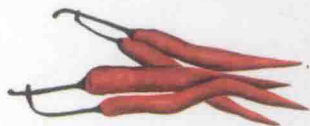




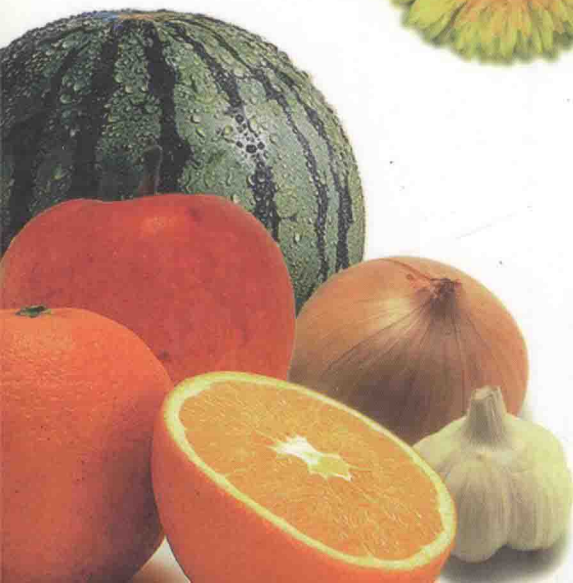
養生保健的

民間療法

北里研究所 醫學博士 丁宗鐵◎著 陳蒼杰◎譯
中國醫學綜合研究所



本書詳細介紹如何以食物、
藥草及穴道刺激等方法，
做疾病的預防與調理，
是你養生保健的最佳指南。



IZA TO IU TOKINO MINKAN RYOHO HANDBOOK

by Munetetsu Tei

Copyright © 1998 by Munetetsu Tei

All rights reserved

First published in Japan in 1998 by PHP Institute, Inc.

Chinese translation rights arranged with Munetetsu Tei
through Japan Foreign-Rights Centre/Hongzu Enterprise
Co., Ltd.

養生保健的民間療法

作者／丁宗鐵

譯者／陳蒼杰

主編／羅煥耿

責任編輯／翟瑾荃

編輯／黃敏華、羅煥耿

美編／林逸敏、鍾愛蕾

出版者／世茂出版社

發行人／簡玉芬

負責人／簡泰雄

地址／台北縣新店市民生路十九號五樓

電話／(〇二)二二一八三二七七(代表)

傳真／(〇二)二二一八三二三九

劃撥／〇七五〇三〇〇七

登記證／登記局版臺省業字第五六四號

電腦排版／辰皓電腦排版公司

印刷／三華彩色印刷公司

初版一刷／一九九九年六月

二刷／

定價／一九〇元

※版權所有・翻印必究

・本書如有破損、缺頁，敬請寄回本社更換

PRINTED IN TAIWAN

國家圖書館出版品預行編目資料

養生保健的民間療法 / 丁宗鐵作；陳蒼杰譯.
--初版. -- 臺北縣新店市：世茂，1999[民88]
面；公分
ISBN 957-529-842-X(平裝)

1. 民俗醫藥 2. 治療法 3. 健康法

418.992

88007607

目錄

目錄

前言.....	11
---------	----

第1章 何謂民間療法？

寫於民間療法之前.....	14
●治療疾病是動物的本能／15	
●民間療法是醫學的根源／16	
●從民間療法發展出來的西洋醫學／16	
●江戶時代盛行的日本民間療法／17	
●民間療法和漢方療法的差異極大／18	
●隨醫生誕生一起發達的漢方／18	
●日本民間療法的歷史大致可分為三類／19	
●民間療法與美國原住民醫學有令人意想不到的共通點／20	

●美國替代醫療近來備受矚目／20

●目前備受矚目的民間療法的可能性／21

第2章 民間療法的種類和效果

23

日本的各式替代醫療……………24

1 在日本法律上被視為醫療行為，且獲得承認的醫療／24

●按摩、推拿、指壓／25

●針灸／27

●正骨、整骨、接骨／30

2 在日本法律上不列入醫療行為的療法／31

●按脊術／31

●整體／31

3 日本傳統的養生法／32

●溫泉療養／32

4 飲食生活的輔助食品／36

目錄

● 健康食品／36	
5 以養生法、健康法加以實踐的醫療方法／41	
● 氣功／42	
● 太極拳／42	
● 瑜珈／43	
● 阿輸吠陀 (AYURVEDA)／44	
歐美的各式替代醫療……………	45
● 自然療法／46	
● 順勢療法／47	
● 芳香療法／48	
● 構造醫學／48	
● 對立療法／49	
● 反射療法／50	
第3章 明智的選擇民間療法	

如何從各種選擇範圍中選出適合自己的方法／51

Q 1 如何選擇民間療法？／52

Q 2 適應與避開民間療法的恰當時機？／52

Q 3 民間療法的持續時間與終止時間的標準？／53

Q 4 有無對異位性皮膚炎的有效療法呢？／54

Q 5 民間療法對癌症或各種疑難雜症有效嗎？／54

Q 6 民間療法有無副作用？／54

Q 7 何時請教醫師較為恰當？／55

Q 8 民間療法會不會引起過敏症？／55

Q 9 有益身體的泡溫泉方法為何？／56

Q 10 能否同時使用多種健康食品？／57

第4章 在家即能應付症狀的民間療法

1 希望立即見效的痛苦症狀……………60

●感冒 60

●花粉症 64

目錄

● 鼻炎	65				
● 支氣管炎	67				
● 宿醉	69				
● 肩膀僵硬	73				
● 蛀牙、牙齦炎	78				
2 孩童的痛苦症狀	82				
● 氣喘	82				
● 虛弱體質	85				
3 女性的痛苦症狀	89				
● 虛冷症	89				
● 生理痛	94				
● 母乳不足、乳腺炎	97				
4 頭髮的煩惱與生活習慣疾病的預防	102				
● 白髮、掉毛	102				
● 糖尿病	107				
● 流鼻血	66				
● 輕度燙傷	68				
● 頭痛	71				
● 眼睛疲勞	76				
● 濕疹	84				
● 夜尿症	87				
● 低血壓	92				
● 皮膚粗糙	96				
● 更年期障礙	99				
● 高血壓	105				
● 動脈硬化、腦中風	109				

目錄

● 肝病、膽結石	110
● 頭痛	112
5 皮膚的疾病	114
● 頭皮屑	114
● 疣	116
● 發腫、炎症	119
● 香港腳	117
● 蟲咬	115
6 惱人的口腔、腸胃等各種疾病	121
● 口腔炎	121
● 胃脹氣、消化不良、健胃、整腸	123
● 齒槽膿漏、牙周病	122
● 下痢	129
● 便秘	131
7 伴隨疼痛的疾病	134
● 腰痛	134
● 扭傷、跌傷	136
● 五十肩	140
● 神經痛	143
● 關節風濕症	145
● 關節痛	148
8 腎臟、泌尿器、生殖器的毛病	151
● 浮腫	151
● 膀胱炎	156

●攝護腺肥大症	157
●痔瘡	163
●陽萎	159
9 壓力、消除疲勞等	166
●失眠症	166
●防止痴呆	171
●滋養強壯	174
●消除疲勞	172
●焦慮、神精疲勞	169
●夏季消瘦	176
10 在家能施行的穴道刺激要點	178
第5章 藥草、生藥、有益身體的食物、中藥指南	181
1 採取藥草的方法與用法的注意事項	182
2 藥草的煎法	185
3 製作藥酒的要點	186
4 藥草、生藥指南	188
5 注意毒草、有毒植物	242
6 有益身體的食物	248

目錄

7 常用的主要中藥·····	255
----------------	-----



養生保健的 民間療法



北里研究所醫學博士 丁宗鐵／著
中國醫學綜合研究所

陳蒼杰／譯

目錄

目錄

前言..... 11

第1章 何謂民間療法？

寫於民間療法之前..... 14

●治療疾病是動物的本能／15

●民間療法是醫學的根源／16

●從民間療法發展出來的西洋醫學／16

●江戸時代盛行的日本民間療法／17

●民間療法和漢方療法的差異極大／18

●隨醫生誕生一起發達的漢方／18

●日本民間療法的歷史大致可分為三類／19

●民間療法與美國原住民醫學有令人意想不到的共通點／20

目錄

●美國替代醫療近來備受矚目／20

●目前備受矚目的民間療法的可能性／21

第2章 民間療法的種類和效果

23

日本的各式替代醫療……………24

1 在日本法律上被視為醫療行為，且獲得承認的醫療／24

●按摩、推拿、指壓／25

●針灸／27

●正骨、整骨、接骨／30

2 在日本法律上不列入醫療行為的療法／31

●按脊術／31

●整體／31

3 日本傳統的養生法／32

●溫泉療養／32

4 飲食生活的輔助食品／36

目錄

● 健康食品／36	
5 以養生法、健康法加以實踐的醫療方法／41	
● 氣功／42	
● 太極拳／42	
● 瑜珈／43	
● 阿輸吠陀 (AYURVEDA)／44	
歐美的各式替代醫療……………	45
● 自然療法／46	
● 順勢療法／47	
● 芳香療法／48	
● 構造醫學／48	
● 對立療法／49	
● 反射療法／50	
第3章 明智的選擇民間療法	

如何從各種選擇範圍中選出適合自己的方法／51

Q 1 如何選擇民間療法？／52

Q 2 適應與避開民間療法的恰當時機？／52

Q 3 民間療法的持續時間與終止時間的標準？／53

Q 4 有無對異位性皮膚炎的有效療法呢？／54

Q 5 民間療法對癌症或各種疑難雜症有效嗎？／54

Q 6 民間療法有無副作用？／54

Q 7 何時請教醫師較為恰當？／55

Q 8 民間療法會不會引起過敏症？／55

Q 9 有益身體的泡溫泉方法為何？／56

Q 10 能否同時使用多種健康食品？／57

第4章 在家即能應付症狀的民間療法

1 希望立即見效的痛苦症狀……………60

●感冒 60

●花粉症 64