

水果养生

世间百果 修性养生 事典

《同仁堂养生馆》编委会 编



苹果

「一天一苹果，心脏病远离我。」苹果性平，味甘酸。能生津止渴，补脾止泻，补肺润肺，解暑除烦，退热解毒，消痰止咳，醒酒。



杏

性温，味甘酸；入肺、大肠经。能润肺止咳，化痰定喘，生津止渴，润肠通便，抗癌。



西瓜

夏季最主要的瓜果之一，有诗赞曰：“青青西瓜有奇功，消暑解渴胜如冰。甜汁人口清肺热，玉液琼浆造此公。”西瓜性寒，味甘。能清热解暑，除烦止渴，利小便，解酒利尿。



香蕉

被盛赞为「智慧的源泉」。香蕉性寒，味甘，入肺、大肠经。清热生津，润肠解毒，养胃抑菌，降血糖，还能润肺通脉，填精益髓，解酒毒。

甜瓜又叫香瓜、甘瓜。果瓜，味酸甜。能消暑热，解烦渴，利小便，护肝肾，催吐杀虫。

甜瓜



草莓

有“水果皇后”的美誉。草莓味甘、性凉，无毒，有消暑解热，利咽生津，润肺化痰止咳，利尿止泻，健脾和胃助消化、滋养补血等功效。



菠萝

别名凤梨，“一个凤梨香满屋”，这是别的水果难以比拟的。性平，味甘微酸。清热解渴，消食止泻，祛湿利尿，抗炎消肿。

荔枝

百果之王，甚至被称为“人间仙果”“佛果”。荔枝性温，味甘酸，能补脾益肝，生津止渴，理气止痛，降逆止呃，悦颜。



樱桃

号称“春果第一枝”。樱桃性温，味甘微酸；入脾、肝经。补中益气，祛风胜湿。



葡萄

有“品明珠”之美称。性平，味甘酸。能补气益血，滋阴生津，强筋健骨，通利小便。





同仁堂养生馆

水果养生事典

《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 / 《同仁堂养生馆》编委会编. — 北京 : 北京出版社, 2013. 1

(同仁堂养生馆)

ISBN 978 - 7 - 200 - 09562 - 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 (2012) 第 294774 号

同仁堂养生馆

水果养生事典

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](http://www.bph.com.cn)

北京出版集团公司总发行

新华书店经销

北京同文印刷有限责任公司印刷

*

787 毫米 × 1092 毫米 16 开本 15.25 印张 176 千字

2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 200 - 09562 - 3

定价: 24.80 元

质量监督电话: 010 - 58572393



第一章 水果养生概说 1

水果养生的历史渊源 5



水果养生应用 7

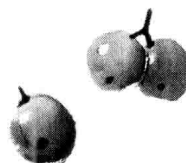
水果的成分与禁忌 8

购买与储存水果的方法 14

第二章 根据体质选择水果养生法 17

看看你是哪种体质 19

根据体质选择养生方法 22



阳虚体质养生法 24

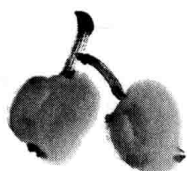
阴虚体质养生法 24

气虚体质养生法 24

血虚体质养生法	25
阳盛体质养生法	25
血瘀体质养生法	25
痰湿体质养生法	26
气郁体质养生法	26

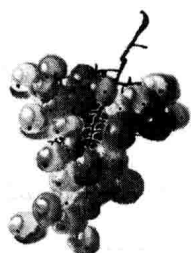
适合虚寒体质的水果

桃子	27
大枣	32
荔枝	38
杨梅	42
樱桃	46
杏	50
石榴	55



适合实热体质的水果

草莓	59
梨	63
山楂	68
香蕉	72
柿子	77
枇杷	82



罗汉果	87
甜瓜	90
西瓜	94
苹果	99

适合所有体质的水果	106
梅子	106
葡萄	110
菠萝	114
李子	119

第三章 配合疾病治疗的水果养生法 123

呼吸系统疾病水果养生法	125
感冒	125
咳嗽	127
慢性支气管炎	130
哮喘	134
肺炎	137
肺结核	138

消化系统疾病水果养生法	141
慢性胃炎	141
消化性溃疡	144



消化不良	147
胃肠炎	151
慢性结肠炎	153
腹泻	155
便秘	157

肝胆疾病水果养生法

160

肝炎	160
脂肪肝	162
胆囊炎和胆石症	163

循环系统疾病水果养生法

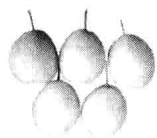
164

高血压病	164
冠心病	168
脑血管意外（脑卒中）	170

泌尿系统疾病水果养生法

172

急性肾炎	172
慢性肾炎	173
尿路感染	176
泌尿系结石	177



代谢性疾病水果养生法..... 179

糖尿病 179

高脂血症 181

肥胖症 185

妇科疾病水果养生法..... 187

月经不调 187

痛经 189

儿科疾病水果养生法..... 191

小儿厌食症 191

小儿食积、疳积 193

皮肤科疾病水果养生法..... 195

湿疹 195

荨麻疹 197

痤疮 198

脱发 199

外科疾病水果养生法..... 201

腰痛 201

跌打损伤 203

烧烫伤 205



耳鼻喉科疾病水果养生法..... 206

鼻炎 206

鼻出血 208

慢性咽炎 209

急性扁桃体炎..... 211

眼科疾病水果养生法..... 213

夜盲症 213

急性结膜炎 215

肛肠科疾病水果养生法..... 217

脱肛 217

痔疮 218

其他疾病水果养生法..... 220

贫血 220

自汗 224

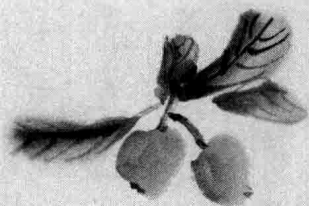
失眠 225

更年期综合征..... 227

性功能障碍 229

第一章

水果养生概说



五谷为养

五果为助

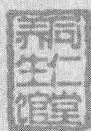
五畜为益

五菜为充

气味合而服之

以补精益气

——《素问·脏气法时论》



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。

水果从种类上大体可分为鲜品类和干品类：鲜品类种类较多，有梨、苹果、葡萄、菠萝、桃、香蕉等。干品类是由新鲜水果加工成的果干，如荔枝干、柿饼、杏干等。

鲜品类的水果有人体必需的多种维生素、碳水化合物、蛋白质、脂肪、粗纤维、矿物质等营养物质。干品类的水果维生素的含量明显减少，主要是因加工时的损失所致。正是由于加工时使水分减少，蛋白质、碳水化合物、脂肪、矿物质的含量相对较多。干品类的水果虽然失去鲜品时的营养特点，但易于贮存、运输，吃起来也别有风味，具有较高的食用价值。

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，而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；橘子、梨止咳润肺；山楂开胃消食；香蕉降压通便等。水果还有它独特的功用，如柠檬含有大量的柠檬酸、苹果含有大量的苹果酸、葡萄含有酒石酸等，这些有机酸能刺激消化分泌，进餐半小时后适量吃点水果对消化大有益处。

“健康水果”排行榜

美国《读者文摘》杂志介绍了10种对健康最有利的水果。其中苹果排名第一，排在苹果之后的是杏，然后分别是香蕉、黑莓、蓝莓、甜瓜、樱桃、越橘、葡萄柚和紫葡萄。它们各自的优点如下：

第一名：苹果

苹果富含纤维物质，可补充人体足够的纤维质，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”。

第二名：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。

第三名：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。

第四名：黑莓

同等重量的黑莓中纤维物质的含量是其他水果的3倍多，毫无疑问对心脏健康有帮助。

第五名：蓝莓

多吃蓝莓可减少尿路感染的几率。

第六名：甜瓜

甜瓜中维生素A和C的含量都很高，是补充维生素的理想食品。

第七名：樱桃

樱桃能帮助人保护心脏健康。

第八名：越橘

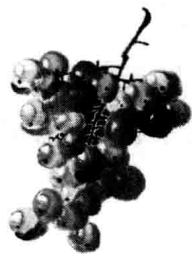
越橘能帮助减少尿路感染率。

第九名：葡萄柚

葡萄柚中维生素C的含量很高。

第十名：紫葡萄

紫葡萄含类黄酮等物质能对心脏提供三重保护。



在日常生活中，人只要每天吃足够的水果，就能满足身体所需的营养物质。如果用水果治病，可以使“药”变得甜润可口。但是，

吃水果也要讲科学，如不了解水果的性质和特点，只凭个人的嗜好，偏食、乱食水果也会危害身体健康，甚至造成生命危险。

水果养生的历史渊源

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动物，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。吃水果已经不再是为了填饱肚子，而是把水果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》中，就记述有这样一件事：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。创始于清朝咸丰四年（1854）的上海城隍庙梨膏糖，就是用梨汁与萝卜汁，外加八种草药炮制而成，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：两千年前的西汉文帝年间，桂阳人苏仙公精通医术，苦炼修仙。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，檐下橘叶一枚，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，姓字今为第九仙。风冷露坛人悄悄，地闲荒经草芊芊，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：“林檎半熟者适量，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。

有些果皮不宜吃

颜色鲜艳的水果皮不宜食用：凡是外皮鲜艳的水果都应该削皮后食用，因为它们的果皮含有丰富的“炎黄酮”。这种化学物质进入人体，经肠道细菌分解成为二羟苯甲酸等，对甲状腺有很强的抑制功能，到一定程度会引起甲状腺浮肿。



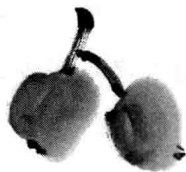
荸荠皮不宜食用：荸荠生于肥沃水泽，其皮能聚集有害有毒生物排泄物和化学物质，因此一定要去皮后煮熟再吃。

柿子皮不宜食用：柿子成熟后，鞣酸便存在于柿子皮中，这种物质在胃酸作用下，与蛋白质发生作用生成沉淀物——“柿石”，会引起各种疾病。

水果的成分与禁忌

1. 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用的营养成分。其营养成分主要包括：



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

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。**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。

糖甙类：水果中常见的糖甙有两种，一种是苦杏仁甙，主要存在于核果类的种子里，有毒；另一种是柑橘甙，如有的柑橘带有苦味，但无毒。

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。