

野菜食疗偏方

李俊杰 编著



中国农业科技出版社

(京)新登字061号

内 容 提 要

野菜,在一代人的心中犹存美好的回忆,现代人的生活水平提高了,又希望能在青青草地里采食野菜,品味大自然古朴的情趣。本书作者经过多年研究,查证了有关的历史资料,向读者介绍了生长在路边、河畔、屋前、屋后等野地中的各种可食野生植物,即野菜的生理生态特征、营养成分、食用方法、药用价值,以及888个食疗偏方。语句通俗易懂,内容简明扼要,读后令你耳目一新,跃跃欲试。

本书适应广大城乡居民、从事营养学及中医学研究工作者。

野菜食疗偏方888

李俊杰 编著

责任编辑 鲁卫泉

技术设计 刘淑民

*

中国农业科技出版社出版(北京海淀区白石桥路30号)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

三河市印刷二分厂印刷

开本:787×1092毫米1/32 印张:6.75 字数:148.5千字

1993年12月第一版 1993年12月第一次印刷

印数:1—6000册 定价:4.50元

ISBN 7-80026-506-4/R·13

前 言

我们的祖国，一年四季，万山红遍，满山遍野，芳草青青，把祖国大地点缀得美丽无比。这期间，就有许多是野菜功劳。野菜不仅美化环境和生活，而且可供人们食用和药用。

在我们的国土上，不论是山坡、沟边、崖旁、田间、地头、屋前、房后等处皆有数不清的各种野菜，这些野菜大多具有食用和药用价值，并且采之容易，随手可得。现代人的生活水平已大有提高，采食野菜当然不再是为了度饥救荒，但在您吃尽了人工种植的各种蔬菜之后，到郊外去采些还散发着泥土芳香的野菜，做成小餐，必定会感到野味浓郁，情趣盎然。如若患上疾病，来不及到医院就诊，就可随手采些野菜，以解燃眉之急，起到治疗疾病的效果。

食用野菜，不但别有风味，而且没有污染，可给人们提供丰富的营养；用野菜治病，不但疗效显著，没有副作用，而且比较安全。因为在几千年的实践中，我们的祖先已做了千百次的品尝和实践。但是，过去人们利用野菜，只是停留在传说和偏方的程度上，其吃法和食用部位也很不科学。在这种情况下，作者编写了这本有关野菜食用方法和药用偏方的科普读物，以期对大家利用野菜有所帮助。

本书在编写过程中，曾得到中国营养学会金桂真老师，新疆医学院预防医学系主任张月明教授，天津医学院庞文贞

教授，北京协和医院杜寿芬教授以及禹州市的有关领导和同志们的全力支持，同时，请全国知名医学科普作家，河南省科普创作协会副理事长、河南省专业报研究会理事长马文飞老师审阅了全稿，在此一并致谢。

编 者

1993年4月于河南禹州

目 录

春来荠美忽忘归……	(1)
可降压的猪毛菜……	(3)
野生山药亦可种……	(5)
敛汗野菜狼把草……	(8)
延年益寿的枸杞……	(9)
补脾利胃蓬菜花……	(13)
疗疮理脚假蒺藜……	(14)
春食艾叶可祛病……	(16)
小便不通用苕菜……	(18)
血中要药匙叶草……	(19)
沙漠甘泉仙人掌……	(21)
利湿消肿积雪草……	(24)
解表退热数牡蒿……	(27)
香椿味美也治病……	(28)
旷野草地有茅草……	(30)
能清胃热的苜蓿……	(33)
抗疾病的苣荬菜……	(35)
春夏季节采龙葵……	(37)
鸭跖草治病功大……	(39)
鸭舌草疗疾莫忘……	(42)
湿生野菜说水芹……	(43)
林阴山地采囊荷……	(45)
野生山韭去烦热……	(47)
止血排脓用地榆……	(48)

抗癌野菜绞股兰……	(51)
野生林下鸭儿芹……	(53)
美味佳品玉环菜……	(55)
解热止痢鸡眼草……	(57)
可治胸痹的薤白……	(59)
消疮疗毒地黄瓜……	(61)
榆钱榆叶供厨饌……	(62)
春夏采摘苦爹菜……	(64)
春日融融食蒲菜……	(65)
利血止血紫云英……	(66)
山坡林缘采木鳖……	(68)
春来采食地肤苗……	(70)
利水渗湿楸木叶……	(72)
神奇野草刺五加……	(74)
春生野草附地菜……	(76)
善清热毒翻白草……	(78)
睡眠不安食苘蒿……	(80)
薇菜虽野治病多……	(82)
春夏采摘山莴苣……	(84)
柳芽清精益健康……	(85)
野生决明胜茶叶……	(88)
虎杖食时应漂洗……	(90)
槐花营养又祛疾……	(93)
利膈开胃的萎蒿……	(96)

清热解毒赞二花…… (97)
天然疗法话厥菜…… (101)
抗癌野菜龙芽草…… (103)
早春时节采马兰…… (106)
清热解毒委陵菜…… (109)
消炎杀菌鱼腥草…… (111)
香茶菜治蛇咬伤…… (115)
化湿行滞的水蓼…… (117)
健胃理气的焯菜…… (119)
肺热咯血食堇菜…… (121)
肝胆良药茵陈蒿…… (122)
紫萁外敷可治血…… (126)
浅水塘里把蕨菜…… (127)
落葵营养又抗病…… (128)
头晕可食歪头菜…… (130)
疏风行气用罗勒…… (131)
马齿苋治痢显神功… (133)
狗狗秧花治牙痛…… (138)
紫苏嫩叶食又美…… (139)
爬篱菜治咽喉炎…… (141)
路边常采车前草…… (143)
南方野蔬狗肝菜…… (146)
抗菌良药蒲公英…… (148)
性凉味辛风花菜…… (151)
萱草孤秀自芬芳…… (152)
山中采食红托盘…… (155)

热盛烦渴食牛蒡…… (156)
商陆野菜祛诸疾…… (158)
善入血分的小蓟…… (160)
山崖沟边摘酸枣…… (163)
风瘙身痒用青葙…… (165)
咳嗽痰多用桔梗…… (167)
化痰止咳石油菜…… (170)
薄荷虽野可消暑…… (171)
度饥治病的苦菜…… (173)
清热解毒鹅肠菜…… (175)
野而不俗话百合…… (177)
篇蓄可食又可药…… (180)
芥苳味美又治病…… (182)
先春而生东风菜…… (184)
酸模味酸可生食…… (185)
质地脆美豆瓣菜…… (187)
可代参地的玉竹…… (189)
蔓菁烧肉骨里肥…… (191)
野生藻类说发菜…… (193)
可益寿的何首乌…… (195)
野菜牛膝食又药…… (197)
灰菜可治皮肤病…… (199)
化痰止咳清明草…… (201)
野苋菜治肠道病…… (203)
雨过天晴食地耳…… (205)
野菊飘香遍山野…… (207)

春来荠美忽忘归

【生态特征】 荠菜，又名香荠、棕子菜、三角菜、荠荠菜、中药名叫荠菜花。为十字花科一、二年生草本植物，高10~30厘米，茎短，不明显，嫩时平铺地上，叶丛生，有柄，叶片羽状分裂，两侧之裂片作不规则的粗齿状，顶端裂片呈三角形或倒卵状披针形，茎生叶呈宽披针形，边缘呈不规则的缺刻或锯齿，基部抱茎而两侧呈耳状，两面有单毛和叉状毛。春末夏初开出白色花朵。

荠菜生长在田野、山边、沟旁等野地里，分布于全国各省区。

【营养成分与食用方法】 据测定，每500克荠菜中含蛋白质21克，糖25克，脂肪1.5克，维生素C220毫克，十多种人体必需的氨基酸，并含有胡萝卜素和钙、磷、铁、钾等矿物质。荠菜的吃法很多，荤素皆宜，古人用来做汤，称为“百岁羹”。乡间多用荠菜和谷类共煮羹粥。《素食说略》云：“煮粥作荠，特为清永。”《清异录》也记载：“言至贫亦可具，虽百岁可常享。”安徽省合肥市有一名菜叫“荠菜圆子”，其外皮酥脆金黄，具有清香四溢、酥松香脆的特色。其做法是：取荠菜150克，用热水烫一下，挤出水分，剁碎，加上切碎的香菇、玉兰片、鸡丁、火腿、虾米同熟肉末、芝麻油、精盐做馅，做成小丸状。再用碾半碎的鸡泥加五花肉泥、生荸荠泥、酱油、味精拌匀做边料。后将边料捏成空心圆饼，

包以丸馅，以鸡蛋清沾手团紧，放糯米粉上一滚，放入油锅炸至外壳浅黄色，食时复炸至金黄色即可。此外，用荠菜做的名菜还有淮扬菜“荠菜冬笋山鸡片”、上海菜“荠菜山鸡片”、“荠菜鸡丝”、“荠菜炒冬笋”等，不论何种，皆别具风味。

【药用与便方】 荠菜是一种廉价良药。我国医学认为：荠菜性味甘平，有健脾、利水、清热、解毒、止血、降压、明目的功效。适应于痢疾、水肿、淋病、吐血、便血、月经过多、目赤肿痛、高血压、眼底出血、青光眼、肺结核、腹泻等症。据临床报道，用荠菜全草浓煎，饮用可预防麻疹。用荠菜作为食疗，对肺结核病人来说，不但可以止痰中带血，还可促进病灶的愈合。其花能治痢疾、小儿乳积、崩漏等症。其种子有去风明目，治目痛，补五脏，解毒等功效。现代药理分析认为：荠菜全草中所含的成分，能缩短凝血时间，特别是对子宫出血、内伤吐血、便血、尿血、消化道溃疡出血、视网膜出血等有显著的疗效。对泌尿系感染及肾结核、肾炎水肿、小便不利也有疗效。荠菜还有降压作用。据日本医学家的研究，每天2次，每次60克荠菜煎服，可使血压下降。同时，荠菜还可健胃消食，能治胃痉挛、胃溃疡、肠炎等。

1. 治高血压：①荠菜、夏枯草各30克，水煎服。②荠菜、猪毛菜各9克，水煎服。

2. 治乳糜尿、肾炎 水肿：①鲜荠菜150克，水煎，一日3次饮服。②荠菜（连根）200~500克，洗净煮汤（不加盐）顿服2次分服。

3. 治肾结核：荠菜30克，水3碗至1碗，打入鸡蛋一个，再煎至蛋熟，加食盐适量，饮汤食蛋。

4. 治崩漏：①鲜荠菜花30克，水煎服。②荠菜30克，丹参6克，当归12克，水煎服。
5. 治黄疸：荠菜种子30克，其大青叶、根30克，水煎服。
6. 治产后流血：鲜荠菜30克。水煎，分2次服。每日1剂。
7. 治痢疾：荠菜根30克，水煎服，每日一剂。
8. 治小儿麻疹火盛：鲜荠菜30克，白茅根120克，水煎服，代茶。
9. 治月经过多：荠菜30克，龙芽草30克，水煎服。
10. 治内伤出血：荠菜30克，蜜枣30克，水煎服。
11. 治阳症水肿：荠菜根30克，车前草30克，水煎服。
12. 治各种出血：鲜荠菜90克，藕节30克，水煎服。
13. 预防麻疹：①荠菜花、金银花、竹节各60克。分2次煎服，连服3日。②荠菜1000克，洗净，加水1000毫升。煎成500毫升。每次服100毫升，每7天服1次，连服2~3次。

可降压的猪毛菜

【生态特征】 猪毛菜又名扎蓬棵、刺蓬、扎蓬蒿、猪毛缨、猪毛蒿、三叉明棵等。为藜科一年生草本植物，高20~100厘米。茎近直立，基部多分枝，光滑，绿色或具红色纵肋纹，无毛或疏被短硬毛。单叶互生，无柄；叶片条状圆柱形，肉质，先端有硬刺尖，基部下延略抱茎。夏、秋季节开花，穗状花序顶生，少数单生于叶腋；结果时背部常生

有短翅或鞭突起；花药矩圆形。胞果倒圆锥形，果皮膜质。种子细小。

猪毛菜生于路边、河沿、荒地、屋旁、田间或碱性的砂质土壤上。分布于东北、华北及陕西、甘肃、青海、宁夏、山东、河南、四川、云南等省区。

【营养成分与食用方法】 据分析，每100克可食的猪毛菜中，含胡萝卜素1.75克，维生素C78毫克，B₂0.10毫克。此外，还含有有机酸和琥珀酸、草酸、阿拉伯糖、半乳糖、鼠李糖、木糖、半乳糖醛酸及氨基糖等构成的多糖。其食用方法如下：夏、秋季节，割取地上部分，切段用开水氽后，加盐、醋、酱油、味精、葱、姜、蒜、小磨香油等调味吃。此外，猪毛菜切段，加上调料，用二张薄面夹着，做菜馍吃；也可以在做汤时，放入一点，绿油油的。

【药用与便方】 现代药理分析认为：猪毛菜的水浸液与醇浸液对于麻醉猫有明显持久的降压作用，无快速耐受现象。其降压原理，可能与抑制血管运动中枢，扩张血管等作用有关。另外，猪毛菜有明显的镇静作用，能减少小白鼠自由活动，延长戊巴比妥睡眠时间，在一定条件下对条件反射有抑制作用。我国医学认为：猪毛菜性味淡、凉，有降血压的功效。可用来治疗高血压病等。据《河北中药手册》记载：猪毛菜“降血压，治高血压病，头痛。”

1. 治高血压：猪毛菜60克，益母草、黄精各30克，丹参15克。水煎服。

2. 治血压高头痛：猪毛菜18~39克，水煎服。初服时可用较小剂量，一至二周后，如有效，可逐渐加量，连服5~6个月。对早期患者效果显著。

野生山药亦可种

【生态特征】 山药又名山芋，古时称薯蓣、薯药、玉延、土薯等。为薯蓣科多年生缠绕草质藤本植物。根状茎短，根直生，肉质肥厚，呈圆柱状根棒形，长可达1米，外皮灰褐色，生多数须根，质脆，断面白色带粘性。茎细长，通常带紫色，有棱线，光滑无毛。叶对生或3片轮生，叶腋常生珠芽，名“零余子”，俗称“山药豆”，叶片形状多变化，三角状卵形至三角状宽卵形。6～8月开花，花雌雄异株，黄绿色，均为穗状花序，雄花序直立，雌花序下垂，花乳白色，种子扁圆形，有宽翅。

山药有野生和家生之分。家山药主要分布在我国的中部和北部地区；野山药主产于河南、山西、河北、陕西等省。

【营养成分与食用方法】 山药含有丰富的淀粉酶、蛋白质、糖类、脂肪、多种维生素、精氨酸、粘液质、胆硷和多种矿物质等营养成分。山药的食用别具一格，既可作甜食，又可作蔬菜，既是素饌的上品，又可配荤成为佳肴，还可用来煮粥、制点心。可煮、可炒、可蒸、可炸，不论哪种吃法，色、香、味俱佳。在甜食方面，“拔丝山药”，食之香似花、甜似蜜、酥而糯，各地都有用山药做出的有名甜食，如江苏的“腊梅山药桃”、西安的“一品山药”、山东的“山药饼”、湖北的“山药球”等。在烹调方面，常吃有山药烧肉、山药炖鸡、山药炒肉片、油炸山药、山药拔

鱼、卤蒸山药等荤素佳肴。古人对山药之美也有赞颂，如《玉延赞》云：“山有灵药，绿于仙方，削数片玉，清白花香。”陆游说：“久缘多病疏云液，近为长斋煮玉延。”

【药用与便方】 现代医学认为，山药中所含的粘液蛋白，是一种多糖蛋白质的混合物，对人体有保护作用，能预防心血管系统的脂肪沉积，保护动脉血管，阻止其过早硬化，并可使皮下脂肪减少，避免过度肥胖，它还可防止肝、肾结缔组织的萎缩，预防胶原病的发生，保持消化道、呼吸道及关节腔的润滑。据报道，常食山药，可以治疗糖尿病等。祖国医学认为，山药味甘性平，有补中益气，健脾和胃，长肌肉，止泄泻，治消渴和健肾、困精、益肺等功效。适用于身体虚弱，精神倦怠，食欲不振，消化不良，慢性腹泻，虚劳咳嗽，遗精盗汗，妇女白带过多、糖尿病及夜尿多等症。

1. 治脾胃虚弱：咳嗽气喘：鲜山药洗净切块，同大米一起煮粥，加白糖适量食用。

2. 治脾胃虚热：骨蒸癆热：鲜山药、羊肉各500克，分别煮烂，捣如泥状，加适量大米煮粥温服。

3. 养血、益气、补肾：山药、党参、当归各适量，猪肾一对洗净。共清炖，待猪肾熟透后，捞出，放凉，切片，加调料凉拌食用，汤也可喝。

4. 治食欲不佳、体倦、泄泻：山药40克，薏苡仁20克，党参25克，水煎服，一日2次服完，连服3~5日。

5. 补虚劳体弱：用姜片羊肉汤，将鲜山药捣烂，加少许精盐食用。

6. 治糖尿病：山药15克，黄连6克，水煎服。

7. 治肺气虚、慢性咳嗽：山药25克，虫草、党参各15

克，水煎服，一日2次。

8. 治痰多气喘、慢性气管炎：山药（鲜品捣烂），甘蔗汁各半碗，和匀，顿热饮。

9. 治遗精：山药40克，莲肉、龙骨各25克，野蔷薇20克，水煎服，日服2次，10~15天为一疗程。

10. 治慢性腹泻：鲜山药60克，煮熟，沾烤焦的馒头末食用，一日3次。

11. 治婴儿腹泻：山药粉15克，加开水120毫升，煮成粥食用，每日3次，每次30毫升。

12. 治小便多：山药、白茯苓各等分，研成细末，调稀米粥食用，每次20~30克。

13. 治小儿遗尿症：鲜山药250克，山芋肉5克，将山药洗净去皮，捣烂如泥，加入山芋肉，蒸熟加白糖适量，每日当点心吃。

14. 治小儿癫痫：山药2克，硼砂1克，青黛0.3克，一起碾成细末，一日3次。每次1~3克。

15. 治淋巴结核：鲜山药一根去皮，蓖麻籽2个，共捣烂如泥，敷患处，日换1~2次。

16. 治肿毒痈疮：山药、蓖麻籽、糯米，共用水浸后捣为泥状，敷患处。

17. 治冻疮：鲜山药捣烂如泥，敷患处。

18. 治乳腺炎：鲜山药、白糖各适量，共捣烂敷患处。日换2次。

19. 治阴道炎：鲜山药、莲子（去皮芯）各30克，薏仁50克，文火煮粥食用。

20. 治蝎螫伤：生烂山药（烂的有水者佳），不拘多

少，布包好，挤汁涂患处。

21. 治白带过多：炒山药、炒扁豆各等份，浓煎代茶饮。

22. 治慢性气管炎：山药、甘蔗，二药取汁混匀，日服2次，每次服汁各15克，温服。

23. 治肺结核低热：生山药60克，生苡米60克，柿饼30克，共捣烂，随意食用。

敛汗野菜狼把草

【生态特征】 狼把草又名鬼刺、鬼针、郎耶菜、豆渣菜等。为菊科一年生草本植物，高30~150厘米，全体无毛。根多偏斜，粗状，土黄色。茎基部匍匐，节上生根，上部直立，有棱角，常带暗紫色。叶对生，长椭圆状披针形。秋季开花，头状花序，球形，顶生及腋生，瘦果扁平。果熟期8~9月。《本草拾遗》记载说：“狼把草，秋穗子，并染皂，黑人鬓发。”《本草纲目》也记载说：“狼把草，即《陈藏器本草》郎耶草也。闽人呼爷为郎罢，则狼把当作郎罢乃通。”

狼把草多生于小河、沟边、池塘边、山谷等湿润处，我国各地大都有分布。

【营养成分与食用方法】 狼把草含木犀草素。干草含挥发油、鞣质、木犀草素-7-葡萄糖甙等黄酮类。叶含维生素C等。其嫩苗可作野菜食用，其吃法是取嫩叶苗，水氽后，放清水中漂洗后炒食。《食物保健大全》、《抗衰老中药与食物》都把狼把草列为供食疗的野菜。

【药用与便方】 我国医学认为：狼把菜性味苦、甘、平。有清热解毒、养阴敛汗的功效。主治感冒、扁桃体炎、咽喉炎、肠炎、痢疾、肝炎、泌尿系感染、肺结核盗汗。外用治疖肿、湿疹、皮癣等。《本草拾遗》记载说：狼把草“主赤白久痢，小儿大腹痞满，丹毒寒热。取根、茎煮服之。”《本草纲目》也记载说：狼把菜“治积年癣，天阴即痒，搔出黄水者，捣末掺之。”《闽东本草》也有记载说“狼把草“养阴益肺，清热解毒。治咳嗽喘急，咽喉肿痛。”

1. 治赤白久痢：狼把草12克。水煎，酌加冰糖服。
2. 治盗汗：狼把草9~12克，水煎服。
3. 治咽喉肿痛：鲜狼把草15~30克，加冰糖炖服。
4. 治咽喉炎、扁桃体炎：鲜狼把草9~12克，加鲜橄榄6个，或马兰根15克，水煎服。
5. 治气管炎、肺结核：鲜狼把草30克，水煎服。
6. 治湿疹：鲜狼把草叶捣烂绞汁涂抹。
7. 治癣：狼把草叶研末，醋调涂。
8. 治肠炎、痢疾中出现的腹痛：鲜狼把草，洗净切碎，捣烂绞汁服用。

延年益寿的枸杞

【生态特征】 枸杞又名枸杞菜、枸杞子、狗牙菜，属茄科灌木，广泛分布于亚洲的东部和欧洲的一些地区，我国差不多所有的省都有栽培，以野生者为最多。关于它的特征，《图经本草》有一段记载说，枸杞“今处处有之，春生苗叶，

如石榴叶而软薄,堪食,俗呼为甜菜。其茎干高1~1.7米,作丛,6、7月生小红花,随便结红实,形微长如枣核……”

枸杞子生长在山坡、田埂、井边或野地中,对气候、土壤要求不严,且耐旱、耐碱,有很强的生命力,摘除嫩头后,仍能迅速生长。

【营养成分与食用方法】 据分析,每百克枸杞叶含蛋白质5.8克,脂肪1.0克,糖6克,胡萝卜素3.96毫克,硫胺素0.23毫克,尼克酸1.1毫克,维生素C3毫克,钙155毫克,磷67毫克,铁3.4毫克,钾310毫克,钠95毫克,镁92毫克,此外,还含有东莨菪碱、 β -谷甾醇、葡萄糖甙和芸香甙,尤其是芦丁和甜菜碱相当丰富。枸杞叶的食用方法也相当丰富,《救荒本草》上说:“采叶炸熟,水淘洗,油盐调食,作羹食皆可。”《遵生八笺》记载的烹调方法说:“凡欲食此野品者,须要摘洗洁净……先办料头,每醋1大酒盅,入甘草末1.5克,白糖霜5克,麻油半盏,和起作拌菜料头,或加捣姜少许。”现在人们的食法一般是炒菜、凉拌或入汤。苏州有一种叫生煸枸杞的菜,其做法是把枸杞头放入旺火热锅中厚油煸炒,随加入精盐、白糖、味精等调味及高汤。

目前,人们对枸杞头的食用研究在不断进展,已有枸杞饮料问世,在东南亚和日本,已掀起“枸杞茶热”,此茶只要将枸杞的茎叶切碎,经筛选放入通风干燥处自然阴干即可。此茶颜色鲜绿,芳香扑鼻、具有解暑、降压等作用。

枸杞果含糖在20~25%左右,蛋白质13~21%,脂肪8~11%,每百克枸杞中还含有维生素A3.96毫克,维生素B₁10.23毫克,维生素B₂0.33毫克,维生素C3毫克,钙150毫克,磷6.7毫克,铁3.4毫克,此外,还有烟酸、灰分、甜菜

碱等成分，是一种营养价值极高的滋补品。可鲜食，也可炒食，又可做粥。用枸杞做原料，配加其他食物做的菜肴或汤粥有“红杞蒸鸡”、“枸杞粥”、“枸杞肉丝”、“红杞活鱼”、“芪杞烧乳鸽”等。

【药用与便方】 枸杞以“滋补肝肾最良之药”而著名。我国医学认为，枸杞子性平味甘，有滋补肝肾、益精明目的功效。可用来治疗多种疾病，如肝肾虚损、精血不足、腰膝酸软、头昏耳鸣、遗精、赤白浊、脚气、不孕、视力减退等症。李时珍曾说枸杞可“滋肾、润肺、明目。”《本草述》也有记载枸杞“疗肝风血虚，眼赤痛痒昏翳。”并治“中风眩晕、虚劳，诸见血症，咳嗽血……伤燥、遗精、赤白浊、脚气、鹤膝风”等。

枸杞还具有延缓衰老的功效。现代医学实验表明，枸杞可提高肝脑等重要器官中的超氧歧化酶活性，就是具有抗氧化剂的能力，有助于保护机体不受自由基反应的损伤，延缓机体衰老。

近年来，人们又研究发现了枸杞子有防癌抗癌的功效。这是因为枸杞中含有丰富的锗，为124ppm。实验证明，锗能诱导细胞分泌白细胞介素-Ⅱ和干扰素Y，增强T和B淋巴细胞功能，增强自然杀伤细胞的活性，并对致癌因子引起的细胞突变有高度阻遏功能，刺激宿主产生对癌症的防治，以达到防治肿瘤的作用。并且，锗具有很强的氧化能力，食物进入人体后，需靠氧来进行分解，所剩的残渣——碳和氢离子要和氧结合才能排出体外，这些生理过程都要消耗大量的氧气。锗的作用就是能和氢离子结合，使之排出体外，减少体内氧气消耗，更主要的是锗有从癌细胞中夺取氢离子的巨大