

【精选传统祛病养生良方系列】



李时珍《本草纲目》记载：“木实曰果，草实曰实。熟则可食，干可脯，主能可以济时，疾苦可以备药，辅助粮食，以养民生”。果实含有丰富的维生素和无机盐等人体必需的元素，因此历来是人们身体健康必不可少的营养品。

主编 孙仲伟 曾 汇

湖北科学技术出版社

JINGXUAN CHUANTONG QUBING YANGSHENG LIANGFANG XILIE YAOGUO

【精选传统祛病养生良方系列】



0190514



JINGXUAN CHUANTONG QUBING YANGSHENG LIANGFANG XILIE YAOQUO

主编 孙仲伟 曾 汇

湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

药果/孙仲伟, 曾汇主编. —武汉: 湖北科学技术出版社, 2003. 5
(精选传统祛病养生良方系列)
ISBN 7-5352-2988-3

I. 药… II. ①孙…②曾… III. 水果—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 028487 号

精选传统祛病养生良方系列

药 果

© 孙仲伟 曾汇 主编

责任编辑: 刘 虹 谭学军

整体设计: 戴 旻

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 86792508

地 址: 武汉市武昌黄鹤路 75 号

邮 编: 430077

印 刷: 京山县印刷厂印刷

邮 编: 431800

督 印: 刘春尧

850mm×1168mm

32 开

7.5 印张

180 千字

2003 年 6 月第 1 版

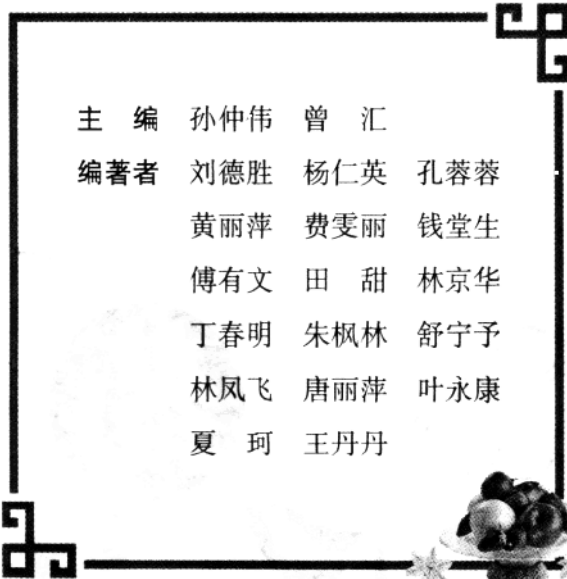
2003 年 6 月第 1 次印刷

印数: 0 001—4 000

ISBN 7-5352-2988-3/G·723

定价: 12.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换



主 编	孙仲伟	曾 汇	
编著者	刘德胜	杨仁英	孔蓉蓉
	黄丽萍	费雯丽	钱堂生
	傅有文	田 甜	林京华
	丁春明	朱枫林	舒宁予
	林凤飞	唐丽萍	叶永康
	夏 珂	王丹丹	





【目 录】

MULU

第一章 食药两宜话果品

第二章 内科疾病

感冒(033) 急性支气管炎(035)
 慢性支气管炎(036) 支气管哮喘
 (039) 肺炎(041) 肺结核(043)
 消化不良(045) 胃下垂(048)
 胃、十二指肠溃疡(050) 慢性胃炎
 (053) 慢性肠炎(055) 便秘
 (057) 慢性肝炎(060) 肝硬化
 (063) 脂肪肝(064) 胆囊炎、胆
 石症(067) 高血压(070) 冠心病
 (072) 中风及后遗症(075) 高脂
 血症(076) 贫血(078) 泌尿系感
 染(080) 泌尿系结石(082) 慢性
 肾炎(084) 失眠(086) 糖尿病
 (088) 甲状腺机能亢进(090) 骨
 质疏松症(092) 自汗、盗汗(094)



第三章 儿科疾病

小儿麻疹(097) 小儿夏季热(099)
小儿咳嗽(100) 小儿哮喘(102) 小
儿呕吐(103) 小儿腹泻(105) 小儿
厌食症(107) 小儿自汗、盗汗(109)
小儿夜啼(111) 小儿营养性贫血(113)
小儿肥胖病(115) 小儿蛔虫病(117)
小儿扁桃体炎(118) 小儿流涎(119)
小儿咽炎(120)

第四章 妇科疾病

月经先后无定期(125) 月经过多(125)
功能性子宫出血(128) 闭经(129)
痛经(130) 带下病(133) 子宫脱垂
(135) 盆腔炎(136) 妊娠呕吐(137)
先兆流产与习惯性流产(138) 妊娠水肿
(141) 产后子宫复旧不全(141) 产
后缺乳(143) 更年期综合征(145)

第五章 男科疾病

勃起功能障碍(151) 遗精(154) 不
射精(157) 早泄(157) 慢性前列腺
炎(160) 前列腺增生症(161)



第六章 外科疾病

丹毒(165) 疝气(166) 冻疮
(166) 脉管炎(167) 腰腿疼痛
(168)

第七章 皮肤科疾病

痤疮(173) 湿疹(175) 神经性皮炎
(176) 皮肤瘙痒症(178) 少白
头(179)

第八章 五官科疾病

青光眼(185) 白内障(185) 咽喉
炎(187) 扁桃体炎(189) 口疮
(190)

第九章 防癌抗癌

鼻咽癌(193) 肺癌(195) 乳腺癌
(197) 食管癌(199) 胃癌(201)
原发性肝癌(204) 大肠癌(206)
白血病(208) 子宫颈癌(210)

第十章 养生方

延年益寿(215) 养心(217) 健脾
胃(220) 宁心安眠(222) 益智健

【药果】

脑(224) 聪耳(228) 明目(229)
固齿(232)



第一章

食药两宜话果品





杨梅 杨梅果鲜汁旺，风味特佳，且营养丰富，每 100 克可食部分中含有水分 92 克、蛋白质 0.8 克、脂肪 0.2 克、膳食纤维 1 克、糖类 5.7 克、钙 14 毫克、磷 8 毫克、铁 1 毫克、锌 0.14 毫克，还含有胡萝卜素 40 微克、维生素 B₁ 0.01 毫克、维生素 B₂ 0.05 毫克、尼克酸 0.3 毫克、维生素 C 9 毫克，以及柠檬酸、苹果酸、草酸、乳酸等营养物质。杨梅性温，味甘酸，具有生津止渴、和胃消食、行气止痛等功效。可用于烦渴、腹痛、呕吐、痢疾、刀伤出血、烫火伤等病症的良药。杨梅品质优劣，可从果肉外型鉴别，凡微粒突起呈圆刺状的质优，滋味甜美。刺尖的酸性大，质量口感稍差。杨梅除鲜食外，还可制成果酱、果酒、果汁、果脯、罐头等。家庭种植杨梅者，可制作糖杨梅干，方法简单，每 1500 克杨梅，加精盐 50 克，腌渍半日，再以沸汤浸一夜，控干水分加糖 1000 克，薄荷叶一大把，用手轻轻拌匀，置日光下晒干，贮存。入冬取食，品味极佳。过多食用杨梅会损齿及筋，血热火旺体质者尤其不能多食，多食令人发热、生疮、生痰。杨梅容易藏污纳垢、沾染病菌和寄生虫卵，故吃时要注意卫生，食前最好用冷开水清洗，然后放在淡精盐水中浸泡 5 分钟，既可杀菌，又可减轻杨梅的酸味。

无花果 无花果有“果中名珠”的美誉。夏末秋初之时，无花果由绿变紫，渐趋成熟，完全成熟的软烂而无核、多汁而味甘，每 100 克可食部分中含有水分 81.3 克、蛋白质 1.5 克、脂肪 0.1 克、膳食纤维 3 克、糖类 13 克、钙 67 毫克、磷 18 毫克、铁 0.1 毫克、锌 1.42 毫克，还含有胡萝卜素 30 微克、维生素 B₁ 0.03 毫克、维生素 B₂ 0.02 毫克、尼克酸 0.1 毫克、维生素 C 2 毫克，果酸的主要成分为柠檬酸、延胡索酸、苹果酸、琥珀酸等。无花果味甘，性平，具有开口胃、止泻痢、治痔疮、催



乳汁、驱肠虫、消炎消肿等功效。无花果也是一种很好的抗癌食品。在无花果树的乳胶和干果的提取物中以及鲜果的白色乳汁中，含有一种能够抑制肿瘤的有效成分，对乳腺癌、骨髓性白血病等恶性肿瘤具有明显的抑制作用，可控制肿瘤恶化。无花果除了生食外，还可以加工成果干、蜜饯、果酱、罐头等。家庭种植无花果者，可将采摘下来的无花果用蒸笼稍蒸一下，晒干贮存于干燥处备食。无花果亦可烹制菜肴，用火腿或猪肉、香菇炒无花果，味道清香鲜美。成熟的无花果容易腐烂变质，凡变质者不能食用。

山楂 山楂红似玛瑙，颗颗滚圆，令人喜爱，每 100 克可食部分中含有水分 73 克、蛋白质 0.5 克、脂肪 0.6 克、膳食纤维 3.1 克、糖类 22 克、钙 52 毫克、磷 24 毫克、铁 0.9 毫克、锌 0.28 毫克，还含有胡萝卜素 0.1 毫克、维生素 B₁ 0.02 毫克、维生素 B₂ 0.02 毫克、尼克酸 0.4 毫克、维生素 C 53 毫克，以及山楂酸、酒石酸、柠檬酸、黄酮类物质等。山楂味酸、甘，性微温，具有消积食、散瘀血、驱绦虫、止痢疾、化痰浊、解毒活血、提神醒脑、清胃等功效。可用于肉积、痰饮、泻痢、肠风、腰痛、疝气、产后恶露不尽、小儿乳食停滞等症。现代药理研究表明，山楂中含有三萜类和黄酮类的药物成分，具有扩张冠状动脉、增加心肌收缩力、减慢心率和改善血液循环的功能，并具有降低血清胆固醇、降低血压、利尿、镇静作用。牡荆素是山楂所含有的黄酮类化合物，这是一种具有抗癌作用的药物成分。山楂中的槲皮黄甙具有扩张气管、促进气管纤毛运动、排痰平喘之效，有利于气管炎患者的治疗。焦山楂及生山楂均有很强的抑制福氏痢疾杆菌、宋内氏痢疾杆菌、变形杆菌、大肠杆菌、绿脓杆菌、金黄色葡萄球菌的作用。山楂采摘后应尽快加工，或采用砂藏法、坑藏法，并控制温度、湿度和通气条件，以



减少山楂营养成分的损失。山楂可制成各种食品，如山楂糕、山楂酒、山楂酱，还可以制成罐头、蜜饯、菜肴等风味食品。山楂虽是佳果良药，但不宜过多食用。《随息居饮食谱》中记载：

“多食耗气，损齿，易饥，空腹及羸弱人或虚病后忌之。”此外，下列几种人不宜多食山楂：一是孕妇，山楂有破血散瘀的作用，能加速子宫的收缩，孕妇过食山楂易导致流产。二是儿童，小儿脾胃较弱，过食山楂会损伤胃，降低消化功能，导致消化不良而引起消瘦等症。三是胃溃疡患者，患者胃中经常保持较高的酸度，会损伤胃黏膜，不利于溃疡的修复。四是低脂肪者，因为山楂具有降血脂作用，血脂过低的人多食山楂会影响健康。五是服用人参等补品时不宜吃山楂及其制品，以防止其抵消人参的补气作用。

枇杷 枇杷是初夏佳果，吃起来甘润甜美，每 100 克可食部分中含有水分 89.3 克、蛋白质 0.8 克、脂肪 0.2 克、膳食纤维 0.8 克、糖类 8.5 克、钙 17 毫克、磷 8 毫克、铁 1.1 毫克、锌 0.21 毫克，还含有胡萝卜素 0.7 毫克、维生素 B₁ 0.01 毫克、维生素 B₂ 0.03 毫克、尼克酸 0.3 毫克、维生素 C 8 毫克，以及果胶、有机酸等营养物质。枇杷性凉，味甘酸，具有润肺、清肺、止咳、和胃、止渴、下气、止吐等功效，可用于咳嗽、吐血、衄血、燥渴、呕逆等症。枇杷食用前应将表面的绒毛揩尽，然后洗净。枇杷除可鲜食外，还可以加工成罐头、蜜饯、果酱和果酒等。食用枇杷要有节制，过食易发痰热伤脾胃。此外，脾虚泄泻者忌食。

梨子 梨子鲜嫩多汁、酸甜可口，营养价值也很高。每 100 克可食部分中含有水分 90 克、蛋白质 0.4 克、脂肪 0.1 克、膳食纤维 2 克、糖类 7.3 克、钙 11 毫克、磷 12 毫克，还含有维生



素 B₁ 0.01 毫克、维生素 B₂ 0.04 毫克、尼克酸 0.1 毫克、维生素 C 1 毫克，以及柠檬酸和苹果酸等有机酸。梨子性凉，味甘微酸，具有清心润肺、利大小肠、止咳消痰、清喉降火、除烦解渴、润燥消风、醒酒解毒等功效。梨除了可供生食外，尚可加工成梨干、梨脯、梨酱、梨膏、梨汁、梨罐头，也可酿成梨酒、梨醋。此外，梨子也可煮蒸，或加冰糖炖食。也可作为配料，制成多种菜肴。梨子性寒，过食则助湿伤脾。因此，胃寒、脾虚泄泻及肺寒咳嗽者忌食，外伤、产后、小儿、痘后均不宜多食。

苹果 苹果为世界四大水果之一，有“幸福果”的美称，它营养丰富，每 100 克可食部分中含有水分 85.9 克、蛋白质 0.3 克、脂肪 0.3 克、膳食纤维 0.8 克、糖类 12.5 克、钙 15 毫克、磷 7 毫克、铁 0.3 毫克、锌 0.06 毫克，还含有胡萝卜素 0.6 毫克、维生素 B₁ 0.01 毫克、维生素 B₂ 0.02 毫克、尼克酸 0.1 毫克、维生素 C 4 毫克，以及苹果酸、奎宁酸、酒石酸、芳香醇、鞣酸、果胶等。苹果性平味甘酸，具有补心益气、增强记忆、生津止渴、止泻润肺、健胃和脾、除烦、解暑、醒酒等功效。现代医学研究表明，苹果中含的大量苹果酸，可使积存在体内的脂肪分解，能防止体态过胖。苹果酸能降低胆固醇，具有对抗动脉硬化的作用。苹果也是防治高血压病的理想食品。高血压病的发生，往往与人体内钠盐的积累有关，人体摄取过量的钠，是中风和高血压病的主要成因，而苹果中含有一定量的钾盐，可将人体血液中的钠盐置换出来，有利于降低血压。孕妇在出现妊娠反应时宜适量吃些苹果，一则可以补充维生素等营养物质，再则可以调节水盐平衡，防止妊娠呕吐所致的酸中毒症状。还有人认为，常吃苹果或常饮苹果汁，能增加血色素，使皮肤变得细嫩红润，维护皮肤健美，对贫血患者有一定疗效。苹果还可迅速中和体内过量酸性物，促使疲劳消除。苹果除鲜食外，还可加工成果脯、

果干、果酱、果汁、罐头、苹果酒、菜肴、点心、粥羹等。苹果中含糖较多，食后应注意清洁牙齿，以免出现龋齿。吃苹果最好去皮，因为苹果病虫害的防治主要依靠化学农药，果皮中的农药残留量较高。

草莓 草莓果实鲜红艳丽，柔嫩多汁，酸甜怡人，果香浓郁，有“水果皇后”的美称，它营养丰富，每100克可食部分中含有水分91.3克、蛋白质1克、脂肪0.2克、膳食纤维1.1克、糖类6克、钙18毫克、磷27毫克、铁1.8毫克、锌0.14毫克，还含有胡萝卜素30微克、维生素B₁0.02毫克、维生素B₂0.03毫克、尼克酸0.3毫克、维生素C47毫克等。草莓性凉味甘酸，无毒，具有润肺生津、清热凉血、健脾解酒等功效。草莓的营养物质易为人体吸收，是老幼病弱皆宜的滋补果品。草莓对肠胃和贫血等病具有一定的滋补调理作用。草莓除了可以预防坏血病外，对防治动脉硬化、冠心病、脑溢血等病均有较好的功效。草莓中的维生素及果胶对改善便秘和治疗痔疮、高血压病、高胆固醇等均有一定效果。草莓中含有一种胶类物质，对治疗白血病、再生障碍性贫血等血液病亦有辅助治疗作用。草莓是鞣花酸含量最丰富的植物，鞣花酸在人体内可阻止致癌化学物质的作用，保护人体免受癌症的侵袭。草莓除可生食外，还可被加工成果汁、果酱、果酒、果冻、罐头。家庭种植草莓者，还可将鲜果去杂洗净，每500克加白糖250克，在锅内加热消毒后，装瓶密封贮存。草莓果极易破损，采集运输时宜轻摘轻放，避免相互挤压，采摘后尽快售出，或加工冷藏。尿路结石者不宜多吃草莓。

桃子 桃是最古老的果品之一，它以果形美观、肉质甜美而堪称天下第一果。桃子的营养丰富，每100克可食部分中含有水分86.4克、蛋白质0.9克、脂肪0.1克、膳食纤维1.3克、糖



类 10.9 克、钙 6 毫克、磷 20 毫克、铁 0.8 毫克、锌 0.34 毫克，还含有维生素 B₁ 0.01 毫克、维生素 B₂ 0.04 毫克、尼克酸 0.7 毫克、维生素 C 7 毫克，以及挥发油、苹果酸、柠檬酸等营养成分。桃子性微温，味甘酸，具有生津润肠、活血消积等功效。可用于肠燥便秘、淤血肿块、肝脾肿大等症的辅助治疗。桃子可鲜食，也可加工制成罐头、桃干、桃脯、桃酱、果酒、果汁等。桃仁可用于甜点、甜菜的配料。桃子性微温，多食令人腹胀，生痈疖，凡内热有疮、面部痤疮之人宜少食。

李子 李子酸中泌甜有清香，脆美可口，营养丰富，每 100 克可食部分中含有水分 90 克、蛋白质 0.7 克、脂肪 0.2 克、膳食纤维 0.9 克、糖类 7.8 克、钙 8 毫克、磷 11 毫克、铁 0.6 毫克、锌 0.16 毫克，还含有胡萝卜素 0.15 毫克、维生素 B₁ 0.03 毫克、维生素 B₂ 0.02 毫克、尼克酸 0.1 毫克、维生素 C 5 毫克，以及天冬素、谷氨酰胺等成分。李子性平味甘酸，具有清肝涤热、生津利水等功效。可用于虚劳骨蒸盗汗、消渴引饮、肝病腹水、湿热瘀血等病症的辅助食疗。李子除供鲜食外，还可制作蜜饯、李脯、话李、李干、果酒、罐头及粥羹、饮料等。食用李子应有节制，多食生痰。脾胃虚弱者亦不宜多食。

杏子 杏子味甜多汁，营养丰富，每 100 克可食部分中含有水分 89.4 克、蛋白质 0.9 克、脂肪 0.1 克、膳食纤维 1.3 克、糖类 7.8 克、钙 14 毫克、磷 15 毫克、铁 0.6 毫克、锌 0.2 毫克，还含有胡萝卜素 0.45 毫克、维生素 B₁ 0.02 毫克、维生素 B₂ 0.03 毫克、尼克酸 0.6 毫克、维生素 C 4 毫克，以及柠檬酸、苹果酸等营养成分。杏子味酸甘、性温，具有润肺定喘，生津止渴等功效。可用于咳嗽、烦渴、食欲欠佳诸症。杏子的种仁称为杏仁，可供食用者多为甜杏仁，因其性温味甘，无毒，且具



有润肺平喘等功效。可用于虚劳咳喘、肠燥便秘等症。苦杏仁性温味苦，有毒，仅供药用，具有祛痰止咳、平喘润肺等功效。可用于外感咳嗽、喘促胸满、喉痹、肠燥便秘等症，但需在医生指导下服用，以防中毒。杏除了可供鲜食外，还可加工制成杏干、杏脯、杏丹皮、杏酱、杏酒、杏醋、杏露、罐头等，味美可口。北京杏脯和新疆杏干在国内外享有盛誉。杏仁可用作配料，制成包子、月饼、茶、甜食及菜肴等。杏子性温热，不宜多食。多食易造成隔热烦心、生痈疖、伤筋骨，内热者应慎服。苦杏仁甙是一种毒性物质，经酶或酸水解后，可释放出氢氰酸和苯甲酸。过多的氢氰酸与组织细胞含铁呼吸酶结合，可阻断氧的递送，使组织细胞死亡。因此，成人吃进 40~60 枚苦杏仁会在 5 小时内发生中毒，儿童吃进 10~20 枚苦杏仁即可中毒，表现为上肢不适、恶心、腹泻、呕吐，并伴有头痛、头昏、心慌、呼吸急促、血压下降、四肢发凉、痉挛、神志不清、大小便失禁等症状，如不及时抢救，会因呼吸麻痹和心脏衰竭而死亡。所以，要设法让中毒者呕吐，并送医院抢救。

樱桃 樱桃营养丰富，每 100 克可食部分中含有水分 88 克、蛋白质 1.1 克、脂肪 0.2 克、膳食纤维 0.3 克、糖类 9.9 克、钙 4 毫克、磷 24 毫克、铁 0.3 毫克、锌 0.4 毫克，还含有胡萝卜素 10 微克、维生素 B₂ 0.03 毫克、尼克酸 0.3 毫克、维生素 C 23 毫克，以及柠檬酸、酒石酸等有机酸。樱桃性温味甘酸，具有益脾养胃、滋养肝肾、涩精止泻、祛风湿等功效。可用于四肢麻木、咽炎、身体虚弱、风湿腰腿疼痛、冻疮等症。樱桃是色、香、味形俱佳的鲜果，除了鲜食外，还可以加工制作成樱桃酱、樱桃汁、樱桃罐头和果脯、露酒等，具有艳红色泽，食之使人迷醉。樱桃也是菜肴极好的配料。樱桃性温而发涩，易导致内热，不宜过多食用。凡有热病、咳嗽者慎食。