

百病独特疗法

百病独特疗法

●百病独特疗法丛书

智世宏等 编著

王 斌等 编译

人不知我知，人不言我言

析梦孰用周公法，杏林自有真功夫

睡卧本是仙家事，谁道原为救命方

医易互用，相得益彰

谷糠可以疗顽症，谷糠可以治痼疾

病起自足底，足健方能知

一针见血，万症偏灾

气功虽有千千招，玄妙之处少人知

内服之药药苦麻烦多，外贴之药药廉又简便

一部书领尽医林之风骚

一部书道尽千家之绝妙

山穷水尽疑无路，柳暗花明又一村

●山西科学技术出版社



百病独特疗法丛书

百病谷糠疗法

智世宏	智振宇	智宪宏	编著
王 斌	张建平	王秀红	编译

山西科学技术出版社

(晋)新登字 5 号

百病谷糠疗法

智世宏 智振宇 智宪宏 编著

王 斌 张建平 王秀红 编译

*

山西科学技术出版社出版 (太原市并州北路十一号)

山西省新华书店发行 太原千峰科技印刷厂印刷

*

开本:787×1092 1/32 印张:5 字数:100 千字

1995 年 1 月第 1 版 1995 年 1 月太原第 1 次印刷

印数:1—5000 册

*

ISBN 7-5377-0925-4

R·376 定价:4.50 元

前 言

谷糠治病，源远流长，它是祖国医学宝库中的又一颗灿烂明珠。谷糠治病，既能内服，又能外用，可单味应用，亦可与中药配伍应用。方法简单，取材方便，疗效显著，无副作用，更易为广大患者所接受。

谷糠疗法，广泛流传于民间，散在于古典医籍中，迄今尚无专著，可为憾矣。为弥补这一不足，笔者参阅古籍，走访民间，将谷糠疗法编写成册，以飨读者。

全书共分两章。第一章《百病谷糠疗法》共八节，由智世宏、智振宇、智宪宏编著。重点介绍了谷糠的药用和保健价值，部分内科病、妇科病、疑难病、皮肤病、老年病、儿科病、外科病证的谷糠治疗方法。每个病证分总述、用方举例、验案举例三个部分，便于阅读应用。第二章《日本谷糠健康法简介》共七节，由王斌、张建平编译，重点介绍了，日本人民食用谷糠健身治病的方法，包括糙米及谷糠的制作、食用方法、谷糠的营养成分、食用米糠后的效用等内容。

谷糠疗法做为一种新型防治方法引起了世界有关人士的重视。希望本书能够起到抛砖引玉的作用。

由于作者水平所限，挂漏谬误之处，在所难免，祈望读者指正。

智世宏

目 录

第一章 百病谷糠疗法	(1)
第一节 概 述	(1)
一、谷糠的概念	(1)
二、谷糠的保健和药用价值	(1)
三、谷糠的临床应用	(3)
第二节 内科疾病谷糠疗法	(4)
一、谷糠健脾胃	(4)
二、慢性胃炎谷糠疗法	(6)
三、谷糠治疗胃溃疡	(7)
四、谷糠大枣补虚损	(8)
五、谷糠安神	(9)
六、神经官能症	(10)
七、米皮糠祛麻木	(11)
八、谷糠疗痹痛	(12)
九、高血脂症谷糠疗法	(13)
十、谷糠疗痿	(14)
十一、谷糠治疗筋骨疼痛	(17)
十二、腰痛谷糠治疗	(18)
十三、谷糠疗头痛	(19)

十四、谷糠疗心痛	(20)
十五、谷糠治肝炎	(21)
十六、谷糠通利二便	(22)
十七、谷糠疗水肿	(23)
十八、谷糠治尿血	(24)
十九、谷糠止泻	(25)
二十、谷糠止虚汗	(26)
二十一、高粱壳治脚气	(28)
二十二、谷糠减肥	(28)
第三节 妇科病谷糠疗法	(30)
一、谷糠热敷治痛经	(30)
二、崩漏、尿血	(32)
三、谷糠止带下	(33)
四、谷糠疗阴痒	(34)
五、盆腔炎的谷糠疗法	(35)
六、更年期综合征谷糠疗法	(36)
七、谷糠疗经前期紧张征	(37)
八、谷糠疗产后遗尿	(38)
九、产后尿闭谷糠疗法	(39)
十、不孕症谷糠疗法	(39)
第四节 疑难病谷糠疗法	(40)
一、谷糠健脑	(40)
二、谷糠抗癌	(42)
三、杵头糠治噎膈	(43)
四、谷糠治蛊	(44)
五、糖尿病谷糠疗法	(45)

六、谷糠治淋巴结核	(47)
七、谷糠治骨质疏松症	(48)
八、骨质增生谷糠疗法	(49)
九、谷糠围药治疗颈椎病	(50)
十、谷糠疗瘫痪	(51)
十一、清精化浊治疗男性不育症	(52)
第五节 皮肤病谷糠疗法	(54)
一、谷糠润肤	(54)
二、米糠油治癣	(56)
三、谷糠疗紫癜	(57)
四、谷糠祛疣	(58)
五、手掌脱皮	(60)
六、蝴蝶斑	(60)
第六节 老年病谷糠疗法	(61)
一、老年性浮肿	(62)
二、老年昏聩	(62)
三、老年食欲不振	(63)
四、老年阳虚	(64)
五、老年哮喘	(65)
第七节 儿科病谷糠疗法	(66)
一、小儿麻痹	(66)
二、进行性肌营养不良	(67)
三、肌无力症	(68)
四、营养不良	(69)
五、小儿腹泻	(70)
六、小儿遗尿	(70)

七、盘肠气痛	(71)
第八节 外伤科疾病谷糠疗法	(72)
一、谷糠鼠妇愈骨伤	(72)
二、谷糠治疗鞘膜积液	(73)
三、谷糠煎灌肠治疗坐骨肛管脓肿	(74)
四、谷糠外敷治疗软组织损伤	(75)
第二章 日本谷糠健康法简介	(76)
第一节 日本谷糠健康法的兴起	(76)
第二节 从食用糙米谈起	(78)
一、糙米的美食方法	(78)
二、糙米的效用	(80)
三、以糙米为主食的民族	(81)
四、健康之神——糙米	(82)
五、糙米与精米之比较	(83)
六、自然食物具有保健作用	(85)
第三节 谷糠能治百病	(88)
一、谷糠能增强人体的自然治愈力	(88)
二、少食、味觉正常、血液循环良好	(90)
三、完善谷糠营养的食用方法	(94)
四、按比例配食取得营养平衡	(95)
五、新鲜食物有益于健康	(97)
六、谷糠食用的问题解答	(98)
七、谷糠能排除毒素	(100)
第四节 美味食品的制作方法	(102)
一、炒后食用的谷糠	(102)
二、谷糠制作的食物	(103)

三、制作含维生素 A、C 的食品	(104)
四、对疑问和疑虑的回答	(105)
第五节 食用谷糠后的效果	(112)
一、便秘症	(113)
二、皮肤病	(114)
三、食谷糠解除不必要的痛苦	(117)
四、低血压	(117)
五、头痛症	(118)
六、肩臂酸痛	(118)
七、心脏病	(119)
八、白血球减少	(119)
九、脊椎劳损症	(120)
十、风湿症	(120)
十一、痔疮	(120)
十二、牙床出血症	(121)
十三、虫咬	(121)
十四、美发	(121)
十五、消化不良	(121)
十六、醉酒	(122)
十七、口腔炎	(122)
十八、口臭	(123)
十九、狐臭	(123)
二十、脚臭	(123)
二十一、疲劳	(123)
二十二、体力	(123)
二十三、夏季消瘦	(124)

二十四、男性功能·····	(124)
二十五、起床没精神·····	(124)
二十六、失眠症·····	(125)
二十七、圆形脱发型、白发·····	(125)
二十八、尿床·····	(125)
二十九、肝炎·····	(126)
三十、肾脏·····	(126)
三十一、浮肿·····	(127)
三十二、调整胃肠功能·····	(127)
三十三、肥胖症·····	(127)
三十四、消瘦·····	(128)
三十五、胆囊术后止痛·····	(129)
三十六、改善体质·····	(129)
三十七、高血压·····	(129)
三十八、糖尿病·····	(130)
三十九、心肌梗塞·····	(130)
四十、动脉硬化·····	(130)
四十一、坐骨神经痛·····	(130)
四十二、湿疹、日光皮肤炎、荨麻疹·····	(131)
四十三、药疹·····	(132)
四十四、花粉症·····	(132)
四十五、过敏性鼻炎·····	(132)
四十六、月经不调·····	(133)
四十七、妊娠贫血·····	(134)
四十八、更年期障碍·····	(134)
四十九、不孕症·····	(134)

五十、丰满乳房·····	(135)
五十一、动物效应·····	(135)
五十二、植物效应·····	(135)
第六节 理想的自然调料·····	(136)
一、从自然的盐说起·····	(136)
二、调味料·····	(139)
第七节 自然治愈力·····	(141)
一、正常的饮食病不上身·····	(141)
二、过度劳累也会患病·····	(143)
三、食物影响生命·····	(144)

第一章 百病谷糠疗法

第一节 概 述

一、谷糠的概念

谷糠有广义和狭义之分，广义的谷糠指稻、稷、麦、豆、麻的皮壳，狭义的谷糠是指稻、稷（粟与黍的总称）、粟（小米）、秫、黍、粱的皮糠，稻谷、稷米、粟谷的皮壳，又称米皮糠，入药用的谷糠，多指米皮糠而言，一般中药中选用的是米皮糠的内皮，中医称为“杵头糠”，又称“谷白皮”。内服药用一般以“杵头糠”为主，谷糠外皮较少用，谷糠研未应用时，没有内外皮之分。外用时内外皮均可，不必拘泥。

二、谷糠的保健和药用价值

谷糠用于人体保健，曾经是做为救荒食品广泛被人们食用，虽然现在没有人再食用，但是人们还把它当作动物饲料应用。这样谷糠就用来作为换取精美食品的原料了。至于谷糠的保健和药用，古书中虽有所记载，但流传至今的却微乎

其微。中医药用多用粳米（稻谷）、粟米（小米）、秫米（即稷米中的软米）、糯米、粱米。很少用到它们的皮糠，其实这些谷物的皮糠功效，与粳米、粟米、秫米、糯米、粱米的功效相同。现在我们重新认识谷糠的保健和药用，在当前高科技发展的时代是有其积极意义的。

谷糠内含有大量的维生素和微量元素，对人体有很好的保健和防病、治病的作用。比如谷糠中所含有的维生素 B 和柠檬酸等物质，就具有帮助人体从食物中吸收钙质的作用，同时又具有抗衰老的作用。维生素 B 和维生素 E 又能帮助人体消化吸收食物中的各种营养物质。谷糠中的主要成分是谷维醇，有着很好的健脑作用，同时又可以调整植物神经功能，治疗许多神经官能性疾患。谷糠中含有的甘油三酯、游离脂肪酸、阿魏酸、脂蛋白、维生素 B、维生素 E、肌醇六磷酸、五碳糖、六碳糖、葡萄糖、纤维素等都是人体所需要的物质。因此我们认为谷糠具有补肾健脑，益气健脾，养血润燥等功效。谷糠味甘，性平，偏于补气。中医典籍《内经》中说：“谷气通于脾。”又说：“谷气津液已行，营卫大通……化糟粕，依次传下。”谷糠中含有大量的纤维素，具有通利大便，增强人体新陈代谢，促进血液循环的功效。通过临床应用，我们觉得谷糠补而不滞，温而不燥，是一种较为理想的补品。五谷治病，古已有先例，如《本草纲目》认为粟米能“养肾气，去脾胃中热，益气”。又说“煮粥服，益丹田，补虚损，开肠胃”，稷米能“益气补不足，利胃益脾……凉血解暑”，稻谷有“行营卫中血积……益气止泻，补中益气”之功。谷糠与谷物同性，功同米而优于米。经常食用，可以增强人体的免疫功能，起到既防病，又治病的目的。

谷糠还有抗癌作用，《本草逢原》认为：“春杵头糠，能治噎膈，消磨胃之陈积。”笔者在临床观察：谷糠用于晚期消化道癌，对抑制癌细胞增殖，提高人体免疫功能有效。据动物实验报道，从谷糠中提得一种抗癌物质，对移植的小鼠艾氏腹水癌及肉瘤—180，有明显的抑制作用。

谷糠保健治疗，药源广泛，又无副作用，既可用于食疗，又可配合药疗，用之得当，效果很好。

三、谷糠的临床应用

近年来我们将谷糠应用于临床，收到了良好的效果。谷糠主要是用于食疗、外用、与中药配伍三个方面，其次还提取糠油、制成谷粉等，用途较为广泛。

（一）谷糠的食疗

谷糠本来就是一种食品，从古到今，民间有许多食用制作方法。如中国北方民间有一种用小米细糠与大枣配合制成的枣糠食品，经过细致的加工，将米糠磨成细粉，大枣煮熟去掉皮核，和匀制作成的枣糠饼、枣糠羹，味道鲜美，堪称佳肴，据谷糠与大枣均有补脾健胃之功，食后可以健体强身。

（二）谷糠外用

治疗疾病，常用于外洗，热敷和制取米糠油。谷糠外洗有除湿止痒润肤之功效。谷糠热敷有保温，补阳祛寒的作用，比其它外敷之品更有优势，倘若与中药配合应用，效果更好。还有一种外用方法——提取糠油。民间提取糠油的方法较为简便，只要在碗口上糊上一层韧性较强的纸，在纸上用缝衣针扎上无数小孔，再把谷糠堆放在纸上呈塔形状（以谷糠不

掉下为度)，点燃塔尖，糠油就会渗到碗内。谷糠油治疗皮肤疾病效果很好。

（三）谷糠内服

多与中药、豆类、蔬菜等相配伍，内服谷糠有煎汤和研末两种。煎汤内服，先要把谷糠煎至汤液中浮出“米油”，然后去渣饮汤，可健脾补肾。若与食物及中药配合疗效更好（详见后几章）。研末内服是一种常用的方法，一般需要先先将谷糠炒至香气大出（根据疾病需要，亦可炒至变黄、变焦），然后再研为末。谷糠内服能健脾消积，久服能增强人体免疫功能。谷糠在临床应用中，以新鲜谷糠为佳。陈旧谷糠一般不做药用，腐烂霉变的谷糠，绝对禁止入药。

谷糠的药多流传于民间，不仅糠皮能入药，就是谷物的病穗、秆、叶等也常被人们应用。如麦秆烧灰去疣痣、食恶肉。谷芦穗（即患黑穗病的稷粟谷穗）用于治噎膈。都是流传于民间的偏方，其药理作用尚有待于进一步研究探讨，本书不再赘述。

第二节 内科疾病谷糠疗法

一、谷糠健脾胃

脾胃是人体营养物质的重要来源，中医称之为后天之本，气血生化之源。脾胃健旺，人体消化吸收的功能强健，全身

的脏腑组织得到充分的营养，气血生化有源，身体强壮无病。脾胃有升清降浊之功，是人体气机升降的道路，脾胃强健，升降正常，元气充足，人体则健康无病。反之，就会出现神疲乏力肌肉松弛或消瘦、腹胀腹泻、倦怠无力、内脏下垂等多种证候的综合征。

（一）用方举例

1. 谷糠 30 克，黄芪 30 克，白芍 24 克，三棱 10 克，莪术 10 克，桃仁 10 克，丹参 12 克，大枣 10 枚，薏仁 4 克，甘草 6 克。

水煎服，适应于脾胃虚寒，肝胃不和及气虚血瘀型的慢性萎缩性胃炎。

2. 杵头糠 10 克，郁金 12 克，白芍 20 克，香附 6 克，甘松 6 克，高良姜 6 克，党参 15 克，吴茱萸 5 克，黄连 2 克。

治疗胃及十二指肠溃疡，经年不愈，嗳气吞酸，胃脘疼痛。

3. 米糠 150 克，细辛 250 克，石菖蒲 150 克，九香虫 10 克。上四味共研细末，每次服 5 克。

治疗胃及十二指肠溃疡属寒瘀者。

4. 米糠 30 克，黄芪 30 克，白术 30 克，枳实 10 克。

水煎服。治疗胃下垂，证见上腹饱胀或有下坠感。饮食不多，消化迟缓，消瘦乏力。

5. 杵头糠 10 克，陈小米 100 克，山药 30 克，山楂 10 克，白薏 3 克，大枣 5 枚。

煮粥服。治疗脾胃虚弱。食少纳呆及小儿厌食等症。

（二）验案举例

曲××，男，36 岁，干部，1985 年 3 月 12 日初诊。胃痛 6 年，屡发屡治，缠绵不愈，面黄肌瘦，形寒体倦，脘疼

阵作，噯腐吞酸，呕吐泛恶，口苦纳差，大便色黑，小便色白，每因受寒及多食即发生疼痛，舌淡苔薄白，脉沉弦细，钡餐造影显示：胃窦部溃疡，大便潜血试验（+++）。证属脾胃虚寒，肝郁气滞。

杵头糠 10 克，白芍 24 克，郁金 12 克，党参 15 克，甘松 6 克，川楝子 10 克，香附 6 克，高良姜 6 克，吴茱萸 5 克，黄连 2 克，九香虫 3 克。

服上方 3 剂，胃痛遂止，继服 3 剂大便正常。后以上方为丸，每丸 6 克，每次服 1 丸，日服 3 次。继用杵头糠、陈小米、白蔻 3 克，大枣 5 枚，煮粥服食。两月以后，钡餐透视复查溃疡愈合。

二、慢性胃炎谷糠疗法

慢性胃炎是常见疾病之一。临床以浅表性胃炎、萎缩性胃炎、肥厚性胃炎较为多见。中医统称“胃痛”。谷糠用于治疗饮食停滞，脾胃虚寒型胃痛疗效最佳。至于气滞、血瘀、火郁等形成的胃痛久病亦可配用谷糠治疗。

（一）用方举例

1. 糠英楂麦煎：杵头糠 15 克，蒲公英（全草）15 克，山楂 30 克，麦芽 15 克。

水煎服。治疗胃痛，证见脘腹胀痛，有时伴有灼痛，噯气腐臭，纳食则甚，舌红苔厚腻、脉滑。

2. 谷糠羊矢散：稻谷糠 60 克，公羊矢 60 克。

上 2 味置于新瓦中，泥糊密封，以不透烟为度。将瓦置于火上，待谷糠羊矢被烧为炭灰时取出研为细末。每服 6 克，