

蜂蜜與南瓜經絡飲食療法

蜂 蜜

味甘，性平。歸肺、脾、胃、大腸、肝經。

主治：肺結核、高血壓性心臟病、動脈硬化性心臟病、胃及十二指腸潰瘍、慢性肝炎、痢疾、便秘、貧血、關節炎……等。

第一次接觸到蜂蜜是在我家的餐桌上，那時候我才12歲。記得那是一個夏日的黃昏，我剛放學回家，才剛踏進家門，媽媽就指著桌上的一杯水，要我用筷子沾著嚐嚐看，並問我說：「這是什麼水？」我捂著嘴回味了又回味說：「是糖水」，站在旁的哥哥提示道：「不一樣的糖噢！是蜜蜂送給人类的禮物」，我恍然大悟地跳了起來說：「啊，我知道了，是蜂蜜」。

蜂蜜，又名蜜糖，為蜜蜂所釀的蜜糖，可當飲料又做藥用。蜂蜜清熱潤燥，補益中氣，療瘡解毒，和血止痛，生肌長肉，強身壯體，延年益壽，美髮悅顏，常食可美容和延年益壽。

現代醫學研究認為蜂蜜中所含的糖均為單糖，食後不需經體內轉化而直接被吸收利用，從而增加血紅蛋白，提高人體抵抗力。蜂蜜中含有豐富的維生素、礦物質及對人體有益的激素，是年老體弱、妊娠、授乳和產後婦女、大病後患者最佳營養品。蜂蜜宜用溫開水沖服或拌入豆漿、牛奶、稀飯中食用，連糖尿病患都可吃。蜂蜜是養顏補氣的

聖品，在中國民間，常被應用來醫治下列各種疾病。

1. 高血壓、冠心病

方法—每日服2～3次，每次2匙。

功效—可起軟化血管，增加心肌營養，提高機體抵抗力的作用。

2. 久咳不癒

方法—蜂蜜加水調和後，頻飲或加開水沖服。每1～2匙，每日2～3次。

3. 疔瘡

方法—蜂蜜50cc，飯後、睡前先用茶水漱口，再用蜂蜜塗於患處，每日3次。

功效—清熱解毒。

4. 呃逆

方法—蜂蜜30cc，鮮薑30克搗汁調蜜，緩緩喝下。

功效—和中緩胃，降逆止嘔。

5. 習慣性便秘

方法—蜂蜜35cc清早起空腹用淡鹽開水1杯調勻，一次服用。

功效—潤便通腸。

6. 神經衰弱、失眠

方法—每晚睡前吃1匙蜂蜜。

7. 燒燙傷

方法—將純淨蜂蜜塗於患處。

8. 防夜尿多

方法—每晚睡前服1匙。

9. 妊娠尿閉

方法—蜂蜜、冬瓜汁各1杯，調服。

10. 腸梗阻初期

方法：500克蜂蜜加溫後一次服

下。

功效：1小時之內可見腹痛緩解，如腹痛依舊，應視為無效。

11. 鼻臭症、萎縮性鼻炎

方法：將蜂蜜塗於鼻腔內粘膜，每天2～3次，連塗20～30天。

《小小的叮嚀》

1. 蜂蜜切勿煮沸後服用，會破壞營養素。
2. 勿將蜂蜜置於金屬容器，否則容易氧化變黑，不僅會破壞營養，而且食後易出現噁心、嘔吐等中毒現象。



■蜂蜜切勿加熱食用。

南 瓜

味甘，性寒，無毒。入心、肺、脾經。

主治糖尿病、產後氣虛、手腳浮腫、陰莖陰囊潰爛、蛔蟲、燙傷瘡癢不收口……。

小時候最高興的事情，就是跟著媽媽上市場，市場裏五顏六色的食物，讓我目不暇給。我的視線總是會不經意的停留在那個碩大無比的金黃色南瓜上。幻想著灰姑娘仙杜莉拉和南瓜奇遇

記：吃著南瓜時，心裏也總是別有一番滋味呢！

南瓜又名飯瓜，性寒無毒，可補中益氣，健脾除濕，利尿消腫，清熱解毒殺蟲，通暢經脈，行氣止痛，現代藥理學認為南瓜含有大量維生素A，老年人多吃南瓜，可以預防中風，另外也有報導：南瓜具有分解亞硝酸胺致癌物質的功用。

體型碩大的南瓜，連它的莖葉都有治病的功效，在中國民間，它往往被視為治某些病痛的聖品，現在我們就特別來介紹其中的妙用。

1. 婦女產後氣虛、手腳浮腫

材料—南瓜子30克。

做法—炒熟後，用水煎服，每天吃1~2次。

功效—補脾、利濕、消腫。

2. 糖尿病—方法同上。

3. 陰莖陰囊潰爛、流膿

材料—南瓜蒂適量。

做法—炒黃，研成細末，用香油調敷患處，每日1~2次。



國際醫科交流大學針灸博士，曾任美國加州洛杉磯糖尿病中心主治醫師，現任中華生命文化學會理事長。

蘇教授精研中醫陰陽五行思想，開創五行針法，專治疑難重症，對癌症、肝硬化、糖尿病、心臟病、高血壓、腦中風、紅斑狼瘡等，在臨床上迭有重大成果。近年來致力提倡中醫能量醫學觀，並嘗試以科

4. 燙傷、瘡傷不收口

材料—鮮南瓜。

做法—切片貼傷口，用紗布包好，每日1次。

5. 中氣下陷脫肛

材料—南瓜蒂3個、薏米120克。

做法—加水煎服，每日1~2次，連服數日可見效。

功效—補氣收肛。

6. 牛皮癬

材料—鮮南瓜葉。

做法—搗爛外敷患處。

7. 蛔蟲

材料—南瓜500克（成人量），小孩稍減。

做法—生食，食後2小時可服瀉劑，每日1~2次，需連服2次。

8. 肺癰

材料—南瓜500克、牛肉50克。

做法—不加鹽和油，煮熟後食之，連服數次後，可服六味地黃湯5~6劑，作為輔助。

禁忌—不可吃食油膩食物。

《小小的叮嚀》

氣滯濕阻腹脹者宜少食

經絡飲食療法 導 讀

每種食物各有歸經，吃得正確才能防病養生。

我們一天三餐，加上點心、宵夜，不斷地吃，究竟這些吃進去的食物都跑到那裡去了？為什麼有些人吃得腦滿腸肥、百病叢生，有的講究美食，卻身強體健、精力充沛？

答案就在「吃得對不對」之上！因為食物吃下肚後，會依屬性分別歸入大腸、小腸、胃、脾、心、膀胱、腎、心包、三焦、膽、肝、肺等十二經之內，譬如胡蘿蔔入脾、肺經，羊肉入肺、心、脾、肝、腎、胃經，能治虛寒手腳冰冷…。同理，身體不適也可自己辨證，並挑適合的食物以祛病強身。

本專欄即以日常蔬果食物為例，細說其性味、歸經、屬性、藥效和飲食宜忌等，希望鄉間小路的讀者，人人吃出健康，個個激發精氣，永遠活力充沛。

蘇永安博士的專業與學術

學邏輯觀點重新詮釋中醫理論，頗受矚目。並致力推廣大眾保健教育，主張天、地、人全方位養生觀，在中國時報著有「能量醫學——十二經脈時間養生法」、「經絡養生大法」、「女性回春術」等專欄，引起廣大迴響。

4年前成立中華生命文化學會，提倡中國天人合一思想與實踐，曾培育千餘位針灸學

子，提倡針灸保健DIY教育。使學之者免受病苦，深受歡迎與敬愛。

85年度，中華生命文化學會並與台北市大同獅子會共同舉辦每月一次之「非常急救法」之演講與教學示範，內容包括：心肌梗塞、心絞痛、休克、登革熱、發高燒、潰瘍急性穿孔、暴喘、癲癇、腦中風等之預防與急救方法。 蘇