# 最新艾叶的功效和吃法(5篇)

来源：网络 作者：寂夜思潮 更新时间：2024-06-12

*无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。艾叶的功效和吃法篇一具体方法艾草...*

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

**艾叶的功效和吃法篇一**

具体方法

艾草三根，（端午节的那种，也可以以艾叶代替，量稍加点）放到高压锅里熬水，大概15-20分钟，然后用这些水泡脚，先倒一小部分，能浸到脚趾头就可以了，坚决不能参冷水，等到水慢慢凉，凉到脚可以忍受的温度，就到里面泡，受不了又拿出来，然后再放进去。水冷了，再加艾水，反复热水泡。注意不要在宽敞通风的地方泡，以免热气散失。泡的时候，要跟平常穿的衣服一样多，穿睡衣的话，要加外套到身上。总之不要边冷还边泡。

泡的时候，双膝盖开始不冷了，然后是肚子有感觉热，身上出微微的汗，然后是喉咙有点感觉火，然后就该头上冒汗了，能头上出汗，这是最好了。心诚的人，可以再告诉你个小秘密，泡脚之前，喝碗红枣桂圆羹，就是一般红枣，一般桂圆，弄成糊糊，熬粥喝，这样可以里应外合。也可以以一杯温蜜糖开水代替，以防口干。

这个办法，是有火降火，有寒驱寒。主要是疏通经络，加快新陈代谢。

这个过程，普通人可能觉得有点繁，就会放弃。但是，如果你重感冒，又是晚上，没地方看医生的时候，这个办法你就非用不可了，这个时候，要加上半个柚子皮一起熬水，然后用柚子皮沾水擦背，脚，手，肚子。对受寒引起的感冒，有奇效。

泡脚应注意的问题

第一，泡脚时间不宜过长，以20～30分钟为宜，后心潮湿、额头出汗珠即可。若泡脚时不出汗，也不可时间长，多泡几次就会有改善的。

第二，最好睡前泡脚，但要饭后一小时。

第三，以温水40-50℃最合适，用浴巾覆盖木桶，不仅能达到保持水温的目的，又能使膝关节置于桶内，提升膝关节温度。

第四，浸泡前后喝1杯水，以利新陈代谢及体液的补充。

艾蒿泡脚的方法

取干艾蒿50—100克（根据水的多少定，没有严格标准），先用水煮开后加凉水或待降低温度后泡脚，若嫌麻烦就先用部分热水浸泡艾蒿20分钟后再加水泡脚也可。艾蒿泡脚的几个小验方

① 艾草加姜可治风寒感冒、关节病、类风湿、咳嗽、支气管炎、肺气肿哮喘。② 艾草加红花可改善静脉曲张，末梢神经炎，血液循环不好，手脚麻或瘀血。③ 艾草加盐适用上焦有火，经常眼红、牙痛、咽喉痛、气躁心烦、上火下寒、脚腿肿胀。

④艾草加花椒20粒，适用脚汗、脚臭、脚气、温疹。

其他事项

1．泡脚后按摩脚底5分钟再磕脚10分钟(磕脚方法：趴在床上小腿翘起，双脚互相磕打)

2.禁忌:发烧、高血压150/90以上，糖尿病、急性传染病应避免筋骨酸痛。

3.用艾蒿每周2--3次就好，次数多了会伤底气。

泡脚的方法有很多，泡脚的好处也有很多，我们的受益更多。相信我们会长期坚持，一泡到底。

**艾叶的功效和吃法篇二**

艾叶的功效大全与吃法

房前房后到处都是艾草。家乡老辈人只知道点点艾草的功效，今天在朋友处看到这文章，艾草有这么多的功效，转过来整理一下，让家乡人知道艾草有那么多的功效，告诉他们不要浪费老天赐给他们好东东~~~~！

“艾姜煮蛋”，扫净女性体内恶寒~~~

因为痛经而来就诊。痛经实在是女人一辈子的内心隐痛，不少女人从中学开始，就会和痛经不期而遇。乃至于很多女人都不怎么把它当成病了，因为它太常见，就像普通的感冒、咳嗽、鼻炎一样。除非到了疼痛十分厉害、不能忍受的时候，否则不会轻易到医院来就诊。月经前就开始感觉四肢冰凉，小肚子冰凉，还不敢使劲按，按了就疼因为寒性的痛经是最常见的。道理其实挺简单的，你也能够一听就懂：俗话说“痛则不通，通则不痛”，气血不通，就是痛经的总病根。当然，导致气血不通的原因有很多，气血虚、气血淤、气血寒、气血热„„普通人自己不太容易分清到底是哪种，脉摸起来有着沉紧的感觉，说明体内有寒；再看舌苔，明显发白，月经量少，颜色黯，有血块。这都说明体内有寒，是最常见的寒性痛经。在来看痛经的女性中，十个人里有七八个是这种类型，她们的典型症状是：月经前后感觉四肢冰凉，小肚子冰凉；月经量少，颜色黯，有血块。痛经的时候，小肚子冰凉是很常见的，不过，有的人喜按，按一下就舒服多了，这是血虚的表现。而有的人不敢使劲按，使劲按就很痛，这是血淤的表现。还有人痛经的时候，小肚子不凉反热，月经量多、白带多，那是湿热型的表现„„像这样的寒性痛经是最常见的，应该是平时常吃凉东西，什么冷饮、雪糕、冰激凌、朝鲜冷面什么的，或者，常呆在空调开得很足的环境造成的

大夏天的我也喜欢吃西瓜呀，难道多吃了几块，就因为西瓜性属寒凉而把我吃成“冰疙瘩”了？对一般人来说当然不会。举个通俗的例子：每天的天气变化不定：有时寒，有时热，有时湿（雨、雾），有时燥，有时风„„绝大多数人都不觉得怎么样，只有个别体虚之人会因为天气变化而经常感冒。吃西瓜致寒也是同样道理，绝大多数人都没有问题，但如果你体质偏于寒性，而且每天都大吃特吃西瓜、苦瓜这些寒性食品，那么，寒邪就会积少成多，乘虚而入。虽然在月经前很注意不喝冷饮、碰冷水、吹空调，但是，饮食上还是没有刻意避开寒性食物，所以，西瓜之寒、苦瓜之冷，就趁机偷偷进入体内，让自己痛经的毛病屡犯不止。原来，都是饮食惹的祸啊！

我教你做一个“艾姜煮蛋”，不仅能养生治病，还能美味解馋呢。到中药店买一点儿艾叶、干姜，到商店买来鸡蛋、红糖。每次的比例是：艾叶10克、干姜15克、鸡蛋2个、红糖适量。做起来非常简单，将干姜切片，和洗净的艾叶、鸡蛋一同放进锅里，加适量清水，先用文火把鸡蛋煮熟。然后，把煮熟的鸡蛋剥壳，再放进锅里药汁中煮10分钟，加进红糖。好了，一道热气腾腾、火力十足的 “艾姜煮蛋”就大功告成了，吃蛋喝汁，美味可口，但功效完全相当于苦口的中药。这道药膳可不是我的发明，它来源于古代名方中的艾姜汤，其中艾叶能暖气血而温经脉，专治女性气血寒滞、腹中冷痛；干姜能去脏腑之沉寒，最擅治下焦虚寒、胃部冷痛；而在艾姜汤中加入鸡蛋和红糖，则能补血活血、扶正祛邪，让人尽享 “热情”的美味。

什么能祛寒呢？但凡热性、温性的中药乃至食物，都是清扫体内寒证的灵丹妙药，又何止艾姜煮蛋？我给她列了个针对常见寒性疾病或体质的食物宜忌清单：少吃生冷寒凉的黄瓜、冬瓜、藕、莴苣、荸荠、瘦猪肉、鸭肉、海蜇等食物，少吃西瓜、梨、柿子等水果，少喝绿茶、绿豆汤等饮品。多吃性属温热的韭菜、芫荽（即香菜）、牛肉、羊肉、鸡肉、鳝鱼、海虾等食物，多放葱姜蒜、辣椒、花椒、胡椒等热性调料，多喝生姜红糖水、红茶等饮料。女性朋友喜欢吃零食，还可以多吃点瓜子、荔枝、桃杏等小吃。有了这张清单，自己就可以制作“驱寒妙药”，比如，韭菜炒海虾、香菜爆鳝鱼、水煮胡椒牛肉片等等

南方有艾叶，很多妈妈不知道怎么吃？艾叶有哪些吃法和功效呢？艾叶孕妇可以吃吗？艾叶可以煮鸡蛋吗？青团怎么做？这里我们都将一一揭晓。

艾叶的吃法和功效：

1、艾草：青团；材料：糯米粉180g、粘米粉120g、澄粉75g、白糖90g、艾草粉15g、色拉油45ml、清水480ml。包的时候手上要抹一点油，这样不容易粘手。放青团的容器上，也要稍稍刷一点油。乘新鲜，赶紧吃！青团好吃又营养

小帖士：由于微波炉的功率不一样，所以时间请自行掌握。加热途中要经常停下，搅拌均匀。如果不能马上吃完，可以用裁小的保鲜膜，将每个青团单独包起来。冷藏过的青团会发硬，稍稍加热一下就会恢复软糯了。

2、食疗艾梗老鸡汤 ：原料 鲜艾梗150克；（晒干的艾梗可以减半）老母鸡1只；（大约1500克左右）精盐适量； 生姜10克； 清水适量；

做法 ：将老母鸡放血宰杀，拔毛、去内脏，然后洗净、切成大块。把生姜洗净（不要去皮），再拍扁。瓦锅洗净，放进老母鸡、艾梗、生姜；加入清水。先用猛火烧开，煮约5分钟后，转换成小火煮，以水面有滚沸为度，约煮1.5~2小时即可。调入适量的精盐即可饮用。特点： 清香四溢，味苦辛，对身体保健特别有益处。

小贴士 ：因老母鸡去风效果好，故煲艾草汤一般选用它。若用新鲜艾梗煲汤，味道会更香。吃鸡肉时，若味太淡，可以点蘸酱油。汤中也可以加一点味精或鸡精，以增加鲜味感。

艾蒿的营养价值 ：艾蒿具有较高的营养价值，含有维生素和钙、磷、铁、锌等多种矿物质元素，其性凉、清热解毒，具清凉、平抑肝火、祛风湿、消炎、镇咳等功效。因含有侧柏莲酮芳香油而具有独特风味。其中抗癌微量元素硒是公认抗癌植物芦荟的10倍。另外，它对降血压、降血脂、缓解心血管疾病均有较好的食疗作用，是一种典型的保健蔬菜。

3、艾草炒蛋的做法：材料：艾草5棵，建议只要比较嫩的部分，鸡蛋两颗，盐少许

做法：摘新鲜艾草，切碎；打入两个鸡蛋，拌均匀；平底锅煎；卷成蛋卷，切断装饰。

4、艾叶煮鸡蛋：艾叶红糖荷包蛋 ：主材料：艾叶，红糖及鸡蛋 做法：艾叶10-15克放入冷水中大火烧开小火再煮15-20分钟，然后沥出艾叶，打入1-2个鸡蛋，蛋熟后放入红糖，吃蛋喝汤！

针对宫寒不调或宫冷不孕症，艾叶有暖宫止血安胎的作用，帮助养出优质卵子！如果早上想多睡一会，那么可以晚上煮好艾叶水，沥出艾叶，早上只需加热打蛋放红糖即可！只需要5分钟哦！天热时，煮好的水别忘记放入冰箱啊！不要怕麻烦，刷牙的时候热艾叶水，打蛋，和老公交替配合一下，洗漱完毕就可以吃了，也能当早餐吃！如果觉得饱了就不用吃其他东西，省的害怕自己变胖！如果还想吃别的就放开肚子，本来备孕期就要胖胖的将来宝宝可以吸收足够多的营养！荷包蛋的标准根据个人喜好来，喜欢老一点的就多煮一会，喜欢嫩一点的就少煮一会，喜欢流黄吃的时间就再短一点！不要因为怀孕，畏首畏尾的连饭都不会做了！就和平时做荷包蛋一样，手艺好的就吃漂亮的荷包蛋，手艺差的就吃蛋花汤！我相信多做几次会有所精进！

5、香艾煲鸡 ：嫩鸡一只切块放入砂锅内，加入姜丝，煮至开后再加入艾叶，见艾叶熟即可起锅。用新鲜艾草煲鸡没有老艾那么苦，食之有一股浓香。

6、香艾煎鸡蛋 ：艾叶洗净后剁碎，加入鸡蛋搅匀，加入盐、胡椒粉，锅热加油，煎熟即可。可当菜下饭，令人开胃。

7、艾叶生姜煨鸡蛋 ：艾叶15克，生姜25克，鸡蛋2个。将上3味加水适量同煮。待鸡蛋熟后，剥去蛋壳复入原汁中煨片刻。饮汤食蛋，每日2次。具有温经，止血，安胎，散寒作用。

8、艾叶薏仁粥 ：艾叶6克，鸡蛋1个，薏仁50克，花椒、盐适量。将薏仁加水煮粥，备用。将艾叶与鸡蛋同煮至鸡蛋熟，取汤放入薏仁粥内；鸡蛋去壳，蘸花椒、细盐，与粥同食，每日2次。

9、香艾肉圆 ：把肉和艾叶分别剁碎后加入适量盐、姜、味精、花生油、生粉、鸡蛋拌匀，然后用常法加工成肉圆或肉饼。或煮、或煎、或蒸均可。

10、艾叶青团：准备多些，芝麻、花生适量，猪油适量，黄片糖和白糖适量，柚子树叶或者芭蕉叶若干。艾草用清水洗净后，入大锅里煮开，其间加一点点苏打粉一起同煮，这样可以使艾草容易煮烂，煮好艾草好，捞出再用清水洗净，然后挤干水分备用。

把花生和芝麻洗净后，分别入锅里炒香，然后放入搅拌机搅碎备用，黄片糖切碎加入花生芝麻馅里，再加入适当的猪油和白糖，搅拌均匀后，制成艾糍粑的馅备用。用适量的黄片糖放入锅中煮成水状，然后把糯米粉置入大盆，加入黄糖水及处理过的艾草，一起搓揉，尽量揉久些，以便艾草能充分的和糯米粉搅拌均匀，水不可一次加太多，慢慢加入，因为艾草也带有水分，揉好的面应该不干不湿，就象做包子似的面那么样便可。抓一团面，揉圆后，在中间挖开个洞，装入芝麻花生馅，然后轻轻包好，再揉搓一下成圆形状，蒸笼里垫上柚子叶，把做好的艾糍粑外表抹上一层花生油，然后轻轻置于柚子叶上，置炉上旺火蒸20分钟即可。

11、香艾饺子：把猪肉或鸡肉以及艾草分别剁碎后加入盐、味精、生粉搅拌成馅，包成饺子煮熟即可。

**艾叶的功效和吃法篇三**

1.（高一40班 曹书陈）下面语段中画线的词语，使用不恰当的是一．．．项是（）

像今天的北京、上海、广州，一个人再把它唤作“故乡”，恐怕已有启齿之羞——一方面，大城欲望制造的一望无际，使得任何人都只能消费其极小一部，没人能再从整体上把握和介入它，没人再能如数家珍地描述和盘点它，没人再能成为名副其实的“老人”。（选自《因整容而毁容的故乡》王开岭）

a.启齿之羞b.一望无际c.如数家珍d.名副其实

【试题解析】

答案: b.（本题重点考查考生正确辨析和使用成语的能力，能力层级为e级。需根据语境和词义来分析。a：启齿之羞，事情不宜公开，家丑不可外扬，难以说出事情的真相；b：一望无际：一眼望不到边。形容非常辽阔。可以改为“无边无际”。c：如数家珍，好像点数家藏的珍宝一样清楚。比喻对所说的事情非常清楚；d：名副其实，名声与名称与实际相符合。）

2.（高一40班 曹书陈）下面语段中画线的词语，使用不恰当的是．．．一项是（）

所以，我总觉得，在春天里怀念这样一个诗人，其实对母亲来说，更是一种剜肉补疮的残酷。浩瀚无际的天空对广袤无垠的大地，如何表达深沉的爱意与温柔的呢喃，我以为，那是密集的、轻盈的雨水与雨丝。（选自《好好活着就是爱》李晓）

a.剜肉补疮b.浩瀚无际c.广袤无垠d.呢喃

【试题解析】

答案:a.（本题重点考查考生正确辨析和使用成语的能力，能力层级为e级。需根据语境和词义来分析。a：剜肉补疮，用刀挖取身上的好肉以治疗外伤。可以改为“剜肉剔骨”；b：浩瀚无际，,形容广大,无边无际；c.广袤无垠，广阔得望不到边际,形容辽阔无边，无边无际；d.呢喃，形容小声说话的声音。）

**艾叶的功效和吃法篇四**

【单方精油的功效】：

熏衣草：清新花香，能净化，安抚心灵、使人镇静，帮助睡眠，治疗失眠。促使新陈待谢，具有杀菌消炎的功效。

玫

瑰：安抚、舒缓神经，愉悦心情，调节月经周期，提高性欲具有催情的功效。

茉

莉：再严重沮丧时是最有效的处方，抗忧郁，使人愉悦，心情放松，具有催情功效。淡化疤痕。檀

香：木香，香味持久醇厚，提神醒脑，镇静安抚神经紧张及焦虑，有助于思考决策，余香醇醇。桂

花：甜香，香味浓醇，消除沮丧情绪，使人产生美好的联想。对副交感神经，有调节安抚作用，有益于伤口、消肿。

香

橙：改善皮肤缺水，收缩毛孔，使人心情开朗，加强与人沟通的欲望

海

风： 采集海生藻类植物及海岩，如海天青、蒺瑰等综合而成，带来清新海洋气息，稳定情绪。森

林：香味纯正、清爽，如沐山风。

康乃馨：清香怡人，营造浪漫气氛，平衡情绪，放松精神。姜

花：调节放松情绪，排除压力，增强记忆力，有助思维。百

合：清热去烦恼，润肺止咳，镇静安神可放松心情。

紫罗兰：防感冒，抗疲劳，增进排毒功能，使大脑处于放松状态，改善偏头疼。

柠

檬：疲惫时转换心情，提神醒脑，使头脑清晰。抗风湿和神经痛，有助改善肌体抵抗力。雪

莲：平衡荷尔蒙及皮脂分泌，对肌肤有湿润及平滑作用。

夜来香：营造浪漫气氛，促进情欲，消除异味，抑制细菌增长，有怡神放松，消除压力，镇静之效。茶

树：使头脑清醒，抗沮丧，净化空气，抗感冒、女性妇科炎症，促进新陈代谢等功效。迷迭香：消除疲惫，有提神的作用，使人活力充沛，增强记忆力，抗风湿，利尿。对伤风感冒有减缓的效果。

水仙花：安眠，利肺，平衡情绪，减缓压力，活化细胞，促进再生。玉兰花：增强免疫力，消除异味，抑制细菌生长。

罗 勒：调节神经，对治疗偏头疼、肌肉疼痛有疗效，集中注意力、提神、消除疲劳。杜 松：排毒、瘦身、改善蜂窝性组织炎、水肿。有激励、消除杂念、催情的作用。爱 神：浪漫情趣，恢复与增进活力，和谐、催情、愉悦心情。

郊野清香：抗沮丧、镇静、减轻长期焦虑、压力、有安抚作用，改善失眠、伸进痛。金银花：平衡皮脂及水份分泌，排泄水份

郁金香：能调节心脏功能并平衡血压，保持消化正常，预防早衰 洋甘菊：调理敏感肌肤，晒伤，烫伤，治疗皮肤炎，湿疹。佛手柑：用于紧张性皮肤，例如湿疹，粉刺，疥疮 乳香：抗忧郁，强化生殖器官，肉松弛，清肺。百里香：刺激白血球的制造，协助身体抵抗疾病。紫丁香：增加皮肤弹性，淡化妊辰纹与疤痕。依

兰：平衡荷尔蒙，调理生殖系统的问题。伊甸园：给人欢欣和柔美缤纷，悠然忘我。

薄

荷：舒爽清香，是舒缓感冒头疼，腰酸背痛的最佳精油。

尤加利：提神醒脑提振精神，促进精神集中，可抗冷，预防流行性感冒。勿忘我：心情开开朗、平衡、和谐、浪漫、清醒，调节身心，消除杂念。蜜

桃：温暖情绪，激励人心，催情、解决倦怠无活力感，赋予活力。天竺葵：舒解压力，让心理恢复平衡，促进血液循环，改善更年期问题。香

茅：提神醒脑，驱除沮丧，愉悦心情，减轻风湿头痛。提升身体活力。

【混合精油功效】：

滋润干燥及延缓肌肤老化：乳香、檀香、玫瑰

具有消炎杀菌效果：茶树、尤加力

缓解皮肤过敏及瘙痒：檀香、洋甘菊

促进皮肤新陈代谢：玫瑰、天竺葵、薰衣草

清洁皮肤并预防粉刺：茶树、檀香、薰衣草、天竺葵

缓解和收敛粗大毛孔：薰衣草、迷迭香

滋润或延缓肌肤衰老：茉莉、玫瑰

改善脂肪团橘皮组织现象：迷迭香、葡萄柚、丝柏、天竺葵

促进肌肤美白和嫩滑：柠檬

缓解疲倦：乳香、檀香、薰衣草、柠檬、香茅

舒缓压力：迷迭香、佛手柑、葡萄柚、玫瑰

焦虑不安：薰衣草、天竺葵

头痛：薰衣草、迷迭香、洋甘菊

失眠：薰衣草、檀香

烦躁：薰衣草、葡萄柚、洋甘菊 催情：茉莉、依兰、檀香、玫瑰

【常用精油香型与功效】: 薰衣草：

精神疗效——舒缓情绪，放松精神，帮助睡眠，有镇静效果。

身体疗效——抗病毒、杀菌功能、防蚊虫、改善肌肉酸痛及失眠。

皮肤疗效——促进细胞再生，平衡皮脂分泌，减少粉刺和色斑，改善皮肤光泽。

玫 瑰：

精神疗效——安抚情绪，抵抗忧郁，沮丧，妒忌，憎恨等不良情绪。皮肤疗效——是皮肤滋补剂，适用于任何皮肤。

身体疗效——平衡女性荷尔蒙，具有调经作用，消除月经期和绝经期的不适感，欧州人用于辅助治疗泌尿生殖系统的感染，和性冷感。

茉 莉：

精神疗效——驱逐忧愁,减轻压力，增强信心，是情绪不安稳定剂。身体疗效——平衡荷尔蒙催情，增强神经系统。皮肤疗效——可滋润各种皮肤.百 合：

清热去烦恼，润肺止咳，镇静安神可放松心情。气味优雅香郁，提神醒脑；能振奋精神，帮助开拓思路。

夜来香：

营造浪漫气氛，消除异味，有怡神放松，消除压力，镇静之效。檀 香：

身体疗效——抗感染、利尿、滋补免疫系统，镇定神经，提振性欲。

皮肤疗效——平衡肌肤的油脂分泌，减少皱纹产生，具抗菌作用。

精神疗效——安抚情绪，减轻压力，消除不安，有助睡眠，有净化空气之功效。

百里香：

能强化神经，活化脑细胞，因此能提高记忆力和注意力。提振低落的情绪、筋疲力竭的感觉、以及挫败的沮丧感。据说，可释放禁锢的心灵，抚慰心灵的创伤。

柠 檬：

精神疗效——具有强力杀菌和收敛效果，是最好的空气消毒剂和清新剂，常用于净化空气，去除异味，帮助澄清思绪，带来清新的感觉。

身体疗效——其抗菌特性能减轻喉咙痛，咳嗽、缓和流行性感昌症状，促进血液循环，助消化。皮肤疗效——去除肌肤色斑，控制油性皮肤和油性发质的过度油脂分泌，促进血液循环，助消化 紫罗兰：

有助于过敏性的咳嗽及百日咳，尤其适用于呼吸方面的问题，能帮助入眠、对偏头痛有缓和作用，有益于性方面的障碍，恢复性欲的功能相当显著，是强劲的催情剂；具有温和消除痛苦、疼痛的特质。

康乃馨：

气味清香怡人，能营造浪漫气氛，平衡情绪，放松精神。

薰香已成为典型的生活美学之一，在房间燃上一些锥香或线香，让香气散布在整个空间，籍由瑜伽运动的训练，可以帮助气血流通，促进新陈代谢。尤其是在忙碌了一整天回到家中后，如果能再配合上一点轻松的音乐，在烛火摇曳下悠闲地渡过属于自已的时间，就可以借由芳香疗法的原理，让你很快地恢复体力，对于思考冥想也有明显助益。薰香功能

1.净化空气，提高空气品质，塑造无污染的人类生存空间。2.促进新陈代谢，减少疲劳感，帮助维持呼吸道技能。

3.调节生理机能，养颜美容，舒缓精神压力，促进精神旺盛，提高工作效率。4.使人心灵舒畅，心旷神怡，促进食欲，激发人体潜在免疫力。5.营造罗曼蒂克气氛，浪漫催情，促进情欲。

薰香益处

1.改善环境卫生，消除异味，分解二手烟及净化空气。2.增强抵抗力，预防疾病及降低高血压。3.增强体力及肺活量，促进新陈代谢。4.改善呼吸道，鼻敏感及气喘等毛病。5.驱除蚊虫，灭螨抗菌。

6.平衡荷尔蒙，活化细胞，防止老化。7.提神醒脑，增强记忆力。

8.安抚烦躁，舒解压力，失眠，头痛，令人心情愉快

●深海晶盐：

以优质深海浴盐为主要原料，内含植物香薰精油，本产品入水即产生丰富气泡且持久，香气浓郁，具有促进血液循环，软化角质层，香薰除臭、止痒润肤、缓解疲劳，是集美容护肤、保健益身于一体的浴足、沐浴时常浴盐。产品质量稳定，干燥不易吸潮，保持期长。

内含深海矿物离子成分(无机盐类)，具有深层清洁皮肤、嫩肤及保湿持久的效果。含有去除自来水中氯离子的成分，从而减轻对于皮肤产生的刺激。使用浴盐可消除疲劳，滋润皮肤，防止皮肤粗糙。

“盐浴”：就是温水浸湿皮肤后用食盐粉末涂抹在皮肤上进行“洗浴”，而不是用盐来按摩、揉搓皮肤，让皮肤受伤。实践证明，盐浴可以细腻皮肤，去脂，苗条身材；盐浴不仅可以减肥,对治疗脱发、解除疲劳、消除脚痛、关节炎、风湿症、皮肤病和降低血

压均有一定的疗效。●精油泡泡浴：

（玫瑰、薰衣草、甜橙、茉莉、海洋）

全新的精油滋润泡泡浴，加入优质的天然植物精油，让你的肌肤感受优雅清新的香气，异域芬芳，浴后倍感心情舒畅和轻松，含有玫瑰精油（薰衣草、甜橙）全新滋润配方，能温暖身体，促进血液循环和末梢血管的血液提高新陈代谢促进发汗，以排泄体内废弃物，浴后皮肤表面精油膜层，起着保湿和护肤的作用，以保持皮肤的柔软光滑。全天然的高效发泡剂，泡沫丰富而不伤皮肤，持续使用后肌肤会变得润泽而有弹性。●香薰深海晶盐（浴盐）

1、浴盐洁面

取少量浴盐溶于盆中便可充当洗面奶、洁面乳等洁肤品，既清爽干净又简单省事。油性皮肤的人用浴盐洁面后无须爽肤水就能达到洁肤、紧肤、护肤的效果。

2、浴盐桑拿

蒸桑拿时，将盐放入布袋轻擦肌肤，既补充体内流失的盐分又洁肤美容。

3、浴盐淋浴

将装入浴盐的布袋，吊在喷头上，可以轻松快捷达到护肤效果；用海绵取少许盐按摩全身，再用水冲洗也可以达到同样效果。

4、浴盐美足

用热水泡脚5分钟，把浴盐抹在有厚皮的部位，如脚跟、脚掌打圈按摩5分钟，再用水清洗干净，然后用润肤露滋润。盐美容注意事项：

盐具有杀菌、抑菌作用，对人的皮肤有一定好处。但是如果每天使用对皮肤会产生刺激，建议每周使用1-2次最好。●泡泡浴

沐浴：淋湿全身，在浴棉上倒少量泡泡浴，涂抹全身即可；

泡浴：将30毫升泡泡浴倒在浴缸进水口处，用水冲击，水压越大，泡沫越丰富。

淋巴排毒精油（面部/身体复方按摩精油）

【主要成份】：乳香、广藿香、天竺葵、薰衣草、橙花、佛手柑、玫瑰果油等 【主要功效】：促进人体淋巴循环，帮助排出身体毒素和废物，净化体质，增强抵抗力。面部和身体均适用。

【使用方法】：将精油每晚擦于脸部或身体，顺着皮肤的纹理斜向按摩至全部吸收，避免入眼和嘴。根据皮肤周期，一个月左右可达到理想效果。长期使用皮肤会由内而外的细嫩、白皙、滋润。白天避免使用，并注意日常防晒。

【按摩手法】：将精油均匀地擦在身体部位，根据淋巴走向按摩使用。特别蜂窝脂炎、水肿部位要加强按摩使用。

腰酸背痛精油（身体复方按摩精油）

【主要成份】：葡萄柚、乳香、玫瑰、薰衣草、甜杏仁油等精油

【主要功效】：降低关节发炎的程度，并减缓发炎肿胀之情形，可减缓腰酸症状。舒缓背部压力，缓解肌肉酸痛，预防腰椎盘突出等症状，促进血液循环，放松肌肉，舒解压力和疲劳，为腰酸背痛提供完美的舒解。它能深入肌肉组织，使得萎缩的肌肉再度伸展开来，并可以增加流到患部的血液，以便身体修护扯裂的纤维组织，减轻疼痛。

【适用类型】：偏头痛、肩颈酸痛，自律神经失调，需要肌肉放松者。【不适用人群】：孕妇不可使用.关节痛风精油（身体复方按摩精油）

【主要成份】：薰衣草、姜、乳香、迷迭香、荷荷巴油

【主要功效】：刺激穴位，促进血液循环，帮助体内气血运行。祛除寒气、湿气，改善因关节炎引起的疼痛。

【适用类型】：关节炎、风湿、长期劳损等。

舒缓抗压精油（身体复方按摩精油）

【主要成份】：葡萄柚、乳香、玫瑰、薰衣草、甜杏仁油等精油【主要功效】：畅通机体，有效舒缓身体因各种压力造成的紧张情绪。放松身心，解除疲劳，安抚自律神经，舒缓、安定身心，解除肌肉疼痛。提升注意力和意志力，缓和紧绷、失眠、抗忧郁。治疗失眠及偏头痛。

【使用方法】：取少量精油（每次只需几滴），用指尖直接点按于身体穴位处做点穴按摩至完全吸收即可。

【适用类型】：偏头痛、肩颈酸痛，自律神经失调，需要肌肉放松者。

**艾叶的功效和吃法篇五**

红豆杉功效与作用

红豆杉的作用：

1、国家一级珍保护植物南方红豆杉的次生代谢产物紫杉醇是广谱、低毒、高效的抗癌新药，被医学界公认为是人类近二十年来抗癌药物的最大发现。其独特的抗癌机理是可特异地促进微管蛋白的聚合，阻断细胞分裂，杀死癌细胞。对颈部肿瘤、胃癌、肺癌、食道癌、结肠癌、乳腺癌、卵巢癌有较好的疗效。特别对乳腺癌、卵巢癌的治愈率达33%，有效率达60%以上。同时还具有降胆固醇、抗炎等功能。十五年来被认为是对多种癌症疗效好、副作用小的新型抗癌药物。

2、可做为绿化观赏植物，由于树型美观，种在庭院或做盆景，可爽心悦目修身养性。

3、红豆杉做为雕塑是极好的材料。

当前，人类获得紫杉醇的方法有：1.天然提取.2.人工合成.3.半人工合成.4.生物发酵。红豆杉的功效：

利尿消肿、治疗肾脏病、糖尿病、肾炎浮肿、小便不利、淋病等。温肾通经、治疗月经不调、产后瘀血、痛经等到有效的功效。

红豆杉具有极好的药用价值，以茎、枝、叶、根入药。主要成分含紫杉醇、紫杉碱、双萜类化合物。有抗癌功能，并有抑制糖尿病及治疗心脏病的效用。经权威部门鉴定和相关报道，中国境内的红豆杉在提炼紫杉醇方面具有一定的含量，尤其以生长环境特殊的东北红豆杉含量最高，含量可达万分之三（报道）。独特的气候条件有利于植物体内物质的沉积。如果把东北红豆杉适当南迁可增加生长期、改善生长环境、有利于体内有效成分的合成，提高含量和品质。

红豆杉的药用价值主要体现在它的提取物－－次生代谢衍生物－－紫杉醇。根椐方唯硕博士（方唯硕------1997年毕业于中国协和医科大学、药物化学博士曾师从于梁晓天教授）的研究结果，紫杉醇最早是从短叶红豆杉的树皮中分离出来的抗肿瘤活性成份。是治疗转移性卵巢癌和乳腺癌的最好药物之一，同时对肺癌、食道癌也有显著疗效，对肾炎及细小病毒炎症有明显抑制。紫杉醇的抗癌机理是：紫杉醇能与微量蛋白结合，并促进其聚合，抑制癌细胞的有丝分裂，有效阻止癌细胞的增殖。

为减少对野生红豆杉资源的破坏，人们又开始用红豆杉的枝茎叶部分，提取前体化合物10----去乙酰巴卡亭ⅲ、然后用半合成办法制备药用紫杉醇。紫杉醇是目前世界上公认的广谱、强活性、抗癌药物，具有独特的抗癌机理。

经权威部门鉴定和相关报道，中国境内的红豆杉在提练紫杉醇方面都具有一定的含量。以东北红豆杉和南方红豆杉的含量较高，由其以生长环境特殊的东北红豆杉含量为最高（含量可达万分之二）。独特的气候条件有利于植物体内干物质的沉积。如把东北红豆杉适当南迁可增加生长期、改善生长环境有利于植物体内有效成份的合成，提高含量和品质。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找