

美麗人生



股票族

食療養生法

強精的飲食・養生的藝術

程虹著

國家圖書館出版品預行編目資料

股票族食療養生法 / 程虹著。--初版。--臺
北市：東武， 民 86
面； 公分。--(美麗人生；2)
ISBN 957-8433-30-1 (平裝)

1. 食物治療

418.91

86009195

美麗人生 002

股票族食療養生法

*

作 者——程 虹

社 長——陳美娥

出 版 者——東武出版社

社 址——台北市安居街 25 號 3F

01 電 話——(02)3783549

F A X——(02)3783512

郵撥帳號——18873580

登 記 證——局版北市業字第伍肆陸號

印 刷 廠——龍岡彩色印刷股份有限公司

* 電 話——(02)32342222

總 經 銷——知道出版有限公司

地 址——新店市寶興路 45 巷 6 弄 1 號 3F

電 話——(02)9189099

F A X——(02)9189101

02 出版日期——1997 (民 86) 年 8 月初版

定價 180 元

ISBN 957-8433-30-1

版權所有，請勿翻印

* 如有破損或裝訂錯誤，請寄回本社更換

美麗人生
002

股票族食療養生法

程虹著

序 文

有道是「食就是命，食錯會生病。就算生病，只要飲食正確，疾病仍可痊癒，因為，醫食為同源之故」。這意味着飲食不但能夠醫治疾病，預防疾病，更能夠藉它來增進健康。

對於所謂的「飲食療法」，相信每一個人都有一些概念。像糖尿病、高血壓等……皆是所謂的成人病，一旦被診斷為這些疾病，醫生一定會叮嚀病患不要吃某些食物，或者多吃某種的食物。這也就是所謂的「飲食療法」了。

飲食療法不僅適用於病人、老年人或一般的上班族，對於股票族更是來得重要。因為無論是股票操盤者或者看盤者，每日看着股

票漲跌上下，心情緊張忐忑，必然神經繃緊、情緒起伏高低，長時間下來，神經不僅會漸漸衰弱下來，夜晚難以入眠，並且食慾也受到影響，導致腸胃病及心臟病的發生。

由於消化系統及神經系統的受到影響，生理上的排泄系統也會連帶地發生問題而導致便秘，甚而會破壞其他的生理結構，而產生精力不夠、陽萎、早洩等情形，弄得一身是病，所以必須及早進行食療養生，才能有堅強的神經和健康的體魄進入股市。

如今，藥物的泛濫已經成為嚴重的社會問題，最近，竟然有服用香港腳藥物致死的駭人消息，叫人感到藥物的可怕，所以食療養生更顯重要。

當然啦，逢到急病，大病仍然要住院接受治療，如果是小病，或者是慢性病的話，那就不妨利用我們身邊的瓜果，菜蔬來治療，

因為它們是絕對的安全，沒有任何的副作用，絕對不會叫人致死。

本書除了敘述利用自然物的治療之外，還敘及食療與食補，使夫婦好合的飲食，以及補精益氣的葯酒製法等等。只要一書在手，將使你受益匪淺。

目錄

一

藥草篇

前言

.....009

松葉

.....015

紫蘇

.....026

魚腥草

.....033

虎耳草

.....061

艾草

.....068

南天

.....073

二

果菜篇

柿葉

.....079

蘋果

.....087

枇杷葉

.....090

金橘

.....091

銀杏及百合

.....092

苦瓜

.....094

蘿蔔

.....095

柚子

.....097

韭菜

.....098

大蒜

.....100

蓮藕

.....103

三

食療，食補篇

金針	106
蕃石榴	107
五味子	108
芹菜	110
紅豆	111
梅子	114
南瓜	117
西瓜	136
香菇	142

四

藥酒篇

舒筋酒	156
保腎酒	156
長春酒	159
仙靈脾酒	160
枸杞酒	163
武后酒	164
萬能酒	166

五

強精飲食法

大蒜正確吃法	173
動物的腎臟	176

六

科學飲食法

雞的睪丸	178
泥鰱能夠增強精力	178
大棗是溫和的強精食品	180
山藥能夠消除疲勞	181
貴重的強精劑——龍涎香	181
人參強精藥方	183
治療糖尿病的方法	187
能夠改善體質的馬蹄	189
山藥湯	190
降低血壓的妙法	191

七

養生湯類

牛肉湯	203
雞湯	204
魚頭湯	206
海帶綠豆湯	208
香菇湯	210
干貝湯	212
強化肝臟的方法	213
白芨可治療胃潰瘍	217
槐花湯	218
鮑魚殼湯	219
骨凍及骨髓湯	221

前言

我們現在是處於一個高度競爭的社會，無論從事任何工作，都會面臨來自各方的壓力，如果稍有不慎，無法自我調適，則會被壓力擠碎，精神瀕於崩潰，輕者變成神經病，重則毀身自殺。

多年以前，歐美的專家便已提出了警告，認為高度的壓力對人的身心都會產生極大的傷害，甚而使人智力退化，變成一個笨蛋。這因為人類如果是長期處於壓力之下，沒有休閒活動或運動量不足，再加上飲食方法錯誤，營養的攝取不均衡，自然便會形成精神難以集中及情緒變化的情形，如此，則腦細胞會加速老化及死亡，當然智力便會退化。

壓力對人體的傷害不僅如此，其他如胃潰瘍、內分泌失調、癌症等等都有關係，所以如何調適壓力、健全體魄、增加抵抗力便成了首務之急，在這種情形下，飲食及運動、休閒成為最重要的關鍵，尤其是飲食的療法更是居首，因為憑著正確的飲食療法，不僅可增強體力、提高免疫能力，並且還可以治癒某些身體機能上的病症，使之以在無須服藥的情況下，慢慢的痊癒。

近些年來，社會上追逐財富的風氣日益高漲，許多人都投入股市，成為股票族，隨著股票的狂飆而享受著擁有財富的樂趣。

然而股市並非一直在漲，股票族所冒的風險與所受的壓力，較之從事其他行業的人，更要鉅大得多；股票族的心情受到股價的起落而起伏不定，如同坐雲霄飛車一樣，長期精神緊張、情緒波動，容易神經衰弱、失眠、便秘、腸胃不適、血壓升高，甚而導致生理

機能障礙，男性形成陽萎、早洩、性慾減退等情形發生，不僅影響家庭幸福，甚而失去人生的樂趣。

股票族面對這種情形，必須注重健康養生之道，首先從食物療法開始，培養出良好的飲食習慣，才能練成健康的體魄、堅韌的神經、清明的頭腦，應付股市各種挑戰與變化！

針對股票族將會發生的一些疾病，在此提供了數十種健康養生的食療法作為選擇，可以針對各人的毛病，從裡面挑選出一種或數種方法來服用。

除此之外，本書尚提供其他諸如美容、減肥、咳嗽、氣喘、皮膚病、糖尿病、高血壓等症狀的許多食療方法，不僅適用於股票族、上班族，可說適用於任何人，希望重視本身健康的人，都能從這本書裡獲益。

藥

草

篇

一 藥草篇

一、松葉

◎松葉是能治療心肌梗塞、失眠症、腦出血的仙藥

在很早以前，松葉就被當成民間藥廣泛地被使用著。現在我們就來看看文獻所記載的松葉的藥效。

「本草綱目」不僅記載著松葉的藥效，還有所謂「松脂」的記載，「松脂」的別名為「松膏」、「松肪」、「松膠」、「松香」