

吃得再多也不怕胖

烏龍茶治病秘方

周逸鳴譯



- 預防成人病■消除雀斑，使肌膚光艷■有益於老年人的健康
- 消除贅肉■對婦女病也頗具醫療效果■消除消化不良的現象
- 消除便秘■使血壓正常■具有很強的利尿作用，有助於腎臟

R-
42

吃得再多也不怕胖

烏龍茶

治病秘方

周逸鳴譯

青松出版社出版

烏龍茶治病秘方

譯者	周逸鳴	翻印必究
出版社	大方文化事業公司	
社址	台北縣新店市三民路 117巷八弄十八號	
電話	九一一一六八八	
印刷者	大方文化事業公司印刷部	
地址	台北縣新店市三民路 117巷八弄十八號	
定價	新台幣玖拾元 港幣拾捌元	

新書目錄

健身、衛生、醫藥

兒童牙齒保健法.....鄭正則	15.50	精神緊張快速解除法...馮嘉敏	15.00
腦中風患者與家庭看護.....		有趣的生理學.....凌天虹	22.00
.....村上慶郎	16.00	耳鼻喉的疾病與治療...沈漢清	15.00
傷寒論新註.....朱襄君	25.00	成人的保健常識.....黎均益	13.50
子午針灸療法.....徐惜年	7.00	瑜珈呼吸靜坐法.....凌天虹	14.00
中醫診治心病.....呂光榮	6.00	仙人長生不老學.....應志高	17.00
食療治百病.....陳存仁	16.00	仙人回春修練術.....應志高	16.00
胎教.....井上月宏	10.00	美姿指點術.....杜薇莎	15.00
健康指壓專集.....吳彥康	15.00	如何對抗癌症.....李 豐	20.00
寶元帝.....清朝宮闈秘笈	20.00	中國名醫健康法.....林尚存	16.00
道功靜坐法.....黃俊明	5.00	癌症奮鬥記.....林尚存	15.00
楊家太極拳技法.....楊澄甫	15.00	杏林浮生錄.....謝鳳華	15.50
瑜珈入門.....吳彥昌	14.00	現代家庭保健.....鄭正則	23.00
瑜珈自習.....張元江	15.00	高血壓與中風.....王麗芳	16.00
老人病之認識與防治...鍾虫昌	16.00	啤酒酵母與健康.....邱覺先	15.00
腰酸背痛.....江耀興	18.00	中醫自療百科.....夏浩章	17.00
中國名醫養生術.....夏浩章	15.00	正靈芝治癌法.....邱志健	14.00
腦中風患者與家庭看護村上慶郎	16.00	腰酸背痛.....江耀興	18.00
老年人醫學講座.....鄭正則	18.00	疲勞消除法.....唐婉儀	15.00
維他命效用和療法.....龍祥興	17.00	維他命養生學.....姚德生	13.00
氣功延壽治百病.....麥如松	15.00	中老年人醫學講座.....鄭正則	18.00
食物健康營養.....李錦楓	16.00	三溫暖健康法.....尤祥興	17.00
運動不足時疲勞消除法唐婉儀	15.00	中藥的常識.....陳天龍	17.00
腳底按摩健康法.....風康彥	19.00	經穴按摩健康法.....陳中武	8.00
萬能手療法.....王煥照	16.00	中國內功健康法.....張惠珠	11.50
果菜汁健康法.....車基業	15.00	皮膚保健.....吳英俊	9.00
贅肉消除法.....顏玉娟	15.00	按摩與健康.....陳中武	7.50
湯頭歌訣.....陳天龍	23.00	現代人對健康的錯誤見解羅新桂	11.00
突發疾病的保身之道...陳炳寬	17.00	血型與氣質.....陳秋帆	10.50
壯年期的健康管理.....鄭正則	15.00	血型影響人際關係...王淑妙	10.50
皮膚病的常識.....曷兆銘	15.00	古傳按摩推拿法.....陳中武	5.50
三溫暖健康法.....尤祥興	17.00	似病非病的病.....沈美雪著	5.00
食物是最好的醫藥.....H.G.Biller		征服失眠症.....柳丘山編	7.50
梁惠明	16.00	冥想健康法.....柳丘山編	7.50
迷你營養.....邱清華	16.00	自律健康法.....蘇明達編	6.50
章樂綺		疑難百病食物治療法林懷卿編	7.00
吃的醫學觀...中山醫學院醫師	9.00	補食與補酒.....馬道明編	14.00
高血壓的新觀念與中醫療法...		中藥古方新釋.....黃棟培編	13.50
.....公孫毅	11.00	安眠健康法.....王德華編	6.50
強壯補藥酒.....田敦理	10.50	保胃長壽生.....王麗芳著	6.00
水果酒、藥酒、治百病 萬凌奎	11.50	健康常識百寶書...王珍文編	8.00
自製高效補品健身粥...田敦理	11.50	脊骨健康百病消...何季中編	8.00
中藥美顏法.....劉曉芳	9.00	食物宜忌譜.....陳存仁著	9.00
腳穴按摩治療法.....公孫毅	10.00	無病養生術.....吳康萍編	6.00
120 種秘傳養生術...逍遙隱士	10.00	瑜珈睡眠法.....王成基著	7.00

新書目錄

健身、衛生、醫藥

強身、健腦、治病……李本憲	9.00	內功含氣術……李亦武	18.00
肩腰痛的診斷與治療……林金麗	9.50	老年人健康手冊……何建立	15.00
百病自然療法……許懷民	11.00	瑜珈自然療法……池如鏡	22.00
簡易家庭急救法……林麗玲	8.50	鬼谷子兵法……林耕東	13.50
催眠術與精神治療……徐鼎銘	6.00	無痛分娩法……王芝芳	14.00
瑜珈呼吸法……李本幸	7.50	神經症治療法……齊田	12.00
家庭漢方百科……王金鈴	11.50	健康生活(合訂本)陳存仁著	40.00
如何恢復你的視力……李常傳	8.50	釋迦長壽健康法……譚繼山編	7.50
中國回春健康法……潘帆	14.00	增進你的腦力……黃翰風著	8.00
漢方對疑難症之治療……許鴻源	15.50	痔瘡預防與治療……王勵生	7.00
近視自療法……凌明博士	10.00	香港腳的症狀與治療	
中國回春健康法……潘帆	15.00	……郭家揚編	7.00
回春強壯學……陳井星	9.00	眼睛的保健……郭嘉麗	7.50
補食與補酒……馬道明	15.00	如何解除疲勞……林亞卿	5.00
漢藥民間秘方全書……朱敬	21.00	人體生理100問……楊明興編	8.00
五日戒煙法……林大芬	7.50	小病自己醫……惠施編著	10.00
消除疲勞的方法……陳金玲	8.00	強身與保健……馬立編	7.50
內外功圖說輯要……蕭天石	19.00	特效瑜珈術……鍾逸雅編	8.00
中草藥的故事……鄭遼	11.50	快眠術……郭家編	7.50
中國古傳秘術……鍾光甲	10.00	消官御用補身秘笈	
道家養生學概要……蕭天石	18.50	……莊有為編著	9.00
頸痛的預防與治療……高明兒	8.50	如何保護你的眼睛……蘇遠謀譯	6.00
新氣功防治癌症……葉明	11.00	心臟病預防治療法……宋志堅	16.00
健康帝王學……張仁福	22.00	中國功夫太極拳……宋志堅	12.50
禿頭的預防與治療……王嘉	10.00	百功圖……冷虛主人	13.00
減肥體操……程義	9.00	便秘自我療法……宗虞	12.00
鼻病速療法……田遠弘	10.00	催眠術入門……蕭文忠	15.00
家庭醫療百科手冊……惠施	18.00	民間中藥處方……黃榮合	13.50
疲勞、倦怠、失明快速補救……井洋	14.00	華陀秘方……華陀	30.00
失眠症治療……高陽堂	13.50	最新針灸法……葉朝暉	12.00
如何消除焦慮不安……天羽	16.00	健身操……華康	13.50
幼兒醫葯寶鑑……崔蓮華	15.50	疱疹的預防與治療……楊憲宏	12.00
手術前後的看護……王家	16.00	怎樣打中國拳……李彪	14.50
性與營養……鍾塔	16.50	小兒保健手冊……黃富源	18.00
仙人回春丹術……赤本幸	15.50	關心孩子的眼睛……陸明	13.50
記憶增強法……程嘯	14.50	仙人健康法……龍至洞	13.00
秘門姪姪拳入門……陳恭武	16.00	頭暈痛與失眠……鄭信雄	20.00
心理學入門……楊志	14.50	幼兒的保育……武富喜	12.50
圖解中醫脈學……李政育	19.00	米粒刺激法……鍾文訓	19.00
簡易腰痛治療法……高陽堂	16.00	中醫常用術語集註(二冊)……	
生理指壓推拿教本……姚紹文	17.00	……雙德隆	37.00
有趣的心理測驗……黃順興	13.00	癌症早期診斷與治療……羅耀西	14.00
練功秘笈……陳榮公	18.00	誰說癌是絕症……林富業	16.00
練功指南……陳公	18.00	幼兒的疾病……王家	13.50
		藥用強身養顏果菜汁……黃慧芬	14.50

前言

時間過得真快，自從我知道令人驚異的中國烏龍茶（即「鐵觀音」）以來，已過了兩年。那是一種很不容易到手的茶，偶而有中國友人送我，或者往訪中國時，買回兩手可以拿回的份量。我一直愛喝它。

我和全家人便這樣繼續喝着，不久，家裡的每一個人，開始產生意想不到的效果了。

我們家自從祖父那一代起，就以脊椎矯正法爲業，我本人也留學美國，接受這一方面的教育，並且開業。關於茶的效用，我自己是一直用科學的眼光繼續觀察着。

CHIROPRACTIC（即脊椎矯正法）是希臘語，意思是「以手來治療」。簡單地說，是矯正脊椎骨，調整腦或脊髓神經的功能，以治療疾病的醫學。

由於從事這種工作，我始終在想，能不能以自然的方式，攝取骨骼所必需的鈣？

就在這個時候，經由友人的介紹，我知道了中國茶。於是開始試飲各種中國茶：雲南茶、包種茶、烏龍茶……凡是能弄到手的，都自己加以試飲。

終於，我喝到了烏龍茶之中的最高級品鐵觀音茶。

我自己以及家人，試飲十八個月，親自體驗其功效，而患者們也注意到這種茶了。就這樣，患者們也開始飲用，又經過了六個月。我決定以這六個月間的各種臨床資料為基礎，來寫本書。本書之着眼點，之所以集中於鐵觀音茶而非一般的烏龍茶，是因為我能不能肯定地談論其功效的，非鐵觀音茶莫屬。

我既不是中國茶的研究者，也不是專攻營養學的。我只是想把自己繼續喝鐵觀音茶的體驗，和許多患者們給我的報告，忠實地介紹出來，以證明這種茶的功效。

我絲毫沒有這樣的念頭：即只把最近形成「烏龍茶風氣」的原因之一的「可以減肥」這件事更進一步加以吹噓。我寧願把它當做氣味芬芳的健康茶，來奉勸各位。

鐵觀音茶號稱烏龍茶中之最上級品。是數千年來中國人一直珍惜而愛喝的「健康茶」。所以，我希望這不要只止於一時的風氣，而要一直喝下去。

在本文中會一再提及，關於這種茶尚有許多未知的部份。而我是相信那「未知的效果」的人之一。

本書所根據的是六個月間的臨床資料，當然，我還要繼續收集今後一年、兩年……的資料。同時也期待讀了本書之後開始喝的陌生讀者們毫無忌憚的意見。

目錄

第一章 探索烏龍茶的秘密 一七

茶葉本來是當藥用的..... 一八

茶在中國最初是當解毒藥使用的

在日本最初也被認為是藥品

烏龍茶是哪一種中國茶呢？..... 二二

半發酵茶的代表就是烏龍茶

和日本的綠茶有什麼不同？

像烏鴉一般黑的烏龍茶

烏龍茶的最高級品是鐵觀音茶..... 二七

上等茶是生長在石頭上的

被神秘的傳說所籠罩的茶

觀音茶因品質之不同而區分等級

烏龍茶爲什麼能減肥.....三三

在中國喝茶像「吃」茶

烏龍茶具有溶解脂肪的作用

不僅「不會胖」，還有「減肥」的積極效果

能從「贅肉」開始消除

想減肥的人飯前喝最有效

強烈的消化作用.....四〇

中國古話所顯示的驚人消化作用

茶對於依賴腸胃藥的日本人來說是好消息

對於美容也有功效.....四四

面皰、雀斑盡除，皮膚變得細膩

能使體內毒素排洩於外

對於便秘也有很大的功效

驚人的利尿效果能帶給你健康.....四八

對於人體健康有重要影響的鈣質

對於慢性腎炎患者有奇特的利尿效果

利尿對痛風也有效

對於宿醉也有效

對於高血壓也有效

烏龍茶含有能預防癌症的鎇.....五四

是否有各種酵素發生作用

烏龍茶的有效喝法.....五六

用小茶杯花很多工夫泡第一沖茶

可大量泡製保存起來

除了喝茶之外還有各種用途

洗烏龍茶浴如何？

可供做植樹肥料或鳥的飼料

要想揭開秘密，還得長期觀察

第二章 驚人的效果獲得證實

六

六三

介紹實例前言.....六四

贅肉逐漸消除.....六六

產後的肥胖現象消除.....六六

甚至連肝臟也積留脂肪

六個月減少十二公斤

腹部的贅肉消除了.....七一

瘦後，吃得再多也不胖

腰圍變得苗條.....七三

也不感冒了

四個月瘦了五公斤.....七五

女兒的面皰痕跡消失了

乏茶可當清潔劑用

從臉部開始消瘦.....七九

因留學中的食生活而長胖

腰圍變細了

洋點心可以盡量吃了

一年半就瘦了十三公斤……………八四

六十八公斤變成五十五公斤

吃得十分飽卻減輕三公斤……………八七

本來胖到節食也無效

對於「肥胖兒童」也有驚人的效果……………九〇

暑假原來會胖卻變瘦

從第三個月開始就有顯著的效果……………九三

一天喝兩壺茶

腸胃情況變好……………九五

慢性胃炎治癒了……………九五

茶不會積留在肚子裡

胃弱的青年有食慾了……………九八

五個月就減輕體重八公斤

八

胃脹現象消除了.....一〇〇

我要飯後喝茶來長胖

肚子不會脹了.....一〇二

四個月就增加了兩公斤的體重

飯後喝代替胃藥

能使肌膚美麗.....一〇五

臉上的黑斑消除了.....一〇五

腰圍細了六公分

外眼角和太陽穴之間的雀斑消除了

肌膚慢慢兒變美了！.....一一〇

臉上雀斑逐漸消失

不再長痱子.....一一四

雀斑消失肌膚也變得細嫩光滑

初沖茶至三沖茶，都可有效利用

肌膚不再粗糙.....一七

曬太陽形成的雀斑消失了.....一九

身體所需的水份全靠此茶

強力的利尿作用所帶來的效果.....二一

血尿停了.....二一

喝後一個星期，浮腫現象消除

體重減輕肌膚也變美！

腎臟機能恢復.....二五

由於放射線療法的副作用而使「百病叢生」，但是.....

終能順利排尿

一個星期，浮腫就消除了.....二九

女兒的便秘也治好

排尿變得順暢有力.....三一

心臟也變得舒服

身體不再有倦怠感.....三三

浮腫也消除了		一三六
排除不純物，感到舒適		一三六
和黃豆粉一齊喝		一三八
尿管結石排泄出來		一三八
第一百天石子排出來了		一四一
排尿次數增加		一四一
身體變得輕快		一四三
能使排便正常		一四三
頑固的便秘治好了		一四三
睡前和剛醒時的冷茶最有效		一四七
早晨的冰茶效果特佳		一四七
排尿變得容易		一五〇
使不規則的排便變得有規則		一五〇
冷症治癒了		一五二
神經性腹瀉治癒了		一五二

早晚餐後各一杯

對婦女病的功效.....一五四

劇烈的月經痛治好了.....一五四

經期中的貧血現象沒有了

經期變得很有規則.....一五七

先生爲了預防「動脈硬化」而喝

對更年期障礙亦有效.....一五九

頭暈目眩現象消失了

月經來得輕鬆多了.....一六一

夫婦同時在半年內減輕了十公斤

經期劇烈的腹痛也消失了

對強度寒症也有效.....一六四

胃腸舒適，精神爽快

對血液、循環系統的疾病有效.....一六七

高血壓回復正常.....一六七

喝茶兩個月就有確實的效果		一七〇
高血壓症的藥不再服用		一七〇
通便情形變好		一七〇
體重減輕血壓趨於穩定		一七二
務必飯前喝茶		一七二
低血壓症狀消除了		一七四
妹妹一個月減輕兩公斤		一七四
對貧血也有效		一七七
「目眩現象」沒有了		一七七
喝茶方式也要講究		一八一
氣色轉好		一八一
媽媽用乏茶洗臉		一八三
可預防成人病		一八三
痛風之痛消失了		一八三
強力的利尿作用把尿酸排出體外		一八三