

寒症

今日健康丛书

[日] 渡边贺子 著

北里研究所东洋医学

综合研究所寒症主管

袁成民 译



治疗与预防



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

今日健康丛书

寒症 治疗与预防

[日] 渡边贺子 著

北里研究所东洋医学

综合研究所寒症主管

袁成民 译



山东科学技术出版社

渡边贺子

北里研究所东洋医学综合研究所寒症主管
1987年毕业于久留米大学医学部, 医学博士
1997年开始任现职
东洋医学专业

图书在版编目(CIP)数据

寒症治疗与预防 / (日) 渡边贺子著; 袁成民等译. — 济南: 山东科学技术出版社, 2001.10
(今日健康丛书)
ISBN 7-5331-2964-4

I. 寒… II. ①渡… ②袁… III. ①寒症—中西医结合疗法 ②寒症—预防(卫生)
IV. R242

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 052851 号

今日健康丛书

寒症治疗与预防

[日] 渡边贺子 著
袁成民 译

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号
邮编: 250002 电话: (0531)2065109
网址: www.lkj.com.cn
电子邮件: sdkj@jn-public.sd.cninfo.net

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号
邮编: 250002 电话: (0531)2020432

印刷者: 山东新华印刷厂

地址: 济南市胜利大街 56 号
邮编: 250002 电话: (0531)2059512

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 7

字数: 100 千

版次: 2001 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-5331-2964-4

R · 921

定价: 29.00 元

HIESHOU DE NAYAMU HITO NI

©KAKO WATANABE 2000

Originally published in Japan in 2000 by NHK PUBLISHING.(Japan Broadcast Publishing Co.,Ltd.)
Chinese translation rights arranged with NHK PUBLISHING.(Japan Broadcast Publishing Co.,Ltd.)
through TOHAN CORPORATION,TOKYO.

Simplified Chinese translation copyright © 2001 by
Shandong Science & Technology Press.

ALL RIGHTS RESERVED

图字: 15-2001-060

前 言

寒症患者需要治疗。

曾经一提起寒症被认为是女性特有的烦恼，但实际上也有儿童患者，可以说男性约有10%的人被寒症困扰，寒症患者逐渐增加。

长期以来错误地认为寒症与体质因素有关，即使就诊于医疗机构，也不作为医疗对象加以处理。为此，寒症患者自身虽然有苦衷也是没有办法的事情。

但是，寒症并不是与体质因素有关，如果说真的与体质因素有关，不能够解释寒症患者增加的原因。

的确，身体发冷的机理没有完全搞清楚，即使进行全身详细的检查也不能发现疾病与异常。但是，最近发现，身体发冷能引起其他的异常或使症状恶化。

长期以来，作为体质因素被认为是阴性体质，作为治疗对象被认为是寒症。

寒症的产生与环境 and 体质因素都有关系。

早晨，从闷热中醒来，穿着半袖衬衫走出家门，在电车里感觉汗液好像冻结一样，或者说毛线衣和西服上衣也变得完全僵硬起来，可一旦进入建筑物中，房间的温度好像火炉一般。

经常置身于这种较大的温差变化之中，超越了我们机体的调节能力，使我们机体的体温调节机能下降，这是引起寒症最重要的原因。

再者，生活方式也发生了变化，乘电车等交通工具去各种各样的地方，身体几乎不活动。另一方面，打破季节的界限，一年当中世界上所有的食物都能吃到，所有这些与身体周期的打乱不无关系。

只要能缓和这些环境因素，就能够改善寒症。

本书介绍了饮食的内容和习惯、身体的运动、日常生活方法等改善寒症的要点，各自按章节独立，不可能面面俱到，请结合自身特点做做看。

汉方药方面附有详细的解说，汉方医学自古以来就把寒症作为治疗对象，按照患者的临床分型辨证用药。这对于汉方医药爱好者来说是一部较有价值的参考书，请在专业医师和汉方药师的指导下有选择地应用。

本书如果能给您带来“温暖的生活”，我们将感到欣慰。

目 录

第1章 让身体从每天的饮食中获取热量

●做做看

治疗寒症有效而味美的“食养” 2

●莫名其妙的寒症

试从“饮食调养”来检查饮食习惯 18

●您知道吗？

“饮食调养”最基本的5条 20

●从今日做起

“饮食调养”生活的7个秘诀 22

●知道后会很方便的

根据食性而列出的食品目录 24

快速短评 验证！用科学手段证实“食物性味” 26

第2章 怎样才叫意外的和未知的“寒症”

●寒症是怎样发生的

怕冷产生的原理：产热正常，传热功能出现障碍 28

●“啊，是这样吗！”有这种感觉吗？

从身体的信号了解您的怕冷症的程度 32

●可怕的寒症

怕冷可引起身体的机能失调 36

身体怕冷，疾病加重 38

寒症有时源于某些疾病 40

●寒症能治疗吗？

寒症是西医难以发现和诊断的疾病 42

快速短评 如何治疗更年期障碍的寒症 44

第3章 运动可造就一个没有寒症的身体

●讨厌运动也没关系

消除寒症从“步行”开始 46

●为了增加运动量

从日常生活中来获得运动 48

●在极度疲劳时

用涂油按摩法使身心得到放松 50

●为了身心放松

通过伸展运动改善血液循环 54

●积极预防寒症

轻松练习锻炼肌肉 56

快速短评 深呼吸带来的放松 58

第4章 每天都能做到，改善寒症的要点

●寒症的潜在原因

检查日常生活习惯 60

●改善生活习惯

今后要纠正的四种习惯 62

●通过洗澡消除寒症

长时间温水浴效果好 64

●穿衣服的冷暖对策

穿容易脱的衣服 68

●为了温暖地睡眠

就寝前的准备要点 72

●注意室温

适宜室温的5个要点 74

快速短评 寒症患者切忌不规范的减肥 76

第5章 初次接触者，汉方药入门

●汉方医学基本的思维方式

机体的功能失调是由于“平衡被打乱”所引起的 78

●汉方药是什么样的药物？

将天然的材料组合起来，调整机体的平衡 80

●汉方医学是如何进行诊察的？

灵活运用“五种感官”来审视患者的整体 82

●西医学方面的检查

使用器械直接观察机体内部的粘膜等部位，或对机体某部分进行活检 87

●活用汉方医学知识

判断机体状态的简易自我检查要点 88

●汉方药的服用方法、副作用、价格

想吃汉方药，请看这里 92

●购药须知

检查符合您的症状和体力的汉方药 100

第1章

让身体从每天的饮食 中获取热量

身体的寒症和饮食有密切的关系。不恰当的饮食是形成寒症的主要原因。中国自古以来就有“民以食为天”的说法，这种“食养”的思维方式一直受到人们的重视。基于这种思维方式，介绍一下温暖身体的食生活。





味美的『食养』 治疗寒症有效而

不仅甘栗、糯米，就是乌龙茶也有温暖身体的作用。善于吃冷食的人很多，但吃得过多反而对身体有害，产生寒症。请品尝一下温性的料理吧。再者，精制白砂糖是凉性很强的食品，而饴糖具有甘温的作用，且容易在超级市场购到。

混煮甘栗的糯米粥

自古以来一直受人们青睐的糯米有温暖身体的作用，特别是对寒性腹泻有着明显的治疗效果。同样，使用甘栗也有温暖身体、补益胃肠的作用，做一做简单的糯米粥。

■ 材料(2人份)

糯米……………2茶杯
甘栗……………70克
乌龙茶……………2茶杯
A { 饴糖……………20克
酱油……………2匙

■ 制作方法

①水洗糯米后再用水浸泡1

小时，然后放入小筐中备用。

②将A的调料加入小锅中进行煮沸，注意不要干锅，制作浓稠的甜液汁。

③把糯米、甘栗、乌龙茶加入到饭锅中烧煮，煮熟后趁热加入甜液汁进行混匀，注意不要弄碎糯米。





重要的能量来源意大利面条餐

现今一年四季都能看到的南瓜，收获期是在秋季，保存到冬季再上市出售。现在市场上流行的是西洋南瓜（又称栗南瓜），富含维生素B、维生素C、铁元素等。在蔬菜不足的冬季，应巧妙地利用。

■ 材料(2人份)

意大利面条(以粗者为佳).....160克
椰乳罐头.....400ml
南瓜.....100克
(鸡精)清汤调料(固体).....1块
食盐.....适量

■ 制作方法

①将南瓜切成一方寸大小、

厚约5毫米。

②将椰乳放入锅内与①的南瓜混匀，文火煮沸后加入清汤调料，如南瓜不柔软的话再放少许盐调味。

③面条用加入少许盐的热水煮约10分钟的时间，捞入筐内。

④将面条盛入碗内再放入②调味汁即可食用。

重要的能量来源 意大利面条餐



以椰乳和南瓜为调料的意大利面条餐。椰乳是从椰子果实的胚乳(发芽时的养分)制作而成，并加工成罐头和粉末状的成品，在超市和百货商店都有出售。南瓜作为有代表性的蔬菜，不仅有温暖身体的作用，且不增加胃肠负担，可作为寒症患者的常备佳品。

定期菜谱 用鱼做的菜



沙丁鱼的妙用

将沙丁鱼和无花果用梅酒烹煮具有温暖身体的作用。因为这样做降低了鱼的香味，即使不喜欢沙丁鱼的人也能够喜欢吃。

■ 材料(2人份)

沙丁鱼(去除内脏、头)
.....3条
梅酒.....200ml
A { 枸杞子.....1小匙
干燥无花果.....2个
酱油.....2匙

■ 制作方法

①将沙丁鱼用沾水的厨房砂纸切成2~3等分。
②无花果无需特别处理。
③将A放入锅内待煮沸后，再放入沙丁鱼梅酒盖上锅盖，用中火煮20~30分钟，熬干锅内水分为止。



为保鲜备用，将制作好的沙丁鱼放入冰箱中保存3天的时间。无花果在8~11月上市，以干燥者为佳，在百货商店都能购得。对于食欲不好、腹泻和便秘的人来说不失为饮食佳品。

丰盛的海鲜色拉

大葱和大蒜、白苏叶等药用植物，不仅芳香怡人，且是对身体具有较强温暖作用的食物，在食用生鱼片这种寒性的食品时，不要忘记加入这些温性食品同吃。

■ 材料(2人份)

生鱼片……………(2人份)
大葱(白色的部分)…… 5cm
薄荷叶……………3枚
白苏叶……………1束

大蒜……………1枚
馄饨皮……………1枚
白色的调味汁 ……3~4匙
炸油……………适量

■ 制作方法：

①将大葱、白苏叶、薄荷叶切成细丝。

②将大蒜切成薄片用炸油炸一炸，从锅内捞出，用厨房砂纸包裹，然后用菜刀柄砸碎。馄饨皮炸成棕褐

色，用菜刀柄砸碎。

③将生鱼片盛入盘子里，上面覆盖洋葱、薄荷叶、白苏叶。将大蒜、炸馄饨皮末洒在上面，加入白色的调味汁整体混匀便可食用。

小知识



大葱和白苏叶有改善胃肠功能的作用，特别是对因受寒所致的腹痛和腹泻效果最好。除了生鱼片外，即使食用寒性更强的食品也同样味美可口。





猪肉的石榴调味汁

说起“食疗”，人们往往想到中国菜，或者是组合食品。不过西洋风味的食品也具有这种作用。把猪肉与某种酸味调味汁充分混合就是一道好菜。

■ 材料(2人份)

瘦猪肉(生姜烧用)……200克
盐、胡椒面……各少许
石榴汁(100%)……120ml
蓝莓(生)……100克
酱油……1匙
调味汁……1匙
鸡精……1小匙
将上品混合。
A { 土豆……适量
胡萝卜肉(去皮)……适量
菜花(用盐水煮)……适量

■ 制作方法

- ①事先备好猪肉、盐、胡椒、优质蓝莓。
- ②将石榴汁和蓝莓放入锅中加火煮，煮沸后加入酱油、调味汁、鸡精，煮至粘稠为止。
- ③将色拉油倒入煎锅中，焙煎猪肉。
- ④将制备好的猪肉盛入菜盘内，再加入②。

省时省力，用一般材料做的猪肉菜



石榴汁作为健康饮料正在受到重视，具有温暖身体的作用，在百货商店和超市都能买到，是寒症患者食用佳品。

另一方面，即使没有鲜蓝莓，用冷冻的蓝莓和陈皮果酱也能代替。

鸡肉与核桃仁的甜辣炒菜

白嫩易于消化的优质鸡肉，对受寒引起的腹泻效果好。因为易于调制，是每日的餐桌上不可缺少的佳肴。加入温暖身体的核桃、八角味酱，制作完成。

■ 材料(2人份)

嫩鸡肉 150 克
A { 酱油、酒 各 1/2 匙
八角茴香、胡椒面 各少许
核桃仁 25 克
洋葱 1/4 个
青辣椒 1/2 个
红辣椒 1/2 个

B { 酱油 1 匙
酒 1/2 匙
蔗糖 1/2 匙
鸡骨汤 1/2 匙
八角味酱 1/2 匙
甜面酱 1/2 匙
炸油 适量

■ 制作方法

①将鸡肉切成边长为 2cm 大小的方块，加入 A 的调料除味备用。

②将洋葱切成 1cm 大小，青椒、红辣椒切成 1cm 大小与 B 的调味料混合。

③将炸油倒入煎锅内加热至 130℃ 左右，

将辣椒、洋葱、核桃仁按顺序过油。

④用另一个煎锅加入芝麻油 2 匙，待油热以后加入鸡肉爆炒，将熟之际加入③的辣椒、洋葱、核桃仁炒拌，再加入 B 的调味品就成为一道甜辣美味的佳肴。

小知识



核桃又称胡桃，相传是从西域传入的果物，是富含优质脂肪和蛋白的佳品，具有防止衰老、美化容颜的效果。在中国，自古以来就享有美誉，且能治疗尿频，提高肾脏的机能。



药膳风味的烧肉

经常食用烧肉，有温暖身体的作用，且制备简单、省时省力，特别在工作繁忙的时候最适合做这种菜。在食用时用生菜包裹。

■ 材料(2人份)

牛肉(切成肉片).....200克
山椒粉.....适量
混盐调料.....适量
大葱葱白.....5cm
生姜.....1小块
大蒜.....1个

红辣椒.....1个
A { 酱油.....2匙
肉桂粉.....1/2匙
八角茴香.....1/2匙
甜酒、酒、凤糖蜜...各1大匙
生菜.....适量
生姜.....1大块

■ 制作方法

①牛肉用山椒粉和混合盐拌味。

②葱白、大蒜、生姜切碎，红辣椒切一小段去除种子与A混合在一起备用。

③将生姜切成细丝。再将色拉油5匙加入小锅内加热后，把生姜丝

倒入炸成橘黄色。

④将2匙香油倒入煎锅内加热，将①的牛肉倒入锅内爆炒，炒熟后加入②，再炒拌一下即可。

⑤将生菜铺在菜盘内，盛入④的烧牛肉，加入③的生姜丝(撒在上面)。

小知识



香辣材料具有较强的温暖身体的作用。辣椒在温暖身体的同时又有增进食欲的效果。八角茴香具有独特的香味，作为生药的一种对于身体受寒所致的腰背疼痛有较好的疗效。





加点根菜类的松仁调味汁

一般认为植物显露在地上的部分多属寒性，隐埋于地下的部分多属热性，有温暖身体的作用。土地恩赐于人类很多的根菜，寒症患者应当积极地食用。

■ 材料(2人份)

白色根菜……………2株
南瓜……………1/8个
藕……………1/2节
海带汁……………4杯
松仁调味汁

A { 松仁……………2匙
日本酱油……………1匙
甜酒……………2匙

■ 制作方法

①白色根菜、南瓜、藕切成一口大小，用海带汁轻微地煮一下。

②用研钵将松仁研碎，加入日本味酱、甜酒充分混匀制成调味汁。

③将①的根菜类盛入菜盘，加入②的调味汁。

充分享用根菜类的菜

小知识



白色根菜有温暖胃肠对因受凉引起的腹痛起着缓解作用。藕有止血作用，对贫血的治疗效果较为显著。或者使用胡萝卜味道也不错。

松仁即松树的种子，有显著的滋补强壮作用。不仅用作炒菜，就是单独炒用也仍然味美可口。



小扁豆色拉

酒有扩张血管暖体散寒的作用，在这里给您介绍一下用中国的桂花陈酒制作的小扁豆色拉。

■ 材料(2人份)

小扁豆……………50克
干葡萄……………30克
青椒(红、黄)………各1/2个
芹菜……………1根
A { 白葡萄酒……………2匙
蜂蜜……………2匙
色拉油……………2匙
盐……………1/2匙
桂花陈酒……………1大匙

■ 制作方法

①将豆洗净后再用水浸泡1小时。然后捞到开水里面煮约30分钟后，捞入小筐内。

②将干葡萄浸泡约3~5分钟的时间。分别将青椒、芹菜切成8cm段。

③将A的调料充分混匀制成色拉酱。

④将干葡萄、小扁豆、青椒、芹菜依次加入到③中。充分搅拌。

简便制作的 豆·豆腐菜



小知识

桂花陈酒是将白葡萄酒和金花加入花瓶中，经历3年的时间酿造而成，据传杨贵妃爱饮此酒。再者，小扁豆是直径约5毫米的圆形的豆，常被用于咖喱饭的炖煮。

豆腐酸汤

人们日常食用的豆腐，实际上是具有寒性的食品，可是，煮熟以后可以消除寒症，加入热性的大葱和生姜做成酸味汤，即使在寒冷的天气也感觉身体暖融融的。

■ 材料(2人份)

豆腐……………半斤
木耳……………6枚
大葱……………1/2根
生姜……………1小块

A { 鸡骨汤……………2杯
酱油……………1匙
酒……………1匙
黑醋……………5匙
淀粉……………2匙

■ 制作方法

①木耳用水洗净后切成易于入口的大小。
②豆腐切成2cm方块，大葱切成3cm的薄片，生姜切成薄片。

③将A放入锅中加火煮沸后，加入木耳、大葱、生姜。然后再加入豆腐煮沸后加入淀粉充分混匀即成。

小知识



姜，在中国把生的叫做生姜，干燥的叫做干姜，自古以来作为药物被广泛应用，除了抑制呕吐外，对怕冷、头痛、食欲不振也有效。黑醋是用米酿造而成，含有近20种氨基酸，有抗疲劳和预防动脉硬化的效果，有关醋的保健话题很多。因为把醋加热后性质也不变，所以，人们把醋作为温性的材料来应用。

