

嚴浩

特選秘方集

中醫◎學者◎讀者◎作者
親嘗百方 智慧結晶



【十穀米】延年益壽

【薯仔汁】專治濕疹

【奇異果】速皮減肥

【泡腳水】美顏消腫

【油拔法】活氣復康

【抬腿功】促進排毒

【強腎功】密傳心法

嚴浩 編著

萬里機構·得利書局出版



www.facebook.com/wanlibk

本書功能依個人體質、病史、年齡、用量、季節、性別而有所不同，若您有不適，仍應遵照專業醫師個別之建議與診斷為宜。

嚴浩特選秘方集 2

編著

嚴浩

策劃

阿柿

編輯

林尚武

封面設計

朱靜

版面設計

楊詠雯

攝影

Alvin Lam

動作示範

Marsha

出版

萬里機構・得利書局

香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511 傳真：2565 5539

網址：<http://www.wanlibk.com>

發行

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100 傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印

美雅印刷製本有限公司

出版日期

二〇一一年十一月第一次印刷

版權所有・不准翻印

ISBN 978-962-14-4726-5

嚴浩
特選秘方集

嚴浩 編著
萬里機構・得利書局 出版



自序

從前的社會分工，遠不及現代社會細緻，比如僅僅中醫這一項，傳統的中醫是男女、小兒各科一擔挑，在現代的中國城市裏，有中醫院，醫院裏分有內科、外科、婦科、男科、小兒科、皮膚科、腸胃科、脾腎科、肺和呼吸道科……等等的類別，每一科還按照收費不同而細分為普通醫生、專家醫生……社會上各行各業的分工，交織成一幅機杼綿密的地毯，讓我們可以在上面幸福地打滾。我們從吃喝拉撒開始，任何的需要，在社會上都能找到相應的服務部門。但太幸福也會出毛病，這毛病就是懶，懶得連自己的健康也完全徹底地交託在醫生的手中，這叫做生活方式出了毛病。隨着饞性而大吃大喝，隨着玩性而「早睡晚起」，這個

「早」卻是凌晨兩三點、三四點的意思，肝臟因此被拖垮燒壞了。肝臟是排毒造血的工廠，肝臟健康，整个人就健康，免疫系統也不容易出毛病。

當意識到生活方式對健康的重要，就是把健康掌握在自己手中的開始。「國家的健康國家負責，自己的健康自己負責」，這是內子家老外公的口頭禪。這本書中收錄的民間療法，是老祖宗傳下來的經驗，更為難得的，是我在「半畝田」專欄中與數眾廣大的《蘋果》讀者互動的結果，幾乎每一劑都有用家的認同。但是話又說回來，秘方不是仙方，不可能劃一地適合所有體質的人，如果遇到這種情況，停止服用後身體便恢復如常，畢竟秘方以食療為主，沒有化學成分。但願這本書讓您開始懂得照顧自己，只有懂得照顧和珍愛自己，才會懂得照顧和珍愛身邊的人。

目錄

2 自序

坐言篇

第一章 萬里之行起足下

10 得來不易的秘方 12 泡腳最重要出汗

第二章 培養好脾氣，善待你胃腸

16 白蘿蔔燉梨 18 脾虛食療方 20 緊張造成的胃痛

第三章 耳腎同源齊料理

24 耳水不平衡秘方 26 糖尿病血壓同時高

第四章 來信齊研究，頑疾有得救

30 糖尿病患者重要來信 32 膝關節痛 34 化療後吃甚麼？
36 糙米飯、十穀米 38 十穀米加強版 40 日光和淋巴癌

8

14

22

28

第五章 毛茄即秋葵，善用可扶危

- 44 毛茄、血糖與科學 46 秋葵引起的問題
48 毛茄PK糖尿升級版

第六章 蛋白誰佔優？土豆勝大豆！

- 52 馬鈴薯生汁療法 54 薯汁PK濕疹報捷
56 拉肚子後吃薯仔 58 馬鈴薯汁和海鹽

第七章 心腦有問題，保健須「有腦」

- 62 杏仁是好東西 64 壞膽固醇殺手 66 心腦保健物理治療
68 7種中風前跡象 70 出血性中風 72 自測腦梗塞
74 腦梗塞前兆 76 小心肌肉萎縮 78 防止肌肉萎縮
80 抬腿功法 82 缺鋅引起怪病 84 老人不癡呆
86 東坡捨命養生法

第八章 懂吃雖為小學問 不懂易出大問題

- 90 養生的經驗 92 少吃點長壽 94 補得起不來床

第九章 「人要臉，樹要皮」，伊愛美，美連皮

- 98 「緊張痘痘」的食療 100 沙參治臉上紅疹

112

第十章 天賦奇果顯異能

- 102 美容從內臟開始
- 104 《美麗聖經》
- 106 護膚的黃金原則
- 108 健康美麗自然人
- 110 嬰兒濕疹食療

第十一章 患癌戒肉助康復

- 114 奇異果減肥法
- 116 奇異果是治病高手
- 118 奇異果的吃法
- 120 戀戀奇異果
- 122 戀戀奇異果(下)
- 124 奇異果的迷思
- 126 雙向改善排便
- 128 奇異果吃後反應
- 130 奇異、油拔、實戰錄
- 134 癌症的飲食
- 136 癌症不可以吃肉
- 138 不吃肉營養何來
- 140 癌症細胞搶肉吃

142

起行篇

第十二章 男兒膝下有「奇辛」

- 144 打太極打出病
- 146 治膝蓋痛的要點
- 148 拉筋法治膝蓋痛
- 150 治理和鍛煉膝蓋
- 152 暖氣冷氣與膝蓋
- 154 關節長時間受涼

156

第十三章 「病從口入」，就從口「拔」！

158 漱口功 160 油拔法 162 油拔法實踐過程

164 整體療法油拔法 166 油拔法的原理

168 油拔法加強版 170 油拔法和失眠

第十四章 保健提肛望勿忘

174 提肛法實戰討論 176 趁早學做提肛法

第十五章 吾今碰壁人笑「牆」，他朝學我知是誰？

180 撞牆、十指梳頭 182 撞牆功的練法 184 撞牆治坐骨神經

186

第十六章 慎防衰弱須防腎

188 內家密法強腎功 190 耳鳴康復法

192

藥食小錦囊

病症小錦囊

198

178

172

第一章

萬里之行起足下

主治冷氣病、頭風、鼻竇炎、肌肉無力、耳鳴、眼痛、神經衰弱、抑鬱、寒濕二邪。

「秋天冬天天氣較涼，泡腳最適宜。」

要立即抹乾腳與換全身衣服，不要洗澡，立刻上床。這樣才有療效。



這個泡腳藥方來之不易，……真的要感謝好朋友天師。

得來不易的秘方

周末行山，身邊多了一位風水大師「天師」伍啟天。俊秀群山，在大師的眼中，又另外添加了一層玄妙的神秘色彩：甚麼樣的山水草木養人利財，甚麼樣的山關水局暗藏殺機，以至萬萬不宜在此置業安居。

朋友中，天師是一位富有傳奇色彩的五行國學大師。他的風水修為，十多年前已經譽滿香江。在事業高峰的時候，他卻因為有感悟而出家。在十多年的修行中，有機會結識一批出類拔萃的世外高人，為他提供了一個進修提高的環境。十多年後他再次還俗，隨他一齊重新入世的不止是多年來積累的佛學智慧，還有一些已經在俗世上失傳的風水卜筮知識，甚至珍貴的中醫秘方。

我請他為《蘋果》的讀者介紹一個秘方。他結合了自己的經驗介紹了一個泡腳方：牛七、防風、制草烏、制川烏、當歸、桑寄生、川芎、獨活，每樣藥材二錢。功效補腎行氣活血，主治冷氣病、頭風、鼻竇炎、肌肉無力、耳鳴、眼痛、神經衰弱、抑鬱、寒濕二邪。如果血壓高加野菊花二錢，適用於需要吃西藥控制血壓者。通波仔後如果不需要吃西藥控制血壓，則不需要加野菊花。浸泡時間血壓高者三十分鐘，其他四十分鐘。請藥房把藥打成粉，用高溫熱水少量先把藥粉溶化，倒入腳盆中，加溫水至上五寸下五寸，浸腳至水開始涼，再逐漸加熱水至膝，要全身出汗為要。每天泡。

這個泡腳藥方來之不易，而且已經為周圍很多朋友帶來健康，今天有機會與讀者結緣，真的要感謝好朋友天師。

泡腳方不適合孕婦。

泡腳最重要出汗

天氣很冷，泡腳方派上了用場，用這個方最關鍵是要讓自己發汗，有讀者來信說不發汗，可能有些細節沒有注意：一是桶不夠大。大木桶真的不容易找，找一種水可以浸到膝蓋以下，在桶邊有兩個半月形凹位的，可以放大腿。如果實在沒有辦法，買個大膠桶也可以，效果一樣很好。

第二是水要夠熱，在雙腳習慣暖水後，慢慢加入滾水，但千萬要小心。加到幾乎無法忍受的熱度為止。

第三是要用毛巾完全蓋住膝蓋與桶口，讓蒸氣一點也出不去。

第四是屋中要暖，不能有風。



「不想花錢，在一桶滾水中加一大把鹽、幾大片生薑，也有排毒驅寒作用。」

第五是要穿得厚一點。這樣泡廿分鐘之後便開始發汗，到四十分鐘左右的時候，已經全身汗濕透。之後要立即抹乾腳與換全身衣服，不要洗澡，立刻上床。這樣才有療效。

藥材中的制草烏、制川烏香港可能買不到，香港的藥房也不提供磨粉服務，最好去大陸購買。打成藥粉後，每次用一湯匙，先用沸水把藥粉攪出藥味，因為不可能全部溶於水，一定會有藥渣，然後加入溫水。把每種藥材加至二兩，打好藥粉後有一大包，每天晚上泡。泡腳後小腿皮膚會很癢，塗一些護膚膏。

藥粉很便宜，但如果實在不想花錢，在一桶滾水中加一大把鹽、幾大片生薑，也有排毒驅寒作用。

泡腳後照照鏡子，臉上的水腫已經當時消失，變得紅潤清秀，無比靚仔！

培養好脾氣，

善待你胃腸

「脾為生痰之源、肺為儲痰之器」

自己測驗寒、熱底的方法……

由緊張、生氣等情緒引起胃酸倒流，……可以用陳皮二十五克、甘草十五克，請藥房研磨成粉末，每日兩次，每次服用二至三克……