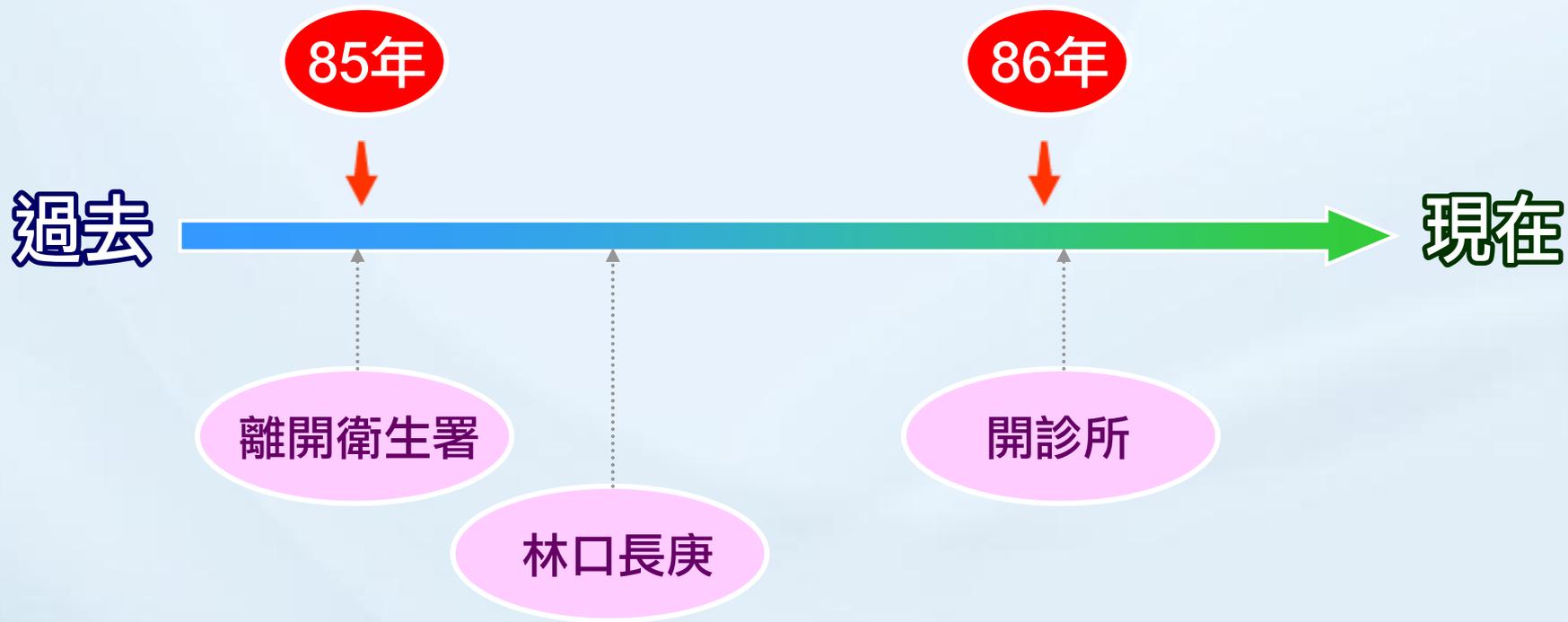


現代養生觀

講師：張步桃

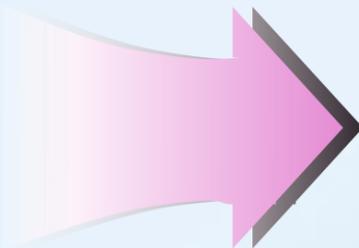


前言



前言

現代人吃的食物太複雜，增加腸胃、肝膽的負擔



1-1.活著就要動

◉ 文革時期

飢餓狀態

4千萬人

半飢餓狀態

6千萬人

長壽



1-1.活著就要動

▶ 阿茲海默氏症

由來

因為有一個醫生，發現人類的大腦的腦細胞退化，所以講不好聽一般叫痴呆症。

事實上台灣的痴呆症愈來愈多，可是中國人有一種習慣，如果家裡面有一個這樣的老人，通常不太讓人知道，都會密而不宣。

1-1.活著就要動

▶ 阿茲海默氏症

強壯心臟功能

因為大腦缺氧，所以腦細胞遲鈍，思考遲鈍、行動也遲鈍，所以用一種強心的藥，讓大腦細胞活化，自然思考、活動都會很靈敏。

五加科



- 人參
- 川七
- 刺五加

公孫樹科



- 銀杏
- 白果

蘭科



- 石斛蘭

1-2. 食材介紹-蘭科與旋花科

🔴 蘭科植物

石斛蘭

- ➡ 二十世紀醫藥界有一個了不起的發明叫「威而鋼」。
- ➡ 到青藏鐵路的時候，有人會建議吃「紅景天」，另一個就是「威而鋼」，威而鋼有強心的作用。因為青藏鐵路在海拔五千公尺以上，到那邊會缺氧，剛說為什麼會老化，就是大腦缺氧的關係，所以開發了威而鋼。
- ➡ 實際上中藥材裡面有許多超越威而鋼的食材，石斛蘭就是其中之一，石斛蘭會愈嚼愈有黏液，有興奮性荷爾蒙的作用，是壯陽的一種藥物。

1-2. 食材介紹-蘭科與旋花科

◉ 蘭科植物

白芨

- ➔ 在大陸的湖南長沙二千多年前埋藏的「利蒼夫人」，開挖出來臉色和正常人一樣，甚至口腔裡還有瓜子、胃裡面還有食物。現在防腐技術可能都還做不到。
- ➔ 很多開挖出來的國畫之類的東西，都是用白芨磨硃砂畫在上面，二千多年前存留的東西到現在都還沒壞掉，都保留到顏色還很鮮艷。
- ➔ 白芨的黏著性很強，很多肺腫瘤的病人，包括肺腺癌、肺癌，肺部的病變要修護就一定要用白芨這味藥，白芨的黏著性很強，修護的功能也是不得了。

1-2. 食材介紹-蘭科與旋花科

▶ 蘭科植物

天麻

▶ 去掉土味的魚頭（鱸魚或草魚）炸過以後，加天麻、大白菜、豆腐、荸薺。天麻可以最後下，一鍋可以加五錢。天麻裡面有膠質，可以預防骨質疏鬆，另外可以讓大腦的細胞活化，預防阿茲海默氏症。

荸薺

把皮削掉裡邊的肉是白的、顆粒小小的、口感脆脆的。把荸薺皮削掉，洗乾淨以後當水果吃，連石頭都可以化掉，石頭比較硬，還是腫瘤比較硬？所以常常吃荸薺可以預防腫瘤。

1-2. 食材介紹-蘭科與旋花科

🔴 旋花科植物

地瓜葉

生長快速



生命力強

- ➔ 大概二、三年前媒體報導，所有的食材裡面，抗氧化第一名的就是地瓜葉。
- ➔ 沒多久以後，又發表「香椿」是抗氧化第一名，但不太容易找到。
- ➔ 摘地瓜葉的時候，會有白色的乳汁，那是最營養的。

1-2. 食材介紹-蘭科與旋花科

◉ 旋花科植物

空心菜

- ➔ 空心菜跟地瓜葉是同科的，空心菜的生命力跟地瓜葉一樣，倒著種也能活，最重要的是不要有任何的農藥、人工甘味、色素這些東西。
- ➔ 空心菜的生命力超強，在一樓種空心菜，放著不去管它，它可以一直生長到頂樓。

1-2. 食材介紹-蘭科與旋花科

◉ 旋花科植物

川七

- ▶ 另外一味旋花科的植物就是「川七」，它「黏黏的、滑滑的、脆脆的」那就是可以補充膠質的，膠質可以預防骨質疏鬆。
- ▶ 榮民總醫院跟三軍總醫院有做實驗，篩選一百多個病例，從30歲到70歲，沒有一個是沒有骨質疏鬆的，由其是女生，男生還好一點點，女生因為有每個月的困擾，流失掉很多的血液。

1-2. 食材介紹-蘭科與旋花科

🔴 旋花科植物

菟絲花

- ➡ 菟絲花、菟絲籽就是旋花科的，第一個它會爬樹，第二個如果是爬牆的話，幾層樓高都會爬，就算根刨掉，它還是活著。
- ➡ 它的籽很多，所以很多不孕症的女性會用到菟絲籽。

1-2. 食材介紹-蘭科與旋花科

◉ 化學調品料

麻油

- 現在市面上賣的香油，裡面純麻油成份只有三成，另外的七成幾乎都是沙拉油。

醬油

- 現在醬油都是有防腐劑的，一百瓶裡面有七十瓶是有防腐劑的，現在釀醬油五天，早期釀醬油五個月，從選豆、洗豆、蒸豆、曬豆然後到發酵，最少要五個月。

酸菜

- 酸菜全部都撒黃粉的，在中部，把芥菜全部丟到一個大缸裡面，然後黃粉一撒三天就變黃了，也有酸味了，加一點化學的酸味，可是沒有香味。

1-3. 食材介紹-睡蓮科、莎草科、繖形科

◉ 睡蓮科植物

蓮子

- ▶ 經常可以燉蓮子銀耳湯，銀耳就是白木耳，不要去吃燕窩，燕窩貴得不得了，我們就用銀耳來替代燕窩。
- ▶ 用蓮子加白木耳、兩三顆的紅棗就這樣燉，這就是夏天的補品，如果想要吃涼一點，就擺到冰箱裡面不要太冰，適量的溫度，口感有涼涼的感覺就好，不要冰到連牙齒都酸軟了，那樣對腸胃對氣管都不好。

1-3. 食材介紹-睡蓮科、莎草科、繖形科

◉ 睡蓮科植物

荷花、花蕊、荷葉

- ➔ 大家有沒有發現荷葉包排骨去蒸的，如果家裡有小蒸籠，把水餃包好，底下墊荷葉去蒸，這叫荷葉蒸餃。
- ➔ 荷葉對大腦的血管阻塞非常有用，荷葉有活血化瘀的作用。腦袋為什麼不聰明？為什麼思考會停頓？為什麼老是考試記憶力不好？腦血管阻塞嘛！所以要去參加考試的時候，非常有用。
- ➔ 在大陸的青海，河床乾枯掉之後，從裡面挖出了很多的蓮子，經過科學的鑑定以後，蓮子已經埋在河床裡超過一千年以上了，種了之後還能發芽、成長。在澳洲也發現一堆蓮子，被包裹在蜜蠟裡面，經科學鑑定後有四千多年的歷史，種了之後也活了，真不得了。

1-3. 食材介紹-睡蓮科、莎草科、繖形科

◉ 睡蓮科植物

蓮藕

- ➔ 如果想吃口感比較鬆的蓮藕，要買圓滾滾的那種。如果要炸蓮藕，要買長長的那種，切片之後放到油鍋裡面炸，然後可以放一些麥芽糖。
- ➔ 剛說圓滾滾的蓮藕，裡面的藕粉比較多，用水川燙之後，可以加一點薑絲、白醋、冰糖，這叫涼拌蓮藕，也是下酒的好菜，酒精會麻痺大腦的意識中樞，喝酒的時候配上涼拌蓮藕，怎麼喝都不會醉，大家可以試試看。
- ➔ 蓮藕一孔一孔的對不對，我們還可以把兩節切開，塞糯米進去，然後放到電鍋裡面去蒸，也可以放冰糖進去，就是清蒸蓮藕。

1-3. 食材介紹-睡蓮科、莎草科、繖形科

● 過敏食材

竹筍

- 講到要清的話，我們的竹筍最清，可是會過敏的人最好不要吃。
- 老祖宗觀察到，在很硬的土壤裡面，竹筍一下就冒出來了，有機會可以去看看懸崖的石縫裡面，它都可以冒出來。你的臉皮可以比土壤還厚嗎？

芒果

- 現在節令又到了，芒果、玉荷包、龍眼，全都是過敏的食材，而且是燥熱的，有很多小朋友吃了龍眼、荔枝之後流鼻血，有的吃了口腔潰爛。吃芒果過敏會到什麼程度呢？吃了以後整個人的臉會腫起來，嘴巴都翹起來，跟豬八戒一樣。因為芒果屬於漆樹科的，油漆就是漆樹科的，很多人對油漆非常過敏，經過漆樹林以後，臉就腫起來。因為血液跟食材產生衝突的作用。

1-3. 食材介紹-睡蓮科、莎草科、繖形科

◉ 莎草科植物

香附

- ➔ 在鄉下菜園裡面，莎草科的另一種材料叫「香附」，到菜園裡面一拔，因為根還在裡面，沒幾天又長出來了。用鋤頭把它挖起來，放在太陽底下曝曬，曝曬三個月後下一場雨，它又活了。
- ➔ 葶藶就是莎草科的，除了可以化石、消除腫瘤病以外，它的生命力也是超強的。

生命力超強
藥材、食材

延年益壽、長命百歲

1-3. 食材介紹-睡蓮科、莎草科、繖形科

◉ 繖形科及百合科

繖形科

藁本、白芷

- 有很多人晚睡、熬晚、疲勞然後又愛吃冰冷的東西，沈澱了很多的黑斑，很多會去做雷射手術，但是常常傳聞產生很多醫療糾紛。
- 這裡我提供三味藥給大家，第一味叫藁本，屬於繖形科植物，裡面含有精油的成份。第二味叫白芷，同樣屬於繖形科植物，裡面都含有精油，敷在臉上精油揮發以後，會皮下的黑色素帶走，臉色就會恢復白皙。

百合科

天門冬

- 最有漂白功能的還有一味藥，這味藥非常的重要叫「天門冬」，天門冬、麥門冬、百合花全部同科的，都是屬於百合科的植物。

如果有機會做實驗的話，比如一件襯衫，倒一點墨汁在上面，用天門冬在上面搓一搓，就會恢復原來襯衫的顏色，所以黑斑就要靠天門冬來漂白掉。

1-3. 食材介紹-睡蓮科、莎草科、繖形科

有的美容處方裡面，要用鴿子的糞便，你心裡面想著，那是鴿子的糞便，心裡不會有毛毛的感覺嗎？所以效果再好，也肯定不用。

這是有文獻記載的，鴿子糞便肯定對黑斑漂白效果是不錯的，但怎樣我也不會用。

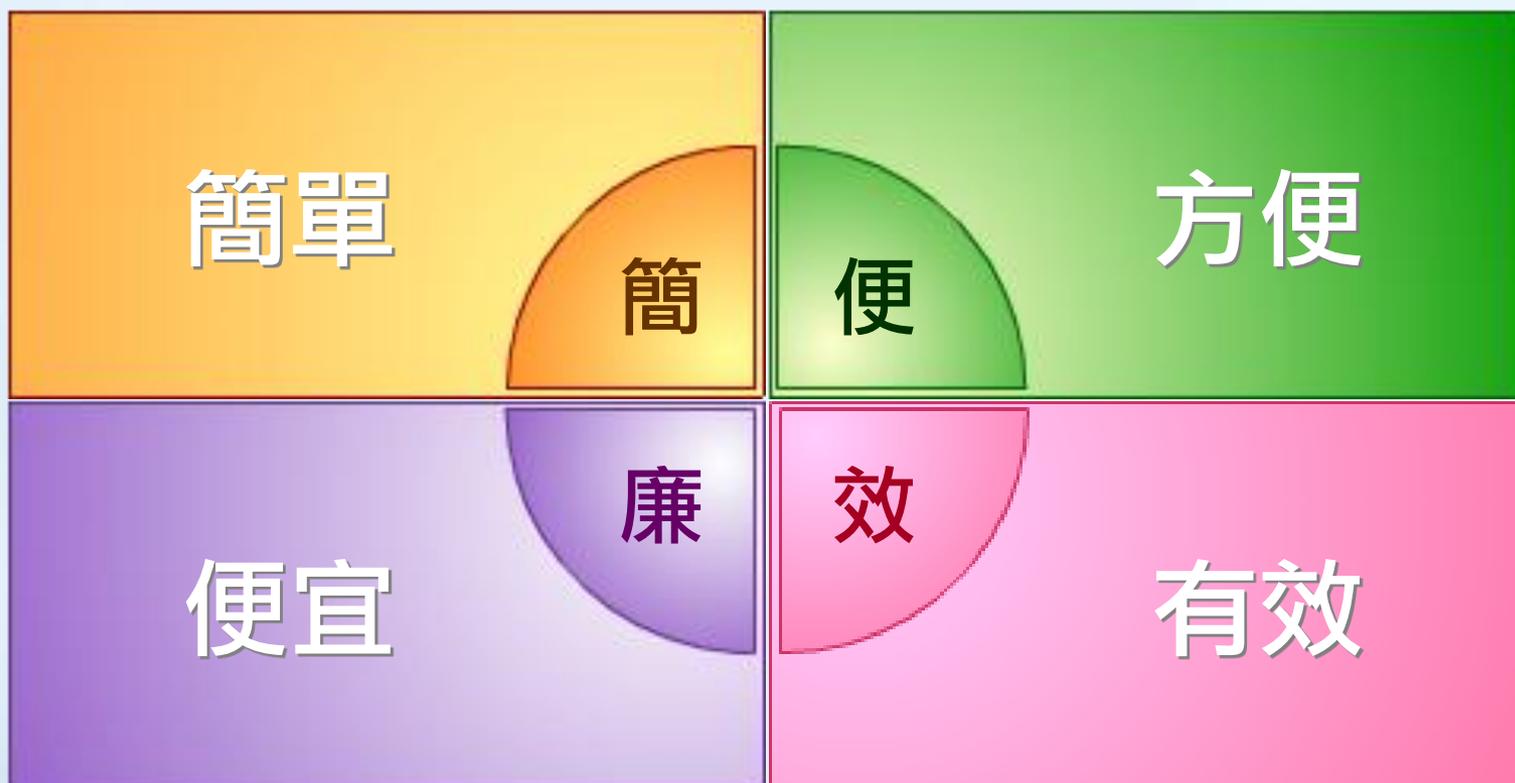
五靈脂

就像有一味藥叫「五靈脂」，它是一個鳥的大便，對婦科痛經的止痛效果不錯。但三十幾年，到現在我沒有用過五靈脂。

夜明砂

還有一個眼科用藥，用蝙蝠的大便，因為蝙蝠到晚上才看得到，所以它的名字叫「夜明砂」。

2-1.食療歌保健食材介紹一



2-1.食療歌保健食材介紹一

生梨潤肺化痰好

- 第一味「梨」，可以潤肺化痰。
- 蔣經國先生因為咳嗽咳不停，看西醫很久都不會好，所以來看中醫，一位老前輩建議，皮不要削，把梨中間的心挖掉，蒂頭不要丟掉。貝母它是百合科的，把它填在挖掉的空間，蓋上蒂頭放到電鍋裡蒸，那個咳嗽很久不會好的，連貝母、梨肉一起吃掉，咳嗽就好了，它潤肺又止咳。

2-1.食療歌保健食材介紹一

蘋果止瀉營養高

- ▶ 第二味「蘋果」，每天吃一個蘋果，一輩子就不用找腸胃科的醫生吃藥，而且營養價位很高，但是還沒成熟的蘋果酸得要死。桃子、李子、杏仁、枇杷全部都是薔薇科的，薔薇科的一定要讓它成熟，不然會很酸。
- ▶ 蘋果止瀉而且營養高，但是便秘的人不可以吃，不然會更解不出來。



2-1.食療歌保健食材介紹一

黃瓜減肥有成效

- ▶ 黃瓜減肥有成效，第一個黃瓜沒脂肪，第二個沒有蛋白質，它純粹就是碳水化合物、纖維質跟水份，所以中午午餐大家吃便當，你就拿黃瓜當飯吃，吃了以後有飽的感覺，又沒有脂肪沈澱。

抑制癌症獼猴桃

- ▶ 大家有沒有聽過奇異果，奇異果的原產地在中國長江流域，它的學名叫「獼猴桃」，因為它毛茸茸的就像獼猴一樣，所以這樣命名。
- ▶ 獼猴桃它有預防癌細胞的作用，吃的時候不要削皮，要剖開用湯匙挖著吃。如果要削皮的話，它的毛會黏在果肉上，如果吃進喉嚨裡，會咳得半死。

2-1.食療歌保健食材介紹一

番茄補血助容顏

- ▶ 番茄補血可以養顏美容，早期的可果美番茄醬不知道大家有沒有印象，如果有喜歡喝酒的人，尤其是白酒，先倒三分一杯酒，再入可果美番茄醬，非常的好喝又補血。
- ▶ 我們的這個番茄，現在關西有機水果園的不錯，不過價位不是很便宜。

蓮藕化瘀解酒妙

- ▶ 剛剛提到蓮藕、荷葉，常常吃荷葉蒸餃、荷葉蒸排骨，如果你腦細胞裡面有長東西的話，會把它化掉，包括蓮藕，所以蓮藕化瘀，剛剛有提到解酒，所以蓮藕化瘀解酒妙。

2-1.食療歌保健食材介紹一

紫茄祛風通大便

- 還有我們的茄子，只要一悶就熟了，大便不通的人常常吃茄子，它會讓你腸子蠕動。當年在鄉下時候，把茄子的頭尾切掉，然後煮飯的時候丟到飯鍋裡面，飯熟了，茄子也熟了，加一點碎的蒜瓣和醬油，也不錯。

我們客家人，有時候會用蒸熟或煮熟的茄子沾桔子醬，非常的好吃。

韭菜補腎軟腰筋

- 韭菜大家有沒有聽過，出家人把韭菜、蔥、蒜列為五葷，出家人不能吃的，為什麼會列為五葷呢？因為它會刺激我們腦下垂體的性荷爾蒙分泌。
- 有沒有發現吃蒜後，在小便的時候都是蒜頭的味道？還有眼睛模糊的人注意要少量。

2-1.食療歌保健食材介紹一

蘿蔔化痰消脹氣

- 吃蘿蔔喝熱茶，氣得醫師滿地爬。北方人，尤其山東人高頭大馬，冬天的蘿蔔味道又好、又甜比梨還好吃，所以北方人說「蘿蔔賽梨」，他們中餐吃的是大餅夾大蔥，然後用蘿蔔來替代水，又甜水份又多，所以他們出門不用帶水帶糧食。

精緻飲食的缺點

美國的富裕、美國的營養、美國的食物、美國的水準多高啊，非洲的國家多落後啊，可是非洲國家的民族，罹患癌症及其他疑難雜症的人，反而比較少。

芋頭

芋頭的味道香又好吃，但是腸胃不好的人最好少吃，因為芋頭不好消化，所以如果想要更苗條，就每天兩個芋頭煮一煮，剝皮之後沾鹽吃。這樣就會愈來愈苗條。

2-1.食療歌保健食材介紹一

蘿蔔化痰消脹氣

- ▶ 還有一句話，冬天蘿蔔夏天薑不用醫師開處方，因為蘿蔔殺菌，又可以補充水份、補充營養又不會鬧腸胃病。
- ▶ 冬天蘿蔔夏天要吃薑，現在的新新人類可慘了，一吃冰的東西，我們的皮膚、肌肉、毛細孔全部關閉，關閉之後就不會散熱了，但是吃薑會使全身暖活，由其在外面淋雨，回來之後一碗紅糖薑湯，就全身暖活了，身體暖活寒邪、風邪就全部帶掉了。
- ▶ 夏天胃口不好，薑有開胃的作用，胃口不開、睡不好人懶洋洋的，一直反胃想吐，生薑就是專門止吐的藥，所以煮湯的時候加一點薑絲是很好的。
- ▶ 蘿蔔化痰消脹氣，肚子很漲的時候，切二三塊蘿蔔咬一咬，稍稍有一點辣那就是健胃的成份，然後肚子就消掉了。

2-1.食療歌保健食材介紹一

莧菜平衡酸鹼值 補血又使痛風消

- ▶ 莧菜有兩種顏色，一個是白莧、一個是紅莧，如果要補血就要找紅莧。
- ▶ 紅莧跟白莧裡面含有很豐富的生物鹼，現在人都亂吃，所以尿酸痛風的人愈來愈多了，有尿酸痛風的人，第一個不要吃太油膩的東西，第二個不要吃香蕉，第三個不要吃豆類，第四個冰的東西絕對要避免，要是吃了冰的東西，紅、腫、熱、痛全都出來了。
- ▶ 莧菜平衡酸鹼值，紅莧菜補血又使痛風消，所以要常常吃含有生物鹼的食材，去平衡PH值。我們人是中性反應PH值是7，數值愈低尿酸就愈高，關節痛的機率就愈高。



2-1.食療歌保健食材介紹一

冬瓜消腫又利尿

- ▶ 冬瓜要多吃，夏天天氣很熱，出汗相對就一定很多，它會興奮交感神經。出汗多，排尿量就相對減少，排尿量少又憋尿不補充水份，尿就會變得很黃，到後來就會變得愈來愈紅了。
- ▶ 如果你排尿有問題的話，可以多吃葫蘆科的植物，冬瓜、絲瓜、苦瓜、西瓜、黃瓜都是葫蘆科的植物，葫蘆科植物有利尿的作用，屬性都是屬於寒的，有消炎作用尤其冬瓜籽，還能排膿、消炎、消水腫，在所有女性的減重處方裡，幾乎都有用冬瓜籽。



2-2.食療歌保健食材介紹二

黑豆綠豆解毒好

- ▶ 早上起床洗臉刷牙以後，把黑豆洗乾淨，然後配一杯熱水生吞49顆。有一位男生才國二，頭髮都白了看起來像四十幾歲，每天生吞黑豆，過了三、四年以後，頭髮都黑了。
- ▶ 還有排便障礙的人，多吃黑豆可以幫助腸胃蠕動，排便就順暢了。
- ▶ 有一個老闆因為吃錯藥丸，可能是跟身體的血液衝突，整個臉跟嘴唇都腫了起，連生殖器的海綿體也腫，所以不敢去看醫生。所以如果有食物中毒的現象，用黑豆或綠豆煮水，黑豆綠豆可以不用吃，但就一直喝煮出來的水，喝到天亮腫就消了一大半。

2-2.食療歌保健食材介紹二

黑豆綠豆解毒好

取類比效 蟬蛻

如果聲音沙啞的話，我們單一味藥就可以讓你聲音很好。樹上的「知了」是全世界最會唱歌的，夏天天溫較暖和，牠從早上起床就開始唱，唱到日落黃昏，但是到了晚上就不唱了，所以如果家裡有小嬰兒會「夜啼」，就是晚上愛哭的，現在有科學中藥，就調一點給小嬰兒吃，馬上就睡著不哭了。

- ▶ 每個人家裡一定要準備黑豆或綠豆其中一樣，只要有碰到任何因為食物引起的過敏或著中毒，就趕緊用其中單樣煮水一直喝，就保證可以解毒。

2-2.食療歌保健食材介紹二

木耳抗癌素中葷 香菇存酶腫瘤消 蘑菇抑制癌細胞

- ▶ 木耳多吃可以補充膠質，白木耳可以燉湯，黑木耳可以炒肉絲來吃。香菇、木耳、靈芝全部都是菌類，包括冬蟲夏草也是菌類。
- ▶ 在苗栗南庄，他們有種一種「地蠶科」的植物叫「石蠶」，它的樣子就像蠶寶寶一樣，結果就很多人拿來冒充「冬蟲夏草」，所以不要在外面亂買藥材，第一個「安全」、第二個「省錢」。

海帶含碘散瘀結

- ▶ 剛剛我們說葶薺可以消腫瘤，海帶也可以消腫瘤，海帶可以滷、燉湯、切絲去炒薑絲，海裡面的動物、植物、礦物都是寒性的，所以一定要放薑絲，除了可以制寒性，還可以去腥味。

2-2.食療歌保健食材介紹二

胡椒祛寒兼除濕 蔥辣薑湯治感冒

- ▶ 胡椒、生薑、辣椒、蔥屬性都是溫熱性的，所以感冒風寒、風邪、涼邪，用蔥加豆豉一起煮水，蔥跟豆豉可以不用吃，只要喝煮出來的水，就不會鼻塞、畏寒。

海參蹄筋含膠質

- ▶ 食療歌裡面提到的全部吃素的人都能吃，只有一味海參豬蹄吃素的人不能吃，所以會找機會改掉。但是海參有一個好處，牠是零膽固醇的，蹄筋是含有很豐富的膽固醇，只要多弄一點大蒜下去，就會把膽固醇制衡掉了。

2-2.食療歌保健食材介紹二

蕨類含鹼亦含膠

- ▶ 過貓是蕨類，在台灣有6百種的蕨類，但可以吃的只有30種，想平衡酸鹼值要多吃。

益腎強腰食核桃

- ▶ 吃核桃除了可以治腰酸背痛，還可以化石，核桃裡面的紋路跟我們的大腦是一樣的，所以如果要聰明、考試記性好，天天吃核桃增強記憶力。

健胃補脾吃紅棗

- ▶ 紅棗是鼠李科的植物，可以健脾補充營養。

問題回答

Q

中藥材是不是都含有很多重金屬？

A

- 1 現在用人工栽培的方式，含重金屬的機會比較多，天然的會比較少。
- 2 生產地。如果生產的週邊有很多工廠，尤其化學工廠含重金屬的情形就會比較多。
- 3 中藥材進口基本都會有一個品質管制的單位，來檢測重金屬含量，如果超過就會驗退，這就是現在不主張吃水煎藥的道理。藥跟藥之間會有制衡的作用，還有藥裡面有利尿的成份，能夠吸收的就會吸收，不能吸收的就會代謝掉。

問題回答

Q

荸薺是生吃比較好，還是熟食比較好？

A

- ➔ 荸薺還是生吃的會比較好，剛剛說的荸薺皮是黑的，削皮之後是白的，就拿來當水果吃，味道很甜像水梨一樣。
- ➔ 剛剛說的蝦球、蒸肉、馬蹄糕都是熟的，當然沒有關係，生熟都不會有關係，但是生的會比較好一點。

問題回答

Q

茶跟咖啡哪裡不同？

A

➔ 茶是屬於山茶科的植物，咖啡是屬於茜草科的植物，茜草科植物本身有活血化瘀的作用。茶跟咖啡是很好的止痛藥，很多人生理痛喝了茶，或咖啡以後就不痛了，同樣都有生物鹼，但是咖啡裡面含咖啡因比較多，茶裡面含生物鹼跟咖啡因就不像咖啡那麼多，所以常有人喝了會上癮。

問題回答

Q

藁本、白芷、天門冬怎麼樣用來敷臉？

A



我們的藁本、白芷、天門冬，一定不要叫藥店幫我們打成粉，因為天門冬一打就會黏黏的，如果要打成粉就要加茯苓片或山藥才能夠打成粉。

所以去買濃縮的科學藥粉，有人用蜂蜜，但最好用苦茶油調。

問題回答

Q

如果臉上長很多粉刺、痘痘要怎麼治療？

A

- 1 跟睡眠有絕對關係，越睡不好越會發。
- 2 吃的東西，我們剛提到有很多的禁忌，竹筍、龍眼、荔枝、芒果、燒餅油條、烤麵包、炸花生、烤花生最好都避免。
- 3 便秘。
- 4 婦科跟月經週期不順有絕對的關係。

問題回答

Q

如果有飛蚊症要怎麼治療？

A

➔ 我們飛蚊症從肝腎二個系統去治療

1 用加味道遙散

2 可以用地黃

➔ 另外一個我自己用的「磁硃丸」，磁硃丸只有三味藥，1.磁鐵石 2.硃砂 3.枸杞

➔ 用磁硃丸，加味道遙散，菊花，枸杞這一類的藥，吃了飛蚊症就好。