

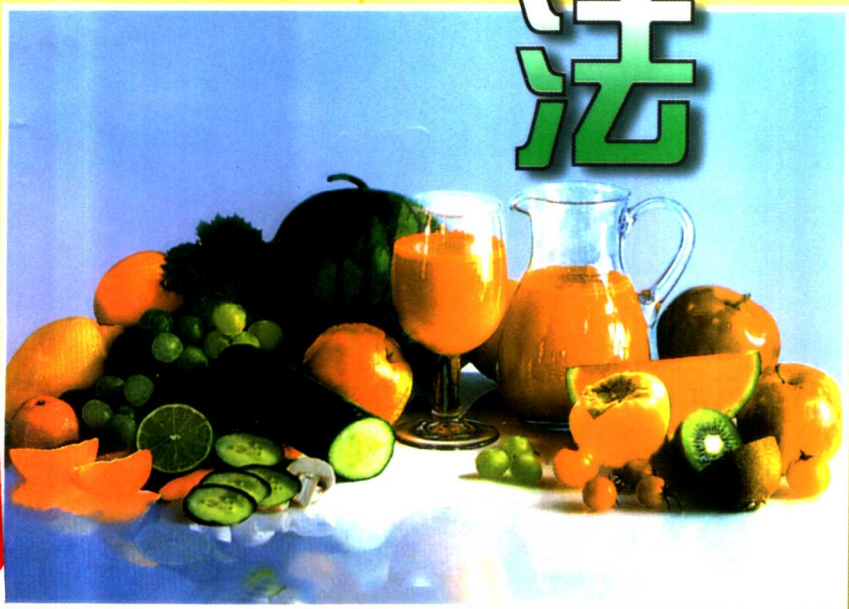
简便疗法丛书

瓜果疗法

江苏科学技术出版社

杨雨鸣 夏正 沈兆熊 张蓉华 周国林 编著

简·用药少而精 方法简而易
便·药食兼备 取法方便
廉·择药易得 价格较低
验·组方合理 药量准确 疗效明显



瓜 果 疗 法

杨雨鸣 夏 正 沈兆熊
张蓉华 周国林 编 著

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

瓜果疗法/杨雨鸣等编著. - 南京: 江苏科学技术出版社, 1999. 8(2000. 1 重印)

(简便疗法丛书)

ISBN 7-5345-2857-7

I. 瓜… II. 杨… III. 水果-食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 24114 号

781-13
2

简便疗法丛书

瓜果疗法

编 著 杨雨鸣 夏 正 沈兆熊 张蓉华 周国林
责任编辑 郑大坤

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)

经 销 江苏省新华书店
照 排 南京展望照排印刷有限公司
印 刷 丹阳兴华印刷厂

开 本 850mm × 1168mm 1/32
印 张 4.75
字 数 97 000
版 次 1999 年 8 月第 1 版
印 次 2000 年 1 月第 2 次印刷
印 数 5 001 - 10 000 册

标准书号 ISBN 7-5345-2857-7/R·502
定 价 7.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

R247.1
245

序 言

我国劳动人民和中医药工作者在与疾病长期的斗争中积累了许多简便廉验的治疗方法。历代许多名医,在博览群书的同时,也极力搜寻民间散在流传的有效经验,以提高自己的医技,并予以总结推广。一些简易疗法,实乃实践中之精华,至今仍普遍沿用,有的还为科学研究提供了宝贵线索。

《简便疗法丛书》以“普及医疗,方便患者”为宗旨,力图从简、便、廉、验四个方面,以简明通俗的语言,丰富翔实的例证,向读者展现中医药简便疗法的特色。所谓“简”,即用药少而精,方法简而易,易操作,易掌握;所谓“便”,即药食兼备,取法方便,患者乐于接受,便于服用;所谓“廉”,即择药易得,“草石所在皆有”,价格较低,患者可以接受;所谓“验”,即用药取法均符合中医中药基本理论和医疗保健的基本原理,组方合理,药量准确,方法可靠,疗效明显。本套丛书通俗易懂,有述有作,有理有法,有方有药,囊括临床内外妇儿各科,适用面广。

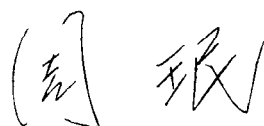
本套丛书共分 10 册,包括:《鲜药疗法》、《成药疗法》、《蛇虫疗法》、《禽蛋疗法》、《熏洗疗法》、《指压疗法》、《蔬菜疗法》、《瓜果疗法》、《敷贴疗法》、《刮痧疗法》。每册书均系统介绍各种疗法的作用机理、临床特点、应用范

围、操作方法及注意事项。每种疗法,均以临床内、外、妇、儿、五官、皮肤、骨伤等科分类,每论一方一法即治一病,按配方、用法、功效、主治等逐项叙述,并附方解、疗效观察等,且对所治病症也作了简要介绍。条目井然,内容翔实,融科学性、知识性、实用性为一体,适合于中医临床各科医生、基层医务工作者、医药院校师生、中医药爱好者及城乡广大群众阅读。

本套丛书以介绍常见病、多发病的中医中药简便疗法为主。所述疗法,有承袭前贤之经验,也有作者长期临证之自得,融古今疗法与现代保健知识为一体,用之得当,效如桴鼓。

我们希望这套丛书能够帮助海内外医务人员和各界人士,运用中医中药简便疗法防病治病和养生保健,从而为人类健康事业发挥作用。

江苏省卫生厅厅长兼
江苏省中医管理局局长



1998年12月于南京

前 言

瓜果是人们喜爱的食品之一,随着人民生活水平的日渐提高,瓜果已经成为每个家庭中的必备之品。

瓜果具有较高的营养价值,对人们的养生保健起到十分重要的作用。同时,瓜果还具有较好的防病、治病及美容作用,这是一般人不十分了解的。事实上,瓜果也属于传统中药之一,只不过味道鲜美而不被视为“药”罢了。瓜果的防病治病是在中医理论指导下进行的,早在 2000 多年以前,《神农本草经》上就有这方面的记载,南唐《食疗本草》已作了专门的论述。明代李时珍《本草纲目》更对 120 余种瓜果作了比较系统的阐述。

随着时代的发展,回归大自然的呼声越来越高,所以,中医药学自然越来越受到国内外有识之士的青睐。为了使广大群众进一步了解瓜果疗法,更有效地运用瓜果来防治疾病,我们在查阅古今文献的同时,广泛搜集民间验方,撰写了此书。

本书内容可分三个部分。第一部分主要介绍瓜果疗法的基本理论知识,包括瓜果疗法的历史渊源、作用、特点及注意事项。第二部分简要介绍 68 种常用瓜果的来源、营养成分、功效、主治和应用宜忌。第三部分以各科疾病为纲,以瓜果方为目,比较系统地介绍了 170 首有确切

疗效的瓜果处方,内容涉及内、外、妇、儿、男、五官、传染等临床各科病症以及养生、美容等方面。书中采用一方对一病的方式,按配方、制法、用法、功效、主治等逐条论述,并附方解、临床疗效诸项。

全书内容丰富,通俗易懂,融科学性、知识性、实用性为一体,适合于广大家庭,也可供医务人员参考。

杨雨鸣

1999年9月

目 录

概述.....	1
瓜果疗法的历史渊源	1
瓜果疗法的特点	2
瓜果疗法的作用	4
瓜果疗法的注意事项	6
常用瓜果	9
瓜类	9
鲜果类	15
干果类	37
内科疾病	42
橄榄萝卜茶治感冒	42
炖雪梨川贝治咳嗽	42
秋梨白藕汁治咳嗽	43
鸭梨萝卜膏治咳嗽	43
胡梨膏治支气管炎	44
三瓜汁治急性支气管炎	44
雪梨罗汉果沙参饮治慢性支气管炎	45
甘蔗百合荸荠饮治慢性支气管炎	46
杏仁冰糖治慢性支气管炎	46
栗子煲猪肉治慢性支气管炎	47
柚子肉炖鸡治慢性支气管炎	47

南瓜麦芽汁治支气管哮喘·····	48
西瓜皮玉米须治高血压病·····	48
小枣苹果糖治高血压病·····	49
香橼浆治冠心病·····	50
三仁粥治冠心病·····	50
香糖腰果治动脉硬化·····	51
山楂粥治消化不良·····	51
椰肉枣鸡糯米饭治食欲不振·····	52
甘蔗生姜汁治急性胃炎·····	52
佛手粥治慢性胃炎·····	53
莲子红枣桂花汤治消化性溃疡·····	53
三七藕汁治消化性溃疡·····	54
鲜李汁治肝硬化腹水·····	55
冬瓜黑鱼汤治肝硬化腹水·····	55
芡实百合粥治腹泻·····	56
荔枝扁豆汤治慢性结肠炎·····	56
梅子膏治慢性结肠炎·····	57
果肉淮山粥治慢性结肠炎·····	58
乌梅汤治慢性结肠炎·····	58
鲜桑椹治便秘·····	59
甘蔗粥治便秘·····	59
香蕉粥治老年便秘·····	60
罗汉果煲猪肺治便秘·····	60
胡桃肉益智山药汤治夜尿症·····	61
柿饼灯心汤治尿路感染·····	61
葡萄饮治尿路感染·····	62
果仁粥治慢性肾炎·····	63
菠萝茅根汤治慢性肾炎·····	63
冬瓜赤小豆汤治慢性肾炎·····	64

冬瓜鲤鱼汤治水肿·····	64
冬瓜粥治水肿·····	65
大枣芹菜汤治高胆固醇血症·····	65
猕猴桃山楂饮降血脂·····	66
刺梨治坏血病·····	66
龙眼大枣汤治贫血·····	67
大枣粥治贫血·····	67
大枣木耳汤治再生障碍性贫血·····	68
大枣炖肘治血小板减少·····	69
花生米大枣红烧猪蹄治血小板减少性紫癜·····	69
南瓜绿豆汤治糖尿病·····	70
红烧苦瓜治糖尿病·····	71
红花山楂酒治痛风·····	71
核桃仁芥子散治类风湿性关节炎·····	72
青柿汁蜜膏治甲状腺功能亢进症·····	72
大枣扁豆汤治营养不良性水肿·····	73
五汁饮治中暑·····	73
椰子柠檬饮治中暑·····	74
鲜菱治酒精中毒·····	74
三子滋补汤治失眠·····	75
桂圆白糖饮治失眠·····	75
大枣小麦甘草汤治瘰病·····	76
龙眼鸽肉汤治神经衰弱·····	76
龙眼枣仁饮治神经衰弱·····	77
柿干桂圆蜜饯治神经衰弱·····	77
核桃五味蜂蜜治神经衰弱·····	78
葡萄枸杞汤治神经衰弱·····	78
桑椹膏治神经衰弱·····	79
红枣黑豆黄芪汤治自汗·····	79

大枣乌梅汤治盗汗	80
外科疾病	81
黄连乌梅哈蜜瓜糊治疮疖	81
胡桃仁治跌打损伤	81
荸荠汁治软组织损伤	82
五味粥治骨质疏松症	82
桂圆红枣枸杞汤治骨折恢复期	83
丝瓜络粉治疗腰痛	83
桑椹枸杞酒治腰肌劳损	84
红枣羊骨糯米粥治腰椎退行性脊柱炎	84
桃仁粥治尿路结石	85
无花果冰糖煲治痔疮	85
杏仁蛋清治黄褐斑	86
槟榔露酒治黄褐斑	86
樱桃大枣汤治黄褐斑	87
生荸荠治寻常疣	87
鲜丝瓜叶治神经性皮炎	88
青柿汁治过敏性皮炎	88
黄酒浸枣治皮肤瘙痒症	89
南瓜糯米糕治皮肤瘙痒症	89
冬瓜赤豆除湿粥治瘡子	90
橘子皮治冻疮	90
丝瓜油外敷治冻疮	91
银杏搓疮疮	91
木瓜甘草汁治脚癬	92
猕猴桃治消化道肿瘤	92
大枣紫茄子治消化道肿瘤	93
番木瓜猕猴桃糊治消化道肿瘤	93
大枣煮花生治化疗后白细胞减少	94

妇产科疾病	95
蜜饯金橘槟榔治月经不调	95
龙眼鸡蛋汤治月经不调	96
银杏鸡冠花治崩漏	96
桃仁墨鱼汤治闭经	97
山楂酒治痛经	97
冬瓜子治带下病	98
银杏蒸鸡蛋治带下病	99
双瓜豌豆丁治妊娠水肿	99
甘蔗生姜汁治妊娠呕吐	100
花生猪脚煲治产后缺乳	100
花生粥治产后缺乳	101
荔枝酒治子宫脱垂	101
龙眼杞子桑椹饮治更年期综合征	102
儿科疾病	103
樱桃核汤治麻疹	103
杏仁治小儿蛲虫病	103
槟榔治蛔虫病	104
大枣煎萝卜治百日咳	105
核桃梨汤治百日咳	105
罗汉柿饼汤治百日咳	106
金橘汤治婴幼儿食积	106
山楂麦芽饮治小儿乳积	107
山楂粥治小儿消化不良	107
梨粥治小儿厌食症	107
苹果泥治小儿腹泻	108
炒白果治小儿遗尿症	109
荔枝肉治小儿遗尿症	109
栗粉大枣粥治小儿多尿症	110

木瓜酒治小儿尿急症	110
西瓜散治小儿肾炎	111
大枣黑木耳羹治小儿缺铁性贫血	112
五官科疾病	113
芒果胡萝卜煮鸡蛋治夜盲症	113
猪胰茅荠汤治急性结膜炎	113
胡桃油治外耳道疖肿	114
丝瓜藤治萎缩性鼻炎	114
大枣炖猪皮治鼻出血	115
乌梅藕节末治鼻息肉	116
炒丝瓜治扁桃体炎	116
焦山楂治声带息肉	117
雪梨罗汉汤治慢性咽喉炎	118
梨粥治慢性咽喉炎	118
丝瓜汁治慢性咽喉炎	118
西瓜霜治慢性咽喉炎	119
传染科疾病	120
红枣花生赤豆汤治病毒性肝炎	120
雪梨茅荠猪肉汤治病毒性肝炎	120
大枣花生冰糖饮治慢性肝炎	121
鲜丝瓜治细菌性痢疾	122
雪梨川贝煲猪肺治肺结核	122
雪梨黑豆汤治肺结核	123
大枣黄芪汤治肺结核	123
油浸白果治肺结核	124
阳桃速溶饮治疟疾	124
男性科疾病	126
白果蛋治遗精	126
莲子雪耳汤治遗精	126

胡桃炒韭菜治阳痿遗精	127
荔枝酒治阳痿	127
核桃枸杞粥治男子不育症	128
杨梅饮治慢性前列腺炎	128
养生与美容	130
核桃养生	130
老鸭煨藕养生	130
猕猴桃木瓜糊抗衰老	131
胡桃仁芝麻糖治脱发、发早白	131
桑椹女贞早莲丸治发早白	132
芝麻治白发	132
苹果莲子木耳羹美容	133
核桃仁炖蚕蛹美容	133
蜜汁花生枣美容	134
栗子炖白菜美容	134
蜜饯山楂美容	135
大枣土豆泥美容	135
柠檬炒嫩鸡美容	135
黄瓜汁美容	136
冬瓜粥治肥胖症	136
山楂消脂饮减肥	137

概 述

瓜果疗法是中医食疗的重要组成部分之一,是以中医基本理论为指导,采用各种鲜果、干果和瓜类食物,或者将其与中药、其他食物同用,制成药方,用于防治疾病的方法。祖国医学历代医籍中有关瓜果疗法的内容十分丰富,应用范围极为广泛,涉及临床各科、养生、美容等领域。在民间也流传着不少验方、偏方,并被广泛采用。

瓜果疗法的历史渊源

我国最早的药物专著《神农本草经》,已经记载了用大枣、莲子、龙眼肉等果品治疗疾病。现存最早的医学经典著作《黄帝内经》中提出:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精气。”明确指出食用果品“助”的功用。东汉医圣张仲景,在《伤寒杂病论》中约半数处方引入了瓜果,如乌梅丸、百合地黄汤、甘麦大枣汤等。特别是大枣的采用更为突出;对百合的阐述尤其系统,并将百合所主治的疾病,命名为“百合病”。晋代葛洪《肘后方》中记载用山楂消肉积等。隋唐以后,我国医学科学高度发展,用瓜果来防病治病已十分普遍,在唐代孙思邈的《千金食治》、南唐陈士良的《食性本草》、孟诜的《食

疗本草》、南宋娄居中的《食治通说》、元代忽思慧的《饮膳正要》、明代王颖的《食物本草》等食疗专著中,对各种瓜果的功用、禁忌都作了详细的论述,并且日臻完善。如《食疗本草》指出:冬瓜“热者食之佳,冷者食之瘦人。”说明了冬瓜的宜忌。明代伟大的医药学家李时珍所著《本草纲目》中,将 104 种瓜果专列为“果部”,从科属、命名、别名、性味、归经、功效、主治、宜忌等各方面进行了全面系统的论述,为瓜果的防病治病确立了基本理论。至清代,食物疗法已受到医家的广泛重视,瓜果疗法的应用范围不断扩大,已在内、外、妇、儿临床各科广泛使用。近年来,随着我国人民生活水平的提高,瓜果已成为我国人民群众最主要的辅佐食品之一,瓜果疗法的研究也更为系统化、科学化。瓜果的品种在增加;瓜果疗法的应用范围在扩大;传统的瓜果验方、单方在发掘、完善;新的瓜果验方在不断产生;还出现了大样本的临床报道。今后,随着世界性的回归自然大趋势,瓜果疗法以其独特的纯天然优势,必将越来越被人们所重视。

瓜果疗法的特点

瓜果疗法具有取材方便、制法简单、价格低廉、疗效确切、食用可口、副作用小等优点。

1. 取材方便

常用的瓜果是居家必备的辅佐食品,即使家庭没有备用,目前市场上瓜果品种繁多,应该不难选购;所用的一二味中药,也比较常用,容易采购。

2. 制法简单

瓜果方的制作方法一般比较简单。有的瓜果可以直接食用；需要制作成药膳的，只要懂得一般烹饪知识的人，都能制作。而且，不少瓜果方可一次制备，多次使用，只要用冰箱保鲜即可。

3. 价格低廉

近年来，我国瓜果的产量逐年上升，而价格呈下降趋势，不少常用瓜果的价格，已低于主食。因此，瓜果疗法的价格已经低于药物治疗法。

4. 疗效确切

瓜果疗法尽管取材方便、制法简单、价格低廉，但是疗效却非常确切。瓜果本身是一种植物，与其他中药一样，具有性味、功效，从这一角度来看，也可理解成一种中药，当然也有比较确切的治疗作用。这些瓜果既是食物，又是药物，应该认为是最好的药物。从另一角度去看，瓜果方是前人千百年来所积累的经验方，沿用至今，有较强的重复性。

5. 食用可口

现代营养学认为，瓜类和鲜果皆含有丰富的水分、蛋白质、氨基酸、有机酸、纤维素、糖类、维生素和钙、磷等矿物质；干果还含有脂肪等。从口感上看，大部分瓜果都鲜美可口，即使与中药一同制作，中药味也能基本消除，深受儿童、老年患者所青睐。

6. 副作用小

安全可靠是瓜果疗法的一大特点。瓜果和其他食物一样作为人们日常生活中的必需品，机体对于食物所给予的一系列刺激和影响，也不断进行着适应性调节，天长日久的进化、演变，使之能尽量保持其对机体的最良好的