

800度近视降到200度，失眠也治好了，就靠一碗龙眼水！千万别错过！（图）

【阿波罗新闻网 2016-02-10 讯】



龙眼能治长期失眠、高度近视，还能提高人的智力我曾听一位中医前辈讲，曾有一个病人因长期失眠找到他，他没开药，直接就让病人回家煮干龙眼水喝，不久、病人失眠顺利痊愈。

一、桂圆——第一补脑的灵丹

《易经》中第一补脑的灵丹,每当疲劳、熬夜、用脑过度时,我立即煮一碗桂圆水喝,或者剥2、30颗干桂圆吃,这样,脑子立即就能恢复清醒,仿佛碧蓝的天回到了身体里一样。

二、吃桂圆能根除头晕、头胀、头痛

在学医的过程中,我自然也找到了根除自己头晕、头胀、头痛的好方法。您可能想象不到吧,我苦苦寻找了那么多年治头部不适的灵丹,竟然是一桂圆。

我买来一斤干桂圆,取30颗,剥去外壳,把桂圆肉(带核的)加水煮,水开后继续煮20分钟,然后把桂圆水倒出,放温后喝下。不到2个小时,人就觉得特别神清气爽。我买了整整一箱干桂圆放在家中备用。

从此,每当疲劳、熬夜、用脑过度时,我就立即煮一碗桂圆水喝,或者剥2、30颗干桂圆吃,这样,脑子马上就能恢复清醒,仿佛碧蓝的天回到了身体里一样。

有一个冬天的下午,我洗头后受了凉,头变得木木的。

我当时想,这点小毛病,应该自己会好起来,可到了第二天,头晕不但没好,还更重了,于是我照例抓一大把干桂圆,剥开后煮了一碗浓浓的桂圆水喝下,很快就好转了。

三、桂圆能治长期失眠、高度近视，还能提高人的智力

我曾听一位中医前辈讲,曾有一个病人因长期失眠找到他,他没开药,直接就让病人回家煮干桂圆水喝,不久、病人失眠顺利痊愈。

当时这位前辈的解释是桂圆补心养脾,所以能治疗失眠。

桂圆又名龙眼。据民间传说,很像龙的眼睛呢。但不管是否真的像龙的眼睛,桂圆对眼睛确实有好处

我曾治过一个高度近视的患者,他每天用桂圆肉、桂圆核、枸杞一起煮汤喝,坚持了近一年,结果他800度的近视降到了200度。

建议,有近视眼的朋友不妨经常喝这种汤,对眼睛有较好的保健效果。

四、桂圆营养价值高,然而不同时间、不同吃法功效又不同。

中医认为,桂圆肉性味甘平,入脾、心经,能补益心脾,养血安神,是常用的补益中药食材,下面介绍几种桂圆补益的方法,不妨一试。

1、每晨用龙眼10枚取肉,煮荷包蛋2个,加适量白糖,空腹吃。补脾养心,生血益气。

2、每晚睡前吃10个桂圆,可养心安神,治疗心悸失眠。

3、桂圆肉20克,放进300毫升的沸水浸泡约5分钟后食肉喝汤。可补血醒神,为经常熬夜,快节奏生活人士等人士提神的首选。

4、桂圆肉30克,放进500毫升水中煮沸约10分钟,加鸡蛋2个,稍煮片刻即可食用。经常食用可护肤养颜、抗衰老、增强人体免疫力调节功能。尤适用于女士。

5、桂圆肉200克,加高粱白洒500毫升,泡1个月。每晚临睡时饮15毫升。可恢复疲劳,减轻亚健康症状,安神定志。

6、龙眼30个取肉，红枣10枚撕破，用粳米100克，煮粥2碗，加适量红糖，早晚各吃1碗。可补脾生血，养心增智，老年人尤宜。

[阿波罗网](#)责任编辑：李冬琪 来源：GigaCircle

本文URL: <http://www.aboluowang.com2016/0210/689927.html>

[郑重声明: 新闻和文章取自世界媒体和论坛, 本则消息未经严格核实, 也不代表《阿波罗网》观点。]