

國家圖書館出版品預行編目資料

東方醫學智慧／堀田宗路著．-- 初版．-- 臺北市：

林鬱文化，2002-〔民91-〕

冊；公分．--（健康の文庫；41）

ISBN 957-452-262-8（第2冊：平裝）

1. 食物治療 2. 健康法

418.91

91006277

健康の文庫 41

東方醫學智慧②

NT\$200

堀田宗路／著

2002年6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〕台北縣深坑鄉北深路三段141巷24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 957-452-262-8

TOYO IGAKU NO CHIE, 2 by HOTTA Soji

Copyright © 2000 by HOTTA Soji

Originally published in Japan by KAWADE SHOBO SHINSHA, Tokyo.

Chinese (in complex character only) translation rights arranged with

KAWADE SHOBO SHINSHA, Japan

through THE SAKAI AGENCY and BARDON-CHINESE MEDIA AGENCY.

All rights reserved.

特效的「食物力量」讓您擁有健康生活！

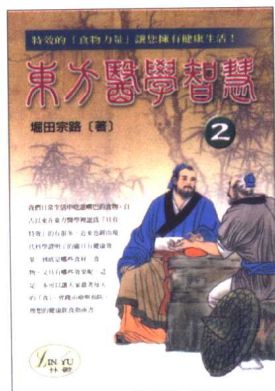
東方醫學智慧

堀田宗路〔著〕

2

我們日常生活中吃進嘴巴的食物，自古以來在東方醫學裡認為「具有特效」的有很多，近來也經由現代科學證明了的確具有健康效果。到底是哪些食材、食物，又具有哪些效果呢？這是一本可以讓大家藉著每天的「食」，實踐治療與預防，理想的健康飲食指南書。





東方醫學智慧 ②

本書是實踐「醫食同源」理想的書籍。

生薑對於感冒、痛風、腹痛、手腳冰冷、強心有效。紫蘇是治療過敏及憂鬱病等的魔法藥味。牡蠣可以預防因為缺乏鋅而引起的萬病。魚能夠預防癡呆，對於恢復視力具有卓效。胡椒是解熱、去除肌肉酸痛、治療消化不良的特效藥……預防及治療生活習慣病等各種症狀、使身心都能過著健康生活！

特效的「食物力量」
能讓你擁有健康生活

東方醫學智慧

〈2〉

堀田宗路〔著〕

前言

現代營養學所證明的
「醫食同源」的極優秀智慧

在東方醫學中，將藥學稱為「本草學」。這是因為「能成藥者必多草」而命名的。

本草學在一世紀中國後漢時代集其大成，那就是古典名著——《神農本草經》。總論部與上、中、下合起來共四卷，上卷包含上藥一二〇種，中卷包含中藥一二〇種，下卷則包含下藥一二五種。書中主要內容如下：

「上藥能滋養身體，沒有毒性，即使大量飲用或長期服用亦無害於身體。服用此藥之後，能使身體健康，保持長生不老。下藥雖能治病，但因有毒，故不可長期服用。中藥可養生，介於上藥與下藥之間，分有毒者及無毒者。如使用適宜，則可防止疾病，並可補身體衰弱者或消瘦者。」

藥具有副作用。今日所謂的藥，是指《神農本草經》中的中藥及下藥。那麼上藥是什麼呢？

如果換成食物，則其意義較易了解。換言之，「食物可滋養身體，沒有毒性，即使大量食用，對人亦無害處。食用後能使身體健康，保持長生不老。」事實上，在《神農本草經》中被視為上藥者，在今日多半被視為食物。

我們在不知不覺中常忘了食物也是藥。現代的科學則是到了最近才想到這一點。近

來的一、二〇年間，在營養學的領域中產生了新的潮流。人類了解了食物所具有的第三次機能，即食物中含有能維持人體健康的生理活性機能。

人類漸漸確知，食物中含有某些成分，可以降低血壓、增強免疫力，減少膽固醇，抑制癌細胞，或降低血糖值等，正可說明食物就是藥。現代的營養學者及醫學家已深深地感受到這一點。

「醫食同源」這句話，到了今天已讓我們了解其所含的真正意義。

《神農本草經》冠上了「神農」這個傳說中的人物之名。根據傳說，神農本身以試食各種食物的方法，藉以區別哪些食物適合於充飢，哪些食物具有藥效或毒性，而發現了許多生藥。有時甚至一天接觸毒物七〇次，最後才完成了這項工作。

今日，留下來成為食物的東西，都是我們的祖先耐心的花了很長的時間做人體實驗才得來的結果，且都是他們認為對身體有益的上藥。只要利用這「醫食同源」的智慧，就可如藥學古典書籍所教給我們的，不需依賴醫生，也不需依賴藥物，就可確實的保持長生不老。

本書是將自一九九五年四月號至二〇〇〇年三月號五年中連載於日本生命情報雜誌

〈經營情報〉裡的內容，以「醫食同源」的記事為中心加以修改而重新編輯的。此連載可說是劃時代的一項嘗試，它網羅了最近十幾年來現代營養學所展現的新成果。

有關食物的第三次機能，因各方意見分歧，故至今尚無相關的專門書籍，本書自負為其先鋒。在此，對於協助本書出版的各界人士致以十二萬分的謝意。

目錄

1

蔬菜的特效力

改善並預防癌症、心臟病、腦中風……

- ◎ 蔬菜類——古代中國人一心尋求的長生不老之藥／18
- ◎ 紫蘇——從憂鬱症到過敏症，為現代病的特效藥／21
- ◎ 生薑——從感冒到成人病，對萬病有效的重要成分／24
- ◎ 牛蒡——自古被稱為「強壯食」的傳說並非沒有根據／26
- ◎ 醬菜——帶有六種健康效果的乳酸菌，為日本人的優酪乳／29
- ◎ 大蒜——其臭味成分具有防止老化等效果／32
- ◎ 芝麻——可以消除活性氧，產生精力與活力／35
- ◎ 蒟蒻——將腸內有害物質或致癌物質掃出體外的清道夫／37
- ◎ 洋葱——防止血栓及糖尿病，對失眠及便秘也有效／38

- Q 海帶——被當作好兆頭的理由在於其多彩多姿的健康效果／40
- Q 淺草海苔——含有現代人不足的礦物質，在歐美備受注目／43
- Q 葷類——傳說具有長生不老的功效，最近更有新的發現／45
- Q 香菇——增強免疫力，對癌症及肝炎者有效／47
- Q 醃鹹梅——從癌症到食物中毒的預防，是用途廣泛的民間藥之王／50
- Q 杏——輕易利用已被遺忘的「起死回生神藥」／52
- Q 柿子——含有比檸檬更豐富的維他命C，可預防老化的萬病之源／54
- Q 西瓜——中國自古以來即把它當作中暑及糖尿病的藥來使用／57
- Q 夏橘——在不知不覺中排出有害物質，具有防止大腸癌的效果／59

西方食材的力量

1

咖啡／62

2

魚肉的特效力

預防及改善動脈硬化、肝病、視力減退、中風……

- Q 章魚——預防動脈硬化或糖尿病，對於眼睛疲勞有卓越的功效／66
- Q 牡蠣——防止因缺乏鋅而引起的疾病，是日本繩文人吃的「強精劑」／68
- Q 蜆——防止夏日懶散症或過度飲酒，早就存在的肝藥／71
- Q 鯷魚——從古代庶民就可以吃到的魚，「預防成人病」的特效藥／73
- Q 鮪魚——恢復視力，具有廣泛健康效果的壽司材料代表／76
- Q 鰻魚——連《萬葉集》也歌詠，具有消除夏日懶散症效果／79
- Q 秋刀魚——防止血管疾病，保證得到長壽的大眾魚類代表／81
- Q 豬肉——由長壽者的調查了解動物性蛋白質的重要性／84
- Q 蛋——伊能忠敬豐功偉業的營養祕方／87
- Q 牛乳——維持元氣不可或缺的一「無敵長壽仙藥」／90

西方食材的力量

②

蘋果／93

3

預防改善糖尿病、癱瘓、骨質疏鬆……

穀類的特效力

- Q 大豆——製造神經傳遞質的珍貴「記憶力」根源／98
- Q 大豆食品——防止鈣質流失，預防骨質疏鬆症／101
- Q 納豆——江戶人喜歡吃的納豆，是預防血栓的特效藥／104
- Q 豆腐——國立癌症中心調查發現具有抗癌作用／107
- Q 豆漿——對於因肥胖造成的肝功能降低或減肥有效／110
- Q 糙米——使衰弱的腸復甦，粗茶淡飯也能產生神奇的體力／112
- Q 米——現在低脂肪的傳統日本食品評價頗高／114
- Q 麥飯——彌補白米主食缺乏的營養素／116
- Q 薏仁——可以吃、可以煎煮飲用，創造體力，對癌症有效／118
- Q 蕎麥——含有白米缺乏的豐富營養素，是強化血管的長壽食品／120

西方食材的力量

③

香蕉／123

4

改善並預防感冒、虛弱體質、手脚冰冷症……
嗜好品的精效力

- Q 日本酒——擊潰癌細胞、降血壓，真的是「百藥之長」／128
- Q 白酒——兒童傳統儀式不可或缺或缺的藥效成分集合體／131
- Q 蛋酒——感冒藥的特效成分就是在蛋白／134
- Q 中國酒——原本是藥物，對於因冰冷而造成的身體狀況不良具有卓效／137
- Q 適量的酒——《養生訓》中述說的效能，在現代實際加以證明了／139
- Q 茶——以前被視為妙藥，具有預防癌症、降血壓的作用／141
- Q 日式點心——不像蛋糕那麼容易讓人發胖，且食物纖維等營養價值也很高／143
- Q 自然鹽——吃蔬菜和水果就能補充健康的礦物質／146
- Q 天然釀造醋——使血液清爽，預防動脈硬化及癡呆／148
- Q 味噌——在配料上下工夫的味噌湯，能夠預防癌症與腦中風／150
- Q 咖哩——黃色根源就在於抑制癌症的藥草香料／152

5

「一物全食」、「蛋白黑素」、「紅色食物」……吃法的智慧
飲食生活的特效關鍵字

● 黑砂糖——使血壓保持正常，防止肥胖的「甜藥」／155

● 胡椒——自古以來當作生藥使用，對感冒及消化不良有效／158

● 花椒——正月飲用的屠蘇酒中也含有花椒，能刺激並提高內臟功能／160

● 辣椒——不光是減肥，對於預防成人病也具有卓效／162

● 一杯水——防止因為夏天缺水而引起的高齡者的血栓或結石／164

西方食材的力量

④

蕃茄／167

● 一物全食——漢方告訴我們「一物全食」的效用／172

● 蛋白黑素——使用火的料理就可以產生，預防萬病的妙藥／174

● 煮蔬菜——為什麼煮食蔬菜比生食蔬菜更能攝取到營養呢？／177

● 一日三〇種食品——「雜食」的飲食生活能夠防癌的構造／180

- Q 紅色食物——紅色的魚或蔬菜含有抗氧化物質／183
- Q 八分飽——經由實驗證明《養生訓》的教誨是正確的／186
- Q 一日三餐——能夠使腦的活動旺盛，有效的減肥／189
- Q 充分咀嚼——唾液能使致癌物質無毒化，能刺激腦部、防止癡呆／191
- Q 筷子——有助於促進腦的活化，使頭腦清晰、防止老化／193
- Q 牙籤——持續保持強健的牙齒才能維持強健的生命力／196
- Q 食是命——江戶觀相大家述說的「裕福長命」深意／199

西方食材的力量

⑤

紅葡萄酒／202

