

“桃李待日开，荣华照当年”。这是李白诗中的桃，夏天到了，蟠桃，水蜜桃，各种各样的桃都开始上市了，那你们都喜欢吃什么桃呢，同时桃仁也是很好的中药材，那么桃仁有什么功效和作用呢？

果实成熟后采收，除去果肉和核壳，取出种子，晒干。全国各地普遍栽培。具有活血祛瘀，润肠通便，止咳平喘的功效。用于经闭痛经，症瘕痞块，肺痈肠痈，跌扑损伤，肠燥便秘，咳嗽气喘。

在中医上的作用主要有

- 1、用于症瘕结块，肺痈肠痈，跌仆伤痛，经闭痛经，产后瘀痛等症。
- 2、用于肠燥便秘：桃仁有润燥滑肠的作用，用于大便秘结，可配火麻仁、柏子仁、当归、杏仁等。
- 3、桃仁味苦甘而性平，能入心、肝、大肠，活血祛瘀作用甚广，可用治瘀血阻滞各种血症。在临床善于治疗内痛，如肺痈；肠痈每持为要药，是其具有特有之性能。脂多质润，具润肠通便之功，唯晚近临床专以润肠通便则较少用。月经过多及孕妇忌用。
- 4、桃仁与红花皆为活血祛瘀之药，作用均甚广泛，往往配合应用，唯桃仁善治肺痈肠痈，且有润肠通便之效；红花则善于活血调经。

肾虚、肺虚、神经衰弱、气血不足、癌症患者多食；尤其适合脑力劳动者和青少年。