



日常饮食中，可不可以通过蔬菜水果就能做好保健的工夫？

生病时除了打针吃药，有没有其他无副作用的治疗方法？

其实，食疗就是一种以蔬果为引，平时就能保健与治疗的妙方。

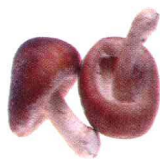
因此这次我们要告诉您的食疗，不再是锅碗瓢盆齐飞的状态，而是简单、自然、实用的智慧结晶。



健康食疗

台湾最流行的民俗疗法

很容**Easy**易



杨慧如 著

中国盲文出版社

民间最常使用的民俗疗法100食典

健康食疗很容易

作者 / 杨慧如

中国盲文出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康食疗很容易/杨慧如著. —北京: 中国

盲文出版社, 2000.10

ISBN 7-5002-1462-6

I. 健… II. 杨… III. 疾病-食物疗法-验方 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第70690号

健康食疗很容易

编 著: 杨慧如

出版发行: 中国盲文出版社

社 址: 北京市丰台区卢沟桥城内街39号

邮政编码: 100072

电 话: (010) 83895214 83895215

印 刷: 山东供求报社印刷所

经 销: 新华书店

开 本: 850 × 1168 1/32

字 数: 100千字

印 张: 6.875

印 数: 1-4000

版 次: 2000年10月第1版 2000年10月第1次印刷

书 号: ISBN 7-5002-1462-6/R.255

定 价: 16.80元

此书盲文版同时出版

盲人读者可免费借阅

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

常常吃豆腐，活到一百五
薏苡仁茶
杏仁茶
莲藕粉食疗
猴头菇食疗
芹菜可预防动脉硬化
芦笋维他命 B 多多
吃清淡有道理
食生姜可防胆结石
常喝优酪乳，可预防心血管疾病
温牛奶和小米粥，皆有助睡眠
红萝卜汁排毒消水肿
增加菜色，病痛出走
清晨症候群
芝麻增加母乳分泌
多食地瓜可补脑
两性过招，阳痿食疗法
吃芝麻强身保健又防病
交替使用食用油，有利饮食健康
白开水的功用
防暑偏方
蔬果宜忌（一）菠菜
 （二）香椿
 （三）白菜
压力紧张失眠
益母草，有益受孕
产后虚弱，腰酸腿软，女性生理痛
唇无血色，胸骨下闷

目录

第一章 综合篇

●头痛 3

找出痛点，持续指压按摩，可治疗偏头痛

●眼疾 4

枸杞炖鸭肝，弱视现光明

吞黑豆经验谈（明眼）

●鼻病 7

猪骨枸杞汤，连服三个月可治鼻过敏

清早起水疗鼻病

莲蓬汁，鼻血到此为止

●口腔 11

杭菊治口臭

蒜头口臭消除法：咸梅

吃番茄，精神好，除口臭

跟口臭说拜拜

炒菜油是万灵油（嘴角破、消肿）

烫舌头抹砂糖

唇裂请用薰衣草加蜂蜜

苹果是自然的牙线

柠檬汁强固齿根

哈欠也可防龋齿

●喉咙沙哑 16

可乐治喉咙沙哑

防止失声，中药颇有效

声音失而复得

●咳嗽 19

咳嗽不能吃橘子？

姜茶伺候，咳嗽告退
感冒咳嗽，柑橙不入口
吃得对，咳嗽好得多
川贝、冰糖蒸梨，缓解感冒失声
杏子富含维生素A，杏仁则可止咳
千日红止咳定喘，全株花草可入药

●哮喘 / 气管炎 29
梨、橘等水果，可做哮喘辅助食品

●感冒 31
好像感冒了？浓茶加糖趁热喝
洋葱可以通鼻塞、治感冒
小孩预防感冒，中医有良方
预防感冒的方法
头晕鼻塞打喷嚏，紫苏粥帮你忙
多吃香菇少感冒

●心脏病 39
心脏病族宜多吃叶酸
胡萝卜汁降血压还可强心
救心秘方

●肝脏 42
蒜西瓜强肝

●肾脏病 43
糙米蟹粥，宝贝你的肾
九层塔煎鸭蛋，好料治腰酸
白醋加蜜糖，可治关节炎
玉米须煎茶，可促进胆汁分泌
玉米须煮茶，有助清结石
油柑子、猪胰脏煲汤，可治糖尿病
苦瓜、南瓜皆有助病情
黄豆可治疗胆固醇过高

- 胃病 52
- 早上三大杯，胃酸有解
胃不好吗？吃茶籽油顾胃喔
吃番茄强壮肠胃
苦茶油可整肠健胃
莲藕止血还可健胃
苹果治好肠胃炎
青木瓜治胃痛
苹果汁影响小宝宝肠胃
芒果健胃，还可防止晕船
老姜当口香糖，不会晕车
- 腹泻 62
- 番石榴叶汁挡得住拉
治腹泻，“食”在有效
胡萝卜汤止腹泻
- 便秘 65
- 治便秘三帖
食疗可改善便秘
牛蒡治便秘
多吃高纤食品可“通乐”
梅花手，大战便秘
柚子有助消化，还能醒酒
齐天大圣难以割舍的最爱
- 高血压 71
- 马铃薯防治高血压
- 贫血 73
- 蟹壳猪皮克制贫血
补血食膳
正月葱二月韭，贫血、低血压患者多食补食
- 皮肤病 79

荨麻疹，菜来疗
小麦麸治荨麻疹
绿豆苡仁汤，对湿疹有效
带状疱疹，难不倒茶油
香港脚，浸得好
身体发痒找紫苏叶
香蕉治搔痒
唇裂请用薰衣草加蜂蜜
小黄瓜有妙用
夏日美白敷西瓜皮
薏仁消除脸斑

● 外伤 87

黄枝子热敷，扭伤终结者
腌梅加米酒，不抽不痛
二十秒后毒液开始扩散，拔罐器可将毒即时吸出
蜈蚣做药，可以镇痉挛；鸡屎唾液，马上解蛇毒
蜈蚣毒不抵一袋尿

第二章 防癌抗癌 95

南瓜，可防癌促食欲
南瓜，可抗癌治肝炎。糖尿病、黄疸、脚气病患者忌服
抗癌降火气，茄子拿手绝活
薏苡仁生用可抗癌，炒用可健脾
花椰菜可防癌
生吃大蒜可防癌
大蒜——乳癌克星
草莓具抗癌效果
橘子皮泡茶防乳癌
喝绿茶可防癌
茶克癌
茶的利弊

咖喱竟可以抗癌

黄豆制品小兵立大功

第三章 食疗小偏方 117

煮食黑豆，抗老又健身

香蕉营养佳并可抗癌

蔬果食疗法

果蔬是万灵药

专家建议的素食之道

谈蔬菜的妙用与健康

黄绿色蔬菜有预防癌症的特质

淡色蔬菜含丰富维他命、钾和纤维

决明子茶

时令海鲜七星鱼

多吃鲈鱼百病消

鲈鱼的食疗偏方

金针补血、健脑、抗衰老，不可鲜吃

醋的妙用

大枣，补中益气

韭菜助阳固精，酒后忌食

茄子抗衰老，对高血压、紫斑有疗效。脾虚者忌多食

西瓜汁，清热利湿的夏季好饮料

切伤用韭菜

丝瓜治哮喘和一切恶疮。脾虚、腹泻者忌食

考季症候群

荔枝浓汁，做月子的饮料

心烦不眠粥，失眠族且试试看

食欲不振、身形干瘦、小孩发育不良

柿子：降温、祛痰、止嘔

吃苹果降胆固醇

大豆食品降胆固醇

健康食疗很容易

第一章 综合篇

头痛

症状：偏头痛

处方：持续指压痛点

“偏头痛”是现代人常有的毛病。疼痛科医生指出，如果能找到痛点，并持续指压按摩，可以解除痛楚。

疼痛科医生指出，偏头痛的症状包括前额或额侧抽、胀痛，后半部头皮麻，眼皮跳痛、张不开或流泪。有时候这种情形可能只是颈部深层肌肉挤压神经造成的头痛。因此，头痛时如果能指压一些痛点，可以治疗头痛。

指压的原则：耳后、凸出骨（乳突）下缘的肌肉接点及此肌肉延伸线、头后枕骨下缘和颈部肌肉的接点及肌肉延伸线，左右侧相同部位作比较，有差异表示有问题。

医生强调，如果能找到一些痛点，以手作持之以恒的指压按摩，相信头痛不会再形成困扰。不过他强调，还是要到医院作诊断，分辨出头痛的真正原因，作最适当的治疗。



眼疾

症状：弱视现光明

处方：枸杞炖鸭肝

枸杞子是极普遍的药材，鸭肝是常见的食物，两者合炖，居然能补眼力，真是小偏方大妙用。

眼睛是心灵之窗，但如果因生产时难产而导致婴儿失明或视力不佳，该怎么办呢？曾经有人因女儿眼睛失明而遍寻名医偏方，结果以一帖“枸杞炖鸭肝”让女儿的视力逐渐恢复，此颇具参考价值。

以前，流行过一阵子“法比欧”婴儿视力疾病。当时不少婴儿出生时因难产等因素而导致失明，造成父母极大的困扰。有一名女婴也罹患此病，爱女心切的父亲不死心，开始寻找民间偏方。就在女儿失明七年，就读小学一年级残障班时，父亲找到一帖很简单的药方——枸杞炖鸭肝。他心想，枸杞是很平常的补眼药材，只是一般人很少将它和鸭肝一起炖来吃，于是就试着让女儿吃着看看。

没想到只吃了一个月，女儿的视力就大有起色。以前的她根本看不见，一个月后却已经可以看书写

字。虽然女儿阅读时还需贴近书本，但父亲已心满意足了。

症状：眼不明

处方：吞黑豆

有人说吞黑豆眼睛亮得能开车，姐夫试着吞了两个多月后，他对我说他的眼睛比以前“明”多了。半信半疑的我也跟着吞服。二十多天来的感觉是牙龈、嘴唇微肿痛，头胀胀麻麻的，眼睛干涩，整个头很不舒服，但大便舒适通畅，于是再继续吞服。经一个半月时，头部的不适感消失了，惟嘴唇仍微肿，下巴亦长出青春痘。再继续吞服，至今成果如下：

- 一、大便顺畅，消除便秘；
- 二、体力好转，腰部脊骨疼痛霍然而愈；
- 三、抵抗力增强，不易感冒；
- 四、口内有股豆香味，口水甘甜（口内经常有芳香味）。

每晨空腹时，以温水一碗配黑豆49粒吞服，过45分钟后才用早餐，功效确实不差。惟一不解的是，嘴唇仍微肿，眼睛也没比以前明亮。看来如要



“前途光明”，只有更加努力，持之以恒地吞服，才能达成愿望。

鼻病

症状：鼻过敏

处方：猪骨枸杞汤

十多年前，念初二的大女儿深受鼻过敏的困扰。从最初的早晚打喷嚏变成整日喷嚏、鼻涕不停，不仅让她痛苦不堪，连上课时也无法集中注意力，功课因此退步很多。但是，该看的医生都看了，不管中西医，只要人家说好就去；该补的药食也补了，不管多贵的药材，只差没吃天上的龙脑，却总无法根治。

直到有一天去了一家熟识的水果摊买水果，老板告诉我一个简单的秘方，但需耐心地长期服用，如此才能保证断根。

没想到这简单的秘方，后来真的根治了我女儿的鼻过敏，功课进步了，不需补习即顺利考上高中、大学，现已经毕业。

秘方如下：

枸杞子（一次可买 500 克）。

猪小骨（任何部位皆可）。



一人份：抓一把枸杞子，小骨放三四块，半碗清水，半碗米，用电锅炖。

每天睡前喝。

若有感冒要立刻医治，两天后再继续服用枸杞汤，连服三个月可根治。

请注意：绝不要添加他物才会有效，因中药店会怂恿客人加东加西。

症状：鼻病

处方：清早起水疗

台湾气候多变化，鼻子有毛病的不在少数。

念初中时，不知道是不是因感冒未痊愈而引起鼻病，常觉得鼻子不通，有鼻涕却擤不出来，整天就在吸鼻涕，尤其是早上刚起床时，鼻塞最严重，常得用嘴呼吸。

后来听说，慢性鼻病会伤害脑神经，无法集中注意力，这可非同小可。于是去看西医，说是鼻窦炎，服药无效，必须开刀。

原本已准备住院任人宰割，以绝后患，没想到过年时碰上一位李老师，他要我每天早上起床后，用冷水清洗鼻子，也就是将脸盆中的水吸进鼻根，再让其自然流出，每天反复做个三五分钟。因为当年的他就是这样把鼻窦炎治好的。