

老祖宗严选,跟着《食疗本草》吃对时令佳果

# 这九种夏季水果才是“养生王炸”

立夏之后,气温逐渐攀升,天地之气由春之升发转为夏之蒸腾。中医讲究“顺时养生”,夏季心阳易盛、暑湿内困,易出现心烦、口干、食欲不振等不适。而时令水果乃大自然赐予的佳品,依据中医性味归经合理选择、适量食用,既能享受鲜果美味,又能起到清热解暑、生津止渴、健脾祛湿、养心安神的功效。

唐代食疗大家孟诜在《食疗本草》中,对各类果品的食疗功效记载详尽,强调“应季而食,方得滋养”。结合夏季气候特点与中医养生理论,医生精选9种适合夏季食用的时令水果,详解其食疗价值、食用方法与禁忌。

■据《北京青年报》



## 葡萄

益气补血 除烦止渴养心阴

葡萄在《食疗本草》中属于“平”性。《神农本草经》说它“主筋骨湿痹,益气倍力,强志,令人肥健耐饥,忍风寒。久食轻身,不老延年”。《千金翼方》补充了“逐水,利小便”的功效。夏季湿气重,很多人感觉身体沉重、关节酸楚,葡萄“主筋骨湿痹”的特性正好帮助祛湿。而夏季出汗多,容易耗气伤津,出现疲劳乏力、精神不振,葡萄“益气强志”正好对症。葡萄味甘、酸,性平,入肺、脾、肾经,是难得的大多数人都能享用的水果。现代人夏季容易心火旺、睡不踏实,葡萄补益肝肾、安神定志的一面也能起到调节作用。

清洗时用盐水浸泡后再冲洗干净即可。每天一小串,连皮带籽吃更有营养。

**食用禁忌** 葡萄含糖量较高,糖尿病患者、腹泻者、脾胃虚寒者不宜多食。食用后需及时漱口,避免损伤牙齿。

## 樱桃

补中益气 温润养心迎夏阳

樱桃立夏前后成熟,色泽红艳,味甘微酸,性温,归脾、肾经,是夏季少有的温润水果,契合立夏“养阳”理念。《食疗本草》对樱桃的记载颇有意思。孟诜先说它“益气”,接着就批评:“此名‘樱’,非桃也。不可多食,令人发暗风。”往后看,书中又说它“令人好颜色、美志”“甚补中益气”。古人的态度很明确:适量之内,樱桃补中益气、悦颜色;过量则会生风助热。

夏季出汗多,气随汗泄,很多人会出现气短乏力、面色苍白的情况。樱桃性偏“热”,味甘,入脾、肾经,能够补益中气、滋养气血,正好应对夏季的气血耗散。对于手脚冰凉、怕冷、痛经的女性,以及夏季反而觉得体力不支的人,适当吃樱桃有助改善。

**食用禁忌** 樱桃性温,过量食用易上火,出现咽喉肿痛、便秘,体质偏热、易长痘者需适量,每日食用不超过20颗为宜。

## 枇杷

润肺生津 和胃降逆解夏燥

枇杷的身世颇为独特:别的花在春天开放,它偏偏在秋冬绽放,然后“秋萌、冬华、春实、夏熟”,是夏季最早成熟的水果之一。《食疗本草》对枇杷的描述只有三个字:“利五脏。”看似简单,却是对枇杷整体营养价值的高度概括。夏季暑热夹湿,人们容易肺热咳嗽、胃热呕吐,《滇南本草》说枇杷“治肺痿、癆伤吐血、咳嗽吐痰”,《食物考》认为它可以“定吐,清热,滑肠”——既能降肺气以止咳,又能降胃气以止呕,与夏季常见的肺胃热证恰好对应。选购时认准金黄饱满、果香浓郁的枇杷。

如果你在夏天被燥热干咳困扰,或者吹空调后喉咙干痒,吃几颗水润的枇杷可以解燥止咳;如果暑热导致恶心呕吐、食欲不振,枇杷也能温和调理。每天三四颗,既能润燥又不会碍胃。

**食用禁忌** 枇杷性凉,多食伤脾、助湿生痰,脾虚大便稀溏的人要少吃。此外,枇杷含糖量较高,糖尿病患者需控制量。

## 荔枝

通神益智 补火生阳祛内寒

《食疗本草》将荔枝列入“微温”,孟诜用6个字评价:“通神,益智,健气。”李时珍在《本草纲目》中说得更直白:“荔枝气味纯阳,其性最热。鲜者食多,即龈肿口痛,或衄(ǔ)血也。”吃多了荔枝,牙龈肿痛、口腔起泡、流鼻血这些“上火”症状就来了。

可能有人问:夏季本就炎热,为什么还要吃热性的荔枝?这正是中医“春夏养阳”的智慧所在。夏季人们贪凉饮冷,吹空调、吃冰西瓜、喝冷饮,反而容易损伤体内的阳气,导致脾胃虚寒、腹泻、手脚冰凉。对于这类虚寒体质的人,适当吃几颗温热的荔枝,正好温养中下二焦,驱散内寒。所以荔枝不是给燥热体质的人准备的,而是为那些“外热内寒”的人量身定做的夏季补品。

**食用禁忌** 每日不超过10颗。上火者饮蜂蜜水解之。实热体质者(怕热、口干、长痘)忌食。

## 杨梅

和胃消食 除烦祛痰解暑湿

《食疗本草》对杨梅的用字虽少却精:“上主和脏腑,调腹胃,除烦愤,消恶气,去痰实。不可多食,损人齿及筋也,然甚能断下痢。”短短两句话点明了杨梅在夏季的三大妙用:调和脏腑胃气、消除烦闷、化解痰湿。

夏季最困扰人的是什么?暑湿。湿气重则食欲不振、胃里堵胀、身体沉重、咳痰不爽、心情烦闷。杨梅味酸甜,性温,入肺、胃经,正好一一对应——开胃消食、除烦解闷、化痰祛湿。此外,夏季细菌活跃,容易腹泻,古人用干杨梅收敛止泻,也是一种智慧。

**食用禁忌** 多食损齿伤筋,因有机酸含量高。每次十来颗,吃完清水漱口。牙齿不好者控制量。

## 青梅

生津止渴 敛肺涩肠化夏湿

青梅立夏时节正值成熟期,味酸,性平,归肝、脾、肺、大肠经,是传统的夏季食疗果品,青梅酒、青梅酱更是立夏养生经典。中医认为,“酸甘化阴”,青梅味酸,能生津止渴,缓解夏季暑热口渴、口干舌燥;同时能敛肺涩肠、化湿和中,改善夏季暑湿导致的腹泻、便溏、食欲不振。

立夏时节,用青梅煮水,加少量冰糖,制成青

梅饮,酸甜适口,既能解暑生津,又能收敛汗液,防止夏季出汗过多导致气阴耗损,是极佳的时令饮品。

**食用禁忌** 青梅味极酸,胃酸过多、胃溃疡患者不宜食用,不可空腹生吃,以免损伤胃黏膜。

## 甜瓜

清暑止渴 利水通淋泄暑热

甜瓜是立夏常见的瓜果,性寒,味甘,归心、胃经,与西瓜同为清暑佳品,却更侧重通利三焦、祛湿除热。孟诜《食疗本草》记载甜瓜“解暑热,解烦渴,利小便,通三焦壅塞之气”,立夏暑湿较重,人体易出现小便不利、身体困重、胸闷烦躁等症状,甜瓜能清暑热、利小便,通过利水将体内湿浊排出,缓解暑湿困身。其果肉清甜多汁,水分含量高,能快速补充水分,适合暑热天气食用。

**食用禁忌** 甜瓜性寒,脾胃虚寒、腹胀腹泻者不宜多吃。瓜蒂有毒,不可食用。

## 李子

清肝涤热 利水除烦退劳热

《食疗本草》中李子被记为“平”。关于生李子,书中写道:“谨按:生李亦去骨节间劳热。不可多食之。临水食之,令人发痰涎。”这里的关键词是“骨节间劳热”。夏季人们容易疲劳、运动后关节酸热不适,李子的核心作用就是清除骨节之间的虚热劳热。李子味酸,性平,入肝、肾经。

夏天长时间待在空调房,或者过度劳累之后,关节部位容易有一种干热沉重感,这就是“劳热”的表现。吃一两颗李子,酸能收敛,有助于散去骨节间的余热,让人感觉清爽。但李子不宜多食,书中明确指出:“不可多食,令人发热。”因此,一次吃一两颗就好。

**食用禁忌** 不可多食;脾胃虚弱者不宜;未成熟李子忌食。

## 杏

润肺生津 定喘止咳化痰涎

《食疗本草》将杏归为“热”性。《陶景注》特意警示:“杏味酸性热且有毒,不能多吃,会生痲疽、伤筋骨。”古代医官反复强调“不能多吃”,背后是有道理的:苦杏仁含有苦杏仁苷,水解后产生氢氰酸,生食有中毒风险。但为什么夏季要吃杏?因为杏有润肺化痰、定喘止咳、生津止渴之益。

夏季空调房内外温差大,容易诱发咳嗽、气管炎。对于虚寒性的咳嗽,杏的温润之性可以起到缓解作用。

同时,夏季食欲下降,杏的酸甜可以生津开胃。**食用禁忌** 杏“热”性较强,一次吃多了反而会助热生痰、损伤筋骨。小儿多食易生热疮,每次一两颗,吃完漱口。孕妇忌食。未成熟的杏不可食。