

簡單易學・集中西醫學精華的自療法

萬病回春百科

吳通華／著 ■ 大展出版社印行



大展出版社有限公司

*** 圖書目錄 ***

1112 臺北市北投區致遠一路一段 117 號 2 樓

郵政劃撥：166955 號

電話：(02)8346031

· 健康與美容 ·

- | | | |
|-------------------|---------|-------|
| ①一星期使你更迷人 | 成玉譯 | 70 元 |
| ②胃部強健法 | 陳炳崑譯 | 60 元 |
| ③媚酒傳（中國王朝秘酒） | 陸明主編 | 90 元 |
| ④藥酒與健康菓菜汁 | 成玉主編 | 110 元 |
| ⑤中國回春健康術 | 蔡一藩著 | 80 元 |
| ⑥奇跡的斷食療法 | 蘇燕謀譯 | 80 元 |
| ⑦中國內功健康法 | 張惠珠著 | 100 元 |
| ⑧健美食物法（如何使你苗條・健康） | | 80 元 |
| ⑨驚異的漢方療法 | 陳炳崑譯 | 90 元 |
| ⑩不老強精食 | 唐龍編著 | 100 元 |
| ⑪經脈美容法（本書榮獲國際美容獎） | | 80 元 |
| ⑫五分鐘跳繩健身法 | 蘇明達譯 | 90 元 |
| ⑬睡眠健康法 | 王家成譯 | 80 元 |
| ⑭你自己就是名醫（家庭內科急救法） | | 70 元 |
| ⑮如何保護你的眼睛（眼鏡選擇方法） | | 70 元 |
| ⑯自我指壓術 | 今井義晴著 | 80 元 |
| ⑰室內身體鍛鍊法 | 陳炳崑譯 | 55 元 |
| ⑱飲酒健康法 | J・亞當姆斯著 | 55 元 |
| ⑲釋迦長壽健康法 | 譚繼山譯 | 55 元 |
| ⑳經穴健康美容法 | 張芳明譯 | 70 元 |
| ㉑自律健康法 | 蘇明達譯 | 70 元 |

②最新瑜珈自習(精裝)	蘇燕謀譯	180 元
③身心保健座右銘	張仁福著	160 元
④腦中風家庭看護與運動治療	林振輝譯	100 元
⑤秘傳醫學人相術	成玉編譯	90 元
⑥導引術入門①治療慢性病	成玉主編	90 元
⑦導引術入門②健康・美容	成玉主編	90 元
⑧導引術入門③身心健康法	成玉主編	90 元
⑨妙用靈藥・蘆薈	李常傳譯	90 元

・命理與預言・

①星座算命術	張文志譯	80 元
②九星術(中國正統占卜術)	水雲居士編著	80 元
③圖解命運學	陸明編著	75 元
④中國秘傳面相術	陳炳崑編著	70 元
⑤輪迴法則(生命轉生的秘密)	五島勉著	70 元
⑥命名彙典	水雲居士編著	70 元
⑦簡明紫微斗數命運學	唐龍編著	100 元
⑧住宅風水吉凶判斷法	琪輝編譯	100 元
⑨鬼谷子算命秘術	鬼谷子著	80 元
⑩中國算命占星學	陸明編著	80 元
⑪命運週期律	五島勉著	55 元
⑫簡明四柱推命學	李常傳編譯	100 元
⑬性占星術	柯順隆編譯	80 元
⑭十二支命相學	王家成編著	80 元
⑮啓示錄中的世界末日	蘇燕謀編譯	80 元
⑯簡明易占學	唐龍編著	100 元

・處世智慧・

①如何改變你自己	陸明編譯	70 元
②人性心理陷阱	多湖輝著	70 元
③面對面的心理戰術	多湖輝著	70 元
④幽默說話術	林振輝譯	80 元

⑤讀書 36 計	黃柏松譯	80 元
⑥靈感成功術	譚繼山譯	70 元
⑦如何使人對你好感	張文志譯	70 元
⑧扭轉一生的五分鐘	黃柏松編譯	80 元
⑨知人、知面、知其心	林振輝譯	80 元
⑩現代人的詭計	林振輝譯	70 元
⑪怎樣突破人性弱點	摩 根著	70 元
⑫如何利用你的時間	蘇遠謀譯	60 元
⑬論辯必勝術	黃柏松譯	80 元
⑭女性的智慧	譚繼山譯	70 元
⑮如何突破孤獨	張文志編譯	70 元
⑯人生的體驗	陸明編譯	80 元
⑰微笑社交術	張芳明譯	70 元
⑱幽默吹牛術	金子登著	75 元
⑲攻心說服術	多湖輝著	80 元
⑳當機立斷	陸明編著	70 元
㉑勝利者的戰略	宋恩臨編著	80 元
㉒如何交朋友	安紀芳編譯	70 元
㉓鬪智奇謀（諸葛孔明兵法）	陳炳崑著	70 元
㉔慧心良言	亦 奇著	70 元
㉕名家慧語（單頁小語）	蔡逸鴻主編	75 元
㉖金色的人生	皮爾博士著	60 元
㉗稱霸者啓示金言	黃柏松編譯	90 元
㉘如何發揮你的潛能	陸明編譯	80 元
㉙女人身態語言學	李常傳譯	90 元
㉚女人心（女性自己也猜不透的心理）		55 元
㉛現代戀愛術	王家成譯	55 元
㉜給女人的悄悄話	妮倩編譯	70 元
㉝行爲語言的奧秘	耿夫編譯	80 元
㉞如何開拓快樂人生	陸明編譯	90 元
㉟驚人時間活用法	鐘文訓譯	75 元
㊱成功的捷徑	鐘文訓譯	70 元
㊲幽默逗笑術	林振輝編著	90 元

健康與美容 30

萬病回春百科

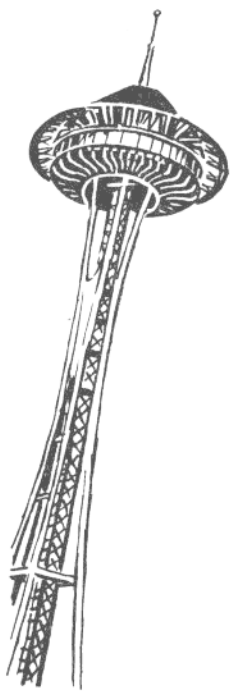
吳通華 / 著

大展出版社有限公司 印行

萬病回春百科

簡單易學・集中西醫學精華的自療法

「萬病回春百科」是集三千年來的中醫學經驗和最新研究成果之大成。
本書介紹的各種療法，對光依靠西醫不能治好的疾病和症狀，都有極好效果。
這些療法都非常簡單易學，只要在家裡每天持續做，就可自然而然地恢復健康。



前言

中國醫學的歷史據說有三、四千年之久。簡單地說是三千年吧，但因為連被尊為西洋醫學之祖的希波克拉底是紀元前4~5世紀的人，故由此可了解中國醫學傳統之久遠。

但是，最近的中醫學並非僅靠如是傳統及經驗。而是反覆不斷地進行科學性的實驗與研究，吸取西醫的優點而成為新的綜合醫學。

例如刺激經穴治療法（針灸、指壓），從解剖學的立場來看，漸漸發現了和日本的經穴完全不同的新經穴。

漢方藥亦是如此。並非只根據古典而開處方的，而是想使新的藥理學的成果豐碩，充分發揮中藥所具有的威力。

而且在中國有食物即藥的觀念。自古就有益於各種病的食物的研究。於此

也包括營養學的膳食而確立了新體系。

不，還有醫療體操的改良。如所周知，中國有像自古以來的太極拳等，關於改善體質和使病痊癒的體操術。現在，一邊基於運動生理學，一邊再編寫成此書。

如此將所有中醫學的最新成果簡潔地歸納的就是本書。當然就是此百科全書。而且可以完全地輕鬆地在家中進行。

西洋醫學或日本的經穴治療，及日本漢方藥，所不能治癒的症狀和疾病，在此介紹的治療法必能很快痊癒。

所謂「流水不爭先」，就是在參考本書時，不急不忙、慢慢地，正如長江的流水，一心一意於恢復健康上。

目錄

前言.....	三
從高血壓到胃潰瘍——中國式食物自療法	一一
止血清痔.....	一一
強化血管、治高血壓.....	一二
降低高血壓、預防腦溢血.....	一三
驅除「冷風邪氣」減輕心臟病.....	一四
潤喉爽聲、平靜氣喘.....	一五
治肝炎、強壯肝臟.....	一六
止渴、適合糖尿病患者食用.....	一七

修補胃壁、治胃潰瘍、十二指腸潰瘍·····	一八
治胃潰瘍、十二指腸潰瘍、止血鎮痛·····	一九
提高腸子的消化力、治便秘·····	二〇
促進排泄、勝過通便丸·····	二一
補充胃液、改善消化不良·····	二二
強胃整腸·····	二三
經實驗確認效果卓著的強壯·回春秘藥·····	二四
序章 中國醫學成果掃除多病體質·····	二七
備受全世界矚目的中國醫學·····	二八
今後醫學是漢方醫學＋現代醫學·····	二八
漢方醫學的效果在於長達數千年的臨床實例·····	二九
身體的臟腑並非個別的，而是綜合的·····	三〇

人體若背離大自然的原則使無法發揮功能.....	三一
身體的異常呈現於經穴.....	三二
併用若干中醫學治療法始能奏效.....	三三
倍增效果的中醫學治療秘訣	三五

推拿療法——最新發現功效卓著的「新穴」.....	三五
中國式體育療法——五分鐘的運動便可改善體質.....	三八
中國式食物自療法——日常的食物即為最佳良藥.....	四二
中藥療法——醫治西藥治不好的症狀.....	四六
第1章 成人病特有的症狀及其治療法	四九

急性性腰痛.....	五〇
五十肩等肩膀與脖子的酸痛.....	五七
神經痛.....	六五
高血壓、腦溢血.....	七二

口乾舌燥、糖尿病·····	八〇
強化肝臟、治好肝炎·····	七八
消腫減肥·····	九五
心跳加快、呼吸困難、心臟病·····	一〇二
第2章 消除慢性的不快症狀 ·····	一一一

咳嗽、多痰、氣喘·····	一一二
四肢無力、無精打采·····	一二〇
手脚冰冷、臉孔發燒、更年期障礙·····	一二八
頭昏眼花、貧血·····	一三六
頭痛、頭重·····	一四四
第3章 消除無可奈何的症狀 ·····	一五三
牙齒痛、牙床出血·····	一五四
濕疹、青春痘、美肌·····	一六二

抑制脫毛、防止禿頭……………一七〇

消除眼睛疲勞、治好老花眼、白內障……………一七八

耳鳴、重聽……………一八六

打噴嚏、鼻塞……………一九四

第4章 胃腸的毛病……………二〇三

胃痛、腹痛……………二〇四

胃下垂、食慾不振……………二一二

打嗝、反胃……………二二〇

便秘、下痢……………二二八

第5章 難於告人的困擾……………二三七

自律神經失調症……………二三八

不安、失眠……………二四六

頻尿、閉尿、排尿……………二五四

夜尿症	二六二
生理痛與生理不順	二七〇
性無能、性冷感	二七八
痔瘡、痔痛、痔出血	二八六
第6章 疑難雜症	二九五

關節炎	二九六
腎炎、腎臟病	三〇四
巴金生病	三一二
自閉症	三二〇
肌無力症	三二八
背骨異常、側彎症	三三六
急性脊髓視神經症末稍症	三四四
小兒麻痺症	三五二
第7章 中國醫學的觀點	三六一

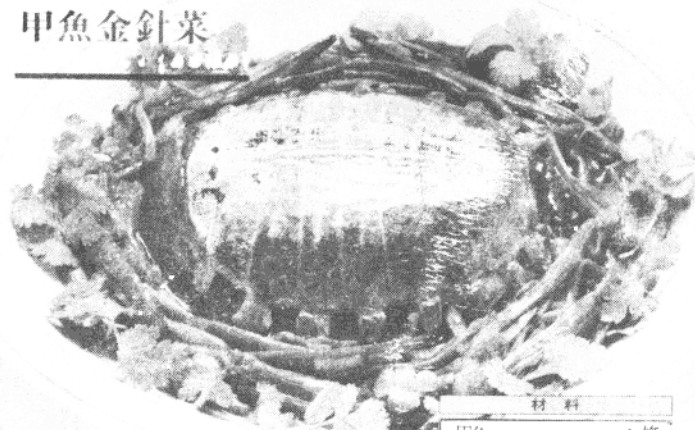
「医食同源」中国3000年秘法

從高血壓到胃潰瘍中

中國式食物自療法

止血消痔

甲魚金針菜



材 料

甲魚.....	1 條
香蔥.....	30 公克
竹筍.....	50 公克
大蒜.....	6~7 片
百合根.....	30 公克
菠菜.....	1 盤
金針菜.....	100 公克
(調味料)	
醬油.....	3~4 大匙
老酒.....	2 大匙
酒.....	2 大匙
砂糖.....	1~2 大匙
冰糖.....	1 大匙
胡椒.....	少許
味精.....	1 小匙
調水太白粉.....	3~4 大匙
麻油.....	2 大匙
濃湯.....	1.5 杯

【做法】

① 先將菠菜切成適當的大小、炒油。大蒜、香蔥、竹筍、百合根也切成適當的大小。

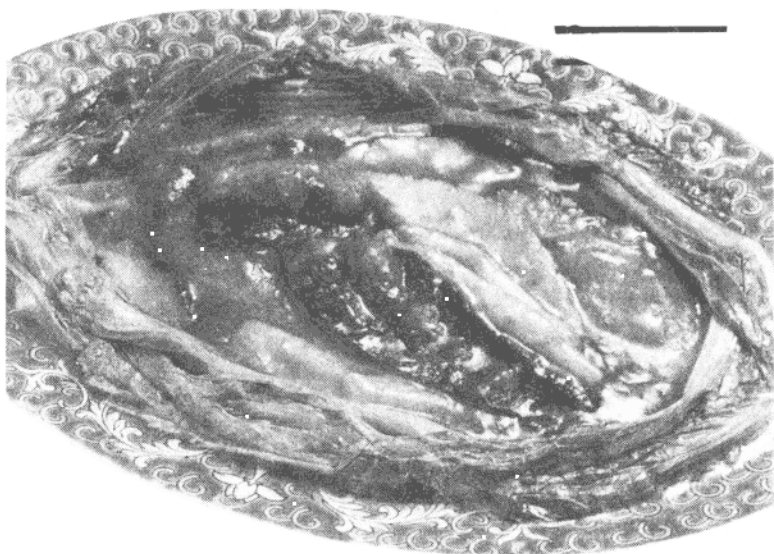
② 甲魚浸熱水，剝除外層如薄皮，將背部挖開，取出內臟，再度浸熱水，蒸1½2小時。

③ 在鍋內熱油，將大蒜、香蔥、竹筍、百合根炒油之後，將剩餘的油除掉，然後與甲魚、菠菜、金針菜一起煮。加調味料、調水的太白粉。最後加麻油，增添香味與色澤。

④ 盛於盤子，以甲殼裝飾，周圍用金針菜圍起來。

強化血管、治高血壓

紅燒扒海參



材 料	
海參.....	3 條
香蔥.....	60公克
竹筍.....	40公克
綠菜.....	1 株
青菜.....	1 株
(調味料)	
醬油.....	3 大匙
陳年醬油.....	1 大匙
酒.....	2 大匙
砂糖.....	2 大匙
胡椒.....	2 少許
湯.....	2 杯
調水太白粉.....	3~4 大匙
味精.....	1 小匙

海參營養價值高，尤其對高血壓患者有益，也能促進消化，通便順暢。

〔做法〕

①將海參乾浸水，切成大約5mm的薄片，然後略浸熱水。

②香蔥、竹筍切細，蔥切成大約6cm，先炒油。

③把湯放進鍋裏，海參及其他的材料加調味料一起燉，再加太白粉即告完成。

④盛於盤子，周圍以炒過的青菜裝飾。

降低高血壓、預防腦溢血

乾貝崑崙瓜



貝殼具有強化血管的成份，與防止動脈硬化的功能。茄子可防止微血管出血的效果，可預防腦溢血。

〔做法〕

- ① 先將乾貝蒸軟。
- ② 茄子亂切，蔥斜切，薑切成細絲。
- ③ 茄子炒油。
- ④ 蔥與薑至鍋裏炒，加湯熟，加茄子、乾貝、調味料，燉瀾蘇油。

材料	
茄子.....	8 條
浸過水的乾貝 150 公克	1 株
蔥.....	1 片
生薑.....	1 片
(調味料)	
醬油.....	2 大匙
酒.....	1 大匙
砂糖.....	1 大匙
味精.....	1 小匙
甜醬.....	2 大匙
湯.....	1~1.5 杯
調水太白粉.....	2~3 大匙
麻油.....	1 大匙