

〔日〕阿部博幸 著

食物是 最好的医药

(全新升级版)

本书以现代科学为依据，以“药食同源”为思路，以排出毒素为切入点，基本做到“一看就懂、一懂就用、一用就灵”，而且贴近生活，贴近实践，贴近百姓，有很强的实用指导性。

——洪昭光

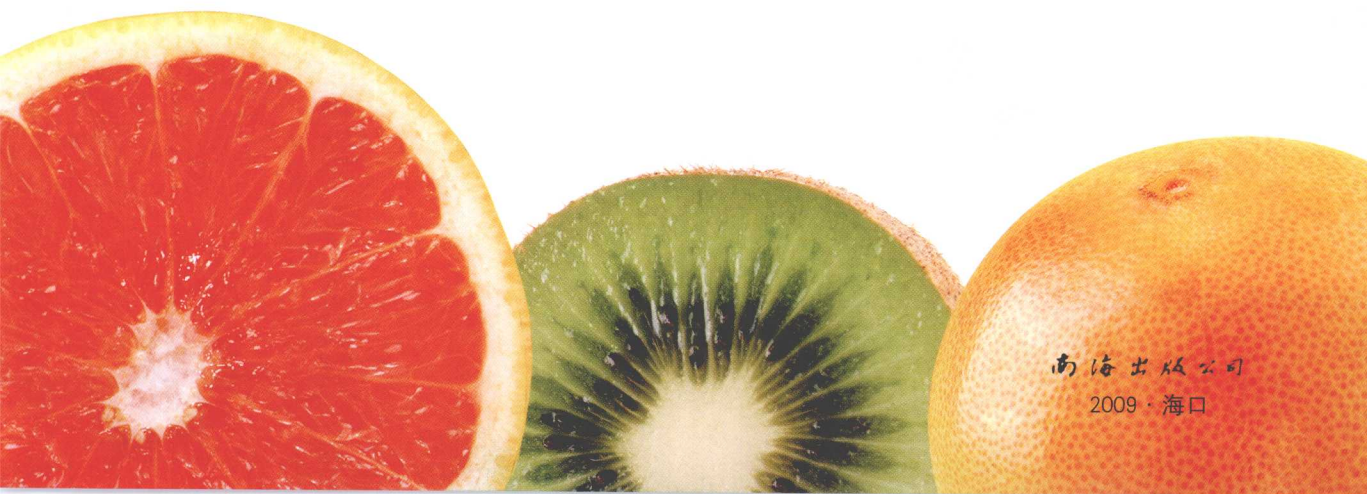


南海出版公司

食物是 食最好的医药

(全新升级版)

〔日〕阿部博幸 著 游慧娟 译



南海出版公司

2009·海口

图书在版编目(CIP)数据

食物是最好的医药 / [日] 阿部博幸著; 游慧娟译. 海口:
南海出版公司, 2009.3

ISBN 978-7-5442-4428-2

I. 食… II. ①阿… ②游… III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 027451 号

著作权合同登记号 图字: 30-2008-284

TAINAI NENREI WO WAKAKU SURU HON

© SHUFU-TO-SEIKATSUSHA CO., LTD. 2001

Originally published in Japan in 2001 by SHUFU-TO-SEIKATSUSHA CO., LTD..

Chinese translation rights arranged through DAIKOUSHA INC., JAPAN.

SHIWU SHI ZUIHAO DE YIYAO (QUANXIN SHENGJI BAN)

食物是最好的医药 (全新升级版)

作 者	[日] 阿部博幸
译 者	游慧娟
责任编辑	李 昕
丛书策划	新经典文化 www.readinglife.com
装帧设计	新经典工作室
内文制作	李艳芝
出版发行	南海出版公司 电话 (0898)66568511
社 址	海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206
电子邮箱	nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销	新华书店
印 刷	北京国彩印刷有限公司
开 本	880 毫米 × 1230 毫米 1/16
印 张	9
字 数	150 千
版 次	2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5442-4428-2
定 价	28.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究



目录

前言

1

消除体内废气，预防癌变

3

疾病根源：体内废气

典型表现：经常腹胀，而且放屁很臭

长期积累的结果：腹痛，溃疡恶化，皮肤老化，发生癌症的危险性增加

食物解决方案：红薯，富含乳酸菌的食物

简单易行的其他疗法：瑜伽，体操，穴位按摩，消除压力

消除宿便，预防大肠癌

11

疾病根源：宿便

典型表现：天天排便仍有残便感，或长期一周内持续3天以上不排便

长期积累的结果：皮肤粗糙，腹胀，腹痛，大肠癌

食物解决方案：富含膳食纤维的杂粮，水，谷物、豆类，海藻类，苹果，酸奶，富含寡糖的食物

简单易行的其他疗法：腹肌运动，按摩腹部，洗肠疗法，断食

消除淤血，预防子宫肌瘤

27

疾病根源：淤血

典型表现：身体疼痛，手脚冰凉，女性表现为痛经和月经不调

长期积累的结果：身体各器官功能低下，子宫肌瘤，子宫内膜异位症，不孕症

食物解决方案：生姜，胡萝卜，葛，红花，杏，肉桂，咸梅干

简单易行的其他疗法：穴位按摩和瑜伽姿势，半身浴、足浴

消除乳酸，预防慢性疲劳

40

疾病根源：乳酸

典型表现：身体沉重，肩膀和脖子酸痛，感到疲劳

长期积累的结果：风湿病，神经痛，发生癌症的危险性增加

食物解决方案：富含B族维生素的食物，醋，富含天冬氨酸的食物

简单易行的其他疗法：伸展体操，芳香疗法

消除酒毒，预防肝硬化

48

疾病根源：酒毒

典型表现：面红耳赤，脸色苍白，心悸，头痛，目眩，恶心，呕吐

长期积累的结果：酒精依赖症，脂肪肝，酒精性肝炎，肝硬化

食物解决方案：水，柿子，贝类，姜黄，芦荟，富含蛋白质的食物

简单易行的其他疗法：穴位按摩

消除水毒，预防浮肿

59

疾病根源：水毒

典型表现：浮肿，眩晕，尿频、尿多

长期积累的结果：鼻炎，过敏性皮炎，体重增加，关节痛，不出汗或多汗症

食物解决方案：土豆，黄瓜，红豆，西瓜，鲤鱼，富含钾的食物

简单易行的其他疗法：桑拿

减少尿酸，预防痛风

68

疾病根源：尿酸

典型表现：大脚趾根部肿胀、疼痛，口渴，尿频

长期积累的结果：痛风，高尿酸血症，肾病，尿毒症

食物解决方案：芹菜，西红柿，问荆茶，矿泉水，黑色食物

减少坏胆固醇，预防动脉硬化

76

疾病根源：坏胆固醇

典型表现：初期没有自觉症状，出现黄色瘤（淡黄色的脂肪肿块）时可能已发展成重症

长期积累的结果：动脉硬化，心绞痛，心肌梗死，脑梗塞，血栓闭塞性脉管炎，胆结石

食物解决方案：芝麻，绿茶，干香菇，柑橘类，大豆，坚果类，海带、紫菜，橄榄油

简单易行的其他疗法：步行

减少内脏脂肪，预防心肌梗死

87

疾病根源：内脏脂肪

典型表现：腹部很胖，呼吸困难，心率过速，注意力不集中、健忘

长期积累的结果：心肌梗死，脑梗塞，糖尿病，肝硬变

食物解决方案：乌龙茶，咖啡，富含卵磷脂的食物，富含辣椒素的食物，甲壳质·壳聚糖食品，韭菜

简单易行的其他疗法：有氧运动

改善浓稠的血液，预防血栓

97

疾病根源：浓稠的血液

典型表现：一般没有自觉症状，出现症状时往往已经发展成动脉硬化及其并发症

长期积累的结果：动脉硬化，血栓

食物解决方案：纳豆，鲭鱼，大蒜，银杏叶精，水

简单易行的其他疗法：温水浴，戒烟

降低高血糖，预防糖尿病 107

疾病根源：高血糖

典型表现：异常口渴，排尿次数和量增多，吃得多却日渐消瘦

长期积累的结果：糖尿病及其并发症，如糖尿病性神经病变、糖尿病性视网膜病变、糖尿病性肾病

食物解决方案：洋葱，含黏滑物质的蔬菜，茶类，富含铬的食物，富含 γ -亚麻酸的食物

减少自由基，减缓身体老化速度 117

疾病根源：自由基

典型表现：没有典型表现，对人体各部分都有损伤

长期积累的结果：全身各个器官老化，免疫力下降，易发生心脑血管疾病、糖尿病、癌症

食物解决方案：蘑菇类，黄绿色蔬菜，十字花科蔬菜，富含维生素E的食物，富含维生素C的食物，富含多酚的食物，富含硒的食物



前言

自1863年路易·巴斯德把人的许多疾病归罪于细菌后，医学界长期沿用一种基本理论——疾病源于细菌。但人人都不可避免地沾染致病的细菌，却非人人都会得病。而且，同一个人，在不同时期和不同状况下，对疾病的抵抗力也不同。因此，把细菌当做病因的观点，看到的只是一种表象。

那么，什么才是致病的深层次原因呢？

根据科学家对细胞学的研究以及根据人的生长期计算寿命的方法，人应该有120~175岁的寿命。但很少有人活到如此高龄。且在医学发达、设备先进的条件下，肿瘤、心脑血管疾病、呼吸系统疾病等现代文明病却不减反增。以此为突破口，经过实践的反复检验，对疾病根源的探求也终于拨云见日——人体垃圾才是引发疾病的罪魁祸首。

人体垃圾因为某些原因过量沉积在体内，导致人体慢性中毒，从而引发多种疾病。俄罗斯科学家梅奇尼科夫曾因“自身中毒”这一学说而荣获诺贝尔医学奖。所以，要预防疾病，

必须先将人体垃圾排出体外，也即我们所说的排毒。

每个人体内都有毒素，但有些人依然保持着长久的健康。这就要归功于身体本身奇妙的排毒系统，它们是肝脏、肾、胃肠、淋巴系统和皮肤。正常情况下，它们能有效地分解毒素并将其排除体外，以维持体内毒素环境的相对平衡。而一旦毒素超出了排毒系统所能承载的量，身体便生疾病。备受污染的环境，人类对食物的不良选择，以及过度依赖药物和不健康的生活习惯，都是造成毒素“超标”的原因。

那么，如何排出体内过量的毒素呢？“现代医学之父”希波克拉底早在2400多年前，就提出“我们应以食物为药，饮食是你首选的医疗方式”。在中国传统文化中，“药食同源”理论源远流长，中医历来强调“药补不如食补”，历代流传的食物疗法专著就有300余部之多。“药食同源”理论认为，许多的食物同时也是医药，同药物一样能够预防疾病。

以食物为药最突出的好处是，使用得当，不会产生副作用，而药物排毒则不然，长期使用往往会产生各种副作用及像吸毒一样的依赖性，还可能影响人体对某些有益营养物质的吸收，进而影响健康。

自然排毒是每时每刻都在运行的过程，它我们的生活同步，并渗透进生活的每一个角落。在毒素尚未沉积并对身体造成危害时就将它们清除，把健康牢牢抓在手中，这才是自然排毒、生活排毒的终极目标，也是对“食物是最好的医药”的最好解释。

本书作者学贯中西，医通古今，造诣精深，经验丰富。本书以现代科学为依据，以“药食同源”为思路，以排出毒素为切入点，博采营养烹饪学、传统医学之精华，糅合按摩、瑜伽、气功、理疗、体疗，融知识性、实用性、

趣味性于一炉，使人有耳目一新之感。

本书着力阐述的人体代谢毒素，人体慢性中毒，人体本身奇妙的排毒系统及人体维持内环境的相对平衡等观点，都有其新颖和独到之处，有其科学依据。但也有一些是作者个人的观点和思考，读者可根据具体情况参考使用。

本书文笔生动，浅近易懂，基本做到“一看就懂，一懂就用，一用就灵”，而且贴近生活，贴近实践，贴近百姓，有很强的实用指导性。

祝愿本书能给广大读者带来生命的春天。

作者



• 消除体内废气,预防癌变 •

不可忽视体内废气的致癌作用

我们通常不太在意的屁,其真实面目究竟是什么呢?

其实,屁中约 70% 的成分都是吃饭时随着食物一起吸入的空气,这其中包括氮气、二氧化碳、氢气、甲烷和氧气。

剩下的 30% 中有 20% 是血液中所含的气体通过肠壁进入肠中,还有 10% 则是大肠内的食物残渣在细菌的作用下分解时生成的气体。

由细菌生成的气体包括氨气、硫化氢、吲哚、甲基吲哚、挥发性胺、挥发性脂肪酸等带有恶臭的物质,从肛门中排出时就会形成臭屁。

另外,肠内的气体不可能全部都变成屁,气体中的 70% 通过肠壁流向血液中,又会从血液中流出,也就是说,气体会在血液和肠内往返流动。

未从肛门排出的废气会通过肠黏膜被血液吸收,经由肝脏进入尿中,还有一部分会经由肺部呼吸排出。

健康人大概会放多少屁

一般来说,健康人消化道内有 100 毫升的气体,而形成屁排出体外的量,成年男性是每天 100~2800 毫升,浮动范围相当大。

这是因为不同人的饮食种类有很大的不同,难以消化的薯类和豆类会使废气量增加 2~10 倍。

欧美人放屁的量很少,这是摄入膳食纤维比较少的缘故;不过相对的,食肉越多屁越臭。

少吞入空气的吃饭方法

由口中吞入的空气占了废气成分的 70%。

吃东西时少吞入空气的秘诀在于增加咀嚼的次数,使食物和唾液充分混合。当唾液和食物充分混合后,空气就自然而然地被排出了。

狼吞虎咽、吃饭很快的人,就容易放屁。

屁很臭是体内有害菌很多的信号

日常经验告诉我们,有些屁很臭,有些却没有气味。这是为什么呢?

食物被胃肠消化吸收后,其残渣作为粪

便而被排出。臭屁正是在这一过程中产生的，其主要的场所是大肠。

大肠里生活着约 100 种 100 万亿个细菌，它们以进入大肠的食物残渣为食物而生存繁衍，其中既有促进肠功能的乳酸杆菌等有益菌，也有制造有害物质的梭状芽孢杆菌等有害菌。

臭屁的罪魁祸首就是有害菌。健康的年轻人中，乳酸杆菌等有益菌比有害菌要多，但是步入老年后，有害菌就占优势了。

于是，随着年龄增加，屁会增多且变臭。因为随着人体的老化，消化能力变弱，食物未被完全消化就送入大肠中，而促进肠功能的乳酸杆菌又少，就会产生恶臭的废气。

决定有益菌和有害菌力量对比的是每天的饮食。

乳酸杆菌喜欢的食物是膳食纤维等，所以平时多摄取这些物质，屁就不那么臭了。

而有害菌喜欢的主要是动物性蛋白质和

脂肪。长期以动物性蛋白质和脂肪为主食，就易为恶臭的屁而烦恼。

此外，夜晚暴饮暴食的生活习惯也和臭屁有关系。比如在胃肠休息的时间，却吃得很饱，长期这样，胃肠精疲力竭，胃液的分泌就会因过剩或不足而使胃肠功能逐渐减退。于是，本来应该消化吸收的食物还未消化就被送到大肠中，在有害菌的作用下腐败，产生臭气。

更糟的是，产生臭屁的氨气和吲哚等有害气体，除了直接影响大肠之外，还会被大肠壁吸收，进而对全身产生不良影响。

不好意思在人前放屁，把废气积在肠中会造成腹痛，还会使消化吸收的功能降低，甚至抑制大便的排泄。而人在便秘时，肠内会堆积有害物质，产生更多的废气，形成恶性循环。

食肉过多、饮酒过多可产生臭屁

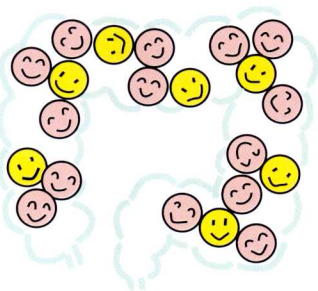
长期过着以肉食为主的生活，屁会变臭。蛋白质发酵、分解时，产生的吲哚、甲基吲哚和硫化氢是恶臭的根源。可以服用消化剂预防，使食物在小肠中充分消化。

此外，因为饮酒过多造成胰腺功能减弱，使消化酶的分泌减少，从而导致不消化物的增加，也会使屁变臭。

不可忽视体内废气的致癌作用

肠内积存的废气最可怕之处就是它的致癌作用。

肠内细菌的栖息



肠内细菌大都栖息于大肠壁的黏膜上。

梭状芽孢杆菌等有害菌不仅会在大肠内制造臭气，还会生成亚硝胺和苯酚等致癌物质，以及强化这些致癌物质的粪臭素等气体。

这些物质持续地刺激大肠，会使大肠癌的发病率升高。经常放臭屁的人以及肚子常胀气的人，有必要尽早改善大肠内的细菌环境，排出废气。

含有害物质的废气通过肠壁溶解于血液中，在全身循环的时候，会影响到功能已经降低的器官。

比如，肝脏起着将氨气转换为尿素的作用。在肝脏功能衰弱时，若是废气中所含的氨气太多，肝脏无法负荷，就可能造成人的意识昏迷。

此外，肠内积存的废气，有时会压迫血管，造成血液循环不良，引起手足冰冷。

胀气会令溃疡恶化

胃肠有溃疡的人，更不能在体内积存胀气。胀气会刺激扩大伤口，使治疗更加困难。饮啤酒和碳酸饮料会使体内分解生成大量的废气，所以最好少喝。

横结肠中积存废气会引发剧痛

如果运气不好，体内的废气堆积在横结肠的右角，会引起剧烈的疼痛。这是结肠压迫胆囊和胰腺造成的。

改善饮食生活。

习惯于在饮食中摄入过多动物性蛋白质和脂肪的人，应该改换成以根菜类和薯类、豆类、海藻类等富含膳食纤维的食物，以改善肠内的细菌环境。

乳酸杆菌等有益菌增加时，废气便易于排出；相反，有害菌增加后，气体不易排出。

另外，一日三餐中，可以在早餐和午餐时多吃一些食物，而在胃肠的功能较弱的夜晚，则要注意减少食物的量。

因暴饮暴食使得胃肠不舒服时，有人会立即使用胃肠药。药能使胃肠获得一时的舒适，但是如果不改变错误的饮食习惯，胃肠功能仍然衰弱，废气还是会不断积存。

此外，压力也会使肠内有害菌和废气增加。

当人有强烈的紧张和不快的情绪时，交感神经会兴奋，从而促进胃肠蠕动的副交感神经无法发挥作用，导致体内废气很难排出。而且，大肠中的梭状芽孢杆菌会因焦虑情绪而增加。

因此，应尽量避免压力的堆积，学会缓解的方法。

体内废气是美容的大敌

大肠内的有害菌产生的有害气体，通过肠壁循环到全身后，会妨碍新陈代谢，使得脸上长粉刺和雀斑，引起皮肤干燥、粗糙。

改善饮食生活，根除有害气体

为了尽量避免有害气体的产生，首先应

体内积存废气后的不良后果



怎样检查出体内废气过多

- 因体质不同，有些人会血压上升。
- 通过腹部的X光检查，看到胃和肠是白色的，表明体内积存了很多废气。
- 出现溃疡的时候，常常需要进行胃部的X光等精密检查。

消除体内废气的两种食物

红薯 * 促进排气，预防大肠癌

粪便中混有的小气泡，其实也是废气。增加粪便的排出量，也能使废气一起排出。

红薯中含有大量的膳食纤维，而且其所含的葡糖苷成分有着和膳食纤维同样的效果，在增加便量的同时，能给肠的活动以强力的刺激，引起蠕动运动，促进排便，即使废气充满肠内，也具有将粪便挤出的力量。

此外，葡糖苷在小肠内不会被吸收而是直接运送到大肠，然后在大肠内被细菌食用生成废气。吃红薯容易排气，特别是吃较甜的烤红薯。如果连皮一起吃的话，效果会更好。因为薯皮中含有分解淀粉的酶，很容易消化而不会产生废气。

红薯皮附近膳食纤维很多，而且皮下有紫茉莉甙成分，存在于切红薯时渗出的白色汁液中。这一成分能够软化粪便，帮助排便。

薯类能预防癌症

红薯的膳食纤维，不仅能促进废气排出，更有吸附致癌物质、预防癌症的重要作用。除此之外，它所含有的维生素C和β-胡萝卜素，能将癌症的根源——自由基无害化。

近年来，研究发现红薯汁有抑制癌细胞增殖的作用。另外，红薯中维生素C的含量可以

红薯（蒸）的主要营养成分(100 克中)

热量	131千卡
膳食纤维	3.8克
维生素 C	20毫克
胡萝卜素	27微克
维生素 E	1.5毫克
钾	490毫克
钙	47毫克

和柑橘相提并论，即使加热后，也有60%~70%未被破坏。

薯类是天然的营养胶囊

· 土豆

一般来说，维生素C易溶于水且不耐热。而土豆中含量丰富的维生素C，由于受到淀粉的保护，在做菜时不容易溶出。

· 芋头

含有被称为黏蛋白的黏滑成分，既对肝脏有解毒作用，又可强化消化器官的功能，还能保持肌肤的柔嫩。

· 山药

它比萝卜含有更多的淀粉酶，能促进胃肠的运动，还含有氧化还原酶和分解体内产生的有害物质的酶。

富含乳酸菌的食物 * 防止有害气体的生成

乳酸菌是在肠内分解乳糖、葡萄糖、合成有机酸的细菌。其中最典型的就是乳酸杆菌，它是有益菌的代表。除此之外，还有保加利亚菌等。这些乳酸菌与制造有害物质的梭状芽孢杆菌、大肠菌等有害菌战斗。

因此，摄取乳酸菌，可以减少有害菌，消除有害气体，使致癌物质的毒性丧失，增强身体免疫力。

乳酸菌最好在保质期内食用

乳酸菌有不同种类，分别可以被利用于发酵食品中。

乳酸菌是活菌，所以要在 10℃ 以下保存。

发酵食品不会轻易腐败，但是为了更可口，建议在保质期内食用。

另外，还要提醒大家，虽然酸奶和乳酸菌饮料中都含有乳酸菌，但是乳酸菌饮料中乳酸菌的含量只有酸奶中 1/10。

含有乳酸菌的食物



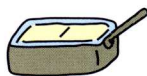
酸奶



奶酪



乳酸菌饮料



奶油



黑麦面包



酱油

简单易行的其他疗法

瑜伽 * 排出腹中胀气，消除便秘

为了消除胀气，在注意饮食的同时也要注意运动。

这里向大家介绍瑜伽中的一种消除胀气的方法。

抱住两膝轻轻压迫胃肠，促进胃肠蠕动，积在腹中的胀气就会自然而然地被排出。

这个动作对于胖人来说可能很痛苦，不过它对减肥也有益。

另外，这种动作对治疗腰痛也有效果，请坚持每天做 2~3 次。

消除胀气的瑜伽动作



① 仰卧，膝部贴在胸前，双手交叉抱住小腿。保持这一姿势，屏息 5~10 秒。



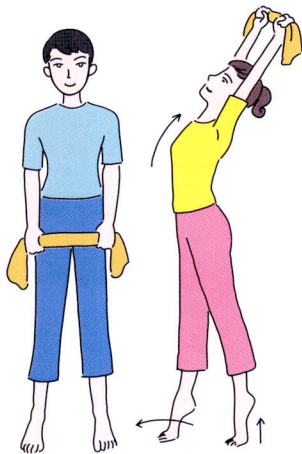
② 一边呼气，一边进一步将膝部贴近胸前，头抬起，尽量使身体蜷成一团。

①、② 交互进行两次。

体操 * 排出积存胀气，活化身体

从腕部开始到两侧的胸肌，分布有控制脾脏、心脏和小肠的穴位。因此，通过双臂向后屈伸的动作，能有效地刺激这些穴位，从而排出体内胀气，消除致癌的有毒物质。

研究发现，早上散步 15 分钟，促进全身的血液循环之后再做这一体操，效果更好。



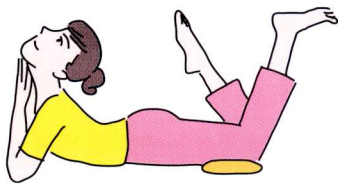
- ①两手握住毛巾，分开与肩同宽。
- ②膝盖不弯曲，两臂向上向后伸。腹部用力，上身向后仰，脚尖着地向前走 12 步。习惯之后可以逐渐增至 30 步。
- ③结束后，仰卧休息 5 分钟左右。

当天积存的废气要当天排出

运动不足、摄入过多动物性蛋白质和脂肪，以及精神压力等，使现代人体内容易积存废气，因此在有害气体蓄积之前，要养成每天消除废气的习惯。这里介绍的两种体操，都可

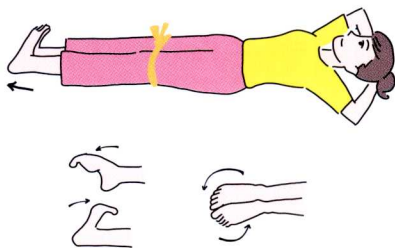
以在夜晚临睡前轻松进行。

脚踢臀排气法



- ①在膝盖下铺上坐垫，俯卧。双手手指放于颈部前侧，支撑下颌，背向后仰。
- ②用脚跟敲打臀部，直到腹部感到轻松为止。

旋转脚踝排气法



- ①仰卧，膝盖、小腿肚、双脚并拢（如膝盖并不拢就用绳系上），脚尖立起向头方向拉伸跟腱。
- ②脚趾用力，脚尖前后弯曲，左右交互。
- ③脚并拢，向左向右各旋转 20 次。

穴位按摩 * 消除腹胀和打嗝儿

中医的穴位疗法，也可以用来排出胀气。在按压穴位之前，先做背部的按摩，放松之后再开始按压，效果更好。

感到腹部胀时，可以按压脊背上的大肠俞穴和腹部的关元穴。打嗝儿不止时，可以按压锁骨上的气舍穴。

不过，采取任何穴位按摩都要以体内无重大疾病为前提。按压关元穴时，注意不要过于用力。

大肠俞穴——促进肠的运动



第四腰椎的突起处，左右旁开两指的地方即大肠俞穴。从背部到腰部慢慢按压，然后按压大肠俞穴。

关元穴——消除腹胀症状



在下腹部正中线上，脐下三指处即关元穴。两手指尖并拢，轻轻地按压。

气舍穴——停止打嗝儿



锁骨根部稍中凹陷处即气舍穴。用手指温和地按压，放松腹部，以很舒服的姿势进行。

消除压力 * 通过植物神经的作用排出废气

肠内废气是由口吸入的空气和肠内的细菌产生的，同时也受到精神压力的影响。

胃肠的运动是由与我们的意志无关的植物神经控制的。其中，副交感神经促进胃肠的运动，而交感神经则抑制胃肠的运动。

人在担心和着急的时候，副交感神经就无法正常发挥作用，使得胃肠的蠕动变得迟钝，肠内因而积存更多的废气，梭状芽孢杆菌等有害菌也加速繁殖。

所以，吃饭时要尽量把不高兴的事情全部忘掉。

转换心情的方法

和肯听自己说话的朋友聊天。

做志愿者，积极地参加社会活动。

睡眠时间充足。为了可以熟睡，临睡前不要看电视，而且要稍微运动一下后再睡。

早起散步、运动身体，缓缓地深呼吸也很好。

寻找有兴趣的能令自己投入的事。

做腹式呼吸（吸气时鼓起肚子，呼气时充分将腹部排空）。

一天之中，要有放松的时间。

过有目标的生活。

累的时候，一定要休息。

通过运动流汗。

紧张的时候，喝点牛奶等。