



小小一粒帮你降脂明目

现代药理研究表明,决明子含有“决明子素”、“大黄酚类”以及“大黄素类”成分,能够起到降血压、降血脂以及通大便的作用。作为一味常用中药,决明子还被称为“还瞳子”,有明目的功效。

决明子在山西被称作“千里光”。中国人用决明子的历史很长,《神农本草经》就有关于决明子的记载。该中药性微寒,味甘、苦、咸,有清肝明目、润肠通便之功,可以治疗肝阳上亢所导致的疾病,比如头晕目眩、目赤肿痛以及便秘等。

用决明子泡水喝需经过炒制,炒制后的决明子,有类似于咖啡的味道。决明子茶制作方法非常简单:选取颗粒饱满的决明子,文火炒至发黄。每次取20克,用开水泡15~20分钟即可。由于决明子性寒,所以脾胃虚寒的人不宜大量服用。