

新版家庭白皮书系列

吉林科学技术出版社

瓜果菜治百病

修宗昌 编 邓明鲁 审



瓜果菜治百病

修宗昌 编
邓明鲁 审

吉林科学技术出版社

新版家庭白皮书系列
瓜果菜治百病

NAW 15/11

修宗昌 编

责任编辑:韩 捷

封面设计:杨玉中

出版 吉林科学技术出版社 880×1230 毫米 32 开本 160 000 字 6 印张
发行 2002 年 1 月第 2 版 2002 年 1 月第 1 次印刷
印刷 长 春 新 华 印 刷 厂 ISBN 7-5384-1242-5/R·235 定价:10.00 元

地址 长春市人民大街 124 号 邮编 130021 电话 5635177
传真 5635185 电子信箱 JLKJCBS @ public.cc.jl.cn

前 言

瓜果菜是人们日常生活中的必需品，它们不仅具有显而易见的食用性，而且神奇的药用价值也一直为世人所称道，故有“药食同源”之说。早在汉代，医圣张仲景使用土瓜根研末治疗妇女带下经水不利，用冬瓜仁、桃仁等治疗肠痈。我国第一部药物专著《神农本草经》中，大量记载了用大枣、芝麻、核桃、葡萄、龙眼肉、百合等果品治疗临床各种疾患。晋代葛洪的《肘后方》上，首次用海藻治瘰病。明代伟大的医药学家李时珍的《本草纲目》亦载有金针菜“消食、利湿热”，白菜、莼菜治漆毒生疮瘙痒等。另外，用冬瓜皮消肿利尿、山楂消肉积、乌梅治蛔厥、胡萝卜治夜盲等治验方，则不计其数。后人更在先贤之基础上，不断发扬光大，使其临床应用愈加广泛。

近年来，随着我国人民生活水平的不断提高，以瓜果菜防病治病越发受到人们的青睐。有鉴于此，我们本着新颖、全面、系统、实用的原则，集古今瓜果菜治病





瓜果蔬菜治百病

验方于一体，择内、外、妇、儿、皮肤、五官等科疾病百余种，编撰成册，名曰《瓜果菜治百病》，以供家庭医疗保健之用及广大医务人员参阅，使读者从中得到启迪。

本书承蒙我国著名药物学家、长春中医学院院长邓明鲁教授的大力支持与指导，谨致以衷心的感谢。

因编者水平所限，不妥之处，诚望读者指正。

编者

2001年7月

目 录

第一章 概论

- 一、发展概况 3
- 二、近代研究 6
- 三、临床应用 11
- 四、注意事项 16

第二章 内科疾病

- 感 冒 19
- 咳 嗽 20
- 内伤发热 23
- 肺 痛 24
- 肺 癆 26
- 肺 痿 28
- 肺 胀 29
- 失 音 30
- 咳 血 32
- 吐 血 33
- 便 血 34
- 尿 血 35

- 衄 血 36
- 呃 逆 37
- 消 渴 39
- 便 秘 41
- 胃脘痛 44
- 腹 痛 47
- 噎 膈 49
- 呕 吐 51
- 反 胃 53
- 泄 泻 54
- 胁 痛 58
- 癭 病 61
- 水 肿 62
- 遗 精 65
- 阳 痿 67
- 腰 痛 68
- 痢 证 69
- 黄 疸 70
- 痹 证 72
- 暑 厥 74
- 痢 疾 76





中 毒	77
胸 痛	79
头 痛	80
眩 晕	82



第三章 外科疾病

疔	87
痈	88
丹 毒	89
瘰 癧	90
乳 痈	91
痔 疮	92
脱 肛	93
腭 疮	95
蛔 厥	96
阴囊溃疡	97
外伤出血	97

第四章 妇科疾病

月经先期	101
月经后期	103
月经行期	104

月经过多	105
月经过少	107
闭 经	108
痛 经	110
经行吐衄	111
崩 漏	113
绝经前后诸症	114
带下病	116
不 孕	117
产后缺乳	118
阴挺下脱	120
恶 阻	121
妊娠水肿	123
妊娠腹痛	124
先兆性流产	125
恶露不止	126
妊娠先兆病证	128

第五章 儿科疾病

外感咳嗽	131
泄 泻	132
厌 食	134
遗 溺	136

顿 咳	137
麻 疹	139
水 痘	141
疳 腮	142
鹅口疮	142
疳 证	143
夏季热	145
佝偻病	146
肠道虫证	147

第六章 皮肤科疾病

瘾 疹	151
湿 疹	152
接触性皮炎	154
缠腰火丹	155
粉 刺	156
疣	158
牛皮癣	159
酒皴鼻	159
松皮癣	162
白屑风	163
痒 风	164
热 痱	165

脓疱疮	166
黄褐斑	166
白癜风	167
油 风	168

第七章 五官科疾病

天行赤眼	171
青光眼	172
雀 目	173
圆翳内障	174
胬肉攀睛	174
聾 耳	175
耳 鸣	176
鼻 窒	177
鼻 渊	177
风热喉痹	177
虚火喉痹	179
骨 鲠	180
牙 痛	181
附表 1 正常人每日膳食中营养素供给量	182
附表 2 常用食物营养成分	183



【國家藥典四版】 CHA CHU CHU ZHI BAI BING

第一章 概 論



瓜果菜是人们日常生活中必不可少的食品，常言道：“三天不吃青，心里必发空。”在我国食用瓜果菜历史悠久，人们在膳食的同时，发现其有着不可忽视的医疗效果，药食同源，有病治病，无病健身。

一、发展概况

瓜类中，冬瓜、土瓜是较早作为药物而应用于临床的。远至汉代，医圣张仲景就开始用冬瓜仁治肠痈、土瓜根研末治妇女带下经水不利等症。而唐代，孙思邈在著名的《千金方》中记载有“治小儿生一个月至五月，乍寒乍热渴者，绞冬瓜汁服之。”

《海上名方》中有“治积热泻痢，冬瓜叶嫩心，拖面、煎饼食之。”“小儿热痢，嫩黄瓜同蜜食十余枚。”已认识到冬瓜、黄瓜其寒凉之属性及临床主治。孟诜则根据祖国医学“用寒远寒”的治疗原则，增曰：“冬瓜，热者食之佳，冷者食之瘦人”（《食疗本草》）。宋代，冬瓜的应用渐广，主要治消渴、水肿、尿少诸症。

至明清时期，医家对瓜类的药用价值有了较全面、系统的认识，临床入药十分普遍，已不单纯限于冬瓜、土瓜等。其中论述最为详尽者，当首推医学巨匠李时珍。李氏说：“西瓜、甜瓜皆属生冷，世俗以为醍醐灌顶，甘露洒心，取其一时之快，不知其伤脾助湿之害也。……《松漠纪闻》言有人苦目病，或令以西瓜切片暴干，日日服之，遂愈。由其性冷降火故也。”“黄瓜气味甘寒，清热解渴，利小便。”又说“南瓜多食发脚气、黄疸”（《本草纲目》）。清代张石顽进一步讲：“西瓜，能引心包之热，从小肠、膀胱下泄。能解太阳、阳明中渴及热病大渴，故有天生白虎汤之称”（《本经逢源》）。王士雄则指出：“甜瓜甘寒涤热，利便除烦，解渴疗饥，亦治暑痢。”“治虚劳内热，秋后





南瓜藤，齐根剪断，插瓶内，取汁饮”（《随息居饮食谱》）。由此可见，瓜类大都性味寒凉，具有清热止渴、利尿、除烦的功效。

后世则不断总结先贤以瓜治病之经验，内、外、妇、儿、皮肤、五官诸科无所不及，如用黄瓜治咽喉肿痛、烫火灼伤；南瓜子治产后乳汁不足、百日咳、虫疾；苦瓜内服可治胃痛、眼痛，外敷则疗疔肿等等，极大地丰富了瓜类的临床应用，为医疗保健奠定了坚实的基础。

关于果类的医疗功用，祖国医学早有定论。早在《黄帝内经》时代，大枣便已成为调补脾胃的常用药。如《素问》曰：“枣为脾之果，脾病宜食之，谓治病和药，枣为脾经血分药也。”我国现存最早的药理学专著《神农本草经》也记载了许多既是药物又可为食物的品种，如葡萄、龙眼、芝麻、百合、核桃等，为以后入药治病提供了大量的宝贵资料。

唐代孙思邈的《海上名方》一书中记载：“卒心痛，有歌诀：一个乌梅二个枣，七枚杏仁一处捣，男酒女醋送下之，不害心痛直到老。”生动地概括出乌梅、大枣、杏仁等果品所具有的神奇功效。元代朱丹溪经多年医疗实践后，指出：“产妇恶露不尽，腹中疼痛，或儿枕作痛，山楂百十个，打碎煎汤，入砂糖少许，空心温服。”

明代对果类更为重视，李时珍说过：“煮老鸡硬肉，入山楂数颗即易烂，则其消肉积之功，盖可推矣。”表明了山楂作为消食积之要药，尤长于消肉积。缪希雍在《本草经疏》中，详细论述了乌梅具有收敛生津，涩肠止泻之功。书中指出：“乌梅味酸，能敛浮热，能吸气归元，故主下气，除热烦满及安心也。下痢者，大肠虚脱也；好睡口干者，虚火上炎，津热不足也，酸能敛虚火，化津液，固肠脱，所以主之也。”

清代，果类防病治病有了进一步发展，论述甚丰，尤以王士雄为佳。他对果物研究之透，在其编写的药膳专著《随息居饮食谱》中可略见一斑。书中强调：“梨甘凉润肺，清胃凉心，涤热

息风，化痰已嗽，养阴濡燥，散结通肠，消痈疽，止烦渴，解丹石、烟煤炙搏、膏粱曲蘖诸毒。”“葡萄补气，滋肾液，益肝阴，强筋骨，止渴，安胎。”“甘蔗甘凉清热，和胃润肠，解酒节蚘，化痰充液。”“苹果润肺悦心，生津开胃，醒酒。”“橘子甘平润肺，析醒解渴，……然多食生痰聚饮，风寒嗽及有痰饮者勿食”等等。黄宫绣撰《本草求真》记载：“杨梅，能治心烦口渴，清热解毒。”又说，“若或多食，则有损伤动血致衄之虞。”此点张石顽的《本经逢原》也谈及“杨梅……血热火旺人不宜多食，恐动经络之血而致衄也。”可见古人对食量上的禁忌，要求亦很严格。

近人对应用果类方面经验更多，如用红枣治过敏性紫癜、高胆固醇血症，山楂治高血压、冠心病，苹果治结肠炎等等，不一而论。

菜类作为药物，可追溯于秦汉时期。当时已有用韭菜籽、葱白等治病的记载。如《素问》曰：“足厥阴病则遗尿，思想无穷，入房太甚，发为筋痿，及为白淫，男随洩而下，女子绵绵而下。韭子之治遗精漏世，小便频数，女子带下者，能入厥阴，补下焦肝及命门之不足。”再如《神农本草经》曾载葱白有“主伤寒，寒热，出汗，中风，面目肿”的功用。

唐代，随着药膳的兴起，菜类入药亦相应增加。孙思邈著《千金方》中便列有专篇，书中指出：“治漆疮瘙痒，芥菜煎汤洗之。”“治百虫入耳不出，捣韭汁，灌耳中。”又说“补肝明目。三月采蔓菁花，阴干，治下筛，空心并华水服方七匕。”

“芜菁，不可多食，令人气胀。”其中蔓菁、芜菁即为大头菜。孟诜的《食疗本草》中认为香菜能“利大小肠，通小腹气，拔回积热，止头痛，疗沙疹、豌豆疮不出。”还讲“利五脏利筋脉。主治消谷能食。”崔禹锡《食经》则云白菜功司“和中”。宋代苏颂撰《嘉祐图经本草》：“赤苋微寒，故主血痢。紫苋不寒，比诸苋无毒，故主气痢。”可见苋菜颜色不同而功效、药性迥异。

明清时期，由于祖国医药学的巨大发展，使人们对菜类的医





疗功用在认识上有了极大提高。李时珍之《本草纲目》载药近两千，其中所含的蔬菜相当丰富。据记载：“治打扑血聚，皮不破者，萝卜或叶捣封之。”“治肠风下血，茄叶熏干为末，每服6克，米饮下。”清代王士雄著《随息居饮食谱》则说萝卜能“治咳嗽失音，咽喉诸病；解煤毒、茄子毒。”至今仍有指导意义，煤气中毒时，频饮生萝卜汁其理即在于此。黄宫绣编《本草求真》载蘑菇“能理气化痰，而于肠胃亦有功也。”其他如蓝茂的《滇南本草》、郑福的《经验良方》、赵学敏的《本草纲目拾遗》、张山雷的《本草正义》等医著中，如是论述亦散在可见。

纵观其发展，瓜果菜的医疗功效一直为历代医家所推崇。随着研究的不断深入，其药用价值必将得到充分而合理的利用，更好地为人类造福。

二、近代研究

人们运用现代科学技术，对瓜果菜进行了广泛深入的研究，发现它们无论对健康人的营养，还是对患者的营养、医疗均有重要意义。

(一)瓜类

瓜类包括南瓜、西瓜、冬瓜、苦瓜、丝瓜、地瓜、黄瓜等。南瓜、西瓜等含维生素C和胡萝卜素较高，南瓜分别为4mg%、2.40mg%，西瓜分别为3mg%、0.17mg%。南瓜果内还含瓜氨酸20.9mg%及少量维生素B、葡萄糖等。

现代医学认为，南瓜子有驱绦、驱蛔及抗日本血吸虫的作用。蚯蚓实验法证明南瓜子乙醇提取物有驱绦作用；40%南瓜子粉煮液和30%瓜子提取物在体外对牛肉绦虫或猪肉绦虫的中段及后段均有麻痹作用。

西瓜除含较高的维生素C和胡萝卜素外，其果汁中尚含苹果

糖、葡萄糖以及少量盐类，与西瓜皮均有利尿、降压作用。据日本吉本报告说：“西瓜中之糖分具有利尿作用。”木村则报道，西瓜中所含的少量盐类，对肾炎有特殊功效。

冬瓜含维生素 C 量很高，达 16mg%。还含少量蛋白质、糖和钠盐等，正因为钠盐含量较低，故可利尿消肿。肾炎病人浮肿时用之较宜。这与祖国医学的认识是一致的。

苦瓜又名凉瓜，果实中含苦瓜甙、5-羟基色胺和多种氨基酸。动物实验观察，有降低血糖的作用，作用方式与甲苯磺丁脲相似而较强，但用在糖尿病患者，却未见降糖作用，其原因有待进一步研究。另有实验发现，妊娠大鼠灌服苦瓜浆汁 6ml/kg，引起子宫出血，在数小时内死亡。灌服苦瓜浆汁约 10ml/kg，对大多数动物均表现毒性。故在吃苦瓜过程中，应注意不良反应。

另外，药理研究证明，地瓜的种子含毒鱼和杀虫的成分，这类成分中有统称为类鱼藤酮的异黄酮衍生物鱼藤酮、豆薯酮、地瓜酮等，种子及叶中所含豆薯甙有毒，豆薯甙作用与鱼藤酮相近，对中枢神经系统，特别是对呼吸中枢有毒害作用，大剂量亦能直接作用于心脏而使脉搏变慢，误食后可引起恶心、呕吐、腹痛、腹泻、头晕、发热等毒性反应，重时有抽搐、昏迷、呼吸衰竭等严重后果，所以地瓜子一定不能内服，只作外用疗疮肿痛。再有，黄瓜含葡萄糖、果糖、木糖、芸香甙、维生素 B₂、C 等，其头部多苦味，苦味成分为葫芦素 A、B、C、D，其中葫芦素 C 在动物实验中表现有抗肿瘤作用，且毒性较低，这对抗肿瘤药物的研制有重要意义。

随着科学技术的进步，瓜类研究日趋深化，如丝瓜、甜瓜等实验观察均取得一定成果。

(二) 果类

果类一般分成两种，即鲜果类和干果类。前者种类较多，主要有苹果、梨、桃、山楂、葡萄、菠萝和香蕉等；后者是新鲜水果加工制成的果干，如蜜枣、柿饼和葡萄干等。





新鲜水果的营养成分主要是维生素和无机盐，尤以维生素 C 为主。据营养学家分析，新大枣维生素 C 含量高达 540mg%，是一般蔬菜和其他水果含量的 30~100 倍。酸枣的含量更高，达 850%~1170mg%，且在体内的利用率也高，平均达 86.3%。山楂、橘子、柠檬等也富含维生素 C。红黄色的水果如杏、柑、橘子等还含有较多的胡萝卜素及钙、磷、铁、钾等无机盐。

在干果中，因加工时的损失，维生素的含量明显降低。然而，由于加工时使水分减少，所以蛋白质、碳水化合物和无机盐含量相对增加。如葡萄中蛋白质含量为 0.7%。碳水化合物为 11.5%，而葡萄干中蛋白质、碳水化合物的含量分别增至 4.1%、78.7%。

果类中所含的铁和铜有促进贫血病人血红蛋白再生的作用。因其含钾盐多，钠盐少，故其有利尿作用。成熟的水果含苹果酸、柠檬酸等有机酸，有机酸能刺激胃酸分泌，故可促进消化。而成熟的水果中含有琥珀酸，此酸能强烈刺激胃肠道。

果类的药用价值也很大。如山楂，有扩张血管、降低血压、降低胆固醇含量和强心、抗菌、助消化作用。药理实验表明，山楂含多种黄酮甙及复杂的多聚黄烷和二聚黄烷类。多聚黄烷类毒性低，具有显著的降压作用及强心作用。所含黄酮、黄烷衍生物能扩张冠状动脉，并有显著的镇静作用。鲜山楂果实和叶中含二聚黄烷花青素前体，水解后能生成表儿茶酸及花青素离子，能增强心肌收缩力，增大冠状动脉血流量，防止心律紊乱。体外抑菌试验说明，山楂有很强的抑制福氏痢疾杆菌、宋内氏痢疾杆菌、变形杆菌、大肠杆菌及绿脓杆菌等作用。目前研究还证明，食山楂后，能增加胃中的淀粉酶、脂肪分解酶等，故能促进消化。

又如苹果有止泻、通便作用。治疗单纯性轻度腹泻时，只吃苹果泥，不吃其他东西，几天内即可恢复正常（但对细菌性痢疾无效）。苹果有这样的功能与内含鞣酸、有机酸、果胶及丰富的纤维素有关。酸类物质有收敛作用，果胶和纤维素能吸附细菌毒

素，故能止泻；同时有机酸和纤维素也能刺激肠道，促进胃肠道蠕动使大便通畅，易于排出，从而可治便秘。

香蕉是人们十分喜爱的水果。临床发现，糖尿病病人摄入香蕉的糖类后，尿糖较进食别的糖类为低。香蕉中果糖与葡萄糖之比为 1:1，这一天然组成，对治疗脂肪痢是合适的，也适用于中毒性消化不良。又因其含矿物质较多，对水盐代谢的恢复也有利。此外，香蕉果肉中所含的 5-羟色胺可能使胃酸降低，其本身又能缓和対胃黏膜的刺激，故对一些药物等诱发的胃溃疡有保护作用。但进食过多，可能会导致胃肠功能紊乱。而梨含有维生素 C、糖、钙、磷、钠等。患肺结核、急慢性气管炎和上呼吸道感染的病人出现咽干喉疼、痰黄稠量多、便干尿短赤时，在服药的同时吃些梨，可帮助缓解病情，促进病愈。

成熟的甜水果有易于消化的糖类，如葡萄糖，所以有利于肝脏功能。患有各种肝脏疾病时，可适当多食用甜水果。酸水果如酸梅、酸杏、柑橘等，可引起胆道的痉挛。因此，当有肝胆病时，为避免引起胆道痉挛，应限制食用酸性水果。

(三) 菜类

1. 叶菜类 包括油菜、苋菜、白菜、菠菜、芹菜、韭菜、芹菜和香菜等等。主要提供胡萝卜素、维生素 C 和维生素 B₂。其中油菜、苋菜、菠菜和芹菜含胡萝卜素及维生素 C 较丰富，如菠菜每 100g 中含胡萝卜素可达 3.87mg，四川苋菜则高达 8.98mg。叶菜类含无机盐较多，尤其是铁，不但量大，而且吸收利用率亦高，因此是贫血患者、孕妇及乳母的重要食物。该类菜含蛋白质较少，平均为 2%；碳水化合物一般不超过 5%；脂肪含量更少，平均不超过 0.5%。

叶菜类是人体胡萝卜素、维生素 C、B₂ 的重要来源，并含较多的叶酸、胆碱和钙、磷等无机盐。但有些蔬菜如苋菜、菠菜、竹笋等虽含钙很丰富，但草酸与钙结合成不溶性的草酸钙，会影响钙的吸收利用率。实验证明：蔬菜中草酸含量过多不仅影响钙

