

风靡台湾的民俗疗法

SHI LIAO
XIAO MIAO FANG

食疗小妙方

「台湾」杨慧如◎著

打哈欠不仅可以增加肺活量，振奋精神，还能够预防蛀牙？
除了大蒜，风干的橘子皮和鲜红欲滴的草莓也能抗癌？
多吃醋，可以美丽、细腻肌肤？
还有更多您不曾想过的食疗小妙方……

中国盲文出版社

目 录

第一诊所 食疗常见病 / 1

• 头痛 /2

找出痛点，持续指压按摩，可治疗偏头痛

• 眼疾 /2

枸杞炖鸭肝，弱视现光明

吞黑豆经验谈（明眼）

• 鼻病 /4

猪骨枸杞汤，连服三个月可根治鼻过敏

清早起，水疗鼻病

莲蓬汁，鼻血到此为止

• 口腔 /7

杭菊治口臭

蒜头口臭消除法：咸梅

吃番茄，精神好，除口臭

跟口臭说拜拜

炒菜油是万灵油（嘴角破、消肿）

烫舌头抹砂糖

唇裂请用薰衣草加蜂蜜

苹果是自然的牙线

柠檬汁强固齿根

哈欠也可防龋齿

• 喉咙沙哑 /11

可乐治喉咙沙哑

防止失声，中药颇有效

声音失而复得

• **咳嗽** /13

咳嗽不能吃橘子？

姜茶伺候，咳嗽告退

感冒咳嗽，柑橙不入口

吃得对，咳嗽好得多

川贝、冰糖蒸梨，缓解感冒失声

杏子富含维生素 A，杏仁则可止咳

千日红止咳定喘，全株花草可入药

• **哮喘/气管炎** /21

梨、橘等水果，可做哮喘辅助食品

• **感冒** /22

好像感冒了？浓茶加糖趁热喝

洋葱可以通鼻塞、治感冒

小孩预防感冒，中医有良方

预防感冒的方法

头晕鼻塞打喷嚏，紫苏粥帮你忙

多吃香菇少感冒

• **心脏病** /28

心脏病族宜多吃叶酸

胡萝卜汁降血压还可强心

救心秘方

• **肝脏** /31

蒜西瓜强肝

玉米须煎茶，可促进胆汁分泌

黄豆可治疗胆固醇过高

• **肾脏病** /34

糙米蟹粥，保养你的肾

九层塔煎鸭蛋，好料治腰酸

白醋加蜜糖，可治关节炎

玉米须煮茶，有助清尿路结石

油柑子、猪胰脏煲汤，可治糖尿病

苦瓜、南瓜皆有助糖尿病

• 胃病 /39

早上三大杯水，胃酸有解

胃不好吗？吃茶籽油顾胃喔

吃番茄强壮肠胃

苦茶油可整肠健胃

莲藕止血还可健胃

苹果治好肠胃炎

青木瓜治胃痛

苹果汁影响小宝宝肠胃

芒果健胃，还可防止晕船

老姜当口香糖，不会晕车

• 腹泻 /47

番石榴叶汁挡得住拉

治腹泻，“食”在有效

胡萝卜汤止腹泻

• 便秘 /49

治便秘三帖

食疗可改善便秘

牛蒡治便秘

多吃高纤维食品可“通乐”

梅花手，大战便秘

柚子有助消化，还能醒酒

齐天大圣难以割舍的最爱

• 高血压 /53

马铃薯防治高血压

• 贫血 /55

蟹壳猪皮克制贫血

补血食膳

正月葱、二月韭，贫血、低血压患者多食补食

• 皮肤病 /60

荨麻疹，菜来疗
小麦麸治荨麻疹
绿豆苡仁汤，对湿疹有效
带状疱疹，难不倒茶油
香港脚，浸得好
身体发痒找紫苏叶
香蕉治瘙痒
小黄瓜有妙用
夏日美白敷西瓜皮
薏仁消除脸斑

• 外伤 /66

黄枝子热敷，扭伤终结者
腌梅加米酒，不抽不痛
二十秒后毒液开始扩散，拔罐器可将毒即时吸出
蜈蚣做药，可以镇痉挛；鸡屎唾液，马上解蛇毒
蜈蚣毒不抵一袋尿

第二诊所 防癌抗癌 / 72

南瓜，可防癌促食欲
南瓜，可抗癌治肝炎。糖尿病、黄疸、脚气病患者忌服
抗癌降火气，茄子拿手绝活
薏苡仁生用可抗癌，炒用可健脾
花椰菜可防癌
生吃大蒜可防癌
大蒜——乳腺癌克星
草莓具抗癌效果
橘子皮泡茶防乳腺癌
喝绿茶可防癌
茶克癌
茶的利弊

咖喱竟可以抗癌
黄豆制品小兵立大功

第三部分 食疗小偏方 / 88

煮食黑豆，抗老又健身
香蕉营养佳并可抗癌
蔬果食疗法
果蔬是万灵药
专家建议的素食之道
谈蔬菜的妙用与健康
黄绿色蔬菜有预防癌症的特质
淡色蔬菜含丰富维生素、钾和纤维
决明子茶
时令海鲜七星鱼
多吃鲈鱼百病消
鲈鱼的食疗偏方
金针补血、健脑、抗衰老，不可鲜吃
醋的妙用
大枣，补中益气
韭菜助阳固精，酒后忌食
茄子抗衰老，对高血压、紫斑有疗效。脾虚者忌多食
西瓜汁，清热利湿的夏季好饮料
切伤用韭菜
丝瓜治哮喘和一切恶疮。脾虚、腹泻者忌食
考季症候群
荔枝浓汁，坐月子的饮料
心烦不眠粥，失眠族且试试看
食欲不振、身形干瘦、小孩发育不良
柿子：降温、祛痰、止嘔
吃苹果降胆固醇
大豆食品降胆固醇

常常吃豆腐，活到一百五
薏苡仁茶
杏仁茶
莲藕粉食疗
猴头菇食疗
芹菜可预防动脉硬化
芦笋维生素 B 多多
吃清淡有道理
食生姜可防胆结石
常喝优酪乳，可预防心血管疾病
温牛奶和小米粥，皆有助睡眠
红萝卜汁排毒消水肿
增加菜色，病痛出走
清晨症候群
芝麻增加母乳分泌
多食地瓜可补脑
两性过招，阳痿食疗法
吃芝麻强身保健又防病
交替使用食用油，有利饮食健康
白开水的功用
防暑偏方
蔬果宜忌一：菠菜
蔬果宜忌二：香椿
蔬果宜忌三：白菜
压力紧张失眠
益母草，有益受孕
产后虚弱，腰酸腿软，女性生理痛
唇无血色，胸骨下闷

第一诊所

食疗常见病

跟口臭说拜拜

可乐治喉咙沙哑

好像感冒了，浓茶加糖趁热喝

蒜西瓜强肝

玉米须煮茶，有助清尿路结石

苹果治好肠胃炎

柚子有助消化，还能醒酒

薏仁消除脸斑

头痛

症状：偏头痛

处方：持续指压痛点

偏头痛是现代人常有的毛病。疼痛科医生指出，如果能找到痛点，并持续指压按摩，可以解除痛楚。

疼痛科医生指出，偏头痛的症状包括前额或额侧抽、胀痛，后半部头皮麻，眼皮跳痛、张不开或流泪。有时候这种情形可能只是颈部深层肌肉挤压神经造成的头痛。因此，头痛时如果能指压那些痛点，可以治疗头痛。

指压的原则：耳后、凸出骨（乳突）下缘的肌肉接点及此肌肉延伸线、头后枕骨下缘和颈部肌肉的接点及肌肉延伸线，左右侧相同部位作比较，有差异表示有问题。

医生强调，如果能找到一些痛点，以手作持之以恒的指压按摩，相信头痛不会再形成困扰。不过他强调，还是要到医院作诊断，分辨出头痛的真正原因，作最适当的治疗。

眼疾

症状：弱视

处方：枸杞炖鸭肝

枸杞子是极普遍的药材，鸭肝是常见的食物，两者合

炖，居然能补眼力，真是小偏方大妙用。

眼睛是心灵之窗，但如果因生产时难产而导致婴儿失明或视力不佳，该怎么办呢？曾经有人因女儿眼睛失明而遍寻名医偏方，结果以一帖“枸杞炖鸭肝”让女儿的视力逐渐恢复，此颇具参考价值。

以前，流行过一阵子“法比欧”婴儿视力疾病。当时不少婴儿出生时因难产等因素而导致失明，造成父母极大的困扰。有一名女婴也罹患此病，爱女心切的父亲不死心，开始寻找民间偏方。就在女儿失明七年、就读小学一年级残障班时，父亲找到一帖很简单的药方——枸杞炖鸭肝。他心想，枸杞是很平常的补眼药材，只是一般人很少将它和鸭肝一起炖来吃，于是就试着让女儿吃着看看。

没想到只吃了一个月，女儿的视力就大有起色。以前的她根本看不见，一个月后却已经可以看书写字。虽然女儿阅读时还需贴近书本，但父亲已心满意足了。

症状：眼不明

处方：吞黑豆

有人说吞黑豆眼睛亮得能开车，姐夫试着吞了两个多月后，他对我说他的眼睛比以前“明”多了。半信半疑的我也跟着吞服。二十多天来的感觉是牙龈、嘴唇微肿痛，头胀麻的，眼睛干涩，整个头很不舒服，但大便舒适通畅，于

■ 食疗小妙方

是再继续吞服。经一个半月时，头部的不适感消失了，惟嘴唇仍微肿，下巴亦长出青春痘。再继续吞服，至今成果如下：

1. 大便顺畅，消除便秘；
2. 体力好转，腰部脊骨疼痛霍然而愈；
3. 抵抗力增强，不易感冒；
4. 口内有股豆香味，口水甘甜（口内经常有芳香味）。

每晨空腹时，以温水一碗配黑豆 49 粒吞服，过 45 分钟后才用早餐，功效确实不差。惟一不解的是，嘴唇仍微肿，眼睛也没比以前明亮。看来如要“前途光明”，只有更加努力，持之以恒地吞服，才能达成愿望。

鼻病

症状：鼻过敏

处方：猪骨枸杞汤

十多年前，念初二的大女儿深受鼻过敏的困扰。从最初的早晚打喷嚏变成整日喷嚏，鼻涕不停，不仅让她痛苦不堪，连上课时也无法集中注意力，功课因此退步很多。但是，该看的医生都看了，不管中西医，只要人家说好就去；该补的药食也补了，不管多贵的药材，只差没吃天上的龙脑，却总无法根治。

直到有一天去了一家熟识的水果摊买水果，老板告诉我

一个简单的秘方，但需耐心地长期服用，如此才能保证断根。

没想到这简单的秘方，后来真的根治了我女儿的鼻过敏，功课进步了，不需补习即顺利考上高中、大学，现已经毕业。

秘方如下：

枸杞子（一次可买 500 克）。

猪小骨（任何部位皆可）。

一人份：抓一把枸杞子，小骨放三四块，半碗清水，半碗米，用电锅炖。

每天睡前喝。

若有感冒要立刻医治，两天后再继续服用枸杞汤，连服三个月可根治。

请注意：绝不要添加他物才会有效，因中药店会怂恿客人加东加西。

症状：鼻病

处方：清早水疗

台湾气候多变化，鼻子有毛病的人不在少数。

念初中时，不知道是不是因感冒未痊愈而引起鼻病，常觉得鼻子不通，有鼻涕却擤不出来，整天就在吸鼻涕，尤其是早上刚起床时，鼻塞最严重，常得用嘴呼吸。

后来听说，慢性鼻病会伤害脑神经，无法集中注意力，

这可非同小可。于是去看西医，说是鼻窦炎，服药无效，必须开刀。

原本已准备住院任人宰割、以绝后患了，没想到过年时碰上一位李老师，他要我每天早上起床后，用冷水清洗鼻子，也就是将脸盆中的水吸进鼻根，再让其自然流出，每天反复做个三五分钟。因为当年的他就是这样把鼻窦炎治好的。

于是，半信半疑地姑且一试。刚开始时常不慎将水吸进气管，呛得好难受，但做上几回就熟练了，而且鼻子清洗过后觉得十分清爽舒适，因此愈做愈有信心。大概持续了个把月，真的是不药而愈，并且也很少感冒。如果有轻微的鼻水，此偏方也很有效。

惊喜之余，把此偏方给同为鼻病所苦的朋友分享。如果不想在鼻子上挨一刀，那么不妨试试这个“鼻道水疗法”，不错哦！

症状：流鼻血

处方：莲蓬汁

去年，六岁的儿子突然间间断断有流鼻血的现象。因为量不多，我也一直以传统仰头的方式帮他止血。

一天晚上，天气严寒。我刚把他从小提琴老师家接回来，一进门，儿子竟然流出大量鼻血，滴得门槛上都是。我慌了，马上要他坐躺在沙发上，先用卫生纸止血。情急之

下，我打电话给儿子在学校做护士的师母。她告诉我，先用手指压住儿子鼻梁的两侧，叫儿子微微张开嘴，以免血液倒流；再将头往前略倾，要儿子放松不要紧张。果然，不到五分钟，鼻血就渐渐少了。

等儿子状况稳定后，师母又告诉我一个秘方。她说到中药房买 10 元~20 元的莲蓬，分一到两次像药草一样加冰糖煮，平常可当饮料食用。我照她的话去做，儿子在第二天喝了莲蓬汁后，至今将近一年，不曾再有流鼻血的纪录。

流鼻血是小儿常见的毛病，可能和外在因素（例如挖鼻孔）有关；但如果经常发生，就可能和体质有关，不妨试试此偏方。再不行，还是请您去找医师检查，以免是其他因素。

口腔

症状：口臭

处方：杭菊

口臭，有些人不自觉，却使周围的人受不了。其原因不外是蛀牙、齿漏脓、肝脏、胃等毛病引起。其中，因肝脏而发生的口臭，饮用杭菊很有效。

水 4 杯、杭菊 20 克，约煎 15 分钟即可。杭菊价廉，各中药店均有售。

症状：蒜头口臭

处方：咸梅

疲倦时，蒜头料理是增进体力最适合的食物。但那股强烈的臭味，令人难受。当你吃过蒜头后，吃一颗咸梅最好。很奇怪的，不知不觉中那股臭味儿就会消失得无影无踪。

吃荷兰芹（Parsley）或喝牛奶，都有同样的效果。

症状：口臭

处方：吃番茄

你经常熬夜失眠、口干口臭、一副无精打采的样子吗？不妨吃些番茄，不仅精神好、不再便秘，连口臭也会消失。

症状：口臭

处方：牛奶、咖啡、茉莉花茶

和情人约会时，如果不想被拒绝接吻，那就要懂得如何消除口臭。

吃过蒜头后，就喝牛奶。因为蒜头里那些会发出恶臭的物质与牛奶的蛋白质结合后，臭味就会消失。在牛奶里添加黑糖或咖啡也很有效。

至于韭菜或葱的臭味，只要喝咖啡或茉莉花茶即可消除。

喝酒后要开车，或非到上司那儿不可时该怎么办？嚼口香糖或仁丹都会有效。

当然，即使臭味消除了，交通警察这一关绝对是通不过的。所以还是恪遵“喝酒不开车，开车不喝酒”的规定吧！

症状：嘴角破、消肿

处方：炒菜油

小时候看到别人嘴角破，都会笑说是“臭嘴角”。其实，嘴角破就是嘴角溃疡。结婚后，没想到老公及女儿也常会“臭嘴角”，婆婆教我用麻油为他们涂抹，效果真的很好。

小孩子生性好动，蹦蹦跳跳的，很容易撞伤。若撞伤后只是肿，没流血，那可以马上涂色拉油，很快就能消肿；若撞到时立刻涂抹，甚至连红肿都不会有。

色拉油、麻油一般被认为只是用来炒菜，没想到对小伤小痛也有如此功效，中国人真是聪明！

症状：烫舌头

处方：抹砂糖

吃热食、喝热汤时烫到舌头，赶快在舌头烫伤部位抹上一层砂糖，就能减轻疼痛。

症状：唇裂、唇皮脱落

处方：薰衣草加蜂蜜

空气干燥的时候，很容易产生唇皮脱落、唇裂。为防止

唇裂，涂薰衣草加蜂蜜效果最好。一茶匙蜂蜜混入一滴薰衣草油，调匀后直接抹在嘴唇上，这是防止唇裂的万全之策。

症状：腹泻、便秘、蛀牙

处方：苹果

苹果含有丰富的果胶，具有整肠清胃的功能，可治腹泻和便秘。苹果酸对恢复疲劳也很有帮助，亦可加快思维。“每天一个苹果，就能远离医生”。平时多食苹果，百益无害。

苹果含有丰富的钾，可将血液改变成弱碱性，对美化肌肤有很好的效果。

此外，苹果也可以促进牙龈健康，清洁牙缝。英国曾经作过一项调查，饭后吃苹果与不吃苹果的蛀牙比例为 1:2，所以苹果有“自然牙线”之称。

症状：黑黄牙齿

处方：柠檬汁

不管多漂亮的人，只要张嘴露出一排黑黄的牙齿，那么，所有美感就会瞬间破灭。褐黄的牙齿，可以在刷牙后用纱布蘸些柠檬汁摩擦齿面。因为柠檬洗净力很强，又有漂白作用，且含维生素 C，所以，柠檬汁除了让牙齿洁白光亮外，还能强固齿根。