

白話實用中醫藥大系

高血壓
動脈硬化
中藥秘方

474

58225

1

大系 白話實用中醫藥大系 白話
實用中醫藥大系 白話實用中醫藥
大系 白話實用中醫藥大系 白話
實用中醫藥大系 白話實用中醫藥
大系 白話實用中醫藥大系 白話
實用中醫藥大系 白話實用中醫藥
大系 白話實用中醫藥大系 白話
實用中醫藥大系 白話實用中醫藥
大系 白話實用中醫藥大系 白話
實用中醫藥大系 白話實用中醫藥
大系 白話實用中醫藥大系 白話
實用中醫藥大系 白話實用中醫藥
大系 白話實用中醫藥大系 白話
實用中醫藥大系 白話實用中醫藥

發行人：黃

崇

民

發行所：唐銘出版事業有限公司

地址：北市和平東路一段222號5F

編譯者：本公司編輯部

定價：新台幣三〇〇元

郵撥：0729088-4號天印出版社

電話：三九二一—二二三一七

局版台業字第一八二四號

中華民國七四年十月版

知學

PDG

高血壓
動脈硬化
中藥秘方

發行人：黃 崇 民

發行所：書銘出版事業有限公司

地址：北市和平東路一段222號5F

編譯者：本公司編輯部

定價：新台幣三〇〇元

郵撥：0729088-4號天印出版社

電話：三九一一—二二三一七

局版台業字第一八二四號

中華民國七四年十月 版

序



近代科學的發達，給疾病的預防與治療帶來極大影響。由於發現各種病原菌的真相，或了解身體內部的狀態，使人類的平均壽命增長。雖然如此，仍有許多人的惡疾或慢性疾病，無法以近代科學治癒。而且，內臟無任何異狀，但有疼痛或寒冷、失眠等，感到身體不適的半健康人，在十個成年人中，就佔有七位。對這個症狀，漢藥方卻能發揮神奇效用，因而深受重視。

漢方是兩千年以來，人類和自然之間以調和為基礎而留存下來的東方文明遺產。

希臘哲學家希保庫拉底斯，曾說：「自然治癒疾病，藥物補助其目的」，這正是漢方療法的真髓，也是近代科學無法否認的真理。

可是，一般人對漢藥方往往有許多誤解。例如：把民間偏方和漢藥方混淆，或未確定體質（漢方所謂的證），症狀就服用，然後批評這種藥物沒有效果。另外，漢方需長期服用的觀念，也非正確。其實，漢方也有許多速效性，當然，這必須以採用品質佳的藥材為前提。

為正視這種現狀，並能正確理解漢藥方，進而活用漢藥方，同時為使因罹患慢性疾病或

惡疾而失去信心的人，重建希望，並能助其治癒，特撰此書。此外，強調「漢方的生命在品質」的認識，也是發行本書的任務之一。

本書是從現代醫學和東方醫學兩方面掌握疾病，以病狀、症狀爲中心，作簡明的治療重點介紹，也研究疾病發生的原因，並作預防對策之說明。

倘能從本書中獲得，漢方的正確知識，以及漢方藥的品質認識，還有健康基本的飲食生活，終致能因此過著健康快樂的生活，將是出版本書的最大欣慰。

目錄

序

第一章 了解成人病的結構

① 高血壓・動脈硬化症的預備知識 16

死亡原因的前三位是成人病 16

死亡原因的演變 17

發揮水壓機作用的心臟 19

最高與最低血壓值 21

血壓測量法與血壓表 24

有變化的血壓測定值 25

血壓表的選法 28

為什麼血壓會上升 29

② 高血壓的種類

本態性高血壓症 31

二次性高血壓症 32

年輕性高血壓症 34

低血壓症 34

③ 動脈硬化的種類

腦中風是腦動脈的硬化 36

腦出血 37

腦梗塞 38

網膜下出血 39

預測腦中風——過性腦虛血發作 40

罹患腦中風時——緊急處置法 40

腎動脈硬化——腎硬化症 45

冠狀動脈硬化 45

動脈粥樣硬化與細動脈硬化 46

動脈硬化的原因 47

第二章 用漢藥方預防與治療例

① 用漢藥方預防疾病

漢方發現疾病的方法 50

治療疾病有賴患者本身努力 52

漢藥方為何有效 52

「漢方是藝術」的真諦 53

完全居於食物的漢藥方 54

香料的重要性 56

依「證」區別的智慧 57

② 對高血壓有效的漢藥方

作用緩慢的漢藥方 59

三黃瀉心湯 60

黃連解毒湯 60

防風通聖散 61

八味丸 62

真武湯 63

柴胡加龍骨牡蠣湯 64

大柴胡湯 64

當歸芍藥散 65

苓桂朮甘湯 65

桃核承氣湯 66

防已黃耆湯 66

釣藤散 67

抑肝散加陳皮半夏 67

五苓散 67

七物降下湯 68

漢藥方的處方 69

③ 血壓下降——治療實例

服用黃連解毒湯降低血壓 71

服四個月七物降下湯 72

苓桂朮甘湯與食物指導 73

用七物降下湯和半夏厚朴湯治胸痛 74

消除肩酸痛——溫清飲 75

用苓桂朮甘湯治火氣旺症 75

身體酸懶時服六味地黃丸 76

使身體舒暢的大柴胡湯和三黃瀉心湯 77

抑制焦躁的黃連解毒湯 78

治癒久年頭痛的半夏白朮天麻湯 78

〔附錄1〕 配合症狀的漢方處方一覽表 80

第三章 鍼灸與民間偏方

① 用鍼灸治療高血壓

鍼灸爲何有效 84

中國溫灸 85

能在家庭做的鍼灸治療 88

胃實型的治療 89

肝虛型的治療 91

腎虛型的治療 93

中風七穴 94

以中國鍼治療半身不遂 94

② 氣養生與食養生

陰陽循環的思想 97

身土不二的法則 99

一物全體的法則 99

攝取新鮮蔬菜 100

不可過分攝取動物性蛋白質食物 100

避免攝取過多的精糖 101

也不可攝取過多的動物性脂肪 101

動脈硬化的預防法 102

③ 海帶的功用與LAMVIC 104

何謂LAMVIC? 105

降低血壓的「L」 106

低膽固醇的「A」 106

做緩瀉劑的「M」 107

保護頭髮光澤的「V」 109

礦物質的寶庫「I」 110

鈣質來源的「C」 110

海帶的吃法 111

新製品的「LAMVIC」 112

常吃「LAMVIC」 113

癢也一掃而空 114

孕婦也該服用 115

從老人到小孩 115

可在家里運用的民間偏方 116

第四章 預防與治療的飲食生活

① 攝取食物的基本方法 120

食是醫、醫是食／營養素的三個作用／酵素食品的效用／五種營養素
東方人營養攝取量的現象／在半健康時代裏生活

② 食鹽之害處與節鹽方法 129

蛋白質・維他命不足與食鹽之害／如何減少食鹽的攝取量

③ 對膽固醇的再檢討 134

膽固醇是一無是處嗎？／何謂高膽固醇症？／好與壞的膽固醇／增加好的膽固醇
／適度運動能長壽

④ 如何防止肥胖 141

肥胖是萬病之源／所謂單純性肥胖／肥胖的三個型態／以菜為主食

⑤ 肝臟是生命的根源 149

老化是從肝臟開始／身體各組織的再生、更換／肝機能衰弱時／酒是百藥之王，也是百害之魁

〔6〕 攝取脂肪的方法 154

脂肪的種類／脂質的作用／應攝取多少脂肪？／動物性脂肪要占攝取量的一半以下／亞麻仁油酸對維他命E的作用／油傷現象／食品的脂肪含有量／動脈硬化症與脂肪攝取法／植物性油的利與害

〔7〕 蛋白質的攝取法 166

蛋白質有什麼樣的作用？／必須氨基酸的比率／含蛋白質的食物／食物的配合

〔8〕 維他命的攝取法 174

吃生蔬菜是否好？／維他命是身體的潤滑油／各種維他命

〔9〕 無機質（礦物質）的攝取法 179

微量攝取礦物質／預防骨粗鬆症的鈣質／和蛋白質的關係／女性大多鐵質不足／

鐵質要與蛋白質和維他命C一起食用／磷與鈣的平衡

〔10〕 水的代謝 185

水的代謝與平衡／體液的PH

〔11〕 從飲食生活預防 188

以平衡的食物維持健康／食生活的理想標準