

中國 醫藥 養生大典

食攝



旺文社股份有限公司

ISBN 957-508-057-2

樣本庫

中國醫藥食補養生大典〔家庭實用版〕 ISBN 957-508-057-2

總策劃／蔡堤霖

總監修／李世洵 陳榮洲

編譯／蔡明勳 陳成福 楊鴻儒

執行主編／陳月鳳

責任編輯／何堅萍 陳佩雲 林美齡

美術編輯／洪妙瑛 黃麗玲

攝影／國華廣告公司 蔡志龍 吳倫燮 李永清 詹祖錫

封面設計／國華廣告公司 溫蓬輝 魏正秋

協助單位／中國醫藥學院・來來大飯店・吃在台北雜誌社・阿二靚湯餐廳・苦茶之家

・何首烏皇帝雞餐廳・補益美食餐廳・崑崙森林中草藥園・六安堂參藥行

・順天堂・行政院衛生署中醫藥委員會

發行人／李錫敏

出版者／旺文社股份有限公司

台北市新生南路一段 126-6 號四樓

郵撥帳號／1131222-2

電話／(02)3211434・3218340

登記證／行政院新聞局版台業字第 3835 號

內文排版／浩瀚電腦排版股份有限公司

製版／宏大電子分色股份有限公司

印刷／尚豐彩色印刷股份有限公司

裝訂／元奇裝訂公司

二版／中華民國八十年六月

法律顧問／吳松枝律師 尤英夫律師

台北市松江路 65 號 12 樓

TEL:(02)506-7197 (10 線)

台灣／旺文社股份有限公司 FAX:3415614

港澳／順揚投資有限公司 TEL:(5)8383112

香港軒尼詩道 245-251 號守時商業大廈 19FA 座

定價／新台幣 2500 元

(本書如有缺頁或破損，請寄回更換)

版權所有・翻印必究

¥644.5

R212
301
7



中國醫藥養生大典 食補

Regiminal Book of Chinese Prescriptions & Tonics



1207732

細數古今，殷鑒往昔，可知，人不可能長生不老，也不會返老還童。但是，惟有健康長壽之願，而又養生有道之人，則絕大多數都可「健康長壽」。且從青少年時期開始，就注意養生，則既可強健身體，又能防病於未然。因此，防止未老先衰、延年益壽，享盡天年，是可以實現的。

《中醫防治學》裡談到，預防疾病、保持健康，是人類求生存的本能。早在遠古時期，預防思想即已萌芽，如天寒，人們向火就溫，披裹樹葉、獸皮，以避寒氣侵襲；懂得熟食方法，以預防生食發生腸胃疾病。遠古人民在與疾病抗爭中，積累了豐富的藥物防病經驗，如《神農本草經》之三百六十五種藥，分成上、中、下三品觀念，是與防患疾病於未然，有較密切的關聯；在遭受風寒侵襲而發生疼痛或蟲獸創傷後，本能地用手撫摩、揉按局部，或漸以砭石、針灸等治療方法。公共衛生方面，如護井改水，設立和疏通下水道（如北京市的下水道

，如今仍沿用明朝時所設），官府定期派人掏渠和運送垃圾，設置「公廁」，對糞便進行管理；在城市街道上灑水、清掃，製造「翻車渴鳥」，以減少塵土污染……。

中醫的防治思想，主要體現在整體觀念、動態平衡、防治結合等三個方面。

整體觀念是全部中醫理論的主要思想，其表現在天人合一、形神合一、邪正辨正對預防和治療方面相當突出。「天人合一」所強調的是，人與自然是一個整體，所以重視四時氣候與地理環境條件在防、治過程中的影響和作用。在預防方面，中醫強調順春氣，夜臥早起，以養生；順夏氣，夜臥早起，以養長；順秋氣，早臥早起，以養收；順冬氣，早臥晚起，以養藏。治療疾病也注意氣候的影響，如春、夏氣候溫熱時，應避免溫熱藥太過，以免損傷陰血；秋、冬氣候寒冷時，應避免寒涼藥太過，以免損傷陽氣。台灣屬海島地形，夏天多暑濕

，故適宜用甘寒、淡滲之「青草茶」以利尿、解熱，而不宜用發散藥，以免汗多亡陽。「形神合一」的形是指人體有形之臟腑、組織、器官；神是指人體臟腑組織的功能與精神、情志等活動。二者相互依存，相互促進。所以在防治疾病中，勞逸要適度；精神、情志也得有正常的調理。「邪正辨正」的防治，經由內養正氣的「正氣存內，邪不可干」，則可預防疾病；外慎邪氣的「邪之所湊，其氣必虛」中，以扶正祛邪為治法之要。

人體的生理變化，基於生化的最大亂度、最低穩定度的「熵值」，使人趨於《易經》所言變易、簡易、不易的動態平衡。故在內外因素的作用下，預防的目的，即在於保持和促進動態平衡的正常發展；而治療的目的，則是對機體的陰陽偏盛偏衰和臟腑功能紊亂，促其恢復動態平衡的生理常態。

中醫防治學的原則是以預防為主，防治結合。對疾病的預防和治療，

在具體運用時，中醫有時並無明顯界限，預防可以運用一些治療手段，而治療常需注意防變、防危。這種防中有治；治中有防，就是防治結合的具體表現。

本書的編寫目的，即是基於以上綜合基本概念，誠然可以提供給當今台灣社會環境的人們，對於己身以及家庭成員，甚至親戚、朋友的身體健康的維護，有著相當前導的預防指導作用，同時也提供了相當的醫療資訊。

本書內容計有藥膳、藥酒、藥材之效能及良窳等的基本介紹、中醫治療原則指導、預防藥（包括食療、藥療）的應用、針灸，以及中醫名詞術語的基本觀念介紹等諸般內容，而且採圖詳實、用意新穎。若得人手一書，當是書香社會中的另一裨益。

中國醫藥學院附設醫院
中藥局主任

李世滄

中國醫藥食補養生大典

目次

第I部

第1章

美味的家庭藥膳《依療效區分》

選擇適合體質之藥膳	20
家庭美味藥膳之烹調	24
易煮熟且可口的生藥，可用蔬菜烹調法處理	24
枸杞炒蛋	24
紅花豆腐湯	25
雞肉片捲高麗參	25
以小火熬煮之美味家庭藥膳	26
芍藥湯	26
川芎湯	26
玉米鬚湯	27
☆浸泡生藥的時間	27
靈活運用營養豐富的煎汁，可以促進身體健康	28
煎汁作法	28

各種煎汁使用法	28
煮類(青茅甘草湯)	28
炒類(烏賊黃耆淋汁)	29
涼拌類(山楂丁汁涼拌生菜)	29
醃漬類(麻辣汁醃竹筴魚)	29
準備材料的技巧	30
(薏仁／蓮藕／金針／海蜇／粉皮／陳皮)	30
烹調美味之方法	31
(炒類／炸類／煮類／湯類／蒸類)	31
藥膳食譜	
《體質虛弱者》	
高麗參雞湯	32
地黃紅醬肉絲	34
《咳嗽者》	
柴胡杏仁羹	36
《有痰者》	
桔梗湯	37

《易夜尿的孩子》	
蜜汁白果金橘	38
《胃弱者》	
梅醬魚片	40
韭菜粥	41
陳皮煮旗魚	42
山楂土司	43
《有失眠傾向者》	
酸棗仁燴菇耳	44
《冷虛症者》	
紅花酒糟魚	46
川芎紅花牛肉丸	48
四物菜湯	49
紅花芙蓉青蟹	50
紅花飯	51
《生理不順者》	
薏米當歸粥	52
韭黃拌雞絲	53

魚蟹羹	54	何首烏之麻糊	82	枸杞蓮子拌芝麻	108
藥草紅燒鯖魚	55	蓮子海帶藕湯	84	雞翅膀芹菜煮枸杞	109
《肌肉疼痛者》		《欲擁有苗條身材者》		油炸茯苓豆腐	110
芍藥酸辣湯	56	薏米茯苓粥	86	下貝燴淮山	111
冷拌葛皮	58	《可促進新陳代謝的三種粥》		紅棗燉豬肉	112
荔枝葛粉羹	59	藥粥	88	陳皮燒肉	113
《有便秘傾向者》		鮮平玉米粥	88	香料咖哩飯	114
三色粥	60	天麻胡桃松子粥	89	龍艾雞	115
五穀飯	62	《可調節身體狀況的三種粥》		《擔心血壓高者》	
山楂麻球	63	龍皮蛋蠶豆粥	90	黃耆十貝牡丹白菜	116
《有貧血傾向者》		番紅花蛤蜊粥	90	菊花拌海蜇皮	118
紅棗桂皮煎肝片	64	人參粥	91	杜仲椒麻腰片	119
黨參菠菜麵	66	《身體浮腫者》		《糖尿病患》	
《維護胎兒健康》		茯苓凍雞	92	枸杞子拌腰片	120
黃精胡桃雞翅黃豆	68	粉炸鮑魚茯苓	93	茯苓一品豆腐	122
《產後有浮腫現象者》		《欲增強體力者》		枸杞粥	123
冬瓜鯉魚小豆湯	70	人參雞湯	94	《肝病患者》	
《產後體質虛弱者》		枸杞人參雞湯	96	甘草雞肝非菜花	124
川芎豬腳花生	72	人參燉排骨	97	滷雞肝炒韭花	126
《乳汁分泌不足者》		炸高麗人參	98	天麻炒豬肝	127
蒲公英江米飯	74	醋拌高麗人參豆芽菜	99	《血液循環不佳者》	
《眼睛常發炎者》		高麗人參濃湯	100	燻豬心	128
枸杞蒸鮮貝	76	蒸烏骨雞蛋	101	燻羊肉	130
菊花銀耳湯	78	雞雞蒸大棗	102	牡蠣番紅花	131
《欲維持肌膚美麗者》		陳皮炒牛肉	104	槐花米茄子	132
薏仁漢堡	80	海馬月上	105	《易疲勞者》	
麻辣鱈魚	81	蟲草蒸鮑魚	106	荷葉包茯苓蓮子雞	134
《欲維護秀髮烏黑亮麗者》		油炸冬蟲夏草及蝦子	107	金銀羅漢菜	136

天麻煮鯛魚	138
蓮子人參湯	139
龍眼紅燒牛肉	140
雞內金豆乳湯	142
麻辣茄子蝦	144
豆豉明蝦	146
羊排	147
《擔心老化者》	
蝦拌海松子	148
牛肉海松子湯	150
藥膳蕎麥雜燴粥	151
什錦糯米飯	152
藥飯	153
豆腐烏賊煮枸杞子	154
醬烤菊花鱈魚銀耳	155
大棗銀耳湯	156
甜煮牛奶白木耳	157
《擔心老化、更年期障礙者》	
當歸羊肉	158
百合炒明蝦	160
玉簪拌珍珠	161
藥膳餐廳	
補益美食	162
阿二靚湯	163
何首烏皇帝雞	164
苦茶之家	165
崑崙森林中草藥園	166
藥膳所使用的主要生藥一覽表	

茴香子／茴香／薄紅參／黃耆／黃精／牛至	167
／槐花米／海松子／海馬／何首烏／花椒／葛根	167
豆蔻／甘草／桔梗／菊花／杏仁／銀耳／銀杏	168
／枸杞子／黑芝蔴／雞內金／桂皮／紅花	168
紅參／高麗人參／胡荽子／番紅花／山揀子／	168
酸棗仁／山藥／地骨皮／山梔子／芍藥／熟地	168
黃／珍珠	168
豆豉／川芎／川貝／草果／鬱金／大棗／白芷	170
香／龍艾／丁香（丁子）／陳皮／天麻／田七	170
當歸／黨參／杜仲／冬蟲夏草／冬瓜子／肉豆	170
蔻／玉米鬚／木槿／八角茴香／百合／白朮／	171
茯苓	171
薄荷／蒲公英／牡丹皮／玫瑰花／肉豆蔻衣／	172
薏仁／龍眼肉／蓮子（蓮肉）／迷迭香／月桂葉	172
第2章	
漢方藥酒圖鑑《依功能區分》	
■漢方藥酒圖鑑	174
漢方藥酒的作法	175
■十種單方	
《具滋養強壯效果的漢方藥酒》	
使大腦皮質興奮以增強體力／五味子酒	176
改善病後虛弱體質／黃精酒	176
改善虛弱體質效果大／人參酒	177
防止老化／何首烏酒	177
強化肝臟，返老還童／枸杞酒	178
提高耐力，集中精神／五加參酒	178
恢復性機能／肉從蓉酒	179
《特別向女性推薦的漢方藥酒》	
調整子宮機能／當歸酒	179
治療生理痛／紅花酒	180
增強心臟功能／熟地黃酒	180
■十五種複方	
《有滋養強壯效果的漢方藥酒》	
百酒之下／周公百歲酒	181
預防感冒／保元酒	182
防止老化／七寶酒	182
消除運動後疲勞／消暑二妙酒	183
可治療胃痙攣／建中酒	183
《可恢復性功能的漢方藥酒》	
強精藥的先驅／禿雞散酒	184
可治療足、腰虛弱／仙靈脾酒	184
《具健胃效果的漢方藥酒》	
利用身邊材料治病／蘇生陳皮酒	185
消除腹部脹氣／茴香厚朴酒	185
《對婦女特別有益的漢方藥酒》	
具代表性的婦女漢方藥酒／五物活血酒	186
增進婦女的美麗與健康／楊貴妃酒	186
《鎮靜精神的漢方藥酒》	
治療女性焦慮、歇斯底里／當歸紅棗酒	187
鎮靜亢奮情緒／養心酒	187
消除肝臟引起的焦躁／吳氏興生酒	188
《緩和肌肉疼痛、腰痛的漢方藥酒》	
治療老人的足、腰虛弱／健步百脈酒	188

第Ⅱ部 漢方篇

第3章

中藥入門圖鑑

■生藥是漢方治療之基礎

對其品質的評估，須有長久的經驗

《根・根莖類》

威靈仙／鬱金／延胡索／黃耆	193
黃芩／黃精／黃連／遠志／何首烏	194
莖朮／葛根／甘草	195
桔梗／玉竹／香附子／牛膝	196
柴胡／三七人參／山藥／地黃	197
紫根／芍藥／沙參／生薑	198
升麻／川芎／前胡／蒼朮／白朮	199
大黃／澤瀉／丹參／竹節人參	200
知母／天麻／天門冬／當歸	201
黨參／獨活／土茯苓／人參	202
川貝母／麥門冬／續防風	203
半夏／百合／白芷／附子／烏頭／防己	204
茅根／防風／木香／龍膽	205
蘆根／黃芩根	206
《種子・果實》	
烏梅／枳實	206

工不留行／芥子／訶子／杏仁	207
枸杞子／決明子／牽牛子／芡實	208
吳茱萸／胡椒／胡荽子／胡麻子	209
五味子／山楂子／山梔子／山茱萸	210
山椒／花椒／酸棗仁／使君子／紫蘇子	211
柿蒂／蛇床子／車前子／小茴香	212
小豆蔻／豆豉／赤小豆／蒼耳子	213
大茴香／大蓯／陳皮／桃仁	214
菟絲子／南天實／肉豆蔻／麥芽	215
番椒／蓖麻子／白豆蔻／檳榔子	216
覆盆子／麻子仁／木大蓯／木瓜	217
薏仁／連翹／蓮肉／蓮子	218
《全草・葉》	
茵陳蒿	218
淫羊藿／小連翹／艾葉／藜香	219
荆芥／槿牛兒苗／細辛／車前草／魚腥草	220
石斛／仙鶴草／當歸	221
淡竹葉／肉從蓉／薄荷／枇杷葉	222
蒲公英／麻黃／益母草／連錢草	223
《花類》	
夏枯草／款冬花／菊花／金銀花	224
紅花／辛夷／旋覆花／丁香	225
玫瑰花	226
《樹皮・根皮》	

黃柏／櫻皮／桂皮	226
厚朴／五加皮／地骨皮／桑白皮	227
杜仲／牡丹皮	228
《莖・材木類》	
沉香／桑寄生／鈎藤	228
木通	229
《菌類》	
豬苓／冬蟲夏草	229
茯苓／靈芝	230
《樹脂・其他》	
安息香／五倍子／神麴	230
《動物類》	
阿膠／海馬／牛黃	231
蛤蚧／麝香／地龍／蟾酥	232
珍珠／反鼻／白僵蠶／鼈甲	233
牡蠣／熊膽／羚羊角／鹿茸	234
《礦物類》	
赤石脂／石膏／代赭石／龍骨	235
漢方治療的基礎是中國古典著作《黃帝內經》、	
《傷寒論》	236
營養素小白料	237

第4章

女性簡易漢方講座

BEGINNING

〔歡迎光臨漢方世界〕

偏方與西藥的不同.....242

CHAPTER-I

〔漢方的思考體系及治療方法〕

藥性溫和而極具療效的中藥.....243

●課題1〔診察方法〕

病名雖然相同，用藥卻是配合個人的專用藥方.....243

●課題2〔診斷方法〕

漢方沒有「病名」，只有「証」的診斷名稱.....243

●課題3〔治療方法〕

漢方不是治「病」，而是治「病人」的醫學.....244

●結論

漢方是腳踏車、西醫是四輪轎車.....244

CHAPTER-II

〔証的基本知識〕

漢方家庭用藥之基本常識.....245

●課題1〔虛証和實証〕

最重要的基本——証.....245

●課題2〔陰証與陽証〕

能判斷病情程度的「証」.....246

●課題3〔氣・血・水〕

觀察機能弱點的信號.....247

●課題4〔配合証的治療原則〕

不足的補充、過剩的剔除.....247

CHAPTER-III

〔實踐的重點〕

巧妙運用家庭漢方的要點.....248

●課題1〔漢方專擅的疾病〕

特別專擅及一般專擅.....248

●課題2〔家庭漢方的禁忌〕

家庭漢方無法處理的疾病.....248

☆漢方特具療效的疾病.....249

●課題3〔家庭漢方的對象〕

利用漢方治療療效顯著的疾病.....250

●課題4〔觀「証」的重點〕

依靠家庭主婦來掌握家族每一成員的「証」.....251

CHAPTER-IV

〔家庭常備漢方〕

三代同堂・張先生一家人的漢方應用實例.....252

特別講座〔漢方美容術〕

利用漢方改善體質的方法.....254

創造美麗肌膚.....254

維護秀髮健康.....255

保持身材苗條.....256

☆自我診斷表.....256

第5章

漢方診療革命

向現代醫療極限挑戰的漢方驚人藥效

漢方診療革命——向疑難雜症挑戰

☆專門用語解說.....258

《小兒科疾病》

夜尿症Ⅱ用麻黃劑來治療夜尿症，睡眠中能感受尿意，並加強膀胱機能.....259

小兒腎病變症候羣Ⅱ用柴苓湯及六味地黃湯加味預防症狀復發；又可使類固醇減量，甚至可停止服用.....260

小兒氣喘Ⅱ用「即效」和「改善體質」的漢方雙管齊下，以根治小兒氣喘.....261

小兒虛弱體質Ⅱ用小建中湯來改善小孩的虛弱體質.....262

過敏性皮膚炎Ⅱ過敏性皮膚炎在嬰幼兒時期，即可用漢方來治療.....263

《婦女疾病》

更年期障礙Ⅱ用漢方治療氣滯血瘀，將身心兩面的不愉快症狀一掃而盡.....264

月經異常Ⅱ不是用局部療法，而是以調整全身機能的漢方療法，使荷爾蒙分泌正常.....265

經痛Ⅰ用中藥除能鎮痛，亦可治月經不順、冷虛及肩膀痠.....266

不孕症Ⅱ能治療全身失調，使母體健康而順利懷孕的漢方藥.....267

孕吐Ⅱ孕吐症狀用漢方妙藥小半夏加茯苓湯來消除，使生產過程順利.....268

子宮肌瘤Ⅱ子宮肌瘤主要由不成熟的子宮平滑

肌細胞增生所致，故又稱子宮平滑肌瘤…… 269

《老年性疾病》

老年性痴呆症和阿耳滋海默病 用生藥調配的中藥，能促進腦部血液的循環，達到現代醫學望塵莫及的效果…… 270

老年性癱瘓症 本病與年老腎陽不足，脾失溫煦，濕從內生有關，治宜溫腎健脾…… 271

更年期憂鬱症 更年期期間因精神焦慮、緊張、憂鬱等因素而致的綜合症…… 271

攝護腺肥大症 即使是除手術外無其他療法的攝護腺肥大症，也可以補腎劑改善症狀…… 272

動脈硬化 動脈硬化乃隨年齡增加而產生，以改善生活習慣和服用中藥著手有抑制的可能性…… 273

老年性白內障 除待視力衰退後再接受手術外，別無其他療法的白內障，若屬皮質性，可服用八味丸來治療…… 274

《呼吸器官疾病》

過敏性鼻炎 以分為季節型及全年型的漢方療法來改善對花粉、塵蟎過敏的體質…… 275

支氣管性氣喘 中藥和外用抗過敏劑併用，免服具副作用的西藥，即能治療…… 276

慢性支氣管炎 複方白屈菜、參蘇五味方、雙仁百合方、蜆殼方，均可治療慢性支氣管炎…… 277

《消化器官疾病》

胃炎 依臨床統計證明，六君子湯等的中藥可治療胃炎…… 278

胃、十二指腸潰瘍 現代醫學仍無法阻止潰瘍復發，但可以中藥克服…… 279

過敏性腸症候羣 發揮漢方藥優點，調整全身，以治療個別差異頗大的身心病…… 280

慢性肝炎 以柴胡劑為主，治療肝炎有顯效，並已獲現代醫學的肯定…… 281

慢性肝炎 可採用清熱利濕、疏肝健脾、補益肝腎、活血化痰等方法來治療…… 282

膽石症 消除疼痛，可服利膽湯，並以漢方藥和生活指導消除膽石的溫床——瘀血與肥胖…… 284

《腎、尿路疾病》

慢性腎炎 利用具免疫調節和水分代謝調節效果的漢方藥，來抑制病情的進展，並能減少類固醇劑的使用量…… 285

腎硬化症候羣 柴胡劑、驅瘀血劑與類固醇劑併用，可防止副作用，並得到更好的療效…… 285

慢性膀胱炎 以溫性的漢方藥消除膀胱炎症狀及根治復發之誘因——冷虛…… 286

《其他泌尿器官疾病》

男性不育症 漢方無副作用，可長期服用。疾病改善率為五成，生育成功率為二成…… 287

陽萎 因心理因素而引起的陽萎，可用漢方的補腎劑及理氣劑改善…… 288

《內分泌、代謝性疾病》

糖尿病 對服用漢方藥以減輕體重及降低血糖甲狀腺功能亢進症 可以漢方藥預防治療中的症狀惡化及心臟器質性病變，並縮短治療時間…… 289

《感染性疾病》

感冒 用漢方藥治療過性病毒，若其「証」符合，服用後30分鐘內有效…… 291

《循環器官疾病》

低血壓 因消化器官疾病的症狀或四肢冰冷而苦惱的患者，能以漢方藥補充體力、保持體溫…… 292

高血壓 輕微的本態性高血壓，可不必依賴令人不安的降壓劑，只以漢方藥便能改善症狀…… 293

高血壓 注意勞逸結合、有足夠的休息或睡眠，肥胖病人應減輕體重…… 294

不整脈 漢方藥對不整脈的效果，已獲得證實…… 295

《膠原病》

全身性的紅斑性狼瘡 急性期利用西藥控制病情，慢性期使用漢方藥，雙管齊下…… 296

慢性關節風濕症 用麻黃劑、附子劑治療，使慢性關節風濕症好轉，且不影响患部…… 297

白塞氏病 雖是為痛苦的症狀而煩惱的病，但漢方的治療經驗正帶來新希望…… 299

《腦神經、精神疾病》

腦、脊髓血行障礙 腦栓塞的名藥——小續命湯與治瘀血的桂枝茯苓丸併用，諸症狀可大幅改善…… 300

頭痛 對帶有激烈疼痛、嘔吐的偏頭痛，使用有效解決水毒、瘀血、消化器官症狀的漢方藥…… 301

失眠症 在西藥束手無策時，注重身心整體治療的漢方藥，可以治療失眠症…… 302

心臟神經症 中醫認為「心主神明」，故有獨特的對「心」的治療法…… 303

失眠症 失眠與心、脾、肝、腎及陰血不足有關，其病理變化總屬陽盛陰衰，陰陽失交…… 304

神經衰弱 神經系統的功能性過度緊張是本病主要…… 304

原因，腦力勞動者發病率最高……………304
《血液系統疾病》

貧血Ⅱ是紅細胞、血紅蛋白及紅細胞壓積低於
正常值的一種臨床常見症狀……………305

《外科疾病》

腰痛Ⅱ除須接受外科治療者外，對大部分的腰
痛，漢方確實能治癒……………306

肩膀痠痛、五十肩Ⅱ容易因體質或老化而被忽
視的肩膀痠痛、五十肩，用漢方名藥治療有顯
效……………307

變形性膝關節症Ⅱ防已黃耆湯加上具保持體溫
、鎮痛作用的生藥，可從根本消除疼痛……………308

《皮膚疾病》

進行性指掌角皮症Ⅱ若為乾燥型，使用內服和
外用的漢方藥，有超越西藥的顯效……………309

蕁麻疹、乾癬Ⅱ漢方藥有七、八成效果，平均
在五分鐘內止癢，二〇分鐘內發疹消失……………310

濕疹Ⅱ濕疹是由於稟性不耐，風熱內蘊，外感
風邪，風濕熱邪相搏，浸淫肌膚而成……………311

《眼科疾病》

青光眼、眼睛疲勞、近視Ⅱ配合生藥的漢方
藥，能降低眼壓、消除眼睛疲勞，不但能改善
體質，又能治療眼睛的疾病……………312

果菜汁治病法……………313

防癌12招……………316

25項飲食健康檢查……………318

第6章

中醫學的實驗研究報告

十全大補湯、補中益氣湯及小柴胡湯等中藥具
有抗癌效果……………322

對腦血管病變後遺症及老人痴呆症有改善效果
的黃連解毒湯……………324

當歸芍藥散能使神經傳導物質活性化，對阿耳
茲海默型的痴呆症應有療效……………326

黃連解毒湯能增加腦內之血流量，對腦血管病
變及痴呆症有效，已經實驗證實……………328

人參之主要成分——皂苷，含有使腦細胞活性
化之物質……………329

小柴胡湯有免疫活化效果，對濾過性病毒引起
的慢性肝炎及肝癌有治療及預防的效果……………330

同時服用小柴胡湯及桂枝茯苓丸，可治慢性肝炎
牛車腎氣丸對糖尿病的神經障礙可能有治療效果
以柴朴湯治療氣喘等過敏性疾病，有減少使用
類固醇之效果……………332

類固醇之效果……………334

第7章

圖解穴道療法

刺激穴道是促使身體狀況恢復平衡之全身療法……………338

按摩器材……………340

☆刺激穴道（構想篇）

穴道指壓之基本三原則……………340

《頭痛》可消除因壓力所產生之習慣性頭痛▼特
效穴道Ⅱ天柱／風池……………342

《暈眩》可消除因肩膀痠痛及更年期障礙所帶來
之暈眩▼特效穴道Ⅱ完骨……………344

《眼睛疲勞》對因使用○／△機器時間過長之眼睛
疲勞有效▼特效穴道Ⅱ客主人……………345

《白內障》每日持續穴道刺激可抑制病情惡化▼
特效穴道Ⅱ絡卻……………346

《鼻塞》可抑制感冒初期所出現之鼻塞▼特效穴
道Ⅱ印堂……………347

☆指壓之刺激種類……………348

《鼻子過敏》可抑制打噴嚏及鼻涕流不止▼特效
穴道Ⅱ身柱……………348

《蓄膿症》可抑制黏如惡膿的鼻涕▼特效穴道Ⅱ
頰會……………349

《耳鳴》因身心疲勞及肩膀痠痛所引起之耳鳴具
療效▼特效穴道Ⅱ翳風……………350

《牙痛》可抑制因肩膀痠痛所造成之牙痛及蛀牙
痛▼特效穴道Ⅱ合谷／足三里／手三里……………351

《喉嚨痛》可治因感冒及更年期障礙所造成之喉
嚨異常感▼特效穴道Ⅱ少商……………352

☆直接灸之作法……………354

☆不燙之直接灸作法……………355

《頸部僵硬》對因以前傾姿勢工作而頸部僵硬者
有效▼特效穴道Ⅱ肩井……………356

☆兩種肩膀僵硬……………356

《肩膀僵硬》對因經常使用手臂而肩膀僵硬者有效	357	《排尿不佳》對老人及神經過敏者特別有效	371	《腳部疲勞、浮腫》對必須站著工作者極為有效	382
☆硬塊之尋找法及消除法	357	效穴道 〓 曲骨	371	▼特效穴道 〓 二陰交	384
《背部僵硬》對因從事文書工作而背部僵硬者有效	358	《便秘》可治因蠕動不足及結腸痙攣所造成之習慣性便秘	372	☆不必刺入體內的「針」	384
▼特效穴道 〓 膈俞	358	《痔》能減輕劇痛及改善出血症狀	372	《苦夏》可治初秋之身體勞累、體力不足	384
《落枕》可治因睡姿不佳及冷風吹久所導致之疼痛	359	百會	373	穴道 〓 足三里	385
▼特效穴道 〓 天容	359	《腰痛、閃腰》可減輕因缺乏運動及姿勢不良所造成之腰痛	374	☆背部是內臟的鏡子	385
《五十肩》可消除扭肩或抬肩時所產生的疼痛	360	▼特效穴道 〓 次髎／志室	374	《夜啼及疳積》有助於治療幼兒神經過敏症	385
▼特效穴道 〓 肩髃	360	《坐骨神經痛》可減輕足後側之激烈疼痛	376	效穴道 〓 身柱	386
☆五十肩體操的作法	360	穴道 〓 殷門	376	《夜尿症》治療四歲以上之兒童夜尿症	386
《投球肩》可消除因投球等過度使用肩部肌肉所引起的疼痛	362	《膝痙攣》對小腿肌肉之抽筋及疼痛特別有效	377	道 〓 中極	386
▼特效穴道 〓 肩髃	362	特效穴道 〓 陽陵泉	377	☆不會留下痕跡的針灸	386
☆溫性刺激及涼性刺激	362	《膝關節痛》可消除下樓梯時所引起之劇痛	377	《腳氣疹》消除過敏性皮膚癢之良方	386
《網球肘》可消除手臂使用過度所造成之肘關節疼痛	364	效穴道 〓 膝眼	377	〓 裡內庭	388
▼特效穴道 〓 手三里	364	《手麻痺》可消除因肩膀痠痛所造成之手麻痺	378	《圓形禿髮症》可控制因壓力而引起的初期禿髮症	389
《過胖》對無法節制飲食的壓力性肥胖有效	366	基本穴道 〓 欠盆／肩井／臂臑	378	▼特效穴道 〓 患部	389
效穴道 〓 足三里	366	☆被歸納在現代醫學中的針灸治療	378	《更年期障礙》可治療暈眩、冷虛、焦躁等各種症狀	390
☆對過胖、食慾不振均有有效的足三里	366	《手掌側麻痺》可消除自前肘往拇指之麻痺	379	《冷虛症》治療因自律神經混亂所引起的冷虛症	390
《食慾不振》可消除因壓力所造成之食慾不振	367	效穴道 〓 郄門	379	▼特效穴道 〓 三陰交	392
特效穴道 〓 中腕	367	☆四個萬能穴道	379	《肌肉拉傷》能緩和因拉傷造成的疼痛	392
《胸悶》稍覺胸痛、噁心時可立即刺激此穴道	368	《拇指側之麻痺》可消除自手臂往手背之麻痺	380	效穴道 〓 陰市	394
▼特效穴道 〓 中腕	368	特效穴道 〓 合谷	380	《腦中風復健治療》	394
☆尋找穴道之方法	368	《小指側之麻痺》可消除從手臂到小指側之麻痺	380	曲池／足三里	396
《宿醉》可緩和撕裂感般之頭痛及反胃	369	▼特效穴道 〓 少海	380	《腳踝扭傷》有助於減輕因運動引起扭傷的疼痛	398
道 〓 魚際	369	《腱鞘炎》多見於長期使用文書處理機者	381	▼特效穴道 〓 崑崙	398
《下痢》可治不帶有頭痛或腹痛之神經性下痢	370	穴道 〓 外關	381	☆三十六個特效穴道	399
▼特效穴道 〓 大腸俞／崑崙	370	《失眠》對易醒、不易入睡之失眠症最有效	381		
《頻尿》可治白天頻尿之神經性症狀	370				

第8章

適合個人的漢方

同病異治使用漢方藥	402
高血壓・高血壓併發症／低血壓	403
狹心症・心肌梗塞／心臟神經症	404
感冒・流行性感冒／支氣管炎	405
支氣管氣喘	406
☆十種常用的漢方藥	406
急性・慢性胃炎／胃・十二指腸潰瘍	407
胃下垂・胃弛緩／過敏性腸炎	408
慢性肝炎／膽囊炎・膽結石	409
下痢・消化不良／腹痛	410
便秘	411
☆隨著時代改變的漢方藥	411
糖尿病	412
肥胖症／甲狀腺機能亢進症	413
腎硬化症候羣・急性・慢性絲球體腎炎／浮腫	414
慢性頭痛・偏頭痛／腦中風後遺症	415
腰痛／神經痛	416
關節風濕症／肩關節周圍炎（五十肩）	417
挫傷・鞭打症	418
☆探究冷虛及上火の病証，可分為寒、熱二種	418
貧血／失眠症	419
自律神經失調症／痔瘡	420

第9章

認識漢方藥的成分、效用及副作用

更年期障礙・血道症	421
冷虛症／不孕症	422
月經不順・月經困難／孕吐・妊娠中毒症	423
尿道炎・膀胱炎／尿路結石	424
☆不受農夫歡迎的半夏	425
攝護腺症（攝護腺肥大症）	425
老年性白內障／假性近視	426
慢性鼻炎・副鼻竇炎／鼻子過敏	427
梅尼爾氏症候羣／慢性中耳炎	428
扁桃腺炎・扁桃體周圍炎・咽喉炎／口腔炎	429
濕疹	430
蕁麻疹／過敏性皮膚炎	431
面皰／進行性指掌角皮症	432
雀斑（肝斑）／皮膚搔癢症	433
精神官能症・精神不安症・歇斯底里	434
憂鬱症／癲癇	435
小兒體質虛弱／小兒夜尿症	436
☆漢方藥名中「大」與「小」的差別	437
小兒夜啼症	437
為考生準備的一星期健腦食譜	438
以食物的組合烹調法預防癌症	439
三十天安全節食菜單	442

第10章

漢方購物指南

漢方藥的成分、效用及副作用	448
中藥也有副作用	448
漢方購物指南①	455
走訪中藥的大本營	455
台灣●迪化街	456
順天堂	457
香港●《中藥專賣店》東方紅／余仁生	458
裕生祥／藥材批發街	459
《高麗人參專賣店》恆昌泰／《茶葉專賣店》英記	460
茶肝	470
《在百貨公司或超市購買中藥》	471
北京●同仁堂	472
上海●雷允上 韓國●元濟藥房／江原中醫院	473
／天一藥房	473
漢方購物指南②	474
在日本也可買到含中藥的商品	474
化妝品／商品	475
藥酒／健康食品	476
藥品	476

第Ⅲ部 自然療法・民間療法篇

有效地運用大自然藥箱.....479

第11章

用蔬菜、水果做成自然食品、自然飲料

知其效用則更覺可口

蔬菜料理

綠色蔬菜對肝臟有益（菠菜、韭菜、芹菜做成的溫沙拉菜）.....482

紅色食物對心臟有益（胡蘿蔔、杏子、紅豆做成的溫沙拉菜）.....483

茄子、紫蘇、牛蒡、香菇、蔥、鴨兒芹、韭菜、豌豆莢、青椒、檸檬、栗子.....484

白菜、茼蒿、油菜、菠菜、胡蘿蔔、地瓜、南瓜、菠菜.....485

製法簡單的可口飲料

具有治病效果的果菜汁.....486

便秘、口臭、焦躁、胃炎／紅腫、青春痘、高

血壓／支氣管炎・皺紋・肌膚脆弱／不易熟睡・

黑斑・雀斑／身體浮腫・疲勞・精力衰退／心神不安／肥胖.....487

☆利用蔬菜、水果酒來改善體質

杏酒／無花果酒／花梨酒／菊花酒／金橘酒／青紫蘇酒／大蘇酒／荷蘭芹酒／鳳梨酒.....488

第12章

利用藥草、野草做成藥膳、飲料

可維持健康的

藥草・野草茶.....490

桑葉茶／柿葉茶／枸杞葉茶.....490

車前草茶／槐牛兒苗茶／戴茶.....491

把祖母的祖傳秘方運用在餐桌上

藥草・野草料理.....492

使用艾草做烏賊排／使用桑葉煎蛋／使用蘭草

做海扇下貝的生魚片／使用聚台草涼拌.....492

使用白蘗做中式煮湯／使用蒲公英乾炸蔬菜／

使用車前葉燉煮蘿蔔／使用酢漿草煮雞.....493

釀製出野生風味的

藥草・野草酒.....494

松實酒／茱萸酒／柿葉酒／蘆薈酒／梔子酒／

艾草酒／越橘酒.....494

☆預防中毒 藥草與毒草的區分／台灣藥園・覽.....496

第13章

利用藥草做健康食品、健康飲料

讓身心沐浴在大自然的芳香中

藥草茶.....498

木槿茶／薄荷茶／甘菊花茶／蘇衣草茶.....498

玫瑰花蕊茶／茉莉花茶／皇家水果茶／淡紅髮茶.....499

依症狀而使用

藥草調理法.....500

《順利地調和身體狀況》藥草肉捲.....500

《溫度控制》茴香醋黃魚.....501

《女性特有的諸症狀》番紅花炒飯	502
《使肌膚光滑細緻》藥草沙拉	502
《可增進感情》藥草奶油乳酪	503
《持續性失眠》藥草果凍	503

藥草調味汁、藥草醋、藥草油	504
---------------	-----

藥草栽培法	506
-------	-----

☆色、香得以維持的保存法(藥酒的製作)	506
☆播種與採收時間表	507
☆只須澆水即可生長之卡片式栽培法	507
☆健康美人料理	508

第14章

家庭式的藥澡

藥澡	510
----	-----

春	
萎蕤／梅／金盞花	510
櫻花／菖蒲／松／鼠尾草／芍藥／百里香／玫瑰／山蘇茶	511
夏	

青紫蘇／無花果／鹿蹄草／車前草／連錢草／栗子／槲牛兒苗／安石榴／生薑／蘇菜	511
扁柏／枇杷／薄荷／桃／艾／熏衣草／迷迭香	512
秋	
茜草／鹹草／土當歸／小連翹／甘菊／菊花／金木犀／月桂樹／忍冬／龍腦菊／蘭草	512
菩提樹／木天蓼／地榆	513
冬	
蘆薈／鬱金香／吳茱萸／秦椒／蘿藦／當歸／南天竹／薏仁／松樹／橘子／八角金盤／尤加利樹／柚子／蘋果／檸檬	513
☆我家的浴室成為健康的藥澡間(沐浴劑)	514

第15章

實用民間療法203種

●民間療法的注意事項、材料的整理與保存、藥草的前汁須儘早服用	516
--------------------------------	-----

《婦女病》	517
白(赤)帶、冷虛症、月經不順(當歸根煎汁)／月經症候羣(川芎煎汁)／月經不順(生薑及川芎治)	517
因經痛而煩惱的人(檸檬汁)／冷虛症(多吃韭菜)／冷虛症(黑海帶茶與黑海帶治)	518

產後恢復體力(益母草有效)／產後乳房腫痛(用水仙花的球根冷敷)／母乳不足(蒲公英的根)／自古流傳的母乳不足之特效藥(煮黑豆)／頭痛(番紅花茶)／因感冒而引起的頭痛(薄荷茶)／因血壓異常等所引起的頭痛(紅花茶)／頭痛及失眠(藥酒)	519
--	-----

治療失眠(紅豆枕頭)／失眠(落葵果酒)／消除焦躁感(秦椒果藥丸)	520
----------------------------------	-----

可治療低血壓、貧血(葛葉精茶)／低血壓(常吃蝦乾可治低血壓)／低血壓、貧血(睡前飲用番紅花酒)	521
---	-----

容易疲勞之低血壓患者(蜂蜜大蒜湯)／貧血(雞菊汁可治療貧血)	522
--------------------------------	-----

☆長期食用大蒜(百合科)的注意事項	523
《疼痛的疾病》	524

預防風濕症(用忍冬葉漱口)／風濕症之疼痛(用松葉熱敷或飲用松葉酒)／關節風濕症(以石蒜花的球根敷治)／神經痛(以生薑及辣椒敷治)	524
--	-----

神經痛(用枇杷葉的濃縮液按摩)／神經痛(薏仁煎汁)／神經痛、腰痛(用木天蓼沐浴)	525
--	-----

痛風(用芹菜葉作為沐浴劑)／腳部浮腫(用搗碎之桔梗根敷治)／肩膀痠痛(於沐浴後塗抹秦椒)／身體疼痛(木天蓼酒有效)	526
---	-----

腰痛(飲用韭菜酒)／肩膀痠痛、腰痛(用青芋泥減輕疼痛)／肩膀痠痛(用芥末葱味噌敷治)	527
--	-----

跌打損傷、扭傷(用接骨木熟敷)／皮下出血(以蛇葡萄的煎汁熟敷)／跌打損傷(使用蛋白、麵粉、梅汁所製的藥膏)／患部因跌打損傷而發熱(臺台葉).....	528
跌打損傷(黃藥粉及菱莖根)／皮下出血及紅腫(用梔子果實敷治)／跌打損傷、扭傷(蛇莓酒)／扭傷、手指截傷(用葱敷治).....	529
☆何謂「原發性高血壓」.....	530
☆成人病.....	531
原發性高血壓(松葉酒)／降低高血壓(醋蛋及蜂蜜之混合液)／降低高血壓(米醋漬大豆).....	531
既美味又可穩定血壓(醋漬花生)／降低血壓(大蒜和蛋黃的粉末)／降低血壓(攪有紅紫蘇的葡萄酒).....	532
☆含有丹寧的藥草忍冬(忍冬科).....	532
預防動脈硬化(柿葉茶).....	533
降低高血壓(海帶和香菇)／降低高血壓(果菜汁加蜂蜜)／預防動脈硬化(洋葱外皮的煎汁)／預防狹心症(經常食用麵).....	534
腦溢血及腦中風後的療養(濃柿汁和蘿蔔汁)／心臟神經症的心悸(鴨跖草)／令人覺得難受的浮腫及盜汗(玉米鬚的煎汁).....	535
強化肝臟(洋葱沙拉)／肝病(薺的煎汁)／酒精性肝炎(鰻湯).....	536
膽石疼痛(延命草的煎汁)／治療便秘、胰臟炎(蒲公英煎汁).....	537
糖尿病(蘭草煎汁)／糖尿病(羌活煎汁)／消除糖尿病的疲勞(水漬大豆)／糖尿病的治療(常吃醋、南瓜等).....	538
事先預防及防止復發(蔬菜汁).....	539
預防黃疸及尿道結石(山扁豆茶)／因尿道結石而有血尿現象(天竺葵煎汁)／利尿效果高(西瓜糖)／半夜頻尿(用葱熟敷).....	540
有利尿作用(車前草煎汁)／急性腎臟病(仙人掌的煎汁)／膀胱炎(蘇州夏枯草的煎汁)／膀胱炎時的坐浴(利用無花果葉).....	541
☆消化系統的疾病.....	542
治療胃痛與反胃(希臘式蛋酒)／有助健胃(延命草茶)／幫助消化(蒲公英)／可治緊張導致的胃痛(春日春紅茶)／增進食慾(鹹草沙拉菜).....	542
治療胃弱(蛇莓茶).....	543
☆幫助消化的廚房常備菜——蘿蔔(十字花科).....	543
胃痛的特效藥(槐木、苦苣苔)／治療胃潰瘍(高麗菜汁)／十二指腸潰瘍(馬鈴薯炭粉)／對胃炎具有療效(番杏汁).....	544
促進胃部健康(蔬菜與決明子茶)／促進排便(糯米湯)／幫助消化吸收(松葉蜂蜜汁).....	545
便秘(早上喝一杯鹽水)／預防便秘(納豆)／預防輕微便秘(米糠)／下痢後之整腸(蘋果泥).....	546
☆自古以來的止瀉良藥——犛牛兒苗(犛牛兒苗科).....	546
有名的止瀉藥(犛牛兒苗水煎液)／暴飲暴食的胃脹(當藥的水煎液)／腹痛(早晚按摩腹部)／飲酒過量、食物中毒引起噁心(南天竹的葉).....	547
治療痔核出血(洗藥草湯)／可止痔瘡出血(蓮藕冷敷與飲用煎汁)／對痔瘡具療效(無花果葉湯).....	548
紓減痔瘡疼痛(塗敷雞冠花泥)／痔瘡(貼上款冬草)／痔瘡(用酢漿草液清洗).....	549
☆主要作為外用藥的葎菜(三白草科).....	549
☆我的體驗——艾草有止癢及止血效果.....	550
☆支氣管系統的疾病.....	551
感冒(加蔥花及柴魚片的味噌湯)／發冷(吃烤黑的橘子)／自覺患了感冒(喝櫻花茶)／治療扁桃腺炎效果大(烤焦的枇杷葉)／退燒(用蘿蔔葉或無葉菜數額頭).....	551
預防輕微感冒(洗淨鼻腔)／鼻塞(可用葱來治療)／發燒(以鴨跖草汁漱口)／感冒發燒(喝水芹清湯).....	552
☆自古即被廣泛使用的薑(薑科).....	552
發燒(喝乾香菇熱汁)／退燒(煎煮山白竹葉及艾草)／喉嚨紅腫發燒(喝牛蒡汁).....	553
止咳(飲用南天竹葉煎汁)／祛痰效果高(飲用蜂蜜漬金橘)／嚴重咳嗽(吃糖煮金橘)／痰咳不出來(飲用蓮藕汁或煎汁)／止咳有效(飲用	553