

震撼上市

# 长寿之国的 养生绝学

(日) 伊藤翠 编著  
胡腾飞 译

## 为什么日本人会长寿 300种常见食材为您揭秘厨房里的养生秘诀

高血压被人们称为“沉默的杀手”，发病时会引起脑中风、心肌梗死、心肾衰竭等疾病，是一种危害大、治愈难的慢性疾病。在中国一般是服用一些降压药，但在日本则更注重食物疗法，主张通过食用一些具有降压功效的食物来降压。

### 高血压

Chao xue ya

#### 其他主治食物

香菇、海带、芹菜、洋葱、萝卜等。



主治慢性支气管炎、高血压、动脉硬化

性寒、味甘涩，润肺生津，解酒降压



在日本，柿子叶的软化血管和降压功效得到了普遍的认可，常喝柿子叶茶是日本人防治高血压的秘诀之一。

### 日本人的降压秘诀

#### 柿子叶茶

#### 其他主治食物

长、山药、韭菜、莲无花果、萝卜等。



性温、味甘、酸，涩肠止泻，添虫安眠

梅子自古以来就是日本最具代表性的健康食品之一，每天食用梅子可以让百姓远离毒害，远离痢疾。

### 自古流传的止泻秘诀

#### 梅子疗法



米醋腌生大豆

### Tang niao bing

#### 糖尿病

大豆不只是一种食材，更是一种治疗糖尿病的良好药。



#### 其他主治食物

南瓜、燕麦、魔芋、海带、木耳等。

味甘、性平，健脾宽中，润燥消水

- 01 将芋头倒入开水中焯熟。
- 02 用1-2条毛巾卷好。
- 03 贴附于患处。



主治肿块、咳嗽、便秘

- ★尿频、尿急，伴随尿痛
- ★腰腹部及会阴区隐痛

### 膀胱炎

表现

表现

### 肾脏病

- ★动物性的食品摄取过多
- ★砂糖、饮料等摄取过多

### 日本民间疗法



- 01 将草药煎煮20分钟。
- 02 将煮好的汁倒入装满热水的浴盆中。

膀胱黏膜发生炎症，导致尿液不能顺利地经过尿道排出体外。

## 寒证

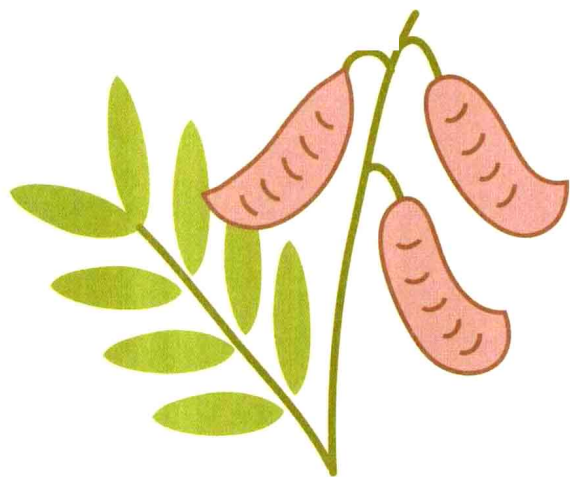
肾脏中的肾小球毛细血管受到损伤，导致血液、水分的循环受到阻塞。

# 长寿之国的 养生绝学



百科クスリになる食べ物—自宅キッチンでできる食養生

(日) 伊藤翠 编著  
胡腾飞 译



布的《大宝律令》中，设立了典药寮。同时公布了医疾令，明确了医师的教程和整体医药的各个规定。但是，这只是面向皇室和贵族的医师培养，与庶民无缘，因此没有持续长久。

到了与中国交流达200年左右的平安时代，日本医疗界开始出现由日本人编撰的医药书。《大同类聚方》是应敕命编撰的日本固有的处方。日本最古老的医书《医心方》是隋唐医学的集大成。若追寻这两本书的源泉，很明显均依存于中国医学，但是根据日本的医学经验来编集这一点是值得高度评价的。

## » 医学的本土化

《医心方》是不折不扣的探索日本式医学的著作。这本书在编撰过程中更大程度上考虑了日本的风俗，并非照抄中国书籍所得，对荣西的《吃茶养生记》、梶原性全的《顿医抄》和《万安方》及有邻的《福田方》等著作产生了深远的影响。

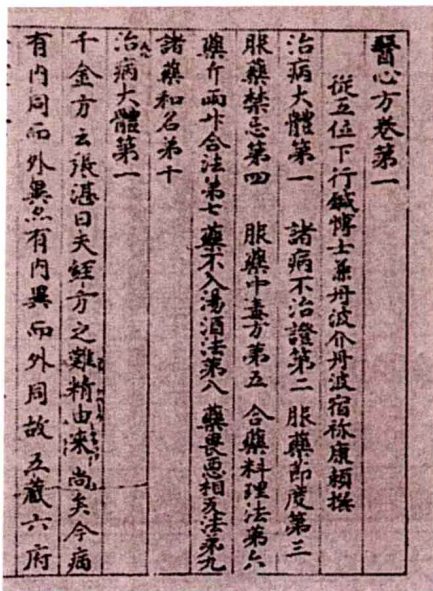
据文字记载，日本医学迈出独创的第一步是在16世纪以后。曲直濑道三进一步发展了金、元医学，著有《启迪集》等著作。拥护这部著作理论的人便形成了后世派，与之相对的便是重视实证主义学识的古方派。

但是，两派都重视腹诊，这一点明显不同于中国的医学，是日本独自摸索医学的证明。通过触摸按压患者的腹部来了解腹内脏腑异常变化和全身状况的腹诊在《伤寒论》中有所提及，但是当时在中国并不受重视。

但是在日本，主张“张仲景医学回归”的古方派自不用说，后世派也非常重视腹诊，而且从这时开始，兼任僧侣的医



平安时代中期的医书《医心方》（下）和其撰述者丹波康赖（上）。引用隋、唐的医书名种，将治疗法和草药的知识进行分类排列，是当时中国医学书的集大成。



师减少，以治疗为职业的医师增加。

在独自の医学取得一定成果的江户时代后期，日本的西洋医学也受到了人们的关注。肯贝尔著的《周游奇观》（1721年）、《日本志》（1727年）和西柏特的《日本植物志》（1791年）中都有关于日本的医疗和生药的介绍，西博尔德也将所见所闻记载在《日本》（1832年）等书中。中国的医学经润色在日本开出绚烂的花朵是从江户时代的17世纪左右到明治维新之前这段时期。

据1819年的《江户今世医家人名录》

记载，当时医师的总数达到了570人，在第二年的续编中有2500人进行了登记。虽然医师的队伍不断壮大，但医师素质却良莠不齐，鱼龙混杂。

## » 僧医和修行者

正如基督教的传教士同时又是医师一样，佛教的僧侣也兼任医师，寺院也是免费治病的场所。但是，医术不高的僧医，会认为久治不愈的病皆为老毛病。胃消化不良、高血压、糖尿病都是老毛病，天花、麻疹等传染病由于是一时的，所以不能称为老毛病。

在国家的交流中，带来了各种疾病，但是僧医的治疗以巫术和祈祷为主，而运用作为“鉴真秘方”传入草药和石药的情况很少。

虽然是题外话，直到明治之前，僧侣比医师的官位要高。因此，虚荣心强的医师加入了僧籍，留着和尚头；梳着发髻和全髻的医师抵制这种风潮，所以，发型也可以投射出各种各样的心理，非常有趣。

## » 明治以后的变化

到了近代，政府开始极力追赶西洋，在1874年甚至还公布了不脱离汉方学习西



在确立了医官制的江户中期以后，朝廷、幕府、各藩中所具有的御典医。虽然设置了详细的阶位，但是是世袭，因此，也有为了提高门第而获得僧位的医师。（摘自《人伦训蒙图汇》）

医就不能称为医师的医学制度。虽然浅田宗伯等极力反对，但也无法改变当时崇尚西学的趋势，日本的医疗转为被西洋医学所支配。不仅如此，以汉和药为主流的药品也被西洋药所取代，但当时的西洋药只是一些碳酸氢钠等非常原始的药品。

汉和处方的传承药受到了很大的打击，无论是江户成药的药品，还是小摊贩的大道药品都受到了巨大的损失。随着成药的衰退，被称为庶民文化财产的成药店也逐渐减少、消失了。

很讽刺的是，随着西方合成药的副作用和医师与患者的关系疏远，东洋医学和汉药又在1960年以后逐渐复兴了起来。而且，慢性病的多发也是日本重新审视汉方的一大原因。1976年，汉方制剂被列入了医疗保险的范围，日本东洋医学会也正式得到了承认。

小儿医师。不论是过去还是现在，医治抵抗力弱的儿童疾病，对医师来说都是个难题。但是，江户宽永期之后，以小儿为专业的医师也逐渐增加了。（摘自《人伦训蒙图汇》）



## » 小川笙船

おがわしやうせん

以“救治病人是医生的天职”来教诲自己并将其付诸实践的是笙船，名广正，号云语，“笙船”为其通称。他生于近江国（位于今滋贺县），在江户的小石川传通院前开了一家诊所，但他对许多人生了病也没钱进

### 日本名医



被歌颂为“东有德本”的永田德本。像迷一样的人物。



生于丹波龟山的医生之家，在医学中奉行实证主义的山脇东洋。



成功研制内服全身麻醉药的华冈青洲。

行诊察感到非常痛心，于是决意通过向目安箱（德川吉宗为体察民情而设的投诉箱，为历代将军沿用）投递信函来说明情况。这是在1721年。

以此为契机，第二年，政府在小石川药园设立了一所医院，取名为“养生所”，优先帮助那些年老无助又不富裕的病人。但是由于运营经费很少，所以限制入院人数为40人，走廊里也经常挤满了患者。

养生所配置了以笙船为中心的内科、外科、眼科医生和与力（幕府时代的职名），受町奉行的管理。以此养生所为原型，山本周五郎著有《红胡子诊疗谭》，书

中被称为“红胡子”的医生掌握最新的医术，从需要此技术的有钱人那儿获得额外的酬礼且将这些酬礼投入到养生所，这个爽快的形象，无论怎么看都与小川笙船很相似。

江户时期的医生鱼目混珠，由于没有医师资格的考试，只要愿意谁都可以成为医生。不仅医术，生活情况也千差万别，既有有官职的医师也有靠农活儿来维持生计的医师。

但是，著名的医师也未必就是名医，笙船的事例就很好地证明了这一点。

## » 山脇东洋

やまわきとうよう

作为古方派的继承人，著名的东洋生于丹波龟山的医学世家，名尚德，通称道作，最初号移山，后改为东洋。22岁时，被京都的山脇玄修认可其才能并收为养子，24岁时继任家督，第二年担任法眼，以极快的速度取得成功。但苦于与武家出身的后妻感情不和，为了摆脱这种烦恼，一心专研医学。

受后藤良山学风影响的东洋，在医学中奉行实证主义，希望能进行人体解剖，确立五脏六腑说。夙愿得以实现是在他50岁的时候。他得到对死刑犯的尸体进行解剖的许可，在京都的六角监狱见到了5名斩首犯。当时的医生并不直接用手术刀接触脏腑，而是杂役拿着刀将尸体剖开，然后将呈现在刀刃上的脏器做记录。

日本最初的人体解剖有时间的限制，但还是流传下了添加了将其所见绘制成4页的解剖图的《藏志》。正因为是被斩首的，所以有时会出现计算的脊椎骨数比实际的少的错误。不可否认这使日本的医学将目光投向了新的领域，特别是对教条式

## 日本近代以来的民间疗法

在经历了单纯重视西洋医学的近代以后，曾经受忽视的和式医疗和健康法的功效又被人们重新重视起来，作为西洋医学的对立面，实现了复兴。



### >> 肥田式强健术

通过“圣中心”的锻炼来保持健康的体魄

肥田式强健术是由肥田春充（旧姓川合）发明的健康术。

肥田1882年生于山梨县，自幼体弱多病。当时就是因为身体像茅草一样纤细而得了一个绰号叫“茅棒”。

18岁时立志要从根本上改造身心。于是，明治44年（1911年）肥田式强健术诞生了，不久就在全国传播开来。

肥田式强健法包括简易强健术、气合应用强健术、椅子运动术、腹宗式强健术、内脏练习法、腹压增进法、胸部扩张法、重心腰腹练习法、

十字架练习法、中心力拔刀术等。

不论哪种方法，最基本的原则都是紧紧围绕“圣中心”——丹田。

要拥有健康，就必须保持背肌伸展、头部直立这样正确的姿势。这时，上身的支点在腹部，下身的支点在腰部。通过“静坐不惊”来保持上身垂直，重心落于两脚中间。

这就是“圣中心——优美的姿势潜藏在重心”这句话的含义。

### >> 静坐法

身体调整为一条线，意念专注地静坐

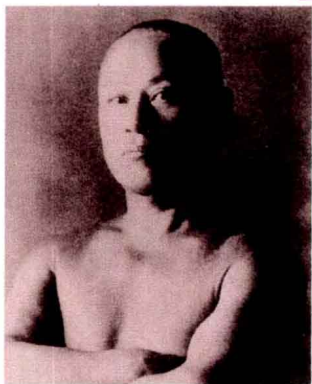
静坐法是由农业改良运动家冈田虎二郎发明的。

自幼身体虚弱的冈田，于1906年突然决定离开妻子，前往加州（山梨县）的深山中进行静坐。在不依赖于医生、药物及其他健康法情况下，使自己变得健康强壮起来。

不久，在此成果的影响下，全国各地都举办了静坐会。

“静坐的姿势要崇尚自然，正如高塔在倒塌之前还保持直线垂地。因此静坐时要保持脊背垂直。”

这是静坐法的精髓。下面是静坐



肥田式强健术的创始人肥田春充。今天仍有很多支持者。

## 锻炼身体

从严格的武术修行到简单的呼吸法，应用于各种日本式身体锻炼法。

## 高血压和动脉硬化有密切的联系

心脏像泵一样把营养和氧气输送到全身。当把血液向外输送时，心脏处于收缩状态，这时候血压达到最大值，血液通过血管开始外流。当心脏开始扩张时，血压达到最低值，血液回流到心脏。

一般认为，70%的高血压病患都是由遗传导致的。但事实上，血压也会因血液的密度、血管的硬度、心脏收缩的强弱程度以及血管中血液流量的不同而发生变化。例如，当血液变得不够纯净的时候，抵抗力就会相应变强，这就会导致较大的压力。另外，盐分摄取过多、运动不足、压力过大、过度饮酒、吸烟等不良生活习惯也会在一定程度上左右高血压的发生和患病程度。毋庸置疑，适当的运动能够促进血液循环，在一定程度上缓解和改善高血压的症状。

高血压和动脉硬化有着非常密切的联系。动脉硬化是指随着动脉管壁增厚变硬，管腔变得狭小，从而阻碍血液循环的一种病。这时，心脏就必须在较大的压力下输送血液，从而导致血压升高。另外，当肾脏出现问题的时候，肾脏内血液流通不顺畅。这种情况下，为了能够保证身体所必需的足够血量，心脏就必须承受较大的压力，这也极易导致高血压。

### 防治要点

通过合理膳食、适当运动、进行腹式呼吸等方法，改善血液循环。保持血液的纯净才是改善高血压的捷径。

### 主治植物

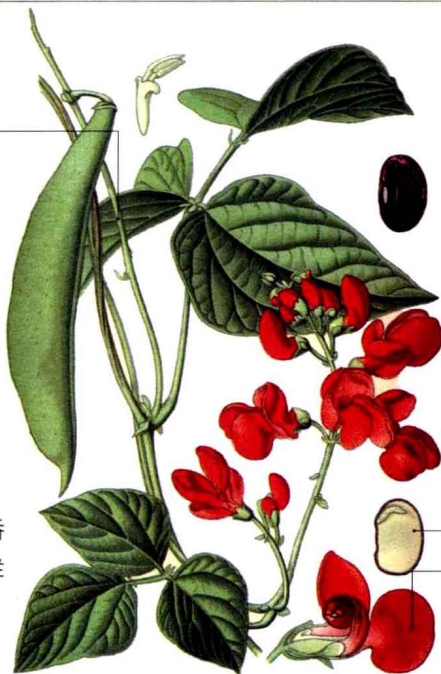
## 大豆

#### 大豆叶

捣烂敷在伤处，治蛇咬，常更换，能愈。

#### 其他主治食物

裙带菜、小松菜、茼蒿、番茄、香菇、海带、芹菜、洋葱、萝卜、柿子等。



大豆皮

主治：痘疮目翳。

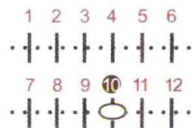
大豆花

主治：目盲，翳膜。

#### 分类：

谷部/菽豆类

成熟期：10月



# 糖尿病

## 糖尿病长期发展会出现很多并发症

人体运动时消耗葡萄糖分解产生的能量，进食时，糖质分解成葡萄糖被吸收，大部分转化为糖原储存在肝脏内，机体有需求的时候再被分解成葡萄糖输送到血液里。

葡萄糖被吸收入组织时不可或缺的是胰岛素，它是激素的一种。当这种胰岛素分泌减少或作用减弱时，葡萄糖就不能足够的被吸收入组织中，从血液中的葡萄糖浓度上升，葡萄糖没经过利用就通过尿液排出，这就是糖尿病。由于葡萄糖不能被顺利地利用，便产生了很多有害物质，也成为很多症状和并发症的根源。

糖尿病的初期症状是空腹感、嗓子干渴、身体困乏，同时尿的次数增多，也会出现全身发痒和视力下降的症状。

糖尿病长期发展下去的话会出现很多并发症。视网膜病变、神经障碍、肾炎是三大并发症，也会连带着出现高血压、高血脂、脑梗死、心肌梗死等症状。肥胖的人容易患糖尿病，但随着病情的加重反而会越来越瘦。现在的糖尿病患者越来越多，主要原因是高热量饮食和运动不足。

### 防治要点

目前，每五六个人里就有一个糖尿病患者。其原因是高热量的摄食和运动不足，通过合理饮食和适度的锻炼也是可以改善的。

### 主治植物

## 泽泻

• 释名：水泻、鹄泻、及泻、芒芋、禹孙、水泽、如意花、车苦菜、天鹤蛋、天秃、一枝花

• 性味：味甘，淡，性寒

### 其他主治食物

南瓜、燕麦、菜豆、鹰嘴豆、芋头、海带、裙带菜、藜朴、木耳、山芋等。



泽泻根

主风寒湿痹，乳汁不通，能养五脏，益气力。

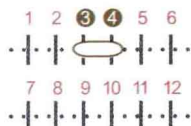
### 成品图



### 分类：

草部/水草类

成熟期：3~4月





# 癌症的预防

## 什么是癌症？

人体是由细胞构成的，身体健康的情况下，细胞会在体内正常地分裂、生长，同时修复受损组织，将死亡的细胞吞噬。这样身体才能维持良好的秩序，在这种调和的状态下，身体的各项功能才能很好地发挥作用。

在这种良好的秩序下，每个“老”细胞才能将其中所含有的DNA遗传信息，正确地传达给新的细胞。如果DNA因为某种原因受到伤害的话，遗传信息就会发生改变，DNA会因此进行重组，产生变异细胞。变异细胞在继续分裂的情况下，就会不断地把错误的遗传信息传达出去。这就是癌症的形成过程。

实际上有可能导致癌症的变异细胞每天都在生成。但一般情况下都处于被阻遏的状态，机体可以通过细胞中所含有的“癌症抑制遗传因子”预防细胞无限分裂和增殖，或者是由“DNA修复遗传因子”来修复错误的遗传信息，还可以通过免疫系统来吞噬已经变异的细胞。所以一般情况下并不会出现什么不良情况。但是，如果当“癌症抑制遗传因子”、“DNA修复遗传因子”，甚至是免疫系统都无法控制变异细胞的时候，癌细胞就开始了大量增殖了。

癌细胞具有无限的增殖能力，其分裂速度也远远超出正常的细胞，就像寄生虫寄生在宿主体内一样，会不断发展成为肿瘤，致使正常的新陈代谢无法顺利进行，组织和器官的作用也会因此削弱。另外，它还可以从宿主的血液系统中吸收营养，从而创建自己的血管系统，将宿主血管中的营养全部夺过来自己吸收，这也是癌症患者会消瘦的主要原因。

癌细胞还可以通过淋巴系统、血管、脑脊髓等通道向全身各处扩散，并能在其他的组织和器官内部增殖。因此同时会出现疲劳和疼痛等症状，导致免疫系统功能逐渐弱化，最终威胁到人们的生命。

## 癌症的患病原因

到底为什么细胞受损后会导致癌细胞的出现，至今仍不是很清楚，与其过分关注导致癌症出现的物质，倒不如关注癌症产生的原因。人与人之间体质不同而出现的反应不同，环境因素以及生活方式因素等都会影响癌细胞的产生。虽然不能断定是什么物质致使DNA受损、诱发，并促进了癌症的发生和恶化，但至少在一定程度上还是可以推测出来的。

直接接触空气和水中含有的污染物质，石棉、苯或氯乙烯等化学物质，杀虫剂、除草剂等物质就容易对DNA造成损害，遗传或者感染某种病毒也有可能成为诱发癌症的原因。不过，说起其最大的诱因还是生活方式。据统计，由癌症引起的死亡案例中65%是由于不健康的生活方式导致的患病，饮食不规律、抽烟、饮酒过度、压力、过度日光浴、运动不足等都是诱发癌症的原因。如果我们在日常生活中能够有意识地加以注意的

## 感冒

## 预防流行性感冒很关键

感冒的初期症状主要表现为打喷嚏、流鼻涕、发热、头痛、身痛、头脑不清醒、浑浑噩噩等方面的不适。通常是在感染病毒24~36小时之后发作，严重的情况下炎症会由鼻子和咽喉开始向气管和肺部蔓延，导致咽喉炎、肺炎等炎症。至今还没有研制出完全有效的抗病毒剂，主要还是依靠西方医学上的退烧药、止咳剂等。

由感冒引起的发烧是身体对抗病毒入侵的一种反映，是将病毒驱逐出体内的一种防卫反应，体温升高的话，热的力量也可以杀死部分病毒。发汗可以祛邪外出，将病毒驱赶出体外，因此，用发汗的方法来治愈感冒从很早就开始流行了。如果在还有体力的情况下，在全身微微出汗之后擦去汗液，换上干净的衣服，然后舒舒服服地睡上一觉，就可以减轻感冒的症状了。当然还要记得及时补充足够的水分。发汗疗法虽好，但却不适用于那些重症患者或体质瘦弱的人，比如老人和儿童。发汗太过的话会比较危险，所以一定要小心。

在感冒肆意流行的时期，预防很关键。感冒病毒喜干燥，常会附着在干燥的鼻子或咽喉等黏膜上进行繁殖，所以平时要防止房屋内部过干，可通过加湿器等方法来保持房间的湿度。疲劳、睡眠不足、营养不良的时候体力就会下降，免疫力也会因此降低，这个时候病毒很容易侵入体内，并进行感染，导致病症出现，所以一定要保持良好的生活习惯。

## 主治植物

## 甘草

甘草头  
生用能行足厥阴、阳明二经的淤滞，消肿解毒。

- 释名：蜜甘、蜜草、美草、灵通、国老
- 性味：味甘，性平，无毒

## ! 其他主治食物

金橘、柿子、大蒜、陈皮、生姜等。



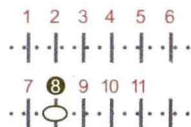
## 成品图



## 分类：

草部/山草类

## 成熟期：8月



## 甘草根

除五脏六腑寒热邪气，强筋骨，长肌肉，倍气力。生肌，解毒，疗金疮肿痛。

### 制作方法（2人份）：

- ① 油炸韭菜2片，纵向切开。
- ② 将锅加热，放进炸过的韭菜干炒，再加入5片已经切碎的韭菜一起炒。
- ③ 海带汤汁2杯，糙米饭1杯，煮沸后加入30克豆瓣酱，用文火煮20分钟，之后再蒸10分钟。
- ④ 加入少量生姜末搅拌均匀。

韭菜



### ● 糙米煎汁 中医思想与糙米的融合

中医中经常使用陈皮和干柿子，外加滋养程度很高的糙米来治疗感冒。糙米在补充身体所需营养的同时还可以帮助内脏得到充分休息，促进治愈感冒。如果一味食用糙米的话会导致体力下降，所以应当限制在2日之内。

### 制作方法（1日份）：

糙米 1/4 杯，炒至颜色变成浅咖啡为止，陈皮约新鲜橘子剥下皮的一半那么多（如果没有的话可用 2 ~ 3 片的生姜代替），外加一个干柿子，加水 600 毫升，熬至剩余水量为 400 毫升为止。分 3 次，温热后饮用。

陈皮



### ● 加入莲藕的糙米汤 有效防止炎症的蔓延

莲藕对支气管很有益处，所以在熬制糙米汤的时候适当加入一些莲藕可以防止炎症从上呼吸道（鼻、喉）处向气管和支气管处蔓延。这种方法适用于感冒初期，另外对咳嗽较为严重时也能起到一定的抑制作用。

### 制作方法（2人份）：

- ① 糙米1/2杯，用拧干的湿布包好，之后倒进已经加热的锅中翻炒，中小火炒至颜色变成比浅咖啡略深为止。莲藕50克切碎。
- ② 把①以及2/3杯的水倒入锅中，中火加热，待水沸腾以后换文火煮30分钟左右。
- ③ 在②中加入1/2小匙的生姜汁，加少许盐调味。

### ● 大蒜酱汤 预防感冒

大蒜不仅是预防感冒的良药，也是强身健体的优良食材，建议每次吃饭时食用1~2粒。腌制大蒜的酱汤也不要浪费。

### 制作方法（2人份）：

- ① 大蒜7~8挂，去皮后瓣瓣。
- ② 选取搪瓷或是玻璃的容器，加入1千克的豆瓣酱，把①放进去腌制，至阴暗处可保存2~3个月。

## 基本食物疗法

长期食用韭菜暖身，对各种食物能促进燃烧体内酸性废物，祛除疼痛根源。另外，每天要使用优质油进餐，尽量摄取食用油，芝麻油拌菜

减轻神经痛有很好的效果。每天吃两瓣大蒜，能有效改善血液循环。富含柠檬酸的一些简单制作的凉拌食品，对缓减神经痛的发作都有好处。

### ● 芝麻油拌菜 定期摄取植物油

#### 制作方法：

- ① 准备萝卜泥一份，加入等量的酱油。
- ② 将①拌匀后加入2~3匙的芝麻油，加入一小把干制鲮鱼后搅拌均匀，即可食用。

## 日本民间疗法

### ▶ 日本扁柏疗法 改善血液循环

取10克干燥的扁柏叶，倒入600毫升水中煎至一半分量，作为1日量饮用，能促进血液循环，缓解神经痛。另外，将扁柏叶和树皮放在一个大锅中熬30分钟后将水冷却到合适的温度，用刷子涂于患处也有效果，注意不要烫伤。



**扁柏**  
其树皮中含有的树脂对治疗神经痛有效，其提炼的精油有放松精神的效果。

松叶不仅内服有效，外用也很有效果。将煮过的松叶放在研钵中捣碎，涂抹在疼痛部位，盖上油纸后再贴敷上煮过的芋头保温。松叶可以使用生长在海边的黑松，也可以使用生长在山间平原的红松。



松叶

### ▶ 薏米粉

改善血液循环，具有镇痛作用

取干燥的薏米干炒后，用研钵捣碎。每天取2~4克粉末用白开水冲服，具有改善血液循环、镇痛的效果。

### ▶ 南瓜湿敷 缓解肋间神经痛

南瓜湿敷不仅能缓解肋间神经痛的痛感，还有良好的消炎作用。

### ▶ 松叶疗法 内服外用缓解神经痛

$\alpha$ -蒎烯、樟脑萜等精油都有放松神经、镇痛以及促进血液循环的效果，以此来缓解神经痛。选用新鲜的松叶10~15克（或干叶5克），放入600毫升水煮至一半分量后，将叶子滤去，一天分2~3次饮用。

### 【制作方法】

- ① 准备一个南瓜切成适当大小的块状，然后在蒸笼中蒸熟。然后用研钵捣碎成黏稠状，涂抹在纱布上，贴附在患处，注意温度，避免烫伤。
- ② 变凉后再次更换，一天2~3次。



 板栗南瓜

### ▶ 生姜湿敷+芋头湿敷

#### 缓解痛感的根本

用生姜湿敷将疼痛部位焐暖，然后用指尖沾取芝麻油涂抹于患处，再将芋头湿敷在上面。



 芋头


### ▶ 葱和醋的湿敷 **缓减痛感**

将500毫升醋倒入锅中，煮开后将半根葱的葱白部分切碎倒入锅中，然后再次煮开，将纱布浸泡在汤汁中，拧干，然后贴附在疼痛部位，注意温度，避免烫伤。

### ▶ 艾草水 **放松精神，缓解痛感**

从皮肤表面将有效成分渗透到体内，缓解神经痛和风湿病的痛感。其精油的香味也有非常明显的放松神经的效果。将干燥的艾草100克放入锅中，加入适量的水后熬煮20分钟，然后倒入洗澡水中，或者装入木棉袋中待水煮开后再放入。



 艾草水

### ▶ 梅酒湿敷 **针对痛感**

将不加冰糖的梅酒外敷于神经痛的部位。

#### 【制作方法】

- ① 准备300克青梅洗净，擦去水分，用竹签子取出核。
- ② 将青梅装入广口瓶中，加入720毫升的烧酒，存放在阴凉处3个月左右，放至呈黄褐色。
- ③ 将纱布浸泡在梅酒中，然后贴附在疼痛部位即可。



 青梅

## 基本食物疗法

摄取过多的脂肪会引起胆道功能活跃，导致发病率较高。为避免发病，应尽量控制含脂肪较多的饭菜。天妇罗（日式料理中的油炸食品）、鳗鱼等都是容易引起发病的食物。另外，含有胆固醇较多的蛋黄、肝等食物也应该尽量少摄入。对于排出结石，生食萝

卜和洋葱效果较好。如果结石较小的话，食用萝卜泥以及进行指压就可以治愈。梅干能有效防止胆结石的形成和增大，因此最好每天食用。据称，芋头有促进排出结石的作用。

膳食纤维可以降低胆汁内胆固醇的含量，因此适宜多食用含植物纤维较多的食物。断

食疗法也非常有效。

一旦发生疼痛，应该躺在床上安心静养，断食一天。用盐水浸泡芋头，稍稍加热，然后用毛巾包好放在肝脏部位的皮肤上。另外，饮用梅子生姜粗茶有助于缓解疼痛。剧烈疼痛时用芥末湿敷，然后再施以热敷。

## 日本民间疗法

### ▶ 精制梅干，梅子生姜粗茶

**缓解疼痛**

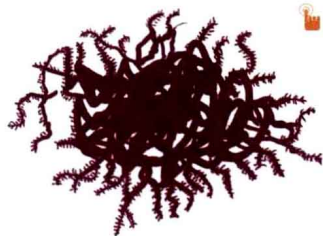
胆石症发病时，每次吃1克精制梅干可以缓解疼痛。梅子生姜粗茶也有缓解疼痛的效果，准备梅干一颗，少许生姜泥，用粗茶冲服。



梅子

### ▶ 海萝浓汤 **止痛促进结石排出**

海萝浓汤能够止胆结石疼痛。准备1/2个海萝，用400毫升水熬煮到一半分量，作为1日量分为2~3次服用。使用干海萝时，将海萝碾成粉末后，用水煎成汤汁服用。另外，还可以将海萝放入大酱汤中每天服用，有助于胆结石排出。



海萝，生长在波涛汹涌的海边岩石上，主要成分海萝素对治疗胆石症有效。

### ▶ 决明子+艾草+萝卜干煎汤

**促进结石排出**

准备决明子20克，艾草10克，萝卜干40克煎服。可以缓解疼痛，促进结石排出。



萝卜汤

### ▶ 烘烤鲷鱼头

**对胆结石和肾结石都有效**

烘烤鲷鱼头骨后研成粉末，每日服用1/3茶匙，不仅对胆结石有效，对肾结石同样有效。

### 【制作方法】

- ① 将鲫鱼头炖烂，取出头骨。
- ② 用铝箔纸包好鱼头骨，尽量避免接触空气。用煎锅烘烤。
- ③ 用研钵将鱼头骨研碎。



鲫鱼

### ▶ 莲藕糖 自古流传的偏方

将莲藕擦碎，用小火煎煮到黏稠状。早晚两次，每次服用一大匙。这是自古流传的治疗胆结石症的方法。

### ▶ 玉米须汤 促进胆汁分泌

玉米须有缓解胆汁淤滞的功效，中药店有售。

#### 【制作方法（1日量）】

- ① 将玉米须阴干，放入干燥的瓶子中保存。
- ② 准备玉米须30克，用600毫升水熬煮到一半的分量，分3次饮用。



玉米须是雌花的花柱，是中国自古使用的药材。

### ▶ 药用蒲公英茶

#### 改善易形成胆结石的体质

蒲公英的药用部位为全草，能够改善容易形成

胆结石的体质。

#### 【制作方法（1日量）】

每天准备50~60克蒲公英，用600克水煎服。

### ▶ 芥末湿敷 促进胆结石的排出

准备西式芥末（日式也可）溶于大约同等量温水中，搅拌成泥状涂抹在疼痛部位，约10分钟后会出现麻痹感觉，受到刺激皮肤变红就是产生效果的证据，如果一直加重就马上取下，然后用温水擦净。长时间贴附会导致皮肤起水泡，所以尽量不要贴附太久。将芥末用温水擦去后，用芋头湿敷温暖患处。

#### 特别提示

##### 尿路结石：

尿路可以理解为包括肾脏、膀胱、尿道在内的所有排尿通道的总称。在通道中发生结石称为尿路结石。尿液中溶有各种钙质（草酸钙、尿酸钙等），这些钙类凝结成块就形成了结石。根据结石部位的不同，分别称为肾结石、输尿管结石、膀胱结石、尿道结石。20~50岁男性为多发患者，大约是女性发病率的2~3倍。小的结石会随着尿液排出体外，增大之后无法排出刺激所在部位神经就会引起疼痛。痛感从侧腹牵涉到下腹部或经过侧背到肩胛骨方向，甚者会到外阴部，多伴有冷汗、恶心、呕吐、血尿等症状。过多食用动物性食品造成尿液中钙质增加，容易形成结石。另外，喜欢吃中、西餐中脂肪较多的食物、生鱼片、天妇罗等也容易患此病。结石一般可随尿液排出，所以平时要多喝水。

##### 治疗尿路结石的各种疗法：

饮用榨柠檬汁可以溶解结石；每天煎服5~10克玉米须，或者每天代茶饮用；将薺菜茶熬至发黑持续饮用，有助于排出尿路结石。焦烤香菇对于尿路结石和肾结石非常有效，将香菇用铝箔包好，再用煎锅烘烤至焦黑，用研钵捣碎，每天2次，一次2克，用热水或者凉白开送服。

# 风湿病

## 中年女性为风湿病高发人群

风湿病是指身体各个关节逐渐肿痛的多发性关节炎。早期症状是起床时，身体和关节僵硬，之后手脚关节、腕、肩、腿部等关节开始疼痛。疼痛为间断性的，痛感可以突然消失，然后毫无预兆又开始疼痛。这期间疼痛开始蔓延至身体各个关节，继续加重后形成肿块，引起关节变形，造成活动不利。症状时急时缓，随着季节的变化有逐渐恶化的倾向。风湿病原因至今不详，但众所周知，与男性相比，女性患病率较高，尤其是30~50岁的女性为高发人群。

### 防治要点

风湿病可以引起体内各关节疼痛。用湿敷和温浴来热焯疼痛部位，改善血液循环的方法可以改变容易引起炎症的体质。

### 主治植物

## 黄芩

黄芩叶

治肠胃不利。

黄芩花

凉心，治肺中湿热，泻肺火上逆。

• 释名：腐肠、空肠、内虚、妒妇、经芩、黄文、印头、苦督邮

• 性味：味苦，性平，无毒

### 其他主治食物

小松菜、胡萝卜、薏米、黑豆、生姜、大葱、艾叶等。



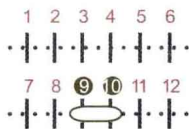
### 成品图



### 分类：

草部/山草类

成熟期：9~10月



黄芩根

治各种发热，黄痘，泻痢。





## 基本食物疗法

为了改变容易引发炎症的体质，最好以促进代谢的糙米和粗粮为主食，尽量摄取植物性蛋白质，避免动物性蛋白

质。薏米和黑豆对于治疗风湿非常有效，所以加入糙米中烧制即可。常食用小松菜、胡萝卜等黄绿色蔬菜有很好的抗氧

化效果。注意避免身体受凉，另外要注意除湿。每天活动全身关节2~3次有助于防止关节变形和活动不畅。



## 日本民间疗法

### ▶ 烤海带 保护黏膜

海带具有消炎，保护黏膜的作用，烤海带可以有效治疗口腔炎，对牙龈肿痛和舌头溃烂也有效果。

#### 【制作方法】

- ① 将干海带用几层铝箔包好，避免暴露在空气中，用平底锅烘烤一个小时后完全晾凉。
- ② 然后用研钵捣碎，加入蜂蜜搅拌涂抹在患处即可。



海带

### ▶ 萝卜泥汁 针对口腔黏膜肿痛

将萝卜捣碎后用纱布榨汁，含在口中，对缓解黏膜肿痛很有疗效。

### ▶ 决明子煎汁 针对黏膜肿胀

将决明子煎至同酱油颜色一样，冷却到适宜温度含在口中5分钟。反复进行2~3次可以消肿。

### ▶ 烤茄子 针对口腔肿胀、口腔炎

这是自古用于治疗口腔肿胀和口腔炎的方法。

#### 【制作方法】

- ① 准备一个茄子，用铝箔包好，尽量挤出空气，用平底锅烘烤到焦黑。
- ② 变凉后用研钵捣碎加入蜂蜜搅拌，涂于患部。

### ▶ 烤刀豆 针对口腔肿胀

不仅针对口腔炎，对于牙龈炎等引起的口腔肿胀也有效果。

#### 【制作方法】

- ① 将刀豆连带豆荚晒干后用铝箔包好，尽量挤出空气，用平底锅烘烤至焦黑。
- ② 变凉后用研钵捣碎，用淡醋或者水溶化后涂抹在肿胀部位。

### 特别提示

保持口腔清洁

漱口药：

治疗口腔炎，保持口腔清洁非常重要。具有消炎作用的浓粗茶加入少许食盐做成的咸粗茶以及枇杷叶煎汁用来漱口都很有效。