

本书精选了386首妙用大枣防病治病良方

• 第三版

妙用大枣 治百病

王惟恒／王君／谭洪福○编著

国医大师李济仁○主审

天天吃大枣，一生不显老；五谷加大枣，胜过灵芝草。

大枣在祛病保健方面有神奇功效，被誉为『天然维生素丸』

本书精选了386首妙用大枣防病治病良方，是最适合咱老百姓养生保健用的食疗科普书。



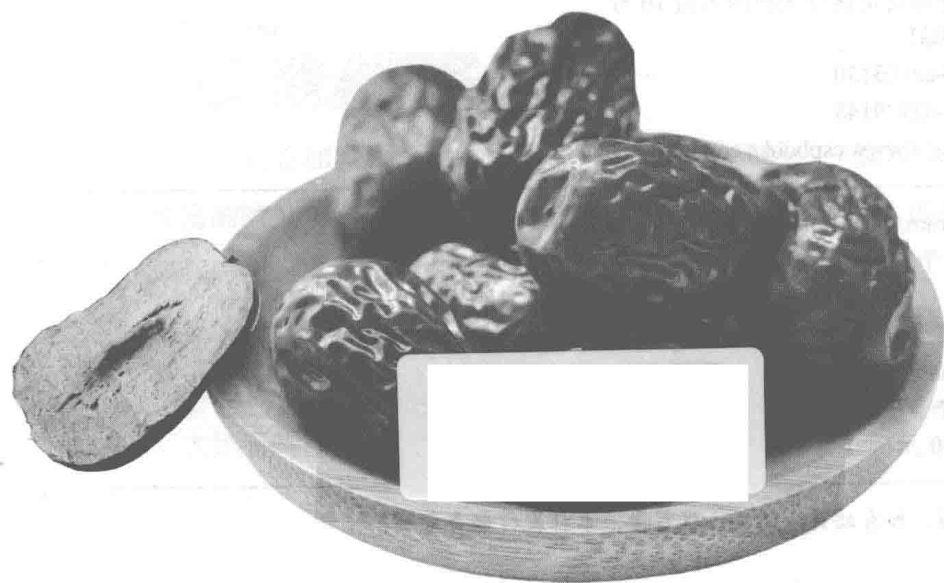
中国科学技术出版社
CHINA SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

妙食物
用

王惟恒／王君／谭洪福○编著
国医大师李济仁○主审

第三版

妙用大枣 治百病



 中国科学技术出版社
CHINA SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

妙用大枣治百病 / 王惟恒, 王君, 谭洪福编著. —北京:
中国科学技术出版社, 2017.3

ISBN 978-7-5046-7341-1

I. ①妙… II. ①王… ②王… ③谭… III. ①枣—食物疗法—验方—汇编 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 312192 号

策划编辑	焦健姿 王久红
责任编辑	焦健姿 黄维佳
装帧设计	华图文轩
责任校对	龚利霞
责任印制	马宇晨

出 版	中国科学技术出版社
发 行	科学普及出版社发行部
地 址	北京市海淀区中关村南大街 16 号
邮 编	100081
发行电话	010-62103130
传 真	010-62179148
网 址	http://www.cspbooks.com.cn

开 本	889mm×1194mm 1/24
字 数	116 千字
印 张	7.5
版、印次	2017 年 3 月第 3 版第 1 次印刷
印刷公司	北京威远印刷有限公司
书 号	ISBN 978-7-5046-7341-1/R·1982
定 价	19.50 元

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)



活学巧用食材

妙治各科百病

《食物妙用系列丛书》（典藏版）

丛书编委会

主审 国医大师 新安 李济仁

主编 王惟恒 李艳

副主编 杨吉祥 张卫阳 王君

编委 王君 王芳 王惟恒 李艳

张卫阳 汪文 杨吉祥 胡芳

黄芳 董海燕 谭洪福



内容提要

“五谷加大枣，胜过灵芝草。”大枣是天然的“维生素丸”，且含有丰富的糖类、蛋白质以及铁等矿物质，可以补血养颜、抗衰老、保护五脏，增强体质，提高免疫力。本书编者在长期的临床实践中，搜集、总结了数百种大枣治病的单方、验方、秘方。这些药方突出了简、便、廉、验的特点，经济实用，适合广大读者阅读参考。





活学巧用食材 妙治各科百病

大 枣 妙 用



第3版前言

补血养颜抗衰老
通补五脏赛灵芝

大枣自古被人们奉为“仙果”、“百果之王”。在北魏·贾思勰《齐民要术》与明·徐光启《农政全书》所论诸果品中，枣均居首位。《神农本草经》说，常食大枣能“长肌肉，益气，久服耐寒暑，不饥渴，不老神仙。”元代太医忽思慧所作的营养学专著《饮膳正要》亦谓：“枣味甘无毒，主心腹邪气，安中养脾，助经脉生津液”，是重要的食疗品。古代养生家追求延年益寿，最为推崇的当属“食枣法”。1953年长沙月亮山汉墓曾出土一枚珍贵铜镜，上有铭文称：“上有仙人不知老，渴饮玉泉饥食枣。”怪不得我国民间一直流传着“一日吃三枣，终身不显老”之谚语。

大枣有很高的药用价值。所谓“每天吃枣，郎中少找”，则正表明大枣是防病治病的良药。大枣入药，治病多多，如：大枣配黑豆，可治贫血；配茵陈，可治肝炎；配乌梅肉、浮小麦，可治盗汗虚汗；配生地，可治血小板减少性紫癜；配黑豆、胡桃肉、白术、白矾，可治肝硬化腹水；临睡时服数枚大枣，可治遗尿症……等等，百病妙用，奇效神验，不胜枚



举。希望通过这本书，让你对大枣有更多了解，有更多受益。

《妙用大枣治百病》自2010年初版以来，由于内容丰富，切合实用，联系生活实际，有益于养生保健、防病治病，因而受到广大读者的喜爱，其初版本（初版原名《大枣妙用》）还光荣入选国家新闻出版总署“农家书屋工程”。许多读者在阅读本书后，认为她寓趣味性、知识性、科学性、实用性和可操作性于一体，诚为居家日常防病、祛病、健身、保健的良师益友，同时，也有读者朋友提出了一些很好的修订意见。为此，我们在中国科技出版社的精心指导和大力支持下，对本书进行了再一次修订，至此已是第3版。

在本次修订版中，笔者根据读者反馈的宝贵意见，突出了简、便、廉、验的特色，特别是对原版下篇“巧用大枣治百病”的内容作了大量更新。所选验方力求方出有据，疗效可靠，取材容易，价格低廉，便于家庭操作，让大枣真正发挥有病治病、无病强身的功效。

编者

丁酉年初春



活学巧用食材 妙治各科百病

大 枣 妙 用



初版前言

补血养颜抗衰老
通补五脏赛灵芝

枣树原生于我国，是中华大地上营养丰富而弥久的植物。我国考古人员在很多地方发现有枣的炭化化石，三千多年前的《诗经》即有“八月剥枣，十月获稻”的诗句。目前，我国大枣占世界总产量的98%以上。

“铁杆植物”是老百姓对枣树的美称。枣树有四不怕：不怕旱、不怕涝、不怕盐碱、不怕瘠薄，可见其生存能力之强。

我国民间俗谚：“五谷加大枣，胜过灵芝草。”枣果是药食同源的全营养食品，含有人体所需的各种营养物质，经常食用可为人体提供丰富的营养。

枣果是天然的“维生素丸”，且含有丰富的糖类、蛋白质以及铁等矿物质，可以补血养颜、抗衰老、保护五脏。枣果含有特殊的活性物质——环磷腺苷，且含量在几百种植物中居于首位。环磷腺苷具有信息传导和调节功能，可维护人体新陈代谢，增强体质，提高免疫力。科学试验证明，环磷腺苷还具有抗癌、防癌效果。

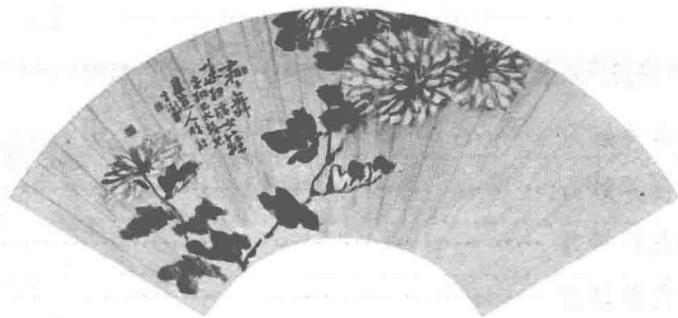
枣是美味良药。早在《神农本草经》中已被用于治病。东汉时医圣张



仲景的《伤寒杂病论》中用大枣者计 65 方，通过不同配伍，医治多种疾病。李时珍在《本草纲目》中说：“治病和药，枣为脾经血分药也。”所载功效甚多：有补中益气，补五脏，润心肺，调荣卫，和阴阳，生津液，悦颜色，通九窍，助十二经，和百药等。历代医家，治病莫不用枣。

我们将长期临床实践中搜集、总结的数百种简便易行的大枣调治病症的单方、验方、秘方编辑成册，力求简便廉验，经济实用，企盼对读者有所裨益。

编 者



妙食物

活学巧用食材 妙治各科百病

大 枣 妙 用



目 录



补血养颜抗衰老
通补五脏赛灵芝

性 味 • 功 效 • 选购贮藏 • 食用与保健养生常识

上篇 大枣古今纵横谈

从“早生贵子”说起	003
大枣渊源及其价值	005
中医学对大枣的认识	006
十大功劳说大枣	009
大枣四季食用妙法	015
春季大枣食养妙方	015
夏季大枣食养妙方	017
秋季大枣食养妙方	020
冬季大枣食养妙方	022
大枣益寿、美容良方	025



益寿良方 025

美容良方 028

祛皱养颜良方 029

消斑祛痘良方 032

 日常用枣常识 034

食用大枣应注意什么 034

夏日如何贮藏大枣 035

大枣怎样才能巧去皮 036

为何吃枣应该慢吐核 036

买枣时该如何挑选 037

下篇 妙用大枣治百病

 妙用大枣防治感冒 041

预防感冒 041

调治血虚感冒 042

调治感冒发热咽痛 043

 妙用大枣治咳嗽 044

调治咳嗽 044

调治阴虚燥咳 045

调治肺虚咳嗽 046

调治气管炎咳嗽 047



妙用大枣治百病

补血养颜抗衰老 通补五脏赛灵芝

	妙用大枣调治哮喘	049
	润肺止喘	049
	调治支气管哮喘	050
	补气止喘	050
	调治小儿哮喘	051
	调治痰喘亡阴	051
	妙用大枣调治胃痛	053
	调治急性胃痛	053
	调治胃寒疼痛	054
	调治慢性胃炎	055
	调治胃及十二指肠溃疡	057
	调治胃及十二指肠溃疡出血	058
	调治胃下垂	059
	妙用大枣调治肝炎	061
	调治黄疸型肝炎	062
	调治急性肝炎	063
	保肝降酶调治慢性肝炎	064
	益肝补虚调治慢性肝炎	065
	缓解乙肝肝区疼痛	067
	妙用大枣调治泄泻	068
	调治脾胃虚寒型泻痢	068



调治脾胃寒湿	068
健脾止泻	069
调治脾虚泄泻	069
 妙用大枣调治神经衰弱	071
调治虚劳烦闷不得眠	071
养血安神	072
调治失眠	072
调治失眠多梦	073
调治神经衰弱	073
解郁安神	074
滋阴除烦	074
益气安神	075
养心安神	075
安神除烦	076
助眠益寿	076
 妙用大枣健脑益智	078
补脑安神	078
调治用脑过度	078
调治神疲乏力	079
健脑益智	079
增强智力	080
补脑除烦	080



妙用大枣治百病

补血养颜抗衰老 通补五脏赛灵芝

补脑抗衰	081
调治神经衰弱	081
 妙用大枣调治抑郁	082
安神除烦	082
安神解郁	084
清心除烦	084
解郁除烦	085
 妙用大枣调治心悸	086
大枣配动物心食疗方	086
大枣配动物肉食疗方	087
大枣配桂圆莲子食疗方	088
大枣配黑豆桂圆食疗方	089
姜枣桂圆蜜膏	090
 妙用大枣调治冠心病、高血脂	091
调治冠心病	091
调血脂	092
 妙用大枣调治高血压	094
简便验方降血压	094
养心降血压	096
治高血压	096
潜阳降血压	097



降血压降血脂	097
 妙用大枣调治低血压	098
治气虚型低血压	098
补气养血升血压	098
补气健脾升血压	099
补血升血压	099
健脾升血压	099
 妙用大枣调治贫血	100
调治贫血小验方	100
调治缺铁性贫血	104
调治失血性贫血	106
调治老年人贫血	106
调治再生障碍性贫血	107
补血明目	108
补血安神	109
滋阴补血	109
调治血小板减少症	110
 妙用大枣调治汗证	112
调治汗证小验方	112
调治小儿自汗、盗汗	113
 妙用大枣调治水肿	115

调治营养不良性水肿	115
调治妊娠水肿	116
调治肾炎水肿	117
 妙用大枣调治老年人尿频	119
调治尿频小验方	119
补肾缩尿	120
补脾缩尿	121
 妙用大枣调治月经病	122
调治月经不调	122
调治月经先期	123
调治月经后期	125
调治月经过多	125
调治痛经	126
调治闭经	128
 妙用大枣调治孕产妇病证	130
调治习惯性流产	130
人工流产后调养	131
产后补养	132
调治产后缺乳	134
调治产后失眠	135
调治产后恶露	136



	妙用大枣调治更年期综合征	137
	养心安神	137
	宁心安神	138
	补肾定眩	138
	滋阴养血	138
	补肾养阴	139
	补虚消乏	139
	妙用大枣调治儿科杂证	140
	调治小儿感冒	140
	调治小儿厌食症	140
	调治小儿流涎	142
	调治小儿泄泻	142
	调治小儿惊痫、夜啼	143
	调治新生儿黄疸	144
	调治小儿贫血	145
	调治小儿发育迟缓	145
	调治小儿遗尿	146
	调治小儿脱肛	146
	妙用大枣调治五官科病证	147
	缓解视疲劳	147
	调治视力下降	147
	调治咽炎	148



妙用大枣治百病

补血养颜抗衰老 通补五脏赛灵芝

调治口腔溃疡 149

调治过敏性鼻炎 149



妙用大枣调治皮肤病 151

调治银屑病 151

调治皮肤瘙痒 151

调治各种疖肿（毛囊炎） 152

调治斑秃 152

调治小儿湿疹 152



杂病廉验大枣食疗方选粹 153

调治性功能减退 153

调治腰椎间盘突出 154

调治骨质疏松 154

调治疲劳过度 156

调治甲状腺功能亢进症 157

调治紫癜 158

调治出血 159

调治外伤 161

调治乳腺炎 161

调治乳腺增生 161

调治便秘 162

调治癌症 162