

兔窝论坛分享红枣对女人的好处

女人都想拥有 S 型身材，对于自己的扁平胸部总是不满意，在局部塑形中，完美身材一直是女人的话题，如何拥有完美身材？花生+大枣帮你激增胸部！

1、吃生花生米

买生的花生米(一定要生的，最好是当年新鲜的，炒过或者盐焗的都不要吃，会肥)，隔 2 个小时吃 10-20 颗，认真吃，要嚼到很碎很碎在咽,可以补充油脂和维生素 B2。吃了感觉胃不舒服的，是因为对那个红衣的反应，可以把红衣剥了再吃，保证胃就不会再难受了。

2、喝红枣茶

准备些大枣，西洋参，红花(少量一点)每天泡水一杯，只喝水，不能加糖……可以调气血，通经络，月经也就顺畅了，而且能提气，就是不会老感觉疲倦，打不起精神。

3、月经期间喝生姜红枣水

月经期喝生姜红枣水(用锅多煮了放冰箱，每天早晨热了喝一杯)晚上睡觉之前用热姜水泡脚，月经期保证你血液排除顺畅。我现在可是面色红润，连指甲都是粉粉的哦。

小知识：生花生、红枣、西洋参、红花、生姜对于女性健康都有很大的帮助，这不单单只是在减肥中用哦，感觉自己气虚体弱，月经不调，面色苍白的 MM 都可以试试的，不过红花热性比较大，体质热的 MM 要少用哟！

补中益气，养血安神

大枣加入食疗药膳中可补养身体，滋润气血。用于脾胃虚弱、中气不足、倦怠乏力、食欲不振、大便稀薄等证。与党参、白术等配伍，本品有补中益气的功效。与甘草、小麦等同用，能镇静安神，用于更年期有轻微失眠与烦躁症状者，中医古称此为“脏躁”。常与熟地、当归同用，有养血的作用，用于有血虚萎黄症状者。

健胃养脾 每天嚼食 6 枚大枣，或与党参、附子、砂仁制成药丸常服，治脾胃虚弱、呕吐反酸、胃痛、食欲减少、倦怠无力等证。如加生姜、半夏煎汤，治饮食不慎所引致的胃炎，以及有胃部饱胀、呕吐剧烈等症者。夏季炎热，水分丢失迅速，可用大枣、藿香、香茹煎汤，经常饮服可解暑热。

止咳润肺、生津安眠

干咳无痰选用大枣加南沙参、黑元参、麦冬煎汤服用有显著疗效。感冒或演讲者发生声音嘶哑，可用大枣、胖大海、冰糖煎汁饮用。歌唱者平时可用大枣、金钗石斛、北沙参煎汁，每周饮服 1~2 次，以润泽声带，保护喉咙，保持嗓音。如时常感睡眠不熟，且觉体虚、心悸者，可用大枣加葱白数根，或者大枣加酸枣仁、紫丹参，于临睡前 2 小时煎汤饮服，也有效果。

慢性精神神经性疾病

大枣可舒肝解郁，用于妇女脏躁症，即哭泣不安、忧郁所致疾病，可用大枣、甘草、浮小麦煎汤服用，短期内即可有明显疗效。

[兔窝论坛](#) [校园消费](#)

大枣在营养和保健强身方面都有很好的作用。因此，营养专家提醒大家：要想身体好，劝君多食枣。

红枣对女人的七大好处

一、补脾、养血、安神

晚饭后用红枣加水煎汁服用即可：或者与百合煮粥：临睡前喝汤吃枣，都能加快入睡。用鲜红枣 1000 克，洗净去核取肉捣烂，加适量水用文火煎，过滤取汁，混入 500 克蜂蜜，于火上调匀取成枣膏，

二、驻颜祛斑、健美丰肌

红枣 10 枚，黑木耳 15 克，冰糖适量。将红枣冲洗干净，用清水浸泡约 2 小时后捞出，剔去枣核。黑木耳用清水泡发，摘洗干净。把红枣、黑木耳放入汤盆内，加入适量清水、冰糖，上笼蒸约 1 小时即成。每日早、晚餐后各服一次，可以补虚养血。适用于血虚面色苍白、心慌心惊及贫血者食用。无病者食之，可起到养血强壮的保健作用。经常服食，可以驻颜祛斑、健美丰肌，并用于治疗面部黑斑、形瘦。注意湿痰及积滞者不宜多食。

装瓶备用。每次服 15 毫升，每日 2 次，连续服完，可防治失眠。

三、调经、去便秘

当归 15 克、红枣 50 克、白糖 20 克、粳米 50 克。先将当归用温水浸泡片刻，加水 200 克，先煎浓汁 100 克，去渣取汁，与粳米、红枣和白糖一同加水适量，煮至粥成。每日早晚温热服用，10 日为 1 个疗程。此粥具有补血调经，活血止痛，润肠通便的功能，适用于气

血不足、月经不调、闭经痛经、血虚头痛、眩晕及便秘等症。

四、解郁、除皱、皮肤白嫩细滑

生姜 500 克、红枣 250 克、盐 100 克、甘草 150 克、丁香 25 克、沉香 25 克。共捣成粗末和匀备用。每次 15--25 克，清晨煎服或泡水代茶饮，每日数次。此茶具有补脾、养血、健胃、安神、解郁之功效，久服令人容颜白嫩、皮肤细滑、皱纹减少。

五、清肝明目

红枣 50 克、粳米 100 克、菊花 15 克，一同放入锅内加清水适量，煮至浓稠时，放入适量红糖调味食用。此方具有健脾补血、清肝明目之功效；长期食用可使面部肤色红润，起到保健防病的作用

六、润肺健脾、使面色红润

红枣 50 克、水发黑木耳 100 克、白糖适量。将水发木耳去杂质洗净，切成小块。红枣去核，一同放入锅中加清水适量煮至红枣、木耳烂熟，放入白糖调味即可食用。据本草记载，红枣具有润肺健脾、止咳、补五脏、疗虚损的作用，配以滋补强身的黑木耳，其补益、滋养、活血、养容的作用增强。常食能使面色红润、青春焕发，此汤尤益于女性。

七、使皮肤少生暗疮、光洁白净

红枣 20 克，薏仁米 20 克、白果 15 克(去壳除衣)、桂圆肉 10 克，一同放入锅内同煮 40 分钟，再加上煮熟去壳的鹌鹑蛋 6 只，煮上半小时，加入适量红糖或冰糖食之。此汤具有养心神、清湿毒、健脾胃

之功效。常食可使皮肤少生暗疮、粉刺、扁平疣等，使皮肤滋润嫩滑、
光洁白净。

[兔窝论坛](#) [校园消费](#)