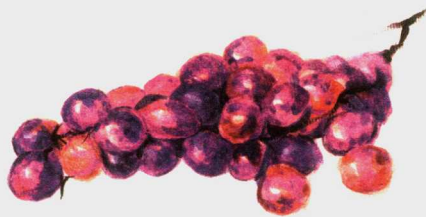


同仁堂養生館

水果養生事典



世間百果
修性養生

《同仁堂養生館》編委會 編

北京出版社

水果養生叢典

《同仁堂養生館》編委會

編

北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

水果养生事典 / 《同仁堂养生馆》编委会编. —北京: 北京出版社, 2004
(同仁堂养生馆)

ISBN 7-200-05736-3

I. 水… II. 同… III. 水果—食物养生

IV. R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第111865号

同仁堂养生馆

水果养生事典

SHUIGUO YANGSHENG SHIDIAN

《同仁堂养生馆》编委会 编

出 版: 北京出版社出版集团

北 京 出 版 社

地 址: 北京北三环中路6号

邮政编码: 100011

网 址: www.bph.com.cn

总 发 行: 北京出版社出版集团

经 销: 新华书店

印 刷: 北京四季青印刷厂印刷

开 本: 880×1230 1/32开

字 数: 171千字

印 张: 6.375

版 次: 2005年5月第1版

2005年5月第1次印刷

印 数: 1-8000

书 号: ISBN 7-200-05736-3/R·268

定 价: 12.80元

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

质量投诉电话: 010-58572393

编辑业务电话: 010-58572288



编委会名单

丛书主编：田大方 李成卫

丛书副主编：张明泉 韩学杰 高峰

刘洋 胡凯文 许榕仙

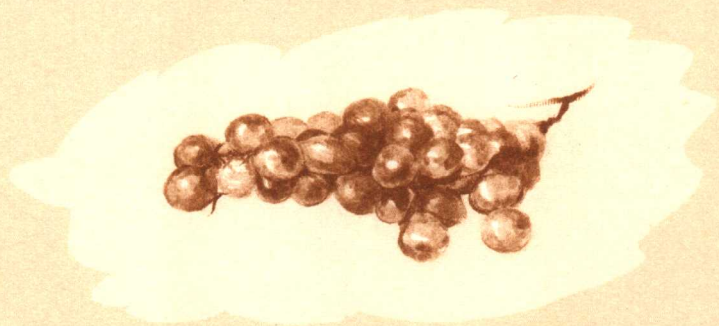
本书主编：张寅 张明泉 李成卫

本书副主编：卞玉琳

本书编委：卞玉琳 王晓燕 李成卫

李泉旺 张寅 张明泉

黄学宽 胡凯文



SBU73/09

甲子年

高 木 不 知 命 子 命 子 命 子 命
命 子 命 子 命 子 命 子 命 子 命



目 录

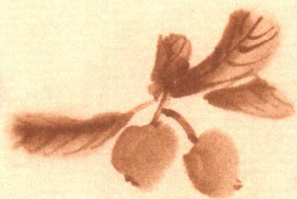
【第一章】 水果养生概说 /1

水果养生的历史渊源 /3

水果养生应用 /4

水果的成分与禁忌 /5

购买与储存水果的方法 /10



【第二章】 根据体质选择水果养生法 /13

看看你是哪种体质 /13

根据体质选择养生方法 /16

阳虚体质养生法 /18

阴虚体质养生法 /18

气虚体质养生法 /19

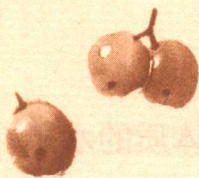
血虚体质养生法 /19

阳盛体质养生法 /19

血淤体质养生法 /19

痰湿体质养生法 /20

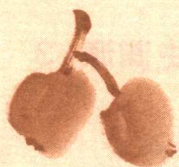
气郁体质养生法 /20





适合虚寒体质的水果/21

- 桃子/21
- 大枣/25
- 荔枝/30
- 杨梅/34
- 樱桃/37
- 杏 /41
- 石榴/45



适合实热体质的水果/48

- 草莓/48
- 梨 /51
- 山楂/55
- 香蕉/59
- 柿子/63
- 枇杷/68
- 罗汉果/72
- 甜瓜/75
- 西瓜/77
- 苹果/82



适合所有体质的水果/88

- 梅子/88
- 葡萄/91
- 菠萝/95
- 李子/98

【第三章】 配合疾病治疗的水果养生法 /103

呼吸系统疾病水果养生法 /103

- 感冒 /103
- 咳嗽 /105
- 慢性支气管炎 /108
- 哮喘 /111
- 肺炎 /113
- 肺结核 /114

消化系统疾病水果养生法 /116

- 慢性胃炎 /116
- 消化性溃疡 /119
- 消化不良 /121
- 胃肠炎 /125
- 慢性结肠炎 /127
- 腹泻 /128
- 便秘 /130

肝胆疾病水果养生法 /132

- 肝炎 /132
- 脂肪肝 /134
- 胆囊炎和胆石症 /135





循环系统疾病水果养生法 / 136

高血压病 / 136

冠心病 / 139

脑血管意外(脑卒中) / 141

泌尿系统疾病水果养生法 / 143

急性肾炎 / 143

慢性肾炎 / 144

尿路感染 / 145

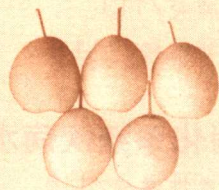
泌尿系结石 / 147

代谢性疾病水果养生法 / 148

糖尿病 / 148

高脂血症 / 150

肥胖症 / 153



妇科疾病水果养生法 / 155

月经不调 / 155

痛经 / 157

儿科疾病水果养生法 / 158

小儿厌食症 / 158

小儿食积、疳积 / 160

皮肤科疾病水果养生法 / 162

湿疹 / 162

荨麻疹 / 163

痤疮/164

脱发/165

外科疾病水果养生法/167

腰痛/167

跌打损伤/169

烧烫伤/170



耳鼻喉科疾病水果养生法/171

鼻炎/171

鼻出血/172

慢性咽炎/174

急性扁桃体炎/175

眼科疾病水果养生法/177

夜盲症/177

急性结膜炎/178

肛肠科疾病水果养生法/180

脱肛/180

痔疮/181

其他疾病水果养生法/182

贫血/182

自汗/186

失眠/186

更年期综合征/189

性功能障碍/190



第一章 水果养生概说

水果，品种繁多，芳香艳丽，鲜嫩欲滴，甜酸可口，营养丰富，防病、治病，价廉物美，是最受人们欢迎的美味食品。

水果从种类上大体可分为鲜品类和干品类：鲜品类种类较多，有梨、苹果、葡萄、菠萝、桃、香蕉等。干品类是由新鲜水果加工成的果干，如荔枝干、柿饼、杏干等。

鲜品类的水果有人体必需的多种维生素、碳水化合物、蛋白质、脂肪、粗纤维、矿物质等营养物质。干品类的水果维生素的含量明显减少，主要是因加工时的损失所致。正是由于加工时使水分减少，蛋白质、碳水化合物、脂肪、矿物质的含量相对较多。干品类的水果虽然失去鲜品时的营养特点，但易于贮存、运输，吃起来也别有风味，具有较高的食用价值。

用水果预防和治疗疾病，从古到今不仅得到了历代医学家的重视与肯定，而且积累了相当丰富的经验，并为现代医学研究所证实。如苹果、石榴止泻、止痢；橘子、梨止咳润肺；山楂开胃消食；香蕉降压通便等。水果还有它独特的功用，如柠檬含有大量的柠檬酸、苹果含有大量的苹果酸、葡萄含有酒石酸等，这些有机酸能刺激消化分泌，进餐半小时后适量吃点水果对消化大有益处。

“健康水果”排行榜

最近一期的美国《读者文摘》杂志介绍了10种对健康最有利的水果。其中苹果排名第一，排在苹果之后的是杏，然后分别是香蕉、黑莓、蓝



莓、甜瓜、樱桃、越橘、葡萄柚和紫葡萄。它们各自的优点如下：

第一名：苹果

苹果富含纤维物质，可补充人体足够的纤维质，降低心脏病发病率，还可以减肥。许多美国人把苹果作为瘦身必备食品，每周节食一天，这一天只吃苹果，号称“苹果日”。

第二名：杏

杏含有丰富的β胡萝卜素，能很好地帮助人体摄取维生素A。

第三名：香蕉

香蕉中钾元素的含量很高，对人的心脏和肌肉功能很有好处。

第四名：黑莓

同等重量的黑莓中纤维物质的含量是其他水果的3倍多，毫无疑问对心脏健康有帮助。

第五名：蓝莓

多吃蓝莓可减少尿路感染的几率。

第六名：甜瓜

甜瓜中维生素A和C的含量都很高，是补充维生素的理想食品。

第七名：樱桃

樱桃能帮助人保护心脏健康。

第八名：越橘

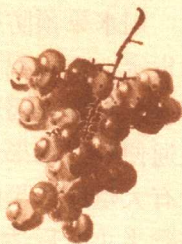
越橘能帮助减少尿路感染率。

第九名：葡萄柚

葡萄柚中维生素C的含量很高。

第十名：紫葡萄

紫葡萄含类黄酮等物质能对心脏提供三重保护。



在日常生活中，人只要每天吃足够的水果，就能满足身体所需的营养物质。如果用水果治病，可以使“药”变得甜润可口。但是，吃水果也要讲科学，如不了解水果的性质和特点，只凭个人的嗜好，偏



食、乱食水果也会危害身体健康，甚至造成生命危险。

水果养生的历史渊源

人类祖先以狩猎为生，过着原始的生活。狩猎获得的食物是不稳定的，有时可能三天捕获不到一只动物，只能挨饿。为了生存，人类开始采食树上的水果。水果作为食物，具有来源充足、易于采摘、甜酸可口的特点。渐渐地，水果成为了人类赖以生存的较为稳定的食物来源。由于这些任务都是由妇女们来完成的，因此产生了母系氏族。可见，当时水果在人类祖先的食谱中占有相当的比例。随着人类社会的进步，历史又拉开了刀耕火种的一幕。种植各种谷物首次取代了狩猎，采摘水果成为人类获取食物的次要手段。但不管历史如何发展，水果始终在人类饮食中占有重要的位置。吃水果已经不再是为了填饱肚子，而是把水果作为茶余饭后的开胃品，款待客人的佳品，甚至是防治疾病的辅助品。

中医著作《儒门事亲》中，就记述有这样一件事：舞水（今河南省舞阳县）有一财主，家有二子，爱吃樱桃，二人每天吃二斤。连吃半个月后，大儿子得了肺痿，二儿子患了肺痈，都是属于“风火、湿热、痰凝、肺热”，不久相继死去。对此，李时珍还有一则评论：“百果之生，所以养人，非欲害人。富贵之家，纵其嗜欲，取死是何？”这就是《论语·先进》中孔子说的“过犹不及”。因为任何食物，哪怕是珍馐美饌，吃得过量，都会招至疾病，何况樱桃本性属热。

传说唐代会昌年间，武宗皇帝李炎有一次患病，终日口干舌燥、心热气促，服了上百种药物均不见效。正在满朝文武焦虑之时，从青城山来了一位道士，自称有妙方可治皇帝之病。只见道士从袍袖中取出一梨，放入钵中，捣碎取汁，配上蜂蜜熬炼成膏。李炎服后，果然病愈。流传民间，谓之“梨膏”，配方较多，以上海城隍庙朱品斋祖



传梨膏秘方最好。创始于清朝咸丰四年（1854）的上海城隍庙梨膏糖，就是用梨汁与萝卜汁，外加八种草药炮制而成，分药用梨膏和糖用梨膏两种。

晋代葛洪《神仙传》还记有一则柑橘治病的故事：两千年前的西汉文帝年间，桂阳人苏仙公精通医术，苦炼修仙。一天，在得道升天前，他对母亲说：“明年天下疾疫，庭中井水一升，檐下橘叶一枚，可疗一人。”第二年，果然瘟疫流行，其母照他说的办法给人医治，真的治好了很多人的病。后来，有些中药店在堂前挂的“橘井泉香”匾额，那四个大字就是来源于此。唐代的元结还就此写过《橘井》诗：“灵橘无根井有泉，世间如梦又千年，乡园不见重归鹤，姓字今为第九仙。风冷露坛人悄悄，地闲荒经草芊芊，如何蹶得苏君迹，白日霓旌拥上天。”这些传说本无人相信，不过，橘能治病倒是真的。

“饭后一个果，老头赛小伙。”是说常吃苹果可防病保健。苹果可食部分达90%以上，含水80%，含糖16%左右，还含蛋白质、脂肪、钙、磷、维生素、有机酸等。苹果有“补心益气、生津止渴、健胃和脾”之功效。《食医心镜》也载有用苹果治水痢腹泻方：“林檎半熟者适量，水煮，连汤食之有效。”另外老年性冠心病、高血压病等患者，常吃苹果，也都有裨益。

水果养生应用

吃水果不是门学问，可是如果说起水果该什么时间吃、怎样吃、每天该吃多少，不同的季节、不同的人该吃哪种水果，这些问题并不简单。

例如：要注意按季节进食不同的水果，秋季气候干燥时应多吃有滋润作用的水果；冬季可多吃温热类水果；夏季应多吃有寒凉作用的水果。有不同疾病的人，应该按照其自身的实际情况进食水果，如消



化不良、高血压者，可多吃山楂、桃、橘等水果；腹泻者可多吃石榴、柿子等水果；失眠多梦者可多吃龙眼、荔枝、胡桃、大枣等水果。

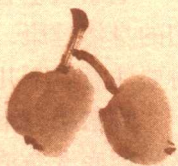
有些果皮不宜吃

颜色鲜艳的水果皮不宜食用：凡是外皮鲜艳的水果都应该削皮后食用，因为它们的果皮含有丰富的“类黄酮”。这种化学物质进入人体，经肠道细菌分解成为二羟苯甲酸等，对甲状腺有很强的抑制功能，到一定程度会引起甲状腺浮肿。

荸荠皮不宜食用：荸荠生于肥沃水泽，其皮能聚集有害有毒生物排泄物和化学物质，因此一定要去皮后煮熟再吃。

柿子皮不宜食用：柿子成熟后，鞣酸便存在于柿子皮中，这种物质在胃酸作用下，与蛋白质发生作用生成沉淀物——“柿石”，会引起各种疾病。

水果的成分与禁忌



1. 营养成分

水果的营养作用是不容忽视的，科学已经证实水果含有大量的对人体有用的营养成分。其营养成分主要包括：

水分：水果中含量最多的是水分，一般在70%~90%之间。水果的汁液中溶解了许多物质，是营养价值最高的部分。

糖分：水果的糖分有葡萄糖、蔗糖和果糖三种。成熟的水果含糖较多，所以吃起来很甜。**有机酸：**水果中含多种有机酸，但以苹果酸、柠檬酸、酒石酸为主。一般的水果含酸0.1%~0.5%，吃起来酸甜适口。

糖甙类：水果中常见的糖甙有两种，一种是苦杏仁甙，主要存在于核果类的种子里，有毒；另一种是柑橘甙，如有的柑橘带有苦味，



但无毒。

芳香物质：一些水果中含有低量的香精油，使其具有一种特殊的香气，能刺激人的食欲，帮助消化。

油脂类：水果中的油脂多含在种子里，而蜡质含在成熟水果的表皮上，起到保护水果的作用。

维生素：水果中含有多种维生素，是人们吃水果要摄取的主要成分，对人体健康起着重要的作用。

矿物质：水果中主要含钙、磷、铁等矿物质，是人体正常生理活动所必需的。它可以中和鱼、肉、蛋等酸性物质，保持人体的酸碱平衡，减少疾病的发生。

2. 禁忌

吃水果也有禁忌，如果不按照科学的方式吃水果，可能会危害我们的身体健康，产生疾病，有时甚至造成生命危险，所以我们吃水果时要注意以下几点：

吃水果忌不卫生：食用开始腐烂的水果，以及无防尘、防蝇设备又没彻底洗净消毒的果品，如草莓、桑葚、切开的西瓜等，容易发生痢疾、伤寒、急性胃肠炎等消化道传染病。

水果忌用酒精消毒：酒精虽能杀死水果表层细菌，但会引起水果色、香、味的改变，酒精和水果中的酸相互作用，会降低水果的营养价值。

生吃水果忌不削皮：一些人认为，果皮中维生素含量比果肉高，因而食用水果时连皮一起吃。殊不知，水果发生病虫害时，往往用农药喷杀，农药会浸透并残留在果皮蜡质中，因而果皮中的农药残留量比果肉中高得多。

忌用菜刀削水果：因菜刀常接触肉、鱼、蔬菜，会把寄生虫或寄生虫卵带到水果上，使人感染寄生虫病。尤其是菜刀上的锈和苹果所含的鞣酸会起化学反应，使苹果的色、香、味变差。



忌饭后立即吃水果：饭后立即吃水果，不但不会助消化，反而会造成胀气和便秘。因此，吃水果宜在饭后2小时或饭前1小时。

吃水果忌不漱口：有些水果含有多种发酵糖类物质，对牙齿有较强的腐蚀性，食用后若不漱口，口腔中的水果残渣易造成龋齿。

忌食水果过多：过量食用水果，会使人体缺铜，从而导致血液中胆固醇增高，引起冠心病，因此不宜在短时间内进食水果过多。

忌食腐烂水果：有些人吃水果时，碰到水果烂了一部分，就把烂掉的部分剝掉再吃，以为这样就卫生了。然而，研究微生物学的专家认为，即使把水果已烂掉的部分削去，剩余的部分也已通过果汁传入了细菌的代谢物，甚至还有微生物开始繁殖，其中的霉菌可导致人体细胞突变而致癌。因此，水果只要是已经烂了一部分，就不宜吃了，还是扔掉为好。

科学家对多吃水果蔬菜能抗病有新解释

近期出版的英国《自然》杂志报道，美国康奈尔大学刘瑞海教授领导的课题组经过长期实验后发现，水果和蔬菜之所以具有很强的抗氧化剂活性和抗肿瘤活性，是其中所含多种抗氧化剂交互作用的结果。这一发现有助于改变人们单纯依赖维生素来抵抗衰老、慢性病和肿瘤的做法。过去人们习惯认为，水果和蔬菜抗肿瘤和心血管病的作用来源于它们所含的维生素C、维生素E和胡萝卜素等。但实验证明，没有任何一种单一的维生素能起到这种作用；相反，大量服用这些维生素还会对机体造成中毒性损伤。只有水果和蔬菜所含的多种抗氧化剂交互作用，才能产生抗病效果。实验还表明，从苹果中提取的植物抗氧化剂对结肠癌和肝癌细胞有明显抑制作用。研究者认为“每日吃一苹果，疾病不找我”的说法不是没有道理的。

忌多食西瓜：西瓜性寒，经常多食会对人体健康不利，尤其一些肠胃消化能力差、夜尿过多、常遗精者，更不宜多食。