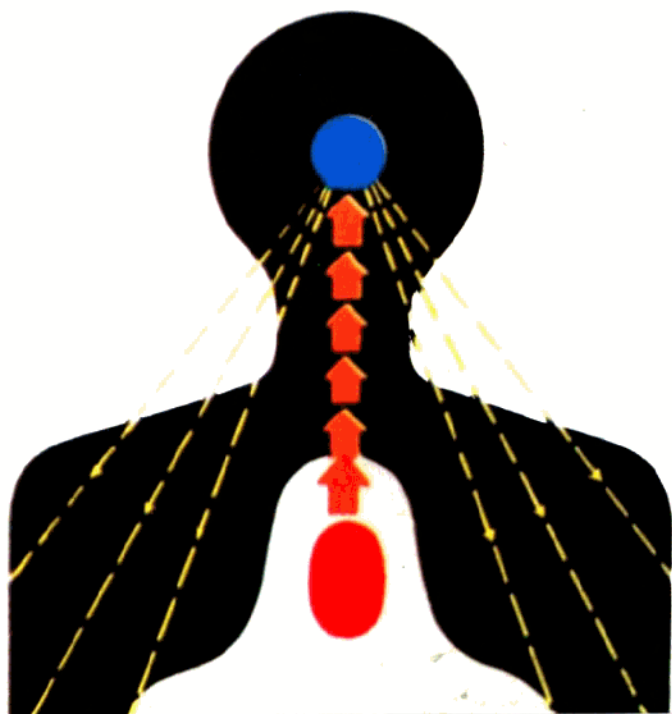


中國名醫養生術

夏浩章編著



中國名醫養生術

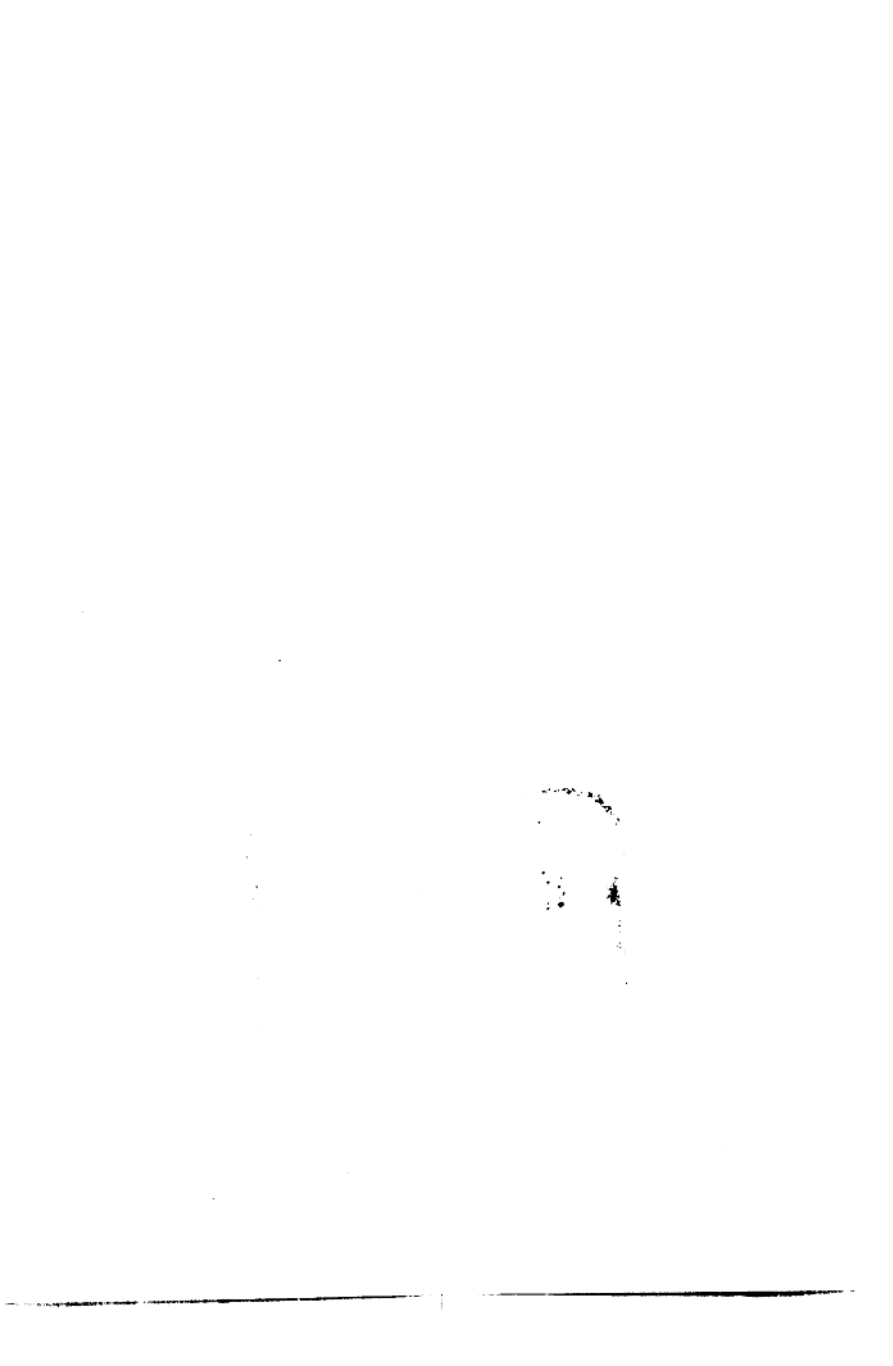
版 權 所 有	編 著	夏 浩 章	翻 印 必 究
	出 版 社	大方文化事業公司	
	社 址	台北縣新店市三民路 117巷八弄十八號	
	電 話	九 一 一 一 六 八 八	
	印 刷 者	大方文化事業公司印刷部	
	地 址	台北縣新店市三民路 117巷八弄十八號	
	定 價	新台幣柒拾伍元 港幣拾伍元	

1

■中國最神速秘傳養生術大公開
■長壽法、美容法、補血法、
調經法、美膚法、兒童保健法

中國名醫養生術

夏浩章編著



序

最近一、兩年來，國人對於健康的要求逐漸提高，有關健康法或健康食品的書籍特別暢銷。現在經濟已經步入低迷狀態，如果我們冷靜回顧經濟發展的過程，就會發現當中滋生了許多弊害。例如：自然環境的被破壞、日趨嚴重的各種公害、精神壓力和文明病、食品污染、醫藥公害等。這些數不清的問題，目前已造成社會危機。

人體就像是一部機器，時時需要保養，加上近年來農藥污染及食品添加物所造成的危害日趨嚴重，所以，如何維護身體的健康，便是現代人最重要的課題。

雖然人類平均壽命顯著地增加，但在另一方面，高血壓、糖尿病、心臟病、肝臟疾病、癌症等患者也日益增多。事實上，醫學的進步還是趕不上百病的滋生。同時，藥物所引起的副作用也很可怕，所以有些人不得不借助中藥或自然的健康食品作治療。

科學並非萬能，自古留存的事物自有重估的必要。

中國有五千年悠久的歷史，「本草學」由來已久。所謂的本草學，簡而言之，是研究有益身體健康的食物和醫療用藥物的一門學問。古代道家把自己的身體當作研究對象，來確定物質的性味，然後便發展為保健的「養生學」。中國人將「醫食同源」的思想，充分地融合在日常生活中心。

中國人講求「預防重於治療」，有益身體健康的食物能培養自然的痊癒力，中國菜馳名世界，既是可口的佳餚，又是健康的食品，睿智可佩。

現在有所謂的「古學今用」、「西學中用」之說，總而言之句話——「推陳出新」，意思是：從舊的原理中推求出新的方法，使舊有的事物改造革新，再受到重視。

中國政治向來以民為本，民以食為天，如果飲食不當，不僅會危害健康，也會威脅到國防安全，所以為政者和聖人君子特別重視飲食之道。日本人認為男性不可下廚房，基於這種觀念，日本的為政者漠視國民的福祉，飲食生活不理想，生病找醫生也不見得靠得住，況且還會擔心藥物的副作用呢！

中國人攝取符合食養、食醫的飲食，享受「口福」，有句話說：「藥補不如食補」，就是特別強調食物養生法。

在醫學方面，重視疾病的預防，提倡由飲食之道來達成國民保健的目的，「醫（藥）食同源」的觀念就是源於此。

本書是中國人傳統醫藥觀與食養法的智慧結晶，分成長壽、美容、健康飲食等部分加以說明

，一方面享受飲食，一方面培養身體的抵抗力。



目錄

第二章 中國式食物養生法

◎ 福從口入·····	一七
◎ 中藥和本草學·····	一九
◎ 本草學的原典·····	二一
◎ 中國醫學的理論·····	二三
◎ 食物養生的原則·····	二六
◎ 陰陽二元的說法·····	二九
◎ 陰陽五行說·····	三二
◎ 醫食同源·····	三六

第二章 長壽食品

◎治病的原理·····	三九
◎食物、藥材與合性·····	四二
◎和本草學學習·····	四四
◎食物養生的妙處·····	四九
◎穀類·····	五一
●糙米·····	五一
●紅米·····	五二
●糯米·····	五三
●胚芽米和米糠·····	五三
●粟·····	五四
●麥類·····	五五
●蕎麥·····	五六
●玉米·····	五七
●薏米·····	五七

◎樹果

.....

六〇

●松果

.....

六〇

●核桃

.....

六一

●栗

.....

六三

◎香菇、山菜

.....

六五

●香菇

.....

六五

●木耳

.....

六六

●蕁菜

.....

六八

◎珍味類

.....

七〇

●魚翅

.....

七〇

●燕窩

.....

七一

●鹿茸

.....

七二

●烏骨雞

.....

七三

第三章

女性的美容食品

◎老化是美容的大敵

.....

七七

◎健康と「血道」	七九
◎血液的作用	八一
◎血液の疾病	八三
◎補血食品	八五
●金針菜	八五
●肝臓	八六
●血	八八
●葡萄酒	八九
●髮菜	八九
●苣菜和菠菜	九〇
●草魚	九一
●魚肚	九二
●黃鱔	九二
◎美膚食品	九四
●美膚の條件	九四
●牛奶	九五

●木瓜

.....

— 九六

●蜂蜜

.....

— 九七

●豆苗

.....

— 九七

◎黑髮食品

.....

— 九九

●黑髮的魅力

.....

— 九九

●龍眼

.....

— 〇〇

●淡菜

.....

— 〇〇

●石榴

.....

— 〇二

◎調經食品

.....

— 〇三

●紅花

.....

— 〇三

●番紅花

.....

— 〇四

●芡實

.....

— 〇五

●桃仁

.....

— 〇五

●當歸

.....

— 〇六

●鯽魚

.....

— 〇七

●鼈

.....

— 〇八

第四章 兒童的健康食品

◎通便食品

一一一

◎兒童和健康

一一五

◎動物性蛋白食物

一一七

●小魚類和乾海參

一一七

●雞翅膀和田雞

一一八

●鵪鶉和麻雀

一一八

●蛋

一二〇

◎植物性蛋白食物

一二二

●毛豆

一二二

●馬鈴薯

一二三

●甘薯

一二五

●山芋和青芋

一二六

◎樹果、水果

一二九

●樹果

一二九

第五章

調味料・茶・酒

● 落花生	一三〇
● 梅乾類	一三一
● 紅棗	一三二
● 山楂	一三四
◎ 鹹味	一三九
● 鹽	一三九
● 味噌和醬酒	一四〇
● 醋和水果醋	一四二
◎ 甘味	一四四
● 砂糖	一四四
● 蜂蜜	一四六
● 飴	一四八
● 羅漢果	一四八
● 其他甘味料	一五〇

◎茶和酒……

• 茶的效用……

• 酒的效用……

附錄

中藥小字典

一五五
一五一
一五一

第一章

中國式

食物養生法