



董天恩 董洪涛 编著

《卫生知识》丛书  
第二辑

# 能治病的 蔬菜与水果

重庆出版社

247.1

17

《卫生知识》丛书第二辑

---

# 能治病的蔬菜与水果

董天恩 董洪涛 编著

---

重 庆 出 版 社 1 9 8 8 年 重 庆

责任编辑 罗 敏  
封面设计 吴庆渝  
技术设计 刘忠凤

董天恩 董洪涛 编著  
能治病的蔬菜与水果

---

重 庆 出 版 社 出 版 (重庆长江二路205号)  
新华书店重庆发行所发行 达县新华印刷厂印刷

\*

开本787×960 1/32 印张 8 插页 2 字数 38 千  
1988年5月第一版 1988年5月第一版第一次印刷  
印数: 1—26,300

\*

ISBN 7-5366-0594-3/R·44

科技新书目177—333 定价: 0.70元

《卫生知识》丛书第二辑编委会

主 编 张弘谋 副主编 陈 洛 靳 鸣  
编 委 （以姓氏笔画为序）  
马有度 李 宋 张弘谋 陈 洛  
郑惠莲 周继福 罗 敏 靳 鸣

传播卫生知识，为人  
民健康造福。

陈敏章

一九八二年四月

中华人民共和国卫生部陈敏章部长题词

為健康教育服務

祝賀衛生知識叢書出版

吳階平 一九八二年

中华医学会会长，著名医学专家

吴阶平教授题词

## 致 读 者

《卫生知识》丛书第二辑现在同大家见面了。第一辑自1986年9月出版以后，由于内容实用，文字通俗，凡具备高小文化即可阅读，篇幅简短，每册2~3万字，所以深受群众的欢迎，很快脱销。为满足读者的需要，于1987年4月又重印一次。

在医学科普的百花园中，这束小花能受到读者的如此厚爱，正说明丛书满足了群众渴望健康与长寿的要求。它不仅介绍了衣食住行及生老病死的卫生常识，还奉献给大家常见病、多发病的防治与护理知识。从而增强了群众的自我保健能力，有助于提高中华民族的健康水平和卫生科学水平。

整套丛书约50册，分四辑，将于数年内出齐。我们衷心感谢大家对丛书的信任与关心，并恳求广大读者不断提出宝贵意见，使丛书质量进一步提高，真正成为您健康与长寿的顾问。

《卫生知识》丛书编委会

1987年10月于重庆

## 前 言

蔬菜与水果是人们日常生活中不可缺少的副食品，也是人们所需各种营养素的主要来源之一，它们不仅含有大量的营养物质，有的还具有一定的医疗效用。我国的蔬菜水果，栽培历史悠久，种植品种繁多，既是人们欢迎的食物，又是防治某些疾病的药物，自古以来就受到医药界和广大群众的重视。唐代的《食疗本草》和明代的《本草纲目》中都有关于蔬菜和水果治病的记载。随着工农业生产的发展和人民生活水平的提高，蔬菜与水果的产量日益增加，人们的需要量也在逐渐增长。为了帮助读者进一步了解蔬菜与水果的医疗作用，让它们更好地为人民的健康服务，我们编写了这本小册子。

本书选录了常见的25种蔬菜、16种水果的营养成分、性味特点、药用价值及常用的单方验方，供广大群众阅读。掌握这些知识后，便可用鲜美的蔬菜与水果代替苦涩的药物来防治疾病，即便没有疾病，对身体也有一定滋补作用。所以，本书在家庭中具有一定的实用价值。

由于编者的水平所限，编写时间仓促，书中难免出现一些缺点和错误，希望广大读者批评指正。

编著者

1987.4.于石家庄



# 目 录

## 一、能治病的蔬菜

大蒜	1	苦瓜	31
大葱	5	藕	33
辣椒	7	茭白	36
姜	9	荸荠	37
韭菜	12	海带	39
白萝卜	15	山药	41
胡萝卜	17	土豆	43
茄子	19	芫荽	45
西红柿	21	白菜	47
冬瓜	23	芹菜	49
黄瓜	25	菠菜	50
丝瓜	27	黄花菜	52
南瓜	29		

## 二、能治病的水果

梨	55	桃	62
桔	57	红枣	64
杏	59	核桃	66

桑椹	69	银杏	79
荔枝	71	葡萄	81
柿子	73	香蕉	83
山楂	75	乌梅	84
石榴	77	西瓜	86

## 一、能治病的蔬菜

---

### 大 蒜

大蒜原来是一种治疗痢疾的草药，产于亚洲西部，相传是汉朝张骞出使西域时带回来的。人们发现大蒜叶嫩味香，蒜头有浓烈的辣味，于是成为家庭餐桌上的蔬菜和调味品了。

大蒜含有多种营养物质，每500克大蒜含蛋白质16.6克，脂肪0.8克，糖110克。其中矿物质和维生素的含量也不少，另外还含有一定量的大蒜素、丙稀硫醚、配糖体等。它不仅是一种营养价值很高的蔬菜和调味剂，而且还是一味很好的中药，我国古代的医药学家对大蒜的医疗作用非常推崇，明朝医药学家李时珍在《本草纲目》中，除详细记述大蒜味辛、性温，有散痈肿、除风邪、杀毒气、除风湿、疗疮癣、健脾胃、治肾气等几十种功能外，还具体地记述了大蒜的止

血作用：“尝有一妇衄（nù即鼻孔出血）血，一昼夜不止，诸治不效。时珍令以蒜敷足心，即时血止，真奇方也。”其他医书如《普济方》和《千金方》记载：大蒜捣烂贴两足心，能治泄泻暴痢。

现代医学证明：大蒜中的大蒜素，有强烈的杀菌作用，能够杀死或抑制许多种病菌。平时多吃点大蒜可防治痢疾、肠炎、百日咳、流感、肺结核等疾病。大蒜中的配糖体，有降低血中胆固醇的作用，对治疗冠心病有一定的效果。另外，大蒜还能刺激胃液分泌，帮助消化，增进食欲，如果在食欲不振时吃一点用醋调的大蒜泥，真比吃健胃药还管用哩！

大蒜的药用方法很多，比较常用的有：

1. 治轻症细菌性痢疾：大蒜2~3头，捣烂如泥。先用植物油涂在肚脐里和脚心上，然后再敷上大蒜，同时生吃大蒜3~4瓣，每天3次。也可把大蒜2~4瓣剥皮捣烂，用红糖水冲服，每天4次。

2. 治细菌性肠炎：大蒜2头，文火烧

熟（略生点为好），饭前吃。每天3次，连用3天。

3.治腹泻：大蒜1头，烧炭存性（即烧成焦褐色），然后水煎服，每天2次。

4.治感冒：大蒜2头，葱白1根，生姜4片，水煎后加入适量红糖，趁热喝下，然后盖上棉被使身体发汗，一般1~2次即可。

5.百日咳的辅助治疗：独头蒜1头，切成薄片，放在1杯开水里浸泡2天，服时加入白糖。每次服1匙，每天3次。

6.治急性扁桃体炎：把生蒜捣烂挤汁，加入5倍的盐开水。然后用此溶液漱口，每天数次。同时在吃饭时每顿吃2~3瓣大蒜也有较好的效果。

7.作为肺结核的辅助疗法：将大蒜数头剥皮后用食醋浸泡起来，半月后开始食用，每次吃4~6瓣，每天3次，长期坚持。

8.治受寒腹痛：用醋浸过的大蒜6~8瓣，一次吃完。若不好时4小时后可再吃1次。仍无效应去医院诊治，不可延误病人。

9. 治头癣：把独头蒜捣烂如泥，加入少许猪油或香油调成糊状。洗净患处，把蒜泥涂敷上，每天换药1次。

10. 治脚癣：把大蒜切开，用切开面涂擦拭脚癣部位，每天晚上1次。也可将大蒜2头捣烂，放入250克陈醋中，浸泡脚癣，每天1次。

11. 治龋齿（俗称虫牙或蛀牙）疼痛：把蛀洞里的东西掏出，塞入少许蒜泥，有杀菌止痛的功效。

12. 治鼻出血：把大蒜捣烂如泥，敷在两脚心上，1~2小时后去掉。

13. 治小伤口化脓：把大蒜1头捣烂如泥，兑入一杯凉开水，冲洗伤口。

14. 作为冠心病的辅助治疗：每天在吃饭时吃生蒜2~4瓣，长期食用（一般以3个月左右为宜）。

15. 治阴道滴虫病：用清洁纱布蘸大蒜汁塞入阴道，每次10秒钟，每天1~2次，3~5天即可见效。

值得注意的是，大蒜对皮肤粘膜有一定的刺激性，身体虚弱及眼睛、口舌、咽喉生

疮者慎用。

## 大 葱

无论是做家常便饭，还是做节日佳肴，都离不开大葱当调味品。同时，民间还经常用它来治病。据《本草纲目》记载，大葱有除风湿、利五脏、散淤血、消痔漏、疗足肿的作用，可治疗感冒、头痛、鼻塞、扭伤、疔疮等疾病。现代医学发现，大葱所含的挥发油能刺激汗腺，尽快排出身体里的毒素，并能促进消化液的分泌，有解毒、健胃的功效。另外，它还能杀死和抑制痢疾杆菌、葡萄球菌、链球菌等细菌，对痢疾、皮肤化脓感染、肺炎等有良好的治疗效果。

常用验方有：

1. 治感冒：葱白15克，生姜9克，红糖2匙，水煎服，每天3次。也可把大葱捣烂，用纱布包住，稍用力擦拭手心、足心、背中心，每天2次。

2. 治头痛、鼻塞：大葱2根，洗净切碎，放在开水里浸泡5~10分钟，趁热服下。

3. 治感冒咳嗽：带葱须的葱白3节，梨1个，白糖30克，水煎服，每天2次。

4. 治消化不良：大葱1根，生姜6片，茴香20粒，共同捣烂，炒热后用纱布包住敷在肚脐眼上，每天1~2次。

5. 治早期急性乳腺炎：葱白100克，水煎，趁热用毛巾蘸水敷患处，每次10分钟，每天3次。

6. 治跌打损伤：葱叶1把洗净捣烂，花椒炒干碾碎，混合后敷在患处，然后再用纱布包扎上，每天换药1次。

7. 治鸡眼：葱白半根，紫皮蒜2瓣，捣烂后敷在鸡眼上，然后用纱布包扎。3天后揭下，用快刀轻轻削去软化了的鸡眼。

8. 治皮肤化脓性感染：葱白适量，捣烂后加蜂蜜少许，调匀后敷在患处。

9. 治风湿性四肢麻木：大葱60克，姜15克，花椒3克，水煎服，每天2次。也可用此水搽抹四肢。

10. 治桑毛虫咬伤：大葱适量，捣烂后加碱面1克，调匀后敷在患处。

11. 试治遗精：葱子60克，刺猬皮60



克，将两者炒焦，研成细末，每次口服6克，每天3次。

12. 治受寒腹胀：葱须20克，生姜3片，水煎后趁热服下。

## 辣 椒

数九寒天，北风刺骨，若是在吃饭时吃点辣椒，就会感到皮肤舒展，全身热乎乎的，犹如增加了一件衣服，这是怎么回事呢，科学家们研究发现，在辣椒里除含有一定量的蛋白质、脂肪、糖、维生素和矿物质以外，还含有一种叫辣椒素的物质。这种物质对人体有一定的刺激性，吃进体内后，能使心跳加快，皮肤的血管扩张，血液流向身体表面，因而吃辣椒后会感到身上热乎乎的。辣椒性味辛热，不仅能抵御寒冷，还具有开胃消食、活血消肿、防风祛湿等作用，可治疗消化不良、伤风、腰腿疼痛、风湿、冻疮等疾病：

1. 治冻伤：取2~3个辣椒，放在半杯中煮沸，等不烫手后搽手脚上的冻伤，每天早晚各搽1次，很快可将冻伤治愈。

2. 试治脱发、斑秃：取4个红辣椒切碎，