



龙眼和桂圆其实并没有实质上的区别，它们都为同一种水果；龙眼一般指**新鲜的果实**，剥去外壳后即可食用，而**桂圆指晒干的去壳去核、只留下果肉的的龙眼**。

古代人把龙眼的圆溜溜的球状果实比喻成各种各样的眼睛，大个儿的龙眼叫龙眼，中等大的叫虎眼，最小的叫鬼眼，但现代人都统一叫做龙眼。

桂圆干又名龙眼肉，味甘、温、平，入心、肝、脾、肾经。补心脾，益气血，健脾胃，养肌肉。治思虑伤脾，头昏，失眠，心悸怔忡，虚羸，病后或产后体虚，及由于脾虚所致之下血失血症。



图片来源: Veer图库 www.veer.com

由于以前水果不能储藏，不利于运输，龙眼总是晒干才运往北方，因为龙眼是广西(桂)产的比较多，又圆圆的，所以北方人叫桂圆，所以他们并不知道桂圆原来的形态是龙眼。

后来水果能储藏，方便运输了，龙眼作为水果运往北方，可是北方人没接触过它，只接触过它的干尸“桂圆”，于是把龙眼也叫做桂圆。



龙眼，中药名。为无患子科龙眼属植物龙眼的根、叶、假种皮（龙眼肉）及种子（龙眼核）。根：利湿，通络。主治乳糜尿，白带，风湿关节痛。叶：清热解毒，解表利湿。主治预防流行性感冒，流行性脑脊髓膜炎，感冒，肠炎；外用治阴囊湿疹。假种皮：**补心脾，养血安神**。主治病后体虚，神经衰弱，健忘，心悸，失眠。种子：止血，止痛。主治胃痛，烧烫伤，刀伤出血，疝气痛；外用治外伤出血。



龙眼药用始载于《神农本草经》性温，味甘，具有补益心脾、养血安神的功能。主治气血不足、心悸不宁、健忘失眠、血虚萎黄等症，以及中老年虚弱、高血压、高血脂和冠心病等。

桂圆干又名益智、龙眼肉，为龙眼晒干了的成熟果实。性平，味甘，含有硫胺素、核黄素、尼克酸、抗坏血酸等化学成份，具有益气补血，安神定志，养血安胎的功效。适用于失眠健忘，脾虚腹泻，精神不振等症。



桂圆不能和什么一起吃：

1. 桂圆+大**萝卜**：大萝卜是常见蔬菜，可药用可食用属性凉，可治消化不良、顺气等，但是和桂圆一同食用会引起身体不适等症状。
2. 桂圆+**西瓜**：西瓜是凉性水果，有利尿的功效，适合炎热的夏天食用，但是结合桂圆一起吃会导致腹泻等不良症状。
3. 桂圆+**香蕉**：香蕉是寒性水果，富含蛋白质、糖类等营养成分，经常食用有美容养颜的功效，结合桂圆一同食用会导致上吐下泻等不良反应。



4. 桂圆+绿豆：绿豆是常见豆类之一，有清热去火等功效，单独食用价值高，但是和桂圆一同食用会引起体温降低，体虚加重等反应。

5. 桂圆+荷叶：荷叶可食用，味道鲜美，单独食用营养价值很高，但结合桂圆一起吃就会引起身体虚寒等症状。



龙眼核，中药材名。本品为无患子科植物龙眼的种子。功能主治为:止血，定痛，理气，化湿。治创伤出血，疝气，瘰疬，疥癣，湿疮。医学入门》:烧烟熏鼻，治流涕不止。龙眼核500克,洗净,放瓦上焙干研末,每次10克,用黄酒送服,治疝气疼痛。



桂圆壳是祛风解毒祛邪气的,尤其是桂圆壳很轻,它作用于人体的上半部分尤其是头部,泡茶喝能预防头晕,并且让你老年以后头不晕耳不聋。桂圆核味涩、有理气止痛、止血、收湿等功效,可用于疝气疼痛、外伤出血、疥癣、湿疮等。散风邪风,治心虚头晕、耳聋、眼花。温肾利尿,止血,定痛,理气,化湿。



桂圆壳和核同煮能为人体补充丰富营养，而且能起到收敛止血的重要作用，它能缩短人体凝血时间，也能让人类的出血症状很快减轻，平时人们出现咳血吐血或者大便带血等不良症状时，直接把桂圆壳和核同煮，就能很快止血。



桂圆壳有祛风的功效

桂圆壳味甘，性温，归肺经，其主要功效是祛风，尤其祛除头部的风邪效果更佳。其次，桂圆壳还有解毒、敛疮和生肌的功效，主治眩晕耳聋、痈疽久溃不敛和烫伤等疾病。

用桂圆壳煎水外洗可以治疗荨麻疹、瘙痒症或夏季皮炎等多种皮肤病，消疹止痒的效果特别好，功效不凡。

抓一把桂圆壳洗净后用清水煮20分钟，这就是桂圆茶了，它对受风邪而引起的头疼特别有效（就是因外出被风吹到引起的头疼），喝完以后很快就不头疼了，立竿见影。

平常没事的时候也可以喝点桂圆茶，年老的时候头不晕，耳不聋。