

桃养人 杏伤人

养生智慧还是千古误会？

盛夏蝉鸣，瓜果盈枝。清甜多汁的桃、杏，是夏天正当季的应季鲜果。民间老话“桃养人，杏伤人”，让很多人对杏子犹豫不决，不敢随心食用。这句老话究竟是养生真谛，还是古老偏见？

其实，民间流传的食养俗语，绝非无稽之谈，而是古人历经四季饮食、体察身体变化总结出的养生经验，藏着朴素且实用的饮食哲理。所谓桃养人、杏伤人，并非果子有优劣、有毒性，而是物性有寒热、体质有适配、食用有分寸。



江苏无锡阳山镇“水蜜桃之乡”的田园风光。

新华社发



“桃养人，杏伤人”是中国民间流传的食养俗语。

不寒不燥低卡高能的桃

桃性温味甘，不寒不燥，是盛夏难得的温润鲜果，果肉含水量超85%，恰好适配夏季暑热耗气伤津的特点。《本草纲目》记载其“补益气力、生津润燥、解劳止渴”。夏季高温多汗，容易出现口干乏力、精神不振、脾胃呆滞等问题，适量吃桃能温和补益肺腑、缓解暑天不适，适配绝大多数体质，老少皆宜，“养人”一说名副其实。

从现代营养学来看，桃属于低卡高营养、食用负担小的水果。每100克果肉仅42千卡热量，高钾低钠的配比能补充夏季出汗流失的电解质、缓解身体酸软疲惫；丰富的膳食纤维与果胶，能促进肠道蠕动、改善便秘；富含维生素C、B族维生素、胡萝卜素及多酚抗氧化物质，可补水润燥、清除体内自由基，糖分温和，减脂、控糖人群也可适量食用。

不同品种的桃适配人群各有侧重：脆油桃膳食纤维丰富、糖分释放平缓，适合减脂控糖人群；水蜜桃润燥效果更佳，适合体虚口干、肠道干

燥便秘的人；蟠桃软糯易消化，肠胃负担极低，是老人、小孩的优选。

食用标准：成人每日一个，最多不超过两个。

性热多酸上火伤胃的杏

“杏伤人”是古人的善意警示，并非杏子有毒，主要原因是杏性温偏热、有机酸含量极高，对肠胃黏膜刺激性较强。夏季脾胃偏弱，消化能力下降，一次性多食杏，果酸会持续刺激肠胃，容易引发反酸烧心、腹胀胃痛，长期贪食还会积热上火，出现口腔溃疡、咽喉肿痛等问题。此外，杏核内的生苦杏仁含苦杏仁苷，生食或过量食用易引发头晕、恶心，这也是“杏伤人”说法的由来。

杏也属于低卡高营养鲜果，每100克果肉仅36千卡热量，富含胡萝卜素、维生素A、维生素C及钾元素。胡萝卜素含量在常见水果中名列前茅，可护眼缓疲劳；丰富的有机酸能开胃消食、改善夏季食欲不振，黄酮类物质可辅助抗氧化、清润咽喉。但因其性热、果酸刺激性强，仅适合少量解馋，不建议多食、空腹食用。

食用标准：普通人每日2~3颗为宜，脾胃虚弱、易上火体质控制在1~2颗，不建议空腹食用，尤其避免空腹多食。

分清体质吃水果更养生

正常体质：对于不怕冷、不上火、肠胃好的人群，两种果子随便轮换着吃，不用刻意忌口，只要一次性别吃太多。

虚寒体质：对于手脚冰凉、容易拉肚子、脾胃弱的人群，首选多吃桃，温和养胃、不寒不燥。杏偶尔吃一两颗解馋就好，别多吃容易上火。

燥热体质：对于爱上火、口干长痘、大便干的人群，桃可以放心吃。杏偏热，少吃避免火上浇油。

湿气重体质：对于身体沉、舌苔厚、爱出油、痰多的人群，可以首选桃，温润不生湿。杏吃多容易积热生痰，一定要少吃。

胃病、反酸人群：肠胃脆弱怕刺激，空腹绝对不能吃杏，很容易烧心、胃痛。想吃水果，选饭后少量吃点桃，全程别吃冰镇的，减少肠胃负担。

孕期人群：桃是最稳妥的选择，温和补气血。孕早期孕吐难受，尽量少吃杏，避免果酸刺激反胃。

儿童：孩子肠胃娇嫩，经不起寒热刺激。两种果子都要去皮、少量吃，浅尝辄止，千万不要一次性吃太多，避免积食、上火、拉肚子。

选果技巧与正确吃法

生活中绝大多数吃果不适，并非果实本身的问题，而是挑选不当、清洗不净、食用方式错误导致的。

桃：优选果香清新、软硬适中、无霉斑、无发酵酒味的成熟桃子，坚硬干涩的生桃鞣酸含量高，易刺激肠胃，不建议食用。可采用面粉加盐温水搓洗，高效去除桃毛与残留。桃毛

过敏者建议削皮食用，冰箱取出的桃子需回温至常温再吃，避免寒气损伤脾胃、加重湿气。

杏：仅挑选通体金黄、果身微软、果香浓郁的熟透杏子，青硬未熟的果子果酸浓烈、刺激性强，坚决不吃。不建议空腹吃杏，避免果酸直接刺激胃黏膜、引发反酸烧心。吃完可搭配无糖酸奶、小米粥等温和食材，中和部分果酸，减少上火、肠胃不适。

桃杏的食疗养生小方

简单烹煮可中和鲜果寒热偏性，放大养生效果。几款家常食疗方适配夏季身体需求，针对性改善燥热、乏力、湿气、脾胃不适，操作简单，老少皆宜。

蜜桃百合饮：桃搭配干百合煮水，无需加糖，清甜温润，可润燥补气、清心除烦，改善夏季多汗乏力、心烦失眠、口干燥热，适合长期待在空调房、体虚燥热人群。

桃肉小米粥：小米粥搭配桃丁熬煮，性味温和、极易消化，能健脾养胃、补益体虚，适合老人、小孩及脾胃虚弱、夏季食欲不振人群，是清爽养胃的夏季早餐。

杏梨清润水：杏搭配雪梨清炖，清热润燥、利咽止咳，可缓解夏季燥热引发的咽喉干痒、干咳少痰、口鼻干燥。此方偏凉，体质虚寒、怕冷、易腹泻人群不宜长期饮用。

夏日吃果要掌握分寸

不吃生涩鲜果：未成熟果子鞣酸、刺激性物质多，易损伤肠胃，优先选择完全熟透的鲜果。

吃果最佳时间：最佳时段为上午10点、下午3~4点两餐之间，避开空腹、餐后即刻食用、睡前三个高危时段。

拒绝冰镇鲜果：低温会损伤脾胃阳气、加重体内湿气，常温食用更契合夏季养生逻辑。

优选完整鲜果：果汁、果干、罐头经过深加工，膳食纤维流失、糖分浓缩，养生价值低、食用风险高，日常尽量吃新鲜整果。

据《北京青年报》报道

声明公告

刊登 13164692093

热线:

遗失声明

褚贵桃遗失位于武汉市黄陂区大华公园华府二栋二单元1504购房不动产属证明,声明作废。

遗失声明

湖北拓恒建筑工程有限公司(代码91420923MAEKAYHQ1504)遗失公章一枚,声明作废。

遗失声明

郭玲现经营金正茂,汉派服装总部4A-060-1商舖,因个人原因商舖押金收据原件遗失,收据号0001267现登报声明作废,所产生的一切经济纠纷和法律责任与武汉正大兴商业营运有限公司和武汉金正茂商务有限公司无关。

遗失声明

本人田君,遗失网络预约出租汽车运输证1本,车牌号:鄂ADM7689,车证号0008463,声明遗失原车证作废。