可以满室生香,还可以预防和治疗头痛、高血压、轻微的失眠等多种疾病。

葛 根

葛根生于山坡草丛、路旁、疏林中较阴湿处,具有解表退热,生津,透疹,升阳止泻的功效,主治外感发热头痛、高血压颈项强痛、口渴、消渴、麻疹不透、热痢、泄泻等。

葛根是食疗佳品,根据现代医学研究,葛根所含的葛根黄酮具有防癌抗癌和雌激素样作用,可促进女性丰胸、养颜,尤其对中年妇女和绝经期妇女养颜保健作用明显。

1. **桂花葛粉羹** 桂花糖 5 g,葛根粉 50 g。先用凉开水适量调和葛根粉,再用沸水冲化成晶莹透明状,加入桂花糖调拌均匀即成。此羹甘甜润口,气味芬芳。适用于发热、口渴、心烦、口舌溃疡等病症。

2. **葛根粉粥** 葛根粉 200 g,粟米 300 g。用清水浸粟米一晚,第 2 天与葛根粉搅拌均匀,煮成粥,粥成后酌加调味品。适用于防治心脑血管病症。高血压、糖尿病、腹泻、痢疾患者宜常食之。

3. **葛粉饭** 葛根粉 200 g,梁粟米 500 g。先用开水将梁粟米淋湿,加入葛根粉拌匀,放入豆豉汁水适量,在旺火上煮熟。适当拌以调味品即可食。此饭具有清心醒脾,促进智力的作用。适用于狂症、心神恍惚、言语失常、记忆衰退等病症。

4. **葛粉猪胰汤** 葛根粉 50 g,猪胰半具。将猪胰洗净切薄片,煎水,待猪胰熟



后,加入葛根粉调匀,酌加调料,即可食用。适用于消渴、多尿等病症。

5. **葛根猪脊汤** 葛根 100 g,山药 50 g,猪脊骨 500 g,食盐 2 g,煲汤。益气养阴,舒筋活络。适用于糖尿病、神经根型颈椎病。

6. **葛根豆浆** 赤豆 30 g,葛根 60 g。入砂锅加水煎煮 2 次,每次 30 分钟,过滤去渣,合并 2 次滤汁,与豆浆 200 g 充分混匀,再回入砂锅小火煨煮 10 分钟。早晚分服。生津健脾,降压降糖。对兼有高血压病、颈背不适者尤为适宜。

此外,葛根也可与玫瑰花、菊花、桂花、茶叶等配伍泡水服。

紫 苏

紫苏为唇形科植物紫苏的嫩叶,在我国种植应用约有近 2000 年的历史,南北各省区均有栽培。主要用于药用、油用、香料、食用等方面,其叶(苏叶)、梗(苏梗)、果(苏子)均可入药,嫩叶可生食、作汤,茎叶可腌渍。近些年来,紫苏因其特有的活性物质及营养成分,成为一种备受世界关注的多用途植物。紫苏具有特异芳香。具有解表散寒,行气和胃的功效。用于风寒感冒,咳嗽气喘,妊娠呕吐,胎动不安。又可解鱼蟹中毒。紫苏梗为紫苏的干燥茎,其性味辛,温,长于理气宽中,止痛安胎。紫苏子为紫苏的干燥成熟果实,用手搓之有紫苏香气,具辛,温之性,能降气消痰,平喘,润肠。

据说在韩国,几乎家家都吃苏叶,就如同中国的“香菜”一样,是调味、佐餐的美食。且有美容的功效,所以是韩国女性特别喜爱的一种蔬菜。

1. **凉拌紫苏叶** 将紫苏嫩叶 300 g 洗净,入沸水锅内,捞出洗净,挤干水分。切段放盘内,加入精盐、味精、酱油、麻油,拌匀即成。适用于感冒风寒、恶寒发热、咳



嗽、气喘、胸腹胀满等病症。健康人食用能强身健体、泽肤、润肤、明目。气表虚弱者忌食。

2. 紫苏粥 以粳米 100 g 煮成稀粥,粥成入紫苏叶 15 g 稍煮,加入红糖搅匀即成。适用于感冒风寒、咳嗽、胸闷不舒等病症。

3. 紫苏饮 将紫苏鲜叶 3~5 片洗净沥水,放入杯内用开水冲泡,放入白糖成清凉饮料。具有健胃解暑的功效。在炎热天气饮用,可增强食欲,助消化,防暑降温。

4. 紫苏山楂汤 取紫苏叶 6 g,山楂 10 g,冰糖 90 g,共煮 5~6 碗,尽量多饮,饮后入睡,治感冒、关节痛,屡试屡验。此汤酸甜可口,常人亦可饮之。

5. 紫苏姜橘饮 苏梗 9 g,生姜 6 g,大枣 10 枚,陈皮 6 g,红糖 5 g,煎水取汁当茶饮,每日 1 剂。可用于恶心、呕吐,怀孕早期服用还有安胎、治疗早孕反应的作用。

紫苏子又名野麻子、铁苏子。性味辛,温。功能降气消痰,平喘,润肠。常做以下用:

1. 苏子粥 将紫苏子 25 g 研细末以水提取汁。锅内加水适量,放入 100 g 粳米煮成粥,加入苏子汁煮沸后加入红糖搅匀即成。适用于老人因肺气较虚,易受寒邪而引起的胸膈满闷、咳喘痰多、食少,以及心血管病患者食用。

2. 苏子汤团 将紫苏子 300 g 淘洗干净,沥干水,放入锅内炒熟,出锅晾凉研碎,放入猪油、白糖拌匀成馅。将糯米粉 1 000 g 用沸水和匀,做成一个个粉团,包入馅即成生汤团,入沸水锅煮熟,出锅即成。适用于咳喘痰多、胸膈满闷、食欲不佳、消化不良、便秘等病症。脾胃虚弱泄泻者忌食用。此外,如将做好的苏子馅做包子,味道一样香甜可口。



薄 荷

在古代,薄荷是一种具有经济价值与广泛用途的植物。例如古代的罗马人与希腊人,喜欢在节庆时佩戴用欧薄荷编织成的花圈;埃及的法利赛人,则以一包包的欧薄荷、大茴香和小茴香,来代替缴田赋税;而美洲土著印第安人,知道如何利用欧薄荷叶子治疗肺炎;另外用欧薄荷的叶子擦拭眼睛的话,会使眼睛产生一阵冰凉感,据说对眼疾非常有效,因此也有“眼睛草”的别名。到了现代,在中东部分地区的人,会奉上一杯热薄荷茶给来自远方的客人,表示对其旅途劳顿奔波的一种慰藉;在美国德州某些人家的门前,会摆上一瓶欧薄荷叶,象征欢迎客人光临之意。而在中国薄荷是一味治病良药,它气香,味辛凉。具有疏散风热,清利头目,利咽透疹,疏肝行气的功效,可治外感风热,头痛,目赤,咽喉肿痛,食滞气胀,口疮,牙痛,疮疥,瘾疹等疾患。但是薄荷因“辛香伐气”,多服久服则损肺伤心,故体质虚弱者不可多服久服。

为适应现代繁忙的生活方式,薄荷做茶来饮,能发挥的良好疗效。

1. **薄荷苍耳白芷茶** 薄荷6 g,苍耳子12 g,辛夷6 g,白芷6 g,葱白3根,茶叶2 g。共入锅中,水煎去渣取汁即成。代茶饮用。治疗鼻炎、鼻窦炎等病症。

2. **薄荷荆防蝉蜕茶** 薄荷叶5 g,荆芥5 g,防风5 g,蝉蜕3 g,绿茶2 g。沸水冲泡,代茶频饮。治疗风疹瘙痒,疹出不畅。

3. **薄荷藿藿荷草茶** 薄荷150 g,荷叶150 g,藿香150 g,青藿150 g,甘草45 g。前4味用文火微炒,再同甘草共碾细末,分装小纱布袋中,每袋13 g。每次取1袋,



沸水冲泡代茶频饮，每日1~2次。可防治中暑。

4. **薄荷楂菴兰香茶** 薄荷5g，山楂6g，藿香3g，白蔻仁1.5g。共制粗末，入大茶杯中，沸水冲泡，盖焖10分钟即可。代茶饮用。芳香理气，健脾和胃。治疗消化不良、纳呆食减、口臭等病症。

5. **薄荷茶** 茶叶，鲜薄荷。先用开水泡茶，然后倒去茶叶，在热水中加入鲜嫩的薄荷叶，再加开水，泡几分钟后，加入白糖。口味辛凉，凉爽透心。可治内热、外感、头痛目眩等病症。

薄荷营养丰富，效佳、性平、口感良好，不仅是一味良药，同时也成为了众人喜爱的美食。古人早就说过“作膳久食，补肾气，辟邪毒，除秽气，令人口气香清。”食法可将新鲜薄荷洗净，用开水烫后凉拌，既可以解暑，又能治疗风热感冒、咽喉疼痛。薄荷气味芳香，与鱼、羊肉、牛肉等烹调可使食物变得清香可口，也成了必不可少的调料。

决明子

决明子味甘、苦，性微寒；清肝明目、润肠通便。善于治疗目赤肿痛，羞明泪多、青盲、雀目、头痛头晕、视物昏暗、肝硬化腹水、小便不利，习惯性便秘。外治肿毒、癣疾。相传，古时有一位老翁，年过八旬耳不聋、眼不花，且身体轻健。有人向老翁请教长寿秘诀，他回答：“常饮决明茶。”老翁还赋诗一首：“愚翁八十目不瞑，日书蝇头夜点灯。并非生得好眼力，只缘常年食决明。”

民间常用决明子代茶饮或煲汤、炖粥。可明目，促进胃肠蠕动，促进排便，降低血脂、血压。有预防和治疗疾病的保健功能。