

近年来，山芝麻作为中草药的一种，不仅受到当地人的欢迎，而且也受到了全国各地的厨房里。它被誉为“中国本土药膳”，具有良好的抗氧化作用，有助于健康。本文深入探讨了植物山芝麻的神奇功效，以及其在保健、食疗、抗氧化等方面的作用。

## 一、山芝麻的介绍

### 1.1 山芝麻介绍

山芝麻 (Panax Notoginseng) 又称“三七”，是一种常见的中草药，也是中国本土药膳，历史悠久。它有着深厚的文化底蕴，在中国药膳中处于重要地位。它的名字来源于其中的三个部分：“元”代表它的原产地；“七”是它的有效成分；“山芝麻”是它的中文名称。

### 1.2 山芝麻的性质

山芝麻的性味甘、微苦，具有温热性。它有着香甜的风味，它的味道比普通的三七更加浓郁，更有滋补功效。

## 二、山芝麻的功效与作用

### 2.1 功效

山芝麻具有滋补养阴、补肝肾、活血化瘀的功效，能够有效抑制血栓形成，预防中风、心脑血管疾病，可以血液循环，提高机体免疫力，有助于调节血压，防治高血压病。而且，山芝麻还具有抗氧化作用，能够抵抗自由基，延缓衰老，保护肝脏，并有助于预防癌症。

### 2.2 作用

(1) 保健作用：山芝麻具有补肝肾、活血化瘀、抗氧化、延缓衰老、预防癌症等保健作用，可以人体的血液循环，帮助脑血液循环，增强机体免疫力，睡眠，气血运行，有助于血压等症状。

(2) 食疗作用：山芝麻具有滋补养阴的作用，可以帮助调节人体的内，人体的新陈代谢，有助于祛湿解表，肠胃功能，消化功能，增强抵抗力，疲劳，有助于延缓衰老。

(3) 抗氧化作用：山芝麻具有很强的抗氧化作用，可以抵抗自由基对人体的伤害

，可以有效预防心脑血管疾病，抗衰老，抵抗癌症，保护肝脏，有助于预防老年痴呆症等疾病。

### 三、总结

本文深入探讨了植物山芝麻的神奇功效，以及其在保健、食疗、抗氧化等方面的作用。山芝麻具有滋补养阴、补肝肾、活血化瘀、抗氧化、延缓衰老、预防癌症等功效，能够有效抑制血栓形成，血液循环，提高机体免疫力，预防中风、心脑血管疾病。因此，山芝麻是非常有益的中草药，适合老少皆宜，可以用来人体健康。