

大众健康丛书

洪昭光 主编

纯天然 无副作用 疗效神奇的

对症治疗 大百科

著名中医世家第 19 代传人
索尼生命情报诊疗所所长

〔日〕长屋宪 著



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

纯天然 无副作用 疗效神奇的

对症治疗大百科

〔日〕长屋宪 著
李炜 译



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

纯天然无副作用疗效神奇的对症治疗大百科 / [日] 长屋宪著,
李炜译.

—天津: 天津教育出版社, 2007.2

ISBN 978-7-5309-4864-4

I. 纯… II. ①长… ②李… III. 食物疗法—食谱
IV. R459.3 TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 013000 号

著作权合同登记号 图字: 02-2006-103

TABETE NAOSU JIBUN DE NAOSU DAIHYAKKA

© SHUFUNOTOMO CO., LTD. 2004

Originally published in Japan in 2004 by SHUFUNOTOMO CO., LTD.

Chinese translation rights arranged through DAIKOUSHA INC., KAWAGOE.

All rights reserved

大众健康丛书 011

纯天然无副作用疗效神奇的对症治疗大百科

出 版 人 肖占鹏

作 者	[日] 长屋宪	译 者	李 炜
丛书主编	洪昭光	选题策划	新经典文化 (www.readinglife.com)
责任编辑	杜 平	特邀编辑	侯平燕 杨 娟
装帧设计	金 山	内文制作	杨兴艳
出版发行	天津教育出版社	天津市和平区西康路 35 号	邮政编码 300051
经 销	新华书店	印 刷	北京国彩印刷有限公司
版 次	2007 年 3 月第 1 版	印 次	2007 年 3 月第 1 次印刷
规 格	16 开 (880 × 1230 毫米)	字 数	300 千
书 号	ISBN 978-7-5309-4864-4	定 价	39.80 元

大众健康丛书 洪昭光主编

总序

21 世纪是个什么样的世纪呢？

21 世纪是个以人为本、人以健康为本的世纪，因为健康是人生最大的财富，健康是“1”，其他都是后面的“0”。有了健康，就有未来，就有希望；失去健康，就失去一切。那么，健康又是以什么为本呢？健康不是以治病为本，因为治病是下游，花钱受罪，事倍功半；健康是以养生预防为本，养生是上游，省钱省力，事半功倍。

西方谚语：“一两预防胜过一磅治疗。”2400年前，《黄帝内经》已精辟指出，“上医治未病”，“圣人不治已病治未病”。

现代科学研究表明：1 元的预防投入可以节省医药费 8.59 元。临床经验表明，又可相应节省约 100 元的重症抢救费。预防不仅节约卫生资源，更重要的是提高了健康水平，减少发病率，延长健康寿命。结果自己少受罪，儿女少受累，节省医药费，还造福全社会，何乐而不为呢？

生老病死正如花开花落、春夏秋冬一样本是自然界美丽的循环，但这是指生命的自然凋亡，即无病无痛、无疾而终，百岁以后离去在睡梦中。而现实中，大多数人都是病理死亡，即提前死亡。如北京某高科技园区，死亡的知识分子平均年龄仅 53 岁，他们中年得病，肉体痛苦，精神折磨，身心煎熬，人财两空。什么原因呢？原因只有一条，即违背了生命的自然规律，受到了自然的惩罚。

那么，自然的规律是什么呢？那就是世界卫生组织提出的健康生活方式：“维多利亚宣言健康四大基石——合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。”



美国的研究表明：如果采用医疗方法使美国人均寿命延长1年，就需要数百亿至上千亿美元；而采用健康生活方式，不需要花多少钱，就可使各种慢性病总体上减少一半，人均寿命延长10年。进一步的研究表明：高昂的医疗技术能减少10%的提前死亡，而健康生活方式不需花费多少钱就可以减少70%的提前死亡。也就是说，健康生活方式可以使大多数人做到“60以前没有病，80以前不衰老，轻轻松松100岁，快快乐乐一辈子”，尽享百岁健康人生。

世界卫生组织指出：组成健康的四大元素中，父母遗传占15%，社会与自然环境占17%，医疗条件占8%，而个人生活方式占60%。

虽然医疗条件只占8%，但我国每年消耗卫生资源有多少呢？2001年，我国卫生资源消耗6100亿元人民币，占当年GDP的6.4%，而2004年，卫生资源消耗已超过8000亿人民币，近乎天文数字。

而且近年来，医疗费用增长速度已远远超过国民经济及居民实际收入增长速度，使社会健康成本增高，居民健康风险增大。卫生部最新公布数据：城市居民平均每次住院费用为7600元，而每年生活费为6500元；农村居民平均每次住院费为2400元，与每年生活费2400元相当。健康成为社会公众越来越关注的热点和焦点。

与此同时，反观健康生活方式占了健康总分的60%，对健康起着决定性的作用，却不需要花费多少钱。这个奇妙现象便是大自然对人类的最大恩赐，也是造化的最好礼物，这也是21世纪人类健康的真正希望所在，同时这也是编撰“大众健康丛书”的宗旨和出发点。

2400多年前，古希腊睿哲、现代医学之父——希波克拉底的天才语言“病人的本能就是病人的医生，而医生只是帮助本能的”，与现代

世界卫生组织的科学结论竟不谋而合，说明了真理的永恒光芒和力量。

所以，21世纪健康新格言是：“最好的医生是自己，最好的处方是知识，最好的药物是时间，最好的心情是宁静。”

“大众健康丛书”包括从国外精挑细选的一批科学实用、深入浅出的优秀健康读物，以及邀请国内知名专家撰写的指导性强、适合大众阅读的健康图书。丛书中的每位作者不仅是各学科有专长、卓有建树的专家学者、领军人物，而且有丰富的实践经验，因此“大众健康丛书”具有很高的权威性和实践性。同时，作者们流畅的文笔、生动的语言，使深奥的医学变得浅近明白，因此，“一看就懂，一懂就用，一用就灵”也是“大众健康丛书”的一大特点。这套丛书从消除疾病根源、正确补充营养、增强免疫力、防止衰老等不同侧面切入，娓娓道出保持健康的奥妙，在当前林林总总的健康书架上，可谓上乘之作。

在慢性病发病率不断上升、医疗费用不断增长的今天，如果能按照古代先哲的教导和现代科学理念，更多地用食物代替药物，用膳食获得健康，用自然疗法代替昂贵医疗，让“病人的本能”真正成为“病人的医生”，那便是作者与读者的共同愿望了。祝愿在新世纪的春天，这个美好的愿望能够早日实现。

全国健康教育首席专家

中国老年保健协会心血管委员会主任委员

联合国国际科学与和平周和平使者

洪心亮



神奇疗效，食物中来

2005年6月起，大众健康丛书“食物是最好的医药”系列陆续推出。该系列引导人们关注自身健康，改善日常生活的饮食习惯，把疾病的预防做在前面。以食物来预防和治疗疾病，不仅符合节约的原则，还没有副作用，更有利于健康。因此，这一系列图书出版后，好评如潮。

如今，“食物是最好的医药”的观念已深入人心。我们需要进一步去了解的是把食物“变”成最好的医药的方法，而美中不足的是，目前的图书或报道多数是对食物功用的介绍，系统且具体介绍“变”法的很稀少。那么，怎样才能让食物的药效最好地发挥出来，真正起到防治疾病的作用呢？

这本《纯天然无副作用疗效神奇的对症治疗大百科》就为您解决了这个问题。

本书按常见病症分类，从头到脚，从皮肤到内脏器官，面面俱到。包括眼睛疲劳、精力减退等还未发展成病的身体不适症状，感冒、发烧、咳嗽等去医院看太花时间又很困扰人的疾病，还有高血压、高血脂、糖尿病等与饮食调养息息相关的慢性病等。采用了食物、常

见药草等纯天然、无副作用的材料进行对症治疗。最关键的是，它告诉你加工制作这些材料的具体方法。针对这些不同的病症，有些食物需要榨成汁饮用，有些食物需要焦烤成炭状服用，有些食物则可以外敷于患处。

比如，鼻塞时，可将白萝卜榨成汁后，用棉花蘸取，塞在鼻孔中，反复2~3次就能使鼻子通气；把红豆干炒10~15分钟后，用搅拌机研成粉末，溶入牛奶中饮用，不仅能保证高质量的睡眠，还能调节自律神经，提高肠胃和其他器官机能；牙痛时，可以将擦碎的芦荟叶子厚厚地涂在布上贴于患处，作为应急措施；将猕猴桃泡成药酒每日饮用，能够预防动脉硬化、糖尿病等，还可以改善慢性疲劳的症状。这些加工方法操作起来都非常简单，又能够充分发挥出食物的神奇疗效。

作者长屋宪是著名中医世家第19代传人、索尼生命情报诊疗所所长，具有丰富的临床经验，学贯中西，医通古今。本书综合最新的营养学研究成果以及代代流传的民间疗法，总结出450多种对症治疗的天然方法，内容丰富翔实，融科学性、实用性、趣味性于一体。

我国目前倡导建设节约型社会，构建和谐社会。只要每个公民播种健康，就会收获节约；珍爱生命，就会收获和谐。可见，掌握科学、经济的防治疾病的天然方法，不仅对个人和家庭有益，同时也是对社会的贡献！

全国健康教育首席专家

长屋宪

前言

我们经常能听到“药食同源”、“以食养生”的说法，从中可以看出，“饮食”和“健康”有着密不可分的关系。现在，癌症正在成为人类死亡的第一大原因，而癌症的发病原因之一就在于日常的饮食不当。另外，在防治高血压、糖尿病、肥胖等诸多生活习惯病方面，饮食同样发挥着很大的作用。

现在，我们周围的食物品种繁多，几乎想吃什么就能买到什么。另外，只要获知“某某食物对身体有益”的信息，人们都会蜂拥到商店购买。由此可以看出，人们希望知道哪些食物对人体有益。

本书介绍了日常生活中的食物具有的药效及其对症治疗方的制作方法。书中包容了大量的信息，有些来源于最新的营养学研究成果，有些来自中药知识，还有一些是自古以来代代相传的民间疗法，内容丰富翔实。本书最大的特点在于书中介绍的制作方法十分简便易行，都可以在家中自己操作。

你最好的医生并非别人，而是你自己。希望这本书能够帮助你及你的家人保持健康。

长屋宪

提示

因为每个人的体质不同，或许有些人并不适合使用本书所介绍的方法，可能会出现过敏症状。因此，第一次一定要少量尝试，外用方事前要做皮试，确认没有问题后再使用。一旦出现异常情况，需要立刻找医生咨询。

制作要领

日常生活中很多食物都具有药效，可制成家中的常备药。在此为大家介绍一些制作要领，即使是没有经验的人也能很容易地掌握。

★具体制作方法可能有所不同，请注意参看各具体方法。

药草摘取、保存的要领

◆ 掌握药草的知识

要想正确摘取想要的药草，关键是事先通过查看植物图鉴等方式掌握相关的基本知识。不同药草的繁殖环境不同，药草的有效成分在各个季节也不同。因此需要仔细研究相关资料，知道需要药草的哪一部分，清楚在什么时期药草具有的药效最高。虽然，不同药草特点各异，不过大致来说，药草各部分药效最高的时间有以下特点：全草（整株草）——花朵盛开的时候，叶子——花开之后，茎——10月，根——11月，花——开花之前，果实——快成熟的时候，果皮——成熟前，种子——成熟后。



◆ 遵守规则，注意保护自然

根据药草种类和用途的不同，有效部位也各不相同。从保护自然的角度出发，不要摘取不需要的部位，不要过度采摘。另外，有些和药草相似的植物实际上是毒草，如果没有十足把握，绝对不要采摘。而且，即便有些药草是野生的，在有些地方也不能随便摘取。如果需要，还要得到政府部门或主人的许可。

◆ 要在干燥处保存

摘取的药草一定要妥善保存，避免发霉。首先要将洗好的药草平摊在筐箩上晾干。叶子切成2厘米长短，晒2天左右，然后再阴干。茎或根切成圆片后晒干。花晒1日后阴干。果实或种子需要放在日光下晒干，完全晒干大约需要2周的时间。将晾干的药草装入厚实一些的纸袋中，放在通风好的干燥地方保存。不要忘记在袋子上注明药草名称及摘取日期。保存时间大约是1年。

药茶的制作要领

◆ 可以用应季野草制作药茶

药茶是最简单方便的自制药之一。鱼腥草、艾蒿等应季野草中含有丰富的营养。摘取应季野草晾干，长时间保存，用干草熬茶饮用，不受季节的限制，可以随时摄取野草的营养成分。

◆ 可以晒干，也可用平底锅炒干

野草清洗干净后，需要完全晾干。要在通风好的地方进行晾晒。根据所需部位的不同，有的需要晒干，有的需要阴干。要想加快晾干速度，可以先用剪刀将野草剪碎，然后平摊在筐箩上。

不同植物晾干所需的天数不同，不过最短也要2~3天，有的则需要1周左右。如果将晾干后的材料再用平底锅炒一下，就能完全去除水分，还能炒出香味。

另外，还有一种方法，就是将材料切碎，不用晾晒或阴干，直接放入平底锅中用小火炒干。不同植物所需的时间不同，一般需要炒1个小时左右。

◆ 注意一定要用小火熬

制作药茶的时候，一般是10~20克药草加500~600毫升水。药草直接放入凉水中，用小火熬20~40分钟左右，将药效成

分完全熬出。

如果想通过饮茶来治疗某种症状，则需要将水熬至最初水量的一半。

◆ 做好后不宜存放，应当天喝完

关火后，要立刻取出里面的药草。如果时间长了，好不容易熬出的有效成分会被药草吸回去。另外，熬好的茶时间长有可能变质，不宜长久存放，一定要当天喝完。

◆ 在空腹时趁热饮用

虽然可以在任何时间饮用药茶，但要想提高药效，最好在空腹时趁热饮用。



药酒的制作要领

◆ 酒能进一步提高药效

制作药酒就是将富含药效成分的药草或食物浸泡在“百药之首”的白酒中。酒具有吸取营养成分的功效，长期浸泡能提取药草里面的精华成分，制成对健康有益的“药酒”。

适量的饮酒具有多种保健功效，能够促进血液循环，提高好胆固醇值等。另外，还能促进药效成分的吸收。

◆ 白酒最适合用来制作药酒

既没有颜色也没有特殊味道的白酒最适合用来制作药酒。另外，也可用清酒（日式米酒，可用普通米酒代替）或威士忌，不过，没有必要用高价的酒。

◆ 一定要选择没有腐烂的优良材料

用来制作药酒的药草或食品，一定要选择新鲜的没有一点腐烂的材料。不新鲜的材料会导致药效降低；而且，如果材料腐烂了，会使酒变得混浊，还会影响味道。

◆ 浸泡前一定要将材料处理干净

如果直接用生的材料，为了防止其发霉，水洗后需要沥干水分或用毛巾或纸巾

擦干水分。浸泡药草之前，需要将其铺在纸上，先将里面不干净的杂物去除。

◆ 用来泡酒的容器最好选择宽口径的透明瓶子

泡酒的瓶子，一般用能够密封又便于放取材料的宽口径瓶子。如果瓶子是透明的，能看出酒是否已经泡好了，则更好。浸泡的时候，要避免日光直接照射，应放在阴凉通风处。瓶子使用前需要用热水进行消毒，晾干后再用。

◆ 每日1酒盅，坚持长期饮用

根据材料的性质和希望治疗的症状，适宜饮用的量也各有不同。不过，基本上是每日1酒盅（15~30毫升），在饭前或睡觉前饮用。也可以用水稀释后饮用。药酒最好每天喝一点，坚持长期饮用。注意不要每次饮用过量。



蔬菜汁的制作要领

◆ 能够高效吸收蔬菜的营养成分

饮用蔬菜汁，能够高效吸收生蔬菜或药草的有效成分。

即便是特别喜欢吃蔬菜的人，也很难一次吃下许多蔬菜。而且，蔬菜经加热烹制后，维生素、矿物质、酶等营养成分会遭到破坏。而制作蔬菜汁能将蔬菜的精华营养部分榨出，蔬菜汁中含有除纤维素以外的蔬菜中所有的营养成分。

◆ 用一种或多种蔬菜组合榨汁皆可

虽然可以用一种蔬菜榨汁，不过如果将多种蔬菜（5种左右最理想）组合在一起榨汁，则能更好地达到治疗和保健目的。因此，除了用对自己的症状有效的主要蔬菜榨汁外，还可将其与其他的蔬菜组合榨汁。比如，如果你患有高血压，建议你将芥兰、卷心菜、荷兰芹（香芹）组合在一起榨汁。也可在本书介绍的能缓解自己症状的多种材料中，选择自己喜欢的随意组合。

◆ 提取新鲜材料精华的方法

做法如下：①不用洗涤液，直接用水将新鲜的材料冲洗干净。②沥干水分，切碎。③将材料放入研钵中捣碎（这时不要加水）。④用纱布等过滤。

如果在研钵中不易捣碎，可以用榨汁机，也可以加入少量的水用搅拌器搅拌，然后再用纱布等过滤。

◆ 每日饮用2杯新榨的蔬菜汁

新榨的蔬菜汁才有效果，因此做好后需要立刻饮用。如果放置时间太长，味道会变重，既不好喝，也失去功效。每日最好能分早晚两次饮用2杯蔬菜汁。如果再加入1/3～1/2小匙姜末，则更易被人体吸收。

如果不喜欢蔬菜汁的味道，可加入水、牛奶、蜂蜜调味。

另外，胡萝卜中所含的维生素C分解酶会破坏其他蔬菜的维生素C，因此注意不要把胡萝卜和其他蔬菜搭配在一起榨汁。



焦烤的要领

◆ 焦烤是为了便于保存

所谓“焦烤”，就是在与空气隔绝的状态下，将各种材料用高温加热，烤成“炭”状。焦烤的历史非常悠久。因为烤焦后的材料不会发霉或遭虫蛀，保存非常方便，所以焦烤这种方法一直广受人们的青睐。

用于焦烤的材料不仅限于植物或谷物，动物也可以。“梅干焦烤”、“茄蒂焦烤”、“海带焦烤”都非常有名。

◆ 焦烤后材料的功效会发生变化

不同材料的焦烤效果各不相同，这让我们颇感兴趣。也就是说，经过了焦烤的过程，材料的功效本身会发生变化。比如芦荟，原本属于“凉性”，月经期或妊娠期的

女性不宜食用，但经过焦烤后，其性质就会趋向“温性”。

焦烤的方法之所以能使材料发挥更大疗效，就是因为是在焦烤过程中生成了“炭”。炭有无数个小孔，这些孔能够吸附肠道内的杂菌及有毒气体。因此，能够净化血液，预防多种疾病。

◆ 极少的量就能发挥很好的功效

在家中焦烤的简单方法，就是用铝箔纸将材料包好，用平底锅或铁丝网慢慢加热。注意一定要在与空气隔绝的状态下进行高温加热。用铝箔纸将材料严严实实地包裹2~3层，将里面的空气挤出，然后用小火慢慢地加热，当确认材料已变成炭状后，用匙子将其碾碎，放入密封容器中保存。不同的材料及量的多少会导致焦烤时间长短不一，一般需要30分钟到几个小时。

焦烤极少的量就能发挥功效，因此每次用挖耳匙2匙的量就足够了。焦烤物的保存期限是3个月。

大家都知道，食用烤焦了的鱼有可能会引发癌症，因此有人可能会担心焦烤后的材料也含有致癌成分。如果每天只食用2耳匙的量，其实没有必要担心。



目录

Contents

前言

制作要领

药草摘取、保存的要领

药茶的制作要领

药酒的制作要领

蔬菜汁的制作要领

焦烤的要领

PART1 呼吸系统病症

● 感冒

- 2/ 香菇 * 缓解感冒初期发烧、咳嗽等症状
- 2/ 姜 * 发汗，解热，缓解感冒初期症状
- 3/ 白萝卜 * 榨出的汁具有消炎、降温作用
- 3/ 葱 * 能够改善感冒后的虚弱体质
- 4/ 香油 * 有效成分芝麻素能缓解鼻炎
- 4/ 芥末 * 击退感冒病毒，加快血液循环
- 5/ 豌豆角 * 能够改善易患感冒的体质
- 6/ 柚子 * 维生素C及矿物质能预防感冒
- 6/ 鸡蛋 * 蛋白中的酶能够化痰，消除鼻塞
- 6/ 【药草】母菊 * 具有发汗、退烧的功效
- 7/ 【药草】葛 * 祛除感冒病毒，缓解发烧症状

● 咳嗽、多痰

- 8/ 水芹 * 抑制喉咙炎症，松弛支气管肌肉

8/ 橘子 * 果皮的有效成分能够止咳化痰

9/ 葱 * 葱白有很好的化痰止咳功效

9/ 【药草】南天竹 * 果实具有止咳功效

10/ 枇杷 * 在止咳化痰方面具有突出疗效

10/ 木梨 * 止咳，预防哮喘

10/ 牛蒡 * 缓解痰堵在喉咙里出不来的症状

11/ 藕 * 对呼吸系统弱、咳嗽不止有疗效

11/ 【药草】桑树 * 对百日咳、感冒咳嗽、多痰等有疗效

12/ 杏 * 具有润肺、止咳、化痰的功效

● 发烧

- 13/ 豆腐 * 吸收邪热，缓解发热
- 13/ 蜂斗叶花茎 * 有效缓解感冒症状
- 13/ 干蚯蚓 * 对原因不明的发烧有非凡的疗效
- 14/ 苦瓜 * 丰富的维生素C具有退烧作用
- 14/ 【药草】金银花 * 具有退烧功效
- 15/ 黄瓜 * 调整体内水分平衡，具有退烧功效
- 15/ 荷兰芹 * 叶子所含的精油能够发汗，退烧
- 16/ 【药草】葛 * 具有发汗、退烧的功效

● 咽喉痛

- 17/ 金橘 * 能抑制咽喉痛
- 17/ 橙子 * 能缓解咽喉痛及感冒初期的症状
- 18/ 蜂蜜 * 能有效缓解咽喉痛

- 18/ 黑豆 * 缓解咳嗽、声嘶、支气管炎、哮喘等
19/ 白萝卜 * 维生素 C 和酶能够抑制咽喉炎症
19/ 葱 * 缠在脖子上进行热敷，具有止痛作用
20/ 【药草】虎耳草 * 对治疗感冒引发的喉咙痛很有效

PART2 消化系统、泌尿系统病症

● 胃部不适

- 22/ 芦荟 * 抗溃疡成分能有效缓解胃部不适
23/ 国王菜 * 黏滑成分黏蛋白能够保护胃黏膜
23/ 【药草】车前草 * 能有效缓解胃酸过多等症状
24/ 卷心菜 * 特有成分维生素 U 具有健胃作用
25/ 韭菜 * 具有暖胃、调节肠胃的功能
26/ 紫苏 * 香味成分能够抑制炎症，增强食欲
26/ 【药草】蒲公英 * 煎制后饮用有健胃的作用
27/ 梅子 * 促进胃液分泌，修复胃黏膜
27/ 羽衣甘蓝 * 维生素 A 能有效防止肠胃疾病
28/ 【药草】夏枯草 * 叶部和茎部具有抗炎症的作用

● 胃痛

- 29/ 橘子 * 有健胃整肠的作用
29/ 青海苔 * 富含具有抗溃疡作用的维生素 U
30/ 山药 * 促进消化，增强衰弱的胃功能
30/ 【药草】长春花 * 可缓解胃溃疡，促进消化
31/ 土豆 * 能杀死导致胃溃疡的细菌
32/ 白萝卜 * 含有能帮助消化和吸收的酶
32/ 芦荟 * 强力的抗炎症作用能够清热止痛
32/ 藕 * 丹宁及黏蛋白能够保护胃黏膜
33/ 卷心菜 * 预防胃炎及胃溃疡
33/ 【药草】莼菜 * 缓解胃痛，消除恶心感
34/ 西红柿 * 清爽的酸味能够有效缓解胃痛

- 35/ 【药草】山楂 * 具有促进消化和健胃的作用
35/ 【药草】绞股蓝 * 对压力引发的胃炎、胃溃疡有疗效

● 胃积食、胃酸多

- 36/ 苹果 * 去火，缓解胃部不适
36/ 芜菁 * 淀粉酶能促进消化
37/ 姜 * 辣味成分能够缓解胃积食
37/ 【药草】龙胆 * 对胃痛、胃积食、恶心等有疗效
38/ 【药草】番杏 * 煎制后饮用能缓解胃酸过多的症状

● 便秘

- 39/ 芦荟 * 煎汁、泡酒均能有效缓解便秘
39/ 香油 * 促进肠胃蠕动，帮助排便
40/ 红薯 * 食物纤维能够起到清扫肠道的作用
41/ 黑豆 * 亚油酸具有润肠作用
41/ 南瓜 * 丰富的食物纤维能加快排便速度
41/ 琼脂 * 软化粪便，增加排便量
42/ 糙米 * 富含食物纤维，能有效缓解便秘
43/ 荷花 * 排除体内废物，燃烧多余脂肪
43/ 苦瓜 * 丰富的食物纤维具有通便的作用
44/ 【药草】鱼腥草 * 矿物质和食物纤维能清除宿便
44/ 【药草】番泻叶 * 强力的缓泻作用能立刻消除便秘

● 腹泻

- 45/ 苹果 * 果胶能够保护肠道
45/ 艾蒿 * 新鲜叶子榨出的汁能够缓解腹泻
45/ 蜂蜜 * 大豆糖具有调整肠道的作用
46/ 【药草】花椒 * 具有退热、解暑、缓解失眠的

功效

47/【药草】老鹤草*丹宁具有整肠作用

● 便秘与腹泻交替发作

48/无花果*果胶能促进排便

49/白萝卜*所含的酶能调整肠胃功能

49/【药草】车前草*叶子和种子煎汁能缓解便秘及腹泻

50/梅子*有机酸可以帮助增强肠胃功能

51/【药草】蒲公英*用根部熬汁或泡茶能调整肠胃

● 痔疮

52/无花果*对痔疮具有较高疗效

53/花生*红衣部分具有显著的止血作用

53/南瓜*对肛门内侧出现的痔核有疗效

53/冬瓜*强力的利尿作用能将毒素排出体外

54/【药草】醋浆草*紫色叶子煎汁可治疗痔疮

55/【药草】刀豆*具有强力的排脓消炎作用

55/【药草】虎耳草*丹宁具有消炎止痛的作用

● 宿醉

56/梨*缓解宿醉导致的口干舌燥

56/鸡蛋*优质蛋白质能够强化肝功能

56/蚬贝*丰富的必需氨基酸能增强肝脏功能

57/大蒜*提高肝功能,增强机体抗病能力

58/【药草】葛*提高肝脏处理酒精的能力

60/白萝卜*能快速排泄乙醛

61/梅子*丰富的柠檬酸可增强肝脏功能

61/【药草】李子*具有利尿解渴的作用

62/绿茶*多种成分可消除宿醉引起的不适症状

62/柿子*快速分解酒精,有效缓解头疼

● 浮肿

63/玉米*玉米须能够利尿,消肿

63/黄瓜*促进水分的代谢

64/西瓜*钾等成分具有利尿作用

66/【药草】蓖麻*研成粉涂在脚心有消肿作用

66/【药草】通草*煎服后能够加快水分排泄速度

66/【药草】红瞿麦*对浮肿、膀胱炎、肾炎等均有疗效

● 排尿异常

67/薏仁*能提高肾机能,有效排除体内废物

67/南瓜*丰富的钾具有利尿作用

68/西瓜*果肉、皮、种子都有利尿作用

68/【药草】梓树*用带豆的豆荚泡茶可利尿

69/茄子*茄蒂泡茶利尿消肿

70/山药*黏性成分对前列腺肥大有疗效

70/【药草】白背栎*能够化胆结石,防止病情反复

71/红莓苔子*预防膀胱炎及碱性尿路结石

71/郁金*能冲洗掉胆固醇,预防胆结石

72/【药草】笔头菜*促进水分代谢,帮助排尿

PART3 循环系统病症

● 高脂血症

74/杏仁*具有降脂、抗氧化、通便等多重功效

75/苹果*花色素能够消除自由基

75/豆腐渣*大豆蛋白能降低血液中的胆固醇

76/菊花*能促进新陈代谢,软化血管

76/洋葱*硫化物能防止胆固醇附着在血管壁上

77/大麦*香味成分促进血流顺畅

77/【药草】松*萜烯能够分解多余的胆固醇

- 78/ 卷心菜 * 提高肝脏解毒能力
79/ 芝麻 * 抗氧化成分有效阻止自由基生成

● 高血压

- 80/ 海带 * 藻朊酸有助于排出多余盐分
81/ 芦笋 * 天冬氨酸对压力引发的高血压有疗效
81/ 苹果 * 钾将盐分排出体外, 有助于稳定血压
82/ 柿子 * 果实和叶子的多种成分均可降压
83/ 香菇 * 有效成分能防止坏胆固醇氧化
84/ 芹菜 * 多种成分产生综合降压作用
84/ 【药草】红花 * 花朵具有疏通血液的作用
85/ 大蒜 * 烤焦产生的有效成分可预防高血压
85/ 紫菜 * 多种营养成分可降压, 降脂
86/ 【药草】松 * 净化血液, 增强血管韧性
87/ 洋葱 * 皮的部分富含抗氧化物质
87/ 荞麦 * 芦丁能够强化毛细血管
88/ 【药草】艾蒿 * 对生活习惯病及创伤都有一定疗效

● 血压不稳

- 89/ 枸杞 * 对缓解高血压和低血压都有效
90/ 【药草】鱼腥草 * 有强化毛细血管和利尿的作用
91/ 【药草】桑树 * 具有预防低血压、滋补健身的作用

● 心悸、气短

- 92/ 蒜头 * 具有暖身及促进血液循环的作用
92/ 大蒜 * 能有效缓解动脉硬化及高血压
93/ 【药草】松 * 能促进血液流通, 预防心脏病
94/ 【药草】鸭跖草 * 叶部和茎部能够预防心脏病
94/ 鸡蛋 * 卵磷脂能将坏胆固醇清除
95/ 紫苏 * 消除焦躁情绪, 具有镇定作用

- 96/ 【药草】银杏 * 降低血液黏性, 促进血液流通

● 贫血

- 97/ 洋李脯 * 铁等能消除贫血, 缓解疲劳
98/ 西红柿 * 维生素 C 能提高铁的吸收率
98/ 荷兰芹 * 铁和维生素 C 能缓解贫血症状
99/ 枣 * 消除女性的不适症状, 保持活力
100/ 肝 * 富含易被人体吸收的二价铁
101/ 紫苏 * 维生素和矿物质具有预防贫血的功效
101/ 花生 * 红衣能够促进骨髓造血机能
102/ 蚬贝 * 富含造血所需的多种成分

PART4 代谢障碍、大脑和神经功能紊乱

● 高血糖

- 104/ 舞茸 * 多糖成分能够降低血糖
104/ 豆腐渣 * 热量低, 适宜用来减肥
105/ 芦荟 * 多糖类能够促进胰岛素分泌
105/ 番茶 * 多糖类成分具有降血糖的作用
106/ 鸡蛋 * 和醋共同作用有降血糖的效果
107/ 雪莲果 * 能够减慢人体对葡萄糖的吸收
107/ 黑豆 * 胰蛋白酶等能够增强胰腺的功能
107/ 魔芋 * 水溶性纤维能够预防高血糖和肥胖
108/ 冬瓜 * 皂甙能分解油脂, 抑制空腹感
109/ 牛蒡 * 食物纤维能够防止血糖急速上升
109/ 洋葱 * 独特的香味成分能降低血糖
110/ 苦瓜 * 果肉和种子都具有降血糖的作用

● 肥胖

- 112/ 黑豆 * 可在减肥的同时保持精力充沛
112/ 舞茸 * 具有降压、降糖、抗癌等多种功效
113/ 辣椒 * 促进脂肪燃烧

- 114/ 五谷 * 食物纤维能促进废弃物的排出
114/ 酒糟醋 * 柠檬酸能够燃烧体内脂肪
115/ 大豆 * 大豆蛋白具有高效燃脂功效
115/ 牛蒡 * 丰富的食物纤维有利于减肥
116/【药草】鱼腥草 * 丰富的食物纤维能够清理肠道
117/ 生蔬菜 * 热量低，能实现健康减肥

● 肩膀酸痛

- 118/ 大蒜 * 能促进血液流通，消除酸痛
118/ 酸橙 * 精油成分能够消除酸痛
119/ 姜 * 温暖身体，消除寒症
120/ 梅子 * 柠檬酸能够消除酸痛和疲劳
120/ 清酒 * 促进血液流通，使身体远离酸痛
120/ 大豆 * 所含的氨基酸能增强体力

● 腰痛及关节痛

- 122/ 盐 * 矿物质能缓解身体疼痛
122/ 鸡肉 * 富含的骨胶原能保护关节
123/ 姜 * 香味和辣味成分具有消炎作用
123/ 芋头 * 对伴随着肿胀和发热的疼痛有疗效
124/ 柚子 * 种子具有消炎止痛的作用
125/ 大蒜 * 有效成分进入皮肤后能起到镇痛作用

● 过敏性疾病

- 126/ 天然盐卤 * 矿物质能够抑制抗体的生成
126/ 杉 * 叶子中的有效成分能有效缓解花粉症
127/ 紫苏 * 抑制组胺生成，调节免疫机能
128/ 花生 * 红衣能够抗氧化，稳定免疫系统
129/ 诺丽果 * 提高免疫力，缓解过敏症状

● 神经痛

- 130/ 淘米水 * 能够温暖身体，消除疼痛

- 130/ 枇杷叶 * 维生素 B₁₂ 能提高自然治愈能力
131/ 柚子 * 果皮、果肉、种子均有药效
132/【药草】牛膝 * 嫩叶能缓解神经痛

● 头痛

- 133/ 姜 * 与牛奶搭配，加热后能缓解头痛
133/ 菊花 * 有效缓解头痛、头晕、耳鸣等症状
134/ 洋葱 * 能稳定情绪，去除头痛根源

● 失眠

- 135/ 豆浆 * 色氨酸能够改善睡眠
135/ 芹菜 * 独特的香味成分具有安眠作用
136/ 生菜 * 菜心中的苦味成分具有催眠作用
137/ 洋葱 * 硫化物具有镇定神经的作用
138/【药草】金丝桃 * 消除压力，安神，镇痛
139/ 枣 * 滋补强身，安神补脑
140/ 红豆 * 和牛奶一起食用，能调节自律神经
140/ 桂圆 * 养血安神，健脑益智
142/【药草】梔子 * 具有镇静、安神、降血压的功效

PART5 皮肤病症

● 皮肤粗糙

- 144/ 白萝卜 * 维生素 C 防止皮肤干燥和老化
144/ 卷心菜 * 维生素 U 能保持肌肤的靓丽
145/ 清酒 * 米糠的保水力能保持肌肤湿润
145/ 盐 * 促进新陈代谢，使肌肤保持嫩滑
146/ 柠檬 * 丰富的维生素 C 能使肌肤晶莹透亮
147/ 芦荟 * 消炎，杀菌，促进肌肤再生
147/ 牛奶 * 能滋润皮肤，防止干燥
148/ 红糖 * 滋润皮肤，抑制细菌
149/ 酒糟 * 多种氨基酸对各种肌肤问题有疗效