龙眼干，也叫桂圆干，是古老的经典保健食品，营养丰富，高于其它普通水果，因其具有多种功效、作用，颇受大众喜爱。本文旨在从功效、作用及安全性等角度，详细解析龙眼干的益处以及禁忌健康保健的。

1、龙眼干的功效：

a) 保护肝脏：龙眼干中含有丰富的维生素和胡萝卜素，可以抑制自由基，防止肝细胞受到损害，从而保护肝脏，预防肝病。

b) 预防风湿病：龙眼干含有丰富的营养素，可以增强抵抗力，有效各类风湿病的症状，尤其是对骨关节炎的缓解有明显的帮助。

c) 缓解咽喉痛症：龙眼干含有有效的抗炎剂，可以抑制炎症，缓解咽喉痛症，有效预防锥形虫病、咽炎、喉炎等病症。

d) 美容养颜：龙眼干含有丰富的维生素，可以清新肌肤，增进皮肤的弹性，保护免受外界，维持更年轻的外表。

2、龙眼干的作用：

a) 抗氧化：龙眼干富含抗氧化剂和维生素，可以有效清除自由基，延缓衰老，抑制疾病的发生和恶化，从而延长生命。

b) 抗血小板凝集：龙眼干含有丰富的有机酸、抗凝血物质、类黄酮类化合物和植物蛋白质，具有抗凝和降血小板凝集的作用，有效预防血小板凝集所致的疾病。

c) 调节免疫：龙眼干中富含维生素C，可以有效增强机体的抵抗力，增进抗体的产生，调节免疫，促进新陈代谢，从而预防疾病发生。

d) 消除疲劳：龙眼干含有丰富的酒石酸，可以帮助细胞内的氧气转换，有效排除体内的废气，减轻机体的疲劳，促进活力的恢复。

3、龙眼干的禁忌

a) 湿气重的人：龙眼干含有丰富的有机酸，对湿气重的人不利，可能会加重症状，所以不宜食用。

b) 糖尿病的患者：龙眼干含有较多的糖分，可能会加剧病情，糖尿病患者应避免食用。

c) 新生儿及婴儿：龙眼干中的氨基酸含量较高，容易引起腹泻，婴儿和新生儿使用有可能对身体产生不良影响，应该避免食用。

4、健康保健的：

a) 选择的食物：在食用龙眼干时，应该选择无污染、新鲜、香甜可口的，做到摄入即可产生营养作用，不宜暴饮暴食。

b) 搭配适当的物品：为了更好的发挥龙眼干的保健作用，可以配以其它的保健物品，如蜂蜜、铁锌葡萄糖胺片等，可以促进体内营养的吸收，起到更好的健康作用。

c) 锻炼身体：在日常生活中可以多锻炼身体，促进体内器官机能的，增强机体抵抗力，有效病理，加速新陈代谢，使人更加健康。

龙眼干富含营养成分，具有多种功效和作用，可以保护肝脏，抗衰老，保养肌肤，调节免疫，一定程度上缓解风湿病及疑难病症的症状，但由于湿气重或糖尿病等，若不慎服用会造成反效果，建议按照健康原则，合理搭配适当的保健物质，在锻炼身体的基础上，综合考虑食用龙眼干以及补充必要的养分，使身体更加健康。