

**藕**

味甘，性寒（熟食性溫）。歸肺、脾、心、腎、肝、胃、大腸經。

**宋**朝周敦頤的愛蓮說，把蓮花寫得優美極了，其中「蓮花出淤泥而不染」，「中通外直，不蔓不枝，可遠觀而不可褻玩焉」，更是千古傳頌的名句。蓮花是盛夏季節代表，夏日火傘高張，自然之氣上浮，正是花朵開得最艷麗的時節。

止血，散瘀止痛。蓮子滋陰清熱，鎮靜安神；蓮子心平肝潛陽，清心火；蓮蓬、荷葉、荷梗有止血、止瀉的功用。

現代醫學認為蓮藕營養豐富，為較好的滋補品，是老人、病人、病癒者的理想滋補食品。

藕生吃有清熱、涼血、消瘀血作用。煮熟後，性能由涼變溫，失去清熱涼血的功能，但是補脾益肺的功能見強，故若做滋補品多煮熟吃，用作涼血、止血時多生吃。

蓮的功用很多，在中國民間

定，蒸熟，緩緩嚼細吞服，每日2~3次，有和胃止血的功用。

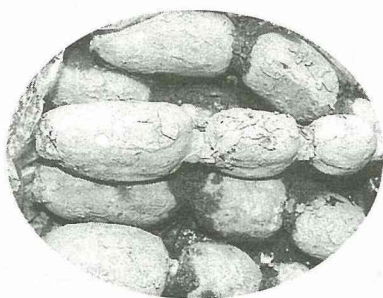
- 產後出血食鮮藕汁。其他出血也可用此法。
- 吐血、咯血材料：藕節30克、桑葉15克、白茅根15克，用水煎服。功用：涼血、止血。
- 高血壓、經常頭痛、面色潮紅蓮子適量，泡茶頻飲。
- 遺精方法一：荷葉研末取10克，用酒調服，效果絕佳。方法二：蓮子心60克，放在飯上蒸熟吃。每日2~3次，有清心火、安心神之效。
- 陰囊濕疹乾荷葉燒成灰，用麻油調敷患處，1日2次，極有效。

# 藕與西瓜 經絡飲食療法

蓮花池不僅是顏色清涼頤人，同時也滌淨了暑濕多鬱的心靈。夏天雖然熱難擋，但是只要有了那一池的荷葉，自然會吹來陣陣和緩有緻的微風，也因此人們在樹蔭乘涼時，會用狀似荷葉的紙扇，搨出陣陣的涼風。在口舌焦燥的當兒，只要吃下了浸人心脾的蓮藕湯，暑熱就立刻消失。

蓮似乎是應夏天而生，嬌艷的荷花和翠綠的荷葉，予人清新涼爽的感覺，固然不在話下，連那深埋在淤泥中的地下莖蓮藕，都無時不刻地在貢獻出一已的清涼，若說夏季中最有價值的植物，不用說當然是蓮了。

蓮的一生都是寶，其中地下莖——蓮藕，能生津止渴、醒酒，清熱補肺，滋陰養血，涼血



有許多有關於蓮的治病方法，現在一一的介紹給大家。

- 盛夏防暑鮮藕切片加糖煎湯代茶喝。
- 食蟹中毒、口角麻木、噁心嘔吐新鮮蓮藕取汁頻飲。
- 急性腸炎、上吐下瀉鮮嫩藕150克，搗爛後取汁，分3次服用，有補脾、清熱、止瀉之功。
- 胃潰瘍出血鮮蓮藕2節洗淨，切去一頭，用蜂蜜把藕眼灌滿，把切下的一頭蓋好，竹籤固

**西瓜**

味甘，性涼，無毒，屬陰性藥用食品。歸肺、腎、膀胱、肝經。

**小**時候，我最喜歡塗塗抹抹了，每週的畫畫課，是最盼望，同時，也是最快樂的時光。

記得有一次畫畫課的主題是西瓜，當時我毫不猶豫的就把我吃西瓜時感覺畫了出來，那張畫的構圖很誇張，西瓜佔了圖畫紙上半部的一半，我的半張臉都被西瓜遮住了，在艷陽高照的背景下，更顯得吃西瓜時的痛快淋漓。而我也因為這張畫，而贏得了「西瓜怪客」的稱號。

西瓜又名寒瓜、水瓜、夏瓜，是葫蘆科植物，除了果食可



以吃以外，果食，果皮也可以拿來當葉用。西瓜清熱解暑，生津止渴，利尿消腫，利咽止痛、潤肺化痰，滋陰潛陽，是補腎消腫的聖品。

現代醫學認為，西瓜有利尿、降壓、消炎的作用，可治高血壓、腎炎、肝炎、膽囊炎、黃疸等病。糖尿病的人可適量的多吃西瓜。脾胃虛寒、大便滑瀉者應少吃西瓜，以免積寒傷陽助濕。曾經有人，在睡前大量吃西瓜以消除乾渴，最後竟形成水腫，甚至重症肌無力的現象，這就是因為西瓜性寒，吃了過度而造成的後遺症。

西瓜瓜肉甜而多汁，脆綠的瓜皮生澀而無味，但卻是治暑熱煩渴、小便短少、水腫、口舌生瘡的良藥。

西瓜原產在非洲赤道附近，性喜高溫，在西元1000年左右才從西域傳入我國，所以被稱為西瓜。西瓜在我國民間被應用的很廣，是一種最平民化的食物和藥物。

1. 發熱、口乾口渴頻飲西瓜汁。
2. 口渴咽痛剛上市的新鮮西瓜榨汁，每次喝1斤，1日喝多次。
3. 防暑多吃西瓜。
4. 利尿、降壓吃西瓜皮或喝西瓜汁，或西瓜皮加草決明煎湯代茶飲。

5. 慢性腎炎浮腫每天2次，每次3克黑西瓜霜，用溫開水服送。

※黑西瓜霜的作法材料：西瓜1個、大蒜瓣適量。

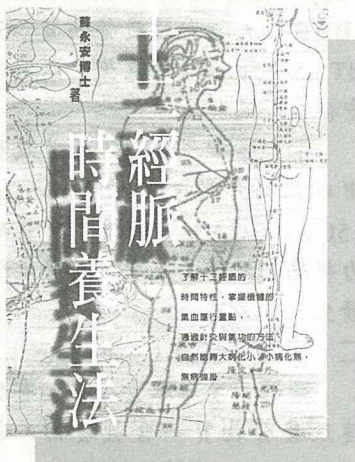
步驟：①將西瓜在蒂部開洞。②去肉和子，內裝大蒜瓣，覆蓋蒂部，用紙漿泥封固。③埋在穀糠火中煨透、烤乾、研末，裝在瓶中待用。

6. 口渴、尿液混濁為主症的糖尿病人。材料：西瓜皮、冬瓜皮、無花粉各15克，蕃茄皮20克。作法：將材料用水煎服，每日2~3次，久服見效。
7. 燙傷熟透西瓜的內肉裝在乾淨瓶中，放置3~4個月後，用脫脂棉浸透，外敷在患處，每天換數次。1~2度燙傷，1週可癒，3度燙傷2週可癒。
8. 刀傷出血西瓜葉曬乾，研磨成粉撒患處。
9. 急、慢性鼻竇炎材料：西瓜藤30克。用法：將材料培乾、研

末、開水沖服1日2~4次，每次15克。功用：消炎。

10. 火氣大所致之牙痛取乾西瓜皮研末加少許冰片，搽痛牙處。
11. 燙火傷材料：西瓜皮60克、冰片1克、香油少許。作法：將瓜皮曬乾燒灰與冰片共研細末與香油調敷患處。功效：生肌、止痛、消炎。
12. 月經先後不定期，腹痛脹滿生材料：曬乾西瓜秧120克、白糖60克。作法：將材料研成細末，分為6分，2日內服完。須在每次月經前服。

## 豐年社新書代售



十二經脈時間養生法  
售價250元



女性回春術  
售價200元

作者／蘇永安博士

出版／遠流出版事業股份有限公司

郵購另外掛號郵資45元

郵政劃撥0005930-0 豐年社