

THE #1 FINANCE DESTINATION **yahoo!finance** DISCOVER WHAT'S NEW

焦點 《Yahoo 新聞》報道 一個專頁睇晒

ESDlife | 2k 人追蹤 ☆ 追蹤

消暑祛濕 | 冬瓜助清熱/消腫/治腳氣/降體脂 中醫教你煲簡單冬瓜湯



williamli@esdlife.com (編輯部)

2024年4月18日



炎炎夏日！焯焯焯焯焯着！天氣持續酷熱，稍有不慎很可能中暑。品嚐「冬瓜盅」不失為消暑清熱祛濕的好方法。相信很多人都知道冬瓜能消暑清熱祛濕，但有些食療作用，可能你未必知道。



冬瓜功效 | 清熱、消腫、解毒

天然排毒妙品冬瓜有一些有趣的別名，例如水芝、地芝、東瓜、枕瓜、白瓜、白冬瓜等；其味甘淡，性涼，歸肺、大小腸、膀胱經（歸經是指某藥物或食物對某些臟腑經絡的病變具有治療作用）。

功效計有清熱利水、消痰消腫解毒、生津除煩等，可用於治療水腫、脹滿、腳氣、淋病、痰吼、咳喘、暑熱煩悶、消渴、瀉

THE #1 FINANCE DESTINATION **yahoo!finance**

熱門新聞

1. 毛舜筠沽大埔自住洋房！帳面袋642萬！
2. 經貿辦間諜案 | 前警司任倫敦經貿辦經理 替港機關監視異見者 月初爆入目標人物寓所 | Yahoo
3. 年開支6億、人手增50% 倫敦經貿辦有何任務？
4. 東張西望 何生何太對話懶人包 | 何伯唔理外界質疑「邊個女人呃我，我一定睇得通」 關子女「分身家，想我死」
5. 樓市深水炸彈打仔上 劈價追差價同步夾擊

THE #1 FINANCE DESTINATION **yahoo!finance**

痢、膿瘡、痔漏等，並且能解魚毒、酒毒。



冬瓜好處多 | 腎病患者可食用

現代研究顯示，冬瓜含糖量低，水份含量較高，能利水消腫，去掉過剩堆積的體脂，對糖尿病、冠心病、動脈硬化、高血壓及肥胖病患者有良好的治療作用。

而且，冬瓜含鈉量較低，是腎病、浮腫病患者的理想食品。

冬瓜食譜：冬瓜鯉魚湯

消暑良方用於一般消暑清熱，可以冬瓜500克，煮湯三大碗，一日分三次服下。用治水腫及小便不利，可取冬瓜1250克，加鯉魚250克左右同煮，亦可加配赤小豆，不加食鹽，飲湯並食冬瓜肉。

若夏月生痱子，則可將冬瓜切片，搗爛外塗患處。痔瘡疼痛患者，亦可以冬瓜湯洗患處。另外，若用於痰熱喘咳，可與生薑配伍食用。



冬瓜確為消暑清熱祛濕妙品，但如《本草經疏》載：「若虛寒腎冷、久病滑泄者，不得食。」即因其性偏涼，虛寒體質者，不宜服食。

*以上資料僅供參考，如有疑問請向註冊中醫師查詢。

撰文：基督教聯合那打素社康服務（註冊中醫師）

你可能會喜歡



獎門人感謝祭終極篇！郭佩文疑似被胸襲惹熱議 網民：擺明特登反手推開人都未見過

Yahoo 娛樂圈



라라 크로프트는 지금 Hero Wars에 있습니다!

Ad • Hero Wars



余香凝接受電台訪問 罕談與陳家樂分手原因 重遇前度唔尷尬：開心大家都不停進步

Yahoo 娛樂圈



東張西望 | 新何太買A貨Gucci、「朱義盛」充大頭？再曬何伯送10萬龍鳳鈔！網民追問疑似Hermès手袋下落！何伯子女...

she.com



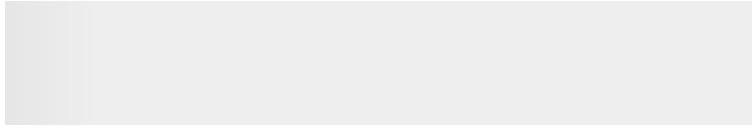
【Aeon】周三新鮮日+周三大特賣限定優惠 (只限15/05)

YAHOO 著數



延伸閱讀：

1. 閃嫁星野源 | 新垣結衣維持童顏飲食法 多吃蔬菜 公開最愛蔬菜Top 5
2. 彩虹飲食法有助抗衰老/降血脂/防癌等 Jamie Oliver成功減12公斤(附營養師建議食用)



其他人也在看



Yahoo 娛樂圈

獎門人感謝祭終極篇 | 郭佩文疑似被胸襲惹熱議 網民：擺明特登 反手推開人都未見過

TVB遊戲節目《獎門人感謝祭終極篇》喺前晚(12日)播出，繼續有「獎門人」曾志偉，帶領「獎老」錢嘉樂、...



Ad • Mech Arena- Free to Play

마우스 하나로 밤새는 게임

실시간 5대5 메카닉 대전



she.com

東張西望 | 新何太買A貨Gucci、「朱義盛」充大頭？再曬何伯送10萬龍鳳鈿！網民追問...

TVB《東張西望》報道的「何伯新何太與仔女爭產風波」鬧得滿城風雨，惹來海量網民質疑新何太對何伯懷有不...



Yahoo 娛樂圈

余香凝接受電台訪問 罕談與陳家樂分手原因 重遇前度唔尷尬：開心大家都不停進步

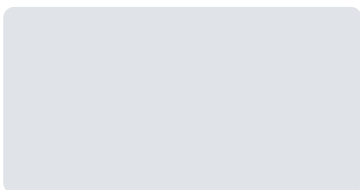
憑《白日之下》成為新一屆金像影后嘅余香凝 (Jennifer)，近日接受港台節目《舊日的足跡》主持車...



Yahoo財經

情人節送龍鳳鈿 剛好搭上金價順風車？

何伯夫婦昨夜再度於TVB節目《東張西望》現身，回應網民指控與展示何伯所贈送的禮物，當中一對聲稱價值約1...



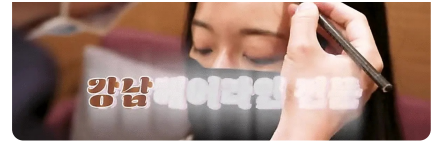
Ad • Hero Wars

라라 크로프트는 지금 Hero Wars에 있습니다!

지금 Hero Wars에 가입하고 라라 크로프트를 받으세요!



28Hse.com



머리만 심었는데 10살은 더 어려보여..여기서 싹!

Ad • 모아만의원



情人節送龍鳳鈿 剛好搭上金價順風車？

Yahoo財經



鍾欣潼驚爆坐輪椅現身內地 病容嚇窒粉絲：快不行了！

東方日報 OrientalDaily



全民關注！加拿大本周審基本收入法案 17歲以上每人月領逾4.5萬

鉅亨網



든든한 간병보험 하나, 열 자식 안부럽다!

Ad • 에즈금융서비스



網上熱話 | 不滿有人帶榴槤上巴士 男乘客要求停車揚言報警 車長現身講結局

am730



毛舜筠沽大埔自住洋房！帳面袋642萬！

隨著政府於2月底宣布「撤辣」措施，樓市交易活躍，不少名人紛紛藉機出售物業。著名影后毛舜筠近期將其位於...

Yahoo 娛樂圈

九龍城寨之圍城 | 魚蛋媽真身大有來頭？精通幕前幕後曾與姜濤拍劇

電影《九龍城寨之圍城》上映短短12天，已衝破4000萬票房（截至12日），更加榮登2024年度中西影片票房冠軍...

Yahoo 娛樂圈

東張西望 | 何伯何太今晚先現身網民鬧爆 再爆金句「我娶第個佢咁一樣反對」

今期熱話何伯何太「可歌可泣」嘅愛情故事，本來《東張西望》出預告訪問片段，唔少觀眾以為有得母親節「加...

Ad • BuzzDaily Winners.

2024년 가장 현실적인 게임

이 게임은 너무 리얼해서 보기만 해도 플레이할 가치가 있습니다!

YAHOO 著數

【Aeon】周三新鮮日+周三大特賣限定優惠 (只限15/05)

聽日係AEON周三新鮮日/周三大特賣，精選多款多款TOPVALU產品、新鮮蔬果、肉類海產、糧油雜貨、零食...

Yahoo Style HK

劉俊謙爆紅不是沒原因的，「國民老公」迷倒女生的特點：擁有意想不到的白卡體質、...

有人說現在是劉俊謙的全盛時期，《九龍城寨之圍城》過後又緊接著《我在這裡等你》，作品一套接一套，人氣...

am730

芭堤雅膠桶「水泥封屍」 韓男疑涉毒被同鄉撕票 全部手指被切

泰國芭堤雅一個水塘揭發膠桶水泥藏屍案，死者為一名日前早稱失蹤的南韓男遊客，警方現正追緝三名南韓人，...

Ad • Rg3 더루트

"면역력, 혈압" 결정짓는 "이 성분"을 가득 담아.. 카이스트 개발 화제!

東方日報 OrientalDaily

張致恒一家月開支3萬幾被人叫賣屁股 高EQ回應贏掌聲

今日母親節，當大家正為媽媽張羅一個別具意義的慶祝活動時，但有藝人就為一日三餐費煞思量。就好像張致恒...

增速	騰訊2	列23
700/TCTZF		
環比-15.6%; 同比5.57%	1586億港元	環比2.2%; 同
環比11.3%; 同比4.44%	1622億港元	環比2.3%; 同
港元 同比7.5%	6665億港元	同比9.4%
環比-46.0%; 同比-4.39%	4.45港元	環比0.1%; 同
環比46.9%; 同比-13.47%	4.61港元	環比3.7%; 同
同比-0.9%	19.48港元	同比19.4%

騰訊、阿里巴巴分別看升超20%和40%，營收增速有望走出低谷？

Investing.com HK

美國宣布向總值180億美元中國進口商品加徵關稅

香港電台-大中華

어!? 저 반지? 화제의 손민수팀, 유어터ن 링

Ad • 굿네이버스

威廉繼承英王查爾斯三世重要軍銜任「英國陸軍航空團榮譽司令」親駕阿帕契 英媒爆料哈利獲悉落淚

Yahoo 國際通

毛舜筠沽大埔自住洋房！帳面袋642萬！

28Hse.com

今日新聞 娛樂

母親節公開懷孕照片 潘瑋柏恭喜46歲侯佩岑

[NOWnews今日新聞]46歲侯佩岑美貌當年轟動電視圈·加上流利口條及外語能力·被譽為「台灣第一美女主播」...

am730

五月天粉絲中環坐直通巴回廣州 取行李時司機突關門 險困倉內焗死

廣州一名女子上周到香港觀看五月天演唱會後·於中環坐直通巴回廣州·抵達後拿行李的時候突被司機關上行李...

Ad · 강남모발이식의원

"모발이식 비싸게 할필요 없다" 소문난..강남의원!

※ 이번달만 모발이식 의료법상 "최대할인 49%" 이벤트!

Medical Inspire 醫 · 思維

抗疫英雄謝婉雯 | 謝婉雯醫生殉職21年、對抗沙士立志行醫為社會服務 · 大學入學寫下...

抗疫英雄謝婉雯 | 謝婉雯醫生

東方日報 OrientalDaily

薛家燕帶4大視帝新加坡登台 未上台先過招

【on.cc東網專訊】藝人薛家燕向來帶挈不少圈中後輩搵真銀·齊齊到不同地方登台·家燕姐繼之前3月與黎耀祥、...

香港動物報

屯門生果檔結業即遺棄店貓 義工轟當動物工具用完即棄

【動物專訊】許多店舖均有養貓·但有不少人卻只當他們是當工具·這些貓兒真的有被愛過嗎?屯門新墟一間生...

Ad · 연세생활건강

놀림당하는 “작은 키”에서 “170cm” 까지 컸다! 비결은??

周杰倫送「母親節大禮」! 江蕙笑曝周董目的

今日新聞 娛樂

게임 개발자: 남자들이 이 게임을 멈출 수 없는 이유

Ad · BuzzDaily Winners

東張西望 何生何太對話懶人包| 何伯唔理外界質疑「邊個女人呃我·我一定睇得通」 關子女「分身家·想我死」

Yahoo 娛樂圈

賈靜雯缺席曬同框照! 蘇有朋合體倚天4美

今日新聞 娛樂

涼鞋推薦 | MUJI忍者涼鞋爆紅! 推薦夏日必穿6大透氣涼鞋 Ugg低至5折/文青最愛 Keen/Lisa同款MELISSA/小CK珍珠元素...

東方日報 OrientalDaily

李亞鵬被爆拖欠前員工薪金 急跪低道歉：下班前一定解決

大陸男星李亞鵬近年因同投資公司發生糾紛欠下巨債，被法院強制執行4,000萬人民幣（下同，約4,300萬港元）...

Fortune Insight

詐糊 | 葉朗程

普通打工的一位會計師最近訂了超跑，手上還戴上連很多錶商也還沒有貨的玫瑰金 Day Date，認識他的人以為...

now.com 體育

曼聯拒放雲迪比予英超對手

【Now Sports】雲迪比的經理人周日透露，曼聯阻止這名荷蘭中場轉投至其他英超球隊。曼聯在冬季轉會窗將雲...

Ad • 원데이 임플란트

전체 임플란트—임플란트, 더이상 미루지 마세요

빠진치아가 있는데 사는데 바빠 임플란트를 미뤘나요? 강남역 11번출구, 원데이치과의원

am730

屯門千七呎三房減價近1球連車位沽 呎價僅64XX元(有相睇) | 二手樓成交

二手市場再現持貨年期較長的業主加入沽貨行列，世紀21天生置業營業董事鄭少坤表示，屯門雅德苑1座高層A室...

Yahoo Style HK

갤럭시 S24 할인특가 41,000원

Ad • Get Phone

五月天粉絲中環坐直通巴回廣州 取行李時司機突關門 險困倉內焗死

am730

公開寸頭照！Energy牛奶22年前黑歷史曝光

今日新聞 娛樂

九龍城寨之圍城 | 魚蛋媽真身大有來頭？精通幕前幕後曾與姜濤拍劇

Yahoo 娛樂圈

전체 임플란트—임플란트, 더이상 미루지 마세요

Ad • 원데이 임플란트

詐糊 | 葉朗程

Fortune Insight

山姆擬推免費直送攻港 香港零售業末日將至？

Yahoo財經

因配貨潛規則，被提出集體訴訟：Hermès 向法院提出的官方回應是...？

Popbee

"노안 백내장 치료 비싸게 할필요 없다" 소문난..강남의원!

Ad • 강남에이스안과의원



腿軟畫面全被拍！丁噏時代廣場挑戰E16蹲

今日新聞 娛樂

林子祥再度抱孫 余安安母親節晒「拖手」相報喜

東方日報 OrientalDaily

《藍籌》騰訊(00700.HK)首季非國際財務報告準則純利按年升54%至502.65億人民幣 勝預期

AASTOCKS

면역력 필수 "이 성분" 듬뿍 담았습니다..체력 떨어졌다면 필독하세요

Ad • 더루트 RG3



香港麥當勞 app 明天起停用！轉用全球版 app、新功能、新優惠（下載新 app 教學）

Yahoo Tech HK

母親節公開懷孕照片 潘瑋柏恭喜46歲侯佩岑

今日新聞 娛樂

李亞鵬被爆拖欠前員工薪金 急跪低道歉：下班前一定解決

東方日報 OrientalDaily

80%가 손상되어도 증상 없는 침묵의 간

Ad • 심플리케어



甘比受訪零闊太架子隨和有修養！親手織袋定價貼地親民！分享勾織樂趣開班教鄭秀文、鍾楚紅等名人

she.com

經貿辦間諜案 | 袁松彪：我喜歡英國多過香港 付錢同案被告純粹出於好意 |

Yahoo

Yahoo新聞

競爭不過就推禁令！英媒：Meta、谷歌砸百萬美元遊說封殺TikTok

鉅亨網

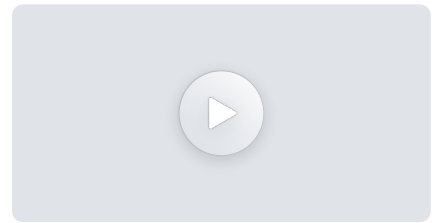
마우스만으로, 밤새 이 게임에 열중한다! 빠른 설치. 무료 플레이.

Ad • Mech Arena- Free to Play



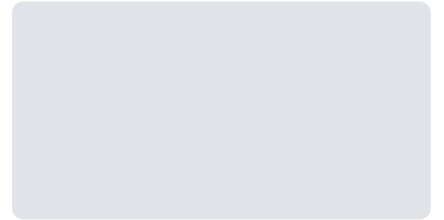
芭堤雅膠桶「水泥封屍」韓男疑涉毒被同鄉撕票 全部手指被切

am730



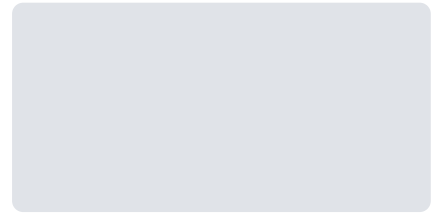
利比亞男養獅子當寵物 同吃同睡超親密

Yahoo 國際通



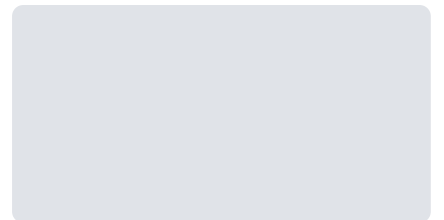
長實深水炸彈又炸 撻訂單位及貨尾最多勁
劈3成重售

28Hse.com



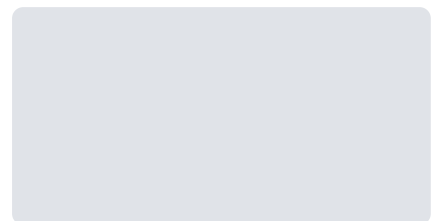
검버섯,기미 "진짜" 없애는 최후의 방법 필
독하세요.

Ad • 검버섯, 주름 케어



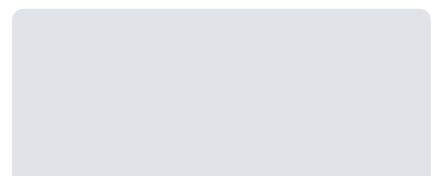
父親游水偷渡香港 美籍工程師設計App
爆紅25歲退休

Yahoo財經



薛家燕帶4大視帝新加坡登台 未上台先過
招

東方日報 OrientalDaily



抗疫英雄謝婉雯 | 謝婉雯醫生殉職21年、對抗沙士立志行醫為社會服務，大學入學寫下志願：加入醫生行列，為社會和人...

Medical Inspire 醫 · 思維

"침침~한 눈..방치하고 계신가요?" 강남안과, 꼭 가봐야 하는 이유

Ad · 강남 큐브안과

