

药食同源：五果为助

文 / 北京中医药大学东直门医院 陈杰 孙笑 孙唱 孙芷寒

《黄帝内经》有言：“五谷为养，五畜为益，五果为助，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”这份两千多年前的“饮食指南”简明扼要地阐述了饮食对于健康的重要意义。前面两期我们详细介绍了“五谷”和“五畜”的相关内容，本期我们继续来聊聊“五果”。

所谓“五果”，即李、桃、栗、杏、枣等5种水果，下面我们逐个介绍。

一、李

李子又名嘉庆子，为蔷薇科落叶乔木李子的果实。《尔雅》有言：“五沃之土，其木宜梅李。”按《尔雅》的成书时间，则李子起码有两千多年的种植历史。

李子味酸，可以促进胃酸和胃消化酶的分泌，同时能促进胃肠蠕动，有改善食欲、促进消化的作用；也有医家认为，李子具有补中益气、养阴生津、润肠通便的功效。李子入药大致分为3类：果实、核仁、根皮。

(1) 果实：味苦、酸，性微温，无毒。推荐肝病患者适量食用。

(2) 核仁：味苦，性平，无毒。具有利小肠、下水气、消浮肿的功效。

(3) 根皮：味苦，性大寒，无毒。能治消渴、赤白痢、赤白带、齿痛等疾病。【用法】刮去外层皱皮，炙黄，煎汤服。

需要注意的是，李子有很多食用禁忌。比如，有古籍记载：“入水不沉者有毒，不可食。”又如，李子多食易生痰湿，伤脾胃，又损齿，故脾虚痰湿及小儿不宜多吃。再如，李子中果酸的含量高，多食伤及脾胃，过量食用还易引起胃痛，故溃疡病以及急、慢性胃肠炎患者忌食。

二、桃

桃子又名陶古日，为蔷薇科落叶小乔木桃的果实。《诗经·魏风》中有“园有桃，其实之淆”的描述，“园”表明此时种植桃已经达到了一定的规模。《魏风》所流传的地方大致是今日黄河以北—山西一带的广大地区，而在《管子》《尚书》

《韩非子》《山海经》《吕氏春秋》等古典著作中，也都有关于桃树的记载，这说明至少在二千五百年前的黄河流域就已遍植桃树。

在神话故事中，桃子往往与长生有关，我国民间习俗中亦有“寿桃”的存在。神话是文化的发轫，所以我们有理由相信，桃子与健康存在着某种关联。现代研究证明，桃子中含蛋白质、脂肪、碳水化合物以及粗纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素B₁、有机酸、挥发油等，非常适宜低血钾和缺铁性贫血患者食用。

在传统中药中，桃全身皆可入药。

(1) 桃仁：味苦、甘，性平，有小毒。可治痛经，症瘕痞块，肺癰肠痈，跌扑损伤，肠燥便秘，咳嗽气喘等。

(2) 桃朮：桃子的果实，指在树上经冬不落者。味苦，性微温，有小毒。可治心绞痛，肺气腰痛，吐血，小儿虚汗及疮疖，妇女妊娠出血等。

(3) 桃花: 味苦, 性平, 无毒。可治心腹痛, 秃疮, 痰饮积滞, 风狂等。

(4) 桃叶: 味苦, 性平, 无毒。可治恶气, 小儿微热及小儿受惊引起的嚼青、日涩、喘息、腹痛等。

(5) 桃胶: 桃树茂盛时, 以刀割树皮, 久则有胶溢出, 采收, 以桑灰汤浸泡过, 晒干而得。味苦, 性平, 无毒。可治石淋, 血淋, 痢疾, 腹痛, 糖尿病, 乳糜尿等。

此外, 桃子的树皮、根皮也可入药, 入药后为桃皮或桃白皮。味苦, 性平, 无毒。可解蛊毒, 避疫疔, 治心腹痛及各种疮毒, 疗黄疸后身目如金等。

需要注意的是, 桃子虽然一身都是宝, 但也存在食用禁忌。首先, 桃子的果实不宜多食, 多食则动脾助热, 令人发胀, 容易引起疥疮。其次, 桃仁、桃泉、桃花、桃叶、桃皮、桃胶等皆有活血通利的效果, 妊娠期妇女慎用。所以, 对于近年来大肆宣传的利用桃子各部位美容美白的说法, 大家不要轻信。

三、栗

栗子又名板栗, 为壳斗科乔木栗树的果实。在日常生活中, 栗子的食用价值非常大, 除了“国民零食”糖炒栗子外, 还有红烧栗子鸡、栗子鸡汤、香菇烧栗子等菜肴, 以及栗子糕、栗子糊、桂花栗子羹等点心。栗子的食用价值人尽皆知, 不过栗子的药用价值却鲜有人知, 而且栗树能入药的并非只有果实。这里, 我们简单地了解一下。

(1) 栗根或根皮: 味甘、淡, 性平。功效行气止痛, 活血调经。可治疝气偏坠, 牙痛, 风湿痹痛, 月经不调。

(2) 栗叶: 味微甘, 性平。功效清肺止咳, 解毒消肿。可治百日咳, 肺结核, 咽喉肿痛, 肿毒, 漆疮。

(3) 栗总苞: 味微甘、涩, 性平。功效清热散结, 化痰, 止血。可治丹毒, 瘰疬痰核, 百日咳, 中风不语, 便血。

(4) 栗花: 味微苦、涩, 性平。功效清热燥湿, 止血, 散结。可治泄泻, 痢疾, 带下, 便血, 瘰疬, 瘰瘤。

(5) 栗外果皮: 味甘、涩, 性平。功效降逆化痰, 清热散结, 止血。可治反胃, 消渴, 咳嗽多痰, 百日咳, 腮腺炎, 瘰疬, 便血。

(6) 栗内果皮: 味甘、涩, 性平。功效散结下气, 美容养颜。可治骨鲠, 瘰疬, 反胃, 面有皱纹。

(7) 栗仁: 味甘、微咸, 性平。功效益气健脾, 补肾强筋, 活血消肿, 止血。可治脾虚泄泻, 反胃呕吐, 脚膝酸软, 筋骨折伤肿痛, 瘰疬, 吐血, 衄血, 便血。

需要注意的是, 糖尿病患者或便秘患者不宜食用栗子; 脾胃虚寒者不可吃生栗子。

四、杏

杏为蔷薇科乔木杏树的果实。据考证, 杏树原产于中国新疆, 是中国最古老的栽培果树之一。杏味甘酸, 性微温, 有止渴生津、清热去毒的功效。现代研究表明, 杏能够降低人体胆固醇的含量, 还能显著降低心脏病和很多慢性病的发病风险。杏的主要药用部位是其种仁, 且有南北之分。

(1) 北杏仁: 一般指各种杏(如山杏、西伯利亚杏、东北杏等)的干燥成熟种子。味苦, 故又名苦

杏仁, 性微温, 有小毒。功效降气止咳平喘, 润肠通便。可以治疗咳嗽气喘, 胸满痰多, 肠燥便秘。

(2) 南杏仁: 一般指各种杏的改良栽培品的干燥成熟种子。味甘, 亦称甜杏仁, 性平, 无毒。功效、治疗均同北杏仁, 虽然力量较弱, 但也没有北杏仁苦劣有毒的弊端。所以, 一般来说, 南杏仁主要用作食疗养生之用。

此外, 杏树根亦可入药, 一般煎汤内服。明代《本草蒙筌》载其“主堕胎”, 所以妊娠期妇女忌用。《本草纲目》记载: “治食杏仁多, 致迷乱将死, 杏树根切碎, 煎汤服, 即解。”所以, 杏树根亦能解苦杏仁之毒。

需要注意的是, 杏不宜多食, 每日5~10个较为适宜。北杏仁具有一定的毒性, 入药时用量为5~10g; 南杏仁虽无毒, 但含有油脂, 也不宜大量食用。

五、枣

枣为鼠李科落叶灌木或小乔木枣树的干燥成熟果实。传统多以果实大者入药, 名为大枣, 其炮制品为乌枣; 亦有以个小者入药的情况, 称作小枣。

(1) 大枣: 味甘, 性温。功效补脾益气, 缓和药性, 养血安神。可治胃虚食少, 脾弱便溏, 气血津液不足, 营卫不和, 心悸怔忡, 妇人脏燥, 失眠。

(2) 小枣: 味甘, 性温。功效补胃, 滋阴养神, 缓和药性。可治胃虚食少, 脾弱便溏, 气血津液不足, 失眠。

(3) 乌枣: 味甘, 性温、热。功



效滋补肝肾，补中益气，养胃健脾。可治肝肾不足，脾虚体弱，倦怠乏力，食欲不振，气血不足，心烦不寐。

三者既有相同之处，亦有不同之处。大枣功在降浊，小枣功在扶本，降浊是为治，而扶本是为养，所以大枣更适合治病，小枣更适合养生。乌枣是经过炮制的大枣，所以乌枣比大枣更温热，既入脾胃经又入肝肾经，而且不似鲜枣生食伤脾，也无红枣多食生痰湿之弊，同时还增加了滋补肝肾的功效。

枣皮红肉黄，味甘，性温、热。红色入心，黄色入脾，火土兼顾，甘

能和，故枣可补中益气，和解百药，能养脾胃，润心肺。

需要注意的是，枣肉黏稠，可助湿热，凡中满、齿痛、黄痰者均忌食；同时，忌与葱、鱼同食。另外，吃枣不宜过多，一次最好不要超过20颗，否则容易诱发便秘、上火等症状。

六、小结

《黄帝内经》言“五果为助”，对于“助”，笔者认为最少有两层意思。第一层侧重“食”，可助五谷之养，助其滋养生命；助五畜之益，

助其补益五脏。既是“助”，就只能辅助，不可喧宾夺主。“五果”很重要，不可或缺，但均衡饮食无疑更加重要，不能偏爱“五果”而罔顾饮食。第二层侧重“药”，可助人的生命健康，五果入药不似五谷、五畜单一，其大多都是全身入药，且功效各不相同，在治疗疾病上帮助更大。

五果为助，助五谷，助五畜，助疗病，助愈疾。天生地养之精华，人之善用其助，一则可解乏味，二则可助养其身。故天生万物为人而用，知而后用，善也。 **万物与人**