

漢方智慧飲食／古村和子著．——初版．——臺北市：

智慧大學，2000（民89）

面：公分．——（健康人生：20）

譯自：漢方流食生活

ISBN 957-754-687-0（平裝）

1. 食物治療 2. 健康法

418.91

89000873

健康人生20 漢方智慧飲食

NT\$220

古村和子／著

2000年4月／初版

總經銷：吳氏圖書有限公司

台北縣中和市中正路788-1號5F

訂書專線(02)3234-0036 * 傳真(02)3234-0037-8

出版者：智慧大學出版有限公司

發行人：翁筠緯 新聞局局版北市業字第1537號

編輯部／台北市文山區萬安街21巷11號3F * 電話(02)2230-0545

總管理處／台北縣深坑鄉萬順寮106號4F（東南工廠正對面）

電話(02)2664-2511 * 傳真(02)2662-4655

網址／<http://www.linyu.com.tw>

E-mail／linyu@linyu.com.tw

◎法律顧問：蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-754-687-0

原書名：漢方流食生活

作者：古村和子 原出版社：東洋出版株式會社

KANPO-RYU SHOKU SEIKATSU by KOMURA Kazuko

Copyright © 1996 by KOMURA Kazuko

Originally published in Japan by TOYO SHUPPAN CO., LTD., Tokyo



漢方 智慧飲食

專業藥劑師・針灸師
生物體防禦維持研究會會長
漢方綜合療法研究所所長
古村和子(著)

任何人都可以變得更健康！

智慧大學
UNIVERSITY OF WISDOM

古村和子〔著〕

關小群〔譯〕

漢方智慧飲食

利用漢方飲食，任何人都可以變得更健康！



前言

「無知」是很可怕的一件事。絕不可能因為實行自認為是「對自己有益」的飲食生活，結果卻反而一選兒地將自己的身體導向不好的方向的。這種令人扼腕的事是絕對不應該發生的。

我之所以會走上漢方的這一條路，是因為我自孩童時代起就有神經痛的毛病，而這就現代醫學的論點來看是治不好的，可是我卻在服用漢方藥的情況下痊癒了。而且，在藉由學習漢方，實踐漢方的過程中，我曉得神經痛的原因是因為「冷」，而這也正好反映出我自小即酷食寒性食物的飲食生活。也因此，我了解到飲食生活是非常重要的。

我小時候非常喜歡吃甜食，大人都說：「只要讓和子口中含著糖果，她就會很乖、很聽話！」所以我吃了好多好多的甜食。

此外，我也非常喜歡吃生菜和水果，像是將蘸了味噌的小黃瓜和茄子切成細末，或是在高麗菜和小黃瓜中加上紫蘇，用鹽揉搓等等我都很喜歡，有時還將白菜菜芯中最柔軟的部分拿來蘸醬油吃。

水果更是我每天都不可或缺的食物。

之後，當我在藥科大學的漢方研究所中學習漢方的思考方法時，我才曉得「在不了解物性的情況下就導致了病痛，我唸高中2年級時，那種幾乎讓我休學的痛楚就是來自於我飲食習慣過於偏寒性」。

出生於明治時代的祖母常嚴厲地告誡我，「絕對不能讓腳部受涼」，所以，我一直都很留意外來的寒意侵襲，可是我卻萬萬沒想到飲食生活會對身體產生這麼大的影響，著實嚇了一大跳！

開始，我在漢方研究所中創立了食療班，不但學習和許多人之飲食有關的學說，還親自去實踐。可是，當時的漢方研究都是以理論為優先，像是——「稗子和穀子有啥不同」、「用青蛙肉做成的丸子又是如何」這一類的，全都局限在一個一個的食材中。

而且，在我就學時，更由於漢方藥和飲食生活之改善而讓我和煩惱已久的全身性神經痛從此說再見。結婚之後，我一邊養育3個小孩，一邊實踐以糙米為主的飲食生活，身體力行地去實踐胚芽米、有機蔬菜、糙米麵包、現擠的牛乳等方法，繼續探索——「不走極端，任誰都可輕鬆執行、對身體有益的方法」。

而且，我了解到這不只是——「一個個的食材（像是蘿蔔、蜆）會對什麼很好」而已的粗略看法、想法，而是「站在更全體性的看法，若能曉得應用了漢方之基礎理論的飲食生活之基本規則的話，任何人都可簡單地去實行，並且能確實地體驗到其效果」，因

此，包含我那罹患過敏症的兒子在內，我不斷地觀察我的家人，發現了和漢方理論相結合的法則性，並將其放入漢方藥和針灸的漢方療法中，花了近20年的時間親自實踐並且得到了確切的結論，這就是我要在這本書向大家介紹的「漢方智慧飲食」，亦即以漢方的思考方式為基礎而衍生出來的飲食生活。

雖然是乍看之下會讓人覺得很難的漢方，可是實際上它卻是我們身邊的親切之物。尤其是本書中的「生病和飲食的關係」裡，我所說的並不是以醫生之立場來看的漢方，而是由家庭主婦、妻子、母親、藥劑師和針灸師之立場來看的漢方。

此外，在這本書中雖然是以飲食為中心來做介紹，可是漢方並不只在飲食方面，還要從漢方藥、針灸、生活的實踐等大範圍的作法來看身體和病痛。至於，飲食生活之外的部分？我們也將在專欄的地方做一番探討接觸。我想，這些應該會對大家有所助益才是。

首先要請大家真正地去了解，之後如果您覺得——「原來如此啊！」的話，就請試著去實行看看吧！而處於生病或是狀況不太好的您，也可從今天起成為漢方的健康夥伴。請對合乎自然原理的漢方多下一番工夫，健健康康地過著幸福快樂的人生吧！現在就讓我們一起來享受人生吧！

●目 錄●

1	生病、不健康的原因就在於飲食生活	15
	體寒是萬病之源	16
	您的飲食生活錯了	22
	以漢方的思考方法來重新評估飲食生活	27
2	衆所皆知的漢方智慧飲食生活	33
	陰陽調和很重要	34
	食物的陰陽	39
	將所有的東西分成五類的五行說	45
	以過多或不足來判斷身體狀態之虛實	52
	觀看人類體內之系統的氣血水學說	54
3	試試看吧！漢方智慧飲食生活	57
	組合陰陽、五行、虛實、氣血水來看	58
	以對身體有益的方法來吃對身體有益之物	61
	該吃何種食物？	64
	要如何調理各種食物？	73
	正確的飲食法	82

為了身體好而不得不控制的食物	88
冰冷食物為何吃不得？	91
牛乳和乳製品為何不能吃？	94
生菜為何吃不得？	98
水果為什麼不能吃	101
茶和咖啡為何喝不得？	105
使用白砂糖所做成的甜食為何不能吃？	108
醫食同源	111
做做看！漢方智慧處方集	117
以周遭的材料做出既漂亮又好吃的食物、醫食同源	118
炒五色蔬菜	122
五色兼具之湯	124
迷你烤肉	126
臀部肉炒青菜	128
中藥煮粥	130
芝麻炒胡蘿蔔	132
燜燉咖哩雞翅	134
特製煎蛋	136
五色沙拉	138

各種三明治	140
漢方梅酒	142
熱水果	144
白製果醬	146
愛情蜂蜜檸檬汁	148
蜂蜜檸檬優酪乳（熱、冰）	150
疾病、症狀別漢方智慧飲食生活	153
飲食生活會左右疾病	154
感冒	157
高血壓、低血壓	162
糖尿病	164
胃腸方面的疾病	167
痔瘡	172
便秘	175
腎臟病	181
膀胱炎	183
肝炎、肝病	185
特殊過敏性皮膚炎、皮膚病	189
花粉症、過敏性鼻炎	194

氣喘	197
過敏體質	200
毛髮問題	203
減肥	206
寒冷	216
疼痛	219
失眠	223
耳鳴、耳朵有堵塞感	226
兒童疾病	228
懷孕中、哺乳中的飲食生活	233

專欄

腳發熱、燥熱之人都是過冷造成的	32
漢方藥和體質的虛實	53
違反自然	67
各季節的重點建議	81
胃不舒服時要吃稀飯？	87
茶葉並非具有功效的飲料	107
何謂藥膳	115
快感冒時的因應對策	159

微熱、不斷咳嗽、乾咳時只能服用漢方藥	161
高血壓、低血壓和漢方的用法	163
高明地與糖尿病為伴的訣竅	166
季節、精神方面之問題與胃腸疾病的關係	169
分別對付陰陽、寒熱、虛實	171
痔瘡的預防方法	173
一分鐘排便法	175
瀉藥之可怕超乎想像	180
腎臟不好的人之日常生活所需下的工夫	182
以漢方的觀點來看膀胱炎	184
治療肝炎的藥要用什麼才好？	187
肝炎患者須喝小柴胡湯？	188
頑強的皮膚病就以漢方來耐心根治	193
人類是大自然中的小自然	196
可改善體質的漢方藥和皇室最佳藥膳食品	202
若想變瘦就要用安全的漢方來耐心經營	209
不讓自己吃過量的祕訣	210
關於宿便，要有正確的知識	213
現今十分流行的減肥法之問題所在	214
「入浴也是治療之一」——高明的入浴方法	222

酸痛是萬病之源	225
可改善小孩之飲食生活的提示、智慧和建議	231
家庭可做到的陰陽之分辨法 其1（碰觸法）	234
家庭可做到的陰陽之分辨法 其2（舌診）	235

重點建議

醬油要選用天然釀造並且無添加物的	123
平底鍋和炒菜鍋要用鐵製的	125
油的選擇方法	129
味噌的選擇方法	133
不要用鋁鍋和鋁壺	135
奶油的選擇方法	137
蛋黃醬的選擇方法	139
蜂蜜的選擇方法	147

1

生病、不健康的原因就在於飲食生活

現代人的生命力、自然治癒力愈來愈低落了。一旦以漢方的觀點來看這些為久病不癒所困的人之飲食生活就會發現：

○有相當多的問題點

○特別嚴重的問題即是會使身體變成寒性的飲食生活

請大家充分使用漢方的智慧來端正飲食生活，提升生命力吧！而且早日治癒各種疾病，使每天都能過著快樂、舒適的生活。

體寒是萬病之源

生病，體能狀態不佳，痛苦……等症狀。這些都是「寒冷」所導致的。現代人的生活，尤其是飲食方面特別容易導致體寒。

●為什麼一旦體寒就會生病

因「體寒」而導致疾病或甚至使病況惡化的情形之多，早已超乎我們的想像。舉例來說，像是：氣喘、特殊反應性皮膚炎、溼疹、鼻炎、花粉症、便秘、食欲不振、倦怠、沒體力、下痢、早上爬不起來、生理痛、生理不順、流產、不孕、失眠、神經痛、風溼、肥胖、太瘦、痔、腰痛、閃到腰、五十肩、肩膀酸痛、頭痛、耳鳴、凍瘡、青春痘、老人斑、自律神經失調症等等都是。

真的是數都數不完。這是我經歷了30多年的漢方歷練而有的真切感覺。我深切地體認到——「體寒乃是萬病之源」。

為什麼只要身體的體質變冷就會生病呢？我是這麼認為的：「因為寒性會讓筋肉緊繃、產生酸痛、使血液循環不順暢、降低內臟的機能、降低新陳代謝、沒有活