

路边石 亦可入药

上

林载鹤编绘

成龙哲、金莲兰翻译

李承厚(癌症专科临床三江汉医院院长)审阅

成洛应(医学博士,历任大韩生化学会会长、韩国营养学会会长)推荐

李姬子(女性服务团体勤友会会长)推荐

用西瓜医治糖尿病、肥胖症、高血压、失眠症、痤疮

胡萝卜、苹果汁能医治便秘、肩周炎和头痛症

预防成人病的三枪手—葱、蒜、洋葱

用煮西瓜籽的水消除口臭

治疗虫牙的良药—腌茄子

用西瓜籽医治膀胱炎

预防大肠癌的良药—茄子



东北朝鲜民族教育出版社

路边石亦可入药(上)

(韩国) 林载鹤 著

成龙哲 金莲兰 翻译

东北朝鲜民族教育出版社

责任编辑:韩明维

责任校对:吴美玉

路边石亦可人药(上、中、下)

(韩国)林载鹤 编著·绘

成龙哲 金莲兰 译

东北朝鲜民族教育出版社出版

新华书店延边发行所发行

吉林东北亚印刷制版公司印刷

850×1168毫米 32开本 19.5印张 8插页 90千字

1996年6月第1版 1996年6月第1次印刷

ISBN 7-5437-2506-6/J·46

印数:1-8 000册 定价:40.00元



林载鹤

- 1949 出生于韩国大丘
- 读完韩国汉阳大学
戏剧电影系
- 1980 年以作家身份在
漫画界崭露头脚
- 在国内周刊杂志上
连载时事短篇《咱们聊聊吧》
- 在各周刊及月刊上连载。
- 在体育朝鲜上连载
《阁下的备忘录》
- 最早将政治宣传漫画
引入国内
- 著 书
 - 时事集《咱们聊聊吧》
《依靠漫画获得的
驾驶执照》,《安全的海外旅行》
《奇妙的世界》
 - 笑话集《共和国
备忘录》,《巨人郑周永》
 - 少儿读物
《伟大的遗产》,
《新韩国的不速之客》等

作者自序

一天三盒烟…

几乎一天不落的酒席…

这是笔者近十年来周而复始的生活日程表。

我之所以不倒在烟酒上，每天照吃、照喝、照抽而一直延续生命到今天，是因为我有所仗依。

那就是我那生怕半路上丢了丈夫，沦为寡妇的老婆尽心尽力对我施行的“马铃薯、胡萝卜、疗法”…

马铃薯取新下来的，胡萝卜挑小而直溜的，除掉马铃薯的芽眼和发紫的部分，然后用擦菜板擦成汁而喝。

这是本书众多疗法之一。

本书所有的内容均经过经验者彻底的考证，倘有疑问的，则经有关汉医学者的咨询。

谨此对愉快地接受咨询之成洛应博士，审阅各卷内容之李永厚、卢相龙、郑探初诸位先生深表谢忱，同时对多方关照此书问世的编辑部各位先生深表感谢。

一九九五年 七月 著者 林载鹤

荐 词

记得曾经读过一篇文章,谓为能活一百岁之“新健康宝鉴”。

凡是知道我国四十岁年龄段的死亡率居世界首位的人,大概都无法忽略这篇文章。

据说世界长寿村居民们普遍具有单纯的饮食习惯,其一天摄取的总热量仅有1200Cal,且都生活在远离文化之偏僻的自然环境之中。加之他们每天都从事体力劳动。从这点考虑,也许我们现代人丰富却有所偏重的饮食习惯就是各种疾病之源。

海带、茄子、香油、赤小豆、裙带菜、大薯…假如你能象其信现代药品那样相信这些家常菜能够预防高血压、癌症、动脉硬化、中风、老年性痴呆等症,肯多加食用,那就决不会创造出四十岁年龄段死亡率居世界首位这样一个惭愧的纪录。

从这个意义上来说,林敬鹤画师精心编绘的家庭汉方漫画《路边石亦可入药》是非常有益的。

无论对那些对健康有所关心的人,还是对那些平素漠不关心,一遇发病才恍然大悟的人来说,此书都可成为易于理解、兴味盎然,令人击节赞赏的良师益友。因此,笔者特向广大读者郑重推荐此书。愿这本挖掘祖先健康长寿之秘决,并用符合现代生活的漫画形式表现的奇书,使所有读者安享天年。

一九九五年七月

成洛应(医学博士、历任大韩生化学会
会长、韩国营养学会会长)

荐 词

宇宙之运行,通过不断的发展变化,不断产生新的生命。凡天地万物之生生灭灭,无不具有其原因、目的及意义。在此宇宙的秩序中朝鲜半岛处于得天独厚的一隅,自然资源丰富、土地肥美。丰富的自然资源中首屈一指的是盛产于山川原野和大海的食物资源,诸如春天的野菜、人参、沙参、艾蒿、芝麻等等都是比金银珠宝更为珍贵的食物。

如今以口味之变化以及方便、快捷为由,人们多摄取各种方便食品及添加各种有害物质的高热量食品,因此导致各种成人病,各类癌症以及其他疾病,大大危害人类的健康。

只有有了健康的身体,才能有健康的精神,小而言之为了一己之幸福,大而言之则为了人类的发展,我们是到了回归自然,恢复韩国人固有的食谱的时候了。

须知,无论何时何地都唾手可得的萝卜、白菜、南瓜、胡萝卜、西红柿等人们司空见惯的东西,恰恰是珍贵的药草,是人们固本壮元的健康食品。

本书简明扼要、深入浅出地描绘了载于中国及我国古籍中的有关健康的种种秘方及信息。同时荟萃了有助于疾病之预防与治疗、延年益寿的烹调法及食品保存法等日常生活所必需的医学常识及生活智慧。但是此书能成为维护家族健康的忠实卫士。

一九九五年七月

李姬子(女性服务团体勤友会会长)

目 录

懂得蔬菜就无须寻不老草

(抗癌、抗菌,预防成人病之精萃)	(1)
预防成人病之三个火枪手——大葱、大蒜、洋葱	(18)
大蒜美容特级情报(给您有弹性的皮肤细胞)	(23)
西瓜就是药(糖尿病、肥胖症、 高血压、失眠、痤疮)	(46)
肾脏病、心脏病、孕妇水肿请试西瓜糖	(60)
皮肤美容、膀胱炎请用西瓜籽	(66)
消除口臭请用煮西瓜籽的汤漱口	(77)
胡萝卜闪开,西红柿在此(膀胱炎、胰腺炎、 直肠癌、肺癌、老年性痴呆)	(84)

泡菜,却原来是仙药(强力消化酶、抗癌食品)	(100)
现代医学之谜—茄子	(108)
预防大肠癌请问茄子	(124)
治龋齿用腌茄子,治肾炎用茄子柄,痔疮、	
肛门出血用烤茄子	(132)
大头菜就在我们身边(高血压、胃炎、	
溃疡性出血)	(146)
了解透了胡萝卜,您就是医学博士	(156)
便秘、肩痛、头痛,请用胡萝卜、苹果汁	(162)
产后恢复、小儿断乳请用胡萝卜汁	(170)
高血压、神经痛、皮肤粗糙选用胡萝卜汁	(175)
信得过的健康蔬菜胡萝卜汁	(183)

懂得蔬菜就无须 寻不老草

- 现代人的紧张和疲劳影响寿命○
- 新鲜蔬菜含有的各种营养及其功效○
- 抗癌、抗菌、预防成人病的精华——绿黄色蔬菜○
- 蔬菜的专利——纤维素的奥秘○
- 花一样的钱请挑这种蔬菜○

某知名人士曾经说过

如果将人的身体
比做汽车，那身躯
就是底盘……



碳水化合物或脂肪
可比做汽油，
蛋白质为引擎
或马达……



算得上是不错的解释和幽默。



但却落了一项。



您以为把汽油倒入引擎，
汽车就能跑了？

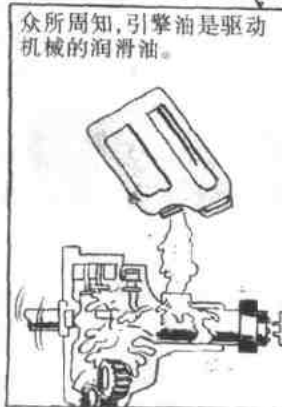


岁数一大把了，非得暴露自己
还没有一台小车，何苦呢？





没有引擎油，汽车就抛锚，这点开车的都知道。



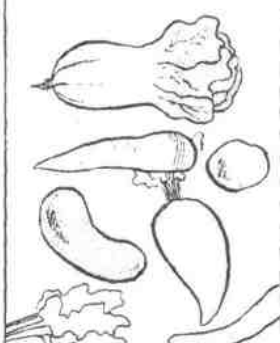
我们人体内部也一样，



若想使身体内部组织不停地运转，就需要润滑油。



而蔬菜所起的就是润滑油的作用。



人上了岁数，就产生老化现象，出现这样那样的毛病。



这就是说机器开始生锈。



怎么浑身酸痛呀？

这时候就要滴上润滑油——维生素、铁、钙就不用说了。



我看，我这血压有毛病……

还要补充胡萝卜素、钾等。



皮肤干燥，到处皲裂……

牙龈红肿，牙根肿痛……

荟萃这所有的营养的食品就是蔬菜。



你说狗肉或熊胆就没有这些营养了？

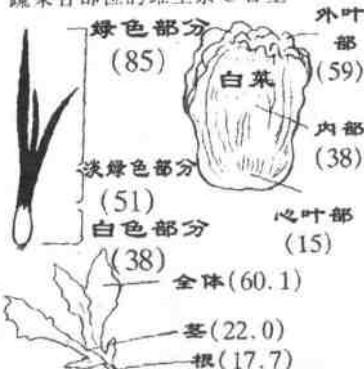


你欠揍呀，用不用给你一学？

人体产生应激反应时会分泌出肾上腺素，提高血糖浓度，增大能量。这种肾上腺素的合成过程中需要大量的维生素C。这时候，如果不能及时补充维生素C，就会产生倦怠，皮肤苍白，皮肤皴裂，还会发生点状出血，口腔炎等等。而蔬菜里大量含有人体所必需的维生素C。

大葱

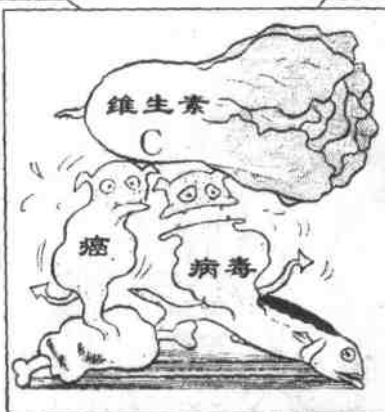
蔬菜各部位的维生素C含量



进一步说明的话，维生素C促进一种叫骨胶原的蛋白质的产生，而这种蛋白质犹如建筑中的水泥起加强细胞之间的联系的作用。换句话说，假如缺乏维生素C，立则会衰弱细胞，使人体易受感冒病毒的入侵，还会产生坏血病——即血管壁受损害，身体各部位易出血，牙齿和牙龈结构起变化，同时因为关节扩大，出血导致贫血等疾病。



维生素C也有很大的抗癌作用。肉类和鱼类含有的胺在人体内会形成一种叫作亚硝胺的生癌物质，而维生素C恰恰能抑制亚硝胺。同时，维生素C还能增加体内的干扰素，以抵御细胞内病毒的增加，从而增强免疫力，所以平常多吃蔬菜，会自然而然起到防癌之功效。



对城市人来说,公害可说是无可奈何的伴侣。



噪音公害、废水公害、废气公害...



这些还不够,还有来自远方的酸性雨...



噪音公害使人体产生应激反应...



嗒嗒嗒嗒

关于应激反应今后会详加说明...



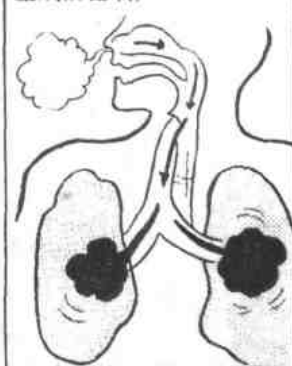
倦怠 皮肤苍白
口腔炎 点状出血

这次的主题为有关空气污染与人体研究报告。



哎咳

大气污染侵入体内会生成活性氧。



活性氧会侵蚀细胞,诱发癌症。



我们吸入的氧气中约有2%会化为活性氧。



假如生成活性氧的仅有那区区2%，那倒不足为虑。



可是还有环境污染产生的废气，



多少个瘾君子喷出的烟雾，



还有太阳倾泻的紫外线



这些东西聚在体内会产生大量的活性氧



因为在体内无法用吸尘器吸出，

也不是汽车引擎，无法保修…



结论就是蔬菜的胡萝卜素 β 。



对胡萝卜素 β 后面会无数次提到，



这里先说明一点。



摄食胡萝卜素 β 会
增强对疾病的免疫力，
能够有效地预防癌症与
成人病…你

借口省时间动不动就吃
方便食品的人们…



还有一个要吃蔬菜的重要理由。



那东西尽量少吃或不吃
才是养生之道，真的。



食品公司老板要是听我说，说不定要把我捶个半死…



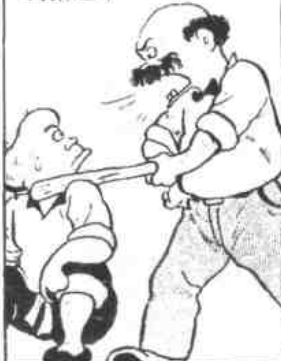
可这毕竟是事实呀！



你说是事实就说出
理由吧！如实招来！



真是，还有人让
我招这个…



好吧，就当我爱国救民，
就把全部真相和盘托出吧！



说就说,也没什么...



所谓方便食品是指那些高度精制的食品。



所以,要把各种微量营养素全部清理掉。



只保留那些重要的营养素。



我们的身体固然需要那些重要的营养素



但也需要那些清理掉的微量营养素。



因此,常吃方便食品会导致微量元素不足,



还会导致身体发育之不平衡。



蔬菜则既含有重要营养素也含有各种微量元素。

