

嚴浩

特選秘方集

中醫◎學者◎讀者◎作者

親嘗百方 智慧結晶



【獨創怪物飯】減肥去濕
【紅酒泡洋蔥】健心降脂
【骨刺靈驗方】三帖減痛
【青檸雞】寒底糖尿救星
【慈心觀】齊關愛保健康
【吞水提肛】消便秘失禁

嚴浩 編著

萬里機構・得利書局 出版

本書功能依個人體質、病史、年齡、用量、季節、性別而有所不同，若您有不適，仍應遵照專業醫師個別之建議與診斷為宜。

嚴浩特選秘方集

編著

嚴浩

策劃

阿柿

編輯

林尚武

封面設計

朱靜

版面設計

阮珮賢

出版

萬里機構・得利書局

香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511 傳真：2565 5539

網址：<http://www.wanlibk.com>

發行

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100 傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印

美雅印刷製本有限公司

出版日期

二〇一二年六月第十八次印刷

版權所有・不准翻印

ISBN 978-962-14-4482-0

港台書



嚴浩
特選秘方集

嚴浩 編著
萬里機構・得利書局 出版



自序

從前的社會分工，遠不及現代社會細緻，比如僅僅中醫這一項，傳統的中醫是男女、小兒各科一擔挑，在現代的中國城市裏，有中醫院，醫院裏分有內科、外科、婦科、男科、小兒科、皮膚科、腸胃科、脾腎科、肺和呼吸道科……等等的類別，每一科還按照收費不同而細分為普通醫生、專家醫生……社會上各行各業的分工，交織成一幅機杼綿密的地毯，讓我們可以在上面幸福地打滾。我們從吃喝拉撒開始，任何的需要，在社會上都能找到相應的服務部門。但太幸福也會出毛病，這毛病就是懶，懶得連自己的健康也完全徹底地交託在醫生的手中，這叫做生活方式出了毛病。隨着饞性而大吃大喝，隨着玩性而「早睡晚起」，這個「早」卻是凌晨兩三

點、三四點的意思，肝臟因此被拖垮燒壞了。肝臟是排毒造血的工廠，肝臟健康，整個人就健康，免疫系統也不容易出毛病。

當意識到生活方式對健康的重要，就是把健康掌握在自己手中的開始。「國家的健康國家負責，自己的健康自己負責」，這是內子家老外公的口頭禪。這本書中收錄的民間療法，是老祖宗傳下來的經驗，更為難得的，是我在「半畝田」專欄中與數眾廣大的《蘋果》讀者互動的結果，幾乎每一劑都有用家的認同。但是話又說回來，秘方不是仙方，不可能劃一地適合所有體質的人，如果遇到這種情況，停止服用後身體便恢復如常，畢竟秘方以食療為主，沒有化學成分。但願這本書讓您開始懂得照顧自己，只有懂得照顧和珍愛自己，才會懂得照顧和珍愛身邊的人。

目錄

2

自序

第一章 洋蔥竟是至寶

8 如果媽媽多吃洋蔥 10 洋蔥PK精油 12 洋蔥蒜頭VS感冒 14 紅酒泡洋蔥 16 紅酒泡洋蔥升級版

18

第二章 長壽心得

20 長壽的秘訣 22 八十歲漢子 24 一百一十二歲的年輕人 26 吃得少，活得長

28

第三章 「早」粥或比「夜」粥更好

30 行山後吃靚粥 32 薏米粥養脾胃 34 去濕養脾粥 36 把食物變成藥物
38 我愛厚皮腳 40 膝關節炎的主因

42

第四章 自創「怪物飯」

44 「怪物飯」真能去濕 46 怪物飯的做法 48 每天要吃的八種食物

50

第五章 偏方不自秘，療效齊分享

52 降膽固醇高血壓偏方 54 降膽固醇另類版 56 老番的膽固醇食療 58 金不換浸茄子
60 薑太木耳羹

第六章 利己利人「慈心觀」法門

64 古老失傳轉運法 66 「慈心觀」的第一句 68 願我沒有危難 70 觀想的一點技巧
72 願我沒有內心痛苦 74 願我沒有身體病痛 76 願我永遠保持快樂 78 「慈心觀」的不可思議
80 你是否認得快樂 82 允許的藝術

84

第七章 民間智慧在偏方

86 製造血小板偏方 88 夜尿及小兒遺尿 90 陳皮紫蘇治咳嗽 92 清肝去膽石方 94 治療肋骨痛
96 治灰指甲偏方 98 鼻敏感的療方 100 類風濕關節痛偏方

第八章 有關痛風的藥方

- 104 蔣先生的痛風藥 106 骨刺靈驗方 108 治療痛風要戒口 110 青木瓜治療痛風

第九章 心平氣和命長久

- 114 不發脾氣 116 把情緒餓死 118 向身體道歉 120 一切唯心做
122 骨質疏鬆與情志病 124 降血壓「秘笈」

第十章 糖尿有良方

- 128 治糖尿病秘方 130 再續「糖尿病秘方」 132 青檸煲雞贏了！
134 煲「降糖青檸雞」心得 136 史上最正糖尿方 138 服「青檸雞湯」經驗 140 秋葵治療糖尿病

第十一章 解開牛奶的疑團

- 144 牛奶的是非 146 牛奶的可怕 148 不喝牛奶便等死？ 150 喝牛奶不如吃菜 152 食物是藥

第十二章 提肛防治老來病

- 156 吞水提肛法 158 提肛法的好處 160 便秘與產後失禁

第十三章 性格、情緒與健康

- 164 要活命，只能改變性格 166 東子師傅教睡覺 168 唱歌跳舞唱K開P 170 道家補陽法

第十四章 溫馨的提示

- 174 真實的故事 176 酸性體質好比餓食物 178 補腎黑髮芝麻飯 180 秋冬補腎禦寒湯

第十五章 與古人有同感

- 184 東坡薑乳飯丸 186 東坡自我維修法 188 盤坐與跌跏 190 攪舌養生法

第十六章 濕疹

- 194 濕疹的食療 196 治療濕疹「紫雲膏」
198 頭瘡、濕疹、暗瘡

藥食小錦囊

第一章

洋蔥竟是至寶

「母親為我們做飯大半生，竟然不知道能預防她疾病的妙藥無數次經過她的手裏。」

「這些高人與妙方都是真的，但是我不敢擔保他們的為人。」

「選洋葱要用力捏洋葱一下，手感硬的才是新鮮。」

「洋葱要每天吃，而且最好吃半個。」

洋葱

如果媽媽多吃洋葱

很多年前，我就聽母親說她患了骨質疏鬆症，醫生說那是因為她生了太多孩子。

我們有八兄弟姐妹。後來她的雙腿越來越退化，到了八十歲以後，開始需要坐輪椅。這令她很不服氣，平日絮絮念講得最多的往事是年輕時為了抗日而與父親雙腳走了半個中國。近日英國權威《自然》期刊登了一篇科研文章，把洋葱列為最能有效防止骨質疏鬆的一種蔬菜，其效果甚至比特效藥 Calcitonin 還好。母親為我們做飯大半生，竟然不知道能預防她疾病的妙藥無數次經過她的手裏，而做子女的到今天才看到這篇文章，也頗為難過扼腕。

通過白老鼠實驗，每天吃洋葱的雄白鼠四周後骨質密度增加百分之



Calcitonin 是一種調節血液中鈣含量的荷爾蒙。中譯「降血鈣素」。

十三點五至十八，被摘除卵巢的雌鼠骨質流失速率減少兩成半。人要每天至少吃半個洋葱，炒蛋炒牛肉炒甚麼都好。如果生吃或榨汁更好，可以保護心臟，提升好的膽固醇，加速血液凝塊溶解。熟食則沒有這樣的効果。洋葱可以抗發炎，可以使哮喘的發作機會減低一半，不論生食熟食都可以抗糖尿病。熱味噌湯加洋葱治感冒；用一小片洋葱抵住鼻孔治鼻塞；用紗布包裹切碎的洋葱，從喉嚨覆蓋至胸口抑制咳嗽。

生洋葱切絲泡涼開水放在冰箱裏，隔天之後辛辣味除盡。好友 Eddie 是廚神，他把洋葱絲和切片生番茄加少許鹽混在一起，放進冰箱一夜。次日，洋葱的辛辣味不但除盡，更醒胃又好吃。東子師傅說，晚上最好不要吃洋葱、大蒜、薑等辛辣蔬菜。胃弱者要酌量吃生洋葱，或者把半隻洋葱分兩餐吃完。

洋葱

PK精油

自從英國權威科學雜誌《自然》報導洋葱對健康的好處以後，又有人發明了製造洋葱汁治療感冒的方法，過程確實是見所未見。

方法：把洋葱的那層薄外衣輕輕剝掉以後，從雪白的洋葱頂，用尖餐刀小心挖入，一面挖一面轉動洋葱，直至洋葱被挖出一個猶如火山口模樣的坑，大小約為洋葱的三分之一。然後加入砂糖，把火山口填滿，至此工序已經完成。把完工後的洋葱用杯或者碗盛起，保持火山口向上，直立約二十四小時。此後，洋葱汁已經自然滲出並聚積在火山坑內，與融化的砂糖混合成洋葱汁糖漿，把這糖漿完全喝下，據說感冒就會隨之減輕。無論如何，洋葱不論生熟，都能為人體增加抵抗力，但要每天吃才有效。堅持每天吃一個洋葱，有益無害。



洋葱不論生熟，都能為人體增加抵抗力，但要每天吃才有效。

東子師傅最近添了不少患怪病的病人，以女性為主。都是無名腹痛，中西醫都說不出所以然，她們有一個共同特點：都曾接受腹部淋巴精油按摩。國家對精油沒有做品質鑑定，如果內含不良物質，通過皮膚滲透入淋巴腺，容易引起病變，而且按摩的手法也沒有專業的準則。所謂按摩腹部淋巴排毒並達到婦科健康的目的，只是廣告宣傳。實際上，有可能造成淋巴病變的反效果。所以東子師傅並不鼓勵這一類的按摩。

比較起精油，洋葱便宜多了，可是也正是它的便宜和常見，人們反而不願意相信它的好。

洋葱



這些高人與妙方都是真的，但是我不敢擔保他們的為人。

洋蔥蒜頭 VS 感冒

食神陳公子感冒了，正好有人傳來一個專治感冒的洋蔥湯，我便轉發給陳公子，內容如下：

洋蔥一個，去皮，切開六件。蒜頭，份量與洋蔥重量一樣，去皮拍扁。豬脰一塊，大小隨意。加水蓋過料面兩吋，開火大滾後，細火至一碗，加鹽調味。用來預防的話，隔晚飲一次。

首先我很感謝這位把這個食療湯傳過來的朋友，朋友說這是一個家傳良方，我也祝朋友的家人四時吉祥。傍晚，我電話問陳公子感冒有沒有好轉？他說，還是去看了西醫，但洋蔥湯也服了。他用了一個洋蔥，一個蒜頭，煮了兩碗水。先服了一碗，然後睡覺。睡醒後再服一碗，到了傍晚感冒已經好了。「味道很好！」他說。

我自己不大看醫生，但從不敢勸人不要去看醫生。我的專欄不時會報道一些高人妙方，這些高人與妙方都是真的，但是我不敢擔保他們的為人。人有很多面，有一個女孩子多年前去看一個著名老中醫。這個老畜牲以檢查為名撫摸她的乳房。如果老畜牲已經死了，我願他死後進地獄。十年前我曾經報道過一個氣功師的治療本事，後來這個氣功師捲入了一宗風化案。十年後的今天，這個事件引起的負面能量還在影響一群人，包括我自己。我很感謝讀者對我的信任，但在這種問題上，必須自己要小心。記住，人是多面的，其中的一面只是禽獸。

紅酒泡洋蔥

紅酒洋蔥泡了七天。泡的過程中，我一日看三回，口水流了一地。到了第七天晚上，終於忍不住倒一杯出來嘗。

本來這個泡酒方要把洋蔥泡八天才有效。不過，我安慰自己，瓶中剩下的大部份酒到了明天就夠八天。所以嘛，好像也過得去。紅酒泡洋蔥，把一個洋蔥剝皮，留下最後一層貼洋蔥肉的衣。切八塊，浸在任何牌子的紅酒中八天。睡前飲五十毫升，即五分一杯，下午也可以飲一次。

這東西勁抗氧化，軟化血管，去血脂，有利心臟。有人說還可以改善頻繁夜尿，朋友中有紀錄一個月降低膽固醇。而且，超好飲，除非你討厭洋蔥。洋蔥每日隨意吃。浸過酒的洋蔥已經完全沒有了辣味，



選洋葱要用力捏洋葱一下，手感硬的才是新鮮。

洋葱飽含了酒，胖胖的，又爽脆又多汁。洋葱中有一種是紅色皮的，這種洋葱本來就帶甜，比棕色皮的好吃。選洋葱要用力捏洋葱一下，手感硬的才是新鮮，如果有點軟便不算最新鮮。

生薑生蒜「怪物飯」我連吃了兩三個月，前兩天東子師傅為我檢查，驚詫曰：你從前很濕，現在身體改變非常大。我回想這兩三個月，腳痛不能行山，除了在戶內練功繼續外，便是大量吃生薑生蒜。這是從來未曾有過的一個飲食上的改變。薑是寶，去濕外，還升陽氣。不是男人才需要陽氣，陽氣代表身體中的正氣。陽氣生，便禦百病。但晚上不宜吃薑。中醫說，早上吃薑，好比吃人參。晚上吃薑，好比吃砒霜。蒜頭有一種功能很多人都沒有重視，它能溫脾。長年大便不成形的，連吃兩三個月生蒜一定會變好。

羊
葱