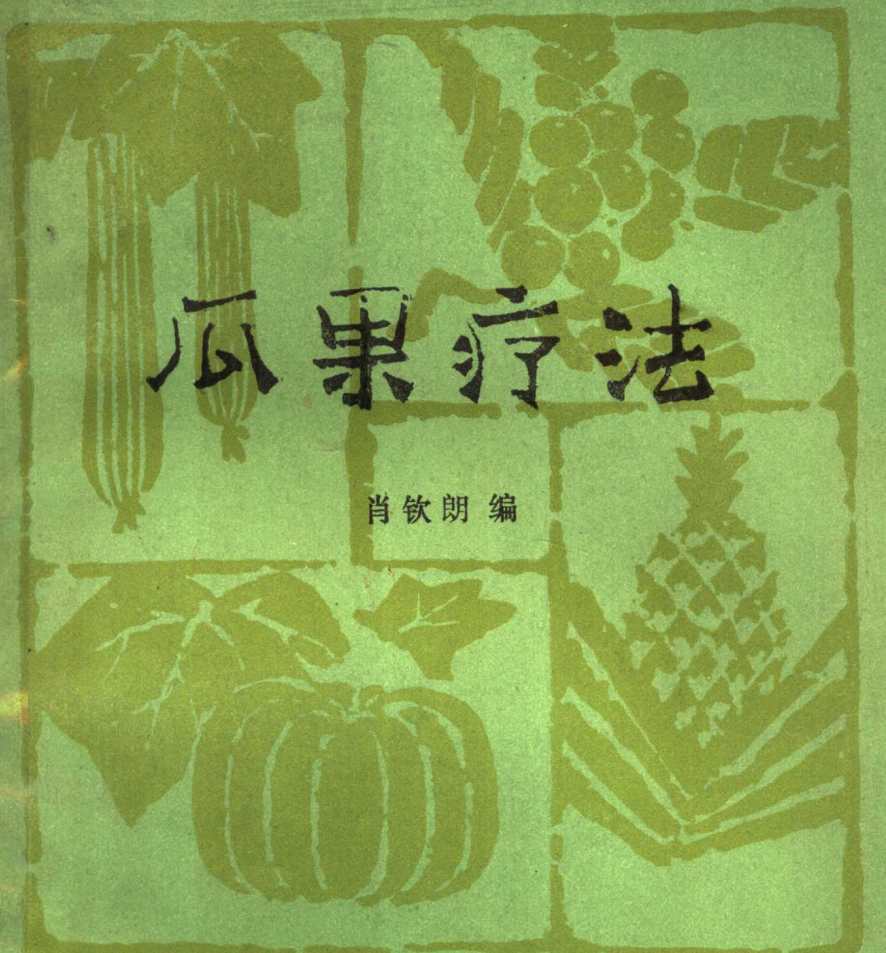




瓜果疗法

肖钦朗 编



福建科学技术出版社

瓜 果 疗 法

肖 钦 朗 编

福 建 科 学 技 术 出 版 社

瓜 果 疗 法

肖 钦 朗 编

•

福建科学技术出版社出版

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行

福州五中印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 2印张 40千字

1981年4月第1版

1981年4月第1次印刷

印数: 1—00000

书号: 14211·15 定价: 0.20元

前 言

瓜果富有营养价值，这是人们所知道的。但它可供防病治病，特别是有些瓜果含有防癌治癌的物质，则是许多人所不够了解的。因此，普及和研究瓜果的防病治病工作，这对增进人们健康是很有意义的。瓜果治病，因其简便，而受群众欢迎。民间在这方面的经验很多，这里着重选择疗效较高的汇编成书。

本书共收集常见瓜果47种，着重介绍瓜果的来源、所含成分、性味功能、防病治病的方法，在临床的疗效及其禁忌症等内容。可供医务人员和广大群众阅读。

本书在编写过程中，蒙得福建省卫生厅黄春源副厅长、福建中医学院名老中医俞慎初、王著础热忱指导和审阅、福建省农业厅经济作物处提供有关资料、福州市洋中卫生院陈一平医师协助整理。借此，致以衷心的感谢。

由于编者水平有限，实践经验不足，书中缺点错误之处，恳切希望批评指正。

福建省卫生厅 肖钦朗
一九八〇年十一月十六日

目 录

龙眼.....	(1)	番石榴.....	(26)
荔枝.....	(3)	石榴.....	(27)
桔.....	(4)	西瓜.....	(28)
柑.....	(6)	猕猴桃.....	(29)
金桔.....	(7)	柚子.....	(31)
橄榄.....	(7)	地瓜.....	(32)
枇杷.....	(9)	番薯.....	(33)
李.....	(10)	苹果.....	(33)
柿.....	(11)	枣.....	(35)
藕.....	(13)	番木瓜.....	(37)
甘蔗.....	(15)	葡萄.....	(38)
荸荠.....	(16)	阳桃.....	(39)
香蕉.....	(18)	栗子.....	(40)
杨梅.....	(19)	甜瓜.....	(41)
梅.....	(21)	越瓜.....	(42)
黄皮果.....	(22)	黄瓜.....	(43)
无花果.....	(23)	余甘.....	(44)
山楂.....	(24)	菱.....	(45)

龙眼

龙眼，又叫桂圆、宝圆。主产于福建、广东、台湾、广西、云南、四川等省。本品为无患子科常绿乔木龙眼属植物龙眼的果实。秋季果实成熟时成串摘下，鲜食或烘干或晒干。龙眼的果、核、根、叶均可作为药用。

龙眼为我国主要佳果之一。龙眼肉味甘美，为大众所喜吃的，常吃可补益身体，故李时珍有：“食品以荔枝为贵，而资益则龙眼为良……”的名句。龙眼烘成干为桂圆干（或桂圆肉）是出口土特产之一，远销海外，深受各界欢迎。用龙眼肉加工的各种食品、罐头畅销市场。用鲜龙眼肉熬炼的膏叫“桂圆膏”，是一种良益的滋补品。

龙眼用以治病历史悠久。中医认为龙眼性味甘、温，具有益心脾、补气血、安心神等功用。据《随息居饮食谱》记载：龙眼“甘温，益脾阴，滋营充液，果中神品，老弱宜之”。《泉州本草》又载：“壮阳益气，补脾胃。治妇人产后浮肿、气虚水肿、脾虚泄泻”。

民间应用

（一）防治流行性感冒、感冒：龙眼叶15—30克，洗净水煎，代茶饮。

（二）治妇人崩漏：龙眼肉15—30克，大红枣15克，炖服。或桂圆膏一汤匙，冲开水服。

（三）治巨幼红细胞性贫血：龙眼肉15克，桑椹30克，蜂蜜适量，炖服，每日一剂，疗程不限。

（四）温补脾胃、助精神：龙眼肉适量，入好的烧酒内浸百日，饭后饮1—2小酒杯（或视酒量增、减），有益健康。

(五) 脾虚泄泻：龙眼干十四粒，生姜三片，煎汤服。

(六) 妇人产后浮肿：龙眼干、生姜、大枣各适量，煎汤服。

(七) 治刀伤出血：将龙眼核捣破，除去外层光皮，焙焦研极细末，用时将药末撒在伤口上，以干净布用手轻压伤口，血止后，用消毒纱布条或干净布包扎。

(八) 治烫火伤：制法同上，用药粉调茶油或花生油，调敷创面。

(九) 治疝气：龙眼核（去外皮），炒黑研末，每次4.5—9克，早晚用高粱酒送服，不会饮酒者，半汤半酒送下。或龙眼干十四粒，鲜榕树须30克，同炖服，连服三、四次。

(十) 治小便浑浊、妇女白带：龙眼树干根30克，洗净切碎，水煎服。

(十一) 治痈疽久不愈合：龙眼壳烧灰研粉，调茶油外敷伤口。

(十二) 治诸种淋症、下消、小便如豆腐：龙眼花30克，猪瘦肉适量，水炖服。

(十三) 治流火（丝虫性淋巴管发炎）：鲜龙眼树根30克，土牛七30—60克（鲜品），均洗净切碎，水煎服。

(十四) 治头疮：龙眼树干叶适量研粉，调蛋清或茶油，涂患处。

(十五) 治癣：龙眼核（去皮）磨醋，连擦多次。

现代医学认为，龙眼含有葡萄糖、蔗糖、氮、蛋白质、脂肪、酸类及维生素A、B等对人体健康有益的物质。据实验研究证明，龙眼肉尚有抑制癌细胞JTC—26的作用。

龙眼性甘温，凡内有痰火实邪及湿滞停饮者忌服。

荔 枝

荔枝，因果熟时，枝弱而蒂固，不可摘取，只能用刀连枝剪下，故名荔枝。原产于我国，已有二千多年的栽培历史，主产于广东、福建、广西等省，四川省亦有种植。本品为无患子科常绿乔木荔枝的果实。6—7月果实成熟时成串摘下，鲜吃或烘干或晒干。荔枝的根、叶、果、果壳、种子均可入药。

荔枝，是我国特有的一种珍贵果树，为果中之佳品，历来被人们所称道。苏东坡曾有这样名句：“日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人”。杜牧诗中亦有：“一骑红尘妃子笑，无人知是荔枝来”。荔枝除供鲜吃外，果实可以酿酒、煎膏或制罐头，还可烘干或晒干为荔枝干果。

中医用荔枝治病历史已久，因其性味甘、温、无毒，具有滋养益心、养肝血、止烦渴、解毒、止泻等功用。据古代医书记载：荔枝“补肺、宁心、和脾、开胃”。《泉州本草》载：“壮阳益气，补中清肺，生津止渴、利咽喉”。

民间应用

(一) 荔枝为群众所喜爱的品尝水果，常吃可补益身体。荔枝肉可治病后体弱，脾虚久泻等症。

(二) 治呃逆：荔枝七个（连壳）焙烧存性，研为细末，温开水调服。

(三) 治妇人崩漏、产后出血：荔枝（连壳）30克，捶破，水煎服。

(四) 治颈淋巴结核（瘰癧）：荔枝干果50克、海藻15克、海带15克、黄酒适量。将以上四味加适量水煎，食之，

每日一剂，疗程不限。

(五) 治胃脘胀痛：荔枝根、枇杷根各30克，水煎服。或鲜荔枝根30—60克（洗净切碎），水煎服。

(六) 治疝气痛（睾丸肿痛）：荔枝核10—15克、桔核10克、小茴香4.5—9克、川楝子10—15克，水煎服。或鲜荔枝根60克，洗净切碎，水煎调红糖饭前服。

(七) 治刀伤出血：荔枝核烘干研末，外敷。

(八) 治烫火伤：荔枝核烧灰存性，调茶油外敷。

(九) 治老人五更泻：荔枝干，每次5枚、粳米一把，合煮粥食，连服三次，酌加淮山药或莲子同煮更佳。

(十) 治遗精日久、肌肉消瘦、四肢无力、关节酸痛肿胀，荔枝根60克、猪小肚（膀胱）一个洗净，加水500毫升，煮至250毫升，去渣，食小肚及汤。

现代医学认为，荔枝含有丰富糖分，此外还含有蛋白质、两种维生素、脂肪、柠檬酸、果胶以及磷、铁等对人体有益的物质。

荔枝不可连续大量吃，尤其小儿，食过多易得“荔枝病”。如发现这种病人，当即给服糖水或50%葡萄糖40—60毫升静脉注射。

桔

桔是一种经济价值很高的亚热带果品，分布华东、华南诸省。福建是全国主要产桔区，故有“福桔”之称。本品为芸香科小乔木植物福桔等多种桔类的成熟果实。冬季果实成熟时采摘，鲜吃或药用。

桔为我国名果之一，营养丰富，风味优良，是群众喜爱

的一种水果。除供鲜食外，还大量用于食品加工，制造果汁、果冻、果酱、果酒、罐头等。也是病后、产后的优良果品。花、叶和果皮可以提取芳香油，供糖果制造及烹调之用。

中医用桔治病历史悠久，桔的未成熟果皮或幼小果实（青皮）、成熟果实的果皮（桔皮、桔红、桔白）、果皮内层的筋络（桔络）、种子（桔核）、根、叶都可作为药用。

桔用于治疗历史已久，中医认为桔性味甘、酸，具有开胃理气、止渴润肺、提神、醒酒等功用。据古代医书记载：桔有“止呕下气、利水道、去胸中痰热”功效。桔皮有理气健胃，燥湿化痰平喘。桔红消痰下气止喘。桔白和胃理气。桔络通络化痰。桔核理气散结止痛。桔叶疏肝理气，消痰核，也是治乳痈要药。桔饼系用蜜糖加工制成，有消痰运食之功。常吃桔子可强固牙齿和骨骼，并可治坏血病。

民间应用

（一）治气滞食积不化、脘腹胀闷不适：青皮6克、神曲6克，水煎服。

（二）治干呕呃逆：陈皮9克、生姜2片，水煎服。

（三）治肺寒痰咳：桔红6克、细辛3克，或桔饼1—2个，水煎（炖）服。

（四）治疝气痛：桔核、荔枝核、龙眼核各10克，水煎服。

（五）治乳痈初起（急性乳腺炎）：鲜桔叶适量洗净捣烂外敷，日1—2次。另用鲜桔叶15—30克、蒲公英10—15克，煎汤服。

（六）治支气管炎：将桔饼30克、大蒜15克切碎，加适量水，煎汤内服。

（七）治冻疮（未溃）：每晚临睡前用桔皮（鲜）适量煎汤薰洗患部。

(八) 治烫伤：烂桔*搽涂患部。

现代医学认为，桔含有多种维生素、桔皮甙、柠檬酸、苹果酸、糖分、胡萝卜素等物质。所以，食鲜桔能开胃、助消化、益健康。

凡阴虚燥渴者忌用桔皮。

*烂桔子含一种桔霉素，有强力抗菌作用。把它放在有色玻璃瓶里，密封贮存，越久越好。

柑

柑与桔同是一种经济价值很高的亚热带果品，主产于广东、福建、台湾等省。本品为芸香科小乔木植物多种柑类的成熟果实。冬季果实成熟时采摘。

柑果营养丰富，味道甜美，是群众喜爱的一种果品。除供鲜食外，也可作为药用。中医认为柑其性味甘、酸、平、无毒，具有生津止渴、醒酒利尿的功效，适用于身体虚弱、热病后津液不足口渴、伤酒烦渴等症。中医处方中应用较多的还有柑皮（本品习惯与桔皮同等入药），能下气调中、化痰止咳，是中焦脾胃失调和肺气不宣的良药，可治一切因气滞食积，脘腹胀满不舒，咳嗽痰喘等症。此外，柑叶煎汤内服或捣烂绞汁，可治肺病、中耳炎、乳痈、乳吹、乳岩、肋痛、闭经。柑核还治肾疝腰痛、小肠疝气等症。

现代医学认为，柑含有丰富的维生素A、B、C、D，橙皮甙，陈皮素，挥发油，葡萄糖，果糖等物质，对人体健康有益。

柑性凉，凡脾胃虚寒者宜少吃。据古代医书记载：“多食生寒痰”。

金 桔

金桔，又名山桔，主产于浙江、福建、江西、广东、广西、四川等省。本品为芸香科常绿灌木或小乔木植物金桔的果实。与柑桔属极为相近，但金桔果形小。12月果实成熟时摘采。

金桔果，皮薄多肉而有甜味，味甘美芳香，可供鲜食，是人们喜爱的一种果品。用金桔特制加工而成的蜜饯如蜜金桔、酥金桔，色泽好，香味醇，是蜜饯中的名牌货，畅销市场，远销南洋等地，深受港澳同胞的欢迎。金桔和糖加工的“金桔饼”，可降气化痰、消食开胃、治喘咳和气管炎。此外，金桔盆栽还可供作花品观赏，阴历年前后正值金桔果成熟时，呈金黄色挂满枝端，很美丽，为新年增添春色。

金桔除供食用外，也可作为药用。中医认为金桔性味辛、甘、温，具有理气、解郁、化痰、醒酒之功，用于治疗胸闷郁结、伤酒口渴、食滞胃呆等症。李时珍《本草纲目》有：金桔“下气快膈、止渴解醒，辟臭。皮尤佳”的记载。

现代医学认为，金桔果实含有水分、金桔甙、糖分及丰富的维生素C等物质，对扩张心血管系统有较明显的药理作用，患有高血压、血管硬化症及冠心病者，经常食用很有益处。

橄 榄

橄榄，又叫青果。原产于我国南方诸省，是我国特有的果树之一。本品为橄榄科常绿乔木植物橄榄的果实。秋、冬

果实成熟时采收。果、叶、根均可入药。

橄榄为我国主要佳果之一，宋代诗人梅尧臣曾有“南国青果”的名句。橄榄是人们生活中的主要果品，除供鲜食外，可制成各种加工品，如五香榄、甘草榄，尚可蜜制、盐腌等。福建厦门特制的“青津果”（又名橄榄盐）的名产，畅销国内外。用橄榄加工的各种食品，具有生津开口、健胃消食，风味独特，是我国出口的有名土特产之一，远销南洋各地，深受侨胞欢迎。此外，橄榄核壳可制活性炭，核仁可榨油。

橄榄治病历史悠久，其性味甘、酸、涩、平，具有清热解毒、化痰消积的功效。据李时珍《本草纲目》记载：橄榄“治咽喉痛，咀嚼咽汁，能解一切鱼鳖毒”。《本草衍义》又载：“嚼汁咽之，治鱼鲠”。

民间应用

（一）预防白喉：单食鲜果适量或用鲜果5枚、生萝卜30克，水煎服，每日一次，连服数日。

（二）防治流行性感冒：鲜橄榄50克、生萝卜500克，上二味洗净，切（捣）碎，加适量水煎，去渣，当茶饮用，每日一剂。

（三）治癫痫：橄榄500克加水1000毫升煮沸，捞起留汤，将橄榄去核捣烂，再入原汤熬成糊状，加入明矾粉60克，使其熔化，装瓶备用。每日早晚服一次，每次15毫升（约一汤匙），用白糖调味，开水冲服。

（四）治湿疹：鲜橄榄1000克捣烂，加适量水煎至药液呈青色为度。用消毒棉花吸药液敷患处，每日1—2次。

（五）治漆过敏性皮炎：鲜橄榄捣烂绞汁搽患处（有化脓溃烂的可用渣敷之），每日数次。或鲜橄榄叶适量，洗净，煎汤洗患处。

(六) 治毒蕈中毒(菇中毒): 鲜橄榄100克去核后捣烂, 加少量水调匀绞汁, 食之。

(七) 治河豚、鱼、鳖中毒: 将鲜橄榄洗净, 去核捣烂, 加少量水调匀绞汁, 一次服完, 催吐。

(八) 治风湿腰腿酸痛、产后风瘫、手足麻木: 鲜根30—60克, 洗净, 煎汤内服。

(九) 治手足溃烂或冻疮溃烂: 橄榄核适量, 烧灰研末存性, 用时调香油或凡士林调涂患处。

现代医学认为, 橄榄果含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素C、鞣酸等对人体健康有益的物质。种子含挥发油(其中有香树精)。

枇 杷

枇杷, 原产我国。除新疆、西藏、东北诸省没有种植外, 其他各省均有栽种。本品为蔷薇科常绿小乔木枇杷属植物枇杷的果实。4—5月果实成熟时采摘, 剥皮鲜吃或熬炼枇杷膏。

枇杷果实风味优美, 果肉含有丰富的营养物质, 果品除供作鲜吃外, 还宜于加工制成罐头、果酒、果膏、果酱等。用枇杷熬炼的枇杷膏, 是一种营养丰富的滋补品。枇杷核内含有20%以上的淀粉, 可以酿酒。枇杷花含蜜充足, 可为良好蜜源植物及庭园观赏树林。此外, 枇杷的果实及叶片均可入药。中医认为枇杷性味甘、酸、凉, 具有润肺、化痰、止咳的功效。据古代医书记载: 枇杷“治肺痿癆伤吐血, 咳嗽吐痰, 哮喘。又治小儿惊风发热”。

民间应用

(一) 治慢性气管炎: 枇杷叶(拭去毛)10—15克、冰

糖适量，水煎服，日二次。

(二) 治肺结核咳嗽：鲜枇杷根（洗净切碎）30—60克（干根10—15克），水煎服，日二次。

(三) 治声音嘶哑：鲜枇杷叶（拭去毛）30克、淡竹叶15克，水煎服。

(四) 治疝气、淋巴结结核：枇杷核10—20克（杵碎），水煎服，日二次。

(五) 治盗汗（小孩效果最好）：取鲜枇杷叶若干张，拭去毛，洗净，包洗净的糯米，每晚临睡前蒸煮服7个，连服2—3次即愈。

(六) 治风湿筋骨、关节疼痛：鲜枇杷根120克，洗净切碎，猪脚（七寸）一个，黄酒200毫升，炖服。

(七) 治瘰癧：枇杷核研粉，调热黄酒敷患处。

现代医学认为，枇杷含有丰富的糖类、维生素B₁、C、氮、脂肪、蛋白质、钠、钾、铁、钙、磷及碳水化合物等对人体新陈代谢有益的物质。枇杷叶含有苦杏仁甙，有镇咳作用，皂甙有祛痰作用，此外还有抑制流感病毒的作用。

据实验证明，枇杷还含有抗癌物质。

李

李，又叫李子。据记载我国已有三千多年的栽培历史，全国大部分省有栽种。本品为蔷薇科落叶乔木植物李的果实。夏、秋季果实成熟时采摘，鲜吃或晒干或加工成各种食品。李的果实、根、根皮、树胶、叶、种子都可作为药用。

李果富含碳水化合物，味甜多有香气，除供生食外，还可作为李脯、李干或酿成果酒，或制成罐头。用李加工做成

的蜜李片、加应子等蜜饯，爽口开胃，远销海内外。

中医认为李性味甘、酸、平，具有清肝涤热、生津、利水等功用。据《泉州本草》记载：李有“清湿热、解邪毒、利小便、止消渴”的作用。

民间应用

(一) 治骨蒸劳热或消渴引饮：鲜李子适量洗净捣烂绞汁冷服，每服25毫升，日二次。

(二) 治肝硬化腹水：李子洗净鲜吃，吃量视患者消化力酌定。

(三) 治牙痛、消渴、痢疾、白带：用干李根10—15克，切碎洗净，煎汤内服。外用，煎水含漱或磨汁涂。

(四) 治跌打损伤：李核仁10—15克，煎汤服。

(五) 透发麻疹：李树胶15克，加适量水煎汤，分二次服。

(六) 治小儿发高烧、惊痫：鲜叶适量洗净煎汤洗浴或捣汁涂。

据实验表明：李果含有抗癌物质，还含有氨基酸等对人体健康有益的物质。

李子性酸，多吃可损伤脾胃。

柿

柿，又叫柿子，原产我国，已有二千多年栽种历史，分布华北、华东、华南诸省。本品为柿科落叶乔木植物柿的果实。霜降至立冬间采摘成熟果实，经脱涩红熟后鲜吃。柿子或根、树皮、叶、花芽都可用于治疗疾病。

柿子为我国主要果品之一，不但味道甜美，富有营养，

且一身都是宝。熟鲜果除可供生食外，还可加工成柿饼、柿丸，为我国土特产之一，畅销国内外，素享美称。常吃鲜果、柿饼（柿丸），可润肺生津、止咳化痰，尤为咳痰患者所喜爱。

中医认为柿子性味甘、澁、寒，具有清热、润肺、止渴的功用。据古代医书记载：柿“润心肺、止渴、澁肠、疗肺痿、心热、咳嗽、消痰、开胃。亦治吐血”。此外，根据中医经验，柿子还有解毒、止痢、止痛、疗痈肿等作用。

民间应用

（一）治肺热咳嗽：柿饼15克（或柿霜3—9克），嚼服、或冲服。或加南沙参、苦杏仁各9克、黄芩6克，同煎服。

（二）治胃寒呃逆：柿蒂9克、丁香3克、生姜三片，煎服。体虚者加党参10克。

（三）治痔疮出血：柿根9克、瓦松3克、无花果6克，煎服。或柿根、地榆炭各12克，煎服。

（四）治口腔炎、咽喉炎：柿霜9克，含咽，每日2—3次。

（五）治热淋澹痛：柿蒂、灯心草各15克，煎服。

（六）治慢性下肢溃疡（臁疮）：柿霜、柿蒂等量，烧炭研末外敷伤口。

（七）治紫癜病：柿叶30克，煎服。

（八）治高血压：柿漆3—6克。

（九）治冻疮溃烂：柿子皮炒炭研末调熟菜油搽患处。

（十）治龟头肿痛（俗叫蚯蚓）：去柿核，加温开水少许杵烂为泥敷患处。痛甚者另加五倍子末少许，调匀敷患处，1—2次即愈。

（十一）治桐油中毒：柿饼酌量食之。