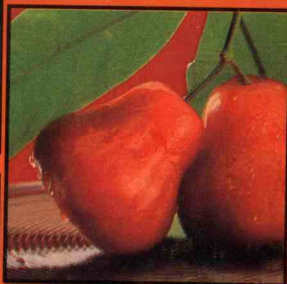


中国药用 水果



中国药用水果

李振琼 编著

广东高等教育出版社

粤新登字 09 号

中 国 药 用 水 果

李振琼 编著

*

广东高等教育出版社出版

广东省新华书店经销

印 刷: 花 都 市 花 山 印 刷 厂

印数: 1—10, 000

787×1092 毫米 32 开本 8.625 印张 176 千字

1995 年 9 月第一版 1995 年 9 月第一次印刷

ISBN 7-5361-1671-3/R·98

定价: 10.00 元

出版前言

“医食同源”、“药补不如食补”已是人们的共识。在日常的生活中，人们认识到赖以生存的天然食物和药物比化学药品更好、更安全。发达的国家特别重视发展天然食物和药物。我国人民生活水平不断提高，食物结构也正在变化，但如何食得丰富而又有营养？如何食得有益无害？如何食得健康长寿？这是大家的愿望。我们根据人们的生活需要和愿望组织编写《中国药用水果》这本书，目的是提高人们对食用水果的药用品值的认识，从而在饮食中正确选用，做到食而治病，食而补身的目的。

本书共有二章。第一章药用水果与果品，共选写了八十三种。每种按[性味][功效][主治][实用验方][用量用法][使用注意][营养与药用][文献参考]等项来编写。第二章常见病的治疗，共收治病种 93 类，果方 300 余首。内容丰富，层次清楚，病种较多，是一本比较全面的药用水果专著。

本书在编写过程中，蒙广州中医药大学有关领导大力支持，更得到对药用水果造诣颇深的教授和专家的指点和帮助，在此表示衷心的感谢！

由于时间仓促，加上水平有限，错漏之处在所难免，望同道指正。

编著者

目 录

第一章 药用水果与果品

一、西瓜	(1)
二、甜瓜	(3)
三、葡萄干	(5)
四、梨子	(7)
五、苹果	(12)
六、香蕉	(14)
七、桔	(16)
八、柑子	(18)
九、橙子	(19)
十、柚子	(20)
十一、金桔	(21)
十二、香橼	(22)
十三、佛手	(23)
十四、柠檬	(25)
十五、枳壳	(26)
十六、大枣	(27)
十七、酸枣仁	(33)
十八、杏子	(35)

十九、李子	(37)
二十、桃子	(38)
二十一、核桃仁	(41)
二十二、櫻桃	(45)
二十三、栗子	(46)
二十四、猕猴桃	(48)
二十五、柿子	(50)
二十六、枇杷	(54)
二十七、荔枝	(56)
二十八、龙眼肉	(58)
二十九、石榴	(61)
三十、橄欖	(64)
三十一、番石榴	(67)
三十二、山楂	(68)
三十三、杨梅	(72)
三十四、菠萝	(74)
三十五、菠萝蜜	(76)
三十六、罗汉果	(77)
三十七、阳桃	(78)
三十八、芒果	(79)
三十九、无花果	(80)
四十、黄皮果	(82)
四十一、椰子	(83)
四十二、桑椹子	(84)
四十三、檳榔	(86)
四十四、余甘子	(88)

四十五、银杏	(89)
四十六、菱	(92)
四十七、木瓜	(93)
四十八、荸荠	(95)
四十九、甘蔗	(97)
五十、金樱子	(98)
五十一、香榧子	(100)
五十二、松子	(101)
五十三、榛子	(102)
五十四、枸杞子	(103)
五十五、落花生	(105)
五十六、黑芝麻	(108)
五十七、火麻仁	(109)
五十八、使君子	(111)
五十九、山茱萸	(113)
六十、枳椇子	(115)
六十一、胡颓子	(116)
六十二、郁李仁	(117)
六十三、柏子仁	(118)
六十四、棉花子	(120)
六十五、梧桐子	(121)
六十六、五味子	(122)
六十七、酸角	(125)
六十八、刺梨	(125)
六十九、芡实	(126)
七十、砂仁	(128)

七十一、向日葵	(130)
七十二、莲子	(131)
七十三、罂粟壳	(133)
七十四、草莓	(135)
七十五、覆盆子	(136)
七十六、可可	(137)
七十七、咖啡	(138)
七十八、丁香	(138)
七十九、山竹果	(140)
八十、薜荔果	(141)
八十一、红蓖麻	(143)
八十二、酸藤果	(145)
八十三、益智仁	(146)

第二章 常见病的治疗

一、感冒	(148)
二、急性支气管炎	(149)
三、慢性支气管炎	(150)
四、大叶性肺炎	(152)
五、支气管哮喘	(153)
六、胃、十二指肠溃疡	(154)
七、慢性胃炎	(156)
八、肝硬化	(157)
九、胆囊炎与胆石症	(158)
十、风湿性心脏病	(158)

十一、慢性肺原发性心脏病·····	(160)
十二、心律失常·····	(160)
十三、高血压病·····	(163)
十四、冠心病·····	(165)
十五、尿路感染·····	(166)
十六、慢性肾炎·····	(167)
十七、缺铁性贫血·····	(168)
十八、原发性血小板减少性紫癜·····	(169)
十九、再生障碍性贫血·····	(170)
二十、糖尿病·····	(172)
二十一、单纯性肥胖症·····	(173)
二十二、神经衰弱·····	(174)
二十三、瘰病·····	(176)
二十四、内耳性眩晕病·····	(177)
二十五、脑血栓形成·····	(177)
二十六、原发性肺癌·····	(178)
二十七、食道癌·····	(179)
二十八、胃癌·····	(181)
二十九、原发性肝癌·····	(182)
三十、流行性出血热·····	(183)
三十一、钩虫病·····	(184)
三十二、细菌性痢疾·····	(185)
三十三、肺结核·····	(186)
三十四、病后体虚·····	(187)
三十五、心悸·····	(188)
三十六、风湿性关节炎·····	(189)

三十七、急性化脓性骨髓炎·····	(190)
三十八、颈淋巴结结核·····	(191)
三十九、急性阑尾炎·····	(192)
四十、血栓性闭塞性脉管炎·····	(193)
四十一、颈椎综合症·····	(194)
四十二、腰肌劳损·····	(194)
四十三、肩关节周围炎·····	(196)
四十四、肾结石·····	(196)
四十五、急性湿疹·····	(197)
四十六、脓疱疮·····	(198)
四十七、荨麻疹·····	(199)
四十八、带状疱疹·····	(200)
四十九、银屑病·····	(201)
五十、痤疮·····	(202)
五十一、冻疮·····	(203)
五十二、脱发·····	(204)
五十三、白发·····	(205)
五十四、雀斑·····	(206)
五十五、白带病·····	(207)
五十六、月经先期·····	(208)
五十七、月经后期·····	(210)
五十八、闭经·····	(212)
五十九、子宫脱垂·····	(214)
六十、功能性子宫出血·····	(215)
六十一、急性盆腔炎·····	(217)
六十二、急性乳腺炎·····	(218)

六十三、乳腺癌·····	(219)
六十四、不孕症·····	(220)
六十五、妇女更年期综合症·····	(221)
六十六、妊娠恶阻·····	(223)
六十七、妊娠腹痛·····	(225)
六十八、妊娠水肿·····	(226)
六十九、产后缺乳·····	(227)
七十、痛经·····	(229)
七十一、妇人脏躁·····	(230)
七十二、胎动不安·····	(231)
七十三、产后腹痛·····	(232)
七十四、产后大便难·····	(234)
七十五、遗精·····	(234)
七十六、阳痿·····	(236)
七十七、阳强·····	(238)
七十八、阴缩·····	(238)
七十九、精子减少·····	(239)
八十、男性不育症·····	(240)
八十一、过敏性鼻炎·····	(241)
八十二、急慢性鼻炎·····	(242)
八十三、急慢性鼻窦炎·····	(243)
八十四、鼻出血·····	(244)
八十五、急慢性咽炎·····	(246)
八十六、急慢性喉炎·····	(247)
八十七、牙痛·····	(248)
八十八、口疮·····	(249)

八十九、牙周病.....	(251)
九十、化脓性中耳炎.....	(252)
九十一、麦粒肿.....	(254)
九十二、结膜炎.....	(255)
九十三、老年性白内障.....	(256)
疾病索引	(258)

第一章 药用水果与果品

一、西瓜

西瓜为夏季消暑珍品，凉甜可口，人人喜爱。果实呈圆形或椭圆形。皮深绿、绿白或绿色间有条纹。果瓤多汁味甜，成熟时红色、黄色或白色。种子扁平，有黑白、红灰等色。嫩瓜及瓜皮、瓜肉可腌、炒作蔬菜，并可加工成蜜饯，种子可炒食。

〔性味〕 味甘，性寒。

〔功效〕 清热消烦，止渴解暑，宽中下气，疗喉痹，利小便，治血痢，解酒毒。

〔主治〕 中暑发热，热盛津伤，烦闷口渴，尿少尿黄，喉肿口疮等。

〔实用验方〕

1. 治慢性气管炎：西瓜 1 只切 1 小口，放入冰糖 50 克（或生姜 60 克）盖好，上笼蒸 2 小时，吃瓜饮汁，每日 1 只，连吃 10 天为一疗程。

2. 治乙型脑炎发热抽搐：西瓜汁加白糖大量饮用。饮至发热抽搐止为佳。

3. 治夏季感冒发热：西瓜去皮、去子，番茄用沸水烫洗，剥皮去子，分别用洁净纱布绞汁。合并二液，代水随量饮用。此法适用于夏季发热，口渴烦躁，食欲不振，小便赤热。

4. 治目赤、口疮、热病消渴：西瓜去子切条，晒至半干，加白糖适量腌渍，再曝晒至干后，加白糖少许。每次1~2条，每日2~3次食用。

5. 治肝阳上亢型高血压、胃热烦渴：西瓜皮60克（鲜品200克），玉米须60克，去皮香蕉3只，加清水2000毫升，炖煮至600~700毫升，加冰调味，每日分2次饮完。

6. 治高血压：西瓜皮（干品）20克，草决明子15克。水煎代茶饮。

7. 治糖尿病、尿混浊：西瓜皮30克，冬瓜皮20克，天花粉15克。水煎服，每日2次。

8. 治水肿：西瓜皮（干品）30克，赤小豆30克，冬瓜皮30克，玉米须30克。水煎服，每日1~2剂。

9. 治腹水：西瓜皮（干品）30克，冬瓜皮30克，黄瓜100克。水煎服，每日1~2剂。

10. 治肾炎：西瓜应市时，每日吃适量，连续常服有辅助疗效。或用西瓜皮30克，鲜茅根30克。水煎服，每日1~2剂。

11. 治咽干喉痛：西瓜皮30克，加水500毫升煎至300~400毫升，每日2次分服，连续数天。

12. 治口腔炎：西瓜皮晒干炒焦，加冰片少许共研末，用蜂蜜调匀涂患处；或含西瓜汁于口中，每次3分钟，每日数次。

13. 治月经过多：西瓜子9克，研末用水调服，每日2次。

14. 治闪腰岔气：西瓜皮阴干，研细末加少量食盐，以酒调服，每次9克，每日2次。

15. 治烧伤烫伤：干西瓜皮 30 克，研细末，加香油适量调匀涂患处。

【用量用法】 视病情适量用。可生食，或榨汁饮。

【使用注意】 本品甘寒，不宜多食，否则会引起消化不良或腹泻。

【营养与药用】 西瓜所含的糖、盐和蛋白酶有治疗肾炎和降低血压的作用。西瓜子仁中也含有一种能降低血压的成分。取 9~15 克生食或炒食，有降低血压作用，并可缓解急性膀胱炎的症状。西瓜的根、叶煎汤内服，对腹泻和肠炎有一定疗效。西瓜皮含葡萄糖、氨基酸、苹果酸、番茄素及维生素 C 等多种成分，瓜皮晒干后，可解暑祛热，消炎降压，还可减少胆固醇在动脉壁上的沉积。

【文献参考】

1. 《本草纲目》：“消烦止渴，解暑热，疗喉痹，宽中下气，利小水，治血痢解毒，含汁治口渴。”
2. 《饮膳正要》：“主消渴，治心烦，解酒毒。”
3. 《食物本草》：“疗喉痹。”
4. 《日用本草》：“消暑热，解烦渴，宽中下气，利小水，治血痢。”

二、甜瓜

甜瓜品种较多，外观长、圆、大、小不一；皮色青绿、黄白及惨斑；其瓤有白有红；其子黄、赤、白、黑有异。

【性味】 味甘，性寒。

【功效】 清暑止渴，通利小便。

【主治】 胸膈气壅，满闷不舒，小便不利，口鼻生疮；

暑热，中暑等症。

〔实用验方〕

1. 治鼻生疮：甜瓜 1~2 个生吃，或甜瓜 1~2 个，切片，猪瘦肉 50 克，切片，煮汤吃，每日 1~2 次。

2. 治暑热、中暑：甜瓜 1~2 个生吃，或甜瓜 1~2 个，西瓜 500 克，榨汁饮，每日 2~3 次。

3. 治小便不利：甜瓜 1~2 个生吃，或甜瓜 1~2 个，西瓜 500 克，榨汁饮，或甜瓜 1~2 个，猪瘦肉 50 克，切片，煮汤食。每日 2~3 次。

〔用量用法〕 每次 1~2 个生吃，或榨汁饮，或煮汤食。

〔使用注意〕 本品性味甘寒，有吐血、咳血病者、胃溃疡病人及心脏病患者均应慎用。

〔营养与药用〕 甜瓜子含脂肪油、结晶性球朊、谷朊及半乳聚糖。甜瓜蒂含葫芦素（B、E、D）、葫芦素、B 葡萄糖甙，异葫芦素、B₁₂、甜瓜苦毒素。瓜蒂之催吐作用，主要是因“甜瓜苦毒素”刺激胃粘膜所致。故内服，可致呕吐，但并不为身体吸收，故无虚脱及中毒弊病，但用狗和兔等动物试验，甜瓜苦毒素可引起动物中毒死亡，应注意。

〔文献参考〕

1. 《食疗本草》：“止渴，益气，除烦热，利小便，通三焦壅塞气。”

2. 《本草纲目》：“止渴，除烦热，利小便，通三焦间壅塞气，治口鼻疮。暑月食之不中暑。”

3. 《本草衍义》：“甜瓜，多食未有不病者，为其消损阳气故也。”

附：

甜瓜子：性味甘寒。功能清热消痈，散结润肺，治胃肠气血壅结，湿热肠痢，破溃浓血，肺热咳嗽痰多等症。

甜瓜蒂：性寒味苦。煎汤或入药令人呕吐，治痰涎宿食，壅塞胸脘，痞闷不舒，风痰癫痫，喉痹，水肿等症。甜瓜蒂研末吹鼻，可促使鼻粘膜分泌流出黄水而保肝退黄之效。

三、葡萄干

为葡萄科植物葡萄的果实，又名草龙珠、蒲桃。主产新疆、甘肃、陕西、河北、山东等地。长江流域以北各地均有栽培。夏末秋初采收，鲜用或干燥备用。

〔性味〕 味甘、微酸，性平。

〔功效〕 补肝肾，益气血，生津液，利小便。

〔主治〕 心性、肾性、营养不良性水肿，慢性病毒性肝炎、胃肠炎、痢疾、痘疮、疱疹等病，且是一种补诸虚不足，延长寿命的良药。

〔实用验方〕

1. 治心烦口干口渴：生葡萄捣滤取汁，以瓦器熬稠，入熟蜜少许，同收，点汤饮。每日2~3次。

2. 治热淋，小便涩少，痛而沥血：葡萄汁、藕汁、生地黄汁、蜂蜜等分，和匀，煎为稀汤，每于食前服60毫升。每日2~3次。

3. 治血小板减少或粒细胞减少症：葡萄浸酒，每次饮10~15毫升，每日2~3次。

4. 治痢疾：白葡萄汁三杯、生姜汁半杯、蜂蜜1杯、茶叶9克。将茶叶水煎一小时后取汁，冲入各汁一次饮服。每日