

中原农民出版社

天然的薏仁 健康法

减肥、美容、抗癌—让神奇的薏仁助你一臂之力

刘正才 蒋红◎著

薏苡仁

植物名，禾本科薏苡属，一年生草本，薏苡的果实，呈椭圆形，去壳后为白色，可作粥饭并可入药。有治水肿湿痹、补肺清热、治肺痿肺癰、咳吐脓血、健脾等功效。



莲子

莲的果实。呈椭圆形、乳白色。除食用外，尚可入药。甘温而涩。湿精气、厚肠胃，除寒热。可治脾泄久痢、白浊梦遗、女人崩带及诸血病。

枸杞子

茄科，落叶灌木，浆果红色，圆形或椭圆形。果可入药，有明目、滋补的功能。

川芎

伞形科川芎属，多年生草本。根可入药，有调经、活血、润燥、止痛等疗效。



中原农民出版社

中原农民出版社

天然的薏仁

健康法



江苏工业学院图书馆

章 植物名。壬
意以的果实
时清热、治
等功効。

植物名。禾科薏苡属，一年生草本。喜以的果实呈椭圆形，去壳后为白色，入药。有治水肿湿痹，补肺清热，治痿肺癰，咳吐脓血，健脾等功效。

枸杞子

茄科，落叶灌木，浆果红色，圆形或椭圆形。果可入药，有明目、滋补的功能。

川芎

伞形科川芎属，多年生草本。根可入药，有调经、活血、润燥、止痛等疗效。

果实。呈椭圆形、乳白色。除食，尚可入药。

而涩。涩精气、厚肠胃、除寒热。脾泄久痢、白浊梦遗、女人崩带血病。

台湾汉湘文化事业股份有限公司授权出版

著作权合同登记号:图字 16—2004—46

图书在版编目(CIP)数据

天然的薏仁健康法/刘正才,蒋红著. —郑州:中原
农民出版社,2005.3

(健康直通车)

ISBN 7-80641-849-0

I. 天… II. ①刘… ②蒋… III. 薏苡—食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 015416 号

出版社:中原农民出版社

(地址:郑州市经五路 66 号 电话:0371-65751257

邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:河南第一新华印刷厂

开本:890mm × 1 240mm A5

印张:6.5 插页:1

字数:100 千字 印数:1-4000 册

版次:2005 年 4 月第 1 版 印次:2005 年 4 月第 1 次印刷

书号:ISBN 7-80641-849-0/R·106 定价:12.00 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换



薏苡仁概说

也许你会问,薏苡仁何许人也,值得树碑立传吗?

薏苡仁,一般称为“薏仁”、“苡仁”,古称“薏苡”。(本书为阅读方便,大都称为“薏仁”)。早在神农尝百草时就发现了她,见她婀娜多娇的英姿,白圆如明珠的果实,微风吹拂中是那样姍姍可爱,神农氏就把她当成人了,因而动情地昵称她为“薏苡人”。

从发现她至今,5 000 多年以来,薏仁除在中华大地为人们保健治病效力外,还东渡日本,西去欧洲,为人类的保健事业建立了丰功伟绩,作出了卓越的贡献。对这种不惜牺牲自己,一心为他人谋福利的薏仁,难道不值得为她树碑立传么?

她究竟有些什么丰功伟绩呢?她为人们的美容、治病、抗癌,甚至延年益寿都作出过独特的贡献,曾获取四项桂冠:天然的美容师、治病的天使、癌症的克星、



益寿的仙丹。

天然的美容师

不少人因为吃了薏仁，面部和身上的赘疣消失，脸上那令人讨厌的黄褐斑、黑斑、雀斑，她轻轻给你抹去，把你打扮得玉洁冰清，面似桃花般美丽。

不少人因脸上长满青春痘而失恋，她会为你扫除那些粉刺、面疱，使你面部皮肤光洁娇艳。恋人见到你恢复昔日模样，自然又会投入你的怀抱。

不少人因皮肤黑而愁眉苦脸，她会使你皮肤变白，而让你笑逐颜开。

不少人因皮肤粗糙而不敢亮膀露臂，她会使你皮肤变得柔滑细腻而光彩照人。

不少人因皮肤奇痒而苦不堪言，她会给你护肤止痒，使你一身轻爽。

不少人因长得肥胖而情场失意，她会使你身材苗条而人见人爱。

不少人因头发早白而老态龙钟，她会使你满头秀发黑亮，恢复你青春容貌。

你若嫌食用薏仁美容不能立竿见影，本书第六章



专门介绍了薏仁化妆品,你可照书自己制作,就能做到既快又省。

治病的天使

如果你患了气管炎、哮喘,只要你能食用薏仁,她会使你咳止喘平,你若按照本书介绍的方法持续下去,薏仁还可帮你拔掉病根。

如果你肺上长了脓肿,或是孩子得了肺炎,西药抗生素无可奈何时,别忘了排脓消炎是薏仁的特长,可不要小看她而弃之不用。

肺结核将成为 21 世纪的疑难病卷土重来,现在的抗病药等于给结核杆菌送菜。西医感到无药可治,将再演《红楼梦》林妹妹的悲剧,薏仁药膳便可显示她的威力。你若不信,请看本书第二章、第四章所举的病例。

如果你患有动脉硬化所导致的高血压、冠心病,薏仁和她的姐妹们可清除引起动脉硬化的胆固醇,使你血管软化并恢复弹性,就可从根本上治好动脉硬化引起的心脑血管病。

如果现代文明给你带来了糖尿病,不用愁,只要你



天天食用薏仁，包你除去这个病根。

如果有谁患了胆囊炎、胆石症，见肉不敢吃，见蛋不敢问，又怕西医开刀打针，你可介绍他将本书所载的薏仁牛玉鱼饱餐几顿，胆石将化为无形，炎症也会随之消逝。

潮湿的环境，最易得风湿病，全身困，肌肉酸，关节肿痛。西药片吃得人吐酸反胃，风湿没治好，又增加个胃疼，你为何不吃吃薏仁？治风湿是她的看家本领，早已古今闻名。

如果你染上了B型肝炎，千万不可大意，得阻止它发展为肝癌、肝硬化。谁有这个能耐呢？薏仁和她的亲密战友，不但能阻止B型肝炎恶化，还可治B型肝炎、A型肝炎和C型肝炎。这并非夸大其词，你看看第二章就会相信这是事实。

如果有人不幸染上性病，薏仁可帮他除去尖锐湿疣和杀死引起淋病的双球菌；如果你怕感染上艾滋病毒，更须经常吃薏仁，以增强免疫力。这方面的道理第二章有专门论述，闲暇时你不妨一看。

便秘是老年人的大敌。解大便就像生孩子，那痛苦只有当了妈妈的人才得知。服泻药受不了，润肠通便无济于事，薏仁能为你排忧解难，不信，请看本书第



四章介绍的实例。

现代人工作紧张,神经性头痛是常有的事,止痛片虽然有效,副作用可是很大的。你餐桌上若有薏仁菜肴,头痛便可不药而愈,还能使你安然入梦,让白天的疲劳烟消云散。

癌症的克星

薏仁治癌症已有1 300多年历史,日本学者重新发掘,她才开创了今天的业绩。

她防治癌症有两大法宝,一是她特有的抗癌成分;二是她能增强人体免疫系统的免疫力,不但无其他抗癌的毒副作用,还能为癌症病人提供高级营养物质。她使你在吃吃喝喝、不知不觉中就治好了癌症,使你免受那令人见而生畏的放疗、化疗和外科医生手中那白晃晃的刀子。

平平凡凡的薏仁竟如此神奇,你当然会有怀疑,请看本书第五章,薏仁抗癌都是有根有据有实例。

那第一节“薏仁抗癌源流长,而今业绩更辉煌”就说明薏仁是抗癌的老将,是久经沙场的勇士,并非是毫无战斗经验的新兵。



第二节“防治肺癌建奇功，胸膜鼻癌显神通”，介绍了中国大陆医生用薏仁为主药治疗各种肺癌、胸膜间皮瘤（恶性肿瘤）、鼻咽癌的实例和科学实验依据。

第三节“敢碰肝癌王中王，消化系癌更寻常”，讲述了薏仁率领一支生力军勇斗肝癌王，攻克食道癌、胃癌、胰腺癌以及大肠癌、直肠癌等消化系统癌症的真实故事。

第四节“薏仁偏爱众女士，拒癌盘踞生殖器”，记载了薏仁披挂上阵，身先士卒战胜女性外阴癌、宫颈癌、卵巢癌、绒毛膜上皮癌以及恶性葡萄胎所获得的辉煌业绩。薏仁曾明确宣布：繁衍人类的神圣之地，岂容癌魔玷污！

第五节“薏仁天生能抗癌，见癌即能展奇才”记录了薏仁在治疗男性生殖器癌、前列腺癌、膀胱癌、肾癌、恶性淋巴瘤、白血病以及罕见的骶尾部脊索瘤所立下的赫赫战功。

以上是中医师们在临床上应用薏仁治疗多种癌症所获得的成果。最后介绍了非医务人员食用薏仁防癌抗癌简单而有效的方法。切勿嫌方法简单，俗话说“单方气死名医”，大医院、大名医常常败在握有单方、偏方的家庭主妇手中呢！



益寿的仙丹

我国,同时也是世界上第一部药理学专著《神农本草经》将薏仁列为上品延年益寿药中。唐代百岁名医孙思邈《千金方》中的薏苡散和三仁九子丸以及收入宋代官方主编的《太平惠民和剂局方》的千金大养脾丸、清代《集验良方》的“养老丹”等等,都是以薏仁为主药配制的延年益寿名方。

为了方便大家食用,本书着重介绍了使乾隆获得皇帝长寿冠军的“八珍糕”,使慈禧太后老有童颜的“八仙糕”,以及现代科学所证实,确有抗衰老延年益寿功效的“长寿粉”,都是以薏仁为主原料做成的。

你想既健康又长寿吗?不妨参照本书制作一两种薏仁长寿食品试试。

也许你还有许多疑问,请参阅本书最后一章,或许能排解你心中的疑团,还能增加你内服、外用薏仁的许多知识。那时你就会情不自禁地与薏仁结上口腹之缘。

我想,看完本书之后,你不得不叹服神奇的薏仁为人类保健事业所建立的卓越功勋。为她树碑立传,你一定会由衷地支持,举双手赞成!



目 录

第一章 多姿多能的薏苡	(1)
婀娜多姿的薏苡	(2)
薏苡一身都是宝	(6)
一专多能的薏仁	(10)
薏仁健身治病的科学依据	(13)
薏仁的营养成分与健美	(13)
薏仁的药物成分与功效	(16)
第二章 薏仁的千秋功绩	(21)
薏仁大名见经传	(22)
《神农本草经》中的薏苡人	(22)
《黄帝内经》的汤液醪醴	(23)
《金匱要略》的薏仁三方	(24)
《温病条辨》的薏仁十二方	(25)
冠以薏仁大名的历代效方	(27)



薏仁在古代名方中地位显赫	(31)
滋补强身的大黄芪丸	(31)
增强性功能的备急苁蓉丸	(34)
专治糖尿病的煮散方	(35)
专治脚气病的“换腿丸”	(37)
专治风湿病的白花蛇丸	(39)
主治消化道癌症的嘉禾散	(40)
主治肺癌肝癌的陈漆丸	(41)
古方新用立新功	(43)
善消肺系炎症的千金苇茎汤	(43)
抗感染的薏仁附子败酱散	(48)
善治免疫性疾病的麻杏薏甘汤	(52)
薏仁新方新成果	(55)
善治 B 型肝炎的薏仁活血丹	(55)
善治结肠炎的薏仁化淤汤	(58)
善治性病的薏仁解毒除湿汤	(60)
预防艾滋病的薏仁杞甘汤	(62)
第三章 天然美容师	(67)
美容的薏仁药膳	(68)
防治青春痘的薏英饮料	(68)
使黑皮肤变白的薏冬二仁茶	(72)



消除赘疣的薏仁汤	(75)
能化黄褐斑的薏仁当归粥	(78)
维护皮肤光滑润泽的薏仁奶	(82)
防止皮肤过敏的薏仁僵蚕粥	(84)
减肥的薏仁药膳	(89)
减轻体重的薏仁减肥茶	(90)
使你苗条的薏仁荷叶饮料	(92)
风行日本的薏仁粉减肥法	(94)
防治内分泌失调肥胖的薏仁仙灵汤	(96)
第四章 治病天使 益寿仙丹	(99)
治病的天使	(100)
珠玉二宝粥治愈肺癆咳嗽	(100)
薏仁炖猪肺治好长期咳血	(103)
薏鱼芦桔鸭治愈顽固性肺脓肿	(104)
薏灵桃仁防治高血压冠心病获效	(106)
薏仁山药粥防治糖尿病有功	(108)
薏苡牛玉鱼可防治胆石症急性发作	(110)
薏仁芡实糊治愈了婴幼儿慢性腹泻	(112)
薏仁茶治愈息肉和便秘	(114)
薏仁祛湿酒是专治风湿痛的好酒	(116)
薏仁百合粥能安神益智	(117)



薏仁膏可治疝气	(119)
促健强身的日本薏仁奶汁烤菜	(121)
益寿的仙丹	(123)
慈禧常吃“八仙糕”老有童颜	(123)
乾隆常吃“八珍糕”获皇帝长寿冠军	(125)
赵药翁吃“长寿粉”年称耄耋	(127)
巨胜酒确能治头发早白	(129)
第五章 癌症的克星	(131)
薏仁抗癌源流长 而今业绩更辉煌	(132)
防治肺癌建奇功 胸膜鼻癌显神通	(136)
各型肺癌都可获效	(136)
治胸膜间皮瘤疗效令人满意	(139)
治鼻咽癌 10 年生存率占 1/3	(140)
敢碰肝癌王中王 消化系癌更寻常	(145)
治肝癌有效率达 65%	(145)
治胃癌有效率近 80%	(144)
食道癌有治愈实例	(147)
治胰腺癌 4 年以上生存率超过 1/4	(148)
治直肠癌存活 5 年以上超过 80%	(151)



大肠癌肛门癌颇多治愈病例	(152)
薏仁偏爱众女士 拒癌盘踞生殖器	(154)
治外阴癌有满意疗效	(154)
治宫颈癌有存活 20 年以上的病例	(155)
治卵巢癌有效率达 75%	(157)
绒毛膜癌治愈率超过 80%	(158)
恶性葡萄胎治一好一	(159)
薏仁天生能抗癌 见癌即能展奇才	(161)
治男性生殖器癌疗效显著	(161)
膀胱癌多有治好的病例	(162)
其他恶性肿瘤也有效验	(163)
人人可用薏苡仁 防癌治癌效如神	(165)
常吃薏仁食品可预防一切癌症	(166)
薏仁广谱抗癌方	(168)
第六章 关于薏仁的其他问题	(171)
薏苡与薏仁有何区别	(172)
薏苡家种的好还是野生的好	(173)
怎样在市场上选购薏仁	(174)
薏仁可以生吃吗	(175)
脾胃虚寒的人能否吃薏仁	(177)
薏仁可与任何中草药相配同吃吗	(179)



薏仁可与任何食物一起煮食吗	(182)
不懂中医辨证如何应用薏仁治病	(184)
薏仁可以做成化妆品吗	(187)
薏仁美容法	(187)
薏仁油护肤法	(191)
薏仁美脚法	(193)

第一章

多姿多能的薏苡

