

吃是人生大事，吃得好，美食也成良药

自己是最好的医生

- 水果祛病事典
- 蔬菜祛病事典
- 杂粮祛病事典
- 水产祛病事典
- 粥膳祛病事典
- 靓汤祛病事典
- 茶饮祛病事典

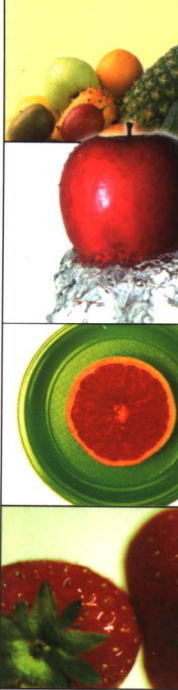


水果让你更健康！
每天吃一果，医生远离我！
把握食物，就是把握健康！

水果祛病事典

做自己的水果医生

shui guo qu bing shi dian



主编 孔令谦
策划 孔伯华
孔伯华养生医馆

Qingdao Publishing House
青岛出版社



水果

【祛病事典】

做自己的水果医生

青
島
出
版
社

qingdao publishing house

s h u i g u o q u b i n g s h i d i a n

图书在版编目(CIP)数据

水果祛病事典:做自己的水果医生/孔令谦主编.

青岛:青岛出版社,2006.12

(自己是最好的医生)

ISBN 7-5436-3919-X

I. 水... II. 孔... III. 水果-食物疗法-食谱

IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第134888号

- 书 名 水果祛病事典——做自己的水果医生
丛 书 名 自己是最好的医生
策 划 孔伯华养生医馆
主 编 孔令谦
副 主 编 刘孝威 徐宏勋 孔令诩 孔令誉 阮劲平 潘竹立
编 委 张雪松 张 华 王振华 纪康宝 刘彩云 徐帮学
张建梅 刘超平 高 媛 宋学军 王志艳 石 娟
出版发行 青岛出版社(青岛市徐州路77号,266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 (0532)80998664 传真 (0532)85814750
责任编辑 付 刚 E-mail:fg@qdpub.com
封面设计 青岛出版设计中心·程皓
照 排 青岛新华出版照排有限公司
印 刷 青岛双星华信印刷有限公司
出版日期 2006年12月第1版 2006年12月第1次印刷
开 本 24开(889mm×1194mm)
印 张 8.75
字 数 200千
书 号 ISBN 7-5436-3919-X
定 价 16.00元

盗版举报电话 (0532) 85814926

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷处调换。

电话: (0532)80998628

孔伯华养生医馆简介

孔伯华 京城四大名医之一。解放后一直从事医疗及中央领导人的保健工作,曾任全国政协第一、二届委员,中华人民共和国卫生部顾问,中国医学科学院学术研究委员会委员,中华医学会中西医学术交流委员会副主任委员,北京中医学会顾问等。“孔伯华养生医馆”为其后人创立,目前馆中拥有中西医专家五十余名。

孔伯华养生医馆是以提供全面养生咨询、养生顾问、养生培训、养生指导、健康管理、诊疗服务等为一体的,具有深厚文化底蕴的一所养生诊疗康复会所。

医馆凭借孔伯华先生一脉相承的医学学术思想和传承专家资源,聚集了京城众多中医、老专家及养生运动专家,由具备丰富管理经验并有医学背景的名家从事管理工作,拥有一支高素质的医护专家和运动专家团队,如孔伯华先生之子孔嗣伯教授,著名中医陈大启教授,孔伯华后裔孔令翎教授,孔伯华弟子刘孝威、徐宏勋、杨大绮、裴学义、季秀芬、张京等五十余位知名专家教授,并与中国中医研究院、孙禄堂武学养生文化研究中心等医疗、运动权威部门建立了稳定、长期的合作伙伴联系。



毛主席接见孔伯华先生



周总理接见孔伯华先生

孔伯华养生医馆专家介绍

刘孝威 孔伯华养生医馆顾问,孔伯华弟子。1941年考入北平国医学院,从师于孔伯华先生,从事临床工作五十年,具有丰富的养生和诊疗经验。

徐宏勋 孔伯华养生医馆顾问,孔伯华弟子。毕业于北平国医学院,从医已近六十年之久,积累了丰富的临床经验。徐老医风谦和,平易近人,颇有先师之风范。

孔令诩 孔伯华养生医馆顾问,孔伯华先生嫡孙。1964年毕业于北京中医学院,中国中医研究院养生研究室主任、教授,从事临床工作四十余年,具有丰富的诊疗和管理经验。为国家中医药管理局评定的全国500名老专家之一、北京市政协委员、博士生导师。

孔令誉 孔伯华养生医馆执业医师,孔伯华先生嫡孙。从事中医临床工作三十年,尤其在老年脑血管疾病方面具有丰富经验。主治:多种脑血管系统疾病,如脑溢血、脑血栓、脑梗塞及后遗症恢复,老年痴呆症,小儿脑积水,癫痫,各种哮喘,血液病,各种结石症,肺气肿,气管炎症等。

阮劲平 1998年毕业于北京中医学院,中医学士,中医师,著名中医孔少华先生的学生。擅长诊治温热病、肺病、肝病、肾病、肿瘤、类风湿及小儿发热、厌食腹泻等疾病。

潘竹立 中医主任医师,孔伯华再传弟子,北京中医学会内科、妇科委员会委员。

前言


医学之父——希波克拉提斯曾主张：“以食物为良药”。水果，作为人们生活中比较重要的食物品种。它不仅芳香诱人，酸甜可口，而且还能防病治病，在人类生存和增进健康中占有重要位置。科学家指出，每人每天食用 200 ~ 300 克水果，才能满足人体正常营养的基本需要量。

新鲜的水果含有人体必需的多种维生素、碳水化合物、蛋白质、脂肪、粗纤维、矿物质等等营养物质。尤其是维生素 C 的含量较多，以山楂、鲜枣、鲜桂圆、柑橘类等含量最高。水果中含有多种营养糖分，主要是葡萄糖、果糖和蔗糖，因此水果一般都含有较高的热量。另外，水果中还含有特有的色素、香味素、果酸、果胶、食物纤维等特有的成分，口感很好。在促进食欲，增强消化以及满足人体所需热量方面起着重要的作用。

《英国医学杂志》一项科学研究报告证明：“每天吃一果，医生远离我”绝对是一至理名言。用水果预防和治疗疾病，从古到今，不仅得到了历代医学家们的重视与肯定，而且还积累了相当丰富的经验，并为现代医学研究所证实。


世界卫生组织强调说，常吃蔬菜和水果对防癌和减少癌症发病率很有必要。美国一份研究报告说，每天吃适量的水果和蔬菜的人同那些不吃水果、蔬菜的人相比，患癌率可以降低一半。水果中的有些物质如纤维素、维生素 C、亚油酸、果胶及酶类物质，具有降低血胆固醇，阻止亚硝酸胺致癌物质合成等作用。水果属于碱性食物，也是高钾低钠类食品，心血管病人常食，可预防高血压、动脉硬化、冠心病等多种疾病发生。荷兰学者经过长期调查发现，每日吃一个苹果，冠心病死亡率可减少 30% 以上。水果是含维生素最丰富的食物，对组成皮肤结构的胶原蛋白有重要作用，所以多吃水果还能保持肌肤健美柔嫩。

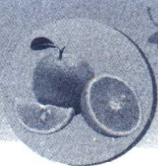
本书共辑录了临床常见 45 种疾病的独特水果疗法。按呼吸系统疾病、儿科疾病，血液、循环系统疾病，神经系统、内分泌代谢性疾病，消化系统、肠胃、肝脏疾病，妇科疾病，泌尿、生殖系统疾病，皮肤疾病和其他共八个方面，分门别类，予以介绍。我们首先对每一种疾病的主要病因、症状作一个简要介绍。然后对于每一种水果的祛



病药理进行了详细的分析,并在后面配备了相应的“食疗验方”,具有很高的实用价值。为了增加本书的知识性与趣味性,我们还在文中插入了“小知识导读”、“养生二三事”以及“贴心提示”。在“药食同源”、“凡病以食疗为先”的思想指导下,力求把人们日常生活中常见的水果防治疾病的知识交给广大读者。让每个人都永葆青春,益寿延年。

本书文字通俗易懂,方法简便实用,信息量大,是现代家庭必备的生活与健康的顾问。出于时间所限,书中可能存有缺点,希望广大读者批评指正。





第一章 水果是最好的医药.....	9	▶ 5. 肥胖病	79
▶ 水果的营养价值	9	第五章 消化系统疾病.....	84
▶ 水果的味和色	10	▶ 1. 溃疡病	84
▶ 健康果汁知多少	11	▶ 2. 消化不良	86
▶ 世界公认的 10 大健康水果	13	▶ 3. 胃炎	94
▶ 为何水果能祛病	15	▶ 4. 肠炎	98
第二章 呼吸系统疾病.....	16	▶ 5. 便秘.....	101
▶ 1. 感冒	16	▶ 6. 肝病.....	111
▶ 2. 慢性气喘、咳嗽.....	20	▶ 7. 胆囊炎与胆结石.....	118
▶ 3. 肺结核	27	第六章 泌尿及生殖系统疾病	122
第三章 循环及血液系统疾病	34	▶ 1. 前列腺炎.....	122
▶ 1. 贫血	34	▶ 2. 阳痿、遗精、早泄.....	125
▶ 2. 高血压	40	▶ 3. 肾炎.....	133
▶ 3. 动脉硬化	48	▶ 4. 肾结石.....	136
▶ 4. 心脏病	55	第七章 妇科疾病.....	139
▶ 5. 高脂血症	59	▶ 1. 月经不调.....	139
第四章 神经、内分泌系统及代谢性疾病 ...	64	▶ 2. 妇女闭经.....	141
▶ 1. 神经衰弱	64	▶ 3. 妊娠呕吐.....	144
▶ 2. 中风	71	▶ 4. 产后少乳.....	147
▶ 3. 糖尿病	74	第八章 儿科疾病.....	151
▶ 4. 甲状腺肿大	77	▶ 1. 麻疹.....	151

2. 水痘	153
3. 百日咳	156
第九章 皮肤疾病	161
1. 脱发	161
2. 须发早白	163
3. 痤疮	165
第十章 其他疾病	170
1. 癌症	170
2. 风湿性关节炎	180
3. 中暑	183
4. 骨质疏松症	186
5. 痔疮	187

6. 白内障	190
附录一:吃水果有学问	194
2. 谨防水果中的温柔杀手	194
3. 吃水果看体质	195
4. 老年人如何吃水果	197
5. 肥胖人士如何吃水果	198
6. 水果的食用禁忌	199
7. 水果祛病口诀	201
附录二:水果祛病速查表	202
附录三:水果营养排行榜	205
附录四:水果营养成分表	208



第一章 水果是最好的医药



水果的营养价值

水果是人们日常生活中的重要食物,它有着鲜艳的色泽,浓郁的果香,甜美的味道。虽然其种类和品种很多,但它们在营养成分和营养价值方面具有许多类似的特点。它们含有人体所需的各种营养素,是人体维生素和无机盐的重要来源之一。各种水果普遍含有较多的糖类和维生素,而且还含有多种具有生物活性的特殊物质,因而具有较高的营养价值和保健功能,其所含成分主要有:

糖类 水果中普遍含有果糖、葡萄糖、蔗糖等三种糖类,如苹果、梨以果糖为主;如葡萄、草莓、猕猴桃等含葡萄糖较多;柑橘、桃、李、杏等以蔗糖为主。各种水果的含糖量一般在10%至20%之间,含糖量超过20%的有枣、椰子、香蕉等。含糖量低的有草莓、柠檬、杨梅、桃等。水果在成熟之前,碳水化合物多以淀粉为主,随其成熟才逐渐转化为糖,随着糖含量的上升,水果中糖与酸(有机酸)的比例

也逐渐发生变化。因此,成熟后的水果,一般是酸度降低,而甜度升高。

维生素 水果是人体维生素的重要食物来源,许多新鲜水果中都含有丰富的维生素C,以鲜枣中维生素C含量最高,是其他水果的几十倍甚至上百倍。苹果、梨、杏中的维生素C的含量则较低,每100克果肉中维生素C的含量通常低于5毫克。在红黄色水果中如柑橘、杏、菠萝、柿子等,含有较多的胡萝卜素。如芒果每100克中为8050微克,柑橘类每100克中含胡萝卜素为800微克~5140微克,枇杷为700微克,杏为450微克,柿子为440微克。有些水果如苹果、梨、桃子、葡萄与荔枝等含胡萝卜素则很低。

无机盐 水果中含有丰富的无机盐,如钙、铁、磷、铜、钾、钠、镁等元素,但不同种水果间含量差别很大。橄榄、山楂、柑橘中含钙较多,葡萄、杏、草莓等含铁较多,香蕉含磷较多。水果中的铁和铜容易被人体吸收利用,可作为贫血病人的食疗用品。

有机酸 水果含有各种有机酸,主要有苹果酸、柠檬酸、酒石酸和琥珀酸、延胡索酸等等,琥珀酸和延胡索酸多存在于未成熟的水果中。有机酸的存在可使水果的 pH 值较低,使水果保持一定的酸度,对维生素 C 的稳定性有保护作用。有机酸的存在,也有利于水果中抗坏血酸的稳定性。

其他成分 水果中存在的油状挥发性化合物如醇、酯、醛、酮等构成了其独特的香气,能够刺激食欲、有助于食物的消化吸收。水果中还含有一定的酶如木瓜蛋白酶、菠萝酶等,也能促进食物的消化和吸收。水果中膳食纤维成分,一般以果胶为主。由于果胶具有很强的凝胶力,此类水果常可制成果酱、果冻,如山楂、苹果和柑橘等。

可见,水果可以为人体提供丰富的营养物质,《黄帝内经》中就记载:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”,所以,大家在平时要多吃一些水果,这样才有利于自己的身体健康。



水果的味和色

水果有五味,“酸、甘、苦、辛、咸”五味各有对应

的人体器官和功效。水果的五味在食用时也要注意均衡食用,过食和偏食某一味,对人的身体都不利。在中医理论中,食物也可分五色,即青、赤、黄、白、黑五色,水果也不例外,五色分别对应五行及不同器官。

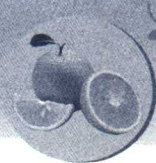
下面我们来看看水果的五味:

酸味 酸味对应器官为肝,有收敛止汗、开胃生津、助消化的功效。但是过多食用酸味,会损伤筋骨,所以不宜多食。

甘味 甘味其对应器官为脾,有滋养、补虚、止痛的作用。但是甘味的水果不可食太多,否则会引起体内糖过多,容易使人发胖,或是引起糖代谢疾病,尤其是肥胖者和糖尿病人不易多食。

苦味 苦味对应器官为心,有清热、降火、解毒、除烦的功效。但是过多食用苦味水果,容易导致消化不良,所以消化系统疾病患者应注意,避免食用过多。

辛味 辛味对应器官为肺。有补气活血、发散风寒等功效,但如果过多食用辛味水果,会损伤气力、损伤津液、升火等。所以不易多食。



咸味 咸味对应器官为肾。有润肠通便、消肿解毒的功效。但是如果摄入过多,则会导致高血压、血液凝滞诸病症的发生。所以也不易多食。

如果把水果的青、赤、黄、白、黑五色分别对应到人体的脏腑器官,即为肝、心、脾、肺、肾。所以根据水果的颜色,来针对不同的器官选择合适的水果,这对于补益疗疾很有益。不过,需要提出的是,这里提出的肝、心、脾、肺、肾并不是指单一的器官而言,而是与它相关联的器官及其功能。下面我们就简单的来介绍一下不同色的水果的代表水果有哪些,如:

青色水果 对应五行为木,有益于肝脏与解毒系统,代表水果有青木瓜等。

赤色水果 对应五行为火,有益于心、血液循环系统,代表水果有草莓、番茄等。

黄色水果 对应五行为土,有益于脾胃、消化系统,代表水果有香蕉、橙等。

白色水果 对应五行为金,有益于肺部、呼吸系统等,代表水果有梨子等。

黑色水果 对应五行为水,有益于肾、排泄

系统及生殖系统等,代表水果有桑葚等。

在了解了水果的五色之后,你可以在日常生活中对五色食物均衡摄取,从而达到均衡营养的目的。



健康果汁知多少

果汁是地道的健康食品。许多国家的科学家经过长期研究发现,果汁不仅让我们大饱口福,还为身体健康提供不可缺少的天然化合物:果糖、酶、矿物质、有机酸、胡萝卜素、蛋白质和维生素。实践证明,长期服用果汁,消化系统、膀胱和呼吸道患癌症的危险将降低一半,同时还能有效防止动脉粥样硬化和冠状动脉硬化的发展,增强人体免疫力,少生病,延缓衰老。健康权威人士指出,喝一点儿果汁就相当于吃进了大量的新鲜蔬菜和水果,果汁可长期作为饮食中补充能量,促进健康的上佳之选。专家们也有这样一句话:“每天喝一杯果汁,医生将失业。”下面给大家推荐 15 种健康果汁:

苹果汁 苹果汁含有大量的天然糖、维生素、微量元素和有机酸,在体力消耗时来几杯可以很快恢复体力,能促进新陈代谢,调理胃肠,促进肾机

能,还可预防高血压、感冒等症。

草莓汁 草莓汁中蕴含人体需要的各种维生素、氨基酸及锌、铁、铜等微量元素,营养价值极高,是纯天然健康饮品。对白血病,再生障碍性贫血有很好的疗效。

芒果汁 芒果汁含有丰富的膳食纤维和胡萝卜素,能够帮助消化,防止晕船呕吐和喉咙痛,还有助于新陈代谢和改善视力,提高人体免疫力。

菠萝汁 菠萝汁里面不仅含有多种芳香物,还有大量有机酸,特别是柠檬酸。菠萝汁有消肿,助消化,舒缓喉咙痛等功效。

杏汁 杏汁中含有丰富的蛋白质和维生素,还有纤维素、果糖和矿物质,这些营养物质有很好的预防和治疗心血管病的作用,对止血、止咳和清热也有一定功效,特别能使肺癌患者的咳嗽、咯血和发热症状得到缓解。还有益于肠道消化,能预防骨质疏松。在头晕、失眠和工作效率低下时喝一杯杏汁,能消除人的紧张感,使精神得到放松。

李子汁 李子汁含有多种维生素,常饮可使皮肤红润。对习惯性便秘的胖人也特别有益,能促进

胃肠道的蠕动。

樱桃汁 樱桃汁酸甜适口,含有多种维生素和蛋白质,有益于血管和神经系统,也能预防感冒。美国研究人员发现,锻炼后喝上一杯樱桃汁可减轻肌肉酸痛。

木瓜汁 木瓜汁具有平肝和胃、软化血管、抗菌消炎、美容、消滞润肺,帮助消化蛋白质,缓解关节炎之不适症状,增强人体抵抗力的作用。

西瓜汁 西瓜汁具有清热去火之功效,能消暑利尿,降血压。饮用时加入少量食盐,还有助于稳定情绪。

猕猴桃汁 猕猴桃汁的营养特别是维生素C的含量非常丰富,经常饮用,可降低血胆固醇及甘油三酯,大大提高人体抵抗各种疾病的能力。

香蕉汁 香蕉汁中含有磷和钾,可提高精力,强健肌肉,滋润肺肠,通畅血脉,适合肾病和心脏病患者饮用。

葡萄汁 葡萄汁可以调节心率,补血安神,加强肾、肝功能,帮助消化,由于含有大量的维生素C,还能预防感冒。



柠檬汁 柠檬汁含有丰富的维生素 C,能止咳化痰,有助于排除体内毒素,还可改善骨质疏松。

鲜橙汁 鲜橙汁可以滋润健胃,强化血管,可预防心脏病,中风,伤风,感冒和淤伤。早餐饮用一杯橙汁,能够得到一天所需的维生素 C。

梨汁 梨汁中含有氯原酸,可以预防多种肾病和肝病,保持毛细血管壁的正常通透性,消除肠功能紊乱。还能维持心脏血管正常的功能,驱除体内毒素。

总之,天天饮用果汁,一定会使你精力充沛,情绪饱满,健康长寿。



世界公认的10大健康水果

大家都知道,吃水果可以维护身体健康,但是,哪些水果对身体健康最有利,并能够达到治病的效果呢?美国《读者文摘》杂志曾给水果排出了名次,介绍了世界公认的10大健康水果:

苹果 苹果中含有丰富的水溶性膳食纤维——果胶,可以补充人体足够的纤维质,能够有效

地防止高血脂、高血压、高血糖,清理肠道,预防大肠癌。实验证明,苹果中的苹果酸可以稳定血糖,预防糖尿病,因此糖尿病患者宜吃酸味苹果。而心血管病患者和肥胖者宜吃甜苹果;治疗便秘时可吃熟苹果;睡觉前宜吃鲜苹果,可以消除口腔内的细菌,改善肾脏功能;苹果还能防癌,预防铅中毒。苹果汁有很强大的杀灭传染性病毒的作用,吃较多苹果的人得感冒的机会远比不吃或少吃苹果的人要低。苹果有着天然的怡人香气,具有明显的消除压抑感的作用。

杏 杏含有丰富的β胡萝卜素,能够很好地帮助人体摄取维生素 A。杏也是维生素 B₁ 含量最为丰富的果品,而维生素 B₁ 又是极有效的抗癌物质,并且只对癌细胞有杀灭作用,对正常健康的细胞无任何毒害。

香蕉 香蕉中钾元素的含量很高,这对人的心脏和肌肉功能很有好处。香蕉中还含有血管紧张素转化酶抑制物质,可抑制血压升高,对降低血压有辅助作用。香蕉中含有大量的碳水化合物、粗纤维,能将体内致癌物质迅速排出体外,因此香蕉也是一种较好的防癌、抗癌果品。

黑莓 黑莓营养价值高,黑莓果实中含有较高的糖类、蛋白质和多种维生素,果实中含有 20 种氨基酸,其中 15 种是人体所必需的。果实中还含有较高的纤维素,同等重量黑莓中纤维物质的含量是其他水果的 3 倍多,对心脏健康很有帮助。此外,黑莓还有止渴、发汗、解暑、除痰、活血等作用。

蓝莓 蓝莓是种特别的水果,蓝莓果中含有的花色甙对眼睛的视力有很好的保护作用,同时还有预防脑中风、手脚冰凉、稳定血压、降低胆固醇的作用。蓝莓还含有丰富的维生素 C,维生素 E 和 β -胡萝卜素。多吃蓝莓可以延缓衰老、预防癌症,减少尿路感染的几率。尤其是对于记忆力衰退和运动神经功能减弱有特殊的预防作用。

甜瓜 甜瓜的维生素 A 和 C 的含量都很高,是补充维生素的理想食物。甜瓜中含有转化酶,可以将不溶性蛋白质转变成可溶性蛋白质,能帮助肾脏病人吸收营养,对肾病患者有益。

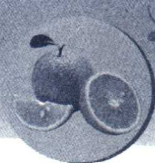
樱桃 樱桃能帮助人保护心脏健康。樱桃含铁量高,常食樱桃可补充体内对铁元素的需求,促进血红蛋白再生,既可防治缺铁性贫血,又可增强

体质,健脑益智。麻疹流行时,给小儿饮用樱桃汁能够预防感染。不仅如此,樱桃还具有美容功效,常用樱桃汁涂擦面部及皱纹处,能使面部皮肤红润嫩白,去皱消斑。

越橘 越橘中富含保护眼睛的各种维生素、矿物质及抗氧化剂。越橘被誉为循环系统毛细血管的修理工,它能强化心脑血管,预防心脑血管病变,防止血栓形成,还能帮助减少尿路感染的几率。

葡萄柚 葡萄柚中的维生素 C 的含量很高,能促进抗体生成,增强人体的解毒功能。葡萄柚中含有丰富的钾,而不含钠,瓣膜中的天然果胶还能降低血胆固醇,因此是高血压和心血管疾病患者很好的食疗水果。经医学研究证明,佛罗里达葡萄柚,也叫西柚,含有大量的抗氧化元素,而且葡萄柚所含热量极低,每个只有大约 60 卡。对于爱美的女孩子来说,葡萄柚中含有的维生素 P,可以增强皮肤弹性、缩小毛孔。

紫葡萄 紫葡萄含有的类黄酮等物质能对心脏提供三重保护作用,从而可预防心脏病,而且紫葡萄汁优于白葡萄汁。



为何水果能祛病

吃水果除了能够增加各种维生素,具有营养作用之外,而且还有很好的祛病效果。有句俗语叫“每天一苹果,医生远离我。”这句话的意思也就是说水果可以让我们远离疾病的干扰。大量医学研究表明,经常进食水果可明显降低患肿瘤等慢性疾病的危险度。

水果中含有丰富的维生素和无机盐等人体必需的元素。特别是维生素类含量最多,它对人体代谢具有调节作用,并参与人体神经系统、内分泌系统的活动,提高人体免疫功能。像维生素 C,它可以提高人体对传染病及外界不良因素的抵抗力,促进细胞间质中胶原的形成,增加毛细血管致密性,减低渗透性及脆性。另外,维生素 C 还能刺激造血功能及调节循环系统功能。

在许多新鲜水果,如橘、柑、栗、葡萄、柠檬、橙子、李子、苹果等中,含有丰富的维生素 P,也具有降低血管通透性的作用。杏子、山楂等水果中含有丰

富维生素 A,它是维持生长发育所必需的物质,又是维持正常视力功能的重要因素,还与上皮细胞的正常发育及甲状腺、性腺等内分泌系统密切相关。在葡萄、杏子、李子、栗子及橘类水果中含有大量钾盐,它们能够对人体酸碱平衡起到重要作用。

归纳起来,水果有以下几大方面的作用:一是可以清热利尿,祛身热之疾,对于中暑、发热、口渴、汗多、烦躁等症具有一定的治疗作用。二是可以宣肺纳肾,治咳喘之症,如水果中的杏、桃、枇杷、百合等就可以作为清肺止咳之妙药。三是可以健脾化湿,调肠胃之疾病,如柑、橘、橙等水果,就具有健脾醒胃、理气消胀之功效。四是可以润肠通便,解便秘之疾,如杏仁、桃仁、核桃仁、松子仁等,就是便秘患者预防和治疗之佳果。五是可以作为滋阴补肾,健脑益智佳品,如葡萄、枸杞、核桃等水果,在促进大脑发育、增进儿童智力有很高价值。此外,水果还具有润肤养颜,美容防老的作用,如在苹果、核桃等水果中含有大量的维生素 E,具有防止动脉硬化,防治痤疮和老年斑,延缓人体的衰老和皮肤老化,使皮肤健美的功效。

第二章 呼吸系统疾病

1 感冒

感冒俗称“伤风”。一般感冒系病毒或细菌感染,症状较轻;流行性感冒,系流行性感冒病毒致病,症状较重。多因气候变化,寒暖失常,机体抵抗力减弱时发病。本病包括上呼吸道感染和流行性感冒。

根据发病季节或症状不同,中医通常将感冒分为风寒感冒和风热感冒两大类型。风寒感冒者主要表现出发热怕冷、头疼全身痛,鼻塞流清涕,咳嗽痰为白黏痰,舌苔薄白等症状;风热感冒者主要表现出发热重、微恶风寒、头痛,咽喉疼,咳嗽痰为黄稠脓性痰,舌苔微黄等症状。

养生二三事

有些人认为,感冒期间要多吃水果。专家认为,这要视个人情况而定。多吃水果可以补充维生素C,但是维生素C是否可以治疗或预防感冒,目前仍有争议。

果汁或水果一般都比较凉,有可能造成支气管收缩,使咳嗽加剧。除了发烧以外,并不适合感冒期间食用。尤其是水分多的水果如西瓜等较寒凉,如果有咳嗽、流鼻涕、拉肚子、手脚冰冷等症状的,吃了更容易让病情加重。

推荐水果

金橘

【食疗功效】金橘其性味辛、甘、温,具有理气、化痰、醒酒之效。李时珍则认为金橘能“下气快膈、止渴解醒、避臭,皮尤佳”。咸金橘,对于感冒引起的喉咙疼痛、咳嗽、声音沙哑都有一定的医疗作用。