

橘 光 百 病

【主编 毕 华】

■橘的一般知识○概述■橘的

品种■选购■贮藏和保鲜■鉴别

药用部位■橘的药用和保健功能○化学成分

药理作用■保健作用■含橘的中成药■对药

橘的用法○常见食用方法■常见药用方法

食用注意事项■橘可治百病○内科病症

外科病症■妇科病症■儿科病症■五官科病症

肿瘤科病症■橘的美容与减肥

【对常见的药食两用之品有科学的认识 可自我辨证选用】

二零零四年一月制作

主 编 毕 华
编写人员 毕 华 沈关桢
顾伟民

橘

光

百

病

5A12864

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

橘治百病/毕华主编. —杭州:浙江科学技术出版社, 2003. 12

ISBN 7-5341-2227-9

I. 橘... II. 毕... III. 橘-食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 094231 号

橘治百病

主编 毕华

~~~~~  
责任编辑/刘丹

封面设计/金晖

出版/浙江科学技术出版社

地址/浙江杭州市体育场路 347 号

邮编/310006

发行/浙江省新华书店

印刷/千岛湖环球印务有限公司

开本/850×1168 1/32

字数/135 000

印张/9.5

版次/2004 年 1 月第 1 版

印次/2004 年 1 月第 1 次印刷

定价/14.50 元

书号/ISBN 7-5341-2227-9/R·343  
~~~~~

版权所有 翻印必究

前言

橘不但是人们喜爱的一种水果,而且还是能治百病的一味良药。它全身都是宝,橘皮、橘络、橘核、橘叶都是传统的中药材。早在 1000 多年前,古人就已经知道橘有治病的功效,经过历代医家的临床应用和发展,积累了大量用橘治病的经验。同时,在民间也有不少单方验方以及各种食用橘的方法,用来治病健身。

在提倡食用绿色食物,回归大自然的今天,进一步开发和利用天然食物橘的药用价值,已经越来越受到人们的重视和欢迎。为了帮助读者全面了解橘的药用和保健作用,编者广泛收集了古今有关橘的文献资料、民间经验和临床实践所得,经过反复筛选,编著成书。为了适应一般读者的需求,本书在文字上力求通俗易懂,所选方药安全有效,在使用方法上简便易行,使一般家庭都能够制作应用,故具有较强的科学性、可读性和实用性。编者期望本书能带给读者在充分利用橘防病治病,保障身体健康方面的有益知识,成为家庭常备科普藏书。

本书共分 5 个部分。第一部分介绍了橘的一般知识,帮助读者了解橘的品种、选购、贮藏、保鲜、鉴别等知识;第二部分介绍了橘的成分、药理和保健作用以及含橘

的中成药；第三部分介绍了有关橘的食用、药用等方法和食用注意事项；第四部分重点介绍了橘在内科、外科、妇科、儿科、五官科、肿瘤科方面的应用；最后一部分介绍了橘在美容与减肥方面的应用。

在编著过程中，承蒙诸多学者、热心友人的鼎力相助，使此书得以顺利出版，谨以诚挚之情向各位深表谢意。由于编者水平有限，书中难免存在不足之处，敬请广大读者批评指正。

编 者

2003 年 8 月

目 录

1 橘的一般知识

概述	1
橘的品种	2
橘的选购	4
橘的贮藏和保鲜	5
柑橘的鉴别	7
橘的药用部位	8

2 橘的药用和保健功能

橘的化学成分	16
橘的药理作用	20
橘的保健作用	23
含橘的中成药	25

橘的对药

29

橘的药用

橘的常见食用方法

34

橘的常见药用方法

45

橘的食用注意事项

60

4 橘可治百病

内科病症

感冒

65

咳嗽

71

支气管炎

81

支气管哮喘

86

肺炎

90

肺脓肿

93

肺气肿

96

呃逆

99

呕吐

102

胃痛

109

急性胃肠炎

114

2

橘治百病

慢性胃炎	117
消化性溃疡	121
消化不良	125
胃石症	129
胆囊炎	131
腹痛	133
腹胀	137
腹泻	139
便秘	142
高脂血症	147
高血压	150
低血压	153
冠心病	154
心律失常	156
头痛	159
眩晕	161
脑卒中	163
贫血	166
白细胞减少	168
尿路结石	169
尿潴留	171
水肿	173
晕动病	175
病毒性肝炎	176

脂肪肝	180
甲状腺功能亢进症	182
酒精中毒	184
暑热症	185
中暑	187

外科病症

急性乳腺炎	190
乳腺增生	194
腰痛	195
疝	197
直肠脱垂	199
痔	200
冻疮	201
烫伤和烧伤	203
唇裂	205
酒渣鼻	206
鸡眼	207

妇科病症

月经不调	208
痛经	213
闭经	215
经行乳房胀痛	217
围绝经期综合征	219
妊娠呕吐	221

妊娠腹痛	224
妊娠水肿	226
妊娠咳嗽	228
缺乳	230
回乳	231
产后便秘	233
产后腹痛	234
产后呕吐、呃逆	235
产后阴肿	237
盆腔炎	239
子宫肌瘤	241

儿科病症

小儿急性上呼吸道感染	242
小儿急性支气管炎	244
小儿肺炎	246
小儿哮喘	247
百日咳	249
麻疹	251
疳积	252
小儿厌食症	255
婴儿吐乳	258
小儿腹痛	259
小儿腹泻	260
小儿流涎	263

五官科病症

近视	264
耳鸣与耳聋	265
耳疖与耳疮	267
咽喉异物	268
声音嘶哑	269
慢性鼻炎	271

肿瘤科病症

食管癌	272
胃癌	275
原发性肝癌	276
乳腺癌	278
癌症手术、放疗、化疗后反应	281

5 橘的美容与减肥

橘的美容	284
橘的减肥	288



橘治百病

1

橘的一般知识

概述

我国是柑橘的故乡,柑橘的品种多,品质佳,驰名中外。柑橘包括柑类和橘类,其共同特点是果实为扁圆形,果皮呈黄色、橙色或红色,薄而宽松,容易剥离,故又称宽皮橘,主要分布在浙江、江西、福建、广东、台湾、湖南、四川等省,品种达

数百种之多,常见品种有 30 多种。

我们平常所说的柑橘,其实并不仅仅是指柑和橘,而是对柑橘类果实的泛称。这类果实除了柑和橘之外,还包括橙、柚、柠檬、香橼、佛手等,在植物学上,它们同属一个家族,即芸香科,柑橘属。在我国的柑橘类果实中,柑和橘的产销量最大。柑和橘在外形和风味上有相同之处,因品种不同,它们又有各自的特点。

橘能治病,古书早有记载。至今有些中药店挂的“橘井泉香”的匾额,便源于葛洪《神仙传》中用橘治病的传说。古人还往往将橘作为吉祥如意的象征,用以寄托美好的愿望。据史料记载,唐太宗在每年重阳节时,都要用洞庭山所产的新橘赐赠群臣,以示吉利。现在许多地方青年男女结婚闹新房时还有吃橘的习惯,意思是早生贵子。中国人过年时都喜欢在家摆些柑橘、橙子之类,以求“大吉(橘)大利”。其实,正确地摄食柑橘,还真能让人身体健康、大吉大利呢!

橘的品种

我国的柑橘按产地来分,有福橘、朱橘、蜜橘

等;按橘的成熟度来分,有橘珠、青橘、黄橘等。

(1)福橘:别名漳橘、川橘等,在我国分布较广,以四川、福建栽培最多。福橘果实顶部平或微凹,基部隆起,呈放射状,中等大小,重 100 ~ 110 克;果皮光滑,橙红色,易剥离;瓢囊肾形,9 ~ 12 瓣,果心大而空,囊壁较厚;果肉多汁,甜而带酸,种子 16 ~ 20 粒。品质中上。果熟期 11 ~ 12 月。

(2)朱橘:主要分布于陕西、安徽、江苏、浙江、湖北等地。朱橘果实顶部稍凹,有乳头状突起,基部圆形;果皮粗糙,朱红色,易剥离;瓢囊肾形,7 瓣,中心柱小、空虚;种子卵形。果熟期 10 月下旬。

(3)蜜橘:别名本地早,主产于浙江黄岩、临海,湖南、四川、广东、福建等地也有少量种植。原产浙江台州市,为黄岩橘区的主栽品种之一。蜜橘果实较小,扁圆形,近顶部常呈小脐状,周围微凹,多有瘤状突起,常偏于一侧,重 80 克左右;果蒂部有明显放射沟纹;果皮薄,较粗糙,橙黄色,易剥离;瓢囊半圆形,一般有 9 ~ 10 瓣,中心柱较大且空;果肉柔软多汁,味甜而少酸,有香味,风味浓;种子 10 粒左右。11 月上中旬成熟。

橘的选购

好的橘子新鲜饱满,果实无黑斑、褐斑、污锈,无凹陷、干疤等现象,具体可从以下方面识别。

(1) 优质橘的特征

1) 色泽:橙红或橙黄色,皮光滑,颜色鲜亮。

2) 体积:中等大小的质量较好,果肉营养充足,其味鲜甜。

3) 弹性:用两手指轻压果皮,弹性好的则佳,说明皮层较薄,果心大,果肉饱满。

4) 窝底:底部凹的较好,说明成熟度好,水分多。

(2) 劣质橘的特征

1) 色泽:颜色泛青或混杂。

2) 体积:个大则皮厚,肉实不饱满;个头小,说明果树发育不好,果肉营养和味道均欠佳。

3) 弹性:弹性差,说明皮层厚,果心小,果肉不饱满。

4) 窝底:底部平坦或向外凸出,说明尚未成熟,水分少,质量差。

橘的贮藏和保鲜

(1)在箱或筐的底部,垫上几张大纸,再用裁好的纸逐一包好每一个橘子,然后将包好的橘子依次排列在箱或筐内。排一层橘子隔一张大纸,最多只能叠五六层,因为层数太多易将橘子压坏。最好用报纸或其他吸湿性强的纸,这样才能使橘子保持水分,不至于干瘪。

(2)把无病无伤的橘子放在 1:2000 的碳酸氢钠(小苏打)溶液里浸泡 1~2 分钟,取出晾干,装进塑料袋里,扎紧袋口,置于干燥处,可保鲜 3 个月。

(3)将芥菜做的干咸菜放在锅里,加水,再加一点食盐(食盐与水的比例为 1:10),煮 1 小时左右,将咸菜取出,待咸菜水冷却后,喷洒在橘子上,可使橘子 3 个月不烂。

(4)在透气性好的菜篮或筐子底部垫上 3~5 厘米厚的稻草或瘪谷,然后摆一层橘子,再放上 2 厘米厚的稻草,就这样一层层堆放好,装满后盖几张纸,放于干燥、背风、低温处,每 10 天检查一次,可存放半年。或在大木箱、大纸箱底层铺上

一层7~8厘米厚的新鲜稻草,橘子用草纸包裹,放一层橘子,再铺一层稻草,装满后盖上一层干稻草,放置在室内干燥避风处,可保鲜2~3个月。

(5)先将橘子表皮上的水分阴干,再按大小分好类,将同样大小的橘子果蒂朝上放在纸箱或木箱里,摆一层,然后铺满一层不带露水的新鲜松针,一层层直到摆满,顶部用松针加盖封严。每月翻箱一次,剔出烂果,可贮藏半年。这样贮藏后的橘子果皮光洁,无干燥皱皮现象,和鲜果一样,而且吃起来更甜、更香。贮藏半年后,好果率仍保持在80%以上。这是一种成本低且简便的家庭贮藏方法。

(6)将青蒜5000克切片,加水5000毫升煮沸,晾凉后,把橘子放在水中泡3~5分钟,然后捞出存放,可保鲜3~5个月。或将大蒜1000克切成碎片或捣碎,在1000毫升冷水中浸泡12小时,然后在锅中加热至沸腾,待冷却后,浸洗采后5天之内经预贮的橘子,贮藏在通风房间中,100天后好果率在90%左右。

(7)将高良姜1000克加水1000毫升,煮沸45分钟,趁热用纱布滤出药汁。冷却后,用消毒棉蘸药汁均匀地涂在橘子上,尤其是果蒂处,然后