



媽媽太太必備的 100則 蔬果保健妙方

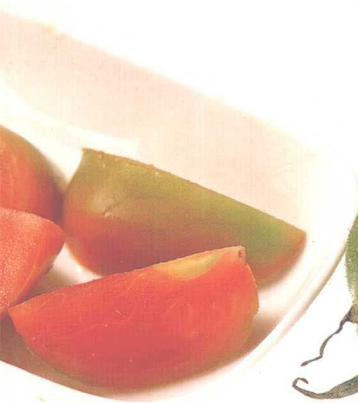
讓你一年365天補出全家健康的必備寶典

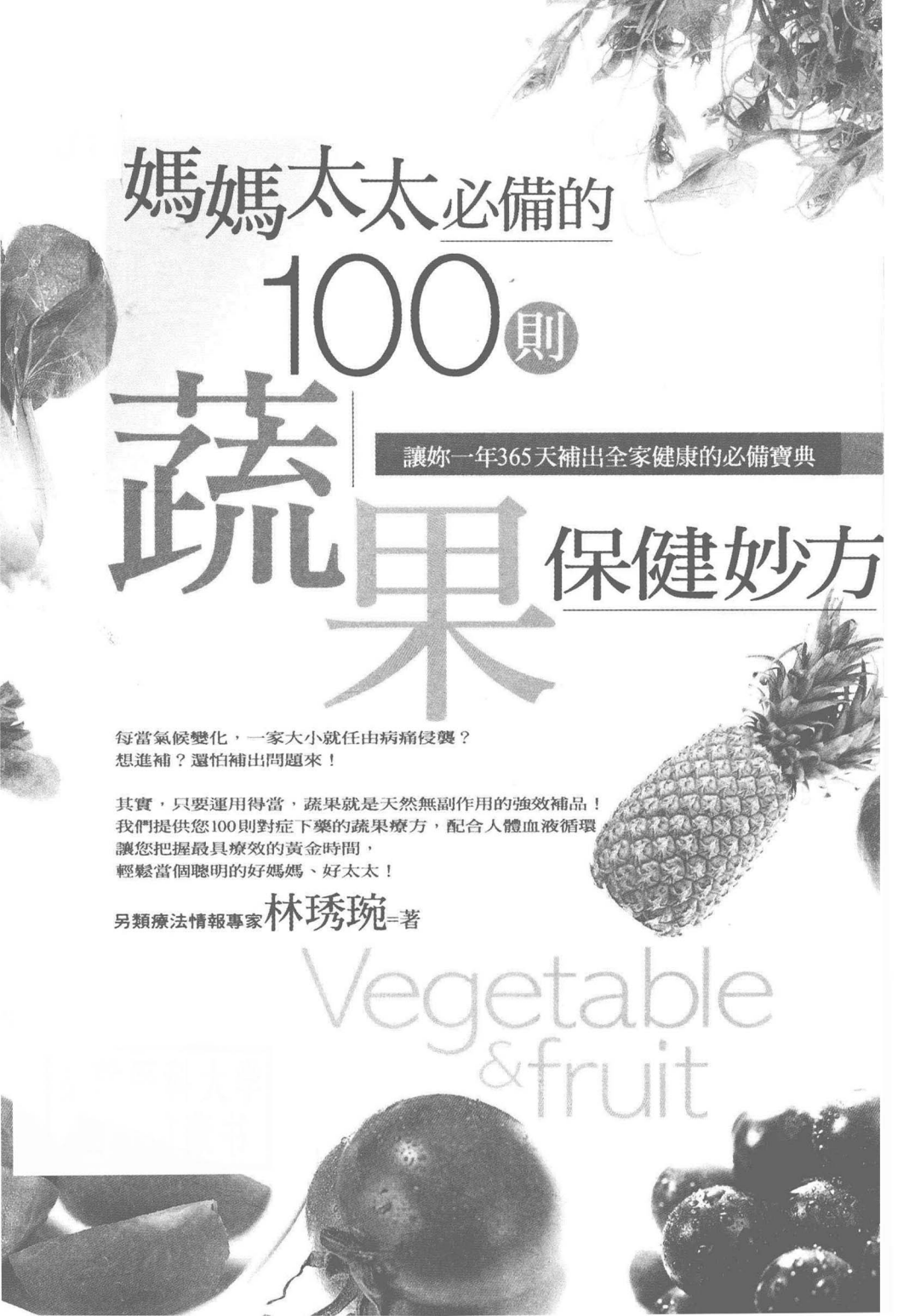
每當氣候變化，一家大小就任由病痛侵襲？
想進補？還怕補出問題來！

其實，只要運用得當，蔬果就是天然無副作用的強效補品！
我們提供您100則對症下藥的蔬果療方，配合人體血液循環，
讓您把握最具療效的黃金時間，
輕鬆當個聰明的好媽媽、好太太！

另類療法情報專家 **林琇琬** = 著

Vegetable
& fruit





媽媽太太必備的 100則 蔬果保健妙方

讓你一年365天補出全家健康的必備寶典

每當氣候變化，一家大小就任由病痛侵襲？
想進補？還怕補出問題來！

其實，只要運用得當，蔬果就是天然無副作用的強效補品！
我們提供您100則對症下藥的蔬果療方，配合人體血液循環
讓您把握最具療效的黃金時間，
輕鬆當個聰明的好媽媽、好太太！

另類療法情報專家 **林琇琬** = 著

Vegetable
& fruit

國家圖書館出版品預行編目資料

媽媽太太必備的100則蔬果保健妙方：讓妳一年365天補出全家健康的必備寶典／林琇琬著．——初版．——臺北市：快活堂出版，2002〔民91〕面；公分．——（健康筆記；42）

ISBN 957-470-441-6（平裝）

1. 食物治療 2. 蔬果類

418.913

91012938



健康筆記
042

媽媽太太必備的100則蔬果保健妙方
——讓妳一年365天補出全家健康的必備寶典

作者：林琇琬

執行編輯：曾安善

美術編輯：王麗雅

出版者：快活堂出版有限公司

新聞局登記台北市美芝路115號

地址：台北市文山區景中街41號4樓

電話：(02)8663-3348

傳真：(02)2930-9831

劃撥帳號：1937166 快活堂出版有限公司

總發行：聚通文書

地址：台北市中山路18號1樓

電話：(02)201-1012

傳真：(02)201-1015

總經理：建中書局

地址：台北市中山路186號2樓

電話：(02)257-7727

傳真：(02)257-8837

版權所有，翻印必究

如有缺頁或裝訂錯誤，請寄回更換，謝謝

單冊購買，一律九折優待，欲採號外書，請加付郵資30元

西元2002年8月
初版一刷
Printed in Taiwan

CONTENTS

作者序

心臟 & 血液

01

心臟病驗方

17

02

男女老幼皆宜的心臟病驗方

19

03

高血壓驗方

19

04

貧血患者秘方

22

腎臟 & 膀胱

05

腎臟病驗方

25

腸胃肝膽

- 13 肝硬化療方二
12 肝硬化秘方一
11 膽結石驗方

36 34 33

- 10 糖尿病良方
09 膀胱發炎驗方二
08 膀胱發炎驗方一
07 尿道發炎驗方
06 尿毒症驗方

30 29 27 27 26

CONTENTS

24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14
胃潰瘍秘方	胃炎良方	胃痛、胃漲良方	胃出血良方	十二指腸潰瘍秘方	外痔：內痔奇方	大便秘結驗方	便秘良方	成人上吐下瀉秘方	治下痢良方二	治下痢良方一
49	48	47	45	44	43	42	41	40	39	38

耳鼻喉

- | | | | | | | | |
|-------|-------|--------------|------|------------|--------|---------|-------|
| 32 | 31 | 30 | 29 | 28 | 27 | 26 | 25 |
| 咳嗽驗方一 | 治發燒良方 | 小孩、學童、成人發燒驗方 | 氣喘妙方 | 一般有損害胃腸之青果 | 消化不良奇方 | 慢性盲腸炎秘方 | 胃下垂驗方 |
| 62 | 61 | 59 | 57 | 55 | 53 | 52 | 50 |

CONTENTS

43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33
耳痛、耳鳴藥方	扁桃腺炎秘方	流鼻血驗方	四月雜症秘方	口臭、口內發炎、破裂驗方	口臭驗方	頭痛、偏頭痛、頭重、頭暈驗方	都市人感冒良方	五月預防感冒良方	春季流鼻涕、咽喉痛、頭重、骨頭酸良方	咳嗽秘方二
82	80	78	76	75	74	73	69	67	66	63

皮膚

44 身上各部發癢驗方

45 治癢良方

46 青春痘之治療法

47 面、頸部、手上長瘤驗方

83 84 85 86

癌症

48 喉癌秘方

49 肝癌秘方

88 90

CONTENTS

四季養生

54	53	52	51	50
雙手酸痛妙方	牙痛驗方	眼睛痛、角膜炎驗方	眼睛發炎、眼痛、角膜炎秘方	胃癌秘方
94	93	93	92	91

各種酸痛

65	64	63	62	61	60	59	58	57	56	55
食物中毒秘方	肺結核驗方	減肥良方	風濕痛四季秘方	冬季之病痛	秋季之病痛	夏季中暑秘方	春季養生良方三	春季養生良方二	春季養生良方一	春季酸軟良方

110	109	107	105	103	101	98	97	97	96	95
-----	-----	-----	-----	-----	-----	----	----	----	----	----

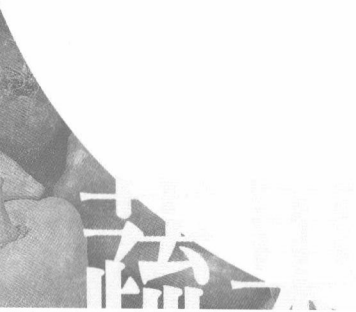


CONTENTS

孩童

73	72	71	70	69	68	67	66
六歲小孩的四季補品	五歲小孩的四季補品	一到四歲孩子育兒食品	用血型看如何健康飲食	木瓜可治十三種病	近視患者驗方	養生五穀飯	手腳酸麻藥方
127	124	123	120	118	114	112	112

84	83	82	81	80	79	78	77	76	75	74
兒童感冒	小兒咳嗽秘方	小兒腸炎秘方	小兒發燒良方	強壯小孩心臟秘方	小孩胃腸消化不良秘方	五歲以上至十歲小孩腹痛秘方	冬天高中生容易患的病痛	冬天國中學生容易患的病痛	國中以上至大學用腦過度良方	七歲小孩的四季補品
144	142	140	137	137	136	134	133	132	130	129



CONTENTS

婦女

- 92 91 90
乳房硬塊驗方
婦女風濕痛秘方
子宮癌秘方

158 157 155

- 89 88 87 86 85
學童易患的病痛療方
學生酸痛秘方
中學生四季感冒良方
四歲以內小兒消化不良秘方
兒童、青少年四季乾咳良方

152 150 149 147 146

職業

93

不孕之症驗方

159

94

孕婦感冒秘方

161

95

產婦素食菜單

163

96

公務人員的胃腸藥方

187

97

教師四季感冒良方

188

98

公務人員四季感冒良方

191

99

農人四季養生

194

100

農人夏天季節良方

208

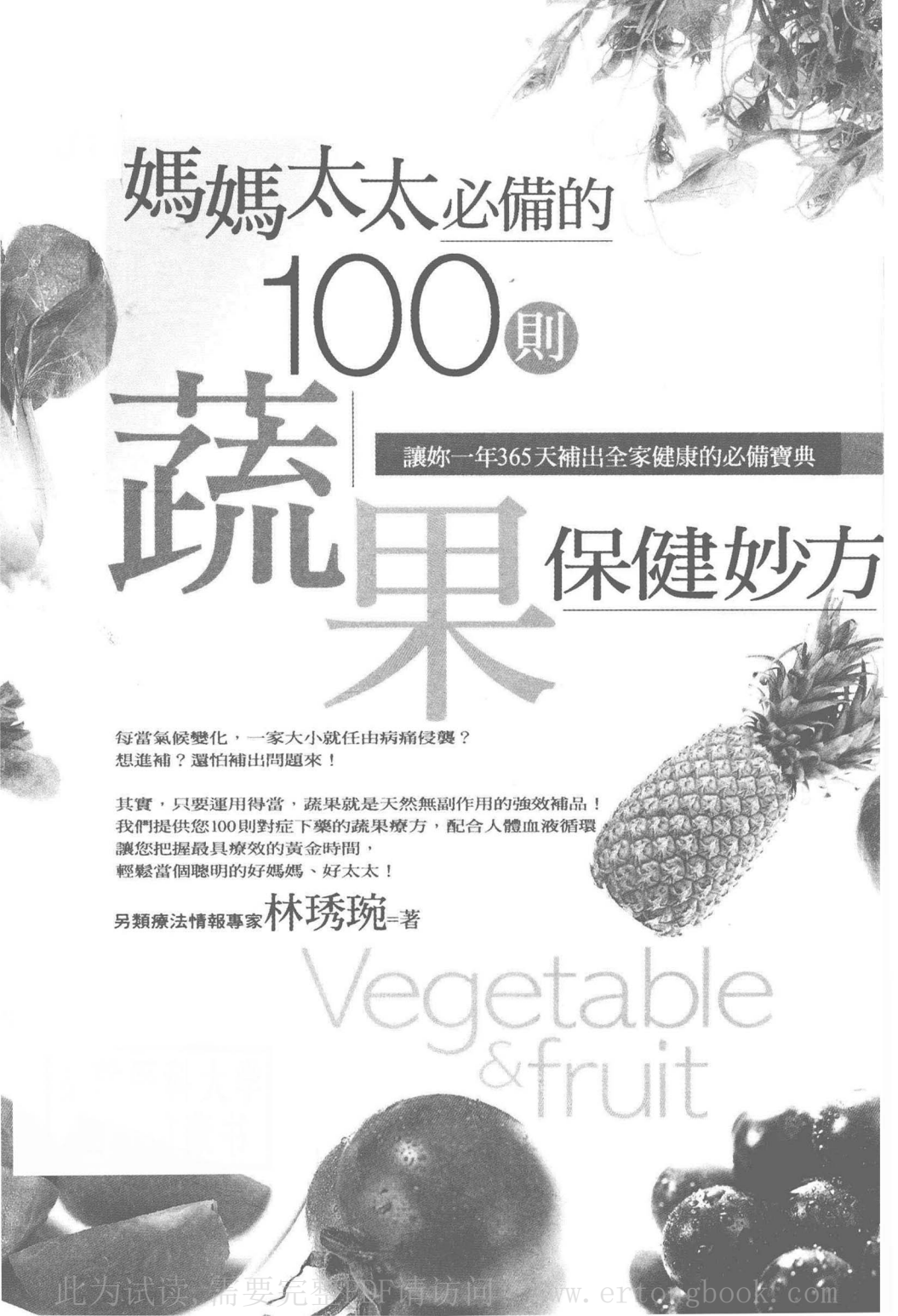


CONTENTS

附錄一：3種養生蔬果

附錄二：四季品茶的學問

217 211



媽媽太太必備的 100則 蔬果保健妙方

讓你一年365天補出全家健康的必備寶典

每當氣候變化，一家大小就任由病痛侵襲？
想進補？還怕補出問題來！

其實，只要運用得當，蔬果就是天然無副作用的強效補品！
我們提供您100則對症下藥的蔬果療方，配合人體血液循環
讓您把握最具療效的黃金時間，
輕鬆當個聰明的好媽媽、好太太！

另類療法情報專家 **林琇琬** = 著

Vegetable
& fruit