

上海长江医院不孕不育专家组 | 组编

尹学兵 | 执行主编

权威详解
夫妻必读

保卫生育力 水果向前冲

水果有着天然强劲 却往往被人忽视的生殖功效

男人和女人若能吃对水果
孕育道路将更加顺利和美满！

上海文化出版社

保卫生育力

水果向前冲

上海长江医院不孕不育专家组 | 组编

尹学兵 | 执行主编

上海文化出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

保卫生育力: 水果向前冲 / 尹学兵主编. —上海: 上海文化出版社,
2016.1

ISBN 978-7-5535-0448-3

I. ①保… II. ①尹… III. ①生殖医学--普及读物 ②水果--普及读物 IV. ①R339.2-49 ②S66-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 230744 号

策划编辑 熊仕华
责任编辑 朱华怡
封面设计 汤 靖
版式设计 曹旭峰
责任监制 刘 学

书 名 保卫生育力: 水果向前冲
主 编 尹学兵
出 版 上海世纪出版集团 上海文化出版社
地 址 上海市绍兴路7号
邮政编码 200020
网 址 www.cshwh.com
发 行 上海世纪出版股份有限公司发行中心
印 刷 凯基印刷(上海)有限公司
开 本 787×1092 1/24
印 张 5
版 次 2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5535-0448-3/TS·033
定 价 28.00 元

敬告读者 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科
电 话 021-51870060



- 01 苹果：吃我提高精子质量** 006
- 精子的活动能力与精囊中所含果糖的数量有关，如精液中果糖含量低，就容易导致死精症。苹果中果糖之丰富，不是一般水果能够匹敌的，可以让男性的精子游得更欢。
- 02 桑葚：吃我治疗肾虚** 016
- 对于一些肾虚的女性，如果不想频繁去医院，那就找桑葚帮忙吧。它不仅可以帮助你补肾，还对阴血不足型阴道干涩、闭经等妇科疾病有治疗作用。
- 03 香蕉：吃我补充体力** 026
- 香蕉中所含的维生素 B₂ 与柠檬酸具有互补的效果，能消除体内堆积的乳酸和丙酮酸，从而减轻身体疲劳。此外，香蕉还含有葡萄糖、果糖和蔗糖三种天然糖分，可帮助人体快速补充能量。
- 04 梨：吃我“助人兴奋”** 036
- 梨含有丰富的维生素 B₆——一种可以增加雄性激素的养分。不仅如此，能够帮助女性调节甲状腺的钾元素也是梨的秘密武器。这两者双剑合璧，能够更好地帮助男女提高性欲。
- 05 无花果：吃我强健心脏** 046
- 无花果含有可溶解和不可溶解的两种纤维，对心脏健康有重要作用，而且有助于心血管的食品也都有助于性能力。

06 木瓜：吃我抗癌通乳 058

木瓜中的凝乳酶有通乳作用，番木瓜碱具有抗淋巴性白血病之功，故可用于通乳及治疗淋巴性白血病（血癌）。

07 西瓜：吃我治疗肾炎 070

西瓜中瓜氨酸和精氨酸能增进肝中尿素的形成，从而利尿，西瓜的配糖体也具有利尿降压的作用。西瓜还含有少量盐类，对肾炎有特殊的治疗效果。

08 桂圆：吃我养血安胎 082

桂圆中所含的铁及维生素较多，可减轻宫缩及子宫下垂感，对于加速代谢的孕妇及胎儿的发育有利，具有安胎作用。

09 荔枝：吃我改善性冷淡 092

荔枝性温，有生精益血、温中理气、填精生髓等功效，可以改善血气亏虚引起的性冷淡，较适用于妇女产后血虚的食补。

10 芒果：吃我缓解孕吐 102

芒果对于晕车、晕船有一定的止吐作用。孕妇胸闷作呕时可吃芒果肉或以芒果煎水进食。

保卫生育力

水果向前冲

上海长江医院不孕不育专家组 | 组编

尹学兵 | 执行主编

上海文化出版社

《保卫生育力：水果向前冲》

编委会

组编

上海长江医院不孕不育专家组

执行主编

尹学兵

编著

潘敬秀 陶小艳

摄影

唐天汉 刘丹红

医学顾问（按姓氏笔画排列）

王丽云 上海长江医院不孕不育专家组成员
王秀凌 上海长江医院不孕不育专家组成员
王益鑫 上海交通大学附属仁济医院教授
司徒平 上海长江医院不孕不育专家组成员
朱竟光 上海交通大学附属第一人民医院教授
朱兰生 上海长江医院不孕不育专家组成员
许国兰 上海长江医院不孕不育专家组成员
李小凤 上海长江医院不孕不育专家组成员
汪玉宝 复旦大学医学院教授
汪慧贞 上海长江医院不孕不育专家组成员
汪和明 上海长江医院不孕不育专家组成员
沈不安 上海中医药大学附属市中医院教授

张 伟 上海长江医院不孕不育专家组成员
张 华 上海长江医院不孕不育专家组成员
张训科 上海长江医院不孕不育专家组成员
陈慧芝 上海长江医院不孕不育专家组成员
林 兴 复旦大学附属华东医院教授
周智恒 上海中医药大学附属龙华医院教授
施士德 上海长江医院不孕不育专家组成员
柳秉乾 上海长江医院不孕不育专家组成员
祝秀英 上海长江医院不孕不育专家组成员
黄敏丽 复旦大学附属妇产科医院教授
程怀瑾 中国福利会国际和平妇幼保健院教授
程雅丽 上海长江医院不孕不育专家组成员

序

玩转水果，直通生殖健康

“尝遍百果能养生。”自古以来，水果的养生保健功效就普遍为人们所认可。它们所含的丰富的维生素、矿物质、膳食纤维和抗氧化物等，能够营养机体，促进新陈代谢，增加身体的抵抗力和免疫力，具有养生滋补、防病治病的功效。其实，水果不仅能养生，它和人类的生殖健康也存在着千丝万缕的联系。

无论你是初生牛犊的 20 岁，还是自我感觉良好的 30 岁，或者是需要可持续发展的 40 岁，都有可能遇到生殖方面疾病的困扰，如女性的月经不调、性欲低下等，男人的前列腺疾病、精子质量低下等。这些疾病除了需要接受专业的治疗之外，合理的饮食调养也必不可少。而水果的合理摄入就是饮食调理的重要环节。

虽然自然界中可以食用的水果不可胜数，但由于水果有寒、凉、温、热等属性，而人与人的身体状况又有所不同。所以，对于水果的选择也需要慎之又慎。如西瓜具有“天然伟哥”的称号，但西瓜吃多了会致血糖升高；龙眼具有滋阴养肾的功效，但多食易上火……所以，我们在对自己的身体有了充分的了解之后，还需要对水果的相关知识进行必要的补充。本书特挑选十种比较常见且具有代表性的水果，从健康功效、保存技巧、搭配宜忌等方面进行介绍，让读者对这些水果有个更加全面的了解。俗话说，知己知彼方能百战不殆。在充分地了解了水果之后，才能更好地利用其为我们服务，从而避开隐蔽的饮食陷阱，吃出真正的健康。

科普作家 尹学兵



- 01 苹果：吃我提高精子质量** 006
- 精子的活动能力与精囊中所含果糖的数量有关，如精液中果糖含量低，就容易导致死精症。苹果中果糖之丰富，不是一般水果能够匹敌的，可以让男性的精子游得更欢。
- 02 桑葚：吃我治疗肾虚** 016
- 对于一些肾虚的女性，如果不想频繁去医院，那就找桑葚帮忙吧。它不仅可以帮助你补肾，还对阴血不足型阴道干涩、闭经等妇科疾病有治疗作用。
- 03 香蕉：吃我补充体力** 026
- 香蕉中所含的维生素 B₂ 与柠檬酸具有互补的效果，能消除体内堆积的乳酸和丙酮酸，从而减轻身体疲劳。此外，香蕉还含有葡萄糖、果糖和蔗糖三种天然糖分，可帮助人体快速补充能量。
- 04 梨：吃我“助人兴奋”** 036
- 梨含有丰富的维生素 B₆——一种可以增加雄性激素的养分。不仅如此，能够帮助女性调节甲状腺的钾元素也是梨的秘密武器。这两者双剑合璧，能够更好地帮助男女提高性欲。
- 05 无花果：吃我强健心脏** 046
- 无花果含有可溶解和不可溶解的两种纤维，对心脏健康有重要作用，而且有助于心血管的食品也都有助于性能力。

06 木瓜：吃我抗癌通乳

058

木瓜中的凝乳酶有通乳作用，番木瓜碱具有抗淋巴性白血病之功，故可用于通乳及治疗淋巴性白血病（血癌）。

07 西瓜：吃我治疗肾炎

070

西瓜中瓜氨酸和精氨酸能增进肝中尿素的形成，从而利尿，西瓜的配糖体也具有利尿降压的作用。西瓜还含有少量盐类，对肾炎有特殊的治疗效果。

08 桂圆：吃我养血安胎

082

桂圆中所含的铁及维生素较多，可减轻宫缩及子宫下垂感，对于加速代谢的孕妇及胎儿的发育有利，具有安胎作用。

09 荔枝：吃我改善性冷淡

092

荔枝性温，有生精益血、温中理气、填精生髓等功效，可以改善气血亏虚引起的性冷淡，较适用于妇女产后血虚的食补。

10 芒果：吃我缓解孕吐

102

芒果对于晕车、晕船有一定的止吐作用。孕妇胸闷作呕时可吃芒果肉或以芒果煎水进食。



1

苹果

吃我提高精子质量

全方位的|健康之果

苹果



“苹果有‘智慧果’‘记忆果’的美称。古称‘柰’，又叫‘频婆’，是老幼皆宜的水果之一。苹果又被称为‘爱情果’，优雅的外表和丰富的营养，让苹果成为爱情的代名词。苹果经过充足的阳光照射后所形成的红色色素，可以使性荷尔蒙的分泌更加旺盛，男性食用后更具阳刚之气，女性食用后女人味十足。苹果是最普通，也是最常见的水果，其营养丰富，位居世界四大水果（苹果、葡萄、柑橘和香蕉）之冠。”

我叫苹果，在大家眼里，我是一种再普通不过的水果，哪里都能见到我的身影。其实我想说，我是一种水果，但我又不只是一种水果。在对付前列腺炎方面，我可是有我的“独门绝技”的。前列腺中含有抗菌因子，主要成分是锌，锌能够影响抗炎细胞的功能，其抗菌作用与青霉素相似。人一旦患上慢性前列腺炎，其锌含量就会明显降低，并难以提高。专家发现，我的汁水比含锌高的药物更具有疗效，且具有安全、易消化吸收、易被患者接受的特点。

另外，我也可以让男性的精子游得更欢。精子的活动能力与精囊中所含果糖的数量有关，如精液中果糖含量低，就容易导致死精症。而我身体中的果糖之丰富可不是一般水果能够匹敌的哦！

我是苹果，如果你愿意，我可以不光是一种水果！

喉结的由来

上帝创造了人类的始祖亚当和夏娃，并在东方的伊甸给他们建了一个园子居住。伊甸园里生长着各种赏心悦目的树木，一年四季都是硕果累累，各种各样的果实堆满了枝头。上帝叮嘱亚当说：“你可以随意吃园中的果子，但不能吃那棵能够分辨善恶的树结的果实，吃了必定要死。”这种“禁果”就是我们现在所说的苹果。上帝的叮嘱引起了夏娃的好奇心，可因为是上帝的嘱托，夏娃一直克制着那颗蠢蠢欲动的心。

后来，在蛇的诱惑下，夏娃还是妥协了。她不顾神谕，吃了善恶树上的禁果，还把这果子给她丈夫吃。亚当因心怀恐惧，吃时仓促，有一片果肉哽在喉中，不上不下，留下个结块。两人吃了这果子后立刻心明眼亮，能知善恶美丑。但是，由于他们违背了上帝的告诫而被逐出了伊甸园。从此，亚当的脖子前端就永远留下了被后人称为“喉结”的东西，作为偷吃禁果的“罪证”。



苹果有哪些

特殊 功效?

[降低胆固醇]

吃苹果可以减少血液中胆固醇含量，促进胆汁分泌和胆汁酸功能，因而可避免因胆汁中胆固醇沉淀而形成的胆结石。

[提神醒脑]

苹果中含有的磷和铁等元素，易被肠壁吸收，有补脑养血、宁神安眠的作用。苹果的香气是治疗抑郁和压抑感的良药。

[预防癌症]

苹果中含有的黄酮类物质是一种高效抗氧化剂，它不但是最好的血管清理剂，而且是癌症的克星。多吃苹果，其患肺癌的概率能减少46%，得其他癌症的概率则减少20%。

[强化骨骼]

苹果中含有能增强骨质的矿物元素硼与锰。硼可以大幅度增加血液中雌激素和其他化合物的浓度，这些物质能够有效预防钙质流失。

[抗氧化]

研究证明，栎精可增强细胞的抗氧化能力。同其他蔬菜水果相比，苹果里含有的栎精是最多的。所以，老年痴呆症和帕金森综合征患者可多食苹果。

[治疗失眠]

对心脾两虚、阴虚火旺、肝胆不和或肠胃不和所导致的失眠症，食用苹果都有较好的疗效。

[减肥]

苹果所含的热量很少，且苹果皮中所含的熊果酸还能加快脂肪燃烧，降低食用者患上肥胖症的风险。另外，苹果会增加饱腹感，饭前食用能减少进食量，以达到减肥的目的。

[消除黑眼圈]

坚持用苹果片敷眼部可以去除黑眼圈。

[提高女性性生活质量]

因为苹果含有一种叫作“根皮苷”的化合物，它与“雌二醇”的功能十分相似，而“雌二醇”则是在性兴奋过程中起到重要作用的一种雌激素。所以，定期食用苹果会提高女性性功能，苹果也因此被称为“催情果”。



苹果皮米汤

【材料】

新鲜苹果皮 60 克，大米 30 克。

【做法】

◆ 将备好的苹果皮和大米炒黄，与水同煮，饮米汤即可。每日 3 次。

【功效】

对妊娠呕吐有一定的治疗效果。



苹果茶饮

【材料】

苹果 200 克，胡萝卜 150 克，牛乳 100 毫升，鸡蛋黄 1 个，人参酒 30 毫升，蜂蜜适量。

【做法】

◆ 将固体材料切碎后，与液体材料一同放入果汁机制汁，并酌加冷开水即成。每日代茶饮。

【功效】

滋补强壮。适用于性功能低下、勃起功能障碍患者。

