



鱼腥草酒健美法

〔日〕巴巴拉寺岡 著

77.9

科学技术文献出版社

内 容 简 介

鱼腥草又名戴菜，属多年生草本植物。作为中药，已有悠久的历史。早在两千年前，民间就广泛用于解胎毒、治疗各种皮肤病等。

本书着重介绍日本利用鱼腥草研制的保健酒的应用，并通过大量饮用者的亲身体会，证明该酒对各种慢性病均有显著疗效，对老年人和妇女保健大有裨益。

バーバラ寺岡

ドクダミ・クイン健康法

日東書院 1986.8

鱼腥草酒健美法

〔日〕 巴巴拉寺岡 著

倪信兴 等译

韩淑兰 校

科学技术文献出版社出版

（北京复兴路15号）

北京印刷二厂印刷

新华书店科技发行所发行 各地新华书店经售

*

787×1092毫米 32开本 3.375印张 71千字

1990年7月第1版 1990年7月第1次印刷

印数：1—2700册

科技新书目：219—104

ISBN 7-5023-1224-2/R·204

定 价：2.15元

目 录

一、秘方鱼腥草保健酒令人惊奇的疗效	(1)
(一) 鱼腥草治愈了放射病	(1)
1. 至今仍活着的人有56位	(2)
2. 用鱼腥草延长了生命	(2)
(二) 鱼腥草是什么样的草药	(3)
1. 鱼腥草的药效自古以来就为人所知	(3)
2. 根治顽固的鼻窦炎	(4)
3. 在治疗粉刺、急性湿疹等皮肤病时发挥的威力	(5)
(1) 脓肿	(5)
(2) 粉刺	(5)
(3) 湿疹、痱子、斑疹、腹股沟癣、金钱癣	(5)
(4) 虫咬	(5)
(5) 脚气	(5)
(6) 痔、痔瘻	(6)
4. 治疗高血压、糖尿病也有效	(6)
(1) 糖尿病	(6)
(2) 高血压、动脉硬化	(6)
(3) 肾脏病引起的浮肿、便秘、腹泻	(6)
5. 鱼腥草对妇女身体的保护作用	(7)
(1) 预防妊娠胎毒	(7)
(2) 皮肤粗糙、阴部糜烂、寒症	(7)
(三) 能够强化鱼腥草药效的鱼腥草保健酒问世了	(7)
1. 鱼腥草疗效成倍地增长	(7)

2. 保健酒原料仅仅是由80%的鱼腥草和20%的蜂蜜组成
..... (8)

3. 一瓶酒需要10千克鱼腥草 (9)

二、如此高效, 鱼腥草保健酒的秘密 (12)

(一) 鱼腥草保健酒的效果令人吃惊——我的体验报告
..... (12)

1. 精力越来越充沛, 情况一直很好 (12)

2. 胃病好转, 体质完全改变, 充满活力, 判若二人
..... (12)

3. 消除低血压和发冷症的烦恼 (13)

4. 服用两瓶, 根除十年痔、脱肛的痛苦 (13)

5. 从幼年至今的过敏性鼻炎, 半年中痊愈 (14)

6. 饮用一周, 就治好了顽固的便秘 (14)

7. 解除我的疲劳, 治好了妻子的发冷症 (15)

8. 消除眼睛疲劳, 饱尝电视乐趣 (15)

9. 胃癌手术后未再发病, 便秘得到了治疗 (16)

10. 对肾脏病和高血压病的疗效令医师震惊 (16)

11. 由感冒引起的肝病得到恢复 (17)

12. 防止乳腺癌复发, 更年期综合征得到了治疗 (17)

(二) 鱼腥草、蜂蜜、酒精的惊人综合疗效 (18)

1. 鱼腥草的药效进一步提高 (18)

2. 最值得注目的是维生素P (19)

3. 身体不可缺少的维生素和矿物质含量丰富 (20)

(1) 预防高血压、动脉硬化所不可缺少的钾 (21)

(2) 与生命活动有直接关系、精神稳定不可缺少的钙
..... (22)

(3) 提高体内酶的作用的镁 (23)

(4) 保持健康皮肤不可缺少的维生素 (23)

(5) 当今的热门话题维生素C	(23)
(6) 抑制细胞老化的维生素E	(24)
(7) 防老化的维生素——泛酸	(24)
(8) 制造血红蛋白不可缺少的铁	(24)
4. 鱼腥草的抗菌力+蜂蜜的杀菌力	(24)
5. 滋润皮肤的不可思议的效果	(27)
6. 碱性度是柠檬的11倍、普通葡萄酒的14倍	(27)
7. 发酵使鱼腥草的成分增加新的力量	(28)
三、从不同症状看鱼腥草保健酒的良好疗效	(30)
(一) 对老年病甚至癌症都能奏效	(30)
1. 通肠健胃保健康	(30)
2. 拖垮体质的胃病迅速好转	(30)
3. 消炎作用改善胃功能	(31)
4. 中和胃酸,减轻胃疼和烧心	(31)
5. 缓解胃的大敌——精神压力	(31)
(二) 鱼腥草保健酒对糖尿病的惊人疗效	(32)
1. 糖尿病多因胰岛功能不全所致	(32)
2. 坚持半年,必有疗效	(33)
3. 鱼腥草保健酒还能预防肥胖病	(35)
(三) 预防动脉硬化,降血压	(36)
1. 无论高血压还是动脉硬化都能治疗	(36)
2. 维生素P的效力能使高血压病在一两个月内治愈	(37)
3. 鱼腥草保健酒使你恢复精力	(38)
4. 硬化的血管可软化,动脉硬化日趋恢复	(39)
5. 为什么青森县脑溢血发病率低	(39)
6. 对低血压比高血压疗效更快	(40)
7. 痔的疼痛和出血消失	(41)

(1) 下蹲时针刺般疼痛感二个月内消失	(41)
(2) 饮用与外敷同时进行, 短期内痊愈	(41)
(3) 首先是制造厂的社长对其效果大为吃惊	(42)
(4) 只要饮用20天就可消除疼痛	(43)
(5) 浸入药棉涂于患部即便重症 1 ~ 2 个月内治愈	(44)
(四) 治愈了贫血和便秘等	(44)
1. 鱼腥草保健酒克服妊娠期贫血症	(44)
2. 常服药的朋友, 有生以来开始感到大便通畅, 连称“奇 怪”	(45)
3. 无酒量, 兑水饮用鱼腥草保健酒也能解除便秘	(45)
4. 看起来健康的女性中, 有1/3的人贫血	(46)
5. 女性的健康需要补充铁	(47)
6. 为提高铁的吸收率及含铁量, 劝君多饮鱼腥草保健酒	(48)
7. 胎儿在母体内需要大量铁分	(48)
8. 防胎毒(指母体内胎毒), 保胎儿	(49)
9. 不知排便快感乃现代人的悲剧	(49)
10. 对任何便秘都有效的鱼腥草保健酒	(50)
(1) 直肠性便秘	(50)
(2) 弛缓性便秘	(50)
(3) 痉挛性便秘	(50)
11. 即使是一周排便一次的重症 2 ~ 3 日内也可消除	(51)
12. 不会形成依赖性, 可排除宿便	(51)
13. 女性易便秘的原因何在?	(52)
14. 特别要向女性推荐鱼腥草保健酒治疗便秘的效果	(53)

- (五) 寒症及更年期障碍得到改善 (53)
1. 饮用鱼腥草保健酒后，晚上去厕所次数减少，睡眠状态也大有改善 (53)
 2. 寒症可能与激素的分泌有关 (54)
 3. 因卵巢“老化”引起的更年期综合征 (55)
 4. 更年期综合征的症状因人而异、千差万别，可称之为“变幻多端” (56)
 5. 鱼腥草保健酒对更年期综合征和寒症十分有效 (56)
- (六) 消除粉刺、湿疹、雀斑，使皮肤平滑滋润 (57)
1. 用中药也无法治愈的粉刺，饮用鱼腥草保健酒后很快消失了 (57)
 2. 用鱼腥草保健酒代替化妆水，使我变得漂亮了 (58)
 3. 早晚用鱼腥草保健酒美容，不仅可以使皮肤光洁，还能消除疱疹 (58)
 4. 使人痒得难以入睡的荨麻疹，不到2个月痊愈了 (59)
 5. 稍一停饮，皮肤又痒起来了 (59)
 6. 粉刺与面疱是一回事 (60)
 7. 涂抹鱼腥草保健酒可在二三天内消除小粒粉刺 (60)
 8. 理想的办法是外敷与饮用同时进行 (61)
 9. 饮鱼腥草保健酒可调整身体机能，治疗湿疹及荨麻疹 (62)
 10. 可作为治疗冻疮、裂口、脚泡等外伤的外用药 (62)
 11. 饮用两年后，胳膊上的褐斑变浅了 (63)
 12. 促进新陈代谢，增强皮肤活力 (64)
- (七) 头发变黑而且浓密了 (65)
1. 父辈遗传的少光头两个月长出新发 (65)

2. 即便是遗传性疾病, 也请试饮 (66)
3. 鱼腥草保健酒含有毛发生长的营养素 (67)
4. 充分使头皮血液流通也是不可缺少的条件 (68)
5. 涂敷鱼腥草保健酒后按摩即可治疗头皮病 (69)
6. 强力杀菌清洁头皮, 酒精促进血液流通 (70)
7. 用刷子拍打按摩效果更佳 (71)
8. 长出新发后需用鱼腥草保健酒保养 (71)
- (八) 能将顽固的脚气和鼻炎治愈 (72)
1. 手术不曾治愈的鼻窦炎治愈了 (72)
2. 无法见人的重症淌鼻涕流眼泪完全治愈 (73)
3. 鼻堵塞症消失倍感舒畅 (73)
4. 脚气 (74)
5. 一般杀菌力的药物对白癣菌无济于事 (74)
6. 在鱼腥草保健酒的威力下白癣菌也要低头 (75)
7. 保持清洁, 鱼腥草保健酒效果更佳 (76)
8. 只要闻闻味, 鼻窦炎即可治愈 (76)
9. 泻体毒, 治疗过敏性鼻炎 (77)

四、关于鱼腥草保健酒的问答 (78)

(一) 鱼腥草保健酒的饮用与外涂方法 (78)

1. 听说鱼腥草保健酒既可饮用也可外涂, 但究竟适合哪些病症? (78)
2. 什么时间饮用最好? (78)
3. 不能饮酒或毫无酒量的人怎样饮用? (78)
4. 如果一次饮量过度有什么影响? (79)
5. 每天饮用量多少合适? 如和其他药物同时饮用有什么影响? (79)

(二) 鱼腥草保健酒对任何体质的人都适合吗? (79)

饮用鱼腥草保健酒, 会不会引起其他病症? (79)

- (三) 碱性饮料对身体健康有什么好处? (79)
- 鱼腥草保健酒属于碱性饮料, 对身体健康的益处有哪些具体表现? (79)
- (四) 比鱼腥草效果更好的原因是什么? (80)
1. 鱼腥草自古以来就有解毒的作用, 鱼腥草保健酒是否也有相同的效果? (80)
 2. 鱼腥草一般作为中药都是煎服, 而鱼腥草保健酒的效果表现得怎样? (81)
 3. 从粉碎后的鱼腥草挤榨出青汁, 每瓶保健酒需草量为多少? (81)
 4. 鱼腥草是不是任何地方都能生长, 目前的需要量如何? (81)
 5. 国外对鱼腥草的利用如何? (81)
- (五) 使用蜂蜜有什么意义? (81)
1. 鱼腥草保健酒使用蜂蜜有什么意义? (81)
 2. 对糖尿病患者来说, 糖分是不利的, 那么蜂蜜会不会有什么影响? (82)
- (六) 饮酒后尿量增加是什么原因? (82)
1. 饮用鱼腥草保健酒后, 去厕所的次数明显增加, 这种尿量增加是怎么回事? (82)
 2. 对慢性肾炎有什么效果? (83)
- (七) 鱼腥草保健酒对眼睛疲劳有什么效果? (83)
- 听说鱼腥草保健酒对眼睛疲劳也有很好的效果, 到底是怎么回事? (83)
- (八) 保健酒是否可以外涂? (83)
1. 小时候常常看到母亲用手揉捏鱼腥草叶, 用以涂擦伤口或肿处。如利用鱼腥草保健酒外涂, 是否也有同样效果? (83)

2. 由于洗涤剂使得手上的皮肤皴裂，不知鱼腥草保健酒是
否能治？ (84)

3. 肘及膝部觉得粗涩，如果外涂保健酒是否可以变好？
..... (84)

4. 保健酒对手足等冻伤有什么效果？ (84)

5. 酒中有渣滓和结晶，对人体会有不利影响吗？ (84)

(九) 煎服鱼腥草药的人，据说面色发白，是什么原因？
..... (84)

自古以来都说，煎服鱼腥草的人，多半都面色苍白，究竟是
什么原因？ (84)

五、代结束语 (86)

选自短波广播电台“健康的早晨”节目——尝试了鱼腥草保
健酒之后 (86)

向您推荐平衡健康法 (89)

一、秘方鱼腥草保健酒

令人惊奇的疗效

(一) 鱼腥草治愈了放射病

1945年8月6日上午8时15分，在广岛爆炸的原子弹，其光辐射使200米半径内的木结构房屋瞬间化为灰烬，其冲击波将730米半径内的建筑物全部摧毁。更为严重的是，25000拉德（RAD）的放射线，夺走了在任何坚固建筑物内的人们的生命。在500米半径的范围内，即在爆炸中心点，所遭受的袭击更为严重。

这颗原子弹夺走了13万人的生命。据推测，在爆炸的瞬间，住在爆炸中心点的人约有21000人。其中包括正围着饭桌吃早餐的人，正在赶着上班的人，也有因临时任务来这里的人。

在爆炸中心点的这21000人，是何时、何地、怎样死亡的呢？是否有人活着逃出了爆炸中心呢？

NHK的专集在本世纪首次报道了这一“人间地狱”的情况。

上述疑问，就是1985年8月6日NHK（日本广播协会）播出的《原子弹爆炸中心点生与死的记录》节目的开头语。

节目中介绍了谜一般的爆炸中心的详细实况记录资料，其内容主要是已故汤崎稔教授为首的广岛大学原子能放射医学研究所，对爆炸中心存在的问题，从1968年起经过10年岁

月的调查，得出的庞大记录文献中节录的。

在5000张调查表中，查明在500米半径的爆炸圈内，有直至1977年调查时仍活着的人。正是这些人，在被传说为一无所存的爆炸中心当中，活着逃脱出来，并奇迹般地幸存着。

1. 至今仍活着的人有56位

此后，NHK在这一资料的基础上，进一步展开了独自的调查，确认截至1985年6月为止，生存者仍有55人。之后又发现一人，于是推测在21000人当中，至今仍活着的人是56人。

要了解在爆炸中心点还有多少活着的人是多么困难！但NHK以电子计算机分析汤崎教授提出的5000张调查资料的结果，解决了这一问题。

事实上，8月6日已判明爆炸中心点有90%以上的人死亡，在余下的10%当中，90%到1945年末也相继死亡。

换句话说，当天脱逃死亡的人，几乎全部患上了极其严重的放射病，一个个相继被剥夺了生命。

至今仍然活着的56人，在当时，年龄最小的为刚出生5个月的婴儿，最大的为46岁的劳动工人。他们都患有急性放射病，濒临死亡的边缘，幸而保住了性命。

56名生存者，在以后的40年当中，是怎样活下来的呢？

2. 用鱼腥草延长了生命

“要活下去”说起来简单。但在战败后的混乱时期，不仅医疗得不到充分保障，而且生活十分贫困，同时，各种各样的民间疗法泛滥。为了保住自己的生命，原子弹爆炸受害者及其家属千方百计寻求拯救自己或家人的办法。

尽管如此，仍有不知其数的人不断丧失生命。

现在，56人当中的一位幸存者，以沉重的语调说：“56人几乎全都患有放射病。主要表现为全身出现瘀斑和脓疮，再就是败血症^①，牙床腐烂不堪。由于背部刺进碎玻璃片，全身都呈腐烂状态。尽管如此，我仍一心期待着鱼腥草能起到医治放射病的作用。我就在早、中、晚都饮用它。直到现在，我总认为是鱼腥草救了我的命。”

另外还有一人，也是靠鱼腥草得以逃生的。他“坚持每天以鱼腥草水当茶水饮用”。

在投下那可恶的原子弹后，烧成废墟的广岛大地上，在所有人的脑海里对未来丧失希望的时候，那里首先萌芽的植物，便是鱼腥草。而且，鱼腥草使两个人的生命从无法挽救的放射病中，奇迹般地得到复苏。鱼腥草究竟是怎样一种具有神秘力量的草药呢？

（二）鱼腥草是什么样的草药

1. 鱼腥草的药效自古以来就为人所知

即便是对草药不太关心的人，对鱼腥草也会略知一二。上了年纪的人中，小时候遇有伤口或脓疮时，用鱼腥草治疗的人也不少。

自古以来，鱼腥草就被广泛地作为民间草药。在东方医学中，历来就很重视这种草药。

现在，药房出售鱼腥草时称其为“十药”或“重药”。所谓“十药”，就是能解十种毒的意思。由此看出，鱼腥草在民间所受到的重视。

对鱼腥草的形状，日本俳句中是这样形容的：

在梅雨后湿润郁郁草丛中，

鱼腥草开着洁白的花。（高田浪吉著）

鱼腥草在白昼中开出白十字花（茅舍著）

鱼腥草生长在有阳光、湿润的山野，是多年生植物。初春发芽后长势很快。叶子与甘薯叶相似，呈心形，叶的背面呈紫红色。在5月至8月间陆续开花。在茎上部叶子下面，看到白色十字形花瓣，在其上部全是密密麻麻的小穗，穗上开出的淡黄色的小花才是真正的花。

在广岛，在被原子弹化为灰烬的原野上，首先生长出的植物就是鱼腥草，可见其生命力之强是任何植物无法比拟的。这也就是鱼腥草有惊人药效的秘密之所在。

2. 根治顽固的鼻窦炎

鱼腥草有特异的味，其主要成分为氨基醛，它能阻止霉菌的发育，对白癣菌，即引起金钱癣、腹股沟癣、小疮等的霉菌，或者葡萄球菌、淋菌等，有显著的抗菌作用。可谓“良药苦口”。

鱼腥草的杀菌、抗菌性，早已为科学所证明。古代靠患者的亲身体验获得了同样的结论，从而使各种有关的民间疗法留传了下来。

其中之一是对鼻窦炎的疗法。

使用方法：取新鲜叶（如果是冬季，则取白色地下茎部），用水清洗，磨碎后将鲜汁浸入脱脂棉，放入一个鼻腔中再入睡。连续数日之后，鼻堵塞可消失，头部即感轻松。这是因为鱼腥草的杀菌、抗菌作用，溶解了鼻中的脓液并阻止了鼻粘膜中病原微生物的繁殖。

此外，还有直接用鲜叶捏成圆球放进鼻腔，或用完整的叶、花、茎、根全草，晒干后煎服等疗法。

自古以来，鱼腥草与治疗鼻病有密切关系。此方法不仅适用于鼻窦炎，也适用于慢性鼻炎。

3. 在治疗粉刺、急性湿疹等皮肤病时发挥的威力

鱼腥草的强杀菌性和抗菌性，作为皮肤病的外用药，能发挥更大的威力。

（1）脓肿

使用方法：取新鲜叶，清洗后用纸包好，用火烘烤，取其柔软部分敷于患部，然后用绷带裹紧。此疗法无疼痛，能吸出脓水，使脓肿很快消失。

（2）粉刺

使用方法：取鲜叶汁涂于患部。或者用干全草煎服，同时将药液涂于患部，效果也很好。

（3）湿疹、痱子、斑疹、腹股沟癣、金钱癣

使用方法：取新鲜叶汁，每日涂擦患部多次，或将鲜叶揉软贴于患部。

将桃树叶和鱼腥草叶各半，装入袋内放进浴池，擦洗后对痱子有特殊效果。

（4）虫咬

使用方法：将鲜叶揉软敷于患处。因鱼腥草有消炎作用，对痛、痒均有疗效。

（5）脚气

使用方法：用鲜叶汁或将鲜叶揉软敷于患部。注意当叶子干燥时，要换新叶。这种疗法对脚气病严重的人尤为有效。

有位中医师曾说过：“任何方法都不能医好的脚气病，不妨试一试鱼腥草”。说明鱼腥草对脚气有特殊的疗效。

（6）痔、痔瘻

使用方法：有疼痛时，取鲜叶揉软敷于患处。无疼痛时，每天煎服干全草。

4. 治疗高血压、糖尿病也有效

鱼腥草的疗效，不仅在于其具有杀菌和抗菌作用。在谈到虫咬疗法时，提到过它有消炎作用。此外，它还有利尿、强心作用。更令人惊奇的是，它有防止血管老化的作用。

这些作用，主要是因为鱼腥草叶中含有维生素 P，花和果实中也含有维生素 P。鱼腥草的解毒作用正源于此。

人的身体中存在 3 种毒素，即：（1）由父母继承来的先天毒；（2）出生后引起的后天毒；（3）由食物进入体内的毒。

通过实践证明，鱼腥草对以上 3 种毒素皆能发挥解毒作用。所以，无论是过敏性疾病，还是成年人的各种疾病，都可广泛地采用鱼腥草。上了年纪的人对此可能会有深切的体会。

对于这种情况，其用法与外用疗法不同，主要是饮鱼腥草茶，即煎服其液。

（1）糖尿病

使用方法：用鲜鱼腥草加少许黄连煎服。

（2）高血压、动脉硬化

使用方法：煎服干鱼腥草全草。如加入少许薏米煎服更好。因为薏米对身体也有解毒作用。

（3）肾脏病引起的浮肿、便秘、腹泻

使用方法：与治疗高血压方法相同。

5. 鱼腥草对妇女身体的保护作用

解除体内毒气，对妇女更为重要。鱼腥草也是妇女保健不可缺少的草药。特别对妊娠中的妇女，为了生一个健康的婴儿，煎服鱼腥草已为长期以来人们的经验做法。煎出的鱼腥草液，可防止胎毒，这是古代妇女亲身体验而知的。

（1）预防妊娠胎毒

使用方法：将干燥全草煎后，以其液代茶饮用。

现代的情况如何呢？由于大量使用添加剂、化学肥料和饲料而生产的蔬菜和肉类，再加之大气污染，现代孕妇所受到的影响，比过去任何时候都大。腹中的婴儿，在不知不觉中受到毒害。

今天，人们必须重新提高对鱼腥草效用的认识。鱼腥草对妇女渴望获得美丽的皮肤方面更加有效。

（2）皮肤粗糙、阴部糜烂、寒症

使用方法：将干燥的鱼腥草全草浸入浴池使全身浸泡在汤药中，不仅作用于面部，而且作用于全身，从而对皮肤病发挥疗效。

此外，鱼腥草还可以对腰痛、寒症、白带等妇女烦恼的病症发挥治疗效果。

（三）能够强化鱼腥草药效的 鱼腥草保健酒问世了

1. 鱼腥草疗效成倍地增长

从以上看出，鱼腥草是一种能够发挥奇特药效的野草。