

蔬菜调治百病

刘　平
刘慧婷　主编

揭秘厨房里的“灵丹妙药”

权威专家为您详解54种家庭常见蔬菜的治疗保健功效

让您吃走疾病，吃出健康

江西科学技术出版社

蔬菜调治百病

主　编：刘　平　刘慧婷

副主编：甘俊林

编　委：罗　歆　李艳霞　陈　华　汤　辉

戴朱敏　黄海峰　易献春　杨　敏

潘锋钢　廖秋劲　陈　超　揭羽青

刘　云　况宇佳　况宜生　刘盛亚

刘　超　张晓辉

江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

蔬菜调治百病 / 刘平，刘慧婷主编. -- 南昌 : 江西科学技术出版社，2017.8

ISBN 978-7-5390-5676-0

Ⅰ.①蔬… Ⅱ.①刘… ②刘… Ⅲ.①蔬菜-食物疗法 Ⅳ.①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 217993 号

国际互联网(Internet)地址:http://www.jxkjcbs.com

选题序号：KX2017072

图书代码：D17044-101

蔬菜调治百病 刘平 刘慧婷 主编

出版发行	江西科学技术出版社
社址	南昌市蓼洲街 2 号附 1 号 邮编:330009 电话:(0791)86623491 86639342(传真)
印刷	虎彩印艺股份有限公司
经销	各地新华书店
尺寸	890mm×1240mm 1/16
字数	200 千字
印张	14
版次	2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 次印刷
书号	ISBN 97 -7-5390-5676-0
定价	26.80 元

赣版权登字-03-2017-315

版权所有,侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)

前　言

蔬菜是人们生活中必不可少的主要佐餐食品，有很高的营养价值，是维生素、矿物质、膳食纤维等营养元素的主要来源，对调节膳食结构、维护身体健康起着十分重要的作用。

《中国居民平衡膳食宝塔》是中国营养学会根据中国居民的膳食结构特点设计的。其中要求成年男性每人每天应吃蔬菜类400克、水果类300克；成年女性每人每天应吃蔬菜类300克、水果类200克。每日摄入的蔬菜水果应在3个品种以上；每日应当保证1/2的是深色蔬菜、叶菜和水果。蔬菜和水果是两类食物，不能相互替代。尤其是儿童不可只吃水果而不吃蔬菜。

深色蔬菜是指深绿色、红色、橘红色、紫红色的蔬菜，它们富含胡萝卜素、叶绿素、维生素A等营养元素。绿色蔬菜如白菜、菜花、辣椒等，都富含维生素A、维生素B、维生素C等营养元素，对维持人体正常代谢有重要作用。蔬菜中丰富的维生素K、维生素C，还有提高血清钙、增强血管弹性的功能。

蔬菜提供的钾、钙、镁、铁、锌、磷等微量元素，都是人体新陈代谢所必需的。蔬菜多偏碱性，常吃蔬菜有利人体内酸碱平衡。如卷心菜、芹菜、胡萝卜等都是碱性食品，可以多吃。蔬菜中含有丰富的钾，是预防血压偏高的理想食品。

蔬菜中的膳食纤维可以减少胆固醇的吸收，降低血糖，对高血压、动脉硬化、糖尿病患者大有益处。此外，多吃蔬菜还能保持大便通畅，

对便秘有利。

不同颜色的蔬菜对人体的营养健康有不同的作用，而且颜色越深的蔬菜营养价值越高，其排序为绿色 > 黄色 > 红色 > 白色。如黄色胡萝卜比红色胡萝卜营养价值更高，且抗癌作用更强。研究发现，经常食用新鲜黄绿色蔬菜可以延缓衰老。排在前十位的有藕、姜、油菜、红豆、芋头、大蒜、韭菜、大葱、白萝卜、香菜。

蔬菜不但可供佐餐食用、补充营养，还可用来防病治病。如菠菜含有丰富的铁，有补血养血作用，其维生素 C 的含量比一般蔬菜高，维生素 C 可以促进铁的吸收和利用，对贫血者有益。此外，菠菜可以促进胰腺的分泌，亦有治疗糖尿病的作用。芹菜有明显的降压降脂作用，有镇静和保护血管的作用，可降低血压和胆固醇。马齿苋对痢疾杆菌、伤寒杆菌、金黄色葡萄球菌、大肠杆菌等均有明显的抑制作用，可用于各种炎症的辅助治疗。大蒜是佐餐佳品和烹调中不可缺少的调味品，而且有很高的药用价值，可治饮食积滞、脘腹冷痛、泄泻、痢疾、疟疾、百日咳、痈疖肿毒、水肿胀痛、虫蛇咬伤等病症。这些都说明了各种蔬菜既有营养价值，又有医疗保健价值。

蔬菜还有一定的抗癌作用，尤其对癌症病人，在积极配合治疗的同时，适当多食用相应的防癌、抗癌蔬菜，可以起到很好的辅助治疗作用。研究指出，蔬菜中的营养成分，能对致癌物质起到明显抑制作用。其中绿黄色蔬菜所含的黄碱素，有较强的抑制致癌物的作用；绿色蔬菜中富含的维生素 C 可抑制致癌物质亚硝胺的合成；维生素 E 及维生素 B 的大家族对维持人体的免疫功能和酶的代谢也发挥着重要作用；芦笋中含有丰富的硒，能阻止癌细胞分裂与生长，抑制致癌物的活力并加速解毒，使癌细胞发生逆转。防止癌细胞扩散，对淋巴肉芽癌、膀胱癌、肺癌、皮肤癌等均有特殊疗效。

为了满足广大读者了解蔬菜的特性，运用蔬菜防病治病、健康保健的需要，我们编写了《蔬菜调治百病》一书，为大家在品种繁多的蔬菜中根据自己的身体状况找到适合防病治病的蔬菜提供了详实的参考资

料。全书分别对50多种蔬菜的别名、概述、营养价值、性味归经、功效主治、注意事项、调养应用作了详细介绍，客观地评价了每种蔬菜的营养价值、药用价值及保健常识，是一本开卷有益的保健参考书。全书深入浅出，简单易学，通俗易懂，具有科学性、知识性、实用性和趣味性，帮助大家吃对蔬菜、吃好蔬菜，健康长寿。

本书写作中参考了大量蔬菜方面的著作和文献，吸取了很多知识，在此，对那些资料的作者致以衷心的感谢。由于水平有限，全书可能有遗漏不足之处，望读者朋友不吝批评指教。

编　者

2016年5月

目 录

白菜 …… 1
芹菜 …… 7
荠菜 …… 15
淮山 …… 21
洋葱 …… 25
大蒜 …… 29
葱 …… 34
茼蒿 …… 40
茄子 …… 43
芦笋 …… 48
马齿苋 …… 51
苜蓿 …… 55
苋菜 …… 57
菠菜 …… 60
韭菜 …… 66
白萝卜 …… 74
胡萝卜 …… 78

西红柿…… 83
冬瓜…… 87
豌豆…… 92
豆芽…… 95
生姜…… 99
黄瓜 …… 110
南瓜 …… 116
竹笋 …… 120
空心菜 …… 123
苦瓜 …… 127
葫芦瓜 …… 133
蚕豆 …… 135
魔芋 …… 138
芋头 …… 141
丝瓜 …… 144
黄花菜 …… 149
土豆 …… 152
辣椒 …… 155
莲藕 …… 159
卷心菜 …… 163
香菜 …… 168
花菜 …… 172
茭白 …… 175
慈姑 …… 177
四季豆 …… 179

西葫芦 …… 182
刀豆 …… 184
香椿 …… 186
香菇 …… 188
黑木耳 …… 191
银耳 …… 195
蘑菇 …… 199
猴头菇 …… 201
金针菇 …… 204
平菇 …… 207
竹荪 …… 209
鸡枞 …… 212

白 菜



【别名】

包心白菜、黄芽白菜、结球白菜、胶菜、绍菜等。

【概述】

白菜是十字花科芸薹属叶用蔬菜，通常指大白菜，也包括小白菜以及由甘蓝的栽培变种结球甘蓝，即“圆白菜”或“洋白菜”。白菜以柔嫩的叶球、莲座叶或花茎供食用。白菜的口感好，营养价值高，是人们食用最多的蔬菜，有“当家菜”之称，也有“百菜不如白菜”的说法。在我国北方冬季，白菜是餐桌上必不可少的菜肴，因而又有“冬日白菜美如笋”之说。白菜分为大白菜和小白菜，北方人把大白菜叫做“白菜”，而小白菜则称作“油菜”。白菜炖、炒、熘、拌、做馅、配菜都可以，还可以加工为菜干或制成腌制品。白菜还有一定的药用价值，古代医书《名医别录》里说“白菜能通利胃肠，除胸中烦，解酒毒”。民间素有“鱼生火，肉生痰，白菜豆腐保平安”之说。

【营养价值】

白菜含蛋白质、脂肪、糖、膳食纤维、维生素 A、维生素 B_1、维生素 B_2、维生素 C、维生素 E、烟酸、钙、磷、铁、钠、镁、锌、硒等营养元素。

【性味归经】

白菜性微寒，味甘，入肝、肾、胃、大肠经。

【功效主治】

白菜有宽中除烦、养胃消食、利尿通便、生津止咳、排毒养颜、清热退火、防

癌抗癌等功效，用于小便不利、便秘、肺热咳嗽、头痛、丹毒、痔疮出血、肿瘤、消化不良、感冒、发热、口渴、支气管炎、食积、冻疮等病症的调养治疗。

白菜是补充营养、净化血液、疏通肠胃、预防疾病、促进新陈代谢、有利于人体健康的佳蔬良药。白菜含维生素丰富，常吃白菜可以起到抗氧化、抗衰老作用。

白菜所含的维生素、矿物质、膳食纤维很丰富。膳食纤维可促进胃肠蠕动，减少粪便在体内的存留时间，防止大便干结，减少大便中致癌物质与肠黏膜的接触时间，还能稀释肠道中各种毒素，减轻致癌物质和毒素对肠黏膜的刺激强度。多食白菜，既能预防和治疗便秘，又能预防痔疮及结肠癌。

白菜锌含量极高，可预防胎儿中枢神经畸形、婴儿脑发育不全、智力低下，是孕妇的食疗佳品。

白菜中还含有微量的钼，可抑制人体内亚硝酸胺的生成、吸收，起到一定的防癌作用。白菜中有一些微量元素，能帮助分解与乳腺癌相联系的雌激素，使女性患乳腺癌的概率大大降低。

白菜含水量高达95%。冬天天气干燥，多吃白菜，可以起到很好的滋阴润燥、护肤养颜作用，是预防糖尿病和肥胖症的理想食品。白菜能降低人体胆固醇水平，增加血管弹性，常食可预防动脉硬化等心血管疾病。白菜所含热量极少，不至于引起热量储存。白菜中含钠也很少，不会使机体保存多余水分，可以减轻心脏负担。

【注意事项】

脾胃虚寒、肺寒咳嗽的患者不宜多食白菜。忌食用霉烂变质的白菜。在服维生素K时忌食白菜。忌食久放的熟白菜。

【调养应用】

1. 感冒

（1）白菜根3条，大葱根6枚。水煎汁，取汁，加适量白糖。趁热饮下，盖被捂汗。

（2）白菜心250克，白萝卜60克。水煎汁，加入红糖适量，吃菜饮汤，每日3次，数次可愈。

（3）白菜120克切碎，姜10克，葱白10克。水煎服。每日2次。用于感冒

初起的发热、咳嗽。

2. 消化不良　白菜心 70 克，放沸水焯熟捞出切丝，砂仁 2 克（打碎），胡椒粉 0.5 克，凉拌食用，每日 2 次。

3. 消化道溃疡出血　白菜捣烂绞汁 200 毫升，加温后饭前服，每日 2 次。或白菜适量，洗净绞汁，加白糖适量温服，每次 30 毫升。

4. 萎缩性胃炎　白菜心 200 克，鸭梨 100 克，山楂糕 100 克。白菜心洗净，切丝，用盐稍腌。鸭梨去皮、核，切丝。山楂糕切丝。白菜丝装盘，梨丝码白菜上，再放山楂糕丝。白糖、醋加少许水搅溶浇上，淋麻油食用。

5. 慢性胃炎

（1）白菜 500 克。白菜切条。锅放油烧热，煸香葱花、姜丝，下白菜炒，烹黄酒，入糖、盐，炒熟后食用。

（2）白菜心 300 克。白菜心洗净，切条；把葱段、姜片、蒜片，同大茴香放入一起。锅加油烧热，煸香葱段、姜片、蒜片，放白菜条，烹黄酒，下鲜汤，调酱油、盐、糖烧开，湿淀粉勾芡，即可食用。

6. 食欲不振　白菜 500 克，干红辣椒 2 个。白菜洗净，切条；辣椒切段。锅中放油烧热，下辣椒炸焦，放姜末、白菜煸炒，加醋、酱油、盐、糖煸熟，湿淀粉勾芡，即可食用。

7. 胃下垂　白菜 300 克，猪肉 50 克，米粉 60 克。白菜切碎，猪肉剁末，加酱油、盐拌匀。与米粉拌匀，蒸熟食用。

8. 胃酸缺乏症　白菜 400 克，干红辣椒丝、姜丝、青椒丝、醋各适量。白菜洗净，切段，焯后取出。锅加油烧热，入干红辣椒丝、姜丝、青椒丝、白菜段煸炒，调盐和白醋，炒熟食用。

9. 急性黄疸性肝炎　白菜 50 克，黄豆 60 克，水煎服。每日 2 次。

10. 尿路感染

（1）白菜 500 克，加盐少许，捣烂取汁，每次 20 毫升，每日 3 次。

（2）白菜 120 克，玉米须 60 克，车前草 15 克。水煎服。每日 3 次，连服 2 周。

11. 慢性前列腺炎　白菜茎 100 克，黄鳝 300 克。白菜茎洗净，切丝。黄鳝去骨头及内脏，切丝，入盐拌和。锅放油烧热，下白菜丝煽炒至熟捞出。锅中入油，煸香蒜泥，投鳝丝煸炒至变色，倒白菜略炒，调入黄酒、酱油、盐、葱花、姜

末,湿淀粉勾芡,食用。

12. 咳嗽

(1)白菜、白萝卜各 100 克,甜杏仁 30 克(去皮尖)。煮熟后吃菜喝汤,每日 2 次。

(2)白菜 200 克,豆腐皮 50 克,枣 10 个。分别洗净,加水适量,煎汤,用油盐调味佐膳。每日 2 次。

13. 预防麻疹　白菜根、绿豆各 30 克。水煎汁,取汁代茶饮。

14. 咯血

(1)白菜叶 150 克,黑木耳 15 克,冰糖 20 克,生姜炭 2 克。水煎服。每日 3 次。

(2)白菜花 50 克,银耳 15 克,冰糖 20 克。水煎服。每日 3 次。

15. 百日咳　白菜根 2 条,冰糖 30 克。白菜根洗净,水煎取汁,加冰糖服用。每日 3 次。

16. 小儿腮腺炎

(1)白菜根 2 个。洗净,一个水煎服。另一个捣烂,外敷患处,每日 1 次。

(2)白菜心 3 个,绿豆 30 克。水煮至绿豆快烂时,入白菜心,煮熟食,每日 2 次,连服 4 日。

17. 高血压　白菜 200 克,猪肝 50 克,冬菇 20 克。白菜切段。猪肝切片。冬菇温水泡发,去蒂。锅放油烧热,加姜丝,下白菜、冬菇、猪肝炒,调酱油、盐烧熟,即可食用。

18. 高血脂　海带 100 克,白菜 300 克。白菜、海带洗净,切丝,用开水焯后,捞出。调盐、麻油、味精拌匀,即可食用。

19. 咽炎　白菜、大米各 50 克。一起炖粥,加香油、盐调味后食用。每日 2 次。

20. 便秘

(1)白菜 60 克,麻仁 15 克(另包),煮熟后去麻仁,吃菜喝汤,每日 2 次。

(2)白菜心 500 克,胡萝卜 100 克。白菜心、胡萝卜洗净,切丝,略焯。芝麻酱用麻油调开,浇白菜丝上,撒白糖,加醋拌匀后食用。

21. 青光眼　白菜 250 克,薏苡仁 30 克,煮熟后吃菜喝汤,每日 2 次。

22. 肾炎水肿　白菜 500 克,薏苡仁 60 克。薏苡仁煮粥,后下白菜,少盐或

无盐食用。

23. 营养不良性水肿　白菜 250 克，绿豆粉条 50 克。白菜洗净，切段。绿豆粉条泡发，切段。锅放油烧热，煸香葱花，放白菜、粉条煸炒，加盐炒熟，即可食用。

24. 冻疮

(1) 白菜适量。水煎汁，取汁，每晚洗患处。连用 3 日，效果较好。

(2) 白菜、辣椒各适量。水煎汁，取汁，每晚洗患处。

(3) 冻白菜茎 5 叶。洗净，水煎汁，取汁，每晚洗患处，3 ~ 6 次可愈。

25. 鼻炎　白菜根、香菜各 30 克，辛夷 10 克。水煎服。每日 2 次。

26. 阳痿　白菜 250 克，虾仁 10 克。分别洗净，放锅内炒熟，即可食用。

27. 性功能障碍　白菜 250 克，鲜牛奶 50 毫升。白菜洗净，切段。锅加油烧热，投入白菜，再加肉汤烧熟，调盐，鲜牛奶入芡粉混匀，倒在白菜上食用。

28. 腰肌劳损　白菜茎 200 克，栗子肉 100 克。白菜茎切片。栗子肉切片，加湿淀粉略拌。锅放油烧热，下白菜茎炒片刻，捞出，再将栗片入锅炸至浮起，捞出。锅内留少许油，煽香葱花、姜末，加酱油、黄酒、糖、盐、鲜汤烧沸，淋湿淀粉，再将白菜茎和栗片倒锅略炒，淋麻油食用。

29. 风湿性关节炎　白菜茎 300 克，白糖 20 克。白菜茎切条，用盐略腌。锅放油烧热，姜末炝锅，炒白菜条，调盐、醋、糖炒透，湿淀粉勾芡，淋麻油食用。

30. 牙痛　白菜根适量。洗净，绞汁，左牙痛滴左耳，右牙痛滴右耳。

31. 牙龈出血　白菜叶 250 克，菠萝 50 克，胡萝卜 100 克，白糖 30 克。锅加水，加白糖熬溶，冷却后，加醋搅匀。菠萝、胡萝卜切丝，开水略焯，捞出，入制好糖醋汁中浸渍 2 小时。大白菜叶平铺，放上菠萝丝和萝卜丝，卷成卷，切成菱形服用。

32. 口疮　白菜根 50 克，蒜苗 15 克，枣 8 个。水煎服。每日 2 次。

33. 夜盲症、角膜干燥症　白菜 200 克，猪肉 50 克，胡萝卜 50 克，鸡蛋 1 个。猪肉剁细泥，加盐、酱油、葱花、姜末、淀粉和水拌匀；胡萝卜切丝；白菜切段，开水略烫；鸡蛋磕碗内，加少许淀粉搅匀，摊成蛋皮，切丝。肉馅挤成丸子，在白菜段上摆成圆形，蛋皮丝、胡萝卜丝拌匀后撒丸子上，蒸熟食用。

34. 皮肤干燥、头发干枯易脱　白菜 200 克，水发香菇 30 克，胡萝卜 100 克，瘦猪肉 50 克，油发猪肉皮 100 克。白菜、水发香菇、胡萝卜、猪肉、猪肉皮切

条。锅放油烧热后，爆香姜丝、葱花，煸炒白菜、猪肉、肉皮、胡萝卜、香菇，加盐炒熟，勾芡食用。

35. 维生素 A 缺乏　白菜叶 300 克，玉兰片 30 克，青椒、干红辣椒各适量。白菜叶、青椒、干红辣椒、玉兰片切丝。锅放油烧热，炸香干红辣椒、花椒，下白菜叶、青椒、玉兰丝翻炒，加盐、酱油炒熟，再加醋食用。

36. 木薯中毒　白菜、白萝卜各 500 克，红糖适量。白菜、白萝卜洗净，捣汁，加红糖饮。服药后，速送医院。

37. 腰椎病、骨质疏松　白菜心 200 克，水发海米 50 克，香菇 30 克。白菜心切条；香菇切片。锅入鲜汤、投香菇、白菜心、水发海米煮沸后，加盐、葱花、姜丝、麻油食用。

38. 眩晕　白菜花 50 克，杏仁 10 克，绿豆、冰糖各 15 克。水煎服，每日 2 次。

39. 解醉酒　白菜茎适量。洗净切丝，加醋和糖拌匀略腌，食用。

40. 厌食症　白菜 300 克，干红辣椒 1 个。白菜切条；干红辣椒切丝。锅放油烧热，爆香葱花、姜丝，再放白菜、干红辣椒丝炒，调酱油、盐食用。

41. 丹毒、漆疮　白菜适量，捣烂，涂患处。

芹 菜 

【别名】

楚葵、旱芹、香芹、胡芹、药芹等。

【概述】

芹菜为伞状科植物水芹或旱芹的全草。芹菜营养丰富，清香扑鼻，炒拌皆可，荤素皆宜，还可做馅。芹菜有水芹、旱芹之分。药用以旱芹为多。

【营养价值】

芹菜营养丰富，含蛋白质、脂肪、糖、氨基酸、芳香油、莞荽苷、甘露醇、挥发油、维生素 A、维生素 B_1、维生素 B_2、维生素 C、维生素 E、维生素 P、烟酸、钙、铁、磷、钾、钠、镁、锰、锌、铜、硒等营养元素。

【性味归经】

芹菜性凉，味甘，入肺、胃、肝经。

【功效主治】

芹菜有清热平肝、镇静降压、化痰下气、健胃利尿、祛风利湿、补血润肤、促进性兴奋等功效。用于高血脂、冠心病、高血压、月经不调、头痛眩晕、无名肿毒、神经衰弱、咳嗽痰多、小便淋痛、白浊、黄疸、疮肿等病症的调养治疗。

芹菜含有丰富的钾及多种降压物质，能使血管扩张，降低血压，为高血压病人首选蔬菜，被誉为“餐桌上的降压药”。可以单用，即洗净绞汁，加入少许红糖，用开水冲饮，或取含降压物质最丰富的芹菜根煎汤服用，每日 2 次，能明显降压。芹菜叶所含降压成分与根茎相当，不应丢弃。旱芹降压作用优于水

芹。芹菜对高血压、血管硬化和出血性疾病有辅助治疗作用，对于原发性、妊娠性及更年期高血压均有效。

芹菜含有利尿成分，可促进人体组织内过量水分和尿酸的排泄。经常吃芹菜，可以中和尿酸及体内的酸性物质，对预防痛风有较好效果。

芹菜对中枢神经有安定作用，有利于安定情绪，消除烦躁，对神经衰弱、失眠均有辅助治疗作用。芹菜可降胆固醇，可降低血黏度、拮抗血栓形成，预防冠心病。芹菜还有降血糖、促进排便、增加性功能等作用。

芹菜含铁量较高，对缺铁性贫血患者久服有益。常食芹菜者能使皮肤红润、目光有神、头发黑亮。

芹菜是高纤维食物，它经肠内产生一种抗氧化剂，可帮助皮肤延缓衰老，达到美白护肤的功效，是一种理想的绿色美容食品。

芹菜含有甘露醇，能增强食欲、促进消化。常吃芹菜有助于清热解毒、祛病强身。肝火过旺、皮肤粗糙及经常失眠、头疼的人可适当多吃些。芹菜还有一定的利尿功能，能促进酒精通过尿液排出体外，缓解胃部的压力，起到醒酒保胃的效果。

芹菜可防癌抗癌，抑制体内致癌物质。加快粪便在肠内的运转时间，达到预防结肠癌的目的。

【注意事项】

芹菜性凉，脾胃虚弱、大便溏薄者和慢性胃炎、肠炎患者不宜多食。芹菜有杀精的作用，准备生育的男性应少吃。芹菜有降血压作用，故血压偏低者慎用。芹菜忌与醋同食。

吃芹菜时应注意3点：①芹菜属凉性食物，阴盛者常吃可清火，阴虚者则不宜多吃，多吃会导致胃寒，影响消化，大便变稀。②芹菜所含营养成分多在菜叶中，应连叶一起吃，不要只吃茎杆丢掉叶。③芹菜忌先切后洗。

【调养应用】

1. 高血压

(1)芹菜绞汁，加等量蜂蜜，每次40毫升，每天3次，常服食。

(2)芹菜500克，水煎，加白糖适量，代茶饮。可以改善高血压头痛。

(3)芹菜500克，洗净，沸水汆过，切段，加糖、盐、醋、香油拌匀后食用。