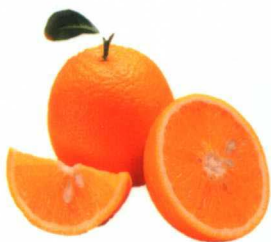


Guo Pin



实用偏方秘方丛书

果品疗法



新鲜果品 取自天然
巧妙搭配 并告诉你治病、
瘦身与养颜的诀窍

张家林 / 编
中医古籍出版社



LiaoFa

果品疗法

张家林 主编

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用偏方秘方/张家林主编. -北京;中医古籍出版社
2003.2

ISBN 7-80174-065-3

I. 实… II. 张… III. ①土方—汇编②秘方—汇编 IV. B289.2
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 090596 号

实用偏方秘方丛书

果品疗法

中医古籍出版社

(北京东直门内北新仓 18 号 邮编:100700)

新华书店经销

北京市怀柔金马印刷厂印刷

2003 年 2 月第 1 版 2003 年 2 月第 1 次印刷

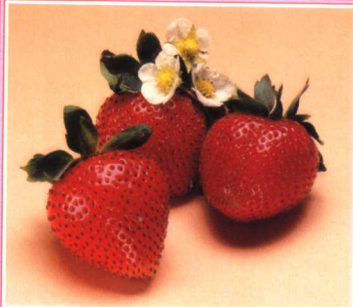
开本:850×1168 毫米 1/32 印张:9

字数:250 千字

印数:1-5000

ISBN7-80174-065-3/R·065

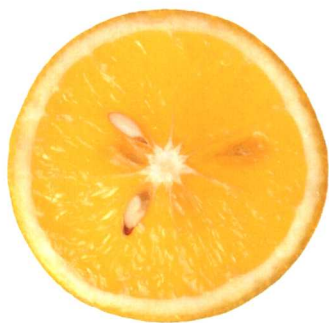
定价:48 元 单册 16 元



新鲜果品

取自天然

巧妙搭配
并告诉你治病



瘦身

与

养颜的诀窍



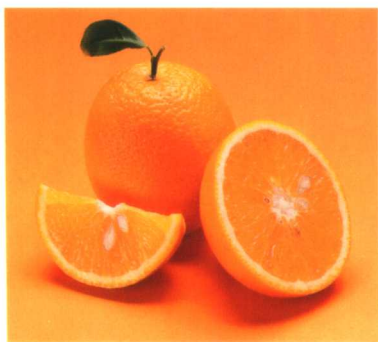
【鸭梨汁】

原料：鸭梨 1 个

用法：鸭梨捣汁点眼，
每日 3 次

功效：清热泻火

主治：热毒炽热型





【阳桃】

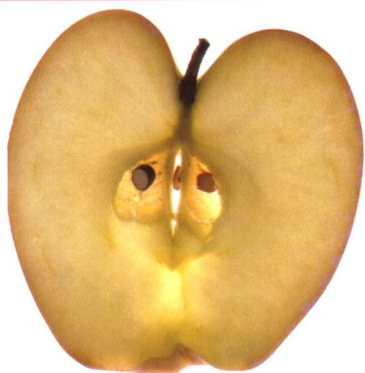
原料：阳桃 2 个

用法：生食，每次两个，
每日 3 次

功效：清热，解毒利咽

主治：风寒外侵型

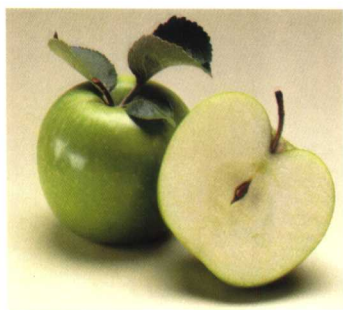




【苹果片】

原料：苹果2个，
白僵蚕末3克，白糖20
克。

用法：苹
果切薄片，蘸
上两种药末，
1次吃完，每
日两次。



主治：雀斑

目 录

第一章 果品疗法	(1)
梨	(1)
苹果	(13)
柑橘	(14)
菠萝	(14)
西瓜	(15)
橄榄	(16)
樱桃	(17)
草莓	(18)
金橘	(18)
桃	(19)
银杏	(20)
桑椹	(21)
菱角	(22)
杨梅	(22)
番木瓜	(23)
罗汉果	(24)
葡萄	(25)
桂圆	(26)
猕猴桃	(26)
柚子	(27)

哈密瓜	(28)
大枣	(29)
柿子	(30)
山楂	(31)
杨桃	(31)
柠檬	(32)
无花果	(34)
菠萝蜜	(35)
佛手	(36)
甜瓜	(37)
白石榴	(43)
甘蔗	(54)
香蕉	(59)
荔枝	(65)
李	(74)
杏	(79)
杏仁	(82)
榛子	(93)
冬瓜子	(95)
南瓜子	(99)
向日葵子	(102)
桃仁	(105)
核桃仁	(114)
莲子	(127)
椰子	(138)

枇杷	(142)
香榧	(151)
白果	(153)
松子	(165)
槟榔	(167)
花生	(169)
第二章 常见病果品疗法	(178)
一 内科	(178)
感冒	(178)
咳嗽	(181)
支气管炎	(186)
哮喘	(190)
肺结核	(193)
心悸	(196)
冠心病	(198)
高血压	(202)
腹泻	(205)
消化不良	(206)
痢疾	(209)
呕吐	(212)
呃逆	(214)
胃肠炎	(216)
胃溃疡	(217)
眩晕	(218)
尿路感染	(219)

贫血	(222)
糖尿病	(224)
二 妇科	(226)
妊娠反应	(226)
妇科杂症	(230)
产后病	(233)
月经不调	(235)
三 外科	(237)
疮疖肿痛	(237)
胆囊炎	(239)
泌尿系统结石	(241)
痔疮	(242)
风湿性关节炎	(244)
神经衰弱	(245)
疣	(247)
癣	(248)
冻疮	(249)
痤疮	(250)
湿疹	(251)
荨麻疹	(252)
带状疱疹	(253)
皮炎	(253)
白发	(254)
脱发	(255)
汗症	(255)

皮肤保健	(256)
口腔疾患	(257)
眼部疾患	(258)
耳部疾患	(262)
四 各种癌症	(267)
癌与肿瘤	(267)
五 儿科	(273)
小儿腹泻	(273)
小儿厌食	(276)
小儿遗尿	(277)

第一章 果品疗法

梨

梨又名快果、果宗、玉乳，有“百果之宗”的声誉。我国各地均有出产，品种繁多，一般分为秋子梨、白梨和沙梨三大系。秋子梨主要分布在我国东北、华北、西北地区。比较著名的秋子梨有鞍山南果梨，邢台香水梨，北京白梨，延边苹果梨和陕西彬州梨。白梨是中国最老的种系，主要分布在河北与山西两省，如河北鸭梨，山东莱阳梨，山西油梨等。沙梨主要分布于长江以南地区，品种也很多，著名的有四川“雪梨”，果大，一个可达3斤以上，为当今梨中之王。四川冕宁县还产一种“无核梨”，香甜多汁。其他，如风味特殊的云南“宝珠梨”，以酥甜多汁著称的“砀山酥梨”，贵州“金盖梨”等。此外，新疆、甘肃和青海一带还种植杂交梨，如酸梨、红梨、绿梨、黄梨、冬梨、长把梨等。

1. 营养成分与性味

梨性凉，味甘、微酸，可食部分占93%。每100克可食部分含水分83.2克，蛋白质0.1克，糖类9克，粗纤维1.3克，钙5毫克，磷6毫克，铁0.2毫克，维生素B₁0.02毫克，维生素B₂0.01毫克，维生素C4毫克，尼克酸0.1毫克，热能155千焦（37千卡）。此外，它还含苹果酸、柠檬酸等。

2. 医疗保健作用

梨的果实、根、皮、枝、叶和果皮均可药用，性凉，味甘、微酸，入肺、胃经，能生津润燥，清热化痰，主治热病伤津，热咳烦渴，并可帮助消化，止咳化痰，滋阴润肺等。

《本草纲目》记载，梨“润肺凉心，清痰降火，解疮毒、酒毒”。《日华子本草》记载，梨能“清风，疗咳嗽、气喘狂热，又除贼风、胸中热结”。《本草从新》记载，梨“性甘寒微酸，有清心润肺、利大小肠、止渴消痰、清喉降火、降烦解渴、润滑消风、醒酒解毒等功效”。

梨性寒凉，含水分多，且含糖量高，其中主要是果糖、葡萄糖、蔗糖等可溶性糖。它还含有多种有机酸，故汁多爽口，香甜宜人，吃后满口清凉，既有营养，又可清热，可止咳生津，清心润喉，降火解暑，为炎夏及热病之清凉果品。梨可润肺，止咳，化痰，适宜患感冒、咳嗽、急慢性气管炎时食用。

梨既可生食，又可煮熟用，但其药性不同。《本草通玄》记载，梨“生者清六腑之热，熟者滋五脏之阴”。即生食去实火，熟食去虚火，患者可根据病情选用。如生梨捣汁可治热病；生梨汁加荸荠汁、藕汁、麦冬汁、鲜苇根汁等制成五汁饮，可生津止渴，清热解暑，适用于高热伤津引起的口渴、吐白沫等症；梨汁加鲜藿香、佩兰、荷叶、生地黄、首乌、建兰叶等可制成七鲜饮，能清热解暑，生津除烦。生梨加其他药物炖服，可治虚火上升的咳嗽；川贝、杏仁、冰糖放入挖去梨心的生梨中，隔水炖服，可治久咳；生梨加杏仁、冰糖蒸熟，可治秋冬燥咳，慢性支气管炎、干咳、口干咽痛，肠燥便秘等。

梨还有降血压、养阴、清热、镇静的功用。高血压病、心脏病、肝炎、肝硬化患者如头昏目眩，心悸耳鸣，经常吃梨有好处。梨还含有很多易被人体吸收的可溶性糖和多种维生素，肝炎

患者常食能起到保肝、帮助消化、促进食欲的作用。

中成药中的“雪梨膏”，可起止咳化痰作用，深受患者欢迎。做梨膏的上好原料是河北定县的油秋梨，故“定县梨膏”闻名各地。北京秋梨膏在全国也是有名的，并出口马来西亚、印尼、新加坡和港、澳等地。据历史记载，梨膏的制作，始于唐代。传说唐武宗李炎患病，终日口干舌燥，心热气促，服百药无效。正在焦虑之时，来了一位道士，自称有妙方可治。道士把梨绞出汁，配上蜂蜜熬制成膏，唐武宗服用几天后，果然病愈。梨膏一直流传至今。

生梨还可加糖和蜂蜜熬制成秋梨膏、梨膏糖，患肺热咳嗽的病人久服有效。生梨还可与杏仁加糖制成杏梨饮，能清热化痰，适宜肺燥引起的咳嗽。雪梨加冰糖可制成雪梨饮，能清热止渴，适用于外感湿热引起的发热、伤津、口渴等。雪梨、川贝、冬瓜条等可制成川贝酿梨，可润肺消痰，降火涤热，适用于虚劳咳嗽、咳痰咯血等症。川贝雪梨白糖炖猪肺，可除痰，润肺，镇咳，适用于肺结核咳嗽、咯血、老年人无痰、热咳等症。白胡椒粉2克放在挖去心的生梨中炖熟，可制成胡椒梨，有温肺下气、除胃寒、化湿痰的作用，可治肺寒性咳嗽。生梨去核放入丁香15粒，用菜叶包裹，灰中煨熟或蒸熟，可益胃养阴，治胃寒引起的反胃吐食等。

鸭梨加西米、冰糖制成的鸭梨粥，能清热除烦，清心润肺，生津止渴，止咳化痰，适于慢性咽炎、失声、感冒、咳嗽、虚火咳嗽等症。鸭梨在米醋中浸泡1周后制成醋梨，每次食半个，可治消化不良、食欲不振等症，并有解酒作用。鸭梨去皮、核，切片，加水煮至七成熟后加入蜂蜜，小火煮透收汁装瓶制成蜜饯，有生津、润燥、清热、止渴作用，可治热病消渴。

秋梨肉与莲藕等量捣碎绞汁制成梨藕汁，可治肺热咳嗽、痰

黄、咽干、口燥、声嘶等症。雪梨去皮、核，加适量鲜芦根、荸荠（去皮）、鲜藕（去节）、鲜麦冬或甘蔗，切碎绞汁，制成五汁饮，可治热病、口渴、咽干、烦躁等症。

梨的其他部分也可药用，如梨的叶子含熊果酚甙、鞣质等，煎汤或捣汁内服，或捣汁外涂，可治食物中毒和小儿疳气。梨皮煎汤内服或捣烂外敷可清心润肺，降火生津，治暑热、烦渴、咳嗽等。

3. 食用注意事项

(1) 慢性胃炎、慢性肠炎、胃肠功能紊乱者不宜食用：慢性胃炎、慢性肠炎及胃肠功能紊乱多属中医脾胃虚寒的范畴，宜食用温热补中的食品，忌食寒凉伤阳伐胃之物。梨性凉，可导致脾胃虚寒泄泻，腹痛症状加重，故《本草经疏》记载：“脾家泄泻者忌之。”

(2) 肺寒咳嗽者不宜食用：梨甘凉润肺，肺燥咳嗽、痰热咳嗽者食用，可使痰热所致痰病减轻或治愈。肺寒咳嗽者食用，甘能助痰生湿，凉可加重肺寒，必加重病情，故《本草经疏》记载：“肺寒咳嗽者忌之。”

(3) 服用糖皮质激素后不宜食用：糖皮质激素可抑制糖分解或促进糖原异生，使血糖迅速升高，故服用糖皮质激素时禁食含糖量高的食品。梨含丰富的糖类，食后可诱发糖尿病。

(4) 服磺胺类药物和碳酸氢钠时不宜食用：服磺胺类药物时忌食酸性水果。梨为酸性水果，食后可使磺胺类药物在泌尿系统形成结晶而损害肾肝，使碳酸氢钠的药效降低。

(5) 腹痛冷积者不宜食用：腹痛冷积之病，宜食温热之品，梨性寒凉，食后可加重病情，故《本草经疏》记载：“腹痛冷积忌之。”

(6) 寒痰痰饮、妇女产后、小儿痘后、胃冷呕吐患者不宜食

用：寒痰痰饮者食梨可增寒助饮；胃冷呕吐者食梨则加重胃寒；小儿痘后、妇女产后体虚食梨，可伤正伐胃。《本草经疏》记载：“寒痰痰饮、妇人产后、小儿痘后、胃冷呕吐皆应忌之。”

(7) 外伤化脓溃烂、产后腹痛、痛经者不宜多食：梨性寒凉滞气，多食生寒，可凝滞血脉，加重外伤创痛，阻碍托脓收口与愈合，也可加重产后及行经腹痛，故不宜过多食。

4. 梨食疗方

方 1

- 【原 料】 生梨 1 个，冰糖 10 克。
【制 作】 生梨洗净，切碎，加冰糖炖食。
【用 法】 每日 1 剂，连服 1~3 日。
【功 效】 适用于感冒。

方 2

- 【原 料】 鸭梨 3 个，大米 50 克。
【制 作】 鸭梨洗净，切薄片，去梨核，捣烂取汁。大米用常法煮粥，待粥成后对入梨汁。
【用 法】 可常食。
【功 效】 适用于肺阳不足，咳嗽气促，以及喉干音哑，饮食减少，大便干燥等症。