

大蘿蔔與橘子 經絡飲食療法

大蘿蔔

味辛甘，性微涼，無毒。歸脾、胃、大腸、小腸、肝、肺等經。

主治：流行性感冒、咽喉腫痛、痢疾、痰濁上逆、咳嗽氣短、肝氣鬱滯胃痛、胃氣上逆噁心嘔吐、胃滿腹脹、食積、肝氣不舒偏頭痛、口瘡頻發進食疼痛、滴蟲性陰道炎、降血壓、手足凍瘡、便血、腳汗、骨結核和淋巴腺結核。

大約是在小學二年級吧！那時候學校唱遊課，教唱一首「拔蘿蔔」的兒歌，這首歌唱起來很有意思，每次唱，老師都會選一位胖胖的同學來當蘿蔔，其他同學抱著前面同學的腰，一面歌唱，一面表演拔蘿蔔，大家玩得真起勁。

大蘿蔔，又稱蘿蔔、菜服、蘿白、薺根等，為十字花科植物，根莖、葉都可以吃。子多做為藥用。蘿蔔清熱解毒，止咳平喘化痰，順氣消脹除積，健胃消氣，行滯止血，利尿消腫，生津止渴，降逆止嘔，止痢止瀉，療瘡止痛。適用於氣管炎，胃腸病、肝膽病、咽喉疼痛、高血壓等病變。

蘿蔔用途很廣吃法很多，不但可生食、涼拌、煮食，也可脫水醃菜脯、醬菜、黃蘿蔔等。另外子葉幼苗和蘿蔔苗都很好吃，是實用性非常高的經濟作物。

現代醫學研究認為大蘿蔔的提取物有抗菌消炎作用，將大蘿蔔榨取汁液，可防止膽石形成。但是體質氣虛的人不宜使用。

蘿蔔除了好吃外，也很有用，在中國民間流傳的民俗療法中，蘿蔔就佔有一席之地。現在我們就來介紹大蘿蔔的妙用。

1. 防止流行性感冒、咽喉腫痛

作法—

- (1) 生吃蘿蔔可預防感冒。
- (2) 大蘿蔔煮水代茶飲用，可防治咽喉腫痛。

2. 痢疾

材料—90至120克。

作法—加水濃煎，當茶頻飲。

功效—1日減輕，3日可癒。

3. 胃氣上逆噁心嘔吐

作法—

- (1) 白蘿蔔1個搗碎擠汁，再加紅糖，用開水沖服。
- (2) 白蘿蔔切片用蜂蜜浸漬，隨意咀嚼，可以降逆止嘔行氣通暢。

4. 痰濁上逆咳嗽氣短

材料—蘿蔔適量，飴糖2~3匙。

作法—

- (1) 蘿蔔洗淨切片，放入碗中。
- (2) 將飴糖2~3匙放在蘿蔔上。
- (3) 擱置一夜溶成蘿蔔糖水。

功效—多喝幾次，可收止咳化痰降逆之功。

5. 肝氣鬱滯胃痛

作法—白蘿蔔擠汁，飲用時加入少許薑汁，飲服，每餐飯後喝半杯。

功效—有理氣、溫胃、止痛的作用。

6. 胃腹脹滿消化不良

隨意生食大蘿蔔或用大蘿蔔作菜食。

7. 食積

蘿蔔切片和米煮粥，食用量不限，日久生效。

8. 肝氣不舒偏頭痛

作法—鮮白蘿蔔擠汁，加適量冰水，病人仰臥，將汁滴入鼻中，左側疼痛滴右側，右側疼痛滴左側。

功效—有開竅止痛之功。

9. 口瘡頻發，進食疼痛

用蘿蔔汁，頻頻漱口。

10. 滴蟲性陰道炎

作法—

- (1) 0.1% 稀醋酸溶液沖洗陰道。
- (2) 然後再蘿蔔汁擦洗陰道。

功效—一般只要10次治療，治率可達95%。

11. 降血壓

常飲蘿蔔汁，可收降壓、行氣、緩肝之效。

12. 手足凍瘡

蘿蔔切片，在炭火上烤熱，擦患處。

13. 便血

紅蘿蔔葉不限多少，研細末，每日服5克，1日3次。

14. 腳汗

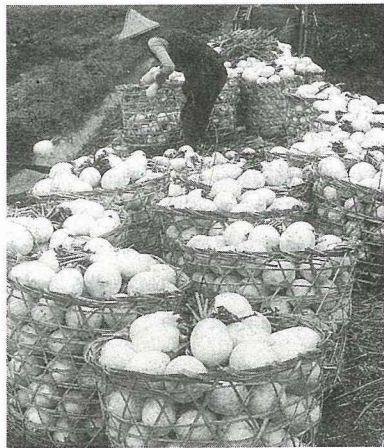
用煮白蘿蔔水清洗，數次見效。

15. 骨結核及淋巴腺結核

材料—大蘿蔔100斤，西紅花60克，丁香花45克。

作法—

- (1) 將大蘿蔔切碎，放進不鏽鋼鍋加水煮沸30~60分鐘。
- (2) 濾去渣，繼續加溫煎煮至水分蒸發，呈黑色流動膏即可。



■ 大蘿蔔。

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，能治虛寒手脚冰冷…。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。

作法—將橘子核搗碎後，用水煎服，每

日1劑分2次服，有舒肝理氣，散結止痛的作用。

7. 潤喉

以橘皮泡茶，加適量糖，飲服。

8. 睪丸腫痛

材料—橘核炒香研末，小茴香少許炒後研末。

作法—

- (1)將橘核末和小茴香末等分混勻。
- (2)每次3~9克於睡前熱黃酒送下。

9. 口臭

材料—橘皮30克。

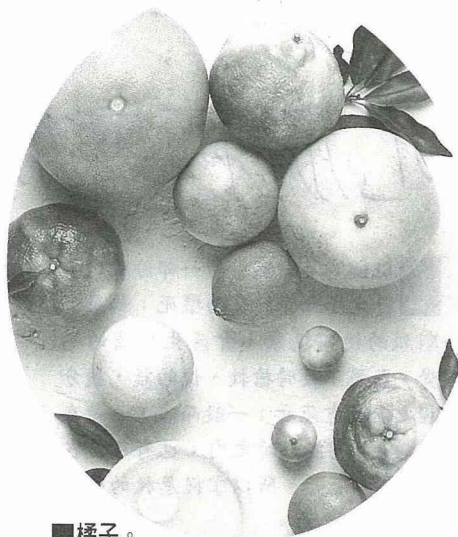
作法—將橘皮30克，水煎代茶飲。

10. 乳房脹痛乳汁不通

材料—鮮橘葉、青橘皮、鹿角霜各15克。

作法—將材料用水煎後沖入黃酒少許熱飲，每日2次。

腳



■橘子。

現代醫學研究認為橘子含有豐富的營養成份，尤其富含維生素A、C、E，有防癌作用，在進食燻、烘、烤等特殊加工的食品後，吃橘子更有益處。

橘子在中國民間是一種很普遍的水果，它被用來醫療各種疾病。也有很好的功效，現在我們就來介紹一下它的妙用。

1. 感冒

材料—鮮橘皮30克。

作法—將鮮橘皮，加水3杯，煎成2杯，加入適量的白糖，趁熱喝1杯，半小時後加熱再喝1杯，至出汗為止。

2. 感冒咳嗽

材料—橘皮、生薑、紫蘇葉各15克。

作法—將材料用水煎服，每日1劑。

3. 胃炎腹脹

作法—

- (1)橘皮30克，炒後研末，空腹服5克，每日2次。
- (2)胃寒需加生薑送服，嘔吐加川椒5克，用水煎服，每日1劑，分2次服。

4. 防治癌症

在吃燻、臘、燒、烘、醃等食物後，吃橘子1個，有防癌作用。

5. 維他命C缺乏症

多吃橘子。

6. 乳房脹痛

材料—橘20~30粒。

- (3)將西紅花、丁香花與1500克的水浸煎，水分蒸發到500克時，與流浸膏加在一起再煎。
 - (3)煎到稠厚黑色膏狀後，埋入地下3尺，經6個月後取出應用。
 - (4)用時，先將骨結核或淋巴結核潰瘍處洗乾淨。
 - (5)將藥膏攤在布上，敷患處。
 - (6)輕者2天1次，重者1天1次。
- 功效—一般在2~3天後膿液減少，潰瘍處會逐漸縮小，大約5~8週可癒合。這個方法，經過多次的驗證，證明非常有效。

橘子

味甘酸、性溫，無毒入肺、脾、胃、心、肝經。

主治：感冒咳嗽、胃炎腹脹、防治癌症、維他命C缺乏症、乳房脹痛、潤喉、睪丸腫痛、口臭、乳汁不通……等。

小時候，對橘子最深的記憶，就是在晚餐後一家人邊剝橘子，邊閒磕牙的快樂時光。我還懂得用手掌就著橘皮抽絲織在墨水瓶口呢，每次客人來時，就是我顯神通的機會了。那股撲鼻的橘香，真是一種只要想到就口頰生津的味道。

橘子，又名黃桔，種類很多，如柑橘、橙橘、蜜橘、金桔等，果實供食用，皮、絡、葉、核均可做藥用。

在記憶中，中部老家附近，有一個中藥行，他們到處搜集橘子皮，洗乾淨以後，就拿到外邊來風乾，晒乾，當時我還沒唸小學，對橘子皮的妙用，一無所知，只為了喜歡橘子的味道，總是故意繞道經過晒橘皮的廣場。

橘子一身都是寶，果實開胃健脾，潤肺止咳，生津止渴，解酒提神，橘絡燥濕、化痰平喘。橘核和橘葉能散結止痛，舒肝理氣。橘皮更有消痰下氣、和胃健脾、平喘的功效。