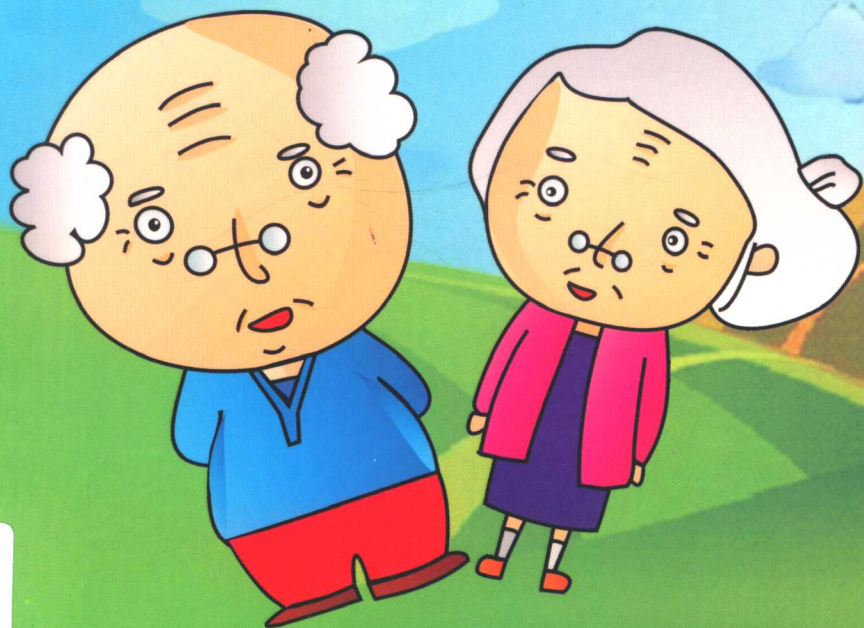


百歲老人探討

以中醫藥抗衰老

林天樹 著
鄭阿乾



國家圖書館出版品預行編目資料

百歲老人探討 / 林天樹、鄭阿乾 / 編著--初版--苗栗縣竹南鎮：中信打字行，民 103.03 面； 公分

ISBN 978-986-89235-1-5 (平裝)

1.中醫 2.養生

413.21

103004709

版權所有，翻印必究

百歲老人探討

作者：林天樹、鄭阿乾
公司：金保安貿易有限公司
地址：苗栗縣竹南鎮中港里迎薰路48號
電話：886-037-460313 (代表號)
傳真：886-037-467730
出版：中信打字行
副編輯：中醫師鄭淑玲、廣州醫藥大學林建佑
助理編輯：鄭淑萍、林建安、林育齊
排版編輯：邵崇文
封面美編：林育君、連玲巧
印刷：中信打字行
電話：037-470688
出版日期：中華民國一〇三年三月 一版一刷
劃撥帳號：02175711
戶名：林天樹

定價：460元

目錄

內容

台灣河洛文化百歲人瑞	12	皇室養生	84
抗衰老方法探討	19	黑木耳屬藥食兩用菌類植物	88
腎氣強盛則不易變老	20	眼睛的保養方法	90
五道秋冬養顏佳品	23	預防駝背的方法	91
準備銀髮族的食物是有方法	31	常吃五色養顏粥	92
銀髮生活321	34	膽經	92
你知道老年人養生有這樣四大秘訣嗎?	36	指甲上有小月牙嗎?	94
老年養生有哪些錯誤觀念呢?	39	性寒的食物盡量少吃	97
要嚴格·恪守養生"七不過"	42	代謝症候群	101
中風康復最佳時機	48	銀髮族知識	107
八種可吃掉體內廢物的食物	48	老人最適當蔬菜	110
人們的飲食是維繫個體成長	51	每天健康七件事	115
蔬菜的藥性	62	世界十大垃圾食品	118
水果的藥性	63	健康吃晚餐的方法建議	120
十個訣竅綜合新智慧型	65	健康飲食八大原則	121
男人吃什麼中藥補腎	69	唾液養生法	122
把握這20年的黃金歲月	71	關於禁食的好處	122
對中醫看法	75	適量運動—增強體質	123
常用藥材列出具有毒性的藥材	76	姿勢不良容易造成身體的負擔	123
老人患慢性疾病服藥劑應以天然植物	77	治未病健康工程-手穴保健操	124
		滾指運動	125
		養生健康操	126
		養生經	132
		生什麼病宜吃什麼水果	133
		水果特性	134
		台灣八大健康水果	143

對老人有影響的水果---	146	男性前列腺疾病-----	322
參加日本中醫師第一屆大會-----	149	男性攝護腺疾病之中醫診治-----	342
世博會中醫藥精彩一瞥-	151	百歲藥王孫思邈的長壽之術-----	348
中醫養生：十二時辰臟腑養生法-----	162	扁鵲的醫術-----	348
賀爾蒙的使用-----	167	中醫師－鄭阿乾小語---	350
疾病真正的病因為何？-	169	自信心是健康的主要條件--	350
免疫系統的介紹：-----	173	乾坤養生操（11）-----	353
銀髮族的探討-----	180	100分的膽固醇照顧計劃-----	372
怎麼排毒更順暢-----	187	七成台灣人蔬果吃太少-	375
心臟最佳排毒時間-----	189	滑倒比罹患癌症還要嚴重--	380
銀髮族忌諱的10個動作-	192	宴席開，道道有講究---	383
中醫藥文化藥食同源---	195	您的小便合格嗎？-----	386
老人養生粥-----	196	中藥房問症抓藥-----	390
醋是日常生活中不可缺少的調味品-----	213	百歲老人養身之道-----	398
南北朝時期-----	214	百歲老人養生共性-----	405
食醋的藥用-----	215	人體的酸鹼平衡-----	408
仲景的[傷寒論]、[金匱要略]-----	216	食物的酸鹼平衡-----	409
食醋在日本亦有悠久的歷史-----	217	編後語：-----	411
美國有一個佛蒙特地區-	218		
食醋對健康的幫助-----	219		
男性健康的現狀存在著五大問題-----	307		
立足繼承發展著眼弘揚傳播-----	318		

序 文

中醫藥界前輩鄭阿乾中醫師及前中華民國中藥商全聯會理事長林天樹兄共著之“百歲老人探討(銀髮族健康園地)”是他二位累積歷年之學識經驗的結晶，包括中醫藥理、現代醫學、營養學等新知的心血。現代人的壽命拜現代醫學及公共衛生觀念之應用，而從六十年前台灣平均壽命低於四十延長至目前近八十。

目前整個醫療界、政府及社會要應付的是老人社會的諸多問題。例如抗生素之應用，雖然解決了不同病原體的感染，但七十年來廣泛濫用的結果，造成病原體對抗生素產生抗藥性，目前醫療各界憂心的是如何尋找到新的抗生素。剖腹產時過度請求清潔，抗生素的應用。使得本來與人類共生互利的細菌生態環境改變，人的生活方式影響健康最重要因素，現代人吃過多的糖、脂肪、蛋白質使得BMI值異常，肥胖而引起各種疾病如：高血壓、糖尿病、血管硬化、痛風、氣喘、異位性皮膚炎等反應，甚至癌症。

兩位前輩之書中，從生活起居習慣，如何挑選水果、蔬菜，透過中藥藥膳及養生粥與適當運動，並提出何謂垃圾食物，皆有詳細說明，圖文並茂方式呈現，日常生活中應用的知識。有感於前輩的用心，故感為序推薦。

香港大學、青島大學、南京中醫
藥大學-榮譽教授
志黃植物研究發展基金會董事長
陳介甫敬書

序 文

竹南中港的中藥百年老店「金寶安」創立於清同治五年(1866年)，該店第五代傳人林天樹先生對中醫藥及民間藥的傳承一向不遺餘力，歷年來的專業著作已有三十多冊，雖已杖朝之年，猶戮力於傳統醫藥的論述，近年來仍不斷有新作出版，可說是台灣傳統醫藥文化的積極推廣者。

同道的林前輩相當重視本土醫藥的發展，曾擔任中藥商業同業公會全國聯合會理事長的他，在我進行金門民間藥「一條根」的藥理及安全性研究時，即曾不斷鼓勵我，期許開發金門一條根成為當地的特色藥材。猶記他也曾提示過我，再將金門常見植物如：馬鞍藤、南嶺蕘花(了哥王)、雞血藤、火炭母草等藥用植物，用現代藥理研究去證明其功效，使民間好藥能有機會發揚光大，造福人群。

在與僅自謙是「老師傅」的林理事長相處時，常領教他闡述傳統醫藥的博大精深，特別是他常提及起始於春秋戰國時代，至今已有兩千多年歷史的中藥炮製知識是項醫藥智慧的瑰寶。中藥炮製學確是既古老又年輕的科學，近年來，西方國家已開始重視，並有專門研究中藥炮製理論者。

理事長曾說，西方先進國家利用萃取及加工技術，加上藥理及毒理研究，在中草藥中開發出如銀杏葉黃酮(銀杏葉)、水飛薊素(奶薊)、葉黃素、五味子素等藥材活性成分及新藥來。因此，中藥專業人員的教育與訓練中，在「固有成方」、「臨床中藥製劑技術標準與規範」等實務中，即須體會肩負著繼承與發揚傳統中醫藥學的重任，應思利用現代的知識和技術來詮釋傳統醫藥的精華，並且企圖注入新的元素，讓它在當下和未來有足夠立足和前行的力量。

欣聞前輩又將有新著問世，邀我為序，感佩他家學淵源深厚，理論與實務經驗豐富，卻能孜孜不息又不藏私地將他的學問傳承予後學及有緣者，因而樂為本文以表讚佩、相勉之意。



(右)柯裕仁教授 (左)中國醫藥大學郭昭麟博士

中國醫藥大學資源系

柯教授 裕仁博士撰

2014年2月7日

自序

民國102年國慶日的前兩天，金保安貿易公司林董事長天樹先生親自蒞臨我的診所，並贈送我一個重達十多公斤的花崗石藝品，是他專程自中國大陸帶回來的，阿乾除了感動和感激之外，更敬佩他的體力和真誠友情，以他將近八十歲之高齡，仍然親自開車拜訪親友並到處演講，可見其活力充沛、健康十足，其養生保健方法就是有信心、多活動，值得大家學習。他不僅鼓勵年輕人要多磨練，而樂觀勤勞也是中老年人修身養性的必備條件，由於養生保健觀念漸受社會重視，林董事長曾多次向我提起要和我聯合寫一本：「百歲老人探討」留傳後世，當天他又再度提起，我也就欣然答應，並願意共襄盛舉。

人生最大的樂趣就是體力和腦力的付出，生命力就會更強。著作、演講等活動會使人生更精彩，是促成健康長壽的重要因素。所以我願意用一顆溫暖的心，將一生所學智慧及經驗，幫助社會、嘉惠民眾，使人人都健康而能長命百歲，同時寫書也是自我充實，即所謂：豐富人生，將會使人生更有意義。

阿乾與林董事長是交往五十年的好朋友，除了生意上往來之外，我們曾經一起開會及一起受邀演講，並曾經一起到日本參加醫學大會。林董事長曾任全國中藥商公會理事長，也是全台灣最大的中藥貿易公司，而且是五代相傳，其經驗、歷練都十分豐富。而阿乾雖然出生貧困，自幼苦學，但自民國64年考取中醫師至今已逾四十年，除了看診之外，曾擔任三屆中醫師公會理事長及擔任衛生署中醫藥委員，並經常應邀至各大學醫學院及各公會演講，兩人共同特點就是都喜歡寫書。

近年以來阿乾擔任樂齡大學講師，特別為高齡者

講授養生保健課程，而林董事長也經常受邀至香港、澳門等地演講，由此可見兩人都對中醫藥學術研究十分熱衷，也都有深入的認同和了解，能與林董事長共同寫書，深感榮幸，可謂中醫與中藥的專業結合，應該是一本最完美的中醫藥書籍。中醫中藥的共同使命就是救人，其本質是科學的，內容是哲學的，這本書的特色是學術和經驗的結合，希望能激發生命的潛能---多用腦力，發揮創造力，讓自己生命豐富滿溢，也希望能幫助每個人都能健康快樂平安、幸福、長命百歲。

簡歷：

國家中醫師考試及格

衛福部中醫藥委員

前新竹縣中醫師公會理事長

中國醫藥大學中醫學院中醫講師

現任：

教育部樂齡大學講師

全國中醫師公會特別顧問

教育部樂齡大學講師

內政部體委會救生教練

全國中醫師公會特別顧問

中醫師

鄭阿乾撰



(左)鄭阿乾醫師

(右)國立中醫藥研究所所長

自序

80歲的我比各位年長許多，常和大家一齊聚餐、對日、韓、大陸等各種中醫藥論壇或訪問，打高爾夫球、出國旅遊，對知識相知交流，受大家的照顧已60年，人生短短已是莫名其妙、按部就班、安分守己、修心養性、時而知新、時而學習之、不亦悅乎。昔時曰「七十歲耄耋之年，八、九十歲期頤之年」，因為我不知道我將要踏出去的每一步對不對，要說出的話是不是已經說了多次，而且心裡想的還無法表達，愈急愈講不出來。

我常覺得氣喘不過來。但目前我知道還是輕度失智的我還能揮桿，享受小白球進洞的喜悅，能享受美食，欣賞美景，也還聽得懂笑話，寫E-mail給親朋好友，更能感受到大家的關愛，也許過後就不記得了，的確是「活在當下」。趁我尚能可為，在健康之下提筆寫出中藥書籍(如**老師傳鑑定中藥、中藥的奧秘、中藥河洛炮製等**)，且有貿易商業認識規範，有如商業尖兵般拿007手提箱到世界各地打前鋒，拼出口經貿，（然而，像過去聖誕泡燈、手工陶器、樟腦、香茅油、通草花、菊花木、蜜餞、熱水瓶、草蓆、竹簾、竹製品等，密集手工品賺錢少、工資低早已收場。）我瞭解我的記性和其他認知功能就像雙手握滿東西般，一面走會一件一件的掉，如果我們能攙扶一位因中風而行動不便的朋友，當他的柺杖讓他慢慢走，也希望大家能接受一位因失智而容易遺忘的朋友，做他的引導如果大腦是銀行，你的存款夠多嗎？儲備充足的腦力存款，從今天開始。

有人問知名的神經學家斯默爾（Gary Small）醫師，年齡多大就太遲了？就算改變壞習慣，也不能保護自己的腦子了？斯默爾醫師說：「請聽我大聲說明

白，永遠不嫌晚，只要今天開始改善生活型態，就可以開始修復昨天的損傷。」為了保持大腦的青春，必須改變生活型態，這些生活型態不僅可以照顧大腦，多數也能維持體能強健，不僅你的身體，連你的大腦也會變年輕，謹此自勉之。

簡歷：

- 1.行政院衛生署中醫藥委員會委員
- 2.台灣省中藥公會聯合會理事長
- 3.中華民國中藥公會全國聯合會理事長
- 4.台灣省進出口公會聯合會常務監事召集人
- 5.海峽兩岸商務協調會副會長
- 6.苗栗縣商業總會理事長
- 7.苗栗縣進出口公會創會理事長



耄耋80歲老師傅

林天樹撰



于造橋鄉九車籠山谷小木屋

103年2月2日

呂氏春秋曰：「若用藥者得良藥，則活人；得惡藥，則殺人矣。」得良藥，避惡藥，首重識辨。識者，識藥之名物、歷史、產地、功效、炮製、方劑；辨者，辨其形色、味性、異同。能識藥、辨藥，始能鑑真偽、斷品質，得良藥。能得良藥，而後有良醫也。天樹先生斯篇之作，有助於中醫藥之研究宏揚，有益於人類之健康幸福者大矣。

李元簇



(中間)前副總統
李元簇與筆者合影

王樹先生

醫為仁術，祇求有效，無分
中西。凡能以現代方法整理及
宏揚中醫者，均將為全人類
謀福利也。

陳之平



目錄

內 容

台灣河洛文化百歲人瑞	--12	皇室養生	-----84
抗衰老方法探討	-----19	黑木耳屬藥食兩用菌類植物	-----88
腎氣強盛則不易變老	----20	眼睛的保養方法	-----90
五道秋冬養顏佳品	-----23	預防駝背的方法	-----91
準備銀髮族的食物是有方法	-----31	常吃五色養顏粥	-----92
銀髮生活321	-----34	膽經	-----92
你知道老年人養生有這樣四大秘訣嗎?	-----36	指甲上有小月牙嗎?	----94
老年養生有哪些錯誤觀念呢?	-----39	性寒的食物盡量少吃	---97
要嚴格·恪守養生"七不過"	-----42	代謝症候群	-----101
中風康復最佳時機	----48	銀髮族知識	-----107
八種可吃掉體內廢物的食物	-----48	老人最適當蔬菜	-----110
人們的飲食是維繫個體成長	-----51	每天健康七件事	-----115
蔬菜的藥性	-----62	世界十大垃圾食品	----118
水果的藥性	-----63	健康吃晚餐的方法建議	-120
十個訣竅綜合新智慧型	--65	健康飲食八大原則	----121
男人吃什麼中藥補腎	---69	唾液養生法	-----122
把握這20年的黃金歲月	-71	關於禁食的好處	-----122
對中醫看法	-----75	適量運動一增強體質	---123
常用藥材列出具有毒性的藥材	-----76	姿勢不良容易造成身體的負擔	-----123
老人患慢性疾病服藥劑應以天然植物	-----77	治未病健康工程-手穴保健操	-----124
		滾指運動	-----125
		養生健康操	-----126
		養生經	-----132
		生什麼病宜吃什麼水果	-133
		水果特性	-----134
		台灣八大健康水果	----143

對老人有影響的水果---	146	男性前列腺疾病-----	322
參加日本中醫師第一屆大會-----	149	男性攝護腺疾病之中醫診治-----	342
世博會中醫藥精彩一瞥-	151	百歲藥王孫思邈的長壽之術-----	348
中醫養生：十二時辰臟腑養生法-----	162	扁鵲的醫術-----	348
賀爾蒙的使用-----	167	中醫師－鄭阿乾小語---	350
疾病真正的病因為何？-	169	自信心是健康的主要條件--	350
免疫系統的介紹：-----	173	乾坤養生操（11）-----	353
銀髮族的探討-----	180	100分的膽固醇照顧計劃-----	372
怎麼排毒更順暢-----	187	七成台灣人蔬果吃太少-	375
心臟最佳排毒時間-----	189	滑倒比罹患癌症還要嚴重--	380
銀髮族忌諱的10個動作-	192	宴席開，道道有講究---	383
中醫藥文化藥食同源---	195	您的小便合格嗎？-----	386
老人養生粥-----	196	中藥房問症抓藥-----	390
醋是日常生活中不可缺少的調味品-----	213	百歲老人養身之道-----	398
南北朝時期-----	214	百歲老人養生共性-----	405
食醋的藥用-----	215	人體的酸鹼平衡-----	408
仲景的[傷寒論]、[金匱要略]-----	216	食物的酸鹼平衡-----	409
食醋在日本亦有悠久的歷史-----	217	編後語：-----	411
美國有一個佛蒙特地區-	218		
食醋對健康的幫助-----	219		
男性健康的現狀存在著五大問題-----	307		
立足繼承發展著眼弘揚傳播-----	318		

台灣河洛文化百歲人瑞 (有什麼奇怪?)

社會經濟實力的提高，健康保健措施的改進及科學技術的發展，使台灣人生命的跨度大大地延長了。今天美國人的平均壽命為77.9歲，亞裔的壽命又略高於其他族裔。在對岸中國，人的平均壽命從1949年的35歲延至現在72歲。所以，人生七十不算稀奇。

我們這一代民國20~30年出生的人，錯錯落落走在歷史的山路上，前後拉得很長。同齡人推推擠擠走在一塊、或相濡以沫、或怒目相視。老年人養身經，魚生火肉生痰，青菜豆腐保平安。



(左)林天樹董事長(中)鄭阿乾醫師(右)康水勝醫師

15個不會失智的生活習慣

如果大腦是銀行，你的存款夠多嗎？儲備充足的腦力存款，從今天開始。有人問知名的神經學家斯默爾（Gary Small）醫師：年齡多大就太遲了？就算改變壞習慣，也不能保護自己的腦子了？斯默爾醫師說，「請聽我大聲說明白：永遠不嫌晚，只要今天開始改善生活型態，就可以開始修復昨天的損傷。」為了保持大腦的青春，必須改變生活型態，這些生活型態不僅可以照顧大腦，多數也能維持體能強健，不僅你的身體，連你的大腦也會變年輕。

※1.細嚼慢嚥：日本神經內科醫學博士米山公啟說，老人家愈缺少健全牙齒，罹患失智症的比例愈高。因為咀嚼時，大腦皮質區的血液循環量會增加，而且咀嚼也會激發腦神經的活動。

※2.曬太陽：台中榮總老人身心科主任卓良珍也建議，預防失智要多外出走走曬太陽。因為陽光能促進神經生長因子，像「長頭髮」一樣，使神經纖維增長。現在已經有專家研究曬太陽的量是否與失智症的發展有關，雖暫無定論，但每天接受陽光照射，至少能形成較好的睡眠模式，比較不容易憂鬱。

※3.列清單：「無論任何年紀，健全記憶運作關鍵都在於注意力」美國紐約西奈山醫學院記憶增強計劃執行主任史威爾醫師建議，藉由列下工作清單，將每日工作設立一個嚴格的程序，無論工作困難與否，都能幫助有效完成工作。所以你可以試試規定自己中午11點半才讀E-mail，或是直到工作完成到某一個程度才回覆一些較不緊急的電話，或是付完帳單才做別的事。

※4.吃早餐：吃早餐不僅為了健康，也為了大腦。