

蔬菜水果

SHU CAI SHUI GUO

ZHI BAI BING
治百病

治百病系列丛书

主编 张志华

编著者 张志华 谢玉艳 张质佳

上海科学技术文献出版社

蔬

菜水果不仅是人们主要的副食品,也是自古以来民间用来防病治病的良药。祖国医学认为,医食同源,药食同源,寓医于食,寓药于食。唐朝著名医学家孙思邈在《备急千金要方》一书中云:“凡欲治疗,先以食疗,既食疗不愈,后乃用药尔。”宋代医家陈直在《养老奉亲书》中亦曰:“以食治疾,胜于用药。凡老人有患,宜先以食治,食治未愈,然后命药,所养老人之大法也。”历代医家强调以食治病的重要性,尤其对治疗一些慢性疾病更为适宜。只有在食疗不愈的情况下,才宜用药治疗,尽可能避免药物中的不良反应。

民间也有“三月三,荠菜当灵丹”、“萝卜上场,医生还乡”、“热天吃块瓜,药物不用抓”、“食养食治,防病治病”等赞美蔬菜水果治疗疾病的俗语。由此可见,把日常生活中常吃的蔬菜水果用来防治疾病,是我国医家与民间所欢迎的一种传统的治病方式,它具有有病治病、无病防病的特点。

现代医学认为,蔬菜水果中不仅富含人体所必需的营养物质,而且具有良好的医疗保健作用。如蔬菜水果中所含的维生素 A 能对上皮细胞的分化起重要作用,能抑制癌肿,防止上皮组织癌变,对光敏性角化病、基底细胞癌、膀胱乳头状瘤都有一定的治疗作用;蔬菜水果所含的维生素 C 能促进伤口愈合,防止动脉粥样硬化,预防感冒,治疗缺铁性贫血,有提高应激能力以及抗癌等多方面作用;

前

言

前

言

蔬菜水果所含的维生素K是维护心脏正常功能,调节心脏活动与维持正常血压的重要物质,对脑卒中(中风)、冠心病、高血压有一定的防治作用。因而,各种新鲜蔬菜水果无论对健康人或病人的营养均有很重要的意义,且对病人都有一定的治疗功用。

蔬菜水果防治疾病,具有取材方便,方法简单,价格低廉,疗效特殊,无不良反应之优点。这些用蔬菜水果治疗疾病的秘方、偏方、验方大多流散于民间及古籍医书中,我们通过多年的搜集、验证,现编写成书,便于广大城乡普通家庭自己应用这些便方来防治疾病,进一步提高身体素质。

限于我们的学识水平,书中内容难免有错误与不妥之处,敬请读者批评斧正,为感!

张志华

2006年10月于上海杏林书斋



目 录

MU LU

第一章 蔬菜水果防治疾病的科学依据	1
第一节 祖国医学对蔬菜水果防治疾病的临床研究	1
一、蔬菜水果治病的机制	1
二、蔬菜水果药用性味分类	5
三、蔬菜水果食疗歌	7
第二节 现代医学对蔬菜水果营养与药理研究	8
一、蔬菜水果的营养价值	9
二、蔬菜水果的现代药理研究	11
第三节 蔬菜水果防治疾病简介	14
一、蔬菜类	14
二、水果类	35
三、豆谷类	45
第四节 蔬菜水果食疗解毒、忌口、忌讳	57
一、蔬果解食物中毒表	57
二、蔬果食疗忌口表	58
三、蔬果食疗忌讳	59
第二章 传染病和寄生虫病	66
流行性感冒	66
麻疹	68
流行性腮腺炎	70
流行性乙型脑炎	73
百日咳	74
病毒性肝炎	77

痢疾	79	蛔虫病	83
疟疾	81	蛲虫病	85
第三章 内科疾病	87		
头痛(偏头痛)	87	误服碱中毒	123
眩晕	91	误食重金属	
咳嗽	93	中毒	124
呃逆	96	误服水银中毒	124
呕吐	98	有机磷农药	
水肿	101	中毒	125
感冒	103	便秘	125
支气管炎	106	高脂血症	127
哮喘	108	高血压	129
急性肠胃炎	110	脑卒中(中风)	132
胃痛	112	冠心病	134
肝硬化	114	心肌炎	136
食物中毒	116	贫血	138
酒精中毒	120	急性肾炎	140
误喝卤水中毒	120	慢性肾炎	142
误食红矾、白砒		失眠	144
中毒	121	神经衰弱	145
铅中毒	121	癫痫	147
煤气中毒	122	中暑	149
误食硫磺中毒	122	糖尿病	151
误食鸦片中毒	123	风湿性关节炎	153
木薯中毒	123	类风湿关节炎	156

第四章 妇产科疾病 159

妊娠呕吐 159	痛经 174
妊娠水肿 160	白带增多 176
妊娠诸症 162	子宫颈炎 178
产后缺乳 166	滴虫性阴道炎 179
回乳 167	妇女更年期综 合征 181
产后诸症 168	
月经失调 172	

第五章 儿科疾病 184

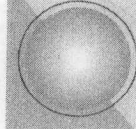
鹅口疮 184	小儿遗尿 193
小儿腹泻 186	小儿暑热症 195
小儿疳积 188	婴儿湿疹 197
小儿佝偻病 190	小儿疝子 199
小儿夜啼 192	

第六章 眼耳鼻咽喉口腔疾病 201

麦粒肿 201	鼻出血 218
沙眼 203	急性扁桃体炎 220
急性结膜炎 204	咽喉炎 222
青光眼 207	声音嘶哑 225
老年性白内障 209	异物哽喉 227
夜盲症 211	牙痛 229
中耳炎 213	口臭 232
昆虫入耳 215	口角炎 233
鼻炎 216	

第七章 外科疾病	236		
跌打损伤	236	脓疮	250
胆囊炎	239	急性乳腺炎	253
泌尿系结石	242	烧烫伤	256
痔疮	244	昆虫螫伤	258
疖疮	248	蛇咬伤	260
第八章 皮肤科疾病	263		
丹毒	263	疣	275
荨麻疹	265	白癜风	278
神经性皮炎	267	酒渣鼻	279
牛皮癣	269	鸡眼	282
痤疮	272	手足皲裂	284
冻疮	273	手足癣	285
第九章 癌 症	288		
肺癌	288	大肠癌	297
乳腺癌	290	膀胱癌	300
食管癌	292	子宫颈癌	301
胃癌	293	癌症放疗、化疗	
肝癌	295	蔬果解毒方	304





第一章

蔬菜水果防治疾病的科学依据

SHUCAISHUIGUOFANGZHIZHIBINGDEKEXUEYIJU

第一节 祖国医学对蔬菜水果

防治疾病的临床研究

一、蔬菜水果治病的机制

祖国医学认为“医食同源”、“药食同源”。据《补史记·三皇本纪》载：“神农氏以赭鞭草木，始尝百草，始有医药。”《淮南子·修务训》更具体记载：“古者之民，茹毛饮血，采树木之实，食羸馕之余，时多疾病痛伤之害，于是神农乃教民播种五谷，相土地之宜，燥湿、肥浇、高下、尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就。当此之时，一日而遇七十毒。”这些都生动地描述了我国古代原始人群在共同狩猎、共同采集食物的过程中，往往遇毒而发生疾病。在经历了漫长的、痛苦的岁月之后，积累与总结了千百万人丰富的感性认识及经验，他们逐步选择了那些最为安全而有益的“百草”，作为维持日常生活所必需的食物；而另一些具有清热、解毒、祛寒、止痛等作用的“百草”，则被当成药，用于医治疾病；同时，也有不少“百草”，既可食用，又可治病，这就形成中国传统医学



用食物治疗疾病的独特方法。

所谓“百草”，在很大程度上就是人们日常生活中的蔬菜水果类食物，它具有取材方便，简单实用，疗效特殊，不良反应小的诸多优点。所以历代医家都十分重视食疗，甚至主张“药疗”不如“食疗”。

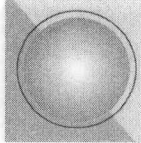
唐代著名医学家孙思邈在《备急千金要方》一书中指出：“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔。”他认为，当人们生病时，医生应该先用日常生活中的食物进行治疗，在治疗不愈的情况下，再及时用药医治。

中国古代医学还将那些能用食物治病的医生誉称为“上工”。如《太平圣惠方》中曰：“食能排邪而安脏腑，清神爽志以资气血，若能用食平苛、适情遣疾者，可谓上工矣。”这就说明用食物治病的医生之医术更高明，此法更有利于身体的保健与康复。

蔬果治病是中医学的一个重要组成部分，在几千年的祖国医学史中，存在悠久而丰富的记载。我国第一部药学专著《神农本草经》所记载的 365 种药物中，就有 50 多种是具治疗疾病功能的蔬菜水果。孙思邈所撰写的《备急千金要方》，书中专立“食治篇”，是现存最早的营养学专著，它详细论述食疗及其相关 154 种蔬菜水果防治疾病的功能。

后来，他的弟子孟诜写成《补养方》一书。随后又经张鼎增补改写成为《食疗本草》，这是我国第一部食疗专著，共收食物 227 种，分别介绍蔬菜水果等食物的性能、效用、烹制方法和进食原则。到了宋代，由于经济的发展，科学文化水平的提高，加上几代皇帝对医学的重视，支持医家著书立说，其





中《太平圣惠方》、《证类本草》、《圣济总录》等医书,都收录了许多蔬果治病的方剂。

金元时期的李杲,主张补养脾胃,养蓄元气,提倡食物疗法。元代饮膳太医忽思慧所著《饮膳正要》一书,全书共3卷,从健康人的饮食方面立论,继承了食、养、医结合的传统,对每一种食物都同时注意它的营养价值和疗效,是我国第一部比较完整的营养学专著。

明朝著著名药物学家李时珍所著的《本草纲目》,全书52卷,收载食药物1892种,其中200余种是具有医疗功效的蔬菜水果,书中记载的蔬果治病方剂也有数百种之多。明清时期,蔬果疗法倍受医家们普遍重视,他们也十分注意搜集、整理民间蔬果治病的便方。

有关蔬菜水果食物治疗疾病的著作很多,如明代汪颖著的《食物本草》、宁原著的《食鉴本草》、钟惺著的《饮撰服食谱》、鲍山著的《野菜博录》,清代沈李龙编的《食物本草会纂》、王士雄著的《随息居饮食谱》、袁子才著的《随园食单》、张英著的《饮食十二合论》、章杏云著的《调疾饮食辨录》、陈修园著的《食物秘书》等,都从不同的角度对蔬菜水果等食物的自然性状和主治功能作了深入的论述,并广泛用于临床研究。

祖国医学认为蔬菜水果治疗疾病的机制,概括起来,主要有祛邪泻实、调和阴阳、补益脏腑三个方面。

1. 祛邪泻实

外部致病因素侵袭机体,或机体内部功能的紊乱和亢进,皆可使人发生疾病。如病邪较盛,中医学称为“邪气实”,其证候则称为“实证”。实证,主要是邪气亢盛。邪气盛正气



未衰,邪正相搏,是属于实的病理,所以说“邪气盛则实”。

凡是病证属实的,只要给邪以去路(如发汗、攻下等),疾病即可好转,故祖国医学说“实则泻之”。如受寒感冒,服姜糖热茶发一身汗,即可治愈感冒;又如身长热疮,用绿豆、冬瓜、马齿苋一类清热解毒的蔬果,即可祛邪泻实治愈患疾。只要对病情进行全面的认识,辨证施治,直接去除病因,即可用蔬果“祛邪、泻实、安脏”,获得治病康复的疗效。

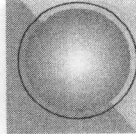
2. 调和阴阳

人体在生理活动过程中,物质与功能之间,必须经常保持相对的动态平衡,才能维持身体的健康。祖国医学把物质与功能称为“阴阳”两个方面,认为人体阴阳双方的调和是生命活动的基本条件。如阴质与阳气在消长过程中不能保持相对的动态平衡,就会产生阴阳的偏盛偏衰,从生理状态向病理状态转化。蔬菜水果食用得当就可以产生维持阴阳调和的作用。此外,对阴阳失调而导致的疾病,也可利用蔬果的性味进行调节。

祖国医学认为,人体疾病的发生、发展与变化,虽是错综复杂的,但一般来说,总不外为阴阳失调的结果。阴阳失调这两种相反的病变状态,可分别用寒证、热证来表示。寒证多为阴盛阳衰,即阴邪盛、阳气衰,主要表现如畏寒喜暖、四肢不温、腹痛喜按、苔白脉迟等症。热证多为阳盛阴衰,即阳邪盛、阴邪衰,主要表现如发热口渴、面红耳赤、腹痛拒按、苔黄脉数等。

依据祖国医学“寒则热之,热则寒之”的治疗原则,选用蔬果的寒热温凉四种特性,相应地调和人体的寒热状态,从





而达到治疗疾病的目的。偏寒的体质或寒性疾病,可以选用性质属热的蔬果。如葱白合生姜煎服可用于治疗风寒外感;辣椒、生姜能通阳健胃可治胃寒痛;石榴皮、小茴香能温中止泻,可治受寒泄泻。偏热的体质或热性疾病,可选用性质属寒的蔬果,如冬瓜、西瓜能清热利尿,可治水肿、肾炎等;香菜、绿豆能解毒清热,可治麻疹等;生梨、鲜藕、萝卜能清热消炎和生津止渴,可治热咳、喉痛等。

3. 补益脏腑

人体患病的主要因素是由于机体各种组织、器官和整体功能虚弱所引起。祖国医学称之为“虚证”。依据虚证所表现的症状和病理的不同,可分为气虚、血虚、肺虚、心虚、肝虚、肾虚、脾虚等。主要症状有食欲不振、消化不良、咳嗽虚喘、心悸气短、腰膝酸软、全身乏力等。

依据祖国医学“虚则补之”的治疗原则,患者可选用蔬菜水果来滋补,改善人体功能,补益脏腑气血,增强机体的抵抗能力,从而达到治病健身的目的。如红枣、荔枝、桂圆能安神养血、健脾补虚,可治贫血、心悸、食欲不振等;胡桃、芝麻能补肾固精和补血润肠,可治肾虚腰酸、早生白发和体虚便秘等;花生能健脾和胃、滋养益气,可治营养不良、乳汁缺乏和血小板减少等;银耳、生梨、山药能健脾润肺和益气生津,是肺脾两虚和阴虚津亏患者的康复食品。

二、蔬菜水果药用性味分类

蔬菜水果的品种繁多,难以胜数。为了说明它们不同的性味药用功能,现分类举例如下:



1. 清热解毒类 苦瓜、南瓜、绿豆、赤豆、豌豆、马齿苋、马兰头、千屈菜、蒲公英等。

2. 清热消暑类 西瓜、椰子、菠萝、绿豆、赤豆、决明子等。

3. 清热泻火类 苦菜、茭白、西瓜、苦瓜、白萝卜、百合等。

4. 清热凉血类

茄子、芹菜、薤菜、鲜藕、丝瓜、黑木耳、香椿等。

5. 清热化痰、生津利咽类 番茄、荸荠、白萝卜、紫菜、海带、海蜇、鹿角菜、冬瓜子、甘蔗、柠檬、柑橘、甜瓜、橄榄、罗汉果等。

6. 祛寒散风类

生姜、葱、洋葱、芥子、辣椒、大蒜、香菜、芥菜等。

7. 平喘止咳类 百合、落花生、生梨、枇杷、葡萄、白果、杏仁、乌梅等。

8. 健脾益胃类 卷心菜、芋头、香菜、胡萝卜、山药、南瓜、扁豆、栗子、玉米、糯米、木瓜、芒果、无花果等。

9. 健脾消食类 山楂、萝卜、麦芽、茶叶、神曲、生姜、薄荷、山药等。

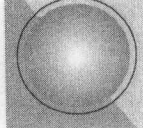
10. 驱虫类

石榴、南瓜子、大蒜、榧子、榛子、乌梅、椰子肉等。

11. 润畅通便类

菠菜、芹菜、蓬蒿、香蕉、番茄、土豆等。





12. 利尿消肿类

冬瓜、西瓜、白菜、葫芦、赤豆、蚕豆、黑豆、玉米须等。

13. 养心安神类

百合、莲子、酸枣仁、红枣、龙眼肉、蘑菇、花生叶等。

14. 祛风湿、散风寒类

木瓜、樱桃、薏米、五加皮、干姜、辣椒、大蒜、韭菜、胡椒、花椒、小茴香等。

15. 活血行气类

油菜、茄子、慈姑、山楂、桃仁、菠菜、刀豆、韭菜、大蒜、香橼、柑橘、茴香菜、荞麦等。

16. 滋阴类

梨、葡萄、大白菜、桑椹、银耳、黑木耳、枸杞子等。

17. 壮阳类

韭菜、栗子、豇豆、刀豆、胡桃、洋葱等。

18. 益气类

土豆、胡萝卜、香菇、山药、莜麦、黄米、小米、大麦、豆腐等。

19. 补血类

红枣、米苋、荔枝、黑木耳、松子、桑椹、桂圆等。

三、蔬菜水果食疗歌

蔬菜水果养生宝，四味五性疾病疗。

本草纲目写得清，韭菜补肾暖膝腰。

葱辣姜汤治感冒，芹菜降压调经巧。

萝卜化痰消胀气，荠菜止血又润燥。



白菜利尿排毒素,菜花常吃防癌好。

番茄补血助容颜,香菇蘑菇肿瘤消。

菠菜补铁通血脉,紫茄祛风通经脉。

苋菜补血又止痢,黄瓜祛脂减肥妙。

冬瓜消肿又利尿,花生补血降血脂。

红枣补脾又安眠,银耳滋阴防衰老。

山药健脾补肾强,黑豆补肾强筋骨。

绿豆清热解暑灵,赤豆消热又利水。

扁豆益脾止消渴,刀豆润肠令人夸。

核桃润肺生乌发,芝麻润肤又通便。

豌豆美容抗衰老,藕节止血又散瘀。

苹果止泻又开胃,生梨饭后化痰好。

香蕉通便对胃好,菠萝防暑又止渴。

西瓜汁多当饮料,消暑利尿快又好。

酸甜可口数樱桃,提神健胃营养高。

柿饼清热又健脾,多吃不当要伤体。

生津安神数乌梅,抑制癌症猕猴桃。

李子生津又止渴,葡萄安胎又利尿。

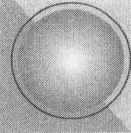
柑橘理气助消化,陈皮助食黏痰消。

常食蔬果防疾病,保健抗衰又益寿。

第二节 现代医学对蔬菜水果营养与药理研究

祖国医学对蔬菜水果防治疾病的认识,是我国历代医学家从临床实践中探索的结果。而蔬菜水果防治疾病的现代





医学科学依据是什么?国内外有关专家经过数十年的研究,发现蔬菜水果中不仅富含人体所必需的维生素、矿物质、纤维素等营养物质,且含有苷类、生物碱类、多糖类等物质。这些物质在人体某些病理情况下对恢复机体健康有一定的治疗作用。

一、蔬菜水果的营养价值

1. 维生素

维生素是维持生命活动的重要物质,长期缺乏维生素可引起人体代谢紊乱,致患疾病。所有的蔬菜水果都富含维生素,其中,维生素 C 含量最多的为辣椒,其次为芹菜、芥菜、甘蓝菜及绿叶蔬菜。维生素 C 是增进健康,提高抗病能力,加速创口愈合,软化血管,预防和治疗维生素 C 缺乏病的重要物质。各种蔬菜水果富含胡萝卜素,如芹菜、油菜、菠菜、番茄、胡萝卜、甜橙、枇杷、山楂、樱桃等。

胡萝卜素是维生素 A 的前身物质,它进入体内后,经肝脏胡萝卜素酶的作用转化成为生理活性的维生素 A。维生素 A 具有维持上皮组织细胞正常结构与功能,促进生长发育,参与体内许多氧化代谢的作用。如果长期缺乏维生素 A,就会引起夜盲症,皮肤角化和粗糙,出现丘疹,还会使消化道、呼吸道或泌尿生殖器官黏膜病变,更会造成干眼症、角膜软化等。近年来,据国外报道,维生素 A 对防治癌症具有重要意义。其科学论证是维生素 A 能阻止和抑制癌细胞增长,使组织细胞恢复正常功能。

绿叶蔬菜和水果都含有维生素 E,以菠菜、甘蓝、豆类、柑



橘类、芝麻、胡桃、花生等含量最为丰富。维生素 E 能使细胞膜免受损伤,能维持骨骼肌、平滑肌和心肌的正常结构和功能。如果人体缺乏维生素 E,就会严重影响肌肉代谢,发生肌肉萎缩、肌营养不良性病变等症。维生素 E 不仅能预防皮肤干燥,而且能增强皮肤对湿疹、疥疮的抵抗力。

2. 矿物质

矿物质是构成人体组织的重要元素。钙、磷、镁是骨骼、牙齿的主要成分,硫、铁是构成蛋白质不可缺少的物质,铁是血红蛋白的组成元素,碘是甲状腺素中的重要原料。矿物质与蛋白协同,以维持组织细胞的渗透压,在体液中起着重要作用。一般蔬菜水果中都富含矿物质,可以提供人体对矿物质的需要,容易缺乏的主要是钙、铁、碘几种元素。这些元素对儿童、青少年、孕妇、乳母又极为重要,摄取不足或缺乏就会影响生长发育,给人体健康带来一定影响,甚至会出现贫血、佝偻病、甲状腺肿大等症。豆类和绿叶菜中含有钙和铁,海带、紫菜等都是高碘蔬菜。

3. 纤维素

纤维素虽然不是人体所需要的营养素,但纤维素的保健价值愈来愈为人们所重视,甚至被人们誉为“第七营养素”。所有的蔬菜水果都富含纤维素。纤维素能增进胃肠蠕动,促进食物消化吸收和帮助疏通肠道,保证大便畅通,从而缩短有害物质在肠内的停留时间,有预防肠癌的作用。纤维素能增加食物体积,对于限制热量的肥胖病人、糖尿病人来说,可增加饱腹感和延缓糖的吸收,有利于肥胖人减肥和缓解糖尿