

路边石 亦可入药

中

林载鹤编绘

成龙哲、金莲兰翻译

卢相容(国家汉方体育临床医院院长)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

在厨房里制作的蔬菜敷药

用红辣椒治疗神经痛、关节炎

难戒烟、酒,请用朴树蘑

健康生活的智慧一蒿

用水芹菜医治痔疮、腹泻和黄疸

用芋头治疗便秘

用生马铃薯治疗丙型肝炎



东北朝鲜民族教育出版社

路边石亦可入药(中)

(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,审阅各卷内容之李承厚、卢相龙、郑振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 林敬鹤

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、酱油、赤小豆、裙带菜、大酱……假如你能象写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，林载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，一俟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诀，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,小而言之为了一家之幸福,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管法等日常生活所必需的医学常识及生活智慧。但愿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

能够在厨房配制的蔬菜冷敷药(跌打损伤、高烧、 咳嗽、感冒、寒症、经不调)	(1)
身子发冷、寒症、带下(药艾、生姜疗法)	(23)
维生素 C 的供应源—大青椒	(35)
神经痛、关节炎请用红辣椒	(38)
请用辣椒,提高您的视力	(48)
神经痛、关节炎试试辣椒灸	(55)
用芋头战胜便秘	(58)
被科学所证实的蘑菇的功效(减肥、糖尿病、 高血压、成人和癌症)	(61)
牛蒡—其互为矛盾的药效(新陈代谢、血液循环、 关节炎、浮肿)	(70)

健康生活的智慧,蒿(低血压、腰痛、肝炎、痔疮、 失眠症、神经痛)	(73)
既味美又治病的水芹菜(月经不调、白带失常、 痔疮、腹泄、黄疸)	(107)
强似父亲的孩子,大豆生出的豆芽(便秘、 动脉硬化,肝功能,恢复疲劳)	(112)
春季食物的佳品—韭菜(高血压、糖尿病、 贫血、便秘)	(129)
戒不掉烟酒请吃朴树蘑	(134)
丙型肝炎,可以用马铃薯(土豆)汁治愈	(161)
高血压、胃溃疡、肝炎的特效药—生马铃薯汁	(174)
利用南瓜战胜癌症(成人病、眼疾,防老化、 防老年性痴呆症,抗癌)	(177)



能够在厨房 配制的 蔬菜冷敷药

○神经痛、类风湿、跌打损伤用生姜冷敷○

“生姜的芳香能够除毒，还能增进食欲。”



这在中国医典《本草纲目》中有记载。



生姜的特点可数它的辣味，



要开放了，首先要把它倾销到美国去，懂吗？

此外，也有我们无法从味道或芳香察觉的主要成份。



注：从植物的花、叶、果、茎、根等提取精制的类似“芳香油”的成分。

这“精油”吃了能够健胃，



假如提取出来外用也有其特殊的功效。



精油含有促进血液循环的要素。

其“促进血液循环作用”对跌打损伤、神经痛有特效。

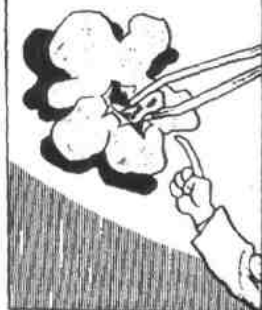
这时候外敷比内服更有用。



那么，这精油成份是怎样提取的呢？

这个问题就由“生姜冷敷”解决好了。

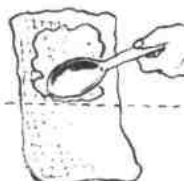
先把生姜洗净用擦板擦汁。



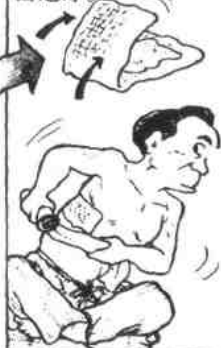
再把擦出来的生姜均匀地铺在纱布的一侧。

把纱布的另一侧折叠过来，贴于患处，再用绷带固定好。

这样每天反复二、三次，一直到见效为止。



※把纱布一分为二，用勺子铺在一边。



一次大约贴六小时，二天就可见效了。



○牙痛、头痛请用梅实冷敷○

自古以来,传说
梅实能除三种毒,



此三毒为食物中的毒和血液中的毒,

以及目前称之为自来水
污染的水中之毒。



日本人喜欢吃腌制的梅实。



带饭也要带腌制的
梅实做菜。



晚上喝二盅也要用腌制的
梅实下酒。



为什么?其理由很简单。



首先,腌梅实能够增进食欲,



更重要的是它能保护
肠胃健康。



那,只能象日本人吃它吗?



你不妨做个试验。



扎进肉的深处,岂不着急?



这时候腌梅实就有用了一把它切成两半,放到扎刺的部位等它四、五个小时。



得用
绷带
扎起来

你说神不神?扎进肉里的刺拱到皮肤表面上来了。



妈妈,
刺儿拱到
外面来了!

也可以把腌梅实捣烂,敷在纱布上,头疼时候敷在头上,



牙痛时候贴脸上,用胶布或绷带固定好。



过不一会儿,就会感到疼痛顿消。



所以,多腌制梅实,会成为很好的健康食品。



○突发高烧请用豆腐棉布冷敷○

目前,有个时髦语言
叫什么“好复杂的感冒”
怎么的。



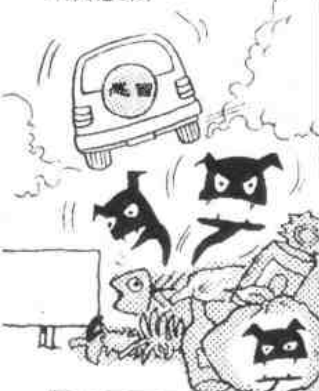
咳嗽的感冒、流鼻涕的
感冒、高烧、打喷嚏...



就感冒本身来说它并不可怕,
用不了一周就会好的。



问题是感冒所引起的
细菌感染,



以及由此引起的
各种合并症。



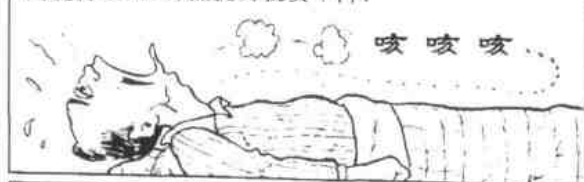
尤其是老人或孩子,以及抵抗力
差的病人更须注意。



最需要当心的是持续
几天的高烧。



高烧持续几天,抵抗力就要下降,

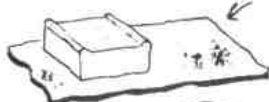


其他病菌就要
乘虚而入,



这时候,可用湿毛巾裹一块豆腐,置于额头上。

一定要用棉布



过了一个多小时,再换新豆腐。



不仅能降热,还能通过额头,吸收体内的毒。

这豆腐可要扔掉,要是心疼它,放入汤里,吃了会坏事的,知道吗?



更为有效的方法是取五块豆腐揉碎,用毛巾拧去水份,装入碗里,



用擦板擦一块生姜和约相当于一块豆腐的面粉一起放入碎豆腐中,揉好。

生姜一个用擦板擦好



豆腐的白块面

在两块棉布之间,涂成三公分左右的厚度,覆盖整个胸部。



一次需六个小时左右。

我去去就来

当心别让绷带掉了

有一点,用过一次的毛巾,再次使用时一定要用沸水煮了以后再用。



那是因为,体内的毒素已经被豆腐和棉织品所吸收。



○感冒初起、重咳嗽用洋葱、生姜冷敷○



剥过洋葱的人都知道，
剥着剥着就流泪...



谁不懂这个呀？

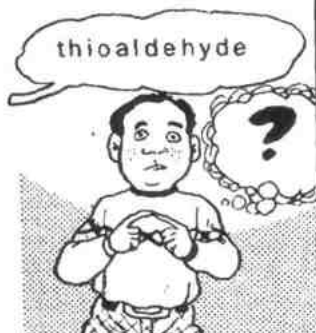


那辣味可是种药，
你懂吗你？

那辣香来自一种叫
硫醛的成份，

这个成份是含有
硫黄的成份

就是这一成份能够治疗初期的
感冒，连重咳嗽也能治好。



thioaldehyde

**洋葱的成份
及功效**
硫黄（二硫化丙
基、黄化丙烯）
功效：兴奋、发汗、
利尿、促进
消化液分泌
钙、磷、矿物营养
素等能净化血液



着！

咳、咳、咳

大蒜和大葱也含有
与此类似的成份，

刚得感冒时，要把洋葱榨汁，兑上姜汁，热一热喝下，



在热屋子里睡一觉，发发汗就会好的。

