

(日)伊藤翠 著 胡腾飞 译

这样吃 活过100岁

A central bowl of miso soup is surrounded by various Japanese ingredients. The soup contains tofu cubes, seaweed, and green onions. Surrounding the bowl are a salmon nigiri, a pile of mushrooms, a glass of green juice with cucumbers, a small teapot, and a cup of tea.

20种食材内藏的养生秘方, 100岁的秘密就在厨房里

这样吃 活过100岁

(日) 伊藤翠 著 胡腾飞 译



图书在版编目 (CIP) 数据

这样吃活过 100 岁 / (日) 伊藤翠著 ; 胡腾飞译 . —
南京 : 江苏科学技术出版社 , 2014.8

(含章 · 速查超图解系列)

ISBN 978-7-5537-3120-9

I . ①这… II . ①伊… ②胡… III . ①长寿 - 食物养
生 IV . ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 084253 号

HYAKKA KUSURI NI NARU TABEMONO by SHUFU TO SEIKATSUSHA
All rights reserved.

Original Japanese edition published by SHUFU TO SEIKATSUSHA

Simplified Chinese character translation rights arranged with

SHUFU TO SEIKATSUSHA through Timo Associates Inc., Japan and
Shinwon Agency Co., Beijing Representative Office, China.

Chinese edition copyright©2014 by Phoenix-HanZhang Publishing and Media (Tianjin) Co., Ltd.

江苏省版权局著作权合同登记 图字: 10-2014-214 号

这样吃活过100岁

著 者 (日) 伊藤翠

译 者 胡腾飞

责任编辑 樊 明 葛 昀

责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏科学技术出版社

出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.pspress.cn>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 718mm × 1000mm 1/16

印 张 13

字 数 230千字

版 次 2014年8月第1版

印 次 2014年8月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-3120-9

定 价 45.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



为什么日本人会长寿？

长寿虽然是一个可喜的现象，但是我们必须明确的是，随着年龄的增长，不患任何疾病地衰老的确很难。

本书所要传达给您的正是如何运用日常生活中的食材调理体质，和谐、健康地度过每一天。而这个目标只需要在我们的日常三餐上下点工夫就完全能够实现。

“通过食物调理身心”——这种从古至今流传下来的养生智慧，不仅和尊崇“药食同源”的中国不谋而合，而且在古希腊也同样奉行。在日本，从明治时代开始，就主张在一日三餐中少食精米，尽量多摄入粗粮、大豆、当季的蔬菜、鱼等高纤维、高蛋白的食材，现在重新审视这种饮食结构，也可以称得上是通过食物来建立一个健康的膳食体系。

近些年，日本这种自古以来推行的饮食方法得到了科学的论证，它确实可以为我们的身体带来健康，而在世界各地，这种“厨房里的养生智慧”也得到了强烈的追捧。

将日常生活中的食物作为祛病养生的“药材”，并且可以通过自己的双手轻松获得健康，想必，这种乐趣对于每一个人来说都是有条件做到的。试着想一想，我们利用周末的休息时光，深入到大自然中去采摘药材，然后回到家中，用砂锅慢慢地熬煮，静静地坐在一旁守候着，这样的时光，不是更加惬意吗？

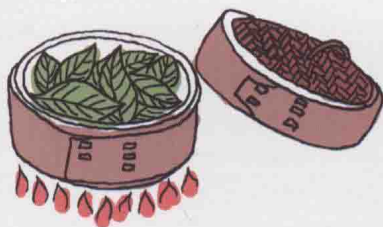
带着愉悦之情享受获得健康的过程，仅仅需要我们身处厨房就能获得。



目录 Contents



日本医疗发展的历史	8
传说中的名医们	11
日本的医书及其特征	14
日本近代以来的民间疗法	16
锻炼身体	16
施术	22
以食治病	24



第一章 预防身体慢性疾病

胃溃疡、十二指肠溃疡	28
肝脏病	31
肾脏病	35
高血压	39
心脏病	43
动脉硬化	46
糖尿病	50
癌症	53
感冒	58
骨质疏松症	63
神经痛	65
支气管炎	68
痛风	71
胆石症	73



低血压	76
鼻炎、鼻窦炎	78
退行性膝关节炎	80
风湿病	82
前列腺肥大症	84
膀胱炎	86
睾丸炎、附睾炎	88
过敏	89



第二章 有效治疗和改善疾病的疗法

胃炎	92
肩部酸痛	95
腰疼	97
腹泻	100
牙痛、牙周病	103
头痛	105
精力减退	107
咳嗽、咳痰	110
视疲劳	113

目 录 Contents



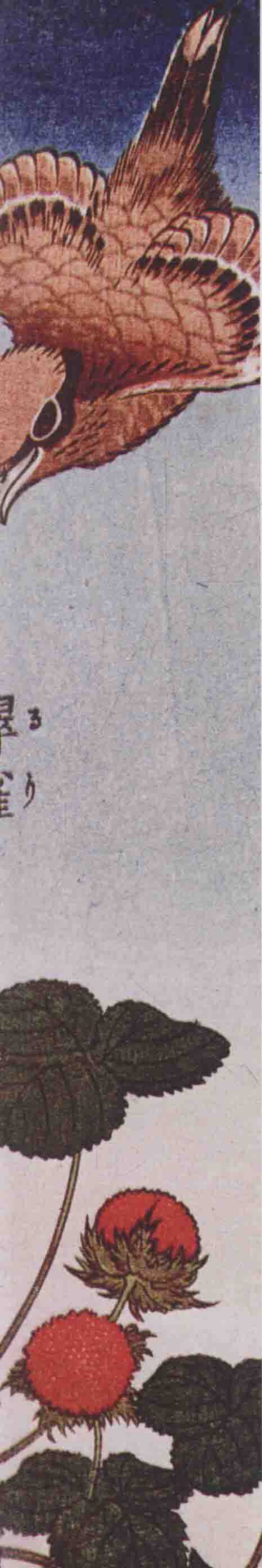
寒证	115
贫血	118
便秘	120
水肿	125
脚癣	127
疲劳	129
痔疮	131
宿醉	133
痴呆	135
耳鸣、耳聋	137
失眠	139



第三章 改善女性生理健康的疗法

痛经、月经不调	142
更年期综合征	145
黄褐斑、雀斑	147
脱发、白发	149
皮肤皲裂	151





第四章 小食大补基本食疗养生

厨房里的食物养生	154
做糙米饭的事前准备	157
糙米饭的烹饪方法	158
制作糙米汤	161
糙米粉的制作方法	164
四种粥	165
制作糙米年糕	167
制作糙米芽	169
制作糙米甜酒	171
制作豆瓣酱	173
基本的酱汤	177
烧烤配酱汤	177
腌制梅干	178
精致梅	183
精致梅干茶	184
葛根粉糖糕	185
萝卜汤	186
赤豆南瓜	187
金平牛蒡	188
草药疗法	190
沏草药茶	192
制作草药浴	196
枇杷叶疗法	198
制作热敷	200
冻粉断食	204
制作冻粉	205
西式健康法	206

这样吃 活过100岁

(日) 伊藤翠 著 胡腾飞 译



图书在版编目 (CIP) 数据

这样吃活过 100 岁 / (日) 伊藤翠著 ; 胡腾飞译 . —
南京 : 江苏科学技术出版社 , 2014.8

(含章 · 速查超图解系列)

ISBN 978-7-5537-3120-9

I . ①这… II . ①伊… ②胡… III . ①长寿 - 食物养
生 IV . ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 084253 号

HYAKKA KUSURI NI NARU TABEMONO by SHUFU TO SEIKATSUSHA

All rights reserved.

Original Japanese edition published by SHUFU TO SEIKATSUSHA

Simplified Chinese character translation rights arranged with

SHUFU TO SEIKATSUSHA through Timo Associates Inc., Japan and

Shinwon Agency Co., Beijing Representative Office, China.

Chinese edition copyright©2014 by Phoenix-HanZhang Publishing and Media (Tianjin) Co., Ltd.

江苏省版权局著作权合同登记 图字: 10-2014-214 号

这样吃活过100岁

著	者	(日) 伊藤翠
译	者	胡腾飞
责任编辑	樊明	葛 昀
责任编辑	曹叶平	周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	13
字 数	230千字
版 次	2014年8月第1版
印 次	2014年8月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-3120-9
定 价	45.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



为什么日本人会长寿？

长寿虽然是一个可喜的现象，但是我们必须明确的是，随着年龄的增长，不患任何疾病地衰老的确很难。

本书所要传达给您的正是如何运用日常生活中的食材调理体质，和谐、健康地度过每一天。而这个目标只需要在我们的日常三餐上下点工夫就完全能够实现。

“通过食物调理身心”——这种从古至今流传下来的养生智慧，不仅和尊崇“药食同源”的中国不谋而合，而且在古希腊也同样奉行。在日本，从明治时代开始，就主张在一日三餐中少食精米，尽量多摄入粗粮、大豆、当季的蔬菜、鱼等高纤维、高蛋白的食材，现在重新审视这种饮食结构，也可以称得上是通过食物来建立一个健康的膳食体系。

近些年，日本这种自古以来推行的饮食方法得到了科学的论证，它确实可以为我们的身体带来健康，而在世界各地，这种“厨房里的养生智慧”也得到了强烈的追捧。

将日常生活中的食物作为祛病养生的“药材”，并且可以通过自己的双手轻松获得健康，想必，这种乐趣对于每一个人来说都是有条件做到的。试着想一想，我们利用周末的休息时光，深入到大自然中去采摘药材，然后回到家中，用砂锅慢慢地熬煮，静静地坐在一旁守候着，这样的时光，不是更加惬意吗？

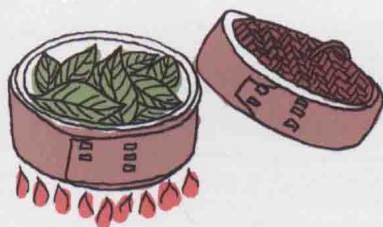
带着愉悦之情享受获得健康的过程，仅仅需要我们身处厨房就能获得。



目录 Contents



日本医疗发展的历史	8
传说中的名医们	11
日本的医书及其特征	14
日本近代以来的民间疗法	16
锻炼身体	16
施术	22
以食治病	24



第一章 预防身体慢性疾病

胃溃疡、十二指肠溃疡	28
肝脏病	31
肾脏病	35
高血压	39
心脏病	43
动脉硬化	46
糖尿病	50
癌症	53
感冒	58
骨质疏松症	63
神经痛	65
支气管炎	68
痛风	71
胆石症	73





低血压	76
鼻炎、鼻窦炎	78
退行性膝关节炎	80
风湿病	82
前列腺肥大症	84
膀胱炎	86
睾丸炎、附睾炎	88
过敏	89



第二章 有效治疗和改善疾病的疗法

胃炎	92
肩部酸痛	95
腰疼	97
腹泻	100
牙痛、牙周病	103
头痛	105
精力减退	107
咳嗽、咳痰	110
视疲劳	113

目录 Contents



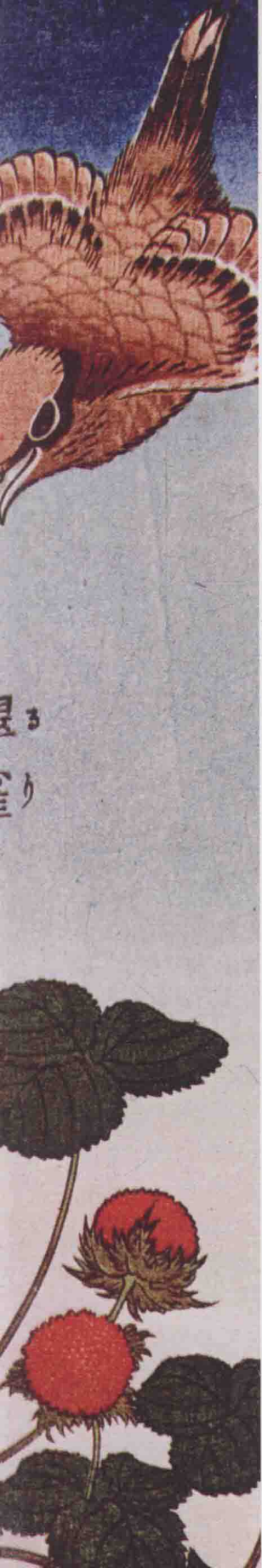
寒证	115
贫血	118
便秘	120
水肿	125
脚癣	127
疲劳	129
痔疮	131
宿醉	133
痴呆	135
耳鸣、耳聋	137
失眠	139



第三章 改善女性生理健康的疗法

痛经、月经不调	142
更年期综合征	145
黄褐斑、雀斑	147
脱发、白发	149
皮肤皲裂	151





第四章 小食大补基本食疗养生

厨房里的食物养生	154
做糙米饭的事前准备	157
糙米饭的烹饪方法	158
制作糙米汤	161
糙米粉的制作方法	164
四种粥	165
制作糙米年糕	167
制作糙米芽	169
制作糙米甜酒	171
制作豆瓣酱	173
基本的酱汁	177
烧烤配酱汁	177
腌制梅干	178
精致梅	183
精致梅干茶	184
葛根粉糖糕	185
萝卜汤	186
赤豆南瓜	187
金平牛蒡	188
草药疗法	190
沏草药茶	192
制作草药浴	196
枇杷叶疗法	198
制作热敷	200
冻粉断食	204
制作冻粉	205
西式健康法	206



日本医疗发展的历史

日本的医学是如何产生、如何发展的呢？

其根源可以追溯到远古神话时代，当时就已经产生了医学萌芽。之后，接受了从中国传来的最先进的知识，由先人加以完善，在历经了各种变迁之后形成了今天的这个体系。

» 神话中医疗的起源

太古的人类，以神为中心来思考世间万物。他们认为谷物成熟是神的恩赐，同样，疾病、灾害也是鬼在作祟。因此，要治愈疾病就必须驱除邪鬼，这也要依赖神力。而施行祈祷和法术的人，就被称为原始时代的医师。

随着对病痛认识的加深，人类发现要使患者恢复健康，休养和饮食至关重要，也渐渐开始尝试用身边的植物来治疗病症。

摘自从平安时代到镰仓时代绘制的画卷《病草纸》，上面是正在进行眼部治疗的医师。这也是当时最先进、最高端的医疗技术之一。



经历了食物中毒、化脓等状况，人类逐渐掌握了将天然植物用来当作药物来使用的智慧。

《古事记》记载的因幡之白兔的故事中，就出现了用盐水清洗治疗皮肤烧伤、用宽叶包裹香蒲花穗治疗皮肤溃烂等症方法。

此外，在八百万大神的故事中也记录了将文蛤的壳用火烧然后掺入乳汁治疗烧伤的方法。从这些神话中，可以了解到古代的医疗知识。

» 中国医学的传入

古代的日本人对日本医学有了原始的积累，后来又从当时的中国引入先进的医疗知识，使日本医疗技术有了突飞猛进的发展。

但中国医药是何时传入的，没有具体的文字记载，但根据水稻种植和青铜器对日本弥生文化的影响推断，中国的医药技术也是大致在那时候传入日本的。

国家间正式的医学交流始于圣德太子向隋炀帝递交的国书，那是在公元610年。通过遣唐使和僧侣积极引入中国的医学知识和本草知识。

日本为了培养医师，在公元701年颁布的《大宝律令》中，设立了典药寮。同时公布了《医疾令》，明确了医师的教程和整体

医药的各个规定。但是，这只是面向皇室和贵族的医师培养，与平民老百姓无缘，因此没有持续太长的时间。

到了与中国交流达200年左右的平安时代，日本医疗界开始出现由日本人编撰的医药书。《大同类聚方》是应敕命编撰的日本固有的处方。日本最古老的医书《医心方》是隋唐医学的集大成。若追寻这两本书的源泉，很明显均依存于中国医学，但是根据日本的医学经验来编集这一点是值得我们高度评价的。

» 医学的本土化

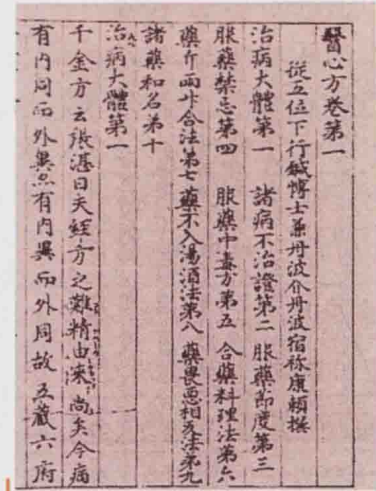
《医心方》是不折不扣的探索日本式医学的著作。这本书在编撰过程中更大程度上考虑了日本的风俗，并非照抄中国书籍所得，对荣西的《吃茶养生记》、梶原性全的《顿医抄》和《万安方》及有邻的《福田方》等著作产生了深远的影响。

据文字记载，日本医学迈出独创的第一步是在16世纪以后。曲直瀬道三进一步发展了金、元医学，著有《启迪集》等著作。拥护这部著作理论的人便形成了后世派，与之相对的便是重视实证主义学识的古方派。

但是，两派都重视腹诊，这一点明显不同于中国的医学，是日本独自摸索医学的证明。通过触摸按压患者的腹部来了解腹内脏腑异常变化和全身状况的腹诊在《伤寒论》中有所提及，但是当时在中国并不受重视。

但是在日本，主张“张仲景医学回归”的古方派自不用说，后世派也非常重视腹诊，而且从这时开始，兼任僧侣的医师减少，以治疗为职业的医师增加。

在本土的医学取得一定成果的江户时代后期，日本的西洋医学也受到了人们的关注。肯贝尔著的《周游奇观》（1721年）、《日本志》（1727年）和西柏特的《日本植物志》



平安时代中期的医书《医心方》（下）和其撰述者丹波康赖（上）。引用隋、唐的医书80种，将治疗法和草药的知识进行分类排列，是当时中国医学书的集大成者。

（1791年）中都有关于日本的医疗和生药的介绍，西博尔德也将所见所闻记载在《日本》（1832年）等书中。中国的医学经润色在日本开出绚烂的花朵是从江户时代的17世纪左右到明治维新之前这段时期。

据1819年的《江户今世医家人名录》记载，当时医师的总数达到了570人，在第二年的续编中有2500人进行了登记。虽然医师的队伍不断壮大，但医师们的素质却良莠不齐，鱼龙混杂。