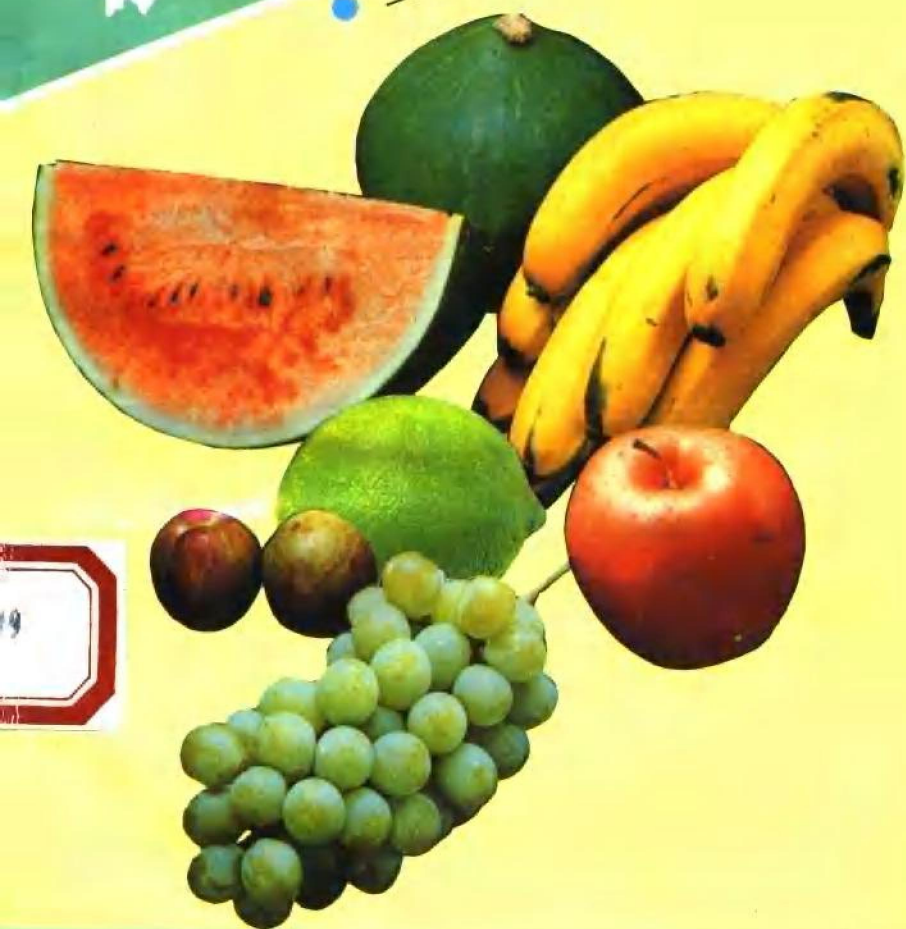


● 孙文忠 主编

百果治百病

● 上海中医药大学出版社



百果治百病

主 编 孙文忠
编写人员 汪文娟
 陈德兴

上海中医药大学出版社

(沪)新登字206号

责任编辑：何倩倩

封面设计：卜允台

封面题字：潘朝曦

百果治百病

孙文忠 编著

上海中医药大学出版社出版发行
(上海零陵路330号 邮政编码 200032)

上海发行所经销

上海中华印刷厂排版

上海群众印刷厂嘉定分厂印刷

开本787×1092 1/32 印张5.75 字数128,000

1994年10月第1版 1994年10月第1次印刷

印数：1—5,000

ISBN 7-81010-262-1/R·252

定价：6.80 元

编写说明

一、本书是一部科普性读物，首先为果实的一般知识简介，其次说明食果时的注意事项，然后重点介绍常用果品的功效和应用，书末附有索引。

二、本书收载的果品，是指“药食两用”的果实或其种子，共 71 种。按植物学上的果实类型编排，主要分为单果、聚合果及聚花果三大类。其中单果类根据果皮质地的不同，又分为浆果、柑果、荚果、坚果等若干小类。另外由于所载的某些类型的果品数量较少，难以成类，故而统归入其他类。

三、本书收载的果品，绝大多数是分布较广、来源丰富、易于采得或买到的品种。但其中亦有部分果品系某一地区所特产或仅限于当地应用，为尽量减少挂漏，亦均予以收列，以便在有条件购得时参酌使用。

四、本书所载果品的成分及其药理作用，凡经现代科学研究而已有报道者，均予以摘要引录，抑或能说明其治疗作用的科学内涵，故备之以供择果防治疾病时作参考。

五、本书对所载果品的功效、主治病症的阐述，以中国医药学传统理论为主。“应用举例”项中单方验方所治疗的病症，其先后次序与前项“功用简介”中的适应症相对应，余则按内、妇、儿、外、伤、五官科顺序排列。所载的单方验方安全有效，且绝大部分制作方便，有一定的实用价值。然人有禀赋的不同，病有轻重的差异，再加上地区、气候等因素，故在具体应用时

尚须灵活运用。

六、本书所载的果品均可作为食用,但食物亦有“偏性”,用其来食养食治,亦必有宜有忌。至于某一果品的食用宜忌,则在该果的“食用注意”项中予以介绍。

七、本书对于有些趣味性、知识性、科学性等内容,列于他项中表述似感不妥,故于“按语”中补充说明。

八、本书之末,有果品及其异名索引、主要病症选果索引,以供读者参考或便于检索。

最后,由于作者知识水平有限,讹谬之处在所难免,敬希读者赐教。

编 者

1994 年 3 月于上海中医药大学

目 录

一、果实一般知识简介	1
(一)果实的结构	1
(二)果实的类型	2
二、食果注意点	5
(一)重视果品的选用	5
(二)熟悉果品的性味	6
(三)了解食果禁忌	9
(四)注意食果卫生	10
(五)其他	12
1. 食用剂量	12
2. 食用时间	13
3. 水果不能代替蔬菜	14
4. 小儿食果须知	14
三、常用果品	16
(一)单果类	16
1. 浆果	16
阳桃利尿消痞块	16
芡实补脾固精气	17
提神醒脑饮咖啡	19
胡椒散寒暖脾胃	21
食柿尚须防“柿石”	23
香蕉润肠且润肺	26

葡萄生津补气血.....	29
番茄生津补脾胃.....	32
辣椒健胃祛寒湿.....	34
消食化痰黄皮果.....	35
“水果金矿”猕猴桃.....	37
2. 柑果.....	39
佛手理气止呕痛.....	39
金橘化痰平喘咳.....	40
柚子化痰消食积.....	43
柠檬洁肤“美容果”.....	45
甜橙通乳生津液.....	47
食橘须防“橘黄病”.....	49
3. 核果.....	52
杏子润肺能抗癌.....	52
李子生津又利水.....	54
芒果抗癌且降脂.....	56
杨梅防暑治痧痢.....	58
食枣补虚又延年.....	60
健脑益寿食胡桃.....	63
果中之王话荔枝.....	66
桂圆补虚益心脾.....	68
补虚养颜常食桃.....	71
梅子生津且止泻.....	73
椰子营养可驱虫.....	76
苦去甘来话橄榄.....	78
“缺铁贫血”食樱桃.....	80
止泻利咽藏青果.....	82
4. 瓠果.....	83

冬瓜夏熟减肥佳·····	83
暑热烦渴啖丝瓜·····	85
“天生白虎”乃西瓜·····	87
苦口良药话苦瓜·····	90
“植物海蜇”喻金瓜·····	92
南瓜减肥降血糖·····	93
黄瓜减肥且美容·····	95
甜瓜解渴品种多·····	97
越瓜利尿又清热·····	99
葫芦利水有卓效·····	100
甜逾蔗糖罗汉果·····	102
止咳平喘桃南瓜·····	103
5. 荚果·····	104
刀豆暖胃止呕逆·····	104
赤豆解毒消水肿·····	106
扁豆健脾化湿良·····	108
蚕豆慎防“蚕豆黄”·····	110
豇豆健脾且补肾·····	112
菜豆健脾抗癌肿·····	114
绿豆消暑解诸毒·····	116
豌豆化湿又通乳·····	119
“绿色乳牛”黄大豆·····	120
补肾利水黑大豆·····	123
延年添寿落花生·····	126
6. 坚果·····	128
菱肉香糯抗癌肿·····	128
槟榔利水杀诸虫·····	130
“维生素库”沙棘果·····	133

7. 梨果.....	135
山楂消食且降脂.....	135
花红生津止泻痢.....	138
苹果堪称“智慧果”.....	139
枇杷清肺止呕逆.....	141
润肺止咳话食梨.....	143
(二)聚合果类.....	146
刺梨冠冕“维C王”.....	146
草莓补虚且开胃.....	148
(三)聚花果类.....	150
桑椹养血乌须发.....	150
菠萝健胃能消食.....	152
健脾抗癌无花果.....	154
“果中巨人”波罗蜜.....	156
(四)其他类.....	158
可可强心且利尿.....	158
“公栽孙食”话白果.....	159
茴香理气止疝痛.....	161
四、索引.....	163
(一)果名及其异名索引.....	163
(二)病症选果索引.....	172

一、果实一般知识简介

果实，是由受精后的子房或连同花的其他部分发育而成的植物器官之一。如若仅由子房发育形成的果实称“真果”，如柑、橘、桃、柿、大豆等；由子房与花托、花萼、花柱等共同形成的果实称“假果”，如梨、苹果等。但也有少数植物的雌蕊未经受精也能发育成果实，此现象称“单性结果”，在这种果实里面不含种子而成为无籽果实，如香蕉及某些无籽的橘子、葡萄等。现将果实的构造及类型简述如下。

(一)果实的结构

果实是由果皮和种子所组成。果皮为子房壁发育而成的果实部分，通常可分为外果皮、中果皮和内果皮三层。

1. 外果皮：为果皮的最外面一层，一般较薄。其表面常有角质层、蜡被、毛茸、瘤突等附属物，如苹果的外果皮表面有角质层、李子有蜡被、桃子有毛茸、荔枝有瘤突等。

2. 中果皮：为果皮的中间层，占整个果实的大部分。中果皮在各类果实中变化较大，如肉果的中果皮非常发达，肉质肥厚，成为可食部分，也即一般所说的“果肉”，如葡萄、杏子、枣子等。有的果实在成熟时中果皮呈干燥膜质，如扁豆、绿豆、蚕豆等。

3. 内果皮：为果皮的最里面一层，一般多呈膜质。内果

皮在不同果实中变化也较大,有的内果皮为坚硬的果核,如桃子、杏子等,也有少数植物的内果皮能生出充满汁液的肉质囊状毛,如柑、橘等。

(二)果实的类型

有几种分法,若以参加果实形成部分的不同来分,可分为真果和假果(在前面已作了介绍)。如果根据果实的构造及果皮性质的不同来分,可分为单果、聚合果和聚花果三大类,现简单介绍如下。

1. 单果:即是一朵花中只有一个雌蕊发育而成的果实。因其果皮性质的不同,又有肉果和干果的区分。

(1)肉果:即是果实成熟时,果皮肉质多汁、不开裂的果实。有以下几种:

① 浆果:外果皮薄;中果皮与内果皮肥厚肉质,富含浆汁,内含一至数粒种子,如葡萄、柿子、番茄、枸杞子等。

② 柑果:外果皮较厚,柔韧如革,内具油室;中果皮常呈白色海绵状,有许多分枝状的维管束(即通称“橘络”的部分);内果皮膜状,分隔成多室,内生许多肉质的囊状毛,如橘、橙、柚、柠檬等。

③ 核果:外果皮薄;中果皮肥厚肉质;内果皮木质坚硬,包围种子而形成果核,每核内通常含1粒种子,如桃、李、枣、杨梅等。

④ 瓠果:是一种假果。有花托参与形成的外果皮常较坚韧;中果皮与内果皮均为肉质,种子多数,如西瓜、丝瓜、南瓜等。

⑤ 梨果：也是一种假果。外果皮、中果皮和花托均为肉质；内果皮呈硬膜质，通常分隔成五室，每室一般含2粒种子，如梨、苹果、枇杷、山楂等。

(2) 干果：即是果实成熟时，果皮干燥的果实。其中果皮裂开的称“裂果”，果皮不裂开的称“闭果”或“不裂果”。

裂果有以下几种：

① 蓇葖果：果实成熟时只沿腹缝线或背缝线的一侧裂开。如八角茴香的每一个角，即为一个蓇葖果。

② 荚果：果实成熟时一般沿腹缝线和背缝线两面裂开。如大豆、扁豆、蚕豆等。

③ 蒴果：常含多数种子，果实成熟时其果皮开裂的形式有种种不同，如沿果皮腹缝线或背缝线开裂成几个果瓣的称“瓣裂”；果实的上部或顶端开裂成小孔的称“孔裂”；果实成环状横裂，上部呈盖状脱落的称“盖裂”；果实顶端呈齿状开裂的称“齿裂”。

闭果有以下几种：

① 瘦果：只含一粒种子的果实，成熟时果皮与种皮分离，如向日葵的果实。

② 颖果：只含一粒种子的果实，成熟时果皮与种皮愈合，不易分离，如薏苡的果实。

③ 坚果：常为单粒种子的果实，成熟时果皮木质坚硬，如板栗、榛子等。

④ 双悬果：果实成熟后分离为两瓣而成两个小坚果，并悬挂在中央果柄上端，每一小坚果含一粒种子，如小茴香。

2. 聚合果：即是一朵花中的数个或多个离生雌蕊形成的果实。每一雌蕊成为一个小单果，这些小单果聚生在花托

上,如草莓为聚合瘦果、莲为聚合坚果、八角茴香为聚合蓇葖果等。

3. 聚花果: 又称复果。即是由整个花序发育而成的果实。每朵花长成一个小果,许多小果聚生在花轴上,好像是一个果实。聚花果成熟以后,往往从花轴基部整体脱落,如凤梨(菠萝)无花果、桑椹果等均是聚花果。

二、食果注意点

食果的注意点，是指食用果品或用以防治疾病时应加以注意的一些问题。它包括果品的选用和性味，以及食果禁忌、食果卫生等内容。了解和注意这些内容，按照病情、果品性能和治疗要求予以正确应用，对于充分发挥其作用和确保食果安全，均具有十分重要的意义。

（一）重视果品的选用

果品的选用，是指运用果品防治疾病时，要加以选择。由于“食果治病”具有方便、价廉等优点，所以一般习惯于随意购用，但食用后有的效好，有的却效差甚至无效，究其原因是因为每一种果品的性能、功效和适应病症都各不相同。此外，即使是同样的病症，尚有个体差异、病情轻重、食量多少等区别。因此，有些人所食用的某一果品可能效果很好，而对另一些人却并不适宜，此种情况是屡见不鲜的。所以，选用果品防治疾病大有学问，不能等闲视之。那么，应怎样选用果品呢？

首先，要根据中医辨证论治原则进行“辨证选果”。即对患者得病后产生的各种症状，进行分析，以明确疾病的属性，再根据疾病属性的不同，选用与病情相适宜的果品来治疗。譬如，同样是虚证的大便秘结，有的患者出现畏寒肢冷、眩晕耳鸣、腰膝酸软、阳痿滑精、舌质淡胖等症，这是属于“肾阳虚衰”

的证候；而另一些患者出现手足心热、颧红升火、眩晕耳鸣、腰膝酸软、梦遗盗汗、舌质偏红等症，这是属于“肝肾阴虚”的证候。桃核仁、桑椹果虽然都有补虚和润肠通便的功效，均可用于虚证的大便秘结，但核桃仁还有温肾助阳功效，主要适用于大便秘结而有肾阳虚衰症状的病人；而桑椹果尚有滋补肝肾作用，主要适用于大便秘结而有肝肾阴虚症状的患者。如果用反了，就是“果不对症”，不但不能治愈疾病，而且还会使病情加重。

其次，要了解果品的功效、适应症后再选用。因每一种果品都有一定的应用范围。所以，选购前不能只看“果名”，应在掌握其功用后，再选购与自己病情相适合的果品，这样才能“果病相当”，获得较好的治疗效果。例如，南瓜、西瓜、北瓜等虽均有“瓜”名，但南瓜以补中益气为其主要功效，多用于脾胃虚弱、食少倦怠的患者；西瓜具有良好的解暑热、除烦渴、利小便功效，常用于暑热烦渴、小便不利等症；而北瓜的功效是平喘，主要用于哮喘。因此，掌握各种果品应用范围的知识，就可有的放矢，不至造成“果不对症”、“果病不当”。

(二)熟悉果品的性味

果品的性味，是指果品的药性和滋味。运用果品治病的基本原理与中药一样，在于祛除病邪以消除病因，扶助正气以增强抗病能力；纠正阴阳偏盛偏衰的病理现象，恢复脏腑功能的协调，从而促使机体渐臻康复。果品的品种众多，每一种果品都有一定的适应范围，例如辣椒可治胃脘冷痛；西瓜能治暑热烦渴；核桃仁可治肾阳不足之证；桑椹果能治肝肾阴亏的证

候等等,它们之所以能治疗各种不同病症,发挥不同的治疗作用,就是因为它们各自具有若干特性和功能,前人将其称为“偏性”。在治疗上,就利用其偏性来纠正疾病所表现的各种病理状态。前人又把各种各样的特性和功能加以概括,即统称为“性能”。实践证明,若能按照“性能”的理论应用果品防治疾病,就可以获得较好的效果。性味则是“性能”理论中的重要内容之一,而每种果品的不同功用,又与该果的性味密切相关。因此,掌握果品的性味及其含义和作用,对于了解、熟悉其功效和适应病症有很大的帮助。现将性和味含义、作用简述如下。

1. 性: 又称“气”,主要有四种,故又称“四性”或“四气”,即是寒、凉、温、热四种药性。例如,西瓜、柿子等属寒性;黄瓜、梨等属凉性;梅子、桃子等属温性;杏子、辣椒等属热性。它们是从果品作用于人体后所发生的反应中概括出来的。也就是说,能使热性病症得到减轻或消除的果品,它的药性是寒性或凉性的;能使寒性病症得到减轻或消除的果品,它的药性是温性或热性的。寒与凉、温与热,在作用上有其一定的共性,仅在作用的程度上稍有差别。也就是说,较凉性或温性大一些的就是寒性或热性;较寒性或热性小一些的就是凉性或温性,故凉性又称微寒,热性又称大温。一般来说,寒性或凉性的果品,大多具有清热、泻火、解毒等功效,常用它来治疗热证、阳证;温性或热性的果品,大多具有温中、散寒、助阳等功效,常用它来治疗寒证、阴证。此外,还有一些果品是平性的,即是指药性的寒和热都不甚明显,作用比较平和。如葡萄、枣子、枇杷、芒果等的药性均是平性的。虽有寒、凉、温、热、平五性,而一般仍称四性。如果我们熟悉了果品的药性以后,就可

根据“热者寒之”、“寒者热之”的治疗原则,针对不同病情而适当运用了。例如,当出现发热、情绪亢奋、不觉疲倦、面色潮红、大便秘结、小便色黄、口渴而喜冷饮、苔黄舌红等属热证、阳证症状时,应当食用寒凉性的果品,如西瓜、黄瓜、梨、香蕉、罗汉果、桑椹果、绿豆等;若出现怕冷、情绪抑郁、容易疲倦、面色苍白、大便溏薄、小便清长、口不渴而喜热饮、苔白舌淡等属寒证、阴证症状时,那么应当食用温热性的果品,如梅子、杏子、桃子、杨梅、樱桃、桂圆、辣椒等。如果不加选择,热证、阳证食用温热性的果品,寒证、阴证食用寒凉性的果品,就如“火上浇油”、“雪上加霜”,势必促使病情加重,产生不良后果。

2. 味: 主要有辛、甘、酸、苦、咸五种滋味,故又称“五味”。例如,金橘是辛味的、香蕉是甘味的、梅子是酸味的、苦瓜是苦味的、栗子是咸味的等等。它主要是依靠味觉器官直接辨别,或者是根据治疗中反映出来的效果而确定的。因此,味的概念不仅是果品真实味道的反映,同时也是果品治疗作用的归纳和概括。一般来说,辛味有发散、行气等作用,如治疗感受风寒的胡椒、治疗气滞的佛手柑等,都是辛味的;甘味有补虚、滋养等作用,如治疗虚证的枣子、桂圆、莲子等;酸味有收敛、固涩等作用,如治虚汗和久咳不止的乌梅、治疗泄泻的山楂、治疗尿频遗尿的石榴、荔枝等;苦味有泻火、通便、降逆、燥湿等作用,如治疗热病心烦的苦瓜、治疗大便秘结的槟榔、治疗气逆喘急的北瓜等;咸味有软坚散结、润燥通便等作用,如治疗瘰癧结核的栗子等。此外,还有一些果品是淡味或涩味的,淡是淡而无味,有利尿、渗湿等作用,如治疗小便不利、水肿的冬瓜、米仁等;涩味有收敛、固涩等作用,如治疗久咳虚喘的白果、治疗久泻久痢和小便频数尿频的石榴、治疗遗精的芡实