



随书附赠
孙安迪养生
讲座实况
VCD

孙安迪 健康直通车

中草药篇

15 条中草药保健新概念
51 种中草药应用全记录

孙安迪 博士

享誉全球华人的免疫学权威、养生保健作家和演说家
出版保健畅销书 30 种，在台湾地区销售近 100 万册
在海峡两岸、东南亚和日本等地演讲超过 5000 场

孙安迪◎著

◆ 漓江出版社





孙安迪

健康直通车

中草药篇

孙安迪◎著

◆ 漓江出版社



桂图登字：20-2007-054

图书在版编目 (CIP) 数据

孙安迪健康直通车.中草药篇/孙安迪著. —桂林：漓江出版社，2007.6

ISBN 978-7-5407-3933-1

I. 孙… II. 孙… III. ①养生(中医)—基本知识②中草药—基本知识 IV. R212 R28
中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第096583号

孙安迪健康直通车 中草药篇

作 者 孙安迪
特约策划 王海娜
责任编辑 刘春荣
美术编辑 罗 森
责任校对 田 芳
责任监印 唐慧群

出 版 人 李元君

出版发行 漓江出版社

社 址 广西桂林市安新南区356号

邮 编 541002

发行电话 0773-3896171 010-85893190

传 真 0773-3896172 010-85800274

邮购热线 0773-3896171

电子信箱 ljcbcs@public.glptt.gx.cn

<http://www.Lijiang-pub.com>

印 制 中国农业出版社印刷厂

开 本 880×1060 1/24

印 张 9.75

字 数 180千字

版 次 2007年7月第1版

印 次 2007年7月第1次印刷

印 数 1—10000册

书 号 ISBN 978-7-5407-3933-1

定 价 20.00元

漓江版图书：版权所有，侵权必究

漓江版图书：如有印装质量问题，可随时与工厂调换

【自序】

中草药，免疫抗癌的新希望

孙安迪

“免疫”又称为免疫力或免疫性，是指生物体识别自己、排除非己、维持机体稳定性的一种生理功能。它与机体其他生理功能的区别，主要在于其作用对象是针对具有抗原性的异物，或本身虽无抗原性，但在机体内部可与组织结合，而转变成有抗原性的物质。

免疫性可以根据有无针对性而分为特异性免疫和非特异性免疫；根据免疫的物质基础，分为细胞免疫和体液免疫；根据获得的方式，分为先天免疫和后天免疫。

免疫力就是抗细菌、霉菌和病毒的抗感染力；免疫力更是抗变异、肿瘤的抗癌力。

已有大量研究资料显示，机体各系统、器官和细胞的活动功能，不仅依靠神经、内分泌系统的调节，而且有赖于免疫系统的参与。神经、免疫和内分泌三大系统，构成神经—免疫—内分泌网络，在自身保持平衡协调的同时，完成对内环境稳态及循环、呼吸、消化、泌尿、造血、生殖等系



统的调节整合。

神经—免疫—内分泌网络的研究，是这十年来西医学研究的重镇，这个网络和中医学对人体调控机制的认识，有着很多联系之处。两者相互渗透、相互结合，不仅非常有利于中西医结合研究，而且可能产生突破性

的发展。

中医学的全部体系，都是建立在整体宏观的现象联系方法之上，中医生理学更是非常重视各脏腑功能活动的动态平衡。中医学有着独特的理论体系和行之有效的调节手段，尤其是中草药的运用，更是个中翘楚。

从西医免疫学的角度来看，中医补法在免疫性疾病的治疗上有着相当乐观的前途。例如：中草药多糖类成分有调解免疫力的作用；中草药里的微量元素、抗氧化酶，和人类寿命有关；抗氧化剂和自由基的排除，则对防癌、抗癌和人类疾病的匡正，有相当重要的作用。

恶性肿瘤的免疫治疗，是透过调节细胞免疫和体液免疫的作用，达到阻止肿瘤生长或扩散的目的，这与中医扶正治疗的作用相似。中草药的免疫作用机转，正是透过增强肿瘤患者的机体免疫力，来达到抑制肿瘤的目的。

另外，从中草药对抗氧化酶—超氧化物歧化酶（SOD）活性调节研究显示，中草药能透过提高机体内源性SOD活性，清除氧自由基对机体的损伤，这也是中草药抗肿瘤的重要机制之一。

细胞凋亡（apoptosis）的概念，是由Kerr等人于一九七二年首先提出。细胞凋亡是由一系列细胞代谢变化而引起的细胞自我毁灭，又称程序性细胞死亡，是在基因控制下细胞的主动死亡过程，通过合成特殊蛋白质而完成，在形态上具有一定特征。细胞凋亡也与肿瘤的消长直接相关。一般而言，癌细胞的凋亡机制常被抑制，所以才能长成大块肿瘤。

有极多外在因子，都能刺激癌细胞并启动癌细胞凋亡机制，最后让癌细胞走向死亡。这些外在因子，包括 α 、 β 、 γ -放射线、化疗药品、紫外线，和一些细胞激素，如肿瘤坏死因子族群等。癌细胞凋亡的死亡讯息，主要通过两条路径传递。一条是通过死亡接受器途径，另一条是通过线粒体途径。

根据我们十一年来对于复方中草药免疫抗癌的研究，显示复方之免疫抗癌中草药，除了有显著的双向免疫调节作用外，还能造成十五种癌细胞株的凋亡，但不影响两种正常细胞。一般癌症的化疗作用，除杀死癌细胞外，也会同时会造成免疫功能降低，这可能是化疗无法有效控制癌症的主要原因。而复方免疫抗癌中草药，如果同时具有杀死癌细胞及刺激免疫力的功能，则其抑癌、抗癌功能将有加成效应。我们过去对中草药免疫和抗癌研究有诸多重要发现，已在国际重要医学期刊（SCI）发表五篇论文，另有一篇论文将被接受，后续仍有四篇论文，将持续阐明发表。

本书分为两大篇，第一篇广泛介绍中草药的保健功效与医疗价值；第二篇则由笔者选出51种中草药应用全记录，除了从西医角度了解其化学成分、药理作用，并列出临床治疗方法、服用方式和注意事项，以及百余则中草药DIY养生药方，希望让读者对中草药有更进一步的认识，同时





也能善用一些自然简单的药方，适时缓解身体的不适。这51种中草药共分为：

补虚类药（补气药、补血药、补阴药、补阳药）、清热类药（清热泻火药、清热解毒药、清热滋阴药）、理血类药、理气类药、利水渗湿类药、固涩类药、安神类药、平喘类药、平肝息风类药、祛风湿类药和其他类药。另外，基于“药食同源”的概念，将豆类放在“附录”一项，为大家介绍大豆、黑豆、红豆、绿豆和豌豆的保健功能。

希望本书的推出，除了能传播理念、佳惠民众外，我们持续的相关研究，更能对现有西医免疫抗癌瓶颈的突破，以及对中草药免疫抗癌机制的深入探讨，做出积极且重要的贡献。

孙安迪医师档案

台大医学院微生物免疫学博士。

现任台大医院口腔内科主治医师、上海中医药大学客座教授、湖北中医药大学客座教授、天津医科大学客座教授。

学术成就

1. 从事免疫研究和临床诊治30年，最近15年又投入中草药的免疫和抗癌研究，已在国际SCI的重要医学杂志发表有关中草药的论文六篇。
2. 在“复发性口腔溃疡”、“贝歇氏病”和“口腔扁平苔癣”之病因、免疫病理机转和免疫治疗研究，以及其后的发酵豆类和中草药免疫、抗癌研究项目共51项中，取得重要突破。
3. 已发表英文论文五十二篇，其中有三十三篇发表于国际SCI的重要医学杂志；目前已出版三十本免疫和医学相关专书与著作。
4. 参加海内外重要医学会议，研讨并发表论文五十三篇。
5. 在台大医院成立台湾唯一的“口腔黏膜”免疫特别门诊十八年。

专书与著作

1. 孙安迪著，《复发性口腔溃疡和贝歇氏病之病因与免疫病理研究》(博士论文)，台大医学院，1992，台北。
2. 孙安迪著，《牙齿与口腔疾病》，健康世界杂志社，1992，台北。
3. 孙安迪著，《如何增强免疫力——从食补、药补、气补到修禅》，美梦成真出版社，1996，台北。
4. 孙安迪著，《免疫革命》，美梦成真出版社，1997，台北。
5. 孙安迪著，《身心灵养身的医学观》，金菠萝文化出版社，1998，台北。
6. 孙安迪著，《吃出免疫力——抗老防癌很容易》，民视文化，1999，台北。
7. 孙安迪著，《孙安迪再造免疫力(1)——拒绝老化秘诀大公开》，自然风文化出版社，1999，台北。
8. 孙安迪著，《孙安迪再造免疫力(2)——抗病防癌秘诀大公开》，自然风文化出版社，1999，台北。
9. 孙安迪著，《孙安迪再造免疫力(3)——察舌问诊秘诀大公开》，自然风文化出版社，1999，台北。
10. 孙安迪著，《孙安迪再造免疫力(4)——气功禅修秘诀大公开》，自然风文化出

版社,1999,台北。

11.孙安迪著,《安迪养生功》,自然风文化出版社,2000,台北。

12.孙安迪著,《养出宝宝优质免疫力》,新手父母出版社,2000,台北。

13.孙安迪著,《孙安迪之身心灵养生医学观》,自然风文化出版社,2001,台北。

14.孙安迪著,《孙安迪身心灵养生之道》等(养生系列有声书 1-6 辑),清凉音出版社,2001,高雄。

15.孙安迪著,《吃出免疫力》(第二部),民视文化,2002,台北。

16.孙安迪著,《纾压防癌抗老化》,如何出版社,2002,台北。

17.孙安迪、张翠芬著,《安迪养生——真情告白》,自然风文化出版社,2003,台北。

18.孙安迪等审订,《康健家庭百科》,书泉出版社,2003,台北。

19.孙安迪、林蕙丽著,《侠医孙安迪》,天下文化,2003,台北。

20.庄静芬、孙安迪等合著,《SARS抗疫圣战》,大康出版社,2003,台北。

21.孙安迪等合著,《病毒少来》,自然风文化出版社,2003,台北。

22.孙安迪著,《孙安迪之免疫处方——蔬菜篇》,时报出版社,2004,台北。

23.孙安迪著,《孙安迪之免疫处方——中草药篇》,时报出版社,2004,台北。

24.孙安迪著,《孙安迪教你解毒排毒》,文经出版社,2005,台北。

25.孙安迪著,《孙安迪之免疫处方——经络篇》,时报出版社,2005,台北。

26.孙安迪著,《孙安迪之免疫处方——谷粮、海产、健康食品篇》,时报出版社,2005,台北。

27.孙安迪著,《孙安迪的排毒餐》,文经出版社,2006,台北。

28.孙安迪著,《孙安迪之免疫处方——十大老化警讯》,时报出版社,2006,台北。

29.孙安迪著,《Dr.孙安迪之强化宝宝免疫力》,新手父母出版社,2006,台北。

30.孙安迪著,《孙安迪免疫力和排毒力》等(免疫排毒系列有声书1-4辑),清凉音出版社,2007,高雄。

【自序】中草药,免疫抗癌的新希望 001

Part 1

15个中草药保健新概念

- ❖ 补身中草药,免疫新尖兵 016
- ❖ 保护免疫的十五大中药 022
- ❖ 中医的治癌之道 026
- ❖ 肿瘤坏死因子的免疫抗癌作用 030
- ❖ 防治放、化疗副作用的中草药 033
- ❖ 中医如何驱病延年? 036
- ❖ 中医的抗氧化作用 040
- ❖ 抗衰老的五帖中草药复方 043
- ❖ 诱生干扰素,增强免疫力 046
- ❖ 中草药多糖的抗老功效 048
- ❖ 有机锗掀起抗癌防老新风潮 050
- ❖ 中草药是微量元素的宝库 053
- ❖ 价廉效多的“安迪养生汤” 056
- ❖ 喝对药酒保健康 060
- ❖ 以活血化淤药对抗血淤证 063

Part 2 51种中草药应用全记录

补虚类药

补气药

人参 068

• 调心血管 • 免疫调节 • 调内分泌 • 抗老抗厥 • 造血促智

西洋参 071

• 免疫抗压 • 护心调神 • 调内分泌

黄芪 074

• 免疫抗癌 • 抗老抗压 • 护心血管

甘草 078

• 免疫调节 • 抗癌抗老 • 抗溃保肝 • 抗凝降脂 • 抗毒抗菌

白术 081

• 健胃消食 • 护心血管 • 免疫抗癌 • 强身抗老

刺五加 084

• 免疫抗劳 • 抗老防癌 • 促微循环 • 调内分泌 • 镇静平喘 • 护心血管

大枣 088

• 升白血球 • 对抗过敏 • 镇静安神 • 强肌保肝 • 免疫抗癌

灵芝 091

• 免疫抗癌 • 降压降糖 • 强心抗栓 • 抗氧化防老 • 镇静镇痛 • 止咳平喘

红景天 094

• 免疫降糖 • 抗劳润肤 • 强体健脑

补血药

当归 097

• 抗栓补血 • 强肝保肺 • 免疫抗癌 • 抗炎抗菌 • 防老抗老

枸杞 101

• 免疫调节 • 抑制肿瘤 • 抗病延老 • 治疗胃炎

补阴药

银耳 105

• 免疫抗癌 • 延寿抑栓 • 镇咳平喘 • 降脂降糖 • 保肝抗疲

麦冬 108

• 免疫抗菌 • 抗癌抗老 • 降糖护心 • 镇静抗疲

地黄 111

• 免疫抗癌 • 调肾上腺 • 强心利尿 • 抗菌抗炎 • 降糖止血 • 抗放射伤

补阳药

肉苁蓉 114

• 激素作用 • 补阳抗老 • 抗压降压 • 免疫润肠

肉桂 118

• 免疫抗氧化 • 抗癌抗菌 • 调气理血 • 促肠蠕动 • 镇痛镇静

淫羊藿 121

• 免疫调节 • 补肾壮阳 • 助心护脑 • 延肾衰竭 • 促血抗炎

杜仲 124

• 免疫抗癌 • 降压利尿 • 镇静抗菌 • 降脂抗老

冬虫夏草 128

• 免疫护心 • 防老抗病 • 抑瘤治肾

清热类药

清热泻火药

天花粉 132

• 免疫抗癌 • 抑菌抗毒 • 凝血调糖

清热解毒药

白花蛇舌草 135

• 抗炎镇痛 • 免疫抗癌

半枝莲 139

• 免疫抗癌 • 抑菌抗毒 • 解痉祛痰

青黛 142

• 免疫抗菌 • 抗癌治肾

龙葵 145

• 抗菌消炎 • 镇痛解热 • 升糖降压 • 强心抗癌

清热滋阴药

石斛 148

• 免疫抗癌 • 抗老治眼 • 养胃扩血 • 降低血糖

女贞子 152

• 免疫抗癌 • 抗菌抗炎 • 降糖降脂 • 保肝造血

沙棘 155

• 护心血管 • 免疫抗老 • 抗癌活血 • 抗炎止痛 • 防辐射肤

理血类药

川芎 158

• 对抗肿瘤 • 免疫调节 • 抗老促智 • 镇静强心 • 活血抗栓

红花 162

• 促血抗栓 • 降胆固醇 • 免疫抗癌 • 护脑神经

三七 166

• 护心血管 • 保护神经 • 免疫抗老 • 止血散淤 • 消肿镇痛

猪苓草 169

• 对抗病毒 • 抗炎抗菌 • 降压抗栓 • 免疫抑制

理气类药

沉香 172

• 抗菌解痉 • 镇吐安眠 • 升白血球 • 抗癌止痛

利水渗湿类药

猪苓 175

• 免疫抗癌 • 利尿保肝 • 抗毒抗菌 • 抗老益肠

茯苓 178

• 消水造血 • 免疫抗癌 • 镇静保肝 • 降糖抑菌

薏苡仁 181

• 免疫抗癌 • 抗炎抗病 • 强肺强心 • 解热镇痛 • 降血压

紫杉 184

• 对抗肿瘤 • 护心血管 • 治肾消肿

固涩类药

五味子 187

• 保护胸腺 • 对抗排斥 • 抗老补精 • 抗癌提脑 • 强肝强心 • 镇咳生津

芡实 191

• 益肾固精 • 补脾止泻 • 祛湿止带

莲子 194

• 降压强心 • 抗癌降脂 • 延年美容

安神类药

酸枣仁 197

• 镇静镇痛 • 降压护心 • 免疫抗老 • 安眠健脑

远志 200

• 抑菌降压 • 镇静祛痰 • 抗癌抗老 • 性激素样

平喘类药

银杏叶 204

• 促血强肺 • 抑制血栓 • 扩张气管 • 抗菌抗癌 • 抗老润肤

紫苏 207

• 抑菌解热 • 镇静止血 • 促肠蠕动 • 止咳平喘

平肝息风类药

天麻 210

• 促智强心 • 镇静镇痛 • 免疫补脑

祛风湿类药

威灵仙 213

• 抗菌镇痛 • 降压抗痉 • 引产利胆

其他类药

迷迭香 216

• 抗菌抗癌 • 催经利胆 • 催眠镇痛 • 健脾开胃 • 活化身心

附录：豆类

大豆 219

• 护心抗癌 • 免疫抗老 • 调雌激素

黑豆 223

• 雌激素样 • 解痉作用 • 降脂减肥 • 促血抗老

红豆 226

• 免疫抗菌 • 利尿消肿 • 降低血脂

绿豆 229

• 降低血脂 • 降胆固醇 • 抗敏抗菌

• 对抗肿瘤 • 增进食欲 • 保肝护肾

豌豆 232

• 增强免疫 • 防癌抗癌 • 通肠利便

