

欧阳英 徐凡 著



10种 常见顽疾自疗手册

10ZHONG CHANGJIAN WANJI ZILIAO SHOUCE



解决生活中恼人的十大顽疾
伴您左右的专业食疗咨询师

· 皮肤过敏
· 黑眼圈
· 富贵手与香港脚
· 鸡眼
· 流汗过多、狐臭
· 头皮屑
· 白发与脱发
· 五十肩
· 骨质疏松
· 更年期



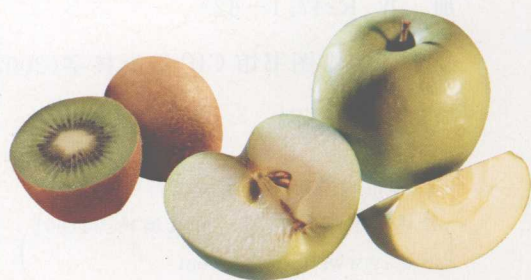
GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

10种 常见顽疾自疗手册

10ZHONG CHANGJIAN WANJI ZILIAO SHOUCE

欧阳英 徐凡 著



广西师范大学出版社
· 桂林 ·

本书经台北时报出版公司独家授权,限在中国大陆地区出版发行。

著作权合同登记图字:20—2007—065 号

图书在版编目(CIP)数据

10 种常见顽疾自疗手册/欧阳英,徐凡著. —桂林:广西师范大学出版社,2007.7

(生活书架·生机饮食)

ISBN 978—7—5633—6608—8

I. 1… II. ①欧…②徐… III. 常见病—食物疗法—手册 IV. R247.1—62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 090730 号

广西师范大学出版社出版发行

(桂林市中华路 22 号 邮政编码:541001)
(网址:www.bbtpress.com)

出版人:肖启明

全国新华书店经销

发行热线:010—64284815

山东新华印刷厂临沂厂印刷

(临沂高新技术产业开发区工业北路东段 邮政编码:276017)

开本:965mm×700mm 1/16

印张:15.25 字数:70 千字

2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

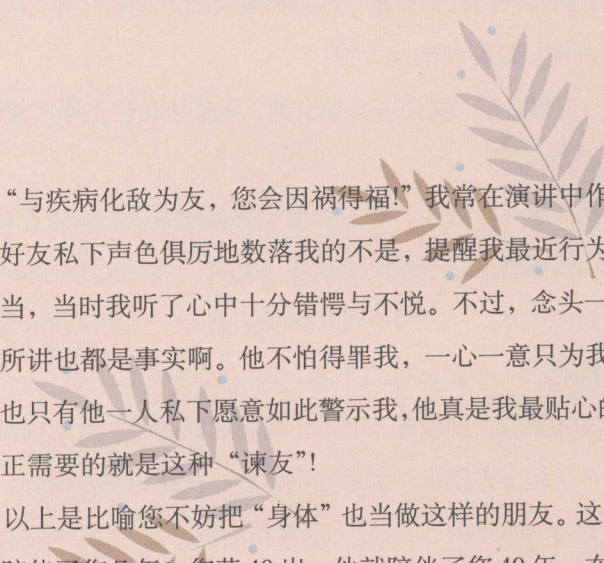
印数:0 001~8 000 定价:28.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

自序一

与疾病化敌为友

欧阳英

A decorative graphic of a leafy branch with small blue dots, positioned diagonally across the middle of the page.

“与疾病化敌为友，您会因祸得福！”我常在演讲中作比喻：有一位好友私下声色俱厉地数落我的不是，提醒我最近行为不检、言语失当，当时我听了心中十分错愕与不悦。不过，念头一转，这位好友所讲也都是事实啊。他不怕得罪我，一心一意只为我好，环顾周围也只有他一人私下愿意如此警示我，他真是我最贴心的好友啊，我真正需要的就是这种“谏友”！

以上是比喻您不妨把“身体”也当做这样的朋友。这位“好友”到底陪伴了您几年？您若40岁，他就陪伴了您40年。在这个过程中，您善待过他吗？

他肚子饿了，您给他吃了没？他晚上累了，您让他睡了没？他口渴了，您给他喝水没？他胸闷缺氧，您给他新鲜空气没？他想尿尿，

您憋尿没?……如果您不善待身体,最终他实在受不了了,就会用“酸、痛、肿、痒”向您反应,这就是一种忠告,就像忠言逆耳般,让人浑身不对劲。试问此刻您该如何对待他呢?难道只是一味地吃药、打针,甚至开刀、化疗、电疗?不是的,他要的是饿了要赶紧吃,累了要早早睡觉,渴了一天要喝足2500毫升的水,胸闷了清晨要去绿树下深呼吸,想尿尿赶紧去“解放”……其实他要的并不多,只需如此,病痛就会迎刃而解。然而很多人却不是如此想、这样做,结果一错再错,最终便酿成大祸!

比方,我感冒了,我会内心很惭愧,我是站在台上推广健康的,竟然自己也感冒了!

于是我开始寻求病因,终于发现了感冒的原因。原来近日常常熬夜,因为晚睡晚起,于是早上就少了运动,然后又少吃水果,口渴时才想到要喝水,一天喝不到1000毫升的水,三餐又没有定时定量,随意乱吃……于是抵抗力下降,最终我感冒了。

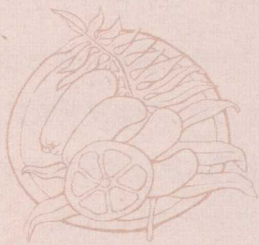
既然知道病因,我就痛下决心,彻底加以改善,晚上10点就上床,早上6点起床去爬山,水果吃得多多,并排定喝水时间,一天喝水要超过2500毫升,三餐一定要按时吃,并且要吃得营养均衡……您可以相信一件事——这次感冒我一定好得很快。更让我高兴的是,许多人遇到我,夸赞我近来气色更好,外表看起来更年轻了。这句夸赞竟是发生在我刚感冒痊愈之后,那么这次感冒对我而言,岂不是一件美事,让我“因祸得福”?但有三位女性朋友,也

是因为感冒，病情竟然一路发展到两个洗肾一个得尿毒症，为什么？因为她们不去寻求病因，只是一味地急着找医生，吃药打针，第一位医生的药不见效果，立刻换第二位医生，也是吃西药，结果还是没效果，又急忙换第三位医生，吃的依然是西药。通常感冒药会给抗生素，而抗生素不可以胡乱连续吃，难怪小病竟发展到得尿毒症、洗肾的地步，这是多么遗憾啊！

同样是感冒，为何我因祸得福，看起来更年轻了，她们三位却是得尿毒症、洗肾，简直天壤之别，原因就在于方向走错了。

“有病一定要找医生治疗，但在医疗过程中，若能同时改善生活作息与饮食内容，病才会好得更快！”

这本小毛病自疗书，就是要帮助大家找到正确的方向，不仅可以轻松改善小毛病，同时能够“因祸得福”，让整个人更亮丽、更年轻！



自序二

生机饮食，来自大自然的 健康赠礼

徐凡



“大自然是身体最好的医生”，而生机食疗正是以食用天然的食物，来完成保全健康的目标。认识欧阳老师之后，我也经常借由生机食疗DIY，来缓解身体的各种不适。有一次在节目中，欧阳老师提到了“三日苹果减肥餐”。由于我长期以来很少运动，加上小腹微凸，听完之后，我也跃跃欲试，只是心存疑惑：只吃苹果不会饿吗？不会便秘吗？欧阳老师回答我，只要依照规则来实施，不会有“饿”的感觉或出现便秘的情况。

于是，我第一阶段先实施“减食”，前三天从七分、六分、五分饱减食，第四天起连续三天每天吃五个苹果，配上喝鱼腥草茶，第

三阶段依循五分、六分、七分饱的步骤复食。结果，在这段时间，排便一切正常，更令我开心的是，那种小腹扁平的感觉又回来了，身体不再有沉重的感觉，真好！喝鱼腥草茶时可以加糖，不过它本身就已经有点甜味，所以我是喝原味的。鱼腥草茶有排毒的功能，喝了之后我的气色整个红润起来。如果你也和我一样，好久没有小腹扁平的感觉，不妨试试欧阳老师的“三日苹果减肥餐”，记得要搭配喝鱼腥草茶哦！

这三个月来，日常三餐我几乎都吃生机店的蔬菜，口感好极了！尤其是刚炒好的蔬菜，甜度和鲜度都够，虽然价钱高了些，但我觉得非常值。要远离疾病，除了运动和拥有良好的睡眠质量外，更要注意饮食的选择与烹调的方式。现代人为了求方便而经常在外就餐，却也因此增加了罹患疾病的危险，不可不慎。

26年来，欧阳老师不断致力于各种食疗验方的开发，透过做法简单又安全的食谱，让所有人都能将之运用、落实在日常的生活饮食中，帮助广大的读者与有需要的病友以最“自然”的方法来疗养病症，强健身体，随时守护自己的身心健康。

很开心有此机缘认识欧阳老师，并亲身体验生机饮食的优越之处。在这本书中，特别针对几种常见的小毛病，提供调理与改善的方法，希望能帮助有需要的人，达到预防与调养的效果。衷心期盼读者在这套新世纪人类保健观念的引领之下，为自己再造强健好体质，活出健康快乐的人生！

目录



- 〈自序一〉与疾病化敌为友 欧阳英…… 1
- 〈自序二〉生机饮食,来自大自然的健康赠礼 徐凡…… 4

皮肤过敏

找出皮肤过敏的因素…… 2

◇列出可疑的过敏清单…… 2

◇测量脉搏是否正常…… 3

挽救先天不良的过敏体质…… 4

◇红血球, 体质转变的关键…… 4

◇易导致过敏的禁忌食物…… 4

◇其他的日常生活禁忌…… 5

止痒抑敏的解毒饮料…… 6

*浓绿茶 6 *鱼腥草茶 7

改善过敏的生活妙方…… 10

◇晨跑可改善过敏体质…… 10

◇硫黄温泉可改善肤质…… 10

◇使用温和的中性洗剂…… 10





◇多吃有益皮肤的新鲜蔬果…… 11

◇用酒精棉片紧急止痒…… 11

改善过敏的食疗验方…… 12

◇解毒的绿豆与薏米…… 12

* 薏米绿豆粥 12

◇改善体质的精力汤…… 13

◇体质寒凉者的精力汤加料配方…… 15

* 姜汤 15 * 黄芪红枣枸杞汤 17

◇减少荤食比例…… 17

◇调整虚寒体质…… 19

* 香油米粉 19

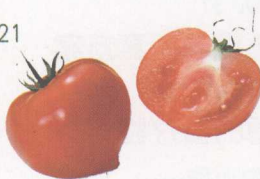
以断食法排毒抗敏…… 21

◇简单易行的断食法步骤…… 21

* 利尿冬瓜汤 23

◇断食的配套措施…… 26

* 干刷按摩法 27





黑眼圈

消除黑眼圈的生活原则…… 30

- ◇形成黑眼圈的原因…… 30
- ◇不熬夜，充分休息…… 30
- *睡前运动：敲小腿 32
- ◇经常摄取维生素 C…… 34
- ◇多吃富含胶质的食物…… 34
- ◇避免过度行房…… 35
- ◇时常按摩眼部…… 35

消退黑眼圈的秘方…… 36

- *冰敷法 36 *莲蓬头按摩法 37
- *水果片外敷法 37

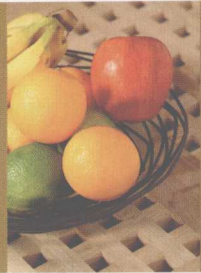
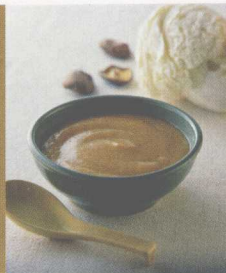
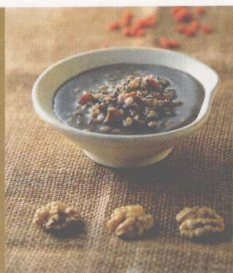
改善睡眠质量的配套方案…… 38

- *洋葱红葡萄酒 39

改善黑眼圈的食疗验方…… 41

- ◇利用酶分解血脂…… 41
- *菠萝苹果汁 41
- ◇用精力汤改善内脏机能…… 42
- *高酶精力汤 44





富贵手与香港脚

形成富贵手的原因…… 46

调养富贵手的三大准则…… 47

◇不吃刺激性的食物…… 47

◇保持干燥并随时润泽肌肤…… 47

◇选用适合的洗洁剂或香皂…… 47

有效改善富贵手的一周疗程…… 48

◇日间护手程序…… 48

*大蒜膏涂手 48 *芦荟胶护手 49

◇夜间护手程序…… 50

*天然米醋泡手 50 *蛋黄敷手 51

彻底根治富贵手的食疗验方…… 52

◇早餐…… 52

*精力汤 52

◇解渴饮料…… 53

*红糖鱼腥草茶 53

香港脚的起因…… 55

改善香港脚的四大步骤…… 56





◇日间的两道涂抹步骤…… 56

* 碘酒杀菌 56 * 香粉制汗 56

◇夜间的两道浸泡步骤…… 57

* 米醋杀菌 57 * 浓茶除异味 57

强健肤质的三日苹果餐…… 58

◇循序渐进的三段式疗程…… 58

◇九天疗程中每日要做到的事…… 60

鸡眼

造成鸡眼的因素…… 64

◇两种鸡眼类型…… 64

◇鸡眼与脚底反射区…… 65

改善鸡眼的生活宜忌…… 66

◇避免穿高跟鞋或尖头鞋…… 66

◇不可强行撕除死皮…… 66

◇挑对良辰买好鞋…… 67

鸡眼的外敷治疗密招…… 68

◇盐疗法…… 68





◇酒醋泡擦法…… 68

改善鸡眼的食疗验方…… 70

*鱼腥草薏米汤 70 *薏米汤 72 *艾草红枣汤 74

可消除鸡眼的果菜汁断食法…… 76

◇主餐…… 76

*糙米清汤 77

◇餐间饮品…… 77

*高C果汁 79 *五汁饮 79 *净血蔬果汁 82



流汗过多、狐臭

流汗过多的原因……86

◇了解病症，吃对食物…… 86

◇盗汗与多汗的区别…… 87

◇吃补性食物调理多汗体质…… 87

流汗过多的食疗验方…… 88

◇配菜…… 88

*韭菜炒鸡蛋 88

◇点心…… 90





* 山药豆浆 90

◇ 解渴饮料…… 93

* 红枣黄芪小麦汤 93 * 黑豆桂圆红枣汤 93

* 高丽参茶 96

虚证者的最佳补性食物：红枣…… 98

◇ 天然的综合维生素…… 98

◇ 选购红枣的要诀…… 99

让人尴尬的狐臭…… 100

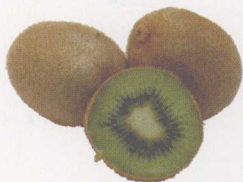
◇ 造成狐臭的原因…… 100

◇ 自己也是逐臭之夫，该如何是好？…… 100

改善严重狐臭的验方…… 102

◇ 断根的验方…… 102

◇ 紧急治标的验方…… 103

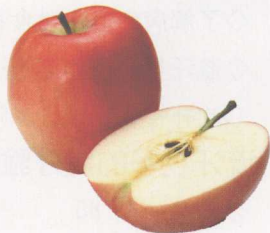


头皮屑

造成头皮屑的原因与对应措施…… 106

◇ 远离酸性体质的饮食建议…… 106

◇ 培养碱性体质的饮食建议…… 107





如何改善因体虚疲劳诱发的头皮屑? 109

◇多吃安神食品 109

* 金针菜汤 110

◇排除体内肝火 110

* 热姜汤泡脚法 113

告别头皮屑的洗发秘方 114

◇洋葱泥洗头 114

◇茶籽粉特调洗发配方 116

◇盐巴洗头法 116

彻底根除头皮屑的轻食计划 117

◇主餐 118

* 蔬菜泥 118 * 五谷奶 120

◇解渴饮料 122

* 鱼腥草茶 122

◇酸碱中和的饮食 123



白发与脱发

造成白发或脱发的原因 126



非遗传性白发的食疗验方…… 127

◇滋养黑发的六类食物…… 127

◇让头发乌黑亮丽的食疗验方…… 129

* 黑发精力汤 129 * 何首乌汤 131 * 黑发蔬菜泥 131

◇能营造黑发的食物…… 134

后天性脱发的生发食疗…… 136

◇生理性脱发是营养不均所致…… 136

◇病理性脱发者的饮食建议…… 137

* 黄芪红枣枸杞汤 140

改善发质的对症食疗验方…… 141

◇改善脱发…… 141

* 何首乌黑豆 141

◇让白发转黑…… 143

* 黑芝麻核桃粥 143

健发、增发的物理性疗法…… 145

◇促进生发的洗头秘方…… 145

* 桑白皮水 145 * 姜汁酒 146 * 梳头法 147

