

同仁堂养生馆

水果

养生 事典

（升级版）

《同仁堂养生馆》编委会 编



- ◎ 21种常见水果的养生功用详解
- ◎ 49种常见病症的水果养生方案
- ◎ 314个水果养生方

北京出版集团公司
北京出版社

目录

第一章

认识水果

7

水果养生历史渊源·····	8	水果购买与储存方法·····	18
水果养生应用·····	10	抑呼吸·····	18
水果的营养成分·····	10	禁损伤·····	18
“健康水果”前10名排行榜·····	12	降温度·····	19
水果养生宜忌·····	14	不混存·····	19
		保水分·····	19

第二章

不同体质的水果养生

21

看看你是哪种体质·····	22	香蕉·····	66
适合虚寒体质人的水果·····	24	柿子·····	70
桃子·····	24	罗汉果·····	75
大枣·····	29	枇杷·····	78
荔枝·····	34	甜瓜·····	82
杨梅·····	38	西瓜·····	85
樱桃·····	42	苹果·····	90
杏·····	46	适合所有体质人的水果·····	96
石榴·····	50	梅子·····	96
适合实热体质人的水果·····	54	葡萄·····	100
草莓·····	54	菠萝·····	104
梨·····	58	李子·····	108
山楂·····	62		

第三章

常见病的水果养生方

113

感冒·····	114	脱肛·····	176
咳嗽·····	116	痔疮·····	178
慢性支气管炎·····	120	急性肾炎·····	180
哮喘·····	122	慢性肾炎·····	182
肺炎·····	124	尿道感染·····	184
肺结核·····	126	泌尿系结石·····	186
慢性胃炎·····	128	性功能障碍·····	188
消化性溃疡·····	131	月经不调·····	190
消化不良·····	134	痛经·····	192
胃肠炎·····	138	更年期综合征·····	194
慢性结肠炎·····	140	小儿厌食症·····	196
腹泻·····	142	小儿食积、疳积·····	198
便秘·····	144	湿疹·····	200
肝炎·····	146	荨麻疹·····	202
脂肪肝·····	148	痤疮·····	204
高血压病·····	150	脱发·····	206
冠心病·····	153	鼻炎·····	208
脑卒中(脑血管意外)·····	156	鼻出血·····	210
糖尿病·····	158	慢性咽炎·····	212
贫血·····	161	急性扁桃体炎·····	214
高脂血症·····	164	夜盲症·····	216
肥胖症·····	168	急性结膜炎·····	218
腰痛·····	170	自汗·····	220
跌打损伤·····	172	失眠·····	222
烧烫伤·····	174		

仁堂养生馆

水果 养生 事典

（升级版）

《同仁堂养生馆》编委会
编



北京出版集团公司
北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

水果养生事典：升级版 / 《同仁堂养生馆》编委会
编. — 北京：北京出版社，2016.9
(同仁堂养生馆)
ISBN 978-7-200-11695-3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 267452 号

同仁堂养生馆
水果养生事典 (升级版)
SHUIGUO YANGSHENG SHIDIAN
《同仁堂养生馆》编委会 编

*

北京出版集团公司 出版
北京出版社
(北京北三环中路6号)

邮政编码：100120

网 址：www.bph.com.cn

北京出版集团公司总发行
新华书店经销
北京博海升彩色印刷有限公司印刷

*

787 毫米×1092 毫米 16 开本 14 印张 233 千字

2016 年9月第1版 2016 年9月第1次印刷

ISBN 978-7-200-11695-3

定价：38.00 元

如有印装质量问题，由本社负责调换

质量监督电话：010-58572393

责任编辑电话：010-58572146

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

目录

第一章

认识水果

7

水果养生历史渊源·····	8	水果购买与储存方法·····	18
水果养生应用·····	10	抑呼吸·····	18
水果的营养成分·····	10	禁损伤·····	18
“健康水果”前10名排行榜·····	12	降温度·····	19
水果养生宜忌·····	14	不混存·····	19
		保水分·····	19

第二章

不同体质的水果养生

21

看看你是哪种体质·····	22	香蕉·····	66
适合虚寒体质人的水果·····	24	柿子·····	70
桃子·····	24	罗汉果·····	75
大枣·····	29	枇杷·····	78
荔枝·····	34	甜瓜·····	82
杨梅·····	38	西瓜·····	85
樱桃·····	42	苹果·····	90
杏·····	46	适合所有体质人的水果·····	96
石榴·····	50	梅子·····	96
适合实热体质人的水果·····	54	葡萄·····	100
草莓·····	54	菠萝·····	104
梨·····	58	李子·····	108
山楂·····	62		

第三章

常见病的水果养生方

113

感冒·····	114	脱肛·····	176
咳嗽·····	116	痔疮·····	178
慢性支气管炎·····	120	急性肾炎·····	180
哮喘·····	122	慢性肾炎·····	182
肺炎·····	124	尿道感染·····	184
肺结核·····	126	泌尿系结石·····	186
慢性胃炎·····	128	性功能障碍·····	188
消化性溃疡·····	131	月经不调·····	190
消化不良·····	134	痛经·····	192
胃肠炎·····	138	更年期综合征·····	194
慢性结肠炎·····	140	小儿厌食症·····	196
腹泻·····	142	小儿食积、疳积·····	198
便秘·····	144	湿疹·····	200
肝炎·····	146	荨麻疹·····	202
脂肪肝·····	148	痤疮·····	204
高血压病·····	150	脱发·····	206
冠心病·····	153	鼻炎·····	208
脑卒中(脑血管意外)·····	156	鼻出血·····	210
糖尿病·····	158	慢性咽炎·····	212
贫血·····	161	急性扁桃体炎·····	214
高脂血症·····	164	夜盲症·····	216
肥胖症·····	168	急性结膜炎·····	218
腰痛·····	170	自汗·····	220
跌打损伤·····	172	失眠·····	222
烧烫伤·····	174		

Chapter 01

认识水果

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之一。

吃水果不是一门学问，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。

水果养生 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猎物，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。吃水果已经不再只是为了填饱肚子，而是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》记载：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，都会招致疾病，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。始创于清朝咸丰四年（1854）的上海城隍庙梨膏糖，就是用梨汁与萝卜汁，外加8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：2000年前的西汉文帝年间，桂阳人苏仙公精通医术，苦练修仙。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，檐下橘叶一粒，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，姓字今为第几仙。风冷露坛人悄悄，地闲荒径草绵绵。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：“林橘半熟者适量，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

吃水果不是一门学问，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。

水果的营养成分

● 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益的营养成分。其营养成分主要包括：

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

2 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。

3 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。

4 糖苷类 水果中常见的糖苷有两种：一种是苦杏仁苷，主要存在于核果类的种子里，有毒；另一种是柑橘苷，如有的柑橘带有苦味，但无毒。

5 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。

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

7 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。

8 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、蛋等里面的酸性物质，保持人体的酸碱平衡，减少疾病的发生。

“健康水果”前 10 名排行榜

① 苹果



苹果富含纤维物质，可补充人体足够的纤维素，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”。

② 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。

③ 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。

④ 黑莓



同等质量的黑莓中纤维物质的含量是其他水果的 3 倍多，对心脏健康有帮助。

⑤ 蓝莓



多吃蓝莓可减少尿道感染的概率。

⑥ 甜瓜



甜瓜中维生素 A 和维生素 C 的含量都很高，是补充维生素的理想食品。

⑦ 樱桃



樱桃能帮助人保护心脏健康。