



冬瓜，葫芦科冬瓜属一年生蔓生或架生草本植物，茎被黄褐色硬毛及长柔毛，有棱沟，叶柄粗壮，被粗硬毛和长柔毛，雌雄同株，花单生，果实长圆柱状或近球状，大型，有硬毛和白霜，种子卵形。冬瓜因瓜熟之际，瓜皮表面会蒙上一层白粉状的东西，很像冬天的白霜，因此，冬瓜也称为“白瓜”。再者，因为其外形为椭圆形，也酷似睡觉时所使用的枕头，因此也有“枕瓜”的别名。



冬瓜味甘、性寒，有消热、利水、消肿的功效。冬瓜的种子和皮也可入药，冬瓜肉及瓢有利尿、清热、化痰、解渴等功效。亦可治疗水肿、痰喘、暑热、痔疮等症。冬瓜如带皮煮汤喝，可达到消肿利尿，清热解暑作用。



冬瓜全身都是宝大家可能都听说过，也知道它有果肉与种子可以食用，果皮则可以入药，但是于对冬瓜这种植物花你们了解吗？

### 1、补充营养

冬瓜花是一种口感特别鲜嫩的存在，平时可以当蔬菜供人们食用，能为人体补充氨基酸和多种矿物质，它还含有一些天然多糖和多种维生素，平时人们食用以后对身体大有好处，可以满足身体代谢时对不同营养的需要。

### 2、止咳平喘

冬瓜花中还有一些天然的药用成分，它能止咳平喘，也能消除气管与肺部的炎气，对人类冬天高发的气管炎与肺炎以及咳嗽痰多等不良症状都有明显的治疗作用，治疗时可以把晒干以后的冬瓜花加清水煎制以后服用。

### 3、消肿止痛

消肿止痛也是冬瓜花的主要作用，平时人们不小心受伤，出现肿痛时可以直接把新鲜的冬瓜花研碎以后捣成泥状，然后外敷在受伤的部位上，就能让肿痛的症状很快减轻。除此以外，冬瓜还能消炎杀菌，人们出现外伤时，把冬落花直接外敷在伤口上，能有效预防伤口感染。

### 食用方法

平时鲜嫩的冬瓜花可以炒制以后食用，采收时一定要选择那些含苞待放的冬瓜花，把它们采收以后用清水洗净，准备适量葱花在锅中放油，加热以后把葱花放入炒香，随后放入冬瓜花快速翻炒，一分钟以后加盐调味，调匀以后直接出锅就可以。炒制冬瓜花一定要大火快炒，如果炒制时间太长会让它营养流失，也会让它的口感变差。



中国美业  
hair43.com



冬瓜子（又名白瓜子、冬瓜仁、瓜子、瓜瓣、瓜犀）是冬瓜的种子，有清肺化痰的功效。冬瓜藤水煎液对于脱肛症有独到之效。冬瓜藤鲜汁用于洗面、洗澡，可增白皮肤，使皮肤有光泽，是廉价的天然美容剂。



图经曰：白瓜子，即冬瓜仁也。生嵩高平泽，今处处有之，皆园圃所莳。其实生苗蔓下，大者如斗而更长，皮浓而有毛，初生正青绿，经霜则白如涂粉。其中肉及子亦白，故谓之白瓜仁入药须霜后合取，置之经年，破出核洗，燥乃擂取仁用之。亦堪单作服饵。又有末作汤饮，又作面药，并令人颜色光泽。



白瓜子，为葫芦科植物**冬瓜**的**种子**。食用冬瓜时，收集种子，洗净，选成熟者，晒干。冬瓜子性凉，味甘。具有清肺化痰，消痛排脓，利湿的功效，中医临床用来治疗痰热咳嗽，肺痈，肠痈，白浊，带下，水肿，脚气等症。



冬瓜子虽好却不适合所有人，生活中那些已经怀孕的女性是禁止服用冬瓜子的，她们服用冬瓜子以后会对子宫产生一定刺激，容易造成子宫收缩，会引发胎动不安，也会影响腹中胎儿的发育，对母体健康也有一些不利影响。那些脾胃虚和经常腹泻的人在吃了冬瓜子以后，会出现腹痛冷痛和腹泻症状加重等多种不良反应，这是人们吃冬瓜子时最应该注意事的副作用。。



冬瓜籽粉是用冬瓜种子中的种仁加工以后制成细粉末状物质，它可以直接食用也可以外用，能清热解毒也能消炎，它含有的脂肪酸与瓜胺酸还是天然的美容成分，平时食用能美容也能减肥。

### 1、减肥瘦身

冬瓜籽粉最主要的功效就是减肥瘦身汤含有大量不饱和脂肪酸和关这些物质进入人体以后，能促进人体内脂肪与**胆固醇**的代谢，除此以外它润肠通便，促进人体肠道内垃圾与毒素排出，平时经常食用，减肥瘦身的作用十分明显。

### 2、排毒嫩肤

平时那些经常面对电脑工作肤色变差的人群，可以多吃一些**冬瓜籽粉**，它能排出人体肌肤中积存的毒素，也能细嫩滋养肌肤，平时需要时可以把冬瓜籽粉十五克放在杯子中，加入适量**红糖**再冲入开水调匀，降温以后直接饮用就可以。

### 3、淡斑美白

美白也是冬瓜籽粉的主要功效，平时人们面部出现雀斑黄褐斑以及黑斑时，可以直接取冬瓜籽粉十克，加入20克**冰糖**，然后直接用沸水冲泡，每天服用两次，上午下午各服用一次，连续服用一个月以后，面部肌肤上的色斑就能明显淡化。

### 4、消炎杀菌滋养肌肤

冬瓜籽粉还能消炎杀菌，也能滋养肌肤，平时可以把冬瓜籽粉和**牛奶**放在一起调成糊状，然后把脸洗干净，再把它们直接外敷在脸部的皮肤上，过15分钟以后取下，用清水把脸洗净，就能消除皮肤上的炎症，而且能细嫩滋养肌肤，特别是那些因化妆品让皮肤出现潮红的人群，在使用以后能让肌肤早日恢复正常。



## 冬瓜皮

【性味】甘，凉。【归经】脾、小肠经。【功效】利尿消肿。【主治】用于水肿胀满，小便不利，暑热口渴，小便短赤。

- 1、水肿：冬瓜皮味甘，药性平和，善于利水消肿。用于治水肿，如《湖南药物志》以冬瓜皮配五加皮、姜皮，煎服。若治体虚浮肿，如（《浙江药用植物志》）用冬瓜皮、赤小豆、红糖适量。煮烂，食豆服汤。
- 2、暑热证：冬瓜皮性凉，有清热解暑的作用。用于治夏日暑热口渴，小便短赤，如（《四川中药志》）冬瓜皮、西瓜皮等量，煎水代茶饮。若治暑湿证，可与生薏苡仁、滑石、扁豆花等同用。
- 3、清热止咳：用于痰热内阻咳嗽，常与清热化痰药同用。
- 4、利湿排脓：用于肺痈，常与芦根、薏苡仁、黄芩等同用。用于肠痈，常与大黄、丹皮、桃仁、冬葵子同用。



平时人们经常会吃冬瓜，但是多数人吃冬瓜时都会把它外皮取下直接扔掉，却不知道被自己扔掉的冬瓜皮是一种营养价值与药用价值都特别高的存在，平时把它收集起来晒干再煮水喝，既能为身体补充营养，也能治疗疾病。

### 1、治疗肾炎

煮冬瓜皮能治疗肾炎，它不但能消除肾脏中的炎症还能提高肾脏功能，加快身体内多余水分排出，能减少小便不利和身体浮肿等肾炎并发症的发生，平时需要时可以把六钱冬瓜皮与六钱西瓜皮以及适量白茅根放在一起，加入赤小豆三两一起煮水喝。

### 2、治疗肺热咳嗽

冬瓜皮性质寒凉，能清热解毒，也能润肺止咳，它对人类高发的肺热咳嗽有很出色的治疗作用，治疗时可以把经过霜的冬瓜五钱切成块状，加清水煮制，煮开以后再煮十几分钟，然后取出过滤，得到的冬瓜皮水中再加入适量的蜂蜜调味，调匀以后直接饮用就可以。

### 3、治疗脚气

煮冬瓜皮能利湿消肿也能止痒，平时它能用于人类脚气的治疗，治疗时可以把干燥以后的冬瓜皮放在锅中加清水一起煮制，煮好以后取出略微降温，等温度适宜以后直接用煮好的冬瓜皮水泡脚，每次浸泡半小时左右，连用十天左右脚气的症状就能明显减轻。



**冬瓜**是人们经常会吃的一种家常**蔬菜**，它营养丰富，能清热解毒，也能利水消肿，不过多数人在吃冬瓜的时候都会把它的表皮削掉只吃里面的果肉，不过人们削掉的**冬瓜皮**也有很高的利用价值，可把它晒干以后保存起来，需要时能**泡水**或者煎汤喝。

### **1、补充营养**

冬瓜皮干是一种营养价值极高的**养生**食材，人们吃了它以后，能让身体吸收丰富的**胆固醇**衍生物，也能吸收多种维生素以及盐酸胆碱和**胡萝卜素**等对身体有益的营养，它能满足人体正常工作时对多种不同营养的需要，对维持人体正常代谢有很大好处。

### **2、利水消肿**

利水消肿也是冬瓜皮干的重要作用，它味甘淡，能入肾经就能提高人类肾功能，而且能加快人体立多余水分代谢，对人类经常出现的小便不利和身体属于一种有特别好的治疗作用，另外人们出现脾湿**腹泻**以及疮肿疼痛时多服用冬瓜皮干也能让身体出现的不适症状减轻。

### **3、缓解糖尿病**

糖尿病是一种特别顽固的疾病，这种疾病一旦出现很难彻底治愈，但平时多吃一些冬瓜皮干是能缓解糖尿病病情的，而且能防止糖尿病并发症出现，在日常生活中，人们用冬瓜皮干泡水或者煎汤喝，就能维持**血糖**稳定并能让糖尿病患者出现多饮、多食以及多尿等三多症状明显减轻。

### **4、清热化痰**

冬瓜皮干还是一种能清热化痰的健康食材，它能清理身体内的热毒病能加快人体内湿气排出，对人类因湿热毒气导致的痰多咳嗽有特别好的缓解作用，在需要的时候可以把它与其他能清热化痰的**中药材**搭配在一起煎汤服用，这样会让它清热化痰的功效更加出色。



平时大家经常吃冬瓜，却不一定吃过冬瓜叶，其实通过这种植物，不但杰出的冬果能吃这种植物的叶子和藤茎以及果实里面的种子都能吃，而且都具有较高的实用价值。

### **1、清热利湿**

冬瓜叶含有一些对人体有益的营养，又是一种中药才清热利湿，是它入药后的主要功效，平时能用于人类湿热痢疾等症的治疗，在需要的时候可以用它煎水喝，另外人们出现湿热黄疸时多用通过液煮水喝也能让症状减轻。

### **2、消肿止痛**

冬瓜叶不但能清热利湿，还具有明显的解毒作用，平时人类皮肤表面出现疔疮肿毒和皮肤红肿疼痛都能直接用它治疗，治疗时可以把它外敷在患处，能让肿痛尽快消失，另外人们不小心被毒蛇咬伤或被蜜蜂蛰伤时还能直接用冬瓜叶外敷，它能让伤者的中毒症状很快减轻。



冬瓜藤1、预防高血压。2、利水消肿。3、降脂减肥。冬瓜藤的食用功效出色，但它利水功效特别强，有时会加重人类肾脏负担，生活中那些患有慢性肾脏性疾病的人禁止食用冬瓜藤，还能就是患有尿频的人也禁止食用冬瓜藤。



冬瓜大家肯定都吃过，而且在生活中的它有多种不同的食用方法，有些人喜欢直接把冬瓜煮水喝，也有些人喜欢用冬瓜皮泡水喝，但是也有些人对这些做法不理解，不知道煮冬瓜水和冬瓜皮泡水都有什么作用？煮冬瓜水就是直接把冬瓜洗好以后去掉瓜瓢，然后加清水煮制，煮好以添加调料食用，平时也叫冬瓜汤，人们这么食用冬瓜能消除人体水肿起到利水除湿的作用，同时还能为人体提供多种营养成分，像蛋白质和糖份以及维生素等就都是煮冬瓜水中的重要存在。

### **冬瓜皮泡水的作用**

#### **1、冬瓜皮泡水能减肥**

减肥是冬瓜皮泡水喝的最大功效，人们用它泡水喝，能消除人体内的油脂，也能减少脂肪的积存，能让人体内的多余脂肪转化成水分排出体外，另外冬瓜皮泡水，是一种低热量饮品，它进入肠道以后能清理肠道内的大量垃圾和多种毒素，对减反也有很大的好处。

#### **2、冬瓜皮煮水能治荨麻疹**

冬瓜皮煮水对有很好的清热解毒作用，对人类的荨麻疹有很不错的治疗效果，在治疗时除了饮用冬瓜皮泡水以外，还可以用冬瓜皮泡的水去清洗皮肤，内外同用会让荨麻疹好的更快。



煮冬瓜汁最好连皮一起煮效果更好，冬瓜汁可以清热毒，利小便，止渴除烦，祛湿解暑，解鱼毒。主治：热毒痈肿，小便不利，心胸烦热，口渴面热，小腹水胀。对于女人来说最重要的还可以减肥美容哦。另外下午2点-3点喝生冬瓜汁还可以治疗前列腺的毛病，一杯就够了，过时没效果哦。



**减肥瘦身**是生冬瓜汁的重要功效之一，它能加快肠胃蠕动也能清除人体内的多毒素，同时也能让人体内多余的脂肪分解，平时经常饮用，就能让肥胖的体重降下来，能起到明显的减肥作用。

生冬瓜汁能**淡化色斑**，平时使用时可以把新鲜的生冬瓜取出汁液，然后加入适量的**白醋**，把它们调匀以后直接涂抹在面部的皮肤上，长斑的部位可以多按摩一会，每周使用两次，一个月左右就能让面部的色斑明显淡化。

**美白**也是生冬瓜汁的重要功效，平时使用时可以把冬瓜榨出汁液，然后加入适量的**蜂蜜**调匀，调匀以后把脸用温水洗净，然后直接涂抹面部，涂抹均匀以后过十五分钟，用清水洗净，每天一次，连用十五到二十天，面部皮肤的黑色素就能分解，能让面部皮肤明显变白。



冬瓜瓤是把冬瓜切开以后看到的白色软状物质，冬瓜的种子就存在于冬瓜瓤中。冬瓜瓤入药以后能利小便也能止烦渴，它能入肾经，能提高肾功能，也具有明显的利水作用，平时人们出现小便不利和烦渴等良症状时可以把新鲜的冬瓜瓤直接绞碎以后取出汁饮用，每天可以饮用多次。冬瓜瓤还能消痛排脓，它是治疗人类肺痈与肠痈的常用药，平时需要时可以把晒干以后的冬瓜瓤加清水煎制以后食用，能让痈肿与身体内有脓血快速排出，也能让病情很快减轻。冬瓜瓤性质寒凉，能清热解毒也能消肿止痛，平时它能用于人类烧热与烫伤的治疗，治疗时可以把它研成泥状以后地接外敷在伤处，每天更换一次，连用三到五天以后伤处就能愈合。冬瓜瓤还能宁心安神，可以调节心情，也能减少不良情绪出现，平时人们出现焦虑或者心神烦乱时，可以直接把冬瓜瓤加清水煎制，煎好以后去掉药渣服用药液就可以。



《药性切用》曰，冬瓜皮行皮间水湿，善消皮肤肿。诸湿肿满，皆属于脾。如果不除湿健脾，如何祛除腿脚肿满呢？

茯苓冬瓜皮，除湿又健脾。这两味药平常却不简单。淡味入腹通筋骨，这甘淡和平之品，一入肚腹可以令水湿通利下走，不过服用这些药物后，就要少吃盐，饮食必须清淡，不然就达不到最佳通利水道的效果。

水湿内停你不仅要看到水湿，还要看到水湿背后的阳气，水湿是阴邪，无阳不化，水湿容易瘀滞，没有一股气去推动就不行，所以适当要用些温阳益气之品。既能益气又能利水，那黄芪、赤小豆最好。

补气利水这组队药可以，唯独下焦腿脚肿胀，还需要一味药能够直走下焦，温阳气化水湿之药，可以用点花椒籽。

这样简单的五味药，便根据病因病机，脉势舌象而开了出来，这病人脉势濡缓，力量不足的，是气阳两虚，有黄芪花椒籽补气温阳，以鼓舞身体排水湿的动力，病人下肢肿胀水湿不利，又有赤豆、茯苓、冬瓜皮，可以除湿健脾，利水消肿，打开周身水液下行的去路，这样水去身轻，浊降清升，何患肿胀不消。

茯苓30g冬瓜皮100g花椒籽3g赤小豆50g黄芪6g，炖鲤鱼。