

孔伯华养生医馆专家谈养生

孔令谦◎主编

水果

【养生堂】

SHUI GUO YANG SHENG TANG

专业医师的水果秘方
一部告诉人们如何科学吃水果的书
一部让所有人都受用的水果保健圣经

选对水果不生病 吃对水果一身轻

科学吃水果 防病又养生
水果个头小 养生功效灵

小水果中的大学问 做自己的水果医生



中国华侨出版社

水果

【养生堂】

SHUI GUO YANG SHENG TANG

孔令谦◎主编

孔伯华养生医馆专家谈养生



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

水果养生堂 / 孔令谦主编. —北京:中国华侨出版社, 2008.3

ISBN 978-7-80222-561-9

I. 水... II. 孔... III. 水果—食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 022435 号

● 水果养生堂

主 编 / 孔令谦

责任编辑 / 崔卓力

装帧设计 / 北京正美艺术设计中心

版式设计 / 岳春河

责任校对 / 钱志刚

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 787 × 1092 毫米 1/16 印张 / 17.5 字数 / 218 千字

印 刷 / 中国文联印刷厂

版 次 / 2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978 - 7 - 80222 - 561 - 9 / G · 434

定 价 / 28.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

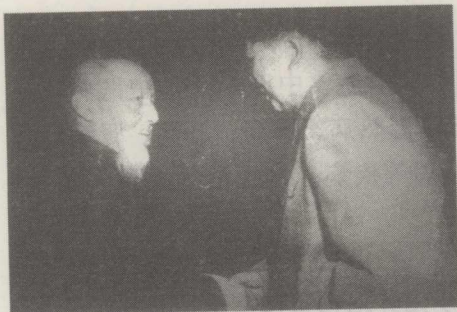
e-mail: oveaschin@sina.com

孔伯华养生医馆简介:

孔伯华 京城四大名医之一。解放后一直从事医疗及中央领导人的保健工作，曾任全国政协第一、二届委员，中华人民共和国卫生部顾问、中国医学科学院学术研究委员会委员、中华医学会中西医学术交流委员会副主任委员、北京中医学会顾问等。“孔伯华养生医馆”为其后人创立，目前馆中拥有中西医专家 50 余名。

孔伯华养生医馆是以提供全面养生咨询、养生顾问、养生培训、养生指导、健康管理、诊疗服务等为一体的，具有深厚文化底蕴的一所养生诊疗康复会所。

医馆凭借孔伯华先生一脉相承的医学学术思想和传承专家资源，聚集了京城众多中医名、老专家及养生运动专家，由具备丰富管理经验并有医学背景的人才从事管理工作，拥有一支高素质的医护专家和运动专家团队，如孔伯华先生之子孔嗣伯教授，著名中医陈大启教授，孔伯华后裔孔令诤教授，孔伯华弟子刘孝威、徐宏勋、杨大绮、裴学义、季秀芬、张京教授等 50 余位知名专家；并与中国中医研究院、孙禄堂武学养生文化研究中心等医疗、运动权威部门建立了稳定、长期的合作伙伴联系。



孔伯华先生与毛泽东主席



孔伯华先生与周恩来总理

孔伯华养生医馆 专家团队介绍:

刘孝威 孔伯华养生医馆顾问。四大名医孔伯华弟子。1941年考入北平国医学院，从师于孔伯华先生，从事临床工作50年，具有丰富的养生和诊疗经验。

徐宏勋 孔伯华养生医馆顾问。四大名医孔伯华弟子。毕业于北平国医学院，从医已近60年之久，积累了丰富的临床经验，徐老医风谦和，平易近人，颇有先师之风范。

孔令诩 孔伯华养生医馆顾问。孔伯华先生嫡孙。1964年毕业于北京中医学院，中国中医研究院养生研究室主任、教授，从事临床工作40余年，具有丰富的诊疗和管理经验，是国家中医药管理局评定的全国500名老专家之一，北京市政协委员，博士生导师。

孔令誉 孔伯华先生嫡孙，孔伯华养生医馆执业医师。从事中医临床30年，尤其在老年脑血管疾病方面具有丰富经验，主治：多种脑血管系统疾病，如：脑溢血、脑血栓、脑梗塞及后遗症恢复，老年痴呆症、小儿脑积水、高烧抽筋、癫痫病，各种哮喘、血液病、各种结石症、肺气肿、气管炎症等。《孔伯华及传人医案》编委。

阮劲平 1998年毕业于北京中医学院，中医学士，中医师，著名中医孔少华先生学生。擅长诊治温热病、肺病、肝病、肾病、肿瘤、类风湿及小儿发热、厌食腹泻等疾病。《孔伯华及传人医案》、《孔少华内科临症医案》编委。

潘竹立 中医主任医师，四大名医孔伯华再传弟子，北京中医学会内科、妇科委员会委员，《孔伯华及传人医案》编委。

序

健康是人生最大的财富！

人生在世，有很多东西值得我们去努力争取，比如友谊、爱情、事业……但我们在人生的追求过程中，却往往忽视了一样最珍贵的东西，那就是健康！

在这个竞争越来越激烈、生活节奏越来越快的社会里，人们拼命地追名逐利，很多人争先恐后地拿时间换钱，甚至不惜拿命换钱。有人总结得很好：西方白领是用钱来储备健康，他们拿钱做健身、定期做体检、从各种途径了解健康知识。在美国，白领的平均寿命比蓝领要长，健康状况比蓝领要好，这是因为他们懂得的健康知识和常识比蓝领多。而在中国却正好相反，大多数白领是在拿健康去换钱，为了升职、加薪，透支、再透支。

“健康是金、长寿是福”，健康是生命的基础，健康是事业的前提。然而，很多人都忽略了这一点。失去了健康就意味着可能将失去一切。这句话，恐怕只有那些病入膏肓，即将与这个世界告别的人才能真正体会到吧。可要是真到了那个时候，一切都太晚了。

“养生”是一个古老的话题，今天我们仍然要把它提出来，就是希望大家都能明白健康的重要性，把健康也作为人生的追求之一，放在一个和事业同样重要的位置上。对于健康，每个人都有自己的见解，有人认为，生活水平高，多吃营养品，心宽体胖，就是健康，所以很多人认为哪些食品最有营养，或者只要看到某某广告宣传某某保健品好就买、就吃，也不管自己身体是否承受得起，这样是不科学的。同样，很多人不惜花重金去高级健身俱乐部，喝补品、吃补药，这些其实都大可不必。健康是要讲身体平衡的，而平衡又是相对的。中国传统养生学强调人与自然界的关系，认为人应顺应自然环境、四时气候的变化，主动调整自我，保持与自然界的平衡以避免外邪的入侵。《老子》第二十五章说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”《庄子·天运》说：“顺之以天理，行之以五德，应之以自然。然后天理四时，太和万物；四时迭起，万物循生。”这是中医养生的基本要求。中医养生古称“道生”、“摄

生”、“养性”等，就是指通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的一种医事活动。

我国中医学讲究“上工治未病”，也就是说高明的医生，是叫人不病。只有不高明的医生，才只知道看病。同样，明智的人明白祛病延年才是养生之道，是要在疾病还没有发生的时候就加以预防，而不是等生病的时候再花钱去治病。所以，养生保健的方法，应该以预防为主；人的生命是靠食物来养的，所以生病的根源也和食物有关，要预防疾病，就要从调整饮食上入手。

养生是健康的前提，健康是养生的结果，通过养生达到健康的目的，但是养生不是说说就能做到的，好的身体是在日常生活中对自然规律的遵循以及良好的生活习惯而形成的，只有使自己的身体和五脏六腑保持良好的状态，才能达到健康的目的。不过，也不要以为“养生”是一个多么复杂、多么深奥的话题。我们谈养生是为了保持健康的身体，所以要了解和掌握一些相关的知识，这需要从小处着手，重视健康。形成科学养生的观念，要有一个长远的目标，认真过好每一天，打好健康的基础。

然而，在养生的实践中大部分人是只明白道理却并不行动；还有的朋友是想起来才养生，忙起来就忘养生，根本就做不到会养生，更不要说持之以恒了。

养生渗透于生活的点点滴滴，关系到衣食住行的方方面面。本套丛书，即是从当前人们最为关心的健康话题出发，分别从汤饮养生、杂粮养生、粥膳养生、免疫养生、活力养生、排毒养生、美容养生、减压养生等方面入手，针对人们的日常饮食、生活起居、排毒美容等养生要点，从各个方面的差异入手，给予人们特别的养生与健康指导。只有了解了这些相关的知识，才能正确地进行养生，保证身体的健康。

这套书很符合我国当前的实际情况和人们对健康的追求热点，与其他类似的健康图书相比，最大的特点就是取材新颖，材料准确，容量大，几乎涵盖到日常饮食和保健的各个方面，而且内容很贴近现代生活，特别是现代都市人的生活，是每个家庭不可多得的养生保健指南。



中国中医科学院教授

前言

千百年来，渴望健康长寿一直是人们的不懈追求，从古至今无不如此，可是人们却始终不得其法。其实，想要健康长寿很简单。在古代缺乏医药、生活条件极其艰苦的条件下，也不乏安享天年的寿星，他们靠什么长寿呢？

答案就是食物。《素问·脏气法时论》中这样说：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益为精气。”就是因为常吃这些“五谷、五果、五畜、五菜”，才使我们的精气得以保养，才使我们的健康有了保证。无疑，食物就是我们最好的保健医生。

在这些食物中，水果以其芳香艳丽、酸甜可口、营养丰富、价廉物美的特点，深受人们欢迎。不仅如此，水果还具有祛病养生的功效。《英国医学杂志》一项科学研究报告证明的“每天吃一果，医生远离我”绝对是一句至理名言。

水果属于碱性食物，也是高钾低钠类食品，心血管病人常食，可预防高血压、动脉硬化、冠心病等多种疾病发生。荷兰学者经过长期研究发现，每日吃一个苹果，冠心病死亡率可减

少 30%以上。国内营养学家也指出，水果中的有些物质如纤维素、维生素 C、亚油酸、果胶及酶类物质，具有降低血胆固醇，阻止亚硝酸胺致癌物质合成等作用。水果是含维生素最丰富的食物，对组成皮肤结构的胶原蛋白有重要作用，所以多吃水果还有美容养颜的功效。

在日常生活中，人们只要每天吃足够的水果，就能满足身体所需要的营养物质。但是吃水果也要讲科学，如不了解水果的性质和特点，只凭个人爱好，偏食、滥食水果不仅不会有养生保健作用，而且还会危害身体健康。为此，我们结合国内外营养学家的建议和意见，特为人民群众编撰了《水果养生堂》一书，以期读者在书中获得最大的收益。

全书从养生的观点出发，针对水果对人体的各种功用，从其营养价值、养生保健作用、祛病机理、不同人群的水果养生法及水果如何美容等五大方面全面阐述了水果的养生妙法和食用技巧。

本书集饮食、养生、祛病、应用及最新健康资讯于一体，让读者在轻松享用水果的同时，更产生清新、时尚的阅读享受！全书文字通俗易懂，方法简便实用，信息量大，是现代家庭必备的生活与健康顾问。



目
录

目 录

第一章 水果——最美味的养生食物 /1

水果有何营养价值 /1

糖类：水果可以为人体提供能量 /1

维生素：水果中含有所有的维生素 /2

矿物质：水果是人体所需矿物质的宝藏 /4

纤维素和果胶：水果中最特别的营养素 /5

水果有哪些养生保健作用 /5

科学吃水果可防病 /5

吃水果能治疗疾病 /6

吃对水果能美容 /7

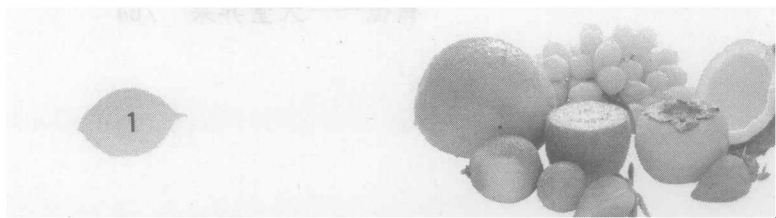
吃水果要讲究科学性 /8

肥胖人士怎样吃水果 /8

有些病人最好不要吃这些水果 /9

吃水果要对症 /11

水果的食用禁忌 /11



水果

【养生堂】

第二章 水果养生因人而异 /15

了解水果的四性五味 /15

水果的四性 /15

水果的五味 /16

吃水果要分清体质 /17

寒性水果 /20

香蕉——快乐之果 /20

梨——百果之宗 /23

西瓜——全身是宝的良果 /26

柿子——健康之果 /29

猕猴桃——营养活力源 /31

柚子——天然水果罐头 /34

甜瓜——健康果王 /37

凉性水果 /39

草莓——抗癌佳果 /39

芒果——希望之果 /42

罗汉果——疾病的克星 /44

橙子——疗疾佳果 /46

柑——营养良果 /48

平性水果 /50

苹果——健康美味佳果 /50

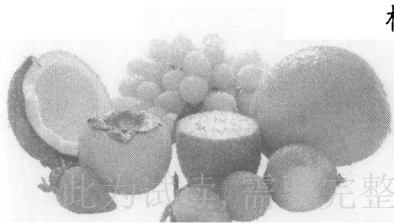
葡萄——水果皇后 /53

柠檬——柠檬酸仓库 /56

菠萝——清热佳品 /59

李子——调中良果 /62

橄榄——天堂异果 /64



- 枇杷——水果珍品 /66
 椰子——生命之果 /68
 无花果——营养圣果 /71

温性水果 /73

- 山楂——长寿果品 /73
 杏——止咳良果 /76
 石榴——果中极品 /79
 桃子——养人佳果 /81
 枣——天然维生素丸 /83
 樱桃——春果第一枝 /86
 木瓜——百益之果 /88
 金橘——抗癌水果 /91

热性水果 /93

- 荔枝——果中牡丹 /93
 桂圆——南国人参 /96
 榴莲——万果之王 /98

第三章 水果祛病：做自己的水果医生 /101

呼吸系统疾病 /101

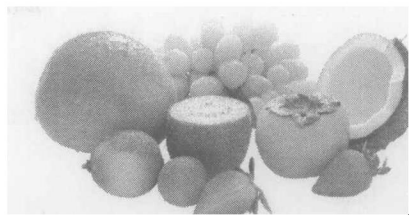
- 感冒 /101
 咳嗽 /104
 哮喘 /107
 肺结核 /109
 肺炎 /112

消化系统疾病 /114

- 消化不良 /114



目 录



水果

【养生堂】

消化性溃疡 /117

胃炎 /120

便秘 /122

肝炎 /126

痢疾 /129

心血管及造血系统疾病 /132

高血压 /132

冠心病 /135

中风 /138

贫血 /140

内分泌及代谢性疾病 /143

糖尿病 /143

肥胖症 /146

高脂血症 /150

妇科常见疾病 /153

月经不调 /153

闭经 /155

妊娠呕吐 /157

产后缺乳 /159

男科常见病 /161

遗精 /161

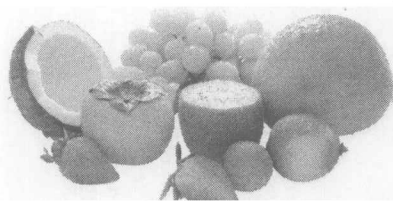
阳痿 /165

早泄 /167

前列腺炎 /169

皮肤及五官科疾病 /171

脱发 /171



痤疮	/173
黄褐斑	/175
口腔溃疡	/177
其他常见疾病	/179
癌症	/179
肾炎	/184
痔疮	/187



目 录

第四章 不同人群的水果养生法 /190

儿童族 /190

不同年龄儿童的饮食特点	/190
儿童吃水果需要注意哪些事项	/192
儿童养生水果餐	/193

青春族 /195

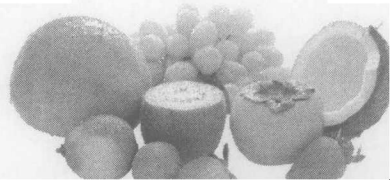
青春族的营养需求	/195
青春族吃水果的误区	/196
青春族养生水果餐	/197

准妈妈族 /198

准妈妈的四季饮食	/198
准妈妈吃水果的注意事项	/200
准妈妈养生水果餐	/201

银发族 /203

银发族的营养需求	/203
银发族吃水果有讲究	/203
银发族吃水果宜忌	/205
银发族养生水果餐	/206



水果

【养生堂】

上班族 /207

水果是上班族对抗压力的良药 /207

上班族吃水果的禁忌 /208

上班族养生水果餐 /210

电脑族 /211

电脑族的三餐安排 /211

鲜果汁是电脑族最好的能量源 /212

电脑族食水果宜忌 /213

电脑族养生水果餐 /214

烟酒族 /215

烟酒族的营养需求 /215

烟酒族吃水果的宜忌 /216

烟酒族养生水果餐 /217

第五章 水果美容：轻松吃出美丽 /219

滋养秀发：给你最靓的头发 /219

能护发的水果 /219

水果护发方 /221

肌肤美白：将美白进行到底 /223

能美白的水果 /223

水果美白方 /225

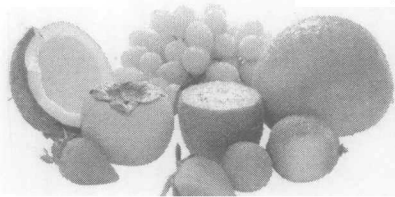
养颜祛斑：做一个新鲜的水果美人 /229

能祛斑的水果 /229

水果祛斑方 /231

抗衰去皱：水果可以让你越吃越年轻 /235

能防止皮肤衰老的水果 /235



水果抗衰老方	/237
养眼护眼：明眸美目巧生辉	/241
能保护眼睛的水果	/241
水果护眼方	/243
呵护双峰：美丽的胸部造就美丽的女人	/244
能丰胸的水果	/244
水果丰胸方	/245
水果瘦身：瘦又有型才是养生之道	/247
瘦身水果大盘点	/247
最流行的水果瘦身法	/250
美肤纤体水果汁	/253

附录 /257

水果养生诀 /257

水果营养排行榜 /258



目 录



第一章 水果——最美味的养生食物

水果是人们日常生活中的重要食物之一，它有着鲜艳色泽，浓郁的果香，甜美的味道。虽然其种类和品种很多，但它们在营养成分和营养价值方面具有许多类似的特点。它们含有人体所需的各种营养素，是人体维生素和无机盐的重要来源之一。

水果有何营养价值

糖类：水果可以为人体提供能量

糖类中含碳水化合物和淀粉质，由碳和水产生，燃烧即生成热量，负有推动体内器官运作、充作燃料的功能。水果中普遍含有果糖、葡萄糖、蔗糖等三种糖类，如苹果、梨以果糖为主；葡萄、草莓、猕猴桃等含葡萄糖较多；柑橘、桃、李、杏等以蔗糖为主。各种水果的含糖量一般在10%~20%之间，含糖量超过20%的有枣、椰子、香蕉等。含糖量低的有草莓、柠檬、杨梅、桃等。水果在成熟之前，碳水化合物多以淀粉为主，随其成熟才逐渐转化为糖，随着糖含量的上升，水果中糖与酸（有机酸）的比例也逐渐发生变化。因此，成熟后的水果，一般是酸度降低，而甜度升高。