

桑叶可常服。神仙服食方：以四月桑茂盛时采叶。又十月霜后三分，二分已落时，一分在者，名神仙叶，即采取，与前叶同阴干捣末，丸、散任服，或煎水代茶饮之。

——《本草图经》

# 桑 叶



味甘苦 性微寒

中医认为

苦寒能清热 甘能补虚

桑叶最善补骨中之髓、  
添肾中之精，止身中之汗，  
填脑明目，活血生津，种  
子安胎。

——《本草新编》

老男人可以扶衰却老  
老妇人可以还少生儿

——《本草新编》

桑叶，汁煎代茗，能止消渴。

——《本草纲目》

代茶止消渴

——《本草备要》

桑叶之神仙叶



桑  
叶

养生堂  
每天17:25播出



清热 凉血 止血



05:26 / 06:12

480P

倍速



BTV 北京卫视

# 桑叶

其实就是桑叶

秋季不仅是养肺的季节，更是养血管、养肾脏的好时期。今天，可可就教大家巧用“神仙叶”，帮你赶走上述秋季烦恼~



秋分，天气越来越冷，气候从温燥转为凉燥。昼夜温差变大，尤其是夜里气温低下，血管遇冷收缩，导致血流堵塞，引起血栓。

# 在秋天会“急转直下”的肾气 血压肾

专家提醒，秋天除了血管问题，肾气会“急转直下”，引发“高血压肾”。因此，秋季不仅是养肺的季节，更是养血管、养肾脏的好时期。神仙叶”，可以帮你赶走上述秋季烦恼~



“神仙叶”就是桑叶，其性寒，味甘、苦。早在3000多年前从商代出土的甲骨文上就有了桑叶入药的记载，《本草图经》中认为经常服用桑叶可以延年益寿。

BTV 北京卫视



名医施小墨  
自用降压茶

这个是您平时喝的清头饮吗

【清头饮】配方：桑叶5g，菊花10g，龙井茶10g。

这是京城四大名医施今墨之子施小墨施老自用了十年的代茶饮，具有辅助控压、清热明目的好处，不仅适合高血压人群，脾气急、生活不规律、长期熬夜的人也可以常喝。

# 祛湿降脂代茶饮



苍术5克 桑叶5克 陈皮5克

## 【祛湿降脂代茶饮】

配方：桑叶5g，苍术5g，陈皮5g。

做法：苍术和陈皮先用水煮10~20分钟，最后再放入桑叶煮几分钟，每日代茶饮即可。

BTV 北京卫视



高 清

因为现在我们很多治疗温病的

### 【桑菊饮】

配方：桑叶10g，菊花10g，薄荷5g。

桑叶有平抑肝阳、清肝明目、清肺润燥的功效。肝火旺盛、肺燥、感冒高发时，可以用出自《温病条辨》的桑菊饮来调理，清肝、养肺的同时，对嗓子疼也有好处。



### 【清脑补肾益寿茶】

配方：桑叶3~5片，菊花10朵，山茱萸10~15粒，山楂5~10片，冰糖适量（糖尿病人不加）。取6~10克桑叶加大米煮制成粥经常食用，有助于调理多汗症状；而将其搭配菊花、山茱萸、山楂用水冲泡成茶，则能更好地补肾益寿，中老年人、干燥综合征人群（眼干、眼涩）以及血压、血糖高的人都适合饮用。桑叶还有补骨中之髓、填肾中之精、止身中之汗等功效。



### 桑叶炒鸡蛋

做法：新鲜桑叶焯水后挤干水分，改刀成段；鸡蛋打散，加盐调味，搅拌均匀。锅内倒油，下入蛋液，炒成形后先盛出。

另起油锅，下入蒜片煸香，放入桑叶、蚝油、盐，翻炒片刻后再放入鸡蛋，炒匀即可出锅。

## 桑叶丝瓜汤

原料：鲜桑叶若干片，荷叶半张，丝瓜1个，  
适量食用盐与鸡精。

步骤：1.将鲜桑叶、丝瓜、荷叶洗净备用。

将丝瓜切成条状，荷叶撕成碎片。

2.将荷叶放入1000ml水中煎煮，待剩  
余500ml水时，捞出荷叶弃用。

3.将鲜桑叶、丝瓜条放入锅内剩余水  
中炖灼，加适量盐、鸡精调味，即成。



### 桑叶丝瓜汤

做法：新鲜桑叶若干片、荷叶半张、丝瓜1个全都洗净后，把桑叶、荷叶撕成小片，丝瓜切成条状。

锅内加1000ml水，把荷叶放进去煎煮，待煮到剩500ml水时把荷叶捞出，放入桑叶、丝瓜条继续煮，最后加盐、鸡精调味即可。