1. 治高血压：海带，决明子各150克，红糖适量，将海带与决明子共煮，取汁，每日一剂，分两次服完。治便秘：海带100克，柏子仁30克，水煎服。每日两次。治口腔溃疡：海带30克，烧焦后研末，加冰片5克混均，用香油调敷于患处。治睾丸肿痛：海带、荔枝核、橘核各15克，小茴香6克，水煎服。每日一剂，分早晚两次服。
2. 柚子堪称秋冬季的最佳水果。它具有健胃消食、化痰止咳等功效，经常食用，对高血压、糖尿病等疾病有辅助治疗作用。市场上的柚子，果肉有红色和白色之分。白色的多为传统琯溪蜜柚，而红肉蜜柚是琯溪蜜柚变株选育而成的。红肉蜜柚不仅含有琯溪蜜柚中所有的营养成分，而且其所含的天然色素对人体的保健作用更强。其中的黄酮类化合物对预防心血管疾病有益处，而β胡萝卜素和番茄红素是世界上公认的强抗氧化剂，能起到提高免疫力、延缓衰老的作用。另外，红肉蜜柚还有助于保护视力。如何挑到称心如意的柚子呢？首先，要选“不倒翁”，即上尖下宽，颈短的柚子最好，底部如果是平面的更佳。其次，还可从眼观、比重、手感等方面筛选优质柚子。如果柚子皮细洁，表面油细胞呈半透明状态，颜色呈现淡黄或橙黄的，说明柚子的成熟度高，汁多味甜。如果想放段时间再吃，最好选择颜色黄绿的柚子，在通风处可放1个月左右。同样大小的柚子，要挑分量重的。用力按时，不易按下的，说明果实紧密，质量更好。
3. 由于枸杞子温热身体的效果相当强，患有高血压、性情太过急躁的人，或平日大量摄取肉类导致面泛红光、正在感冒发烧、身体有炎症、腹泻的人最好别吃。
4. 栗子的食疗功效主要有以下三点：1。?益气补脾，健胃厚肠。栗子是碳水化合物含量较高的干果品种，能供给人体较多的热能，并能帮助脂肪代谢。2。?防治心血管疾病。栗子中含有丰富的不饱和脂肪酸、多种维生素和矿物质，可有效地预防和治疗高血压、冠心病、动脉硬化等心血管疾病。