

其实有很多的中药能够达到一定的养生效果，比如三七、枸杞子能够有效的帮助稳定血压，提高阳气，但是一定要选择正确的吃法，才能够达到保健功效。



3、枸杞子

枸杞子具有滋补肝肾以及抗衰老、益精明目的功效，特别适合于抵抗力差以及体质虚弱的人群，但是一定长期坚持下去，每天使用量不能超过六克，脾气暴躁、高血压、腹泻以及身体有炎症的人群，尽量不要吃枸杞子。

4、甘草

甘草具有补益心脾、清热解毒的功效，大量服用甘草会引起身体的水肿，以及血压升高，甚至会导致肌肉无力以及心律失常，所以每天吃甘草的量不能超过十克，把甘草直接放在水里喝即可。