

水果的药用 与忌口



水果的药用与忌口

何悦飞 费幼画编

江西科学技术出版社出版

(南昌市新建路)

江西省新华书店发行 江西新华印刷厂印刷

开本787×960 1/32 印张3.111 字数6万

1990年12月第1版 1990年12月第1次印刷

印数1—11,000

ISBN 7-5390-0386-3/R·79 定价: 1.60 元

前 言

水果，品种繁多，芳香诱人，色泽艳丽，鲜嫩欲滴，甜酸可口，营养丰富，防病治病，价廉物美，是最受人们欢迎的优美食品。

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，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；桔子、梨子止咳润肺；山楂开胃消食；香蕉降压通便等……

在苏联克什米亚海滨有一家特别的医院，那里的医生不是用人们常见的药片、针剂等治疗疾病，而是用桔子、梨、苹果、枣、菠萝、柠檬、葡萄等水果给病人治疗糖尿病、冠心病、肝病、肿瘤、营养缺乏症、坏血病、核黄素缺乏症等，疗效是令人满意的，因此，病人称它为“水果医院”。

新鲜的水果含有人体必需的多种维生素、碳水化合物、蛋白质、脂肪、粗纤维、矿物质等等营养物质，用水果治病，不但使“药”变得甜润可口，而且不会破坏人体内的生理平衡，微量元素还有特殊的治疗作用。

但是，吃水果也要讲科学，如不了解水果的性

质和特点，只凭自己的嗜好，偏食、乱食也会危害身体健康，甚至造成生命危险。

本书的部分内容曾在《上海中医药报》、《大众中医杂志》、《中药科技报》、《健康之友》杂志等有关中医科普杂志、报纸上发表，引起广大读者的浓厚兴趣，纷纷来信询问了解水果治病方面的知识。为满足广大读者要求，我们经过一年多时间的编写，《水果的药用于忌口》一书终于同读者见面了。此书在编写过程中，得到了许多名老中医的热情支持和帮助，并经过了他们的认真审阅，在此表示衷心的感谢。

本书介绍了中国特产的各种名扬海内外的佳果。将有关佳果的种种神奇有趣的传说，出产地、栽培技术、品种的分类、保存的方法、各方面的用途、民间习俗、千古佳句，特别是将水果的现代研究与中医的历代认识、防病治病的经验，溶于一炉，着重向读者介绍了瓜果治疗疾病的方法、方药。客观确切地评价了佳果的药用于营养成分、忌口常识等，以及对过量食用瓜果引起疾病的治疗作了介绍。本书注重科学性、知识性、趣味性、实用性，文笔流畅，信息量大，是现代家庭必备的生活与健康的顾问。

编 者

1990年5月

目 录

- 1、说古道今话梨子……………(1)
- 2、香蕉治病的妙方……………(3)
- 3、止泻通便的佳品——苹果……………(6)
- 4、桔子全身皆良药……………(8)
- 5、菠萝治病的秘密……………(13)
- 6、夏日瓜果之王——西瓜……………(14)
- 7、药食俱优的荔枝……………(17)
- 8、利咽醒酒话橄榄……………(20)
- 9、真正的维生素C之王——刺梨……………(22)
- 10、预防麻疹话樱桃……………(24)
- 11、石榴止泻有奇效……………(26)
- 12、益寿健胃的佳果——草莓……………(29)
- 13、强心利尿的椰子……………(32)
- 14、消食化痰话金桔……………(34)
- 15、天生复脉汤——甘蔗……………(36)
- 16、延年益寿话桃子……………(38)
- 17、定喘止遗说银杏……………(41)
- 18、桑椹——养血安神的佳果……………(43)
- 19、杨梅疗病有特效……………(45)
- 20、清热健脾有菱角……………(47)
- 21、止咳通便的佳果——罗汉果……………(49)

- 22、补血益智说龙眼……………(51)
- 23、胃病良友——番木瓜……………(54)
- 24、水晶明珠——葡萄……………(57)
- 25、防癌解渴的猕猴桃……………(59)
- 26、补虚止遗的金樱子……………(62)
- 27、果中佳品——柚子……………(64)
- 28、香甜多汁的哈密瓜……………(66)
- 29、补血健脾的大红枣……………(68)
- 30、漫话补虚止血的柿子……………(72)
- 31、优良的消化剂——红山楂……………(75)
- 32、补肾定喘说核桃……………(77)
- 33、柠檬——养身美容的珍果……………(79)
- 34、趣话降气杀虫的槟榔……………(82)
- 35、延年益寿的上品——刺玫果……………(85)
- 36、利咽健胃止痢的无花果……………(87)
- 37、清肺止咳和胃止呕的枇杷……………(89)
- 38、除热消食的佳果——荸荠……………(91)
- 39、止咳平喘润肠通便的杏仁……………(93)
- 40、疏肝和中止呕的佳果——佛手……………(96)
- 41、甜瓜——清热解暑、止咳通便的
佳果……………(98)
- 42、生津解渴说青梅……………(100)
- 43、趣谈生津消食的李子……………(104)

1. 说古道今话梨子

梨在我国有三千多年的栽培史。素有玉乳、蜜父、果宗之美称。梨香气诱人，甜酸可口，清脆解渴，营养丰富，堪称生食的佳果，还是治疗许多疾病的良药。说来，它还有一段神奇有趣的传说呢。

相传唐玄宗患痰热咳嗽。胸感满闷、咽干、口渴，音哑喉痛。宫廷医生久治无效。唐玄宗大怒，限期七天治好他的病，否则严惩。宫内众医生，茶饭不香，提心吊胆地过着日子，等着砍头。有个老医生吓得一病不起。他的徒弟提着一篮梨子来探望师父。得知师父病倒的原因后，气愤之极，决定毒死唐玄宗，徒弟灵机一动，把送给师父的梨叫师娘切碎熬膏，师娘问他熬膏干什么？他说是给皇上治病。自己去药店买毒药，当他买回毒药时，却不见了师娘熬的梨膏。原来师娘性急，叫她的儿子送进宫去了。谁知唐玄宗服了梨膏后，竟病体复原，十分高兴，重赏了师徒两人。那些担惊受怕等着杀头的宫内医生也幸免一死。从此，梨便成为流传至今的治疗咳病的良药。

梨的止咳化痰作用早已被人们公认，且疗效

好。梨润肺去燥，消痰降火，生津止渴，养血生肌，清喉利便，解疮毒，解酒毒等功效是显著的。适用于热病烦渴、肺热咳嗽、痰多，小儿风热，喉痛失音，目赤肿痛、反胃、大便燥结等症。

据报道测定，梨含蛋白质、脂肪、糖类、粗纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素B₁、B₂、C和葡萄糖、果糖、蔗糖、柠檬酸等。

常食梨对高血压、心脏病引起的头昏目眩，心悸耳鸣及肺结核、急慢性气管炎大有裨益。梨中维生素、糖的含量丰富，具有较好的保肝、养肝和帮助消化作用。

因梨性寒，对于患胃寒病、腹泻的患者，不宜食用。不要吃烂生梨，以免引起肠道疾病。

梨治病的方药有：

一、肺热燥咳。梨数个去皮核，冰糖打碎，放入梨中，隔水蒸至冰糖全部溶化，即可取出食之。具有清热止咳之功效。

二、咳痰带血。可自制秋梨膏。方法是梨三斤，去皮核熬膏，加蜂蜜适量调匀。每次取2~3匙，开水冲服。具有润肺生津祛痰火之功效。

三、反胃。梨一个，丁香15粒，梨去皮核，将丁香放入梨中，用湿纸包4~5层，煨熟食之，常获良效。

四、气管炎。梨2个，川贝粉10克，冰糖30

克。梨去皮核。将川贝粉、冰糖放入梨中，蒸食之。每日早晚各一次。

五、红眼肿痛。将黄连浸于梨汁中，以梨汁滴眼。每日数次。

六、化痰通便。“五汁饮”。生梨汁、荸荠汁、芦根汁、麦冬汁、藕汁，混匀凉饮，也可炖热服之。

七、口臭。临睡前食梨2个，可除臭。

八、小儿风热、烦闷，不思饮食。可用梨粥一试。方法是：梨3个，洗净切片加水三升，煮取一升去渣，加粳米60克，煮粥食之。

2. 香蕉治病的妙方

香蕉原产于印度和马来西亚，随着历史的发展，居民的迁移，传遍了世界各地。香蕉的品种繁多，约有130余种，有甘蕉、板蕉、香牙蕉、胆瓶蕉等等，其中以香牙蕉品种优良。我国的广东、福建、台湾等省均有种植。香蕉，香味清幽，肉质软糯，甜蜜爽口，不仅是人们喜食的佳果，且有很高的医疗保健价值。

香蕉，人们又称之为“智慧之果”，传说佛教先祖释迦牟尼由于吃下了香蕉后获得了智慧，因此

尊为“智慧之果”，另一种传说是，它原产于印度，印度学者不仅在香蕉树下讨论各种哲学、医学等问题，而且也将香蕉作为他们的唯一食物，所以人们也称香蕉为“智慧的源泉”。

我国历代医学认为：“香蕉性寒。味甘，无毒。具有止烦渴、润肺肠、通血脉、填精髓的功效，适用于便秘、烦渴、酒醉、发热、黄疸、疖肿等症。香蕉的果肉、汁、花、叶、根均有较好的药用价值。

现代医学研究证明：香蕉营养丰富，含蛋白质、脂肪、糖分、灰分、碳水化合物、粗纤维、丰富的钾、钙、铁、磷，维生素A、B、C、E、羟色胺等，香蕉含钠量低，不含胆固醇，热量较一般水果低，常食不会使人肥胖。

西德营养心理学家研究发现，香蕉对人体心情不好，狂躁抑郁等有一定疗效。因香蕉含有羟色胺的物质，能促使人心情变得快活安宁，甚至可以减轻痛苦、调节、减低人的不佳情绪，因此常吃香蕉对狂躁症、抑郁症患者尤为适宜。

钾对人体是一种非常重要的元素，它对神经脉冲传送，细胞营养的吸收和废物排出的平衡，有着重要作用。人体缺钾可出现全身乏力，以四肢最为突出，食欲不振，恶心呕吐、腹胀、烦躁不安、倦怠、反应迟钝，人体血液中浓度低于16%毫克时，有可能导致心脏病，肌肉应激性、细胞代谢性严重

异常，甚至导致睡眠中死去。机体缺钾是诱发中风的重要因素之一。美国檀香山心脏病研究组通过历时16年，对7691名研究对象，进行增加钾摄入量试验，发现致命性、血栓性、阻塞性中风大大减少。香蕉含钾丰富，每天坚持食用1至2只香蕉，可减少中风、高血压的发生。

英国阿斯顿大学药学系教授路易斯通过研究证实，青香蕉有明显的预防和治疗胃溃疡的作用。他将经过干燥处理的青香蕉磨成粉末，进行试验，其结果表明，青香蕉有刺激胃粘膜细胞生长作用，使胃壁得到保护，进而起到预防和治愈胃溃疡的作用。

香蕉的果皮：含蕉皮素成份，有抑制真菌、细菌的作用，煎水外洗可治皮肤抓痒症。香蕉皮晒干，煨存性，加少许盐，共研为末，将药粉搓擦疣体，每天两次，连用三到六天，寻常疣可脱落，对其它疣亦有一定的疗效。

香蕉花：烧存性，研末、盐水送服，可治胃腹痛。

香蕉叶：研末和生姜汁涂肿毒，有消炎止痛的功效。

香蕉汁：能治风热、烦渴。外用治烫火伤，用汁梳头，可使萎黄的头发变黑。

香蕉肉：有降血压作用。高血压、痔疮出血、大便干结患者最适宜。

香蕉根茎：含酚类成份，根汁对“乙型脑炎”

高热患者，具有迅速降热的作用。此外，还有清胃火解热毒作用，可治疗疮疖肿痛等。

香蕉性寒，脾胃虚寒腹泻者，不宜多食。

香蕉在现代人的生活中颇受欢迎，可以预言，香蕉的各种新作用将不断的被揭示。

香蕉治病方药有：

一、高血压。香蕉每次一到两个，每日三次，连续服两月。

二、胃溃疡。青香蕉，烘干，磨成粉末。每次服6克，每日三次。

三、皮肤抓痒。香蕉皮，煎水外洗。

四、寻常疣。香蕉皮晒干，煨存性，加少许细盐，共研为粉，搓擦疣体。每日两次，连用五天。

五、烫伤。香蕉汁，涂患处。每日一至三次。

六、大便干燥。香蕉250克，临睡前食完。

七、疮疖肿痛。鲜香蕉叶，捣烂绞汁涂患处。

八、手足皲裂。香蕉一个。发黑的好。放炉旁焙热后，备用。每晚热水洗手后，用香蕉少许擦患处，连续使用可愈。

8. 止泻通便的佳品——苹果

苹果，色泽艳丽，芳香诱人，滋味甘润，略

酸。苹果品种繁多，有红蕉苹果、青蕉苹果、黄蕉苹果等。是世界上栽种最广、产量最高的果品之一。是营养丰富的大众化水果，也是治疗某些疾病的良药。

苹果性凉、平。味甘、酸。入肺脾二经。具有生津和脾胃、解毒除烦、涩肠止泻、润肺悦心、醒酒等功效。

苹果既能止泻又能通便，具有双向调节作用，这是一大优点。因苹果含鞣酸、苹果酸、有机酸、果胶和纤维素，有收敛作用；果胶、纤维素又有吸收细菌和毒素的作用，故能治疗婴幼儿的轻度腹泻。另一方面，苹果中的纤维素能使大便松软，便于排泄，有机酸也有刺激肠子的作用，故能通便。

妇女妊娠反应者吃苹果，不仅能补充热量、维生素等，还能调节水盐及电解质的平衡，防止频繁呕吐所致的酸中毒。

苹果还有预防和恢复疲劳作用。苹果中的钾能与体内过剩的钠结合，使之排出体外。常吃苹果或苹果汁，对高血压患者大有裨益。

现代医学研究分析表明：每100克苹果含糖15克，其中果糖5.93克；并含蛋白质、脂肪、维生素C，可溶性磷、钙及苹果酸、柠檬酸、酒石酸和钾、钠。苹果所含溶解性的磷和铁，易于消化吸收，有益婴儿生长发育。正因为含大量的维生素、

苹果酸，能使积存在人体内脂肪分解，能防止体态过于肥胖，常吃苹果还能增加血色素，使皮肤变得细白红嫩，故对贫血患者也有一定的辅助治疗作用。

但是，苹果含有发酵糖类，这是一种较强的腐蚀剂，容易引起龋齿，所以，吃苹果以后，尤其是临睡前吃苹果后，应当刷牙或漱口。

苹果治病方药有：

一、轻度腹泻。苹果200克，洗净，去皮核，捣烂如泥，山楂粉15克调匀，分两次服。

二、大便秘结。空腹吃苹果三个。

三、消化不良。苹果削皮切片，加鸡内金末6克，隔水蒸熟，调成糊状服用。

四、慢性胃炎。饭后食苹果一个。

五、妊娠反应。苹果汁、生姜汁、甘蔗汁调匀服。

六、高血压。苹果洗净，挤汁。每日三次，每次100克。

4. 桔子全身皆良药

桔子，形美质优，甜润芳香，沁人肺腑，营养

丰富。古人称之“金色玉质”，深得人们喜爱。我国是世界上栽培桔子历史最长、品种最多、产量最高的国家，桔更受到文人的垂爱。历代有名诗人曾写下了许多赞颂桔的诗文，在民间还流传着许多有关桔子的故事和习俗。

春秋战国时代，诗人屈原就专题写过一篇赞颂桔子的诗叫《桔颂》用拟人的手法对桔子的特性和形象进行了细致的描绘，借桔而赞扬美好的人格，把桔子树誉为天地所赐佳树——“后皇嘉树”。大文豪苏东坡有“一年好景君需记，正是橙黄桔绿时”。可知诗人对柑桔的喜爱和向往。范成大的诗把桔林的诱人景色描绘成“新霜彻晓板秋深，染尽青林作缟林。惟有桔林风景异，碧丛丛里万里黄”等。

春秋战国时，齐国大臣晏婴，到楚国进行外交活动，楚王有意侮辱齐国而捉弄他，故意捆绑了一个来历不明的人给晏子看，说是齐国人很会强盗。博学多才的晏婴用“桔逾淮而为枳”的道理回答，非常巧妙。他说，桔子生江南为桔，移江北为枳，是水土不同的关系；这人在齐国不做强盗，在楚国就偏做强盗，岂非水土使然。意思是说楚国的强盗风沾染了他，他才变成了强盗，把楚王说得哑口无言。

“桔子”还代表吉祥和团聚。在许多地方青年男女结婚，闹新房，还有吃桔子的习俗，意思是早

生贵子。

桔子为常绿小乔木或灌木。春天，白色的花朵如繁星点点布满枝头，清香四溢，沁人心脾；秋天，金黄色的果实累累，姿态优美万千，在碧绿的叶片衬托下显得娇妍夺目；果实芳香甜润更令人垂涎……难怪人们誉桔为四悦，即“味悦人口，色悦人目，气悦人鼻，誉悦人耳”。真是“色、香、味、形”俱全了。

桔子的肉、皮、核、络、叶皆是有名的中药材。

桔皮：在中药里称陈皮，因入药以陈为好，故名陈皮。是一味著名的中药，以广东新会产的为上品。药用经加工炮制。李时珍在《本草纲目》中称陈皮“同补药则补，同泻药则泻，同升药则升，同降药则降”。陈皮性温，具有健胃、祛痰、镇咳、驱风、利尿、止逆和止胃痛的功效。现代医学研究证明：桔皮含有挥发性芳香油，油中含柠檬醛、橙皮甙、脂肪酸等，起兴奋心脏、抑制肠胃和子宫运动等作用。橙皮甙有类似维生素P的功用，可降低毛细血管的脆性，以防止微细血管出血。桔皮还是治疗高血压、心肌梗塞等良药，特别是对脾胃气滞，脘腹胀满，消化不良，食欲不振，恶心呕吐，咳嗽多痰，胸膈闷满等症有较好的疗效。

桔肉：含有保证人体健康必不可少的营养成

分，包括糖、蛋白质、脂肪、维生素、有机酸、矿物质等。据科学家研究分析测定，每100克桔肉含核黄素0.05毫克，核酸0.3毫克，蛋白质0.9克、脂肪0.1克、糖12克、热量53卡、粗纤维0.2克、无机盐0.4克、钙26毫克、磷15毫克、铁0.2毫克、维生素C、E、A、B、P等，是一种具有良好保健作用的水果。高血压、冠心病、胃病、营养不良者、病后体弱者吃桔子大有裨益。

桔络：性味苦平。入肝肺经，含有维生素P，能防治高血压症，对老年人非常有益。具有理气、化痰、通络、通经的作用，常用于治疗气滞经络、咳嗽胸胁痛、痰中带血等症。

桔核：性味苦平，入肝、肾经。具有理气、止痛、散结等功效，常用于治疗小肠疝气，睾丸肿痛、腰痛、乳腺发炎、乳痈初起等症。

桔红和桔白：两药都是从桔皮中分出的，因而功用与陈皮相似。桔红主要作用：温肺化痰，理气燥湿，适用于肺寒咳嗽多痰、胸膈胀闷、呕吐、噎气等。桔白主要作用和胃、化湿，用于胸腹胀满、消化不良等病症。

桔叶：味苦性平。入肝经。具有疏肝、行气，消肿散结的功效，适用于胁痛、疝气、乳痛、乳房结块。

青皮，是未成熟桔子的外皮，因其颜色发青而