

漢方美人講座

藥療＋食補・輕鬆揮別30種常見疾病

中醫師

幸井俊高◎著

須藤碧梧◎插畫 林潔珪◎譯



漢方美人講座

作者：幸井俊高
插畫：須藤碧梧
譯者：林潔珏
總編輯：林慧美
編輯：劉音秀
美術編輯：林銘樟（特約）

發行人：張水江
副董事長：洪祺祥
社長：蕭豔秋
行銷總監：蔡美倫
出版：日月文化出版股份有限公司
製作：山岳文化圖書有限公司
地址：台北市信義路三段151號9樓
電話：(02)2708-5509
傳真：(02)2708-6157

E-Mail：service@heliopolis.com.tw
日月文化網路書店：www.ezbooks.com.tw
郵撥帳號：19716071 日月文化出版股份有限公司
法律顧問：孫隆賢
財務顧問：蕭聰傑

總經銷：大和書報圖書股份有限公司
電話：(02)8990-2588
傳真：(02)2299-7900
印刷：微印事業股份有限公司
出版日期：2007年1月初版一刷
定價：220元

©版權所有，翻印必究
◎本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司更換
ISBN-13: 978-986-7057-90-7
ISBN-10: 986-7057-90-2

KANPO BIJIN KOZA by KOI Toshitaka

Copyright © 2003 by KOI Toshitaka

All Rights Reserved.

First original Japanese edition published by Bungei Shunju Ltd., Japan 2003.

Chinese (in complex character only) soft-cover rights in Taiwan reserved by

HELIOPOLIS CULTURE CO., LTD under the license granted

by KOI Toshitaka arranged with Bungei Shunju Ltd., Japan

through The Sakai Agency, Japan and BARDON-CHINESE MEDIA AGENCY, Taiwan.

國家圖書館出版品預行編目資料

漢方美人講座/幸井俊高著;林潔珏譯
初版.--臺北市：日月文化,2006[民95]
184面；14.8X21公分(健康大師:15)
ISBN 978-986-7057-90-7(平裝)
1.中國醫藥 2.方劑學(中醫)

413

95023533

漢方美人講座

藥療＋食補・輕鬆揮別30種常見疾病

中醫師

幸井俊高◎著

須藤碧梧◎插畫 林潔珏◎譯



作者簡介

幸井俊高

東京大學藥學部畢業。北京中醫大學畢業。喬治華盛頓大學經營研究所修業結束。1998年，通過中國政府主辦的中醫師檢定考試，成為第十八位日籍中醫師。中醫「幸福藥局」代表。北京中醫藥大學日本校講師。喜好合氣道、謠曲、三位線、山中散步等。合著有《人生全開！中藥讓你的高爾夫球更高竿》(商務社)、發表的論文有「現代疲勞倦怠感的證明與特徵」、「健脾利濕法對花粉症的有效性」等。還擔任牛波著作的《漢方的國王》(講談社)之解說。

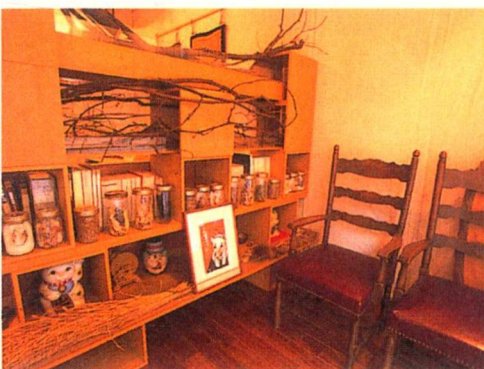
譯者簡介

林潔珏

東吳大學日文系畢，曾任口譯員，目前為專職翻譯。喜好閱讀，樂於交友，開朗活潑的外表下，藏著一顆傳統又善良的心。赴日已十數年，接觸了不少當地的好書，目前非常享受靜靜地窩在書房一角，與寂寞為伍，跟文字作伴的日子。一直相信「筆下乾坤」是個魅力無窮的廣闊世界，希望能夠本著「信、達、雅」的翻譯三原則，多介紹一些好書給台灣讀者，為兩地文化交流盡棉薄之力。



讓我們去中藥房吧！



距離惠比壽車站約五分鐘的路程，「幸福商店」就坐落在商店街的某個角落裡。展示窗裡陳列著裝滿藥材的瓶瓶罐罐，每個罐子上都標有藥材名稱及其效能，相當引人入勝。

一路進藥房，便傳來陣陣的中藥香味，光是聞到那股香味，就覺得渾身舒暢。

由於這家店是採預約制的看診，因此無須等候，可事先電話或上網預約。諮詢、問診的內容，除了目前身體的健康狀態之外，連無關的睡眠與通便問題也會問得很詳

盡。雖然問診需要花三十分鐘以上，但這些都將成為判斷體質與疾病原因的重要根據。

問診後，醫師會對你的病因做詳盡的說明。調製藥方大約需要一個星期的時間，可親自前來領取或利用宅急便送到家（編註：台灣的中醫院均可當場領取藥方）。

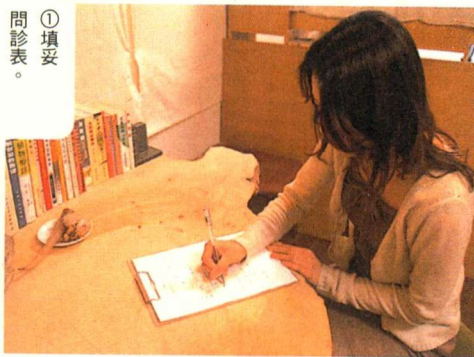
中藥得把藥材和水放入鍋子或土瓶裡，經過長時間的煎煮才能服用，雖然費工耗時，但這是只適合你的「這個世界上唯一的藥」。相信喝了它，一定會打從體內好起來！



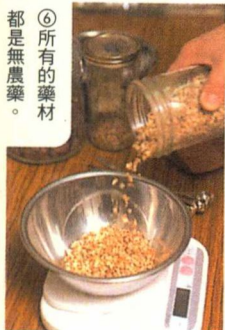
② 接受醫師
詳盡的諮詢。



① 填妥
問診表。



⑥ 所有的藥材
都是無農藥。



⑤ 調製藥方。



④ 以諮詢的內容為
依據，開立藥方。



③ 約一星期後
可拿藥。



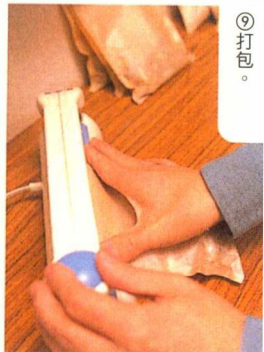
⑦ 分裝數天份。



⑧ 視體質與病
狀，處方會有
所改變。



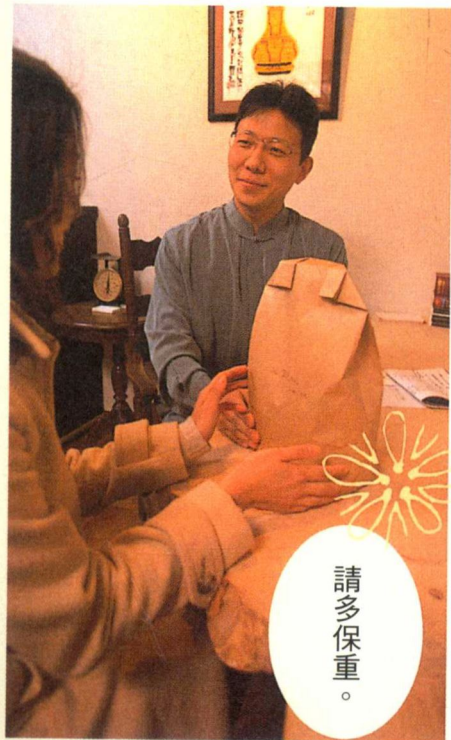
⑨ 打包。



⑩ 整包放入鍋
子或土瓶裡煎
煮也無妨。



請多保重。



對鬱積性 **A** 型體質有效的藥材



牡丹皮 (P.61)



連翹 (P.72)



黃芩 (P.165)



防風 (P.118)



桂枝 (P.146)



半夏 (P.46)



薄荷 (P.94)



澤瀉 (P.64)



蒼朮 (P.46)



金銀花 (P.76)



地膚子 (P.118)



茯苓 (P.64)

對氣血不暢淤滯 **B** 型體質有效的藥材



麝香



枳殼 (P.42)



路路通 (P.129)



莪朮 (P.157)



鬱金 (P.146)



紅花 (P.38)



川棟子 (P.153)



降香 (P.86)



川芎 (P.76)



田三七



香附子 (P.162)



青皮 (P.162)

對氣血不足虛性 **C** 型體質有效的藥材



人參 (P.103)



沙參 (P.72)



黨參 (P.125)



葛根 (P.68)



當歸 (P.56)



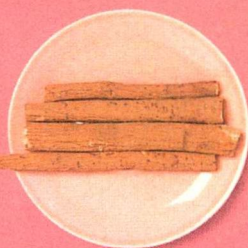
石斛 (P.68)



旱連草 (P.149)



熟地黃 (P.79)



黃耆 (P.56)



紫河車 (P.165)



天門冬 (P.79)



鹿茸 (P.103)

對平衡不良的 **D** 型體質有效的藥材



黃精 (P.82)



冬蟲夏草



炮附子 (P.125)



知母 (P.111)



杜仲 (P.149)



淡竹葉 (P.108)



五味子 (P.129)



天麻 (P.94)



生地黄 (P.157)



釣藤鉤 (P.132)



西洋參 (P.111)



乾薑 (P.38)

對身心失調的 E 性體質有效的藥材



龍膽 (P.98)



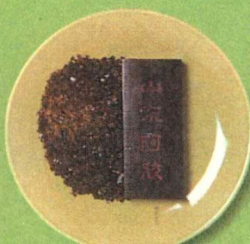
丹參 (P.82)



牡蠣 (P.132)



柴胡 (P.42)



阿膠 (P.61)



麥門冬 (P.108)



磁石 (P.137)



龍骨 (P.137)



龍眼肉 (P.98)



白芍 (P.153)



何首烏 (P.86)



代赭石



中藥調理氣血，發揮妳身體的自癒能力

在沒有X光、超音波或是各式生化檢查的時代，人體就像一個黑盒子，但中醫學從生活體會中發展出一套獨特的理論體系，認識到人是一個有機整體，有諸內必形諸外，體內臟腑的健康狀況會反應在體表，所以，唯有在氣血調和、神形俱足、身心健康的狀態下才有美麗的容顏，而不是依賴外加的裝扮修飾所能達成的。

誠如幸井先生在書中所提的「中醫活用人類擁有的生命力來恢復疾病」，中醫治療的大原則在於「致中和」，透過藥物等治療方法調整人體的氣血陰陽回歸常態，發揮身體的自癒能力。同時，中醫強調「治未病」的觀念，在出現疾病徵兆便及時採取適當措施，而非發病後才亡羊補牢。

幸井先生把中醫的專門術語以通俗的文字呈現，將中醫的體質學說簡化，概分為五種

類型，用十個問題粗判自己的體質屬性，可作為日常保健的參考，但想要深入了解自己的體質，仍應經合格中醫師詳細診察。

本書第二部分所提出的「美容養顏漢方」，不僅從中醫的觀點針對常見的美容問題提出實用的建議，也適時加入西洋醫學的見解。第三部分則就常見疾病提供了一些常用的方劑，及其適應症的資訊以及實用的藥膳，作為疾病預防或是美容養生的參考十分受用。

幸井先生從體質分類開始，介紹了中醫的基本觀念，並強調了由內而外的美容保養知識，藉由體質的調理達成養生保健的目標。全書文字流暢，內容精闢，特此推薦給有志於利用中醫藥來進行美容保健者。但在此提醒讀者，身體有恙時應找合格的醫師診斷、辨證施治，切勿未經診斷即任意服藥。

長庚大學中醫學系系主任

沈建忠



漢方引領妳進入美顏世界

愛美是人的天性，自古皆然。「藥補不如食補」、「三分吃藥七分養」等諺語，都強調了保養身體的重要，並且也對藥補和食補的關係作了一番說明，讓我們了解到治病防病及自我保健都是不可少做的重要工作。

本書是以中醫理論為基礎，深入淺出，介紹人之體質差異、選藥材的原則，十分值得給欲以中藥來保養身體的人作參考。漢方是藥，也可以是藥膳，但無論妳是用什麼理由使用漢方，了解體質，認識藥材，正確使用，才會讓妳有好氣色，所以不要人云亦云，隨風起舞。如果妳愛用漢方，從這本書開始讀起，將會帶妳進入另一個彩色的世界。

台北醫學大學藥學系副教授

王靜瓊

有位女性患者對滿臉的青春痘相當苦惱，看了好幾次皮膚科，就是治不好。但是自從服用了中藥三個月左右，青春痘便明顯地減少；大約半年後，臉上的青春痘就完全不見了。之後，雖然停止服用中藥，也沒有再長青春痘。這位女性服用的藥方是含有健胃整腸效果的藥材，但為什麼這種處方能治好青春痘呢？

另一位月經不順的女性患者，曾接受婦科的荷爾蒙治療。在治療期間，狀況雖然穩定下來，但是在停止治療後，又恢復到原來的狀態，於是開始服用中藥。四個月後，經常延遲的月經，開始呈現了穩定狀態。她服用的是強化抗壓力的處方，裡面沒有含荷爾蒙劑，但為什麼這種處方可以根治月經不順呢？

其中的道理，隱藏在中醫的兩項特質裡。

第一個特質，就是中醫視人體為一個整體的有機體。中醫認為人體不單是心臟、胃腸、腦、肌肉、骨骼、皮膚等零件的集合，而是每個零件之間有緊密關聯的有機體。因此，就中醫的觀點而言，青春痘不是單純的皮膚問題，而是因為內臟功能失調。