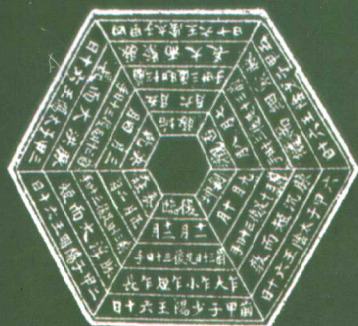


中国民间疗法丛书

水果疗法

王启才等 编著



中国中医药出版社

7.1
08

中国民间疗法丛书

水果疗法

王启才 王伟佳 编著
李立新 赵文革

中国中医药出版社

·北 京·

图书在版编目(CIP)数据

水果疗法/王启才等编著. —北京:中国中医药出版社,
2002.1

(中国民间疗法丛书)

ISBN 7-80156-274-7

I. 水… II. 王… III. 水果—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 070768 号

中国中医药出版社出版

发行者:中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路 7 号 电话:64151553 邮码:100027)

印刷者:保定市印刷厂

经销者:新华书店总店北京发行所

开 本:850×1168 毫米 32 开

字 数:192 千字

印 张:7.75

版 次:2002 年 1 月第 1 版

印 次:2002 年 1 月第 1 次印刷

册 数:5000

书 号:ISBN 7-80156-274-7/R.274

定 价:11.00 元

编者的话

“民以食为天”，古今无异。随着人类社会的不断发展，生活水平日益提高，人们对“吃”越来越注重、越来越讲究了，注重饮食上的营养价值，讲究吃喝中的保健作用。

以水果治疗疾病，属于饮食康复疗法的范围，简称“食疗”，是中医学宝贵遗产的重要组成部分，在我国有着十分悠久的历史。食疗包括食治、食补、食养三大门类。如葱姜治感冒、大蒜治病属于食治；用富有营养的鸡鸭鱼肉之类的食品，以补脏腑气血之不足，是谓食补；以清淡的谷菜果肉滋养人体即为食养。三者之间既有区别，又有联系，相辅相成，不可分割。

饮食康复疗法自古有之。古代名医治病，常以食疗为先，在食疗不愈的情况下，才施以药治。他们认为，食物入口，与药物治病同出一理。纵观中医学的药物百草园，许多药物本身就是水果食品，诸如橘子（包括橘皮、橘络、橘核）、百合、梨子、莲子、芡实、桃仁、杏仁、红枣、柿子、石榴、核桃、白果、枇杷、山楂、乌梅、橄榄、西瓜、荸荠、甘蔗、木瓜、金樱子、松子、使君子、桑椹果、桂圆肉、菱角、罗汉果等等。本书辑录了临床常见的 175 种病症的水果（包括干果）疗法。按内科各系统、外科、骨伤科、皮肤科、妇产科、小儿科、五官科和其他共八个方面，分门别类，予以介绍。其组方符合医理，治法简便易学。在“药食同源”、“凡病以食疗为先”的思想指导下，力求把人们日常生活中常见的水果防治疾病的知识交给广大群众。让人人都注重养生，永葆青春，防病保健，益寿延年。

编著者

2000 年 5 月 13 日

内 容 提 要

本书是一册水果食疗保健新书。作者根据人们日常生活中经常食用的水果的营养保健作用，分门别类，按内科各系统、外科、骨伤科、皮肤科、妇产科、小儿科、五官和其他等八个方面，介绍了 175 种常见病症的水果治疗方法，集方 2500 余首。

本书文字通俗易懂，方法简便实用，适宜于现代城乡家庭各个阶层的人士阅读，为家庭生活中不可缺少的一本好书。

拥有一册在手，食疗保健无忧，能保家人安康，有利老人延寿。

目 录

内科病症.....	(1)
一、呼吸系统.....	(1)
(一) 感冒	(1)
(二) 咳嗽	(2)
(三) 哮喘	(5)
(四) 肺结核	(7)
(五) 肺炎	(9)
(六) 肺脓疡	(10)
(七) 肺癌	(12)
(八) 流行性脑脊髓膜炎 (流脑)	(13)
二、血液循环系统.....	(13)
(一) 高血压	(13)
(二) 低血压	(15)
(三) 冠心病	(16)
(四) 心悸	(18)
(五) 心律失常	(20)
(六) 高脂血症	(21)
(七) 贫血	(22)
(八) 白细胞减少	(25)
(九) 坏血病	(26)
(十) 血友病	(27)
(十一) 白血病	(27)
(十二) 各种出血	(28)
(十三) 血小板减少性紫癜	(30)

三、消化系统	(32)
(一) 胃炎	(32)
(二) 胃痛	(33)
(三) 呕吐	(35)
(四) 呃逆	(36)
(五) 急性胃肠炎	(37)
(六) 肠炎	(38)
(七) 慢性结肠炎	(39)
(八) 腹痛	(40)
(九) 泄泻	(40)
(十) 痢疾	(42)
(十一) 消化不良	(45)
(十二) 腹胀	(47)
(十三) 不思饮食	(48)
(十四) 胃、十二指肠溃疡	(49)
(十五) 呕血	(51)
(十六) 便血	(51)
(十七) 便秘	(53)
(十八) 阑尾炎	(54)
(十九) 肝炎	(55)
(二十) 黄疸	(57)
(二十一) 肝硬化	(58)
(二十二) 胆囊炎、胆石症	(59)
(二十三) 食道癌	(60)
(二十四) 胃癌	(62)
(二十五) 肠癌	(63)
(二十六) 肝癌	(64)
四、泌尿、生殖系统	(65)

(一) 泌尿系感染	(65)
(二) 尿频	(66)
(三) 前列腺肥大	(66)
(四) 小便不利	(67)
(五) 尿闭	(68)
(六) 肾炎	(68)
(七) 水肿	(71)
(八) 泌尿系结石	(74)
(九) 尿血	(74)
(十) 遗(滑)精	(75)
(十一) 早泄	(78)
(十二) 阳痿	(80)
(十三) 阳强	(82)
(十四) 阳缩	(83)
(十五) 男性不育	(83)
五、运动系统	(84)
(一) 关节疼痛	(84)
(二) 风湿性关节炎	(85)
(三) 胸胁痛	(86)
(四) 腰痛	(87)
(五) 脚气病	(89)
(六) 跌打损伤	(90)
(七) 扭伤	(91)
六、神经系统	(92)
(一) 头痛	(92)
(二) 眩晕	(93)
(三) 神经衰弱	(95)
(四) 失眠	(97)

(五) 中风后遗症	(99)
(六) 坐骨神经痛	(101)
(七) 癫痫	(101)
七、内分泌系统	(102)
(一) 糖尿病	(102)
(二) 甲状腺肿大	(104)
(三) 肥胖病	(104)
八、诸虫症	(105)
(一) 蛔虫病	(105)
(二) 钩虫病	(107)
(三) 蛲虫病	(109)
(四) 绦虫病	(110)
外科、骨伤病症	(112)
一、腮腺炎	(112)
二、淋巴结核	(112)
三、疝气	(113)
四、睾丸炎	(114)
五、痔疮	(116)
六、脱肛	(117)
七、鸡眼	(118)
八、破伤风	(119)
九、乳腺炎	(119)
十、乳头皲裂	(120)
十一、乳腺癌	(121)
十二、疮疖、痈疽	(122)
十三、外伤出血	(123)
十四、犬咬伤	(124)
皮肤科病症	(125)

一、头癣·····	(125)
二、牛皮癣·····	(125)
三、湿疹·····	(127)
四、荨麻疹·····	(127)
五、丹毒·····	(129)
六、带状疱疹·····	(130)
七、皮肤溃疡·····	(130)
八、脓疱疮·····	(131)
九、冻疮·····	(132)
十、烫伤、烧伤·····	(133)
十一、狐臭·····	(134)
十二、痱子·····	(135)
十三、斑秃·····	(135)
十四、脱发·····	(136)
十五、须发早白·····	(137)
十六、痤疮·····	(139)
十七、面斑·····	(140)
妇产科病症·····	(142)
一、月经不调·····	(142)
二、月经过多·····	(145)
三、崩漏·····	(145)
四、痛经·····	(148)
五、闭经·····	(150)
六、倒经·····	(152)
七、带下病·····	(153)
八、阴痒·····	(155)
九、盆腔炎·····	(156)
十、妊娠呕吐·····	(156)

十一、妊娠腹痛·····	(158)
十二、胎动不安·····	(159)
十三、习惯性流产·····	(160)
十四、胞衣不下·····	(161)
十五、恶露不尽·····	(161)
十六、产后出血·····	(162)
十七、产后血晕·····	(162)
十八、产后腹痛·····	(162)
十九、产后乳少·····	(164)
二十、子宫脱垂·····	(166)
二十一、不孕症·····	(167)
二十二、更年期综合征·····	(169)
二十三、子宫癌·····	(171)
小儿科病症·····	(173)
一、麻疹·····	(173)
二、水痘·····	(175)
三、夏季热·····	(176)
四、百日咳·····	(177)
五、疳积·····	(180)
六、厌食症·····	(183)
七、拒乳、吐乳·····	(185)
八、腹泻·····	(186)
九、遗尿·····	(188)
十、夜啼·····	(192)
十一、流涎·····	(192)
五官科病症·····	(193)
一、近视·····	(193)
二、夜盲·····	(194)

三、视物昏花·····	(195)
四、目赤肿痛·····	(196)
五、中耳炎·····	(197)
六、耳鸣、耳聋·····	(198)
七、鼻炎·····	(199)
八、鼻疮·····	(201)
九、鼻息肉·····	(202)
十、鼻出血·····	(203)
十一、口舌生疮·····	(206)
十二、牙痛·····	(208)
十三、牙龈炎·····	(209)
十四、牙龈出血·····	(210)
十五、咽喉肿痛·····	(211)
十六、声音嘶哑·····	(214)
十七、骨刺卡喉·····	(216)
其他·····	(216)
一、暑热烦渴·····	(216)
二、自汗·····	(219)
三、盗汗·····	(222)
四、疟疾·····	(225)
五、各种中毒·····	(228)
六、醉酒·····	(229)
七、误吞金属异物·····	(230)
八、病后体虚·····	(231)

内 科 病 症

一、呼吸系统

(一) 感冒

感冒是感受风邪所导致的常见外感疾病。临床表现以鼻塞、流涕、喷嚏、咳嗽、头痛、恶寒、发热、全身不适等为其特征。

1. 多食富含抗坏血酸及其他营养素的新鲜水果如：柠檬、苹果、橙、柑橘、桃、草莓、李、枣。量不限，生吃为宜。

2. 鲜橘皮（干品减半）30克，加水3杯，煎成2杯，加白糖适量，趁热喝一杯，过半小时，加热后再喝一杯。

3. 鲜橘皮30克（干品减半），防风15克，水煎取汁，加白糖适量，温服代茶。

4. 梨子1个，连皮切碎，加冰糖炖服。每日2次。适用于风热感冒。

5. 西瓜瓤、西红柿各半，绞汁代茶。单用4只西红柿也可。适用于夏季感冒发热口渴烦躁、食欲不振、消化不良者。

6. 鲜橄榄3~5枚，鲜白萝卜60克，开水泡服或水煎代茶。用于预防上感、流感。

7. 去核鲜橄榄60克，葱头15克，生姜、紫苏叶各10克。加水1200毫升，煎至500毫升左右，加食盐少许调味，去渣饮汤。适用于风寒感冒。

8. 乌梅15克，莲子心6克，石斛10克，竹叶卷心30根，

西瓜翠衣 30 克。诸药冲洗干净，用砂锅先煎石斛，然后再加入另四味药继续煎煮取汁，调入适量冰糖，一日多次当茶用。适用于暑湿型感冒。

9. 山楂 10 克，银花 30 克，蜂蜜 50 克。先将前二味放砂锅内加适量水，武火煎沸，3 分钟后取第一次药液，药渣再煎一次，取第二次药液。将两次药液合并加蜂蜜，随时服用。有辛凉解表、宣肺清热作用。

10. 红枣 4 枚，生姜 6 克，葱白 10 厘米长，水煎顿服，趁热饮后发汗。可治外感风寒、淋雨、受寒腹痛。

11. 红枣 30 克，生姜 15 克，红糖 30 克。加水 3 碗共煎服，服后汗出为度。适用于风寒感冒。

12. 核桃仁、葱白、生姜各 25 克，茶叶 15 克。前三味共捣烂加入茶叶和 2 碗水煎煮，去渣一次服下。卧床盖被，注意避风。可治感冒发烧。

（二）咳嗽

咳嗽是呼吸系疾病的主要证候之一。有声无痰为咳，有痰无声为嗽。一般多为痰声并见，故以咳嗽并称。多见于感冒、（支）气管炎、肺结核等疾病。

1. 常吃梨、柑橘、金橘、核桃、花生、白果、杏仁、百合、罗汉果等。

2. 梨子适量，捣烂浓煎去渣，加冰糖熬成膏，每次以开水冲服 1 汤匙，每日 2 次。或梨子 1 个，削皮去核，切成块，加贝母 9 克（研末），冰糖 30 克，蒸熟，每日早晚各服 1 次。适用于热性咳嗽。

3. 梨子 1 个，瓜蒌皮 1 个（焙干研末），蒸熟，每日分 2~4 次食用。用于麻疹咳嗽。

4. 鸭梨 1 个去核，加杏仁 9 克，冰糖 15 克，蒸服。适用于

风热咳嗽。

5. 雪梨2个，川贝母15克，猪肺250克。将肺洗净切块，加入雪梨、川贝母和少许冰糖，慢火煮3小时后服食。每日1次。适用于大叶性肺炎咳嗽。

6. 雪梨1个，桑叶、杏仁、川贝母各10克。水煎去渣，加冰糖3克饮服。每日3次。可清肺润燥、止咳，适用于干咳无痰或咳痰不爽者。

7. 橘子1个连皮切块，苏叶、生姜各9克。水煎，加蜂蜜少许，吃橘肉饮汤。

8. 橘皮9克，核桃仁1个，生姜3片，水煎服。适用于感冒咳嗽。

9. 橘皮10克，新罗参、苏叶各15克，砂糖150克，加水3000毫升，煎水代茶饮。

10. 陈皮、紫苏各9克，白萝卜片12克。用水1碗煎成半碗，加红糖1汤匙，趁热服下。适用于风寒咳嗽。

11. 金橘5个（去核捣烂），冰糖适量，加水炖服。每日2次。适宜于咳嗽痰多者。

12. 橘饼2个，生姜3片，水煎服。

13. 柚子肉、梨子各100克。共同煮烂，加蜂蜜或冰糖调服。适用于肺热咳嗽。

14. 柚子1个（去皮），雄鸡1只（约500克）。炖食，每日1次。适用于咳嗽多痰、痰白而稠的慢性支气管炎患者。

15. 柠檬2个，切碎，加冰糖适量，煮熟食用。每日2次。用于咳嗽痰多者。

16. 每晚睡前吃酸石榴一个，长期坚持；或石榴籽、梨子各100克，每晚睡前吃。适用于老慢支、肺结核久咳。

17. 菠萝120克，蜂蜜、枇杷叶各30克，水煎服。每日1次。主要用于治疗支气管炎。

18. 荸荠 60 克（去皮切碎），海蜇皮、葫芦各 30 克（洗去海蜇盐分），共煎服。每日 1 次。适用于痰黄、痰中带血的肺热咳嗽。

19. 香蕉 2 个，加冰糖适量，隔水炖服。每日 2 次，长期坚持。适用于咳嗽日久者。

20. 草莓汁、柠檬汁、梨汁各 50 毫升，蜂蜜 15 毫升，混匀服。每日 1 次。用于肺热咳嗽。

21. 甘蔗汁 100 毫升，生山药 120 克。将山药捣碎，加入蔗汁炖熟，每日分 2 次服。用于慢性支气管炎。

22. 熟透木瓜 1 个，去皮蒸熟，加蜂蜜食用。每日 1~2 次。

23. 哈蜜瓜 250 克（连皮切碎），川贝粉 9 克，陈皮 3 克，水煎服。每日 1 次。

24. 青橄榄 250 克，萝卜 500 克。水煎代茶，分多次饮用。用于风热咳嗽。

25. 苹果 2 个，削皮切块，煮食。每日 2 次。

26. 罗汉果 1 个，猪肺 250 克。猪肺洗净切块，入罗汉果煲汤使用。每日 2 次。有清肺润燥、止咳化痰作用。

27. 花生、白果、百合、北沙参各 15 克。水煎取汁，加适量冰糖服。每日 1 次。治久咳痰少、气短咽干。

28. 花生仁、大枣、蜂蜜各 30 克。水煮，食花生、枣，汤代茶饮。适宜于久咳白天为甚者。

29. 核桃仁 30 克，补骨脂 9 克。水煎，早晚分服。

30. 核桃仁 9 克，捣碎，加蜂蜜适量。每日早晚开水冲服。

31. 白果 5~8 个，炒熟吃。每日 1 次。用于咳嗽多汗者。

32. 百合 50 克，杏仁 10 克（去皮尖），大米 50 克。先将百合、杏仁煎数沸，后加入大米煮粥（加白糖适量）。每日 1 次。适用于肺虚久咳者。

33. 百合、白及、百部各 15 克，天门冬、麦门冬各 20 克。

共入水中煎煮，取汁加白糖饮用，一日数次。适用于肺虚久咳者。

34. 杏肉、白萝卜各 50 克，生姜 30 克，水煎服；或上药炖熟后捣烂成膏，一日 3 次分服。适用于风寒咳嗽。

35. 甜杏仁炒熟，每日早晚吃 10 粒；或加砂糖捣烂，开水冲服，每日 2 次。用于肺虚干咳。

36. 杏仁、鱼腥草各 60 克，桔梗 12 克，水煎服。每日 1 次。

37. 芡实粉 250 克，核桃肉、红枣肉适量共捣烂。煮粥加糖食用。每日 1 次。用于肺虚久咳。

(三) 哮喘

哮喘有两种：一种是支气管受到感染后引起哮喘发作，叫做哮喘性支气管炎；另一种是过敏性疾病，叫支气管哮喘。支气管哮喘俗称“气喘病”，是常见的过敏性疾病，其发作是由于某些物质刺激（如接触动物皮毛，进食鱼虾等海鲜，吸入尘埃、花粉，闻到油漆等异味）引起小支气管痉挛而发生；也可因某些疾病（鼻窦炎等）产生过敏而发病。其临床特征是反复发作、伴有哮鸣音、以呼气延长为主的呼吸困难。

1. 苹果 1 个，巴豆一个（去皮）。将苹果挖去核，放入巴豆，蒸半小时后吃苹果、巴豆，并饮下汤汁。每日 1 次。

2. 桃仁 45 克（去皮尖），加水 1000 毫升捣成汁，合粳米 100 克，煮粥常吃；或以桃仁、杏仁、白胡椒各 6 克，生糯米 10 粒，共研细末，每晚以蛋清调敷手心（劳宫穴）、足心（涌泉穴）。

3. 杏仁 15 克，核桃仁 6 克，菠菜籽 5 克，煎汤服。每天 1 次，连服 15~20 天。适用于肾阴不足型。

4. 苦杏仁 15 克，萝卜 500 克，牛（猪）肺 250 克（洗净切