

醫食同源2 / 飲食長壽祕譜



取材範圍廣及於營養、運動、食品、心理、治療……等多方面，同時經由專家學者的解說，使讀者能夠獲得許多有關健康與養生的正確知識，進而享受健康與充滿活力的人生。

劉滌昭 譯

牛頓文庫

牛頓文庫

醫食同源^②

食物健康手冊

牛頓出版社

醫食同源²

發行人 / 高源清

日文編輯 / 劉滌昭・徐世榮

科學編輯 / 張凰蕙

執行編輯 / 方紫雲

譯者 / 劉滌昭

企劃製作 / 牛頓雜誌社

出版 / 牛頓出版社

地址 / 臺北市和平東路二段107巷20號1樓

電話 / 7059942・7061976・7061977・7062470

郵撥 / 0731188-1牛頓出版社

印刷 / 華岡印刷廠

定價 / 新臺幣110元

初版 / 1985年1月10日

出版登記證 / 局版臺業字第3139號

法律顧問 / 林樹旺律師

・版權所有 翻印必究・

前言

「醫食同源」也稱為「藥食同源」，中國自古即有這種觀念，簡單地說，就是用日常生活中的飲食來預防和治療疾病。那麼，什麼樣的飲食才具有這種功能呢？一言以蔽之，就是「能夠攝取均衡營養」的飲食。

隨著時代的進步，所謂「成人病」也不斷地增加，根據調查的結果，發現這些疾病幾乎都與飲食有關，尤其營養不均更是導致成人病的主要原因。

這些疾病的患者，與二十五年前相比，幾乎都增加了三倍以上，其中糖尿病、腦溢血等更高達十餘倍。但是一般人對這些因飲食習慣而引起的疾病，却求諸於藥物的治療，殊不知改善飲食習慣才是最根本的辦法。

以美國為例，美國也曾為成人病的增加而困擾，經過多方面的研究與檢討，終於了解飲食的改善較藥物的治療更具有效果，經過最近十年間的努力，使心臟病或腦溢血等疾病的發生率減少了百分之二十五。這一次成功的例子證明了「醫食同源」的觀念已再度受到人們的重視。

「醫食同源」這個電視節目自從一九八二年十月在日本東京電視台開播以來，由於取材的範圍廣及於營養、運動、食品、心理、治療……等多方面，同時經由專家學者的解說，使觀眾在不知不覺中獲得許多有關健康與養生的正確知識。

本書即根據該電視節目，將各種寶貴的知識與經驗彙集而成，共分為四冊，希望讀者能夠藉以重新認識營養均衡與運動的重要性，並檢討和改善過去錯誤的飲食習慣，以徹底治療與預防成人病，享受健康及充滿活力的人生。

目 錄

言 簡

◆妳的骨頭正在溶解	9
鈣充足嗎？	10
維生素D與鈣	12
何謂骨質疏鬆？	14
中老者也需要鈣	16
忍痛使用骨骼	17
◆糖真的有害嗎？	199
糖與糖尿病、糖與蛀牙的關係	21
同時攝取糖和維生素B ₁	23
糖是小孩子不可缺少的物質	25
砂糖的特性	26
◆工作慾望的科學	29
工作慾望是頭腦的問題嗎？	30
飲食定時定量維持工作慾望	33
找尋自己能够達成的目標	35
指導小孩但不要幫助小孩	37
◆長壽飲食的探討(一)	39
對人類有益和有害的腸內細菌	40
嬰兒與雙歧桿菌	41
雙歧桿菌具有預防癌症的功能	42
雙歧桿菌可以防止老化	44
粗食能使雙歧桿菌增殖	45
◆蔬菜就是良藥	49
蔬菜都是良藥	50
含有大地成分的蔬菜	51
礦物質、維生素、食物纖維	52
古代埃及的大蒜	53
辣椒、芝麻、生薑	54
蔬菜宜煮熟後食用	56

◆注意!! 花粉過敏症

花粉是主要病原

飲食習慣也是原因之一嗎?

花粉症的因應方法

各種治療法

如何對付花粉過敏症?

◆運動返老還童術——年輕十五歲

現代人運動不足

年青人應鍛鍊身體

體力不用就會退化

運動可以促進頭腦功能

運動的六種效果

訣竅——適量、長期、有恆

◆女性們!! 應使自己更强更美!

具有使胸部健美的效果

外觀不肥胖的人也可以練習

簡易運動法

西脇氏訓練

使精神保持安定

◆高爾夫的醫學

高爾夫熱潮

高爾夫球是年紀大者也適合的運動

高爾夫喪多於貶

忘卻世間的憂愁

隨時提高警覺

◆西醫與中醫

以中醫彌補現代醫學之不足

應用於現代醫學上的中藥

中藥具有複雜的效用

中醫擁有獨特的診斷方法

陰與陽、虛與實

59

60

61

63

64

66

69

70

72

72

74

75

77

79

80

81

82

84

86

89

90

91

92

94

96

97

98

99

101

102

103

◆夏天日曬過度是皮膚的大敵

日曬有益於健康嗎？

適應能力優越的黃色人種皮膚

皺紋、黑斑、雀斑的防止

對於陽光應有妥善的因應措施

◆膽固醇新知

膽固醇的功能

墨魚、蝦、章魚、貝類等再度受到重視

帶綠色的魚EPA含量豐富

壽司是理想的搭配

◆溫泉健康法

為何掀起溫泉熱潮？

溫泉的效果

溫泉浴的程序

由半健康人變成健康人

◆長壽食物的探討(二)

食物纖維的重要性

食物纖維的功能

便秘、痔、心臟病、大腸癌……

長壽村的飲食生活

長壽村老人與年青人的差異

面臨檢討的現代飲食生活

◆鰻魚營養學

古時鰻魚的吃法

人工養殖、進口和自然生長的鰻魚

鰻魚是營養的寶庫

◆中醫針灸的涵意

具有三千年歷史的針灸治療法

105

107

108

109

111

113

115

116

117

119

121

123

124

125

126

128

131

132

132

134

135

137

138

141

142

143

144

149

150

中醫與西醫的差異	151
中醫、西醫的胃與心臟	152
選擇經穴	153
以針灸治療肝病	154
針灸的適應症	156
具有速效的針灸	158
治療方法因患者而異	159
可以只用針灸來治療疾病嗎？	159
針灸技術的精良與否	160
針灸是否會痛？	162
巧妙地融合中醫與西醫	163

◆世界性的健康法	165
trim與fitness	166
儘可能活動身體	167
在美國不斷擴大的健康運動	168
以健康運動來預防成人病	170
健康運動的心得	171

◆女性生活	173
女性為何便秘多？	174
食物從進入口中到變成糞便	175
便秘的三種型態	176
用飲食來治療便秘	177
對便秘效果卓越的太極拳和八段錦	179

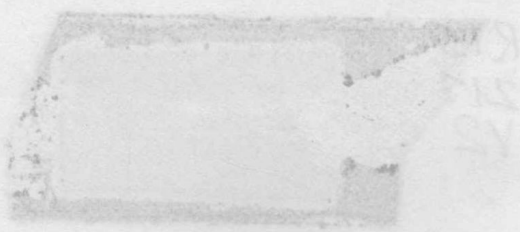
◆預防癌症的方法	181
不斷增加的癌症	182
半數癌症可以治癒	183
為什麼引起癌症？	184
吸煙與肺癌的關係	186
香煙以不吸為佳	187
初期癌症幾乎百分之百可以治癒	189
飲食習慣與胃癌	191
癌症預防十二要項	192

牛頓文庫

醫食同源^②

食物健康手冊

牛頓出版社



中文圖書

醫食同義

食時對症手冊

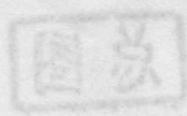
0300422

2482



基本藥性

平陽出版



1124233

前言

目次

「醫食同源」也稱為「藥食同源」，中國自古即有這種觀念，簡單地說，就是用日常生活中的飲食來預防和治療疾病。那麼，什麼樣的飲食才具有這種功能呢？一言以蔽之，就是「能夠攝取均衡營養」的飲食。

隨著時代的進步，所謂「成人病」也不斷地增加，根據調查的結果，發現這些疾病幾乎都與飲食有關，尤其營養不均更是導致成人病的主要原因。

這些疾病的患者，與二十五年前相比，幾乎都增加了三倍以上，其中糖尿病、腦溢血等更高達十餘倍。但是一般人對這些因飲食習慣而引起的疾病，却求諸於藥物的治療，殊不知改善飲食習慣才是最根本的辦法。

以美國為例，美國也曾為成人病的增加而困擾，經過多方面的研究與檢討，終於了解飲食的改善較藥物的治療更具有效果，經過最近十年間的努力，使心臟病或腦溢血等疾病的發生率減少了百分之二十五。這一次成功的例子證明了「醫食同源」的觀念已再度受到人們的重視。

「醫食同源」這個電視節目自從一九八二年十月在日本東京電視台開播以來，由於取材的範圍廣及於營養、運動、食品、心理、治療……等多方面，同時經由專家學者的解說，使觀眾在不知不覺中獲得許多有關健康與養生的正確知識。

本書即根據該電視節目，將各種寶貴的知識與經驗彙集而成，共分為四冊，希望讀者能夠藉以重新認識營養均衡與運動的重要性，並檢討和改善過去錯誤的飲食習慣，以徹底治療與預防成人病，享受健康及充滿活力的人生。

目錄

前言

◆妳的骨頭正在溶解	9
鈣充足嗎？	10
維生素D與鈣	12
何謂骨質疏鬆？	14
中高年者也需要鈣	16
忍痛使用骨骼	17
◆糖真的有害嗎？	199
糖與糖尿病、糖與蛀牙的關係	21
同時攝取糖和維生素B ₁	23
糖是小孩子不可缺少的物質	25
砂糖的特性	26
◆工作慾望的科學	29
工作慾望是頭腦的問題嗎？	30
飲食定時定量維持工作慾望	33
找尋自己能够達成的目標	35
指導小孩但不要幫助小孩	37
◆長壽飲食的探討(一)	39
對人類有益和有害的腸內細菌	40
嬰兒與雙歧桿菌	41
雙歧桿菌具有預防癌症的功能	42
雙歧桿菌可以防止老化	44
粗食能使雙歧桿菌增殖	45
◆蔬菜就是良藥	49
蔬菜都是良藥	50
含有大地成分的蔬菜	51
礦物質、維生素、食物纖維	52
古代埃及的大蒜	53
辣椒、芝麻、生薑	54
蔬菜宜煮熟後食用	56

◆注意!! 花粉過敏症

- 花粉是主要病原 60
- 飲食習慣也是原因之一嗎? 61
- 花粉症的因應方法 63
- 各種治療法 64
- 如何對付花粉過敏症? 66

◆運動返老還童術——年輕十五歲

- 現代人運動不足 69
- 年青人應鍛鍊身體 70
- 體力不用就會退化 72
- 運動可以促進頭腦功能 72
- 運動的六種效果 74
- 訣竅——適量、長期、有恆 75

◆女性們!! 應使自己更强更美!

- 具有使胸部健美的效果 79
- 外觀不肥胖的人也可以練習 80
- 簡易運動法 81
- 西脇氏訓練 82
- 使精神保持安定 84

◆高爾夫的醫學

- 高爾夫熱潮 89
- 高爾夫球是年紀大者也適合的運動 90
- 高爾夫喪多於貶 91
- 忘卻世間的憂愁 92
- 隨時提高警覺 94

◆西醫與中醫

- 以中醫彌補現代醫學之不足 97
- 應用於現代醫學上的中藥 98
- 中藥具有複雜的效用 99
- 中醫擁有獨特的診斷方法 101
- 陰與陽、虛與實 102

目錄

正確的調合與運用

◆夏天日曬過度是皮膚的大敵

日曬有益於健康嗎？

適應能力優越的黃色人種皮膚

皺紋、黑斑、雀斑的防止

對於陽光應有妥善的因應措施

◆膽固醇新知

膽固醇的功能

墨魚、蝦、章魚、貝類等再度受到重視

帶綠色的魚EPA含量豐富

壽司是理想的搭配

◆溫泉健康法

為何掀起溫泉熱潮？

溫泉的效果

溫泉浴的程序

由半健康人變成健康人

◆長壽食物的探討(二)

食物纖維的重要性

食物纖維的功能

便秘、痔、心臟病、大腸癌……

長壽村的飲食生活

長壽村老人與年青人的差異

面臨檢討的現代飲食生活

◆鰻魚營養學

古時鰻魚的吃法

人工養殖、進口和自然生長的鰻魚

鰻魚是營養的寶庫

◆中醫針灸的涵意

具有三千年歷史的針灸治療法

105

107

108

109

111

113

115

116

117

119

121

123

124

125

126

128

131

132

132

134

135

137

138

141

142

143

144

149

150

中醫與西醫的差異	151
中醫、西醫的胃與心臟	152
選擇經穴	153
以針灸治療肝病	154
針灸的適應症	156
具有速效的針灸	158
治療方法因患者而異	159
可以只用針灸來治療疾病嗎？	159
針灸技術的精良與否	160
針灸是否會痛？	162
巧妙地融合中醫與西醫	163

◆世界性的健康法	165
trim與fitness	166
儘可能活動身體	167
在美國不斷擴大的健康運動	168
以健康運動來預防成人病	170
健康運動的心得	171

◆女性生活	173
女性為何便秘多？	174
食物從進入口中到變成糞便	175
便秘的三種型態	176
用飲食來治療便秘	177
對便秘效果卓越的太極拳和八段錦	179

◆預防癌症的方法	181
不斷增加的癌症	182
半數癌症可以治癒	183
為什麼引起癌症？	184
吸煙與肺癌的關係	186
香煙以不吸為佳	187
初期癌症幾乎百分之百可以治癒	189
飲食習慣與胃癌	191
癌症預防十二要項	192

妳的骨頭正在溶解

五島孜郎

(東京農業大學教授)

五十嵐三都男

(東京都立養育院附屬醫院整形外科主任)



人本日，吾國養育院附屬醫院整形外科主任五島孜郎，在東京農業大學，向學生們講解了「骨質疏鬆」的含義。五島先生說，骨質疏鬆是一種骨骼中的骨質減少，導致骨骼變脆，容易骨折的疾病。他強調，骨質疏鬆不僅是中老年人的問題，年輕人也可能患此病。因此，他呼籲大家要注意骨骼健康，多運動，多曬太陽，並注意飲食中的鈣質攝入。

五島先生說，骨質疏鬆的發生，與多種因素有關。除了年齡增長、雌激素水平下降（女性）或雄激素水平下降（男性）外，營養不良也是主要原因之一。他特別提到，鈣質和維生素D的攝入不足，會導致骨骼中的骨質流失。他建議，大家應該多吃富含鈣質的食物，如牛奶、豆製品、海帶、紫菜等。此外，適當的戶外活動，如散步、慢跑、游泳等，也有助於骨骼健康。他還提到，一些藥物，如類固醇，可能會導致骨質疏鬆，因此在使用時要格外小心。最後，他強調，骨質疏鬆是一種可以預防的疾病，只要大家注意飲食和運動，就能有效避免。