

中国民间疗法丛书

水摇果摇疗摇法

王启才摇摇王伟佳摇摇编著
李立新摇摇赵文革

中国中医药出版社

· 北摇京 ·

摇摇图书在版编目(悦孕)数据

摇摇水果疗法 轱启才等编著 鄞—北京 :中国中医药出版社 ,
摇摇圆园园圆

(中国民间疗法丛书)

鄞尹岸 鄞圆园圆 鄞圆园圆 鄞圆园圆

I 鄞水...摇 II 鄞王...摇 III 鄞水果—食物疗法摇 IV 鄞圆园圆

摇摇中国版本图书馆 悦孕数据核字(圆园园圆)第 圆园圆圆号

中国中医药出版社出版

发行者 :中国中医药出版社

摇摇摇摇(北京市朝阳区东兴路 苑号)摇摇电话 远园缘缘缘 摇摇邮码 远园园圆

印刷者 :保定市印刷厂

经销者 :新华书店总店北京发行所

开摇摇本 缘园伊缘园毫米摇摇圆开

字摇摇数 员园千字

印摇摇张 缘圆

版摇摇次 圆园园圆年 员月第 员版

印摇摇次 圆园园圆年 员月第 员次印刷

册摇摇数 缘圆

书摇摇号 鄞尹岸 鄞圆园圆 鄞圆园圆 鄞圆园圆

定摇摇价 员圆圆圆元

内摇容摇提摇要

本书是一册水果食疗保健新书。作者根据人们日常生活中经常食用的水果的营养保健作用，分门别类，按内科各系统、外科、骨伤科、皮肤科、妇产科、小儿科、五官和其他等八个方面，介绍了各种常见病症的水果治疗方法，集方数千余首。

本书文字通俗易懂，方法简便实用，适宜于现代城乡家庭各个阶层的人士阅读，为家庭生活中不可缺少的一本好书。

拥有一册在手，食疗保健无忧，能保家人安康，有利老人延寿。

编者的话

“民以食为天”，古今无异。随着人类社会的不断发展，生活水平日益提高，人们对“吃”越来越注重、越来越讲究了，注重饮食上的营养价值，讲究吃喝中的保健作用。

以水果治疗疾病，属于饮食康复疗法的范围，简称“食疗”，是中医学宝贵遗产的重要组成部分，在我国有着十分悠久的历史。食疗包括食治、食补、食养三大门类。如葱姜治感冒、大蒜治痢疾属于食治；用富有营养的鸡鸭鱼肉之类的食品，以补脏腑气血之不足，是谓食补；以清淡的谷菜果肉滋养人体即为食养。三者之间既有区别，又有联系，相辅相成，不可分割。

饮食康复疗法自古有之。古代名医治病，常以食疗为先，在食疗不愈的情况下，才施以药治。他们认为，食物入口，与药物治病同出一理。纵观中医学的药物百草园，许多药物本身就是水果食品，诸如橘子（包括橘皮、橘络、橘核）、百合、梨子、莲子、芡实、桃仁、杏仁、红枣、柿子、石榴、核桃、白果、枇杷、山楂、乌梅、橄榄、西瓜、荸荠、甘蔗、木瓜、金樱子、松子、使君子、桑椹果、桂圆肉、菱角、罗汉果等等。本书辑录了临床常见的各种病症的水果（包括干果）疗法。按内科各系统、外科、骨伤科、皮肤科、妇产科、小儿科、五官科和其他共八个方面，分门别类，予以介绍。其组方符合医理，治法简便易学。在“药食同源”、“凡病以食疗为先”的思想指导下，力求把人们日常生活中常见的水果防治疾病的知识交给广大群众。让人人都注重养生，永葆青春，防病保健，益寿延年。

编著者

1994年 缘月 袁日

目摇摇录

内科病症.....	(员)
摇摇一、呼吸系统.....	(员)
(一) 感冒	(员)
(二) 咳嗽	(圆)
(三) 哮喘	(缘)
(四) 肺结核	(苑)
(五) 肺炎	(怨)
(六) 肺脓疡	(员园)
(七) 肺癌	(员圆)
(八) 流行性脑脊髓膜炎 (流脑)	(员猿)
摇摇二、血液循环系统.....	(员猿)
(一) 高血压	(员猿)
(二) 低血压	(员缘)
(三) 冠心病	(员远)
(四) 心悸	(员愿)
(五) 心律失常	(圆园)
(六) 高脂血症	(圆员)
(七) 贫血	(圆圆)
(八) 白细胞减少	(圆缘)
(九) 坏血病	(圆远)
(十) 血友病	(圆苑)
(十一) 白血病	(圆苑)
(十二) 各种出血	(圆愿)
(十三) 血小板减少性紫癜	(猿园)

摇三、消化系统.....	(猿)
(一) 胃炎	(猿)
(二) 胃痛	(猿)
(三) 呕吐	(猿)
(四) 呃逆	(猿)
(五) 急性胃肠炎	(猿)
(六) 肠炎	(猿)
(七) 慢性结肠炎	(猿)
(八) 腹痛	(猿)
(九) 泄泻	(猿)
(十) 痢疾	(猿)
(十一) 消化不良	(猿)
(十二) 腹胀	(猿)
(十三) 不思饮食	(猿)
(十四) 胃、十二指肠溃疡	(猿)
(十五) 呕血	(猿)
(十六) 便血	(猿)
(十七) 便秘	(猿)
(十八) 阑尾炎	(猿)
(十九) 肝炎	(猿)
(二十) 黄疸	(猿)
(二十一) 肝硬变	(猿)
(二十二) 胆囊炎、胆石症	(猿)
(二十三) 食道癌	(猿)
(二十四) 胃癌	(猿)
(二十五) 肠癌	(猿)
(二十六) 肝癌	(猿)
摇四、泌尿、生殖系统.....	(猿)

(一) 泌尿系感染	(缘)
(二) 尿频	(远)
(三) 前列腺肥大	(远)
(四) 小便不利	(远)
(五) 尿闭	(愿)
(六) 肾炎	(愿)
(七) 水肿	(苑)
(八) 泌尿系结石	(苑)
(九) 尿血	(苑)
(十) 遗 (滑) 精	(缘)
(十一) 早泄	(愿)
(十二) 阳痿	(愿)
(十三) 阳强	(愿)
(十四) 阳缩	(愿)
(十五) 男性不育	(愿)
摇五、运动系统	(愿)
(一) 关节疼痛	(愿)
(二) 风湿性关节炎	(缘)
(三) 胸胁痛	(远)
(四) 腰痛	(愿)
(五) 脚气病	(愿)
(六) 跌打损伤	(怨)
(七) 扭伤	(怨)
摇六、神经系统	(怨)
(一) 头痛	(怨)
(二) 眩晕	(怨)
(三) 神经衰弱	(怨)
(四) 失眠	(怨)

(五) 中风后遗症	(怨怨)
(六) 坐骨神经痛	(员员)
(七) 癫痫	(员员)
摇七、内分泌系统	(员圆)
(一) 糖尿病	(员圆)
(二) 甲状腺肿大	(员圆)
(三) 肥胖病	(员圆)
摇八、诸虫症	(员缘)
(一) 蛔虫病	(员缘)
(二) 钩虫病	(员苑)
(三) 蛲虫病	(员苑)
(四) 绦虫病	(员苑)
外科、骨伤病症	(员圆)
摇一、腮腺炎	(员圆)
摇二、淋巴结核	(员圆)
摇三、疝气	(员猿)
摇四、睾丸炎	(员源)
摇五、痔疮	(员远)
摇六、脱肛	(员苑)
摇七、鸡眼	(员愿)
摇八、破伤风	(员怨)
摇九、乳腺炎	(员怨)
摇十、乳头皲裂	(员圆)
摇十一、乳腺癌	(员圆)
摇十二、疮疖、痈疽	(员圆)
摇十三、外伤出血	(员猿)
摇十四、犬咬伤	(员源)
皮肤科病症	(员缘)

摇一、头癣.....	(员缘)
摇二、牛皮癣.....	(员缘)
摇三、湿疹.....	(员园)
摇四、荨麻疹.....	(员园)
摇五、丹毒.....	(员园)
摇六、带状疱疹.....	(员园)
摇七、皮肤溃疡.....	(员园)
摇八、脓疱疮.....	(员园)
摇九、冻疮.....	(员园)
摇十、烫伤、烧伤.....	(员园)
摇十一、狐臭.....	(员园)
摇十二、痱子.....	(员园)
摇十三、斑秃.....	(员园)
摇十四、脱发.....	(员园)
摇十五、须发早白.....	(员园)
摇十六、痤疮.....	(员园)
摇十七、面斑.....	(员园)
妇产科病症.....	(员园)
摇一、月经不调.....	(员园)
摇二、月经过多.....	(员园)
摇三、崩漏.....	(员园)
摇四、痛经.....	(员园)
摇五、闭经.....	(员园)
摇六、倒经.....	(员园)
摇七、带下病.....	(员园)
摇八、阴痒.....	(员园)
摇九、盆腔炎.....	(员园)
摇十、妊娠呕吐.....	(员园)

摇十一、妊娠腹痛.....	(员圆)
摇十二、胎动不安.....	(员圆)
摇十三、习惯性流产.....	(员圆)
摇十四、胞衣不下.....	(员圆)
摇十五、恶露不尽.....	(员圆)
摇十六、产后出血.....	(员圆)
摇十七、产后血晕.....	(员圆)
摇十八、产后腹痛.....	(员圆)
摇十九、产后乳少.....	(员圆)
摇二十、子宫脱垂.....	(员圆)
摇二十一、不孕症.....	(员圆)
摇二十二、更年期综合征.....	(员圆)
摇二十三、子宫癌.....	(员圆)
小儿科病症.....	(员圆)
摇一、麻疹.....	(员圆)
摇二、水痘.....	(员圆)
摇三、夏季热.....	(员圆)
摇四、百日咳.....	(员圆)
摇五、疳积.....	(员圆)
摇六、厌食症.....	(员圆)
摇七、拒乳、吐乳.....	(员圆)
摇八、腹泻.....	(员圆)
摇九、遗尿.....	(员圆)
摇十、夜啼.....	(员圆)
摇十一、流涎.....	(员圆)
五官科病症.....	(员圆)
摇一、近视.....	(员圆)
摇二、夜盲.....	(员圆)

摇三、视物昏花.....	(录缘)
摇四、目赤肿痛.....	(录远)
摇五、中耳炎.....	(录苑)
摇六、耳鸣、耳聋.....	(录愿)
摇七、鼻炎.....	(录怨)
摇八、鼻疮.....	(录员)
摇九、鼻息肉.....	(录圆)
摇十、鼻出血.....	(录猿)
摇十一、口舌生疮.....	(录园)
摇十二、牙痛.....	(录愿)
摇十三、牙龈炎.....	(录怨)
摇十四、牙龈出血.....	(录员)
摇十五、咽喉肿痛.....	(录员)
摇十六、声音嘶哑.....	(录源)
摇十七、骨刺卡喉.....	(录远)
其他.....	(录远)
摇一、暑热烦渴.....	(录远)
摇二、自汗.....	(录怨)
摇三、盗汗.....	(录圆)
摇四、疟疾.....	(录缘)
摇五、各种中毒.....	(录愿)
摇六、醉酒.....	(录怨)
摇七、误吞金属异物.....	(录员)
摇八、病后体虚.....	(录员)

内摇科摇病摇症

一、呼吸系统

摇摇（一）感冒

感冒是感受风邪所导致的常见外感疾病。临床表现以鼻塞、流涕、喷嚏、咳嗽、头痛、恶寒、发热、全身不适等为其特征。

摇摇食富含抗坏血酸及其他营养素的新鲜水果如：柠檬、苹果、橙、柑橘、桃、草莓、李、枣。量不限，生吃为宜。

摇摇鲜橘皮（干品减半）摇摇克，加水摇摇杯，煎成圆杯，加白糖适量，趁热喝一杯，过半小时，加热后再喝一杯。

摇摇鲜橘皮摇摇克（干品减半），防风摇摇克，水煎取汁，加白糖适量，温服代茶。

摇摇梨子员个，连皮切碎，加冰糖炖服。每日圆次。适用于风热感冒。

摇摇西瓜瓢、西红柿各半，绞汁代茶。单用源只西红柿也可。适用于夏季感冒发热口渴烦躁、食欲不振、消化不良者。

摇摇鲜橄榄猿缘枚，鲜白萝卜远克，开水泡服或水煎代茶。用于预防上感、流感。

摇摇祛核鲜橄榄远克，葱头员缘克，生姜、紫苏叶各员克。加水员员毫升，煎至缘毫升左右，加食盐少许调味，去渣饮汤。适用于风寒感冒。

摇摇乌梅员缘克，莲子心远克，石斛员克，竹叶卷心摇摇根，

西瓜翠衣 猿克。诸药冲洗干净，用砂锅先煎石斛，然后再加入另四味药继续煎煮取汁，调入适量冰糖，一日多次当茶用。适用于暑湿型感冒。

猿山楂 员克，银花 猿克，蜂蜜 缘克。先将前二味放砂锅内加适量水，武火煎沸，猿分钟后取第一次药液，药渣再煎一次，取第二次药液。将两次药液合并加蜂蜜，随时服用。有辛凉解表、宣肺清热作用。

员红枣 源枚，生姜 远克，葱白 员厘米长，水煎顿服，趁热饮后发汗。可治外感风寒、淋雨、受寒腹痛。

员红枣 猿克，生姜 员缘克，红糖 猿克。加水 猿碗共煎服，服后汗出为度。适用于风寒感冒。

员核桃仁、葱白、生姜各 圆缘克，茶叶 员缘克。前三味共捣烂加入茶叶和 圆碗水煎煮，去渣一次服下。卧床盖被，注意避风。可治感冒发烧。

摇摇（二）咳嗽

咳嗽是呼吸系疾病的主要证候之一。有声无痰为咳，有痰无声为嗽。一般多为痰声并见，故以咳嗽并称。多见于感冒、（支）气管炎、肺结核等疾病。

猿常吃梨、柑橘、金橘、核桃、花生、白果、杏仁、百合、罗汉果等。

猿梨子适量，捣烂浓煎去渣，加冰糖熬成膏，每次以开水冲服 员汤匙，每日 圆次。或梨子 员个，削皮去核，切成块，加贝母 怨克（研末），冰糖 猿克，蒸熟，每日早晚各服 员次。适用于热性咳嗽。

猿梨子 员个，瓜蒌皮 员个（焙干研末），蒸熟，每日分 圆~ 源次食用。用于麻疹咳嗽。

猿鸭梨 员个去核，加杏仁 怨克，冰糖 员缘克，蒸服。适用于

风热咳嗽。

①雪梨 1 个，川贝母 5 克，猪肺 1 克。将肺洗净切块，加入雪梨、川贝母和少许冰糖，慢火煮 1 小时后服食。每日 1 次。适用于大叶性肺炎咳嗽。

②雪梨 1 个，桑叶、杏仁、川贝母各 5 克。水煎去渣，加冰糖 5 克饮服。每日 1 次。可清肺润燥、止咳，适用于干咳无痰或咳痰不爽者。

③橘子 1 个连皮切块，苏叶、生姜各 5 克。水煎，加蜂蜜少许，吃橘肉饮汤。

④橘皮 5 克，核桃仁 1 个，生姜 5 片，水煎服。适用于感冒咳嗽。

⑤橘皮 5 克，新罗参、苏叶各 5 克，砂糖 5 克，加水 100 毫升，煎水代茶饮。

⑥陈皮、紫苏各 5 克，白萝卜片 5 克。用水 1 碗煎成半碗，加红糖 1 汤匙，趁热服下。适用于风寒咳嗽。

⑦金橘 1 个（去核捣烂），冰糖适量，加水炖服。每日 1 次。适宜于咳嗽痰多者。

⑧橘饼 1 个，生姜 5 片，水煎服。

⑨柚子肉、梨子各 5 克。共同煮烂，加蜂蜜或冰糖调服。适用于肺热咳嗽。

⑩柚子 1 个（去皮），雄鸡 1 只（约 50 克）。炖食，每日 1 次。适用于咳嗽多痰、痰白而稠的慢性支气管炎患者。

⑪柠檬 1 个，切碎，加冰糖适量，蒸熟食用。每日 1 次。用于咳嗽痰多者。

⑫每晚睡前吃酸石榴一个，长期坚持；或石榴籽、梨子各 5 克，每晚睡前吃。适用于老慢支、肺结核久咳。

⑬菠萝 5 克，蜂蜜、枇杷叶各 5 克，水煎服。每日 1 次。主要用于治疗支气管炎。

员圆葶苈 远圆克（去皮切碎），海蜇皮、葫芦各 猿圆克（洗去海蜇盐分），共煎服。每日 员次。适用于痰黄、痰中带血的肺热咳嗽。

员圆香蕉 圆个，加冰糖适量，隔水炖服。每日 圆次，长期坚持。适用于咳嗽日久者。

员圆草莓汁、柠檬汁、梨汁各 缘圆毫升，蜂蜜 员缘毫升，混匀服。每日 员次。用于肺热咳嗽。

员圆甘蔗汁 员圆毫升，生山药 员圆克。将山药捣碎，加入蔗汁炖熟，每日分 圆次服。用于慢性支气管炎。

员圆熟透木瓜 员个，去皮蒸熟，加蜂蜜食用。每日 员~ 圆次。

员圆哈密瓜 员圆克（连皮切碎），川贝粉 怨克，陈皮 猿克，水煎服。每日 员次。

员圆青橄榄 员圆克，萝卜 缘圆克。水煎代茶，分多次饮用。用于风热咳嗽。

员圆苹果 圆个，削皮切块，煮食。每日 圆次。

员圆罗汉果 员个，猪肺 员圆克。猪肺洗净切块，入罗汉果煲汤使用。每日 圆次。有清肺润燥、止咳化痰作用。

员圆花生、白果、百合、北沙参各 员缘克。水煎取汁，加适量冰糖服。每日 员次。治久咳痰少、气短咽干。

员圆花生仁、大枣、蜂蜜各 猿圆克。水煮，食花生、枣，汤代茶饮。适宜于久咳白天为甚者。

员圆核桃仁 猿圆克，补骨脂 怨克。水煎，早晚分服。

猿圆核桃仁 怨克，捣碎，加蜂蜜适量。每日早晚开水冲服。

猿圆白果 缘~ 愿个，炒熟吃。每日 员次。用于咳嗽多汗者。

猿圆百合 缘圆克，杏仁 员圆克（去皮尖），大米 缘圆克。先将百合、杏仁煎数沸，后加入大米煮粥（加白糖适量）。每日 员次。适用于肺虚久咳者。

猿圆百合、白及、百部各 员缘克，天门冬、麦门冬各 圆圆克。

共入水中煎煮，取汁加白糖饮用，一日数次。适用于肺虚久咳者。

猿猴肉、白萝卜各 缘克，生姜 猿克，水煎服；或上药炖熟后捣烂成膏，一日 猿次分服。适用于风寒咳嗽。

猿猴甜杏仁炒熟，每日早晚吃 员粒；或加砂糖捣烂，开水冲服，每日 圆次。用于肺虚干咳。

猿猴杏仁、鱼腥草各 远克，桔梗 员克，水煎服。每日 员次。

猿猴芡实粉 圆克，核桃肉、红枣肉适量共捣烂。煮粥加糖食用。每日 员次。用于肺虚久咳。

摇摇（三）哮喘

哮喘有两种：一种是支气管受到感染后引起哮喘发作，叫做哮喘性支气管炎；另一种是过敏性疾病，叫支气管哮喘。支气管哮喘俗称“气喘病”，是常见的过敏性疾病，其发作是由于某些物质刺激（如接触动物皮毛，进食鱼虾等海鲜，吸入尘埃、花粉，闻到油漆等异味）引起小支气管痉挛而发生；也可因某些疾病（鼻窦炎等）产生过敏而发病。其临床特征是反复发作、伴有哮鸣音、以呼气延长为主的呼吸困难。

猿猴苹果 员个，巴豆一个（去皮）。将苹果挖去核，放入巴豆，蒸半小时后吃苹果、巴豆，并饮下汤汁。每日 员次。

猿猴桃仁 缘克（去皮尖），加水 员圆毫升捣成汁，合粳米 员克，煮粥常吃；或以桃仁、杏仁、白胡椒各 远克，生糯米 员粒，共研细末，每晚以蛋清调敷手心（劳宫穴）、足心（涌泉穴）。

猿猴杏仁 员克，核桃仁 远克，菠菜籽 缘克，煎汤服。每天 员次，连服 员缘~ 圆天。适用于肾阴不足型。

猿猴甜杏仁 员克，萝卜 缘克，牛（猪）肺 圆克（洗净切

块)。同放锅内煮烂，调味服食。每天或隔天 员次，连服 猿天。用于痰热壅肺型。

纒杏仁、麻黄各 员缘克、甘草 远克，豆腐 圆缘克。前三味用布包好，同豆腐共煮一小时，去药渣，吃豆腐饮汤。每日 圆次。

纒杏仁 圆枚，牛奶 圆缘克。杏仁去皮尖、研碎，放入牛奶内搅拌，滤去渣加白糖烧开饮用。每日 员次。

纒白果 员圆克，炒熟去壳，水煎加蜂蜜适量服用。每日 员次。适用于久咳气喘。

纒白果 远克，麻黄、甘草各 灑缘克，水煎服。每日 圆次。

纒橘皮、神曲、生姜各等份，焙干研末，蒸熟制成绿豆大小药丸。每晚睡前以米汤送服 灑丸。

纒柚子外皮适量，切碎，加蜂蜜蒸烂。每日早晚以温黄酒调服一茶匙。

纒每日吃柚子肉 员圆- 圆缘克，连吃一周，对哮喘的发作有一定预防作用。

纒柚子 员个，雄鸡 员只。将雄鸡处理干净，柚子肉放入鸡肚内蒸熟，饮汤吃鸡。圆周 员次，连服 猿次。

纒味熟柚子 员个，小鸡 员只。切开柚子顶盖去瓢，将小鸡肉填进柚子内，将顶盖盖上，蒸 猿小时，吃鸡饮汤。适用于体虚哮喘。

纒干荔枝肉 员圆克，炖服。每日 圆次分服。

纒鲜无花果适量，捣烂绞汁，每服 员圆毫升，开水送服。每日 圆次，以愈为度。

纒花生仁、冰糖、霜桑叶各 员缘克，合煮至花生烂透，去桑叶而服之。每日 圆次。

纒百合 圆缘克，白米 缘克，煮粥食用。适用于中老年人。

纒百合、北沙参各 员缘克，川贝 猿克。水煎，分 圆次温服。适用于气逆微喘、胸中不适者。