

大豆药用谈

大豆（黄大豆、黄豆）为东北地区主栽作物，国内外享有盛誉，为豆中之王，是我国最早栽培的粮食作物之一，兼有粮、油二者之长，不但营养丰富，且有广阔的经济、食用、药用价值。因其具有“宽中下气，利大肠、消肿毒、捣烂涂疮”等功效，常用单方、验方防治疾病。

治冠心病：取 50g 黄豆加适量水煮熟，食盐调味，当点心食用，每天一剂，疗程不限（服本方过程中，若发现患者甲状腺肿大，应暂停服）。

治维生素 B₁ 缺乏症：大豆、小麦各 50g，加水煮烂熟，红糖调味，常食用。

预防感冒：大豆 20g、干芫荽 3g，水煎服。

治感冒：大豆 20g、葱白 3 根、白萝卜 3 片，水煎后热服。

治肺病有热：大豆水浸磨汁，冷饮，每服一碗。

治癫痫轻发作：大豆 500g、胡椒 6g、地龙 12g，加 2500ml 升水，煎至水干为度，去胡椒、地龙，食黄豆，每日 2 次，每次 15 粒。

治缺铁性贫血：大豆、猪肝各 100g，先煮黄豆八成熟，再加入猪肝共煮熟，日 2 次分食，连服 3 周。

治盐卤中毒：生大豆 500g 打碎，加 3 碗水，搅拌去渣服之；还可将生黄豆、绿豆各 250g 研成末，加 1 碗水，搅匀澄清，去渣后饮服。

治食生冷食物引起的胃腹疼：黄豆 30 粒、花椒 60 个，水煎服。

治腹泻：大豆皮烧炭研末，每服 10g，每日二次，开水送服。

治寻常疣：用黄豆发芽，清水煮熟，连汤淡食，每日三餐，饱为度，连食 3 日为一疗程，治疗期间不食任何粮食及油料，第 4 日起改普通饮食，并可以豆芽佐餐。

治痘后生疮：大豆烧研末，香油调涂。

治诸痛疮：大豆浸泡发胖，捣涂于患处。

补脑、健脑：常食黄豆有益于神经衰弱、体虚、脑力劳动者（因黄豆中含有较高的磷对脑神经的健康有益）。

近年来，还发现大豆有降胆固醇、抗衰老、抗癌和抑制癌发生等作用，据研究是因为大豆中含有丰富的硒元素之故。另外，黄豆芽食用可治疗肾结实和胆结实之症，其机理正在探索之中。

（贾丹兵）