

# 胡蘿蔔與柿子 經絡飲食療法

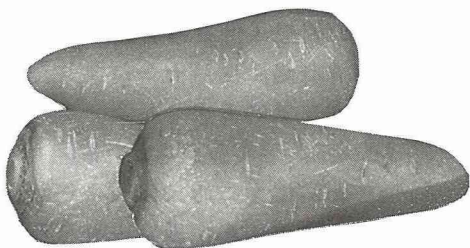
## 胡蘿蔔

味甘辛，性微溫，無毒。歸肝、腎、脾、肺經。

主治：夜盲、小兒百咳、小兒偏食、營養不良、高血壓、便血、便秘、麻疹初期或疹出不透、水痘、表皮潰瘍。

**小**時候，我們住在中部鄉下，由於院子很大，除了蒔花種草外，還可以飼養小動物，所以院子中，常常會有新鮮的事情發生。有一天，媽媽買了2隻長耳兔子回來，從此以後我們兄弟姊妹4人就為這2隻兔子忙個不停；又是切菜，又是打掃，放學回家第一件事，一定是去看看兔子。連吃飯的時候都會想到小白兔吃了沒？為了不爭先恐後，兄妹4人還排班餵紅蘿蔔呢！因為紅蘿蔔是小白兔的最愛。那時，真的認為小白兔的紅眼睛是吃多了紅蘿蔔的關係。

胡蘿蔔，又名黃蘿蔔、丁香蘿蔔、紅蘿蔔、金筍等，為傘形科植物，其根莖做食用。胡蘿蔔健脾補中，下氣化滯，通利腸胃，安補五臟，補肝明目，潤肺止咳，健腦輕身，增顏美容。適



用小兒、老人保健食用和高血壓、便秘、營養不良者食用。

現代醫學研究認為胡蘿蔔含有豐富的胡蘿蔔素，尤以胡蘿蔔顏色深者更佳。胡蘿蔔素被攝入人體後可轉變為維生素A，能保護眼睛和皮膚的健康。胡蘿蔔還含有「琥珀酸鉀鹽」，有明顯的降壓作用。因此常吃、多吃，可防治高血壓、心腦血管病。並有健體輕身、延年益壽的作用。吃胡蘿蔔可治周身皮癢和多屑症，對頭髮烏黑、皮膚健美均有益處。

在中國民間胡蘿蔔的運用很廣，現在就來介紹它的妙用。

1. 夜盲、角膜乾燥症、視物昏花  
作法：

- (1) 胡蘿蔔蒸熟當飯吃，日久見效。
- (2) 胡蘿蔔和米煮粥吃。
- (3) 胡蘿蔔、韭菜二者配合作菜吃，日久見效。

2. 小兒百日咳

材料：胡蘿蔔500克、冰糖適量。

作法：胡蘿蔔擠汁加冰糖蒸開、溫服，每日2次。

3. 小兒營養不良、食少腹大、偏食者

作法：每頓飯吃1個蒸熟的胡蘿蔔，連續食用，1~2個月後見效。

4. 高血壓

材料：胡蘿蔔2、3個

作法：生飲胡蘿蔔汁，每次100克，每日2~3次，有降壓作用。

5. 便血

材料：胡蘿蔔葉。

作法：胡蘿蔔葉曬乾研末，每次服6克，一日服2次，有通血止便作用。

6. 便秘

材料：胡蘿蔔500克、蜂蜜適量。

作法：胡蘿蔔擠汁加蜂蜜調服，每天早晚各1次，有滋陰、通便的作用。

7. 麻疹初期或疹出不透

材料：胡蘿蔔200克、芫荽100克、荸薺100克。

作法：將材料加適量水，煎水2碗，一日服2次。

8. 水痘

材料：胡蘿蔔100克、芫荽60克。

作法：水煎後當茶喝。

9. 表皮潰瘍

材料：胡蘿蔔適量。

作法：胡蘿蔔搗爛，敷患處有效。

## 柿子

味甘澀，性寒，無毒。入脾、胃、心、肺、肝經。

主治：甲狀腺腫大、呃逆、痢疾泄瀉、百日咳、便血、高血壓、各種瘡瘍、皮膚病破潰。

**印**象中，第一次吃柿子是在5歲的時候，那次是住在東勢的叔叔帶了一籃，紅橙橙的柿子，到我們家來；我們兄弟姊妹4人，同時被那朱紅的色彩所吸引，不約而同的圍著柿子看，聽媽媽說當時，我們4個小孩子的口水，都流出來了，而帶柿子來的那位叔叔，我們也稱他作紅柿

子叔叔，這是我對柿子的第一印象。

柿子又名柿、紅柿、黃柿，屬陰性藥用食品，柿子清熱解毒，潤心肺，止呃逆。平肝、軟堅，生津、潤燥、寧嗽。咳嗽、嘔逆、高血壓、動脈硬化、有痔瘡的病人吃它最適合。柿子有降低血壓，增加冠狀動脈血流量的作用。

柿子是我國的原生果樹，已有三千多年的栽培歷史，在民間柿子除了當水果外，也常常被用來治病。下面我們就來介紹柿子治病的妙方。

#### 1. 甲狀腺腫大

材料：未成熟的柿子1個。

作法：搗汁，沖服，一日3次，連用數月。

#### 2. 呃逆

材料：柿蒂10克。

作法：用水煎服。

#### 3. 痢疾泄瀉日久不癒

材料：柿子切片曬乾。

作法：炒黃後研末，每日3次，每次15克，以開水送下。



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

有瀉腸止瀉之功。

#### 4. 百日咳

材料：柿餅2個、生薑5克。

作法：生薑加在柿餅中焙熟吃，每日2次可鎮咳化痰。

#### 5. 便血

材料：柿餅7個。

作法：焙乾為末，和紅糖，空腹服，有止血作用。

#### 6. 高血壓

材料：柿餅3個

作法：水煎，每日2次服。

#### 7. 高血壓具有中風傾向

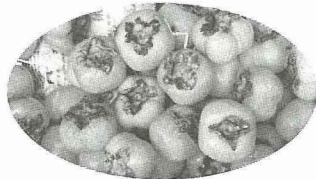
材料：生柿3個、牛奶或米漿，適量。

作法：生柿絞汁，用牛奶或米漿調服，每次半杯。

#### 8. 各種瘡瘍皮膚病破潰

材料：柿子1個或半個。

作法：搗爛如泥，貼於患處。 碎



#### 《小小的叮嚀》

柿子與螃蟹同食後，多會吐瀉、昏迷不醒；應急用木香和開水磨汁飲服，可蘇解。

## 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

### 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。

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。 碎