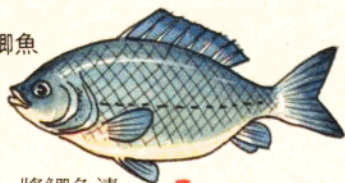
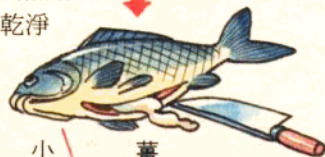


材料：大蒜(六十公克)
 鯽魚(一條)
 小豆(六十公克)
 陳皮(三公克)
 老薑(三十公克)

鯽魚



將鯽魚清
 理乾淨



大蒜

小豆

薑

陳皮



所有的材料一起放入鍋
 中，然後加適量的水煮



煮熟後即可食用

圖解食物治療指南

林懷卿主編

中醫師周修平聯合
 中醫師周洪範校訂

出版序

每個人同樣是依賴食物供給養份而成長，但是爲什麼有的人身體健康，有些人卻終年深受疾病的困擾呢？每個人不管身體多強壯，他的軀體總會有一種或多種的毛病存在，如果不予理會，將導致身體日漸虧損。

如果每個人對自己的五臟六腑的機能都有認識，就能夠輕易的察覺疾病產生的原因，從而去防止或治療，確保身體健康。

假使大小病痛都仰賴醫生，不僅浪費金錢，服下劇藥更會潛伏其他病因，正像挖東牆補西牆，愈陷愈深永無終止。中國醫學五千年來能歷久不衰爲西醫所不及自然有它的因素存在，譬如膽結石，西醫認爲只有開刀，而民間的草藥一服就輕易的去除，對某些的疾病而言，西醫也公認中藥的妙效。

中國人有一句話：「凡是四隻腳的，除桌子外都能吃」，還有人認爲「除了人之外，什麼東西都能吃」，只要是能吃的就是食物，而且只要是食物它就會致病、也能治病。所以大家都瞭解不可亂吃東西，至於吃什麼東西可以治療什麼病就鮮爲人知了。

「圖解食物治療指南」是全國第一本以食物治病的功能爲主要內容的專書，這本書將我們日常所吃的食物全部概括。本書是三十餘位中醫師的智慧結晶，由林懷卿先生總編纂，並敦聘名中醫師周修平及周洪範聯合校訂。

目錄

序文

第一章 中國的食物療法

- 二千年前的中國醫學……………二
- 五臟六腑的機能與其疾病的原因……………九

第二章 以食物治療疾病

- 1. 呼吸器官的疾病……………一七
- 感冒……………一八
- 流行性耳下腺炎……………二三
- 咳嗽……………二五

● 氣喘	三〇
● 肺結核	三三
2. 消化器官的疾病	三六
● 嘔吐	三七
● 下痢	三九
● 便秘	四五
● 痔瘡	四九
● 胃痛	五一
● 腹痛	五五
● 黃疸	五九
● 肝炎	六一
3. 新陳代謝器官的疾病	六二
● 腳氣病	六三
● 巴塞杜氏病	六六
● 糖尿病	六八
4. 泌尿器官與生殖器官的疾病	七〇
● 浮腫	七一

● 排尿不順·····	七五
● 泌尿器官的疾病·····	七七
● 陽萎·····	八一
● 遺精·····	八三
5. 循環系統及神經系統的疾病·····	八六
● 高血壓·····	八七
● 頭暈·····	九〇
● 心悸·····	九二
● 失眠·····	九三
● 精神病·····	九五
● 盜汗症與多汗症·····	九八
● 預防中暑·····	一〇一
● 腰痛·····	一〇四
● 疝氣·····	一〇七
6. 女性的疾病·····	一〇八
● 不正常出血·····	一〇九
● 女性分泌物異常·····	一一二

● 孕吐……………一一四

● 妊娠中便秘……………一一六

● 乳汁分泌不足……………一一八

● 乳汁分泌過多……………一二一

7. 幼兒的疾病……………一二三

● 麻疹……………一二四

● 百日咳……………一二六

● 疥蟲……………一二九

● 夏季熱……………一三一

● 夜尿症……………一三三

8. 其他疾病……………一三五

● 眼睛的疾病……………一三六

● 耳朵的疾病……………一三九

● 鼻子的疾病……………一四〇

● 咽喉的疾病……………一四二

● 牙齒的疾病……………一四四

附錄一 食物特質一覽表……………一四六

附錄二 青蘗治病秘方……………一六五

第一章

中國的食物療法

二千年前的中國醫學

●各種治療方法

我國的醫學早在二千年以前就完成了它的基本體系。如集生理學、病理學、治療學大成的「皇帝內經」、對於急性病和熱性病做有系統記載的「傷寒論」、闡述慢性病治療法的「金匱要略」、以及關於藥物學基本理論的「神農本草經」等等，這些都是我國基礎醫學的重要文獻。兩千年來，我國的醫學就憑藉這些基礎，不斷地延續發展；當然這期間也有不少新的發現。現在將各種醫療方法分類說明於下：

一、湯液法——這是利用各種植物、動物、礦物來治療疾病的方法。一般所謂的「漢藥」，有丸、散、膏各種藥劑，但口服的藥劑，多半為湯液。湯液可以說是藥物治療用品的總稱。

二、針灸——此乃以針灸刺激某部位經穴（腧）的疾病治療法。針是以金、銀、鐵等製成的；施灸時要使用艾草。用針灸治療疾病，不但效果奇佳，而且不會有任何痛苦，這點令所有的外國人，對我國醫學驚嘆不已。

三、按摩——按摩的方式有捶打、施壓及揉擦三種。有很多人都將按摩與「馬殺雞」混為一談，這是錯誤的觀念。事實上，「馬殺雞」起源於西洋，它和我國傳統的按摩治療，大不相同。

同。

四、導引——這是利用醫學上特殊體操的醫療方式，這種體操與太極拳有很密切的關連。

五、食治——即食物治療法的簡稱，本書所要闡述的，就是這種大家比較不熟悉的食物治療法。

六、其他——除了上述幾種醫療方式之外，還有「外治法」及「吸角療法」與其他等等……；由此可見中國醫學確是一門深奧的學問。所謂外治法，就是將加工後的藥物，貼在患部表皮的治疗方式；而利用吸葫蘆陰壓的方式，即「吸角療法」。

• 食物治療法分爲三大類

一、養生療法——實行這個方法，可以預防疾病的發生，常保身體健康。每天吃些什麼？是這種療法的最主要課題。

二、食事療法——患病時，食用適合該病症的食物，這就是食事療法。

三、食物療法——即將食物做成湯液，做爲治療疾病的藥劑。

這三種方式很難加以區分，它們本身就有很多相似之處。在我國有一種說法「有四隻腳，而不能吃的，只有桌子而已」，可見在中國，食物種類繁多，製作湯液的材料，更是不勝枚舉。只要是湯藥必能食用，能食用的都可以算是食物，所以湯液與食物並無多大的差別。傳說製作湯液的始祖——伊尹，是個出身廚師的宰相。食事療法與養生療法也是依據中國醫學而

來的。

• 「四氣」表示食物的功能

所謂「四氣」就是食物進入體內後，所產生的熱、溫、涼、寒等四種作用，而沒有發生任何作用的食物稱為「平」。

中醫將疾病分爲「熱證」與「寒證」兩種。患部紅腫發熱、口渴、尿液爲黃紅色，這些是「熱證」的症狀。引起「熱證」的原因有二，第一是溫熱性的邪氣侵入體內，其二爲體內陽氣亢進的原故；另外，陰氣不足而引起的「熱證」叫做「虛熱」。

患有「熱證」的時候，要食用冷性的食物。冷性食物分爲「微寒」、「大寒」等，必須依病況所需，給予適當的食物治療。

「熱證」的成因不同，其治療也就有所差異，例如對於侵入性的溫熱邪氣，必須將之排出體外；對於過旺的陽氣，要加以抑制；而不足的陰氣，則需要彌補。總之，各種不同的病情，各有其適當的「食治法」。（請參考書後附錄表效用欄）

手足冰冷、尿液透明、面色蒼白等，都是「寒證」的症狀。「寒證」的性質恰與「熱證」相反，此乃惡寒邪氣侵入體內，或是體內的陰氣亢進，或是因爲陽氣不足的原故。治療「寒證」的食物亦如同治療熱證時一樣，分爲排出性、壓抑性及補充性三種，對於寒證的治療，必須食用溫熱性的食物。總之，寒證患者與熱證患者，在攝食方面，只是性質不同而已，原

則上都是相似的。

• 食物分爲「五味」

食物的酸、甜、苦、辣、鹹五種味道，稱爲「五味」。食物消化後，酸味爲肝膽所吸收，苦味爲心臟、小腸所吸收，甜味爲脾、胃所吸收，辣味爲肺、大腸所吸收，鹹味爲腎臟、膀胱所吸收，各種不同性質的食物進入體內後，分別成爲各個器官的營養。所以養份不足或過多都會引起內臟器官的疾病。例如喜歡甜食的人，他的消化器官往往都比較衰弱，西洋人所謂的消化器官，就是中國醫學的脾、胃。西洋醫學對於消化器官疾病的治療，是禁止食用甜味的食物，然而「中醫」的治療方法，卻是飲用稍有甜味的「四君子湯」及「小建中湯」等。這就是中國醫學中以毒攻毒的神奇例子，由此可見中醫複雜之一斑。

• 酸——有收斂、固澀的功能

食用酸性的食物有使身體收縮的功能，可以用於延緩疾病的發作；此外出汗太多，或排泄頻繁，也可以食用酸性的食物來治療。

• 辣味——有發散、促進循環的功能

中國醫學依患病部位的不同，將疾病分爲「表證」與「裏證」。所謂表證即不包括內臟病

痛的疾病，如熱性的肌肉疼痛、關節炎、流鼻水、鼻塞等，以及慢性的肌肉與關節的麻痺、運動器官的障礙皆屬之。總之，凡是身體外表異常的症狀均屬表證。關於內臟器官的疾病才稱為裏證。

辣味的食物有發散及促進血液循環的功能，一般表證都以發汗的方式來治療，所以對於表證的治療大多食用辣味食物。薑是最具代表性的辣味食物，對此，本書以後會詳細的說明。在人體內循環的有「氣」、「血」、「津液」，這是中國醫學的稱法。「氣」是體內活動力的來源，氣停滯叫做「氣滯」，氣滯會使體內的運行受阻，而發生異常的狀態。「血」可以說是各器官的養份，血液循環阻滯會產生局部性的疼痛、靜脈瘤、月經不順、經痛等，也會使血液呈暗紅色，這種血液阻滯的現象稱為「血滯」（瘀血）。「津液」就是人體內的水份，「水滯」會導致身體浮腫、胃裡發出水聲和引起如水的下痢。

酸味——有使身體收縮的功能
(收斂、固澀)



辣味——有促進排汗、血液循環
的功能(發散、促進循環)



甜味——有消除緊張、恢復疲勞
及中和解毒的功能(補
養、弛緩、中和)



對於以上種種停滯的症狀，若食用辣味食物，便可使循環暢通，一切恢復到正常的狀態。肉桂就是一種很好的治療食品。

• 甜味——有補養、弛緩、中和的功能

氣血不足會使人疲倦，甜食有補充氣血的功能，所以疲倦時都比較喜歡甜食。疼痛是由肌肉緊張而引起，甜食能解除肌肉的緊張，使身體柔軟，這叫做弛緩作用。此外，甜食還能中和有毒性的東西，具有解毒的功能。

氣血不足叫做「虛證」，治療「虛證」都用甘草、大棗、蜂蜜、砂糖等。在「湯液」的處方裡多半有甘草、大棗這兩味。

• 苦味——有排除燥濕的功能

吃進了苦的東西，會令人嘔吐，藉以排出體內的滯水。另外苦味的食物還有利尿的作用。

• 鹹味——有軟化硬物及促使下痢的功能

鹹的食物能軟化體內酸性的硬塊。本書中所載的巴塞杜氏病的腫脹症狀，就是用鹹的海帶或海藻來治療。還有喝鹽水能使胃腸內不乾淨的東西，以下痢的方式排出體外。食鹽便是最具代表性的鹹味食物。

現在將以上的說明歸納整理如左：

酸味—肝、膽 收斂、固澀

苦味—心、小腸 排除燥濕

甜味—脾、胃 補養、弛緩、中和

辣味—肺、大腸 發散、促進循環

鹹味—腎、膀胱 軟化硬物、促使下痢

• 輕的食物「浮昇」，重的食物「沈降」

食物還可以分爲「昇」、「降」、「浮」、「沈」四種不同的性質。昇就是向上升高，火氣旺、噁心嘔吐、咳嗽等是上昇性的疾病，治療上昇性的疾病，就要食用降低性的食物。降就是向下降低，內臟下垂、脫肛、下痢、排尿次數頻繁，是下降性疾病，此時要服用上昇性食物。浮是由內到外，爲了不使感冒的症狀由「表證」惡化成「裏證」，就需要食用浮性的東西，蔥白及薑是浮性的代表食物。沈是由外向內，排汗過多等浮性疾病，就靠沈性的食物來治療，牡蠣是其代表性食品。

一般來說，昇性食物亦兼有浮性，而降性的東西也都具有沈性。除了少數例外情形，昇、降、浮、沈是很容易分辨的，花、葉是浮昇性的；果實、種籽則是沈降性的；輕的東西是浮昇性的；重的東西（如礦物）則屬沈降性。

五臟六腑的機能與其疾病的原因

前面介紹的食物的各種性質，相同的食物對於不同的疾病，它的功效也不一樣，現在再配合五臟六腑的說明，做更詳盡的解說。內臟的名稱與西洋大致相似，但內容的說明卻截然不同。依據中醫的解說，每個內臟器官間都有經脈連繫，食物的治療就是透過經脈的傳遞，才能發揮它的功效，這個過程叫做「歸經」。

• 五臟——肝、心、脾、肺、腎

【肝】

一、儲藏血液——肝病會有血虛、血滯的現象，同樣的，血虛、血滯也會引起肝病的發作。

二、五臟之冠——肝的機能對於人的身體，就如同一個部隊的將軍，乃居首要位置。有一個強健的肝，就不容易罹患疾病。反之，若是肝衰弱，就容易生病。小孩子身體衰弱、易患感冒、喉嚨發炎、淋巴腺腫大等，都是肝功能異常所引起。

三、厭惡拘束——肝有喜好舒暢、厭惡拘束的性質，所以精神上受到壓力，肝就會動氣、焦急，造成肝功能異常。更年期的障礙以及經理級的職業病，都是屬於這一類的肝病。

四、支配肌肉及眼睛——肝控制肌肉及眼睛，所以肝功能異常，會使肌肉緊張、容易疲勞及引起眼睛的疾病。

【心】

一、支配神氣——神氣就是思考、記憶、判斷等精神狀態。心支配著神氣，所以心患病時，就容易健忘、失眠，造成精神上的障礙。

二、支配血脈——心能支配血脈，所以它和肝一樣，與血虛及血滯都有連帶關係。

【脾】

一、支配食物的吸收——脾將食物的營養吸收，並分解成容易吸收的養份，輸送到全身各器官。因此脾臟異常，往往會使消化能力衰退，造成營養不良，使身體消瘦。

二、支配肌肉、手、腳——身體過胖、太瘦或手脚冰冷、不想活動都是脾功能異常的徵狀。

三、支配血液——脾的功能衰退，就會造成血虛的現象和容易出血的情形。

【肺】

一、支配呼吸——空氣經肺的呼吸作用進入體內，供給所需要的氧氣。肺部異常有氣喘、咳嗽等呼吸器官的疾病。

二、支配津液的循環——津液循環也在肺的支配下進行。肺若染患疾病，則肺部會浮腫，皮膚會漸漸乾枯。

三、支配皮膚——皮膚與肺也有很密切的關係，所以氣喘或是慢性的支氣管炎，以乾布磨擦

皮膚，也會有幫助。皮膚健康就表示肺部也很強健。

四、支配鼻子——鼻竇炎、鼻膿症的發生，表示肺已有了異常的狀況。

感冒時有發燒、臉色發紅、口渴等症狀



可以食用西瓜或瓜類等涼性食品



【腎】

一、儲藏精氣——精氣有三種功能，其一為成長發育；其二是吸收食物中的養份，成為血氣的來源；其三即支配生殖作用。腎有儲藏精氣的功能，所以有人稱腎是生命力的測量器，老化現象的出現就是腎虛的表示。

二、支配體內水份——體內所有的水份都在腎的支配下。浮腫、停滯、尿崩症、排尿次數頻繁等，都是由腎虛所引起的。

三、支配骨、耳、髮——腎虛使人容易衰老，進而導致骨骼變硬、變彎、重聽、頭髮脫落等