

偏方很小，

效果很好

永山久夫◎主编

对身体有益的医食同源小百科

0到100岁都可以吃
来自平均寿命第一国度的
偏方小百科



吉林科学技术出版社

R2289.5

偏方很小，

效果很好

永山久夫◎主编

对身体有益的医食同源小百科



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

偏方很小, 效果很好 / (日) 永山久夫主编; 张丽, 付煜译. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2014. 11
ISBN 978-7-5384-8496-0

I. ①偏… II. ①永… ②张… ③付… III. ①土方—
汇编 IV. ①R289.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第263952号

Karada Ni Yokukiku Gohann Tabemono No Chikara To Ishokudougenn No Recipe
Copyright © Ikeda Publishing co.,LTD., 2012

All rights reserved.

First original Japanese edition published by Ikeda Publishing co.,Ltd., Japan.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with Ikeda Publishing
co.,Ltd., Japan.

through CREEK & RIVER Co.,Ltd. and CREEK & RIVER SHANGHAI Co.,Ltd.

版权登记号: 07-2014-4304

偏方很小, 效果很好

主 编 永山久夫

翻 译 张 丽 付 煜

翻译助理 夏 冰 张星灿 曾嘉曦 王 鹏

出 版 人 李 梁

策划责任编辑 韩 捷 万田继

执行责任编辑 练闯琼

封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

开 本 170mm×240mm 1/16

字 数 200千字

印 张 12

印 数 7000册

版 次 2015年6月第1版

印 次 2015年6月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春百花彩印有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8496-0

定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

目录

第一章 症状的改善

■感冒

大葱	14
生姜	14
鳕鱼	15
豆芽	15
菠菜	15

■发热

牛奶	18
黄瓜	18

■头疼

大葱	20
薄荷	20

■咽喉痛

莲藕	22
蜂蜜	22
金橘	22

■鼻塞·流涕

西蓝花	24
大葱	24

■咳嗽·痰

竹笋	26
木梨（金苹果）	26
强身健体的营养元素	28
第六、第七位营养元素	30

■便秘

木耳	32
花生	32
牛蒡	33
桃	33
琼脂	33

■腹泻

梅子	36
鳕鱼	36
香蕉	36

■腹痛

胡萝卜	38
豆腐	38
酸奶	38

■胃痛

马铃薯	40
橘子	40

■胃胀·胃灼热

萝卜	42
卷心菜	42



■食欲缺乏

生姜·····	44
西红柿·····	44
西芹·····	44

■尿频

芋头·····	46
金橘·····	46

消化系统·····	48
-----------	----

能量与健康的关系·····	50
---------------	----

■肩膀酸痛

大蒜·····	52
柠檬·····	52
鸭儿芹·····	53
星鳎·····	53
大豆·····	53

■眼疲劳

鳎鱼·····	56
蓝莓·····	56

■眩晕

扇贝·····	58
红豆·····	58

■压力

芝麻·····	60
枇杷·····	60

■不安·抑郁

葡萄柚·····	62
西芹·····	62

■疲劳感

章鱼·····	64
猪肉·····	64
柠檬·····	64

■夏乏

菠萝·····	66
苦瓜·····	66

■宿醉

蚬子·····	68
柿子·····	68

■精力不足

韭菜·····	70
鲚鱼·····	70
荞麦面·····	70

■心悸·气喘

芝麻·····	72
藟头·····	72

■衰老

虾·····	74
鳄梨(牛油果)·····	74
鲭鱼·····	75
樱桃·····	75



芝麻..... 75

■减肥

蟹味菇（白玉菇）..... 78

纳豆..... 78

魔芋..... 79

普洱茶..... 79

辣椒..... 79

■水肿

冬瓜..... 82

马铃薯..... 82

■口炎

茄子..... 84

蜂蜜..... 84

■口臭

胡萝卜..... 86

绿茶..... 86

■体臭

大豆..... 88

裙带菜孢子叶..... 88

■皮肤粗糙

荔枝..... 90

青椒..... 90

鸡肉..... 90

■皮肤斑·雀斑

猕猴桃..... 92

海苔..... 92

■痤疮

豌豆荚..... 94

蘑菇..... 94

健康饮食的秘诀..... 96

第二章 疾病的预防

■失眠

豆浆..... 100

香蕉..... 100

鲑鱼..... 101

茉莉花茶..... 101

奶酪..... 101

■多汗症

南瓜..... 104

苹果..... 104

豆浆..... 104

■花粉症

大马哈鱼..... 106

绿茶..... 106

酸奶..... 106

■高血压

白菜..... 108

芋头..... 108

甜瓜..... 109

鳕鱼·····	109
海带·····	109

■低血压

杏仁·····	112
鲭鱼·····	112

■食物中毒

紫苏·····	114
芥末·····	114

■糖尿病

裙带菜·····	116
糙米·····	116

■癌症

菜用黄麻·····	118
平菇·····	118

■动脉硬化

秋刀鱼·····	120
洋葱·····	120

■溃疡

西蓝花·····	122
卷心菜·····	122

■骨质疏松

樱虾·····	124
芥子菜·····	124
牛奶·····	124

■高脂血症

竹笋·····	126
大麦·····	126

海蕴·····	126
性热、性寒的食材·····	128

第三章 女性的烦恼

■血液循环不良

肉桂·····	132
生姜·····	132
大蒜·····	133
青梗菜·····	133
辣椒·····	133

■贫血

肝·····	136
鸡蛋·····	136
芹菜·····	137
牡蛎·····	137
蚬子·····	137



■痛经	
李子	140
杏仁	140
■月经不调	
木耳	142
藕荷	142
■不孕症	
黑豆	144
牛蒡	144
■孕期呕吐	
金枪鱼	146
香蕉	146
■孕期高血压	
小沙丁鱼干	148
西瓜	148
■顺产	
大豆	150
蛤蜊	150
■母乳不足	
油菜	152
芝麻	152
■更年期综合征	
紫苏	154



莲藕	154
季节性健康饮食	156

第四章 儿童的症状

■过敏性皮炎	
酸奶	162
香蕉	162
■惊厥	
鲑鱼	164
羊栖菜	164
■发热	
草莓	166
大葱	166
■咳嗽·痰	
杏	168
萝卜	168
■呕吐	
红豆	169
粗茶	169
■腹痛	
白萝卜(芜菁)	170
■腹泻	
苹果	171
■食欲缺乏	
秋葵	172
橘子	172

■体弱

糯米····· 174

核桃····· 174

■晕车

梅子····· 176

生姜····· 176

对身体有益的饮食方法····· 178

健康饮食的注意事项····· 180

对身体有益的重要草药····· 182

食材索引 ····· 184

专栏

强身健体的营养元素····· 28

第六、第七位营养元素····· 30

消化系统····· 48

能量与健康的关系····· 50

健康饮食谚语····· 96

性热、性寒的食材····· 128

季节性健康饮食····· 156

对身体有益的饮食方法····· 178

健康饮食的注意事项····· 180

对身体有益的重要草药····· 182

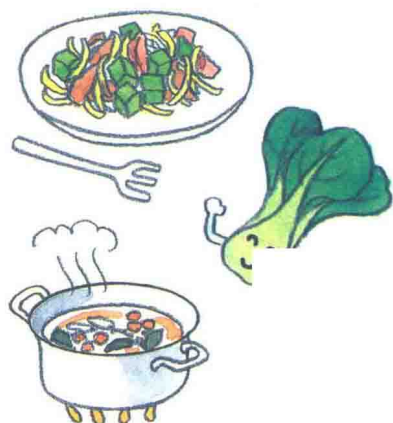
R2289.5

偏方很小，

效果很好

永山久夫◎主编

对身体有益的医食同源小百科



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

偏方很小, 效果很好 / (日) 永山久夫主编; 张丽, 付煜译. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2014. 11
ISBN 978-7-5384-8496-0

I. ①偏… II. ①永… ②张… ③付… III. ①土方—
汇编 IV. ①R289.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第263952号

Karada Ni Yokukiku Gohann Tabemono No Chikara To Ishokudougenn No Recipe
Copyright © Ikeda Publishing co.,LTD., 2012

All rights reserved.

First original Japanese edition published by Ikeda Publishing co.,Ltd., Japan.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with Ikeda Publishing
co.,Ltd., Japan.

through CREEK & RIVER Co.,Ltd. and CREEK & RIVER SHANGHAI Co.,Ltd.

版权登记号: 07-2014-4304

偏方很小, 效果很好

主 编 永山久夫

翻 译 张 丽 付 煜

翻译助理 夏 冰 张星灿 曾嘉曦 王 鹏

出 版 人 李 梁

策划责任编辑 韩 捷 万田继

执行责任编辑 练闽琼

封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

开 本 170mm×240mm 1/16

字 数 200千字

印 张 12

印 数 7000册

版 次 2015年6月第1版

印 次 2015年6月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春百花彩印有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8496-0

定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

健康饮食可以强身健体

支撑健康的饮食之力

人们都希望不要生病，保持身体健康。但人吃五谷杂粮，哪有不生病的，所以在平日里要多注意保养。如果身体出现不适，又没到需要吃药或去医院看病的程度，我们该怎么办呢？

自古流传的“养生”，就是利用“食养”的方法来强身健体，提高机体抵抗外界侵害的能力，从而达到预防疾病的效果，这就是养生法。在养生法中，自古以来最为重视的就是食材的选择及食用方法。一日三餐，对各种食材精挑细选，烹饪加工后食用。根据选材、烹饪、食用的不同方法，不但能起到一定的治疗效



果，还能起到延年益寿的作用。

我们的身体靠从每日的饮食中获取的营养成分来维持基本的生命体征，大脑、心脏、血管、肌肉、骨骼、毛发等皆是如此。所以我们要均衡摄入身体所需的各种营养成分，来提高免疫力和自身恢复能力，少生病、少吃药，保持健康，长命百岁。

“药补不如食补”的养生术

日本江户时代著名的植物学家贝原益轩先生（1630~1714）极为推崇这种依靠自然之力的“自力健康法”和“强化治愈疗法”。其一生专注于此，且身体力行，享年85岁。而他在83岁那年出版的《养生训》，直到现在依然很受欢迎。

书中提到“药补不如食补”的理论，并进一步提出：“老年人更应该选择食补，不到万不得已尽量少吃药。”也就是说，与其

得病之后依赖“药”，不如在平日里多注意“食”，仔细选择每餐的食材，精心烹饪，让“食”起到“药”的效果并不难。

真正的“健康疗法”

目前，美国、加拿大等国正在努力研究古时流传下来的“Natural Medicine（自然之药）”，指的是充分利用天然草药、果蔬等具备的营养功效来预防和治疗疾病。

日本人的长寿餐，便是能够增强免疫力的“菜茄”。配料众多的味增汤在现代的长寿村中依然被人们广泛食用，我们将其称为“医食同源的汤”。

任何食物中都含有预防疾病的能量，善于利用这些食物来让我们更加健康长寿，这才是真正的健康疗法。

饮食文化研究者

永山久夫



目录

第一章 症状的改善

■感冒

大葱	14
生姜	14
鳕鱼	15
豆芽	15
菠菜	15

■发热

牛奶	18
黄瓜	18

■头疼

大葱	20
薄荷	20

■咽喉痛

莲藕	22
蜂蜜	22
金橘	22

■鼻塞·流涕

西蓝花	24
大葱	24

■咳嗽·痰

竹笋	26
木梨（金苹果）	26
强身健体的营养元素	28
第六、第七位营养元素	30

■便秘

木耳	32
花生	32
牛蒡	33
桃	33
琼脂	33

■腹泻

梅子	36
鳕鱼	36
香蕉	36

■腹痛

胡萝卜	38
豆腐	38
酸奶	38

■胃痛

马铃薯	40
橘子	40

■胃胀·胃灼热

萝卜	42
卷心菜	42



■食欲缺乏

生姜·····	44
西红柿·····	44
西芹·····	44

■尿频

芋头·····	46
金橘·····	46

消化系统·····	48
-----------	----

能量与健康的关系·····	50
---------------	----

■肩膀酸痛

大蒜·····	52
柠檬·····	52
鸭儿芹·····	53
星鳎·····	53
大豆·····	53

■眼疲劳

鳗鱼·····	56
蓝莓·····	56

■眩晕

扇贝·····	58
红豆·····	58

■压力

芝麻·····	60
枇杷·····	60

■不安·抑郁

葡萄柚·····	62
西芹·····	62

■疲劳感

章鱼·····	64
猪肉·····	64
柠檬·····	64

■夏乏

菠萝·····	66
苦瓜·····	66

■宿醉

蚬子·····	68
柿子·····	68

■精力不足

韭菜·····	70
鲚鱼·····	70
荞麦面·····	70

■心悸·气喘

芝麻·····	72
藟头·····	72

■衰老

虾·····	74
鳄梨(牛油果)·····	74
鲭鱼·····	75
樱桃·····	75



芝麻..... 75

■减肥

蟹味菇（白玉菇）..... 78

纳豆..... 78

魔芋..... 79

普洱茶..... 79

辣椒..... 79

■水肿

冬瓜..... 82

马铃薯..... 82

■口炎

茄子..... 84

蜂蜜..... 84

■口臭

胡萝卜..... 86

绿茶..... 86

■体臭

大豆..... 88

裙带菜孢子叶..... 88

■皮肤粗糙

荔枝..... 90

青椒..... 90

鸡肉..... 90

■皮肤斑·雀斑

猕猴桃..... 92

海苔..... 92

■痤疮

豌豆荚..... 94

蘑菇..... 94

健康饮食的秘诀..... 96

第二章 疾病的预防

■失眠

豆浆..... 100

香蕉..... 100

鲑鱼..... 101

茉莉花茶..... 101

奶酪..... 101

■多汗症

南瓜..... 104

苹果..... 104

豆浆..... 104

■花粉症

大马哈鱼..... 106

绿茶..... 106

酸奶..... 106

■高血压

白菜..... 108

芋头..... 108

甜瓜..... 109