

東方醫學智慧

如何不靠醫師，

也不靠藥物而健康生活！

堀田宗路〔著〕



東方醫學智慧／堀田宗路著.

--初版. --臺北市：林鬱文化，2000 [民89]

面； 公分. --(健康文庫；1)

ISBN 957-754-804-0 (平裝)

1.中國醫藥 2.健康法

413

89011190

健康文庫[I]

東方醫學智慧

NT\$200

堀田宗路 / 著

2000年9月／初版

〈出版者〉

林鬱文化事業有限公司

〔編輯部〕台北市〈文山區〉萬安街21巷11號3F

電話(02)2230-0545*傳真(02)2230-6118*郵撥・16704886

〔總管理處〕台北縣深坑鄉萬順寮106號4F (東南學院正對面)

電話(02)2664-2511*傳真(02)2662-4655 / 2664-8448

〔網址〕<http://www.linyu.com.tw>

〔E-mail〕linyu@linyu.com.tw

〈代理商〉

紫宸社文化事業有限公司

台北縣中和市中山路三段110號7F之6

電話(02)8221-5697*傳真(02)8221-5712

法律顧問・蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-754-804-0

『東洋醫學の知恵』(堀田 宗路 著)

TOYOIGAKU NO CHIE by Soji Hotta

Copyright © 1998 by Soji Hotta

All rights reserved

Original Japanese edition published by Kawade Shobo Shinsha

Chinese translation rights arranged with Kawade Shobo Shinsha

through Japan Foreign-Rights Centre/Bardon-Chinese Media Agency

如何不靠醫生
也不靠藥物而活得健康！

東方醫學智慧

堀田宗路〔著〕

序
文

任何人皆可開始的
舊的新養生法

科學對於新的發現極為重視，本身即承認科學的西洋醫學便學習這一點，不斷的提出新的發現，並發展出新的治療法。我們也可以說，現代醫學的進步，正是這種求「新」的表現。

但另外一種醫學，卻採取完全相反的方向，那就是東方醫學。直接了當的說，東方醫學認為愈舊愈好。無論是診斷法或治療法，東方醫學認為愈是舊的方法，其中愈隱藏著深奧的睿智。

直到今天，中醫的主要教科書仍然是一八〇〇年前左右，在中國所編纂的古典書籍《傷寒論》。本書至今仍是中醫治療法的主要依據。

但是，這種求諸古老的東方醫學，從西洋醫學的眼光看來，卻是非常愚昧的一件事。因此，長期以來，科學家們都對東方醫學不屑一顧。

事實上，東方醫學中也有許多有如迷信般的治療法。

譬如，在日本江戶時代，如果有人罹患了一種稱為痘瘡的急性傳染病，患者便會被穿上紅色的衣服，而且，連寢具、蚊帳、屏風等所有在身旁的東西都要使用紅色的。如果患者是小孩，則在前往探病時，送給他們紅色的玩具或用紅色印刷的圖書。

這些都是根據當時中國醫學的教導而來。據說用紅色物蓋住患者，痘瘡的症狀就會減輕，也不易留下痕跡。

但是，我們對此不能一笑置之，因為這種奇妙的治療法並非是毫無根據的。一八九四年，一位丹麥的醫學專家認為，痘瘡容易受紅外線之照射而惡化，所以如果身邊使用紅色的東西，就可遮住紅外線而防止其惡化。此事已獲得確認。

東方醫學的基本思想——『醫食同源』，過去也被認為是一種迷信。食物與藥物是相同的，這是當然的道理，但科學家們卻不屑一顧。

最近經由各種跡象顯示，東方醫學的這種想法是正確的。我們也漸漸明白，實際上食物就是『藥物』。例如，我們經常讓罹患腦梗塞之患者服用具有抑制血小板凝結作用的消炎藥，以防止血栓之形成。而生薑中所含的雙萜二乙醛，其功效正相當於前述之消炎藥。

具有這種作用的食物並不僅只是生薑。在我們日常所食用的蔬菜水果當中，也經常可發現種種的藥理作用。事實上，我們是藉著食品來保護我們身心的健康。

當然，並非所有古老的想法都是好的。不過，歷經數千年所流傳下來的各種醫療

法，其中還是隱藏著人類深奧的智慧。

如果我們能實踐這些祖先所遺留下來的卓越智慧與養生法，便不需要胡亂的依賴藥品及醫生，只要留意日常的生活，就能保持健康而長壽。

本書即是以這種東方醫學的想法為基礎，將能預防成人病及癌症的穴道療法、各種體操方法、可使人長壽的飲食生活方式，以及任何人都立刻能做的健康法之祕訣等，以簡單易懂的方法彙編成冊。如果各位能夠在日常生活中加以實踐，並藉此而保持健康，則作者極感榮幸。

目

錄

第一章

祖先的智慧教我們 日常健康管理術

保持健康的祕訣是從武士型的飲食開始／18

什麼是「身土不二」的理想飲食？／19

戰國武士的「動力」其祕密在於早餐／21

長壽的祕訣——「八分飽」／22

一天喝十杯茶能預防癌症／24

水喝愈多的人愈長壽／25

蔬菜才是長生不老的祕藥／26

在飲食中極為重要的「五味之調和」／28

在追求美食的時代，如何有效的減少鹽分／29

- 愈是細嚼慢嚥，愈能防止老化的根據是什麼？／31
- 賣穗牙刷的商店之所以稱為「猿屋」的理由／32
- 「厄運之年」就是身體開始急速老化的年齡／34
- 「早睡早起」並不一定有益身體健康／36
- 痛苦的時候應該笑，這是健康的祕訣／37
- 保持平常心是健康之本／39
- 免疫力會隨著人的情緒而變強或變弱／40
- 中醫之鼻祖黃帝所提倡的健康祕訣／42
- 找「名醫」不如找這樣的醫師／43
- 舌頭顏色與形狀的變化是發現疾病的一項要領／45
- 中藥如合於「證」時也有速效性／46
- 適量的酒是最好的藥／48
- 厚草蓆和棉被保護日本人睡得安穩／49
- 唾液被稱為重要的防止老化之藥的理由／51
- 家庭主婦才是現代的「食醫」／52

第二章

——任何人都能輕易做到 特效之穴道與體操

觀相面相家所摸索發現用來判斷命運的基礎是什麼？／54

何謂「活得好，並死得好」／55

愈是用自然的材料建造而成的房屋愈有益人體／57

能使身心都感到舒適的「指頭按摩法」／60

以導引法的「揉搓臉部」降低血壓／61

耳朵的穴道具有抑制食慾的效果／62

缺乏運動者最好的解決法就是走路／64

容易引起疲勞的扁平足治療法／65

能強化內臟的「伸展脊椎」之做法／67

日本獨特的端坐法使身體變得健康／69

使人健康及強運的「印堂按摩」／70

- 兩腳交替高舉用力踏地，可充實氣力與體力／72
- 指壓專家的健康祕訣在腹部／73
- 腳底是能照出全身的一面鏡子／75
- 每天指壓即可預防老化的穴道／76
- 可以用手握住腳趾來刺激穴道集中的腳底／78
- 每天踩青竹藉以強化精力／79
- 任何人都能成為穴道專家的方法／81
- 這裡是對各種症狀都有效的萬能穴道／83
- 四肢浴能有效預防冬天腦中風／84
- 頭冷腳熱是世界共同的健康祕訣／86
- 任何人都能做的「氣」的體感法／87
- 讓「氣」循環全身可以消除疾病／88
- 保持氣調和的合掌姿勢／90
- 藉由模仿烏龜的呼吸法來調整體況／91
- 模仿雁姿勢的體操能克服癡呆症／93

從死亡邊緣生還的白隱禪師的健康法／95

第三章 健康的身體要從『醫食同源』 的飲食生活開始

米——世人所承認的治療成人病的主食／98

蕎麥麵條——對於防止腦中風及高血壓有效／99

豆腐——何以日本人罹患前列腺及乳癌者較少／101

牛奶——是最適合中高龄者的健康長壽飲料／103

茶——預防癌症、心肌梗塞、糖尿病的萬能藥／104

味噌湯——日本自古以來卓越的健康食品／106

醬菜——食物纖維、維他命、礦物質及營養的寶庫／108

芝麻——防止老化並克服成人病／109

木魚（柴魚）——構成日本人的味覺與健康／111

薑類——在古代中國被視為「仙藥」，威力十足／112

- 香菇——被稱為仙人之酒的最佳長壽藥／114
- 靈芝——秦始皇也曾尋找過現代的「仙藥」／115
- 海帶——沖繩長壽之關鍵食品／117
- 淺草海苔——每天兩片即可補充必要的礦物質／118
- 秋刀魚——日本成為世界第一長壽國的祕密／120
- 牛蒡——增加雙叉乳桿菌以保護腸的健康／122
- 蒜——體力衰退的中高齡者的「綜合藥」／123
- 肝臟——「以類補類」強化肝臟／125
- 辣椒——其辣味意外的發揮減鹽效果／126
- 咖喱——克服癌症的藥膳料理／128
- 蜂巢——現代的蜂膠，古代的人們早已在飲用了／129
- 黑砂糖——如適量攝取，則是預防肥胖的「甜藥」／131
- 天然釀造的醋——使血行暢通無阻／133
- 蒟蒻——含有豐富食物纖維的「胃腸的掃帚」／134
- 粥——美食家・慈禧太后得以長壽之祕密／136

紅酒——聖武天皇也在飲用的心臟病良藥／137

屠蘇酒——傳說中名醫所配製的長壽藥／139

第四章

可消除『痠痛、疼痛、疲勞』的 中國祕傳養生法

只要合於體質，即可立刻消除肩膀痠痛的特效藥／142

對肩膀痠痛、耳鳴、眼睛疲勞有效的耳朵體操／143

能消除身體的疼痛及痠痛的簡易鹽水浴／144

用「按摩溫泉」的按摩效果消除疼痛／146

能夠減輕腰痛而容易入睡的「獅子眠」姿勢／147

右肩膀時搓揉左肩的「巨刺法」／148

以痛止痛的治療腰痛的穴道／150

常與外科手術合併使用的針灸麻醉穴道／151

最有效的揉搓肩膀的祕訣／153

最有效的穴道按摩法／155

可消除身心疲勞的腳底穴道／156

能消除精神壓力的灸穴道／157

中國祕傳治療眼睛疲勞的中藥／159

對眼睛疲勞及視力衰退有效的體操／160

無法以藥物或手術治療的慢性病，可用溫泉有效治癒之祕密／162

傳到京都的「梅湯」可以消除疲勞、胃脹／164

如正確使用，可使劇毒變良藥的不可思議的中藥／165

「以立夏前的鱧魚防止苦夏」是有其道理的／166

第五章

從宿醉到成人病，自己也能做的 依症狀改善的方法

能治癒初期感冒的穴道特效療法／170

抑制發燒及咳嗽特別有效的生藥／171

- 不可思議的，能夠消除耳鳴、偏頭痛的腳的穴道／172
- 這種中藥在花粉症的季節大行其道／174
- 胃痙攣時應急處置可使用的穴道／175
- 可隨時備用的治療宿醉的穴道刺激法／177
- 對腹瀉與便秘都有效的尼泊爾老鸛草的祕密／178
- 生長在身邊的車前草具有利尿及緩和便秘的作用／179
- 西瓜是可以完全利用來治療糖尿病的藥／180
- 不安、焦躁時食用牡蠣殼是最合適的／182
- 失眠時敲打腳後跟可使精神放鬆／183
- 對高血壓及失眠有絕對效果的頸部穴道／184
- 從體內改善褐斑、肌膚粗糙的方法／186
- 對重聽、耳鳴有效的一元銅板療法／187
- 現代也在使用的華岡青洲之灼傷名藥／189
- 刺激此穴道可抑制輕微氣喘／190
- 在攻擊時所瞄準的要害，正是治療坐骨神經痛的穴道／191