

運動法・食事法・藥事法・生活法

■使您年輕、美麗能改變您的身體，充滿活力的健康法

中國名醫健康法



著者 / 溫雪楓博士 ■ 印行 / 金逸圖書有限公司

運動法・食事法・藥事法・生活法

中國名醫健康法

著者■溫雪楓博士
譯者■林慶旺

發行者■金逸圖書有限公司

地址■台北市古亭區和平西路一段80號十一樓F座
(羅斯福路口・金鼎鴻福大樓)

電話■3942501・3969355・3969356・3969354

郵政劃撥■703333金逸圖書有限公司帳戶

國外函購■美金10元(含航空掛號費)

印刷者■三文印書館有限公司

地址■台北市西園路二段279號之2

電話■3017762・3014176

初版■中華民國七十三年六月十日

定價■150元

版權所有・不准翻印

運動法・食事法・藥事法・生活法

中國名醫健康法

著者／溫雪楓博士 ■ 譯者／林慶旺

發行／金逸圖書有限公司

中國名醫健康法

■運動法・食事法・藥事法・生活法

■使您年輕、美麗、充滿活力的健康法

- 由臉面各部判斷健康法
- 以手相觀察內臟法
- 預防低血壓症的方法
- 增強性能力的秘方
- 活用藥劑法、成人病的看法
- 蔬果中含有驚人藥效秘方
- 運用穴道原理之獨特法
- 牛蒡增強精力法
- 葱增進腸胃機能，治癒感冒法
- 茄子治口腔炎法
- 蕎麥粉治高血壓法
- 無花果治痔瘡法

中國名醫健康法

■運動法・食事法・藥事法・生活法

■使您年輕、美麗、充滿活力的健康法

- 三國時代的秘藥
- 紅蘿蔔汁治低血壓法
- 黃瓜汁治燙傷法
- 銀杏治小兒哮喘法
- 南瓜補血法
- 艾草止下痢法
- 蛤治便秘法
- 三分鐘溫式經絡調整體操法
- 促進肝臟的機能、運動法
- 解除疲勞和防止肌肉酸痛的運動法
- 消除倦怠感和失眠症的運動法
- 可使腸胃機能活潑的運動法

中國名醫健康法

■運動法・食事法・藥事法・生活法

■使您年輕、美麗、充滿活力的健康法

- 防止血液酸化、毒化法
- 最新長壽飲食生活法
- 消除失眠最佳方法
- 最新理想飲食法
- 防止血液污濁法
- 調整血糖值的方法
- 攝取鈣質法
- 消除壓抑的方法
- 消除體內污垢的秘方
- 生薑治感冒法
- 河蟹治皮膚病、胃腸病法
- 葡萄治動脈硬化法

目錄

你的身體已遭到侵蝕	二〇
損害健康的最大原因	二〇
過勞帶給身體的影響	二二
鹼性體質與酸性體質的虛實	二六
人體並非試管	二九
醫學不是絕對的科學	三一
患者本身的自然痊癒可治癒疾病	三六

第一章 飲食療法的秘訣

中國名醫健康法 運動法 食事法 藥事法 生活法

秘傳食療法

① 血液如果發生污濁，飲食生活就毫無意義

導致「萬病一毒」的原因

積存在血液中的緊張感會造成副產物

血液被污染後，任何養分均會變為塵埃

② 絕食法為什麼有效

絕食時只需注意一件事

三天之內可完成的絕食法

絕食後可建立個人的病歷表

③ 最理想的飲食法

胃腸病是由錯誤的飲食方法所引起

一天並非須進食三次

④ 維持良好狀況的早餐食譜

四〇

四一

四二

四三

四四

四六

四六

四九

五〇

五二

五二

五四

五六

中國名醫健康法

運動法 食事法 藥事法 生活法

中國名醫健康法 運動法 食事法 藥事法 生活法

可矯正飲食不規則的食譜.....五六

調整血糖值的方法.....五七

預防低血糖症的方法.....五九

[5]咀嚼作用和健康息息相關.....六一

胃和情感作用有密切關係.....六一

唾液又名「白色血液」.....六三

[6]比「酸性、鹼性食品」更重要的物質.....六五

唯有在臨死前血液才會變為酸性.....六五

攝取鹼性食品，體質並不會變成鹼性.....六六

攝取平衡飲食的理想方法.....六七

[7]長壽者的飲食生活.....七〇

百歲老翁的長壽秘訣.....七〇

長壽者的共同特徵.....七一

中國名醫健康法 運動法 食事法 藥事法 生活法

中國名醫健康法 運動法 食事法 藥事法 生活法

- 老年人應多吃副食.....七三
- 8 不妨飲用少量的烈酒.....七五
- 蒸餾酒比水果酒好.....七五
- 應留意口腔內的酒味.....七七
- 9 自然食品含有必需的微量營養素.....七九
- 具有自然治癒能力的營養素.....七九
- 攝取過多的加工食品的不良後果.....八一
- 10 塞伊爾博士的解除壓抑飲食法.....八五
- 東方人罹患高血壓的比率高.....八五
- 二種營養素的治癒效能.....八六
- 11 可用以改善容易疲倦和焦慮的本質.....八九
- 東方人普遍罹患慢性鈣質缺乏症.....八九
- 簡易攝取鈣質法.....九〇

中國名醫健康法 運動法 食事法 藥事法 生活法

中國名醫健康法 運動法 食事法 藥事法 生活法

⑫體內的「銹」可用維他命E來祛除……………九三

古代人精力充沛的原因……………九三

胚芽米之蘊含成分……………九四

第二章 秘傳健康生活法

秘傳健康生活法……………九九

①另一種成人病的看法……………一〇〇

男性較易罹患成人病的原因……………一〇〇

防治心肌梗塞和動脈硬化的方法……………一〇二

保持體內平衡，可預防成人病……………一〇四

②危險的工作中不適感……………一〇六

忍尿會使你感冒……………一〇六

根據目標按部就班地做……………一〇七

中國名醫健康法 運動法 食事法 藥事法 生活法

中國名醫健康法

運動法 食事法 藥事法 生活法

好高騖遠，無濟於事

一〇八

③「身心如一」的健康法

一〇九

七種會影響身體的情感

一〇九

中庸之道

一一一

④消除壓抑的方法

一一三

失眠是精神壓抑的結果

一一三

獅子型和君子型的人

一一四

消除失眠的最佳方法

一一六

⑤生病是身體所顯示的徵兆

一一八

生活失去規律便易生病

一一八

注意身體所顯示的訊息

一二〇

⑥中醫所強調的「病由心生」論

一二二

名醫談治癒不治之症的經驗

一二二

中國名醫健康法

運動法 食事法 藥事法 生活法

中國名醫健康法

運動法 食事法 藥事法 生活法

身心平衡的重要……………一二三

7 沒有生病並不算是健康……………一二六

一心祈求健康，反易得病……………一二六

抽煙是鬆弛情緒的好方法……………一二七

強烈的欲望會使治療無效……………一二八

8 心情和疾病具有密不可分的關係……………一三〇

醫學常識的泛濫造成病人增加……………一三〇

精神緊張會引起疾病和心理障礙……………一三二

9 久病成良醫……………一三四

醫生和患者的關係……………一三四

你也能成為醫生……………一三六

10 由臉面各部可推知身體的狀況……………一三八

由臉色可判斷身體的異常……………一三八

中國名醫健康法

運動法 食事法 藥事法 生活法

中國名醫健康法

運動法 食事法 藥事法 生活法

根據手相觀察內臟

.....一四〇

⑪味道可作健康的指針

.....一四一

帶有酸味的口臭，即表示消化器官有障礙

.....一四一

糞便的味道較其硬度更重要

.....一四二

第三章 名醫的藥物秘法

秘傳藥法

.....一四四

①比副作用更可怕的藥物反作用

.....一四五

嗜服藥物者的危機

.....一四五

開多種藥方的醫生不是好醫生

.....一四六

確立藥物有害的觀念

.....一四七

②中藥有效和無效的區別

.....一五〇

質量間微妙的關係

.....一五〇

中國名醫健康法

運動法 食事法 藥事法 生活法

中國名醫健康法

運動法 食事法 藥事法 生活法

中藥非學問.....

一五一

③無法治癒疾病的原因何在.....

一五五

無視於身體的自然需求，則易患病.....

一五五

糖尿病患者也可攝取酒精和糖分.....

一五六

④鈣質比維他命更重要.....

一五八

年紀愈大，鈣質越缺乏.....

一五八

防止心肌梗塞和動脈硬化法.....

一五九

⑤清除體內污垢的秘方.....

一六二

祛除百病的活絡消癥丹.....

一六二

可治癒腸胃病的肝膽丸.....

一六三

⑥服藥不如利用補劑.....

一六五

匯集智慧與經驗的藥物.....

一六五

服用蛇精長壽法.....

一六六

中國名醫健康法

運動法 食事法 藥事法 生活法

中國名醫健康法 運動法 食事法 藥事法 生活法

醫、食同源的動物提煉品	一六九
〔7〕增加性能力的秘方	一七〇
早洩是健康的證明	一七〇
三國時代的秘藥	一七一
〔8〕蔬菜中含有驚人的藥效	一七三
生薑治感冒法	一七三
葱增進腸胃機能、治癒感冒法	一七三
牛蒡增強精力法	一七四
最能顯出蘿蔔藥效、營養的蘿蔔泥	一七四
茄子治口腔炎法	一七四
紅蘿蔔汁治低血壓法	一七四
南瓜補血法	一七四
韭菜止下痢法	一七五

中國名醫健康法 運動法 食事法 藥事法 生活法