

路边石 亦可入药

下

林载鹤编绘

成龙哲、金莲兰翻译

郑振楚(荣善堂药业社法人代表(株)荣善堂

汉方皂业法人代表)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

预防高血压、动脉硬化,请食用黑背鱼类

防止歇顶、白发和消除头皮屑的良方—香油按摩法

能令孩子头脑聪明的裙带菜

用赤小豆粉和蛋清治疗腮腺炎

用向日葵医治各类结石

妊娠中毒与赤小豆

松针的药效



东北朝鲜民族教育出版社

路边石亦可入药(下)

(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

路边石亦可入药(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，则经有关医学者的咨询。

谨此对愉快地接受咨询之威洛应博士，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,其一天摄入的总热量仅有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、大酱……假如你能象笃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,小而言之为了家庭之幸福,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

人的大脑取决于 DHA	(1)
应认清黑背鱼类的效能	
(预防高血压、动脉硬化)	(40)
软脂油酸的功效	(60)
海带 抗癌剂, 保卫青春的出色哨兵	(62)
要想让孩子头脑聪明请多给他们吃裙带菜	
(促进新陈代谢, 预防便秘、高血压)	(76)
造物主与向日葵(防治各种结石、关节痛、胃炎) ...	(84)
妻是“名医”救了丈夫命的“白苏蜜”	(96)
几十年来的斑点两年内消退	(106)
制作木乃伊的最后程序香油按摩	(112)

告别痛经, 月经失调再见!	(120)
防止歇顶、白发和消除头皮屑的良方	
—香油按摩法	(130)
小豆粉和蛋清的奇效(腮腺炎)	(144)
治疗便秘的好医生小豆、海带	(148)
粒状药材赤豆(妊娠中毒与赤豆)	(154)
发酵食物中的极品——大酱!(去除体内毒素,	
抗癌, 解酒, 促进血液循环)	(158)
医生也惊叹的松针的药效(高血压、脑猝死)	(174)
人参、山参、沙参(老年性痴呆、	
动脉硬化、高血压)	(184)

人的大脑取决于 DHA



- 肉中之肉,鲜鱼的蛋白质
- 头脑聪明与鲜鱼 DHA
- 多食海鲜,维护肝脏
- 食欲不振,请食用海鲜
- 永葆青春与维生素 E
- 骨骼强壮的良方—海鲜
- 孕妇、产妇请多吃沙丁鱼、
鲑鱼和金枪鱼

这位女士正在搞减肥运动。



食物中只要有一星点脂肪,就会大呼小叫。



并不是任何脂肪都不好。



脂肪是人体所必需的营养素之一。



假如人体的皮下脂肪达不到一定量，人就会失去持久力，一步也走不动。



脂肪多了会发胖，这倒是事实。



但也不能为此对脂肪出现“过敏”。



应当研究如何适量食用脂肪。



有必要先弄清什么是脂肪。

产生热能

9.45kcal/g 其热量为碳水化合物的2倍，是储存动物所必需的营养的物质。

脂肪分为“动物性”和“植物性”。



动物性脂肪：存在于动物的皮下组织和脏器的表面。

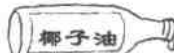


植物性脂肪：存在于植物的种子内。

动物性脂肪含有大量“饱和脂肪酸”。



含有饱和脂肪酸的食物



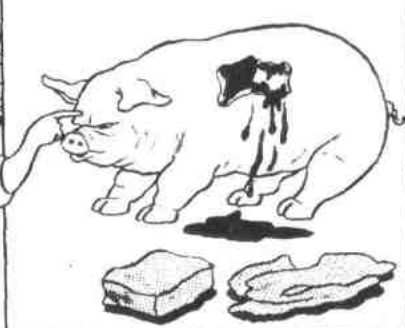
植物性脂肪则含有大量“不饱和脂肪酸”。



更通俗地讲，



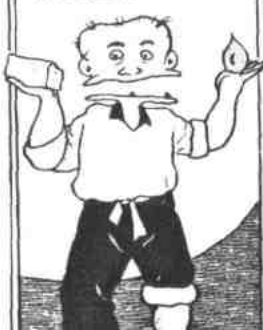
动物性的饱和脂肪酸是象肥猪肉一样的固体。



植物性的不饱和脂肪酸如同玉米油，是液体。



是固体还是液体，这无关紧要。



重要的是应当知道，植物性的不饱和脂肪酸在人体内逗留的时间很短。



进入人体后，很快排出体外。



也就是说，并不象动物脂肪那样逗留在体内，吸附在皮下组织。



这是为什么呢？



好象是在说植物性脂肪一不饱和脂肪酸的好处吧。



既然是植物性脂肪，应含在蔬菜类里。



那么，理当介绍蔬菜才是呀！



可是，为什么鲜鱼栏里，突然讲起什么植物性呢？

这问题提得好。



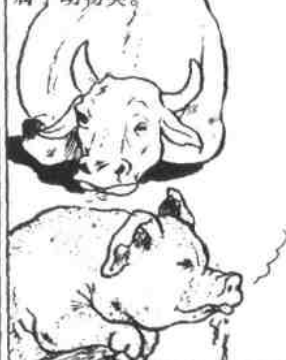
说起鲜鱼，是该讲鲜鱼脂肪之类的什么。



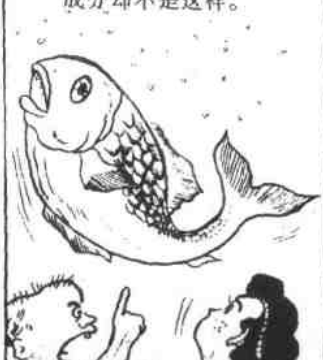
不过，这鲜鱼有些奇妙之处。



按照分类，它跟牛、猪一样，属于动物类。



但是，鲜鱼所具有的成分却不是这样。



植物性不饱和脂肪酸里含有亚油酸。



这种脂肪酸进入人体后，同胆固醇融合。



变成胆汁酸，被排出体外。



所以，没有机会在人体内逗留，成为脂肪。

不饱和脂肪酸的好处还不止这些。

将胆固醇带出体外，消除了成人病的顾虑。

禁食脂肪



减肥食物



为什么连这种脂肪都拒之门外呢？

那么，从哪里得到不饱和脂肪酸呢？

等一下。有一点需要先弄清楚。



肉中之肉，鲜鱼的蛋白质

鲜鱼含有的既是属于动物性脂肪，又含有植物性不饱和脂肪酸。



吃得再多，也不会堆积胆固醇。



从而免去患成人病的担忧。



正因为如此，才倡导人们多吃鲜鱼。

健康节目

请多吃些

鱼肝油

鲜鱼

...



为什么在谈论鲜鱼时，提起了植物性脂肪，这回该明白了吧。



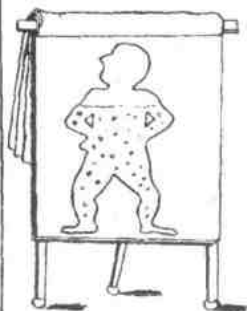
下面，让我们深入研究一下鲜鱼的蛋白质问题。

为何说鲜鱼的蛋白质是
好东西

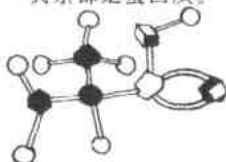
...?



人类体重的 70% 左右是水分。



其余都是蛋白质。



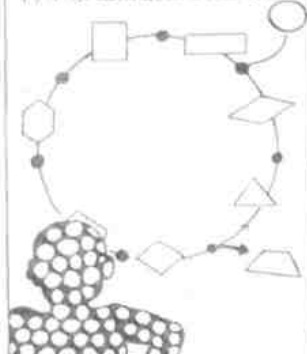
protein

蛋白质—构成所有生物躯体的高分子有机物。

肌肉、毛发、脏器、骨格等，都是由蛋白质构成的。



人体活动所需要的转氨酶、
荷尔蒙也由蛋白质组成。



只有植物能够自己生产
自身所需要的蛋白质。



人或动物，只能从食物中
吸收蛋白质。



鱼肉、植物等生物体内都
含有一定量的
蛋白质。



各种动物，根据其食性的不同，
从食物中摄取一定量的蛋白质。



人属于杂食动物。



各种动物的肉、植物、鱼类
……什么都吃。



这样一来，能够摄取所有
动植物的蛋白质。



这些蛋白质被人体吸收后，
根据需要，又变成其它各种
蛋白质，以维持人的生命。



说得更具体一点，就是人体从食物中摄取的各种蛋白质，通过消化器官的作用，分解成为氨基酸，输送到体内的各组织，重新成为各组织需要的蛋白质，其中的一部分变成转氨酶或荷尔蒙，其余的作为身体活动所需要的热能被消耗掉。



过去，人们一直以为人体只是从肉类里摄取蛋白质。根据“WHO”和“FAO”的发表，鲜鱼所含有的蛋白质跟牛肉、鸡肉、猪肉一样多，而且鲜鱼的蛋白质比肉类的蛋白质更容易被人体消化、吸收，也用不着担心因胆固醇诱发的成人病。同时，在家庭里烹调方便，容易从中摄取蛋白质。



牛肉、鸡肉、猪肉平均
蛋白质含量为 16 克



鲜鱼蛋白质平均含量为
18.15 克

还有一点，鱼类加热时，蛋白质的损伤只有 1—2%。通过肉眼观察，我们也可以看到，鸡肉、牛肉、猪肉加热煮熟后，过一段时间就会变硬，而鲜鱼加热、冷却后，不会变得那么硬，吃起来也方便一些。要知道，正是我们以为油的部分里含有蛋白质。



要是鱼呀，
倒是可以。

凉肉拿出来，
叫我们怎么吃呵？