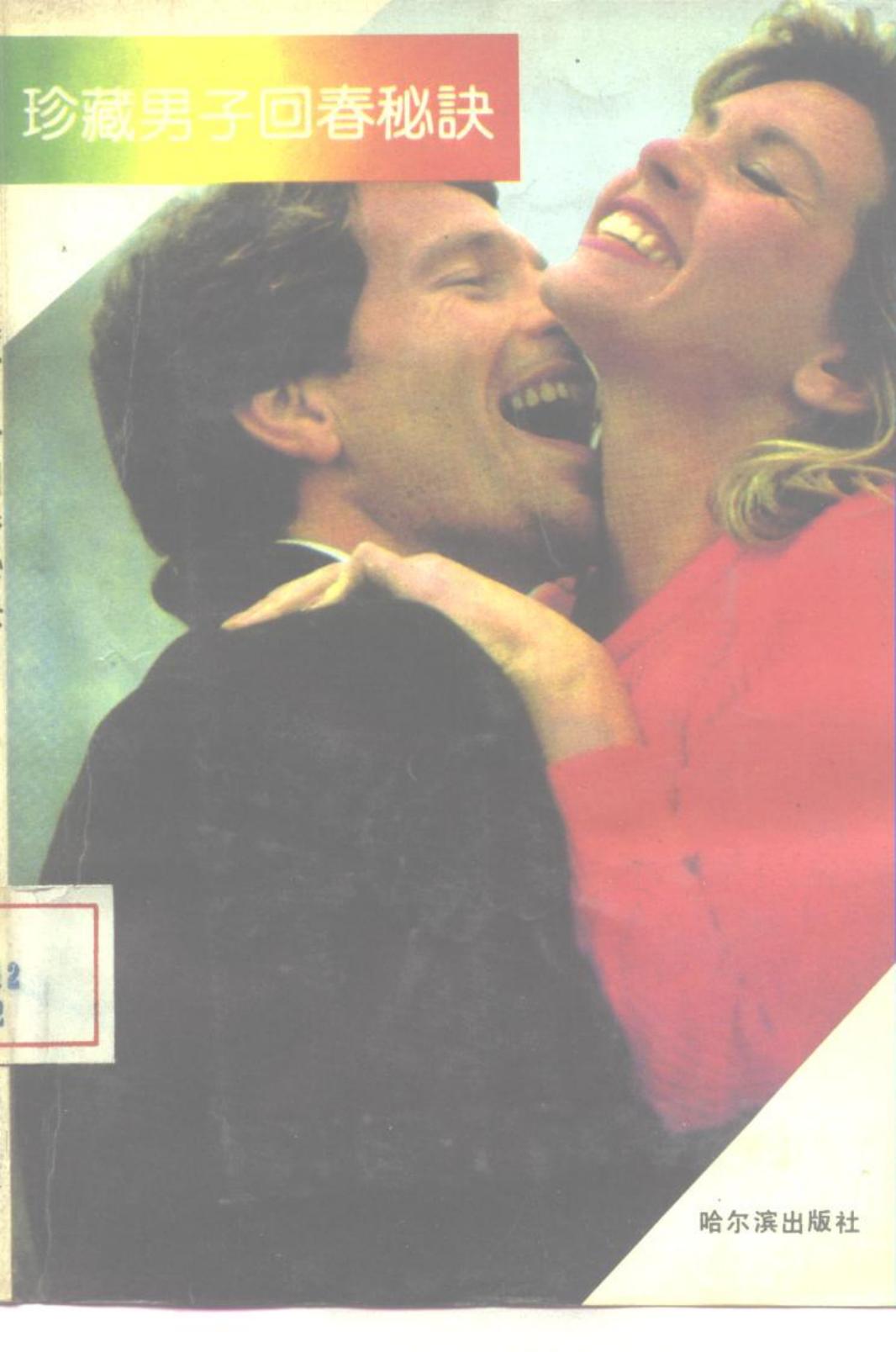


珍藏男子回春秘訣



哈尔滨出版社

珍藏男子回春秘诀

徐 平 编辑

哈尔滨出版社

责任编辑：许传森
封面设计：徐晨

珍藏男子回春秘诀

(修订本)

徐平编辑

哈尔滨出版社出版发行

大连印刷工业总厂印制 黑龙江省新华书店经销

32开本 6.5印张 175千字

1989年3月第1版 1990年6月第2次印刷

印数 50001—65000册

ISBN 7—80557—074—O/R·3 定价：2.90元

前　　言

在社会生活节奏日益加快的今天，人们无不希望有一个精力充沛、强壮健美的身体。然而，由于时间和条件的限制，人们难以进行有系统的身体锻炼。如何在日常生活中采用简易的方法实现强身健体，是当代人十分关心的问题。

为此，本书特向您介绍如下有效健身方法：颇具强精效果的饮食法、如何创造充满活力的健康身体、永葆青春的回春呼吸法、使身体充分活动的方法、有效的经穴磨擦保健法、能保持青春与美丽的中国五千年智慧、绝不生病的养生法等等。这些方法从饮食、药物、按摩、摩擦、运动、呼吸、气功等多方面介绍了强身健体的常识和技巧。其中大量方法是中国数千年养生知识的积累，具有可靠的有效性，而且注重从实际生活出发，简单易懂、好学实用。

该书出版一年来，受到了各界广大读者的好评，从大量来信中得知，有的人用书中方法治愈了固疾；有的酒厂用书中配方成功的配制了药酒。应读者要求，现修订第二次印制，愿此书为更多的读者带来健康与快乐。

编　者

1990.4.20

目 录

第一章 颇具强精效果的饮食法

1. 对早泄具绝佳效果的加盐咖啡.....	(1)
2. 达到强精捷径——立排尿法.....	(1)
3. 精力衰退可喝泥鳅汤.....	(2)
4. 为性欲减退苦恼时,先行检查身体	(3)
5. 牡蛎制成的调味料,有强精作用	(4)
6. 仙人的长寿秘诀在于松树仁.....	(4)
~嘴唇是内脏信号灯.....	(5)
7. 羊肾脏是最佳贺尔蒙食品.....	(5)
8. 麻雀使你精力过剩	(6)
9. 鸡睾丸可使你强壮、美丽	(6)
10. 有惊人效果的猪耳	(7)
~棉子油是避孕良药.....	(7)
11. 出众的补血、强壮食物——蛇.....	(8)
12. 又便宜又好吃且能强精的鲶鱼	(8)
~鳄鱼肉可治气喘.....	(9)
13. 吉林人参能延年益寿.....	(10)
14. 对九十岁的老年人也具有效果的鲤鱼汤.....	(11)
15. 雄蚕蛾是性交之王.....	(11)
16. 想要孩子的夫妻,需吃羊睾丸	(12)
~以中指计算出正确生产时间	(13)
17. 当归汤促进怀孕.....	(14)
18. 精力的秘密来源是鹿血.....	(14)

19. 极受欢迎的初生鹿茸.....	(15)
20. 保持年轻的秘药——石斛.....	(16)
21. 珍奇的貂肉料理.....	(16)
22. 尿能强精和抗癌.....	(17)
23. 七天即能治愈阳萎的禾花雀.....	(18)
24. 杨贵妃爱吃荔枝的秘因.....	(19)
～虎骨酒能治疗神经痛	(19)
25. 荔枝核可制止睾丸疼痛.....	(20)
26. 比强壮剂更有效的燕窝.....	(21)
27. 对阳萎绝对有效的媚酒.....	(21)
28. 晚餐小酌白兰地,就会有惊人效果	(21)
29. 古代秘传的长生不老酒.....	(22)
30. 促进内分泌的‘佛跳墙’	(23)
31. 能迅速强精的鸽子.....	(24)
～勿以炒白果做为啤酒的下酒菜	(24)
32. 好吃又能增强体力的食物.....	(24)
33. 热情水果——榴莲.....	(26)
34. 五倍子能解决梦精的苦恼.....	(26)
35. 蒜与姜可治阳萎.....	(27)
36. 强精食物也有忌讳.....	(27)
～虾的黑肠泥务必除去	(28)
附录 一般强精健身的药酒方	(29)

第二章 如何创造充满精力的健康身体

1. 白天与晚上的咳嗽,需吃不同食物.....	(57)
2. 感冒时宜吃酸辣食物	(58)
3. 墨鱼骨能治胃溃疡	(58)

4. 魁蛤壳粉末能制止胃痛	(59)
5. 以柿干治孩子的软便	(60)
~说话时口沫横飞,可能肝脏有问题.....	(61)
6. 胃弱、下痢症需吃莲子粥.....	(61)
7. 强化肝脏的薏米粥	(62)
8. 不会便秘的三个秘方	(62)
9. ‘五味子’可治肝炎	(63)
10. 肝脏、贫血都有裨益的大枣	(64)
11. 苦的食物能强化肝脏.....	(65)
12. 橘子皮可治宿醉.....	(65)
13. 除酒毒的椰子汤	(66)
~柿干所含的白粉,可止咳祛痰.....	(66)
14. 止痔严重出血的烧柿饼.....	(67)
15. 止痔疮出血的莲藕节.....	(68)
16. 神经衰弱可吃胡桃	(68)
17. 喝菊花茶可使眼睛有神.....	(68)
~健忘的人应吃胡桃	(69)
18. 降低血压的鲍鱼壳汤.....	(69)
19. 贫血要喝莲藕汤	(70)
20. 血稀薄的人应多吃肝类.....	(71)
21. 对心脏有效的灵芝	(71)
~唾液是内脏的信号灯	(72)
22. 复苏生命的妙药——肉桂	(72)
23. 红豆与蒜可增加体力.....	(73)
~世界上最好吃的黄油蟹	(74)
24. 风湿症忌食年糕	(74)
25. 姜茶能预防神经痛	(74)

26. 治妇女病的当归	(75)
27. 肝脏又有高血压,应吃豆芽菜	(76)
~贫血是危险信号,你呢?	(76)
28. 生白果能治膀胱炎	(77)
29. 香蕈酒可治头痛	(78)
~对孕妇有害的中药	(78)
30. 韭菜汁可治内出血	(78)
31. 感冒时增加营养,有害无益	(79)
32. 豆芽菜汤有益于中年人	(80)
~葛根是酒精中毒的救命女神	(81)

第三章 永保青春的回春呼吸法

1. 呼吸的关键在‘吐旧纳新’	(82)
2. 呼吸健康法是从腹式呼吸开始	(83)
3. 对强精、回春有效的吸缩呼胀	(84)
4. 肛门运动可以治疗早泄、阳萎	(85)
5. 肛门式呼吸法能强化内脏	(86)
6. 六个月即能完成呼吸法	(87)
7. 刺激督脉与任脉可获健康	(88)
8. 治疗疾病的最高法术——内视法	(89)
9. 永保处女,绝非梦想	(90)
10. 你也能具备仙人超能的能力	(91)
附录 道家不传强精法	(93)

第四章 使身体充分活动的方法

1. 讨厌的口臭,可用舌头消除	(98)
2. 古代名伶实施的眼线训练法	(99)

3. 醒来不爽、就旋转脚腕	(99)
4. 对慢性病有效的振臂运动	(100)
5. 治闪腰、胃弱的转腰运动	(102)
6. 刺激精力根源的体操	(103)
7. 消除紧张的拍腿运动	(103)
～永保妻子年轻貌美的秘药	(104)
8. 伸展背肌可治万病	(105)
9. 一切健康法之冠	(106)
10. 只有做过的人才知道的绝技	(107)
～蒜量过多对肝脏有害	(108)

第五章 有效的经穴摩擦保健法

1. 为什么简单的摩擦就有益于身体	(110)
2. 摩擦与按摩不同	(111)
3. 强化内脏的手掌摩擦法	(112)
4. 必须从手掌摩擦开始	(113)
5. 脸部摩擦可年轻十五岁	(113)
6. 脸部摩擦是合理的	(114)
7. 人中摩擦可预防感冒	(114)
8. 使头脑清晰的鼻侧摩擦	(115)
9. 如今,鼻部的经穴再度受到重视	(116)
10. 防止近视、老花眼的摩擦	(116)
11. 使头发乌黑的百会摩擦	(117)
12. 常头痛者,指压太阳穴	(118)
13. 对头痛、歇斯底里有效的摩擦	(118)
14. 在高楼大厦上班的人,应摩擦耳部	(118)
15. 耳部摩擦是全身体操	(119)

16. 肩部摩擦最适宜五十肩	(120)
17. 美化胸围的摩擦	(120)
18. 治便秘、健肠的手臂摩擦	(121)
19. 牙痛的应急处理法是揉擦合谷	(121)
20. 可用五指检查内脏	(121)
21. 恶心时摩擦心窝	(122)
22. 缓和胃痛、腹痛的腹部摩擦	(123)
23. 促进性贺尔蒙的大腿根摩擦	(123)
24. 激发热情的会阴摩擦	(124)
25. 增加女性性感的大腿内侧摩擦	(124)
～睡前实施强精法	(125)
26. 不孕妇女需摩擦下腹部	(125)
27. 对风湿性关节炎有效的膝部摩擦	(126)
28. 预防闪腰的腰部摩擦	(126)
29. 保持年轻的胫部摩擦	(127)
30. 使精气充沛的脚腕摩擦	(128)
31. 脚背摩擦可治宿醉	(129)
～以脚心检查健康	(129)
32. 治失眠症的涌泉摩擦	(129)
用海蜇祛风消痰	(130)

第六章 能保持青春与美丽的中国五千年智慧

1. 解决少年白头苦恼的芝麻与何首乌	(131)
2. 消除腹部赘肉与身体脂肪的慈姑	(132)
3. 希望苗条美丽的人,应吃香蕈	(132)
4. 痘痘是无卡路里的食物	(132)
～声音优美的特制果汁	(133)

5. 想瘦的人请吃炒囊	(133)
6. 既能增加体力又能减肥的芡实	(134)
7. 减肥的中药也有副作用	(134)
8. 营养丰富且不发胖的豆浆乳酪酸	(135)
9. 不会动脉硬化的煎蛋白	(136)
10. 使粗糙皮肤变细的芝麻	(136)
11. 绿豆可治青春痘	(137)
12. 使秀发乌亮的蛋白润发剂 ~止嗝的妙法	(138)
13. 使脸颊红润的鸡汤	(138)
14. 用猪内脏网可年轻五岁	(140)
15. 惊人的珍珠粉美肤法	(140)
16. 消除疤痕的珍珠粉	(141)
17. 创造美肤的牛奶膜	(141)
18. 莲子是高级美容食品	(142)
19. 使皮肤光泽的杏仁霜	(142)
20. 对眼睛有益的鱼胆与肝 ~失眠者用热水泡脚,即可熟睡	(143)
21. 西瓜擦拭痱子	(144)
22. 灼伤宜用猪皮 ~梅干可治疣	(145)

第七章 绝不生病的养生法

1. 给畏惧胆固醇者的食物	(146)
2. 吃白果可强肺	(146)
3. 啤酒配姜丝	(147)
4. 预防食物中毒可喝姜茶	(147)

5. 小便精力检查法	(148)
～有抗癌作用的杏仁	(148)
6. 自己就可做到的糖尿病发现法	(149)
7. 保护吸烟者的杏仁	(149)
8. 老烟枪应喝香蕈汤	(149)
9. 冷酒有害身体	(150)
10. 清血食物——粉皮	(150)
11. 预防宿醉的西洋人参	(151)
～有八宝的柿树	(151)
12. 咳嗽不停,应吃梨	(151)
13. 贫血喝红豆汤	(152)
14. 除体毒的甘草,每周服二次	(152)
15. 高血压宜吃芹菜	(153)
～过六十岁,忌饮上等茶	(153)
16. 蜂窠是最高营养食品	(154)
17. 吃生鱼片,必须连同配菜也吃	(154)
附录 强身美容的可口佳肴	
(一) 美味的碗蒸鸡肝	(155)
(二) 绝品! 妙味无穷的香蕈汤	(155)
(三) 强壮效果绝佳的燕窝	(156)
(四) 制胃酸过多的皮蛋粥	(156)
(五) 补血的莲藕糯米饭	(157)
(六) 对心脏有益的王牌菜——炖灵芝	(157)
(七) 男人的信心来自炖鹿茸	(158)
(八) 清血的杏仁汤	(158)
(九) 促进内分泌的佛跳墙	(159)

第一章 颇具强精效果的 食法，健康法

1 对早泄具绝佳效果的加盐咖啡

各位每天无意中喝的咖啡，其实是非常有效的妙药。

喝咖啡时，不妨加点盐，再喝吧！你以为我说错了吗？绝没有说错。而且，千万不要加糖。你又会说，那样太难喝了，简直喝不下去。但是，为了那神奇效果，值得你忍着苦喝下去。

这个神奇效果，在你喝后五个小时即应验，会使你的性交持续力增加至平常的二倍，若是有早泄现象的人，可延长到三倍。

我曾将这个妙方告知一位朋友，二、三天后他兴冲冲的说：

‘果然不错！在你这儿喝了加盐咖啡后，经过五小时左右……就持续了平时的两倍，真是太棒了。’

他连连的向我道谢。

既然知道此一妙方，就放在心上吧！值得注意的是，不可每天喝，否则不但收不到预期效果，反而会引起肾脏疾病，以致终身与此无缘。

2 达到强精捷径——立排尿法

任何人在撒完尿后，身体会打颤片刻，而且感到一股寒意。东方医学将此情形称为‘风寒’。身体在撒尿，如同冬天打开门窗一样，换言之，是处在身体的汗毛孔及毛细血管完全松

弛的无防备状态。

这时候，最容易患上感冒、皮肤病或风湿症，古人称之为‘邪气破了表面气’。

因此，古代养生法中说，撒尿时亦不容一丝松懈。为使精气不外泄，需咬紧牙关，脚尖直立，以门神般的姿态撒尿。其实，这种作法具有强精作用；在汉医认为，这样可加强肾功能。

女性也是如此。采以双脚尖支撑身体的蹲姿，尤其加力于脚的第一、二指，效果更彰。

如果每天连续五、六次这种脚尖直立排尿法，那么经一个月、半年后，你的肾必能强化，成为精力过人的健将。

3 精力衰退可喝泥鳅汤

有些人一到周末，不但不想外出，甚至连性欲都没有，对于这种精力衰退的人，我劝你喝泥鳅汤，每周三次，保证有效。

从鱼市场购得的活泥鳅，使之吐砂（滴上二、三滴植物油后立刻会吐出，再以布擦拭，即可除去特有的腥味，如留有腥味，再好吃的东西也会倒胃口）后，剖开肚子，去除肠泥，但鱼骨一定要留下，没有鱼骨不但缺乏味道，效果也会降低。

首先在锅里倒入油，以微火煎鱼骨，然后暂时取出。再以原油煎鱼肉，主要是在去水份，不宜使用太多油，而且用油太多，反而会留下腥味，更不好吃。

泥鳅煎好后，再放回鱼骨，加入酒二七〇CC 或水五四〇CC，姜一片，以文火慢煮。煮至汤变成乳白色，且只剩半量时即可，然后除去浮油，再除去骨与肉，最后将剩下的汤调以盐、胡椒、喝下去。

一次量是泥鳅五、六条。

这种汤对于无食欲、因贫血而脸色不佳，因喝酒过多而肝

脏衰弱的人，别具效果。由于疲劳以致精神不振的男人，只要连续喝几次，即可消除不能性交或其他不愉快的烦恼。

4 为性欲减退苦恼时，先行检查身体

有一位董事长经朋友介绍，特地找我商量事情。一看到他，我就猜出他来的目的，果然不出所料，他说：

‘性欲衰退了，有没有什么好药？’

我看看他的脸色，默默地在纸上写着：‘五苓散与金银花’，然后递给他。

可是，这个董事长却不以为然的说：

‘药房劝我吃五苓散，我已吃了一个多月，可是性能力未见好转，手脚仍和以前一样的酸懒。’

‘五苓散加上中药房卖的金银花，以开水冲泡，当茶喝它，会使排尿顺利，能治愈炎症，消除浮肿。’

经这样解释后，他似乎同意了。

强精之前，必须先将慢性肾脏炎治愈，才是先决条件。吃几万元的人参，不见得就能强精，甚至得到反效果，但只要在五苓散中加入金银花，百分之百具有强精效果。我还告诉他：

‘咸、辣的东西都不能吃。如果要强精，绝对避免吃酱菜等使肾脏感到负荷的食物。盐吃得过多，会影响排尿，也会形成高血压。’

我的这一番说词，给他增添了不少信心。

当炎症消除而使肾脏恢复正常作用时，肾机能（肾脏、生殖器、副肾）就会活泼起来，自然性能力也会加强，这便是身体的奥秘所在。

人身体中的机能一旦有了故障，再是努力的强精，也是枉费心机。

所以，欲使强精食物发生效果，首先要拥有健康的身体。

5 牡蛎制成的调味料，有强精作用

有一种叫真珠牡蛎的食物，非常昂贵，但其味道甜美可口，咀嚼时的清脆感，令人回味无穷，而且具有非凡的强精效果。

不过吃得太多，会引起消化不良或下痢，此时可用甘草和姜一起煎服，即可治愈。

由牡蛎制造的调味料即是蚝油。做法是：牡蛎十公斤，连壳放在锅里，加入牡蛎的八分水，以文火慢炖，炖至水减到一半形成糊状时取出，置于冰箱内，即可做为调味料。十公斤的牡蛎，只能做出一八〇CC 的蚝油，可说是极豪华的调味料。上流家庭极热衷于这种蚝油，当然除了它具有特殊风味外，最主要的是它含有神奇的强精效果。

牡蛎的盛产季节虽短，但由它制成的调味料，却是一年到头均可享受到。

6 仙人的长寿秘诀在于松树仁

也许有人不太了解什么是松树仁？松树仁就是松树上长的种子，胚乳发育成的。含有脂肪与维他命 E，并有丰富的植物性蛋白质。

自古即认为松树仁能养五脏、滋润皮肤、强化身体，更将它视之为仙人食物。

松树仁可生吃，但用来煮稀饭，不但可口，而且营养丰富。做法极简单：一人份的松树仁四十公克、米四分之一碗，水九百 CC；松树仁打碎，置于锅内，加入米、水、以文火煮至水剩一半之后，加入喜爱的调味料，便可供食。

在夏天，将松树仁当做喝啤酒的一道菜肴，可解暑气。

• 古代宫廷御医的智慧 •

～嘴唇是内脏信号灯～

从嘴唇的颜色，即可知此人的健康状态、体质、疾病。嘴唇苍白的人必是贫血，呈紫色者是肺病，黑色的人肝脏患病，发热的人是红色。

例如，从镜子上看到嘴唇微红而粗糙，且身体酸麻，就要多喝一些蜂蜜，并吃萝卜泥，不久之后热会退去，粗糙情形也会好转。如因贫血而嘴唇发白的人，应吃一段时间的猪肝，尔后必会红润起来。

总之，嘴唇是健康的指标。

7 羊肾脏是最佳贺尔蒙食品

大家皆知肝是补血、强身的食品，然牛、猪、羊等的肾脏，也是做为消除疲劳，强精食品而富盛名。尤其适合肥胖症的糖尿病患者。糖尿病是由于脾脏分泌的胰岛素不足，致使葡萄糖的代谢作用不能正常进行之故。而肾脏食品具补肾作用，一面能补充营养，一面又能发挥强壮效果。

肾脏中效果最好的是羊，但吃的人最少，实在是遗憾。现在介绍猪肾的可口作法供诸位参考，这道菜也是有名的食物疗法之一。

①猪肾洗净，取外层薄皮，切薄片，过开水，放凉，然后确实除干水份。

②蒜、姜、葱切成碎末，加入麻油、醋等调味料，拌合成佐料汁。

③在放凉的猪肾上浇以②，即可供食。

此道菜嚼起来香酥可口，再加上佐料的酸辣味，几乎难令人相信吃的是肾。而且肾并不是大众化食品，故价格极便宜。如是做为强精剂，且希望有速效时，可将肾切成半公分薄片，洗净，去水份。以油三大匙，烧热，依序放入蒜、姜、猪肾，快炒二、三分钟后取出。对性急的人来说，这是值得一试的强精菜肴。

动物肾脏能促进代谢作用，消除疲劳。倘和韭菜、大蒜同炒，则是上好的强精料理。用具有丰富贺尔蒙的猪肾做菜，其要诀是除酒外，还要用姜和蒜，不仅能增加味道，亦能促进血液循环，产生强精的相乘效果。

中国古代就是将干燥后的肾做为强壮剂

8 麻雀使你精力过剩

小鸟的头与身体之比率，要比其他动物大许多，而这个头具有奇佳的强精效果。

不论麻雀或鹌鹑均可。将嘴、翅膀等去除，洗净，沥干水份。

浸渍在加有蒜汁的酒里，以去腥味。然后在中温的油锅里，略炸片刻，再以低温油炸至呈金黄色。

取出后，立即拌以蒜泥佐料，从头部吃起，保证效果卓著。

如希望效果更辉煌，不妨狠下心买瓶白兰地喝，同时再吃些西瓜或南瓜籽，将使你的精力更充沛，甚至还有过剩之嫌呢？

9 鸡睾丸可使你强壮、美丽

自古认为最有效的强精食物，且留传至今的就是鸡睾丸。去皮后里面是白色的。

可以说，整个睾丸都是性贺尔蒙，吃习惯后，那种独有的特殊味道，也觉得别具一格。除具有强精作用外，也能保护皮肤。

古代的贵妇，将鸡睾丸的白子（贺尔蒙块）加以蜂蜜和蛋白，调成乳状后敷面。

10 有惊人效果的猪耳

猪耳可说是所有菜中，最好吃的一道菜。虽然吃的人少，但吃过的人一定是赞不绝口。

由于耳朵经常活动，故软骨非常发达，嚼起来是香脆可口，又不会撑饱肚子，钙质也丰富，不愧是强精食品。

切细后做成汤，也别具风味，甚至还不知那是猪耳汤呢？

• 古代宫廷御医的智慧 •

～棉子油是避孕良药～

这是发生在盛产棉花地带的故事。居住此一地带的人，常会二十年、三十年之间生不出一个孩子。某一村落里，住有十对夫妻，可是十对都没有生育迹象，村长为此感到极苦恼，决心找到原因。

奇怪的是，这里的女性嫁到别村庄后，即能很快就怀孕生子，因此怀疑该村常吃的棉子油是不孕的祸手。

后经证实，棉子油确实具有避孕效果，于是成为男性避孕药。将棉花子中的‘哥西保鲁’成份提出，每天服二公克，服两个月后，避孕率高达百分之九九、九八，停服三个月后，又可恢复生殖能力。据服过的人说：‘吃时而会感到无力、无食欲、目眩等，但停服后生下的孩子，完全正常。’

经常食用的油，对人体竟有如此大的影响，那么我们每天

吃的食品，更值得注意和关心了。

11 出众的补血、强壮食物——蛇

计算好蛇在冬眠中最肥，最富营养期后，加以捕捉。

吃后，身体会立即感到暖和，这表示具有增强体力和补血效果。

与其烤肉吃，不如做汤喝更具神效。

一般人一听到蛇肉，就会感到恶心，其实，许多人在事先不知道的情形下吃过以后，必会问：‘这个肉真好吃！是什么肉？’

蛇肉像鸡肉一样，属于无肉脂的可口食物。最好的一道菜是‘五蛇羹’，是将地上爬，天上飞，攀高树等不同的五种蛇，混合做成的一道强精食物。将蛇的头皮剥去，切细丝，然后和一只鸡同炖，炖五小时。千万要记住，蛇骨需全部取出，即便是根小骨头也可能会刺在喉咙里取不出来。

再将一人份的鲍鱼干二分之一个，香蕈二个，细甘蔗六十公分（用以去蛇腥味，味甜美，以野生动物做菜时必备物）等切成细丝，与鸡肉、蛇肉同煮。然后取出甘蔗，除表面浮油，做成肉汤。

肉汤里再放入木耳与新的鸡肉丝（一只鸡），煮三十分钟即可取出。

蛇肉含有丰富的蛋白质，对强精、生理不顺，高血压等有绝对效果。蛇胆对神经痛也能发挥效果，有神经痛的患者，不妨一试！

12 又便宜又好吃且能强精的鲶鱼

鲶鱼不但便宜，而且好吃，又富营养价值，并对贫血、肾脏病、

耳鸣、重听等具有效果。

鲶鱼通常是烤、炸的吃法，可是最具强精效果的做法是，和黑豆一同煮。

为去腥味，需将鱼鳃和内脏挖去。头部是强精的重要部位，不可切除，洗净、去干水份。

黑豆四十公克，浸入水中四、五小时，然后取出沥干水份。在热锅中倒入油，放入鲶鱼，加上一、二片姜与蒜，再放入黑豆，并注入一碗水。煮开后，改以文火煮一小时。待豆软，鲶鱼香味渗入豆里，即成为一道可口的美菜。进餐时，再以盐和调味料调味。此道菜做出来时倘倘留有少许汤汁，更是好吃。值得一提的是，越是高级佳肴，调味料越须在菜做好后才加入。

鲶鱼有强精、黑豆有促进头脑灵活的作用，最适合使用脑力的管理者，或是考生食用。

吃了之后，你的精力必会旺盛。

• 古代宫廷御医的智慧 •

～鳄鱼肉可治气喘～

人往往对于看惯、吃惯的东西不存偏见，可是对于生活中不习惯的东西，就会存有厌恶感。

譬如，想到新加坡的鳄鱼肉吃法，就会心惊胆跳，然不可否认的，鳄鱼肉对慢性支气管炎或慢性咳嗽、顽固气喘、老人或孩子的祛痰等，都能发挥其异常功能。

鳄鱼肉为什么有这么好的功能呢？自古即有人不断的钻研此问题，但仍寻不出答案。

料理法是：将一百分克的鳄鱼肉干置于锅内，加入二—三片薄姜，并倒入少许酒与七〇〇CC的水，以文火煮三—四小时，即可成为可口的名汤。

如果你还为神经痛苦恼，可在该鳄鱼汤里加入半碗米，煮成稀饭，然后调以喜欢的调味料，必可收到效果。

鳄鱼肉除具有上述之功能外，还有最佳的强壮作用。在新加坡还售有鳄鱼肉干，有机会时不妨买来试一试！

13 吉林人参能延年益寿

朝鲜人参可说是无人不知无人不晓的名圣品，可是现在要谈的，却是比朝鲜人参更有效，更具魔力的吉林人参。

对所谓‘中气不足’的人，亦即是张口会气喘的气力不足者，服用二——三次后，必可收到宏效，绝不再上气接不了下气。

此种人参产于吉林省的长白山麓。在险峻的深山里，至少要生长二十一——三十年的时间。为此，有人甘愿冒生命危险遍历峻岭深山，为的就是寻找人参，不过从事此工作的人，大都是代代相沿的行业。

现在谈一谈该人参如何有效。这是目前在日本开中国餐馆的一位老板所发生之真实故事：

我的祖父对女性颇为偏爱，因此拥有八个太太。过了七十岁后，仍不忘行房事，但腿已不听使唤，无力的仅是下半身，上半身还是健朗依旧，头脑也清醒，因此性欲力充沛，可惜的是，没多久的时间整个人都瘫痪了。

因此，遍访名医，但群医均束手无策。最后，经朋友介绍找到一位名医，这位名医说：

‘能否救活我没有把握，但可以试着延长他的生命。’

‘能延长多久，就延长多久吧！’我说。

于是，他开了一帖药方，然后说：

‘按照我的指示，每天喝吉林人参吧！’

我赶紧派人购买吉林人参，每日均按医师指示服用，价钱虽昂贵，但效果诚如医生所说，祖父又活了三年，直到七十三岁才过世。

须知，有效的人参是天然的，人工栽培的是无法与之相比。天然人参极细长，一支约一百公克左右，价钱固然昂贵，但强精效果异乎寻常。

14 对九十岁的老年人也具有效果的鲤鱼汤

鱼类中，尤其是鲤鱼，自古即被视为强精、强壮的食品，广受青睐。

自古认为，鲤鱼是‘病弱者’或‘分泌女性乳汁’的最佳食品。

据说，有一位九十岁的老人，每天喝鲤鱼汤的结果，竟使年轻的太太怀孕了。

现在介绍鲤鱼汤的做法：①二百公克的鲤鱼一条，去皮，以布擦净，去水份。②在酒一八〇CC中，加入红豆五十一六十粒，糯米五公克，枣一个，以及拍碎的姜。

③在②中加入三六〇CC水，煮一小时，然后按个人所好，调以盐，胡椒等，即可供食。

这种鲤鱼汤极为可口，一旦品尝过后，必念念不忘。

15 雄蚕蛾是性交之王

雄蚕蛾被列为强精的前五名食品。使用后，可连续二十四小时的交战，这大概是雄蚕蛾必须与数十支雌蚕蛾交配的缘故吧！

早在很久以前，就有将这种强精之王的雄蚕蛾磨成粉出售。买来后，可拌以蜂蜜，喝下去后必能强精，且能持久。也有

将雄蚕蛾制成药丸状，极便于服用。再详细的说，所谓雄蚕蛾，即是破茧而出的蛾。中药店均售有由蛾磨成粉并与其它中药配合的药方。

这是极了不起的强精药。如果你想试一试，在此介绍一个强精效果绝佳，且药效神速的秘方给你：

雄蚕蛾	十支
淫羊藿(羊喜欢吃的草)	一百公克
锁 阳	一百公克
巴戟天	一百公克
海 马	三支
海 龙	三支
车前子(利尿剂)	八公克

这些药是任何一家中药店都能买到。将这些药混合后，浸渍在酒里，蒸过，并予以乾燥，如此反复三次后，加入蜂蜜，以果汁械搅拌成粘糊状，再放入冰箱内，保存半年后即可取用。

每天喝二次，一次是一大匙，效能为一般药的数倍，你不妨试试！

相信服用之后，曾希望别人也能知道此妙方。

16 想要孩子的夫妻，需吃羊睾丸

羊比牛或猪，更富营养价值，在西藏、蒙古是将其做为营养食品，大量的繁殖饲养。

羊睾丸更以强精享名，不仅对男性具功用，也能提高女性受孕力，故广受欢迎。因效力快，为不怀孕而苦恼的夫妻，不妨一试。

好吃而简单的烹调法是：将二个羊睾丸洗净，去水份，切

成薄片；再将蒜二瓣、姜三公克切成薄片，然后锅里放油，和睾丸同炒，此时将有的腥味已经消除。对早泄或阳萎患者，同样能发挥速效作用。由于用途繁多，始终被视为名贵珍品。宋朝名医许叔微所著的“普济本事方”中，也一再强调羊睾丸的强精效果。

在此，我特地向喜欢中药的人介绍以下之食用方法。将羊睾丸二对（四个重量约四十公克），鹿茸四十公克、菟丝子四十公克、巴戟天三十公克、茴香二十公克等拌合后，放入锅里蒸。然后以白天的太阳光晒乾、再蒸，再晒乾，再蒸一次，最后以果汁械打成粉状，用炭火烤乾，加入蜂蜜，调成泥状，置于锅内煮沸以杀菌，冷却后，装于瓶内，置于冰箱保存。可保存一年，要吃时取出即可供食，或以温水冲泡后服用。

这是中国古代沿袭下来的夫妻燕好之特效秘方，请善加利用！

～以中指计算出正确生产时间～

如能计算出生产时间，不是非常方便吗？

用其它手指轻轻按住其中一支手的中指根部，如果没有任何异样感觉，则二十四小时内是不可能生产的，但以正确速度按压时，感到有脉搏在跳动，有一阵痛，就要立即送往医院。当然，感到有脉搏时，绝不能搭乘火车或飞机，因为这是四十八小时到二十四小时内，必会生产的讯号。

中指根部的脉搏，是随着生产时刻的接近，逐渐的移向指尖。从第一关节移到指尖时，表示在二十～三十分钟内即会产生。

这种计算法，八年前曾在各国医学会上发表，然而许多医生均认为是无稽之谈，可是后来，有几十名医生证明了这个算

法极正确。这是说，对此热衷的医生亲自做了这项试验。

‘由中指脉搏测定生产时间’的方法，称为脉学，是古时知识阶层的常识，可减少在旅途中临盆的危险。

17 当归汤促进怀孕

很希望有孩子，但又无法怀孕的夫妻，可服用当归羊肉汤。做法极为简单。

羊的瘦肉（脂肪部分除去）一百公克、姜三公克、酒九十CC、当归四公克、乾龙眼肉三公克等同置于锅内，倒入使全部份量达五百四十CC的水，以文火煮至剩下二百七十CC的汤汁，即可取出食用，如此喝上一星期后，必有效果出现。

不孕是因为血液循环不良所致，当服下使血液循环良好的当归，及能温暖身体的姜、酒后，血液循环必能畅通无阻，而且促进贺尔蒙发生作用。

一旦怀孕后，每天将当归四公克、枣十个，以九百CC的水煎至成三百六十CC，代替茶喝下去。这种服用法，既能补血，又具有温和作用。

生产后，为暖和身体，并使产后身体早日康复，可服煎过的姜汤，这是祖母之辈流传下来的智慧。

18 精力的秘密来源是鹿血

鹿血极易吸收到人体的血液里，所以是极具速效性的强精、强体力之极品。

历代的王侯，为了增加体力，都服用鹿血。曾有这样的故事流传：

道光宣宗之子文宗，即位后不久（一八六〇年左右），由于本性好色，一有空就想接触女中豪杰，也许是体力消耗过多，

经常生病，因此饲养一百多支健康的鹿，以喝其血滋养精力，维持生命。

到了咸丰十七年七月，英军攻入文宗的所在地天津，大家四处逃命，文宗在逃命之余，竟命令道：

‘鹿血是我的命，必需带走鹿！’

可是在兵荒马乱之际，没有人肯服从他的指示，为保全自己的性命，也只有放弃此一苛求。

一年后，文宗依然是好色如昔。

这种结果，迫使他提早向死神报到，而在临终之前，仍喃喃的说：

“快拿鹿血来！”由此可见，鹿血是名不虚传的强精剂。

现在已有将鹿血做成胶囊出售的，你何不试一试呢？

19 极受欢迎的初生鹿茸

鹿茸是初长出来的鹿角，可谓是强壮、强精的结晶品。过去广东省的富裕家庭，常在鸡饲料中渗入芝麻、豆腐渣、牡蛎壳粉，以及鹿茸，据说这样生下来的蛋，特别好吃。

现在的超级市场，已售有碘蛋等喂以特殊饲料产下的蛋，但无论如何也比不上喂以鹿茸产下的蛋。

这种花了许多钱才饲养出来的鸡，自是营养丰富、羽毛光泽，而且早已被富豪及高级菜馆预先订购了。

我家里的一支大狗也是如此。从秋天到冬天都吃渗有鹿茸的食物，结果毛长得像狮子般浓密。

可见，鹿茸是具有强精效果的，尤其在鹿角角质化之前，也就是初生之时切开，其内还带一层红色，又称血茸之时最受重视。

将鹿茸在酒里浸渍一夜，泡软后，切成纸一样的薄片，然

后做成汤(参考附录),或泡酒喝。

不但有强精效果,又能使心脏机能活泼,使衰老的皮肤恢复光泽,而且有强肌、健骨、长寿的效果,几乎包罗了健康必备的所有条件。在日本,鹿茸一进口,即时抢购一空,其效用可窥见一斑。又听说在买主之中,有一部分人是赛马的饲主,这更肯定了鹿茸功能,因为马吃了鹿茸后,不仅是体力增加,其毛之色彩,光泽都会显得更为出众。读过本书的赛马迷,再去观赏外国的马赛时,当不会再被那色彩、光泽迷惑了吧!

20 保持年轻的秘药——石斛

是强精效果极高的草药,但价钱比人参昂贵,是兰科石斛属的地上茎。

能预防糖尿病,并具有强筋骨、补肾、强精、健骨、强化五脏,延年益寿等功能,以上是《本草纲目》记载的,事实也是如此。

此外,石斛也能促进内分泌、解毒,实为中药之冠。经济许可的人,可用煎服代替茶饮用;也有在石斛中加入西洋人参、菊花等制成的健康茶出售。凡是烟、酒过量的人、夜生活者、视力减退者,都喜欢服用石斛,因为它具有消除疲劳,恢复健康的作用。

21 珍奇的貂肉料理

这道菜还不为大家所熟悉,我也是经朋友介绍,才享受到貂肉三吃,也就是用二支天然的野生貂,做出三道菜。

第一道菜是‘貂肉丝扒豆苗’。豆苗是豌豆的嫩芽,豌豆味美芳香,是广东菜或江浙菜不可缺少的材料。豆苗的淡绿与貂肉的粉红色泽,形成一道色、香、味俱全的佳肴。貂肉比鸡肉

嫩，味之美无可比拟，倘能和新荀同炒，必也是美肴吧！

第二道菜是将花胶（鱼内脏乾）泡三小时水，待软后切丝，加上汤及貂肉、炖熟。花胶和鱼翅、燕窝一样，属于高级菜的材料，本身是毫无味道，但却是长生不老强精、返老还童的秘药。

第三道菜是‘朝鲜人参炖貂’。仅此一道菜就花了二千元。

这三道菜的价钱昂贵自是不用说，但所含的强精效果，以及肉味之鲜美，实令人回味无穷。

22 尿能强精和抗癌

中药中，有‘人中白’和‘秋石散’等对脑出血有效的特殊药。但另外还有一个功用，鲜为人知，那就是极有效的强精剂。

‘人中白’的成份，实际上就是人的尿。也许你会奇怪：‘尿怎么可能成为药呢？’但在古时候，没有很多药的时代，对于有结核的病患，有采以让他喝尿的治疗法。

人类的尿中，具有消除内脏瘀血或内出血的解毒作用，同时也是良好的贺尔蒙剂。

虽然如此，要人喝下尿，实在是不可能，所以不妨试试‘人中白’和‘秋石散’。

但对敢喝尿的人，务要注意以下两点。

第一必须是健康人的尿；第二不可用开始排尿时的尿，以及快要终了时的尿，需使用中间尿；以上两点务请格守。

当我把这种治疗方针，告诉一位女记者时，他蹙着眉头说：‘哟！好脏！那么臭的东西，不怕大肠菌？’

‘臭的是大人的尿，十二、三岁的孩童尿绝不会臭。而且，不仅没有大肠菌，还有解毒作用，那是经过人类的内脏过滤化

成的清洁东西。’

经这么一解释，她似乎是了解了。我继续告诉她：

‘日本的绿十字制药公司于一九七九年十月三十一日，在日本经济新闻发表：“应向美国大药厂——史塔林制药公司输出由人尿中抽出的血栓溶解成份的酵素蛋白制剂，因此剂对静脉血栓症及脑血栓等由血液凝固引起的疾病”，具有良好效果，最近和抗癌剂同时服用的结果，使癌细胞的障壁溶解，故也具有提高抗癌剂作用之效果。乃尿的功用已进步到这种地步，能说尿是脏东西吗？

中国人在汉朝时代，已发现了人类的尿效，认为它对吐血、内出血有效，并能强化肺部、祛痰，缓和喉部的痛苦，更是一种强精剂。

在从汉书中，载有关‘甘始’的详情：

当曹操问甘始有无强精妙药时，他就具实告以尿的效果，可是曹操半信半疑故未加采用，曹操的儿子曹植却认为确有奇效，因为甘始活了一百数十岁，而且身边的几十个女人，全身充满精力，像是使用了甘始的‘尿效’秘方。而后，曹植著作里承认了‘甘始’的尿效作用。

23 七天即能治愈阳萎的禾花雀

老一辈的人，听到禾花雀该会流口水吧！所谓禾花雀，是指广东在割稻前二周，成群飞来吃稻米的肥麻雀，在这个季节捕捉它，保证一个网可打尽一、二千只，数量之多可想而知。

肉质多，味鲜美，连骨头也是酥软的，而且能强精。如果连续吃一星期的禾花雀，即便是为阳萎苦恼的男性，也能显著的发觉神奇效果。

禾花雀吃法简单，油炸或烤均可。

24 杨贵妃爱吃荔枝的秘因

到了六月，不可忘记的食物就是荔枝。

古时候，由于杨贵妃特别喜欢荔枝的美味，故特派快马从长安取来荔枝让她吃。

仅靠罐头或冷冻的，其味道不如新鲜荔枝的十分之一。

六月一到，吃荔枝的季节也来临了，话题也集中在荔枝身上。简言之，荔枝所以受到重视，不仅是好吃，最主要的是具有强精作用。

从前，广州近郊有一颗非常奇特的荔枝树，一半枯萎，另一半树上，每年都结有被称为‘挂绿荔枝’的果实。

这树上的荔枝如核桃般大小，呈随圆形，瘤状的深红色外皮，其中间有一道醒目的绿色筋，为稀世的美丽水果。

为怕人偷摘，一到快成熟季节，必有人不分昼夜的看守着它。

奇怪的是，将果肉放在纸上，竟然不留下任何痕迹。这个宝物般的荔枝摘下后，立刻以丝绢包成一小盒。盒内先铺上荔枝叶，再放以数粒荔枝，然后送到皇戚国舅那里。杨贵妃就是吃这个荔枝的。

荔枝不可吃得过多，尤其是健康人，会由于精力和血液过剩，致使鼻出血。

• 古代宫廷御医的智慧 •

～虎骨酒能治疗神经痛～

有一天，听说亲戚开的餐馆有虎肉，为了品尝其味，欣然前往，可是厨师再如何的烹调，仍无法消除虎肉的腥味。

味道虽不好，效用却是惊人的。尤其是虎骨与木瓜浸渍于

酒中而成的“虎骨木瓜酒”，对神经痛极具效果，如今已为各界人士所爱用。

25 荔枝核可制止睾丸疼痛

男性的奇病中，有一种是睾丸痛，而荔枝核正能对此发生作用。对于女性的生理痛、胃痛，神经痛也具有速效性。

有世界第一美人之称的杨贵妃，最喜欢吃荔枝，也因此，使她更加艳丽。最近，荔枝的果核已被视为重要中药之一。

如果患有睾丸疼痛的人，不妨试一试！

做法是：荔枝核五粒，加入一百八十cc的水，煮至水量剩一半，以时间来说，约二十分钟即可，故极为简单。

腹部受凉而微痛时，以荔枝肉乾二十公克与一碗水，煎五分钟，即可服用，服后立刻能去痛。此外，直接吃荔枝肉乾能消除口臭。所以，荔枝吃完后，不要将核子丢弃，将它晒二、三天后，保存起来，以备不时之需。

26 比强壮剂更有效的燕窝

所谓燕窝就是海燕的巢。海燕是将海藻以唾液搓成巢，所以燕窝可说是一种海藻料理。海藻类含有丰富的叶红素（维他命 A），可以止咳强肺。

将燕窝放在稀饭里；或蒸过后以冰糖调味，做为饭后甜食，也是极不错的。由于含有丰富蛋白质，为滋养、强壮的佳品。

用五个小时就能喝到强壮效果极高的汤，何乐而不为呢？

高级品的确很贵，但是将次级品确实洗净、除毛，做出来的味道，也绝不亚于昂贵的高级品。

27 对阳萎绝对有效的媚酒

现在介绍对阳萎绝对有效的仙灵脾酒。除了另有疾病外，保证喝二、三个月后，即不再阳萎。

将从中药店购得的淫羊霍六十公克，茯苓三十公克、枣九个，一同蒸过，然后在阳光下晒乾，以同法反覆作三次。

三次以后，将晒乾的药料置放在一公升的烧酒里，加入一百公克蜂蜜，然后密封，过一个月即可取用。这种仙灵脾酒是强而有力的媚药，为闺房秘事的灵丹。

这里所用的淫羊霍，为极有效的精力剂，再加上酒，效力倍增。究竟有多少效力？试了就知道。

若嫌此法太麻烦，亦可采用另外一个方法。将淫羊霍二十分克、茯苓十公克、枣三个混合后，加入六百三十cc的水，以微火煎，煎至剩下一百八十cc的水份时取出。每天服少许，不久之后，烦恼必会消失。

28 晚餐小酌白兰地，就会有惊人效果

酒有许多功用，其中的苏醒作用就是功用之一。

西部影片中，常会出现为急救贫血或因刺激而晕倒的人时，大呼：“拿白兰地来！”然后，给病人闻一闻或嘴对嘴喂酒的镜头。值得一提的是，所拿的酒，既不是啤酒也不是威士忌，而是白兰地。

白兰地的另一个秘密作用是强精、强壮。自叹精力不足的人，常在晚餐时喝啤酒或清酒，以期精力加强，如果是如此，我还是劝你，改喝白兰地吧！相信会给你带来意外效果。

除强精、强壮外，对于产后的女性，或患有贫血、寒冷症的人，在睡前服用加有一个生鹌鹑蛋的白兰地一酒杯，每天一

次，二至三天后，必有奇迹出现。

29 古代秘传的长生不老酒

将具有特殊药效的几种草药混合，使个中养分充分渗出的，就是长生不老酒。有‘万能药’作用的长生不老酒，喝过后三小时，即能吸收于体内。喝一周后，必能体验到古人精力来源的奥秘。

材料份量务必要正确。做法中的蒸部分，可使养份完全渗出，晒乾部分可吸收到大自然的阳光。材料虽多，但不可省略。

(材料)

(一) 莛丝子三十公克，肉苁蓉三十公克，牛膝十公克。杜仲三十公克，巴戟天三十公克，山茱萸三十公克，五味子五公克，枸杞子三十公克，人参十公克，车前子十公克，茯苓三十公克，麦门冬十公克，菖薄十公克，地黄十公克，蛇床子十公克，女贞子三十公克。

(二) 男性另加锁阳三十公克，女性则另加当归三十公克。

(三) 此外，上好龙眼肉六十公克，大枣二百五十公克。

(四) 准备甘草三公克，肉桂三公克。

将这些材料写于纸上，中药店就会为你配好。除了人参与巴戟天较贵外，其它的都很便宜。

(做法)

①按(一)、(二)、(三)指示的药量混合后，置于大碗内。

②将清酒洒入①上，连同碗置于锅内蒸四十分钟。

③将②放在大竹盘上，用阳光晒乾，但(三)的药材必须取出，不能晒。

④再在③上洒以清酒，全部药材湿润后，再晒，如此反覆

三次以上，精华即会渗出，药材将有的味道及毒性也会祛除。

⑤将(一)、(二)、(三)的药材置于大玻璃瓶里，再加入④倒入清酒一·八公升，密封后放在阴凉处，保存二——三个月即可取用。

早、晚以小酒杯各喝一次，保证是长生不老的‘家传酒’。

30 促进内分泌的‘佛跳墙’

现在介绍一道集珍味于一身的回春佳肴，那就是佛跳墙。

‘佛跳墙’正如其名，据说，连佛爷都受不了那诱人的香味，因此跳过庙墙跑去偷吃，菜味之美可想而知。

仔细想来，这也是理所当然之事，因为材料都是上好的珍品。

首先有强化肝藏机能的鲍鱼乾。其次是干贝，这是江珧贝之柱晒乾而成，又称为‘江瑶柱’，有滋养、强壮效果，并促进体液分泌，能治疗高血压，亦能祛痰。再就是海参乾，相当于海里人参，能与人参媲美的强精、强壮、降血压等作用，且含有高蛋白质。然后是鱼翅，必须浸泡许多次后再烹饪，主要成份有蛋白质、胶质、软骨素，最近则又发现具有抗癌作用。

再加上被认为是世界最好吃的金华火腿，并加入上汤，以专用蒸锅蒸四小时，即成为豪华高级菜。

富豪者只吃此道佳肴的精华部份，如希望再具有强精效用，可另加入枸杞或人参，鹿茸等上好药材。

一人份是汤两小碗。

到一流的餐厅吃这道菜，当然是昂贵，可是这些材料都可买得到，不妨自己做，如果没有蒸锅，可用带盖的大碗，保证是香溢四散。

31 能迅速强精的鸽子

菜鸽饲养得很肥，全身充满营养，当羽毛长齐时，正是吃的好时刻。这也是强精的上等食品。

性欲衰退，或希望强精立即见效的中年人，与其吃鸽肉，不如喝鸽之精液。鸽子蒸后所渗出的精液最富食用价值。凡是吃过麻雀或鹌鹑的人，想必都经验过那种强精效果。至于鸽子，更胜过那一切。

• 古代宫廷御医的智慧 •

～勿以炒白果做为下酒菜～

我会在啤酒店里看到，有人以炒白果做为下酒菜。此时若仔细观察会发现，其他的人既喝酒也上厕所，唯独炒白果的人，未上厕所。

这是值得注意的危险信号。我们体内的水份占身体的百分之六十，这么多的水份，如不能经常保持平衡，必会发生毛病。

成年人一天的水份需要量约在一·五~二公升左右，其中大部分是变成尿排出体外，而阻止排出去的就是炒白果。这是说，吃炒白果会将尿积存体内。啤酒一瓶约0·五公升，喝下三瓶就有一·五公升，而这些水份全留在肚子里了。

体内积存有啤酒时，肠子会发凉，这种情况越严重的人，越会摸着肚皮说：‘这叫啤酒肚呀！’。以炒白果做为下酒菜的人，那一夜一定无法安眠，第二天眼睛可能还是浮肿的。

32 好吃又能增强体力的食物

现代人对中药都存有偏见，实在是件憾事。一有机会，我

就会阐扬中药优点，可是一般人的反应不外乎中药太苦，不好喝、麻烦等。

我个人是经常喝中药的，但绝没有‘不好喝’的感觉，反而认为很好喝。其中有一些与其说是喝，倒不如说是吃更为合适。

如果不好吃，就不会有人继续不断的吃它，更不会有有利于身体。

以下介绍能提高内分泌、强壮身体，且非常好吃的汉方食物供诸位参考，希望读者能试一试。此食物对消化器系统颇有裨益、最好全家人都能吃到。

莲子 二十公克

枸杞 二十粒

大枣 五个

茨实 二十公克

这是一人份的份量。以三碗水煮至剩一碗水的糊状后，熄火。如欲做为便餐，可加入鸡肉，取其汤喝。

其中的莲子，生命力极旺盛，自古即被视为长生不老的食品，且具收敛作用，故对滋养、健康、恢复精神、安定情绪等极具功效。

这些材料中药店均有售，每一种对身体都有益处，尤其是枸杞能补血，故对贫血、神经衰弱、失眠等患者均有效。

吃了这以后，体力增加，肾活力充实，自然而然的也达到强精效果。药效温和，暖和身体，也使体内的血液及水份循环良好。

‘空谈不如实践’，但最好是夫妻共同品尝，才不致有失公平。

33 热情水果——榴莲

到了六月，南洋的水果店或超级市场一定陈列有榴莲。由于具有特殊的芳香味，有些国家甚至禁止携带至旅馆或飞机上吃。

外观不雅，故受到一般人的冷落，有人还不认为那是水果，但尝过的人，往往会迷上它。

这种水果略嫌贵些，但为冷感症苦恼或体力衰退的人，有值得一试的价值。的确具有强壮、强精效果，我自己就经验过那惊人的效果。

吃第一口时，很难适应那种味道，不过比蜂蜜可要甜上好几倍。就像有人爱吃臭豆腐一样，一旦吃过瘾了，会视之为‘水果皇后’。

总之，吃了榴莲，必会像南国女郎般热情。

34 五倍子能解决梦精的苦恼

在睡眠中冒虚汗(盗汗)的经验，可能每个人都有过。现在教给你治疗连续出虚汗的方法。

做法极简单。到中药店购买五倍子粉与龙骨粉各三十公克，置于锅内同炒，千万不可炒焦，然后加入少量的水，拌成糊状。趁热用纱布包起，呈圆形的贴在肚脐中心，如是小孩，一次即见效，大人则要连续二～三次。的确能将严重的虚汗治愈，其神奇效果甚至连当事者本身都不敢相信。

淋巴腺肿大时，也可采用此法。婴儿夜哭时，以母亲的唾液溶解五倍子粉，然后贴在孩子肚脐上，即会停止哭泣。

此外，令人不快的梦精、遗精，都可用五倍子。用酒或醋将五倍子调成糊状，以肚脐为中心，湿布成五公分大小，二、三次

后，梦精症状即告消失。

35 蒜与姜可治阳萎

年轻人的不感症，以及为阳萎苦恼的人，可将一、二瓣蒜和姜三十公克同炒，然后单独吃或与菜同吃。要诀是，这两种东西一定要放在一起。

尤其是年轻人的一时性不感症或性欲减退等，都是因为每日从食物中摄取的水份，不能顺利循环以致留在体内，或因运动不足致使新陈代谢不顺而引起的，为此就必须促进代谢，使水份循环顺畅，而蒜与姜正能发挥此作用。

连续吃一个礼拜后，必有辉煌效果出现，只是感冒或胃溃疡患者，还是避免吃蒜为宜。

36 强精食物也有忌讳

最令我惊讶的是，有许多人口口声声的说：‘没有食欲’‘没有精力’‘没有性欲’，可是又急着买强精剂吃。

这些症状是疾病的象征，吃强精剂是无补于事的，倒不如先行保养身体才是上策。等到身体有了力量，再考虑强精问题，才是正确顺序。

一味的供以病患高贵的强精剂，徒增浪费而已，从平时就注意能增加精力的食物，方称得上最好的强精法，一旦需要时，也不致慌了手脚。

我所介绍的几种强精食物，对于患有胃溃疡，慢性肾藏炎、糖尿病，慢性便秘、下痢症等人，是难期望有好效果出现，甚至因无法吸收反而带来害处。总之，‘强精’需以健康为前提。

• 古代宫廷御医的智慧 •

～虾的黑肠泥务必除去～

以出美女知名的苏杭，其所产的虾也最好的，欲称青虾，颇受重视，另外广东三角洲的虾，也颇负盛名。由此可知，凡是淡水、海水交会地区所产的虾，必是好吃。

以前还有仅用二百只虾的脑髓，做成虾豆腐或虾脑面，风味之佳自不在话下。

吃虾时，最好除去黑肠泥，因为有人吃了它会引起过敏症。先以竹签将肠泥除净后，再做菜吧！

附录 一般强精健身药酒方

附 1 药酒的制作法

在中药处方里,对某一种症疾,至少得用三~五味药材做配方,甚至有的多至二、三十味的,这类处方相当复杂,得请专业中医诊断后,开方指示。

如果以强精补身和促进身体健康的滋补药酒,是很适合于一般人浸造的,药酒多偏向于一般性的保健,但是,倘真有疾病,最好延医治疗,同时以药酒当副药来滋补,效果益加良好。即使服用西药,饮用药酒之成效亦然。

浸造药酒首先应准备下列事项:

一、容器——容量可采容国产米酒六瓶量较适宜,最好采用陶瓷制品,如坛、小缸等,玻璃制品次之,忌用塑胶制品。

二、处方——每种药酒所必须之药材,分述各酒方篇幅之内,本书所载诸药材各大中药店均可买到。

三、酒——米酒、太白酒、高粱、绍兴、黄酒皆可,一般采米酒效适宜,本书所载之瓶数之计算,亦以米酒瓶为准。

四、甘味料——冰糖、砂糖、蜂蜜皆可,任选一种用之,亦可混合使用。如仅用蜂蜜作甘味料、糖尿病患亦可饮用,且对妇女养颜美容更见奇效,加甘味料可消除酒的烈性,饮用不易宿醉,放久亦不易变酸,存放愈久愈醇。

开始浸造药酒,应注意下列事项:

容器在使用前,应清洗干净,内部烘干,不容许有丝毫水份存在,容器内残余水份,将破坏药效及使药酒走味。

容器准备好之后,依序放入药材、甘料味及酒。而后封闭

开口(得绝对封密),储存在阴凉处,忌晒太阳,储存期间之长短,分述于书后每一酒方篇幅内。

倘该容器无适当之封口,可先于开口处覆以一层棉布,再加覆二~三层玻璃纸,以绳索将容器口封紧即可。倘能加附一层封泥(泥土和水)则更妙!

药酒在储存期内,不可冷冻冷藏,最好时常摇动容器,使沉积在底部的甘味料充分溶解,并促使各部分混合均匀。

储存期满应注意下列事项:

封口打开之后,应将浸造好的药酒用布滤去残渣,分装于其他小容器(诸如小瓶子之类)内,并将各瓶瓶口封紧,依序饮用,免因多次开启致使药效减低,或使酒味变坏。至于用过的药材,大部分已无再用的价值,可予以扔弃,若觉弃之可惜,可用净布包妥,予以炖鸡或炖肉,其芬芳香味虽存,但其药效已失矣!

附 2 药酒的各种用法

浸造药酒,为使药材之功效完全渗出,最少需要半个月,但为使酒味消除,味道更加美好,最好储存一个月以上,浸渍时间愈长,酒的味道愈醇美,更能呈出我国药酒的独特风味。

浸造好的药酒,颜色有很多种,有的透明无色,黄色、红色、深红、淡红、紫红、绿色等,朋友不妨多浸造几种,分装几瓶,存放在厨柜上亦十分风雅。

在这儿,有一点要请朋友特别注意的,在浸造药酒时,如果仅将药量增加一倍,而未将酒量亦增加一倍时,并不能浸出药效更好的酒来,因为酒也有饱和点,定量的酒只能溶化出一定量的成分。下面所载的药酒方,对于用量和成分浓度都是一定的,朋友尽管依照规定配制,较为妥当安全,亦较为经济实

用。倘欲多浸制，可依原处方倍增之。

饮用时单味药酒，可仅取一种药酒饮用，亦可取多种药酒混合饮用，夏天可泡冰块，冬天可温热；更可依各人喜好，加上果汁或汽水减低酒精成份饮用，使药酒的效力分布全身各处，消除今日的疲劳，产生明天的活力。

至于复方的药酒，由于其处方颇具疗疾、保健之功效，最好按下面规定之饮法使用较佳，下面所述饮量用法概用杯计，即一般饮茶用之小瓷杯子。

为使药酒产生实效，用者应每日饮用，持之以恒，如是，不仅可改善体质转弱为强，并可消除体内各类潜伏疾病。

附 3 何首乌酒

据《开宝本草》上记载，何首乌能益气血，止心痛，黑髭发，悦颜色，久服长筋骨，益精髓，延年不老，此药浸造为酒更兼具缓泻、治痔、强精之效，为青春健美之药酒。

单味药材：

何首乌四两 甘味料五两 酒三瓶

制法：

何首乌需切片，浸造时避免水份侵入，储存两个月左右便可启封饮用，味略涩。如启封后将药酒更换容器后，再储存两周，则其味更甘美。

用法：

本酒方除增进身体健康外，兼具促进夫妇生活情趣及感情幸福之妙，宜在晚餐前后或就寝前饮用。饮量不限，视各人体质而定，男女老少咸宜，可调和其他饮料使用。

药效：

强壮身体，恢复疲劳，增加体力，造血，养精。

附 4 何首乌回春酒

本酒方为复方，除上述单味药酒功效之外，更有回春延年益寿之效，其处方源自宋元年间。

复方药材：

何首乌二两 当归一两 枸杞子一两 菟丝子一
两 莲肉二两 酒三瓶

制法：

何首乌及当归应切片，莲肉（莲子）捣碎，浸制后存于阴凉处，储存两个月以上为佳，倘能深埋于土中二尺以下更好。因其酒味甚涩，倘恶其味，可于浸造时加放甘味料四两左右，亦可于饮用时调和其他饮料使用。

用法：

男女老少咸宜，对三十岁以上妇女更见功效，夫妇对饮亦妙。每次飲量不限，每日勿逾二杯量，可随时使用。

药效：

当归乃妇科圣药，对男性也有强壮之效，功能造血、安神、净血、保溫、去热、通经、排脓、镇痛。

枸杞子强身、补肾、旺精、回春、利尿、健胃。菟丝子能强化活力，对治遗精、阳痿、腰痛及性冷感均有独到之功效。

附 5 何首乌龙香酒

同样是以‘何首乌’为主要药材的何首乌龙香酒。却和上述两种何首乌酒方的药效略有出入，本处方药性较匀，对寒胃的人更加适合。

复方药材

何首乌二两 龙眼肉二两 丁香二钱 甘味料五
两 枸杞子五钱 酒二瓶

制法：

何首乌切片，龙眼肉(桂圆)应去壳实重二两，晒干为宜，浸造三十六天即可启封使用。

用量：

每日饮量不得超过三杯，可连续或随时饮用，七岁以下儿童不宜饮用，儿童饮用易致肝火上升而流鼻血。胃寒者宜每日餐后小酌。

药效：

何首乌的药效为益气、强精、本处方以少许丁香搭配枸杞子、合龙眼肉更能使寒胃者也可充分得到强精不老、增强活力之功效。

附 6 枸杞酒

枸杞是众人称许，获有定评的强壮剂，‘神农本草经’及‘本草纲目’上均记载；以枸杞制酒，能旺盛精力、回春不老、健肺、明目、清心养气也。

单味药材：

枸杞子四两 甘味料四两 酒三瓶

制法：

枸杞子捣碎，浸造后放置于阴凉处储存四十天即可启封使用，久浸更佳，药酒呈暗红色，味甘。倘采新鲜之枸杞子，其份量应加至七两。

用法：

体质弱者及十五岁以下孩童，每次半杯，身强体健者一

杯，可于晚餐前后饮用，不适渗入其他饮料使用，男女适用，四十岁以上的朋友饮之绝佳，唯本药酒不宜多饮，多饮常恶心，或甚至呕吐，伤其胃。

药效：

适量地饮用一周后，可增加食欲，减低疲劳。年长的朋友，更会感觉到肩酸腰痛逐渐消失，白天精神充足，夜间安眠手足具暖。

附 7 枸杞山药酒

本酒之来源已不可考，疑来自东瀛，现流传于民间，多误传为‘开胃酒’，实乃‘开脾酒’也。

复方药材：

或根二两 山药一两 枸杞子二两 甘味料五两
酒三瓶

用法：

可于食欲不振时饮用，对消瘦过度，体力支出过多者特别有功效，唯此酒亦不宜多饮，虽适餐前小酌，但一日勿超三杯量为宜。

药效：

枸杞子强身强精、山药能开脾，或根能中和枸杞子之烈性，促使本酒方对胃肠之刺激性减低。

附 8 不老枸杞酒

本处方源自清朝，据‘大清医案’述及；枸杞子配五加、桂皮制酒，能除枸杞多食伤胃之弊端。

复方药材：

枸杞子二两 五加皮三钱 桂皮五钱 地黄四钱
覆盆子五钱 肉豆蔻三钱 甘味料五两 酒三瓶
制法：

本处方之甘味料最好采蜂蜜，可兼具养颜宏效，所列药材均需切片捣碎，方可浸制，储存期间为四十五天即可使用。

用法：

十二岁以下每次三分之一杯，十三岁至二十岁半杯，二十岁至二十八岁三分之二杯；二十九岁至四十五岁一杯，四十五岁以上一杯。可于每日就寝前饮用之。每日持续饮用，饮量可酌情增减之。

药效：

枸杞强壮、强精、五加皮亦然，更有增加性能力，治阴痿、疝气、腹痛，又能治中风、净血及女性阴痒。

桂皮能健胃、发汗、解热、镇痛。地黄能造血、净血、保良血、除恶血、止咯血、出血等（朋友千万注意：咯血、吐血一个时辰内，忌饮此酒），覆盆子强肝、补肾、养颜、肉豆蔻增进消化能力，兴奋体能。

附 9 五加皮酒

‘煮石经’上说：‘宁得一把五加、不用金玉满车’，显然将五加看作神仙秘药。按古代本草书记载较为踏实些，上述：‘五加皮能顺气化痰，坚骨益精、去风胜湿、逐皮肤之淤血，疗筋骨之病’。又传云：惟五加皮与酒相合，药得酒助，巧夺天工。

单味药材：

五加皮二两 甘味料四两 酒二瓶

制法：

五加皮为官状物，浸渍前应先行捣碎，采用高粱酒浸制效果较米酒为佳，储存三十五天后即可启封使用。

用法：

饮量与次数概无限制，体质较弱者，病后者及老年人宜少饮，常人依喜好及酒量品味之，如觉酒力过强，可调和其他饮料（如苏打、汽水、果汁）使用，效果不变。

药效：

五加皮酒有双层功效：一为治风湿骨痛，二为增加精力并治男子阳痿。中年人常饮，却为保健一大要方。

按著，在此披露真正五加皮酒复方，源自何时何地已不可考，据传在唐朝即有此配方，此方治风湿确见成效。其复方如下：

五加皮一两 黄精一两 蕤刑子一两 防风五钱
活五钱 甘味料五两 酒三瓶

制法与单味五加皮同，储存愈久愈佳。饮量宜酌，一次饮量过多（超过三杯），易引起头痛或腹泻。

药效：

本处方除五加皮外，另有黄精和蕤刑子二味强精主药，防风、活二味去风湿治风寒主药，效果极佳，唯无风湿、倒阳二疾者，勿饮过量过频。

附 10 女真酒

女真可补中气、安内藏、养精神、去百病、制酒久服，可增体重，长筋肉、壮筋骨、强阴、健腰膝。

单味药材：

女真四两 甘味料五两 酒三瓶

制法：

浸造后应时常巡视，勿使向阳，勿使女真上浮，倘女真上浮，可将容器倾斜摇动，储存三个月可启封使用，此药酒可久存而药效不变。

用法：

此药酒药性较纯较稳，一般人皆可饮用，能持恒饮之必长保身体强健，宜晚餐后饮用。初饮一杯即止，久之可增量至三杯。不善饮者，可调和他种饮料使用。

药效：

女真酒主效为防止衰老，旺盛精力，强健体力，重振已衰弱之性能力；副效为镇神经痛、强筋骨。

附 11 玉竹酒

玉竹即萎香，食玉竹可促进新陈代谢，据‘神农本草经’云：华陀入山，见仙人啖此物，知会樊阿，樊阿亦啖之，寿百余。由此考得：本方自三国始流传

单味药材：

萎香三两 甘味料四两 酒二瓶

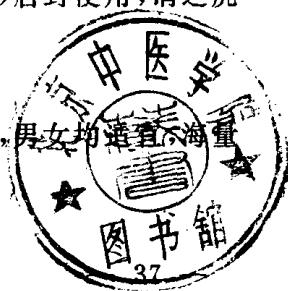
制法：

萎香切片或捣碎皆可，寅时（清晨三时～五时）开始浸造，储存九十九日后，择辰时（早上七时～九时）启封使用，谓之虎踞龙蟠，九九归一。

用法：

此酒甚温和，多饮无妨，初以微量为佳，男女均造有海量者饮至酣醉，小寢片刻，益觉精力旺盛。

药效：



玉竹(即萎香)有补中益气、强精、壮体、不老、回春之效，兼疗养肝肺之巨功。制酒更能净血、退热、养颜、艳容。

附 12 苏铁酒

苏铁是一种很奇妙的植物，当枯萎时，钉上铁钉，或埋铁器于其根部，苏铁即可生还。苏铁产沿海，雄花开树干，雌花开树项。

单味药材：

苏铁实三两 甘味料七两 酒二瓶

制法：

将苏铁实切片，始可浸制，储存四十天上下可启封使用。
储存期间勿深埋土中，仅置阴凉处即可。

用法：

苏铁实药性剧烈，初饮勿逾杯，倘饮后头眩，腹胀，用量减半，久之无碍可增至一杯半，多饮伤神。

药效：

单位苏铁浸酒可强身、延寿，妇女调经用亦妙，宜持恒饮之，中风者饮之，能活筋脉养力气。

附 13 山慈姑酒

山慈姑性温和、无毒，可代米饭用之。可生食亦可熟吃，制酒味醇美芳香。

单味药材：

山慈姑四两 甘味料五两 酒三瓶

制法：

山慈姑有鱗茎，浸造药酒前应先去皮切片，储存约四十天左右即可启封饮用。提前开启亦可，唯其味较劣。

用法：

初饮及体弱者均应选就寝前饮用为佳，一次约一杯，善饮者可饮三杯，勿过量，过量妨害消化。

药效：

对体弱者有促进体能恢复的宏效，对一般人有滋养、强壮之功，且能充沛精力，加强体力。劳力者常饮，能保活力源源不断。

附 14 松实酒

根据名‘医别录’上说：‘楮实子能治阴痿、水肿、益气、充肌、明目、久服不老身轻。’以楮实酒，味甘甜。

单味药材：

楮实子四两 甘味料五两 酒二瓶

制法：

浸造后，密封储存于阴凉处，历四十九天即可使用，久泡益佳醇美芳香。

用法：

一日量二至四杯，每回一杯，时间不拘。女性及不善饮者，可以温、冷开水或果汁、汽水释稀饮用。

药效：

‘抱朴子’上记有：食楮实经年，能回春，道士梁须年七十，常食楮实子而回春，年逾百四十，仍能夜视、奔驰似驹。这样的记载，令人咋舌不已，但楮实酒确有促进体力、增加性活力、治病后产后身体虚弱，以及健腰膝等神效。对保健延年而言，确

是一品好处方。

附 15 黄旋五味酒

想要充沛的活力，旺盛的精力，首先应有强健的体魄，‘黄旋五味酒’是年青人或老年人都适宜的壮补药酒，是所有增进活力的药酒中，颇见成效的一种。

复方药材：

黄耆二两 旋花一两 五味子二两 甘味料五两
酒二瓶

制法：

旋花应含花、叶、茎之全草，浸造前切片，五味子采北五味要比南五味为佳，浸制后储存六十四天，即可启封饮用。浸造封口最好加封泥为上。

用法：

每夜寝前饮一杯，男女老少咸宜，平常亦可常饮，饮量不限，饮后能小息片刻为上，有便秘者于饮用时调和‘大黄三分’，颇见成效。男子常饮妙不可言。

药效：

黄耆能壮阳强精，防止衰老、增加体力，对盗汗止泻有效，故便秘者饮用时合大黄饮之。旋花能恢复疲劳，增加活力，对糖尿病有效，倘糖尿病患者饮用此药酒，可将甘味料除去不用，或改用纯蜂蜜即可。五味子五味俱全：酸、甜、苦、辣、咸。有滋补功能，养五藏，壮筋骨，补虚劳、令人体悦泽。更有收敛作用，‘能强阴、益男子精。’防早泄和遗精。

附 16 强精人参酒

人参乃高贵补品，单味酒之药效已绝佳，倘身体虚弱或欲加强强精的效果，可依下述处方浸造‘强精人参酒’。

复方药材：

人参一两 天麻一两 地肤子一两 淫羊藿一两 川芎一两 酒三瓶

制法：

采晴天开始浸制，晴天启封，曰见阳不见阴，见生不见死。储存期约满四十五天即可，本处方不宜加甘味料浸造。

用法：

男女通用，未成年不宜，饮量不限，就寝前饮用为佳，空腹时最好不要饮用，空腹饮用易起兴奋激昂作用。

药效：

人参强心安神、调理五脏六腑。天麻强精、健脑。地肤子旺精力，治阴痿、强性力、利尿、解热、治水肿。淫羊藿健脑、治健忘及治筋骨痛，川芎净血、行血。合诸药材制酒，兼有强壮神经、镇静神经、治神经衰弱、眩晕及头痛之效。

附 17 天蓼酒

中药木天蓼，含木天蓼醉，有麻醉作用，少量使用不致影响到心脏或血压。倘用量过多，则易引起呼吸麻痹而死亡，浸造成药酒，较能减低其麻醉作用，但仍具有危险性。

单味药材：

木天蓼二两 甘味料五两 酒三瓶

制法：

木天蓼切片使用，浸造后应储存于阴冷处，约两个月后，始可启用。

用法：

每日量以二杯为宜，酒味刺鼻，可以此量渗其他饮料使用，或以豆蔻酒、紫苏酒混合饮用亦可。心脏病患及幼儿忌用之。行房前宜少用。

药效：

天蓼酒能使身体温暖，是冬天的好酒，能强壮体力，促进精力、回春、恢复疲劳、畅尿。

附 18 莞丝酒

此乃古今驰名的药酒，适宜夫妇共同饮用，但绝不是催淫酒，而是从根本来强化精力之来源，消除疲劳，久饮更能美化肌肤。

单味药方：莞丝子三两 甘味料六两 酒三瓶

制法：

浸造后储存于阴暗处，约四十天后即可启封使用。储存期间，应常摇动容器，使上浮的药材——莞丝子，能充分的受到酒的浸渍，使药效完全溶于酒中。又及，浸造前莞丝子应先行捣碎，倘未捣碎应储存六十天。

用法：

夫妇就寝前共饮最宜，二十岁以上男女通用，唯独身者改于餐后饮用较佳。每日饮用一次，每次用量一杯，持久饮用尤妙，

药效：

莞丝子乃有名之强壮剂，为强身，培养精力之名药，常饮

能增加性的能力，治遗精、阳痿、腰酸有效，更兼具美容之效。

附 19 逍遙酒

此酒方自明初起，即为民间普遍流传使用，饮后逍遙自在宛如神仙一般，夫妇共饮之，妙得鱼水之欢，是故名为逍遙酒。

复方药材：菟丝子二两 地黃一两 人参一两 甘味料五两 酒三瓶

制法：

菟丝子搗碎，人参切片始可浸造，浸渍后储存三十六天，可启封使用。据传浸造时采辰时（上午七—九时），启封采酉时（下午五一七时），为妙，谓之：‘龙飞凤舞，六六大顺。’

用法：

成年人男女适用，每日量不得逾二杯，初以半至一杯为宜，日常可饮用，寢前绝妙。

药效：

菟丝子养精美颜，地黃补血强精，人参回春不老，合其药效制成药酒功能，增进性活力，安定精神，造血净血等功效。

附 20 旋花青蓮酒

欲消除疲劳有速效，强精效果又显著，兼能艳容养颜，唯有‘旋花青蓮酒’，素本处方源自宋朝，迄今仍为多人所喜好。

复方药材：

旋花五钱 覆盆子五钱 青箱子五钱 莲子五钱 酒二瓶

制法：

浸造与启封均选择早晨为宜，储存四十九日可启封使用，恶酒味者可加甘味料三一五两共同浸造，甘味料可减少宿醉。

用法：

男女皆宜，妇女尤佳，每日饮量二杯为宜，早晚餐后饮用，持恒饮用方见药效。仅平常小饮亦可，不饮过量对身体亦有少补。腹泻与禁饮。

药效：

旋花强精，壮神、回春、利尿。覆盆子治阳痿、解热、强肝、固肾。青箱子健脑、明目、净血。莲子治呕与口渴；对女性体弱尤有助益。

附 21 神仙延寿酒

这神仙延寿酒是专为有虚热的人而配制的，虚热者的特征如下：常有燥热感、心情烦躁、夜睡不宁、失眠多梦、盗汗遗精、头昏眼花、耳鸣重听、口干舌燥、多尿、腰酸等征候。

复方药材：

生地黄四钱 熟地黄四钱 天门冬四钱 麦门冬四钱
当归四钱

牛膝四钱 杜仲四钱 小茴香四钱 巴戟天四钱 枸杞四钱 肉苁蓉二钱 补骨脂二钱 木香一钱 砂仁二钱 川芎二钱 白芍四钱 人参三钱 白术四钱 白茯苓四钱 黄柏五钱 知母四钱 石菖薄一钱 银杏仁一钱 远志二钱
酒三瓶

制法：

本方制法与其他药酒不同，得将处方用布包好，浸在酒中，用陶制容器煮一小时，而后换于另一容器内，封泥埋于土中三日可用。

如感上述方法不便，可循一般药酒制法浸造，储存三个月方可启封使用之，储存期过短，则药效未出也。

用法：

虚寒者不宜，虚热者佳，每日饮量约二—三杯，随时可饮，男女老少通用。

药效：

本酒方能‘和气血、养脏腑、调脾胃、解宿醉、强精神、悦颜色、助劳倦、补诸虚、久服除百病。’

附 22 固本遐龄酒

这酒方恰与上述‘神仙延寿酒’相反，是专为虚寒者所配制的。虚寒者的特征是经常有寒冷感，特别是手足冰冷，缺乏活力，神经衰弱、消化不良、胃寒、精寒。

复方药材：

当归四钱 巴戟天三钱 肉苁蓉四钱 杜仲四钱 人参四钱 沉香四钱 小茴香四钱 补骨脂四钱 石昌薄四钱 青盐四钱 木通四钱 山茱萸四钱 石斛四钱 天门冬四钱 陈皮四钱 熟地四钱 莛丝子四钱 狗脊四钱 牛膝四钱 酸枣仁三钱 覆盆子四钱 枸杞四钱 川椒四分 神曲六钱 白豆蔻六分 木香五分 砂仁一钱 益智仁一钱 大茴香一钱 乳香一钱 虎骨四钱 淫羊藿三钱 红枣七钱 酒四瓶

制法：

各捣碎或切片一并浸造，储存二十一日可用。

用法：

虚寒者可用，虚热者不宜，每日饮量约二——三杯，随时

可饮，寝前小酌，对手足寒冷者具奇效。

药效：

固本即固肾，本方出自‘万病回春’，能和气血，悦颜色，强精力，调五脏，久服百病不侵，延年益寿。

本处方因以巴戟天和淫羊藿二味药材做处方，是故对性无能者、早泄者、梦遗者亦具奇效，唯虚热者不宜使用，虚热者应饮神仙延寿酒，概其亦出自‘万病回春’，其功效与固本假龄酒同也。

附 23 回春补益酒

原名‘仙茅酒’，选自‘万病回春’一书‘补益’章，定名‘回春补益酒’。本处方用药简单，回春宏效，屡试不爽，朋友大可采用之。

复方药材：

仙茅四两 淫羊藿四两 南五加皮四两 酒三瓶(高粱较佳)

制法：

淫羊藿吸酒，浸造时应先以淫羊藿单味浸制，储存二十日，启封滤去残渣，将淫羊藿吸取的酒量用力挤出，再以此酒浸制仙茅和南五加皮，仙茅在制造前一日，应先以米泔(即洗米水)泡一宿，因仙茅有小毒之故；第二次储存期亦为二十日。

用法：

每日一次，一次限一杯，男女适用。酒量大者，可以同量药酒调和其他酒(非药酒)饮用。

药效：

据‘本草纲目’上载：仙茅主治心腹冷气不能食，腰脚冷

挛痹不能行、丈夫虚劳、老人失尿、男子益阳道、久服通神强记、助筋骨、益肌肤、长精神、明目；治一切风气，补暖腰脚，清安五脏，久服轻身，益颜色；丈夫五劳七伤，明耳目，填骨髓，开胃，消食下气，益房事而不倦。

五加皮辛温无毒，主治心腹疝气及腹痛，益气疗蹩，小儿三岁不能行，疽疮阴癖；男子阳痿，囊下湿，小便余沥，女人阴痒及腰背痛，双足疼痛，风弱五缓，虚羸补中，益精、坚筋骨、强志意，久服轻身耐老。

淫羊藿乃野生牧草，据李时珍考证：‘豆菜白藿，此叶似之，故亦名藿。’据名医别禄载：‘淫羊藿，坚筋骨、消累沥、赤、下部有疮、洗出虫。’神农本草经上载：‘主治阴痿绝伤、中痛、利小便、益气力、强志。’

合上述三味药制酒，功能补肾固精，悦颜养肌，补中益气，利行房。

附 24 延龄不老酒

延龄不老酒选自‘中国名医验方’，原名羊肾酒，据原注说明：‘本方种子延龄，乌鬓发，强筋骨，壮气血，添精补髓。有七十老翁，腿足无力，寸步难移。此方甫服四月，即能行走如常，后至九月，筋力不衰。其方秘而不传，董文敏公重价得之。凡艰于嗣续者，服之即能生子，屡试如神。’复方药材：

生羊腰（羊肾）一枚 沙苑蒺藜二两 桂圆肉二两 淫羊藿二两 仙茅二两 蕺苡仁二两 酒四瓶

制法：

羊腰补肾阳，猪腰补肾阴，切不可以猪腰代之。仙茅应先浸米泔一宿。浸造时采高粱酒为上，储存四十天后即可启封使

用。

用法：

每日一—二回，每回饮量以二杯为准，男女皆宜，年长者最宜饮之。酒量大者可调他种酒（非药酒）使用之。

药效：

按本方用淫羊藿、疝气、羊肾、蒺藜诸药，有补肾益气、疗阴痿之功，故能壮阳生子。又淫羊藿、仙茅、薏苡仁，有补腰膝、坚筋骨、去风湿之功。

附 25 莲子酒

莲子在我国是无人不知无人不晓的大补品，自古相传为不老长寿的圣品。唐代的《食疗本草》上，就有关于莲子药效的记载。

复方药材：

莲子一两五钱 益智六钱 茯苓六钱 甘草三钱 甘味料三两 酒二瓶

制法：

莲子、益智、茯苓、甘草均需捣碎或切片，方可开始浸造，储存一个月后即可使用，存久更佳。

用法：

酒味甘甜，人人乐饮，尤适女性滋补强健用，每日饮量约二杯，于晚餐后或睡前饮用。

药效

莲子能复活性力防止衰老、并止口渴、呕吐。益智精旺、健胃、利尿、净血。茯苓为配百药之强壮剂。回春效高，强心、镇静，治晕眩及浮肿。甘草解毒，治胃肠疾及镇咳。

附 26 仙灵脾酒

古方仙灵脾酒，仅浸制三天即可用，其药效未必能为酒完全吸收，今略加改良，将储存期延长至一个月，使药材之药效能完全融和在酒中。特将此两千年前秘方公诸如下：复方药材：淫羊藿二两 女贞子七钱 蕺藜子七钱 酒二瓶

制法：

原则上本处方不采用甘味料，但即使采用甘味料其药效亦无多大出入，朋友可依自己喜好，或加入甘味料五两上下亦可，采蜂蜜为佳。

浸制后储存一个月即可使用，浸渍好的药酒，可以摆在冰箱里，将此药存放于冰箱十五天后其效果不减。

用法：

每日量二~三杯，分二回使用，早、晚各一回，男女适宜，可调和果汁和其他饮料使用，持恒使用效果益佳，未成年者少饮为上。

药效：

仙灵脾酒，两千年来一直是颇风盛名的强精壮力酒，甚至被国人广泛用作兴奋剂，本方能旺精、造血、强身、回春、治健忘及筋骨痛。

附 27 石南酒

单味石南酒，除强身不老之功效外，尚具有少许催春作用，因石南含有石南毒素，使用过量易产生麻痹作用，朋友，浸制此酒及饮用此酒时，最好依照规定，切勿过量。

单味药材：

石南叶二两 甘味料四两 酒二瓶

制法：

先将石南叶晒干切片使用，（中药店出售之石南叶多已晒干，晒干的石南叶药量应改为六钱），浸造后储存四十天即可使用。

用法：

男女适用，女勿多饮，每日量为一杯，一次或二次饮用皆可，单身者于晚餐后饮，夫妇宜寝前共饮，行房前饮之，奇佳。本药酒又称〈十男酒〉，妇女若饮之过量，非十男不能制其兴奋也，思春期青少年忌饮。饮之思潮不易集中，精神恍忽。

药效：石南可养肾气、治内伤及阴衰、利筋骨皮毛、疗脚弱及五脏邪气，亦能解热。女子不可久服，久服思男添肾气。

附 28 从蓉蛇床酒

台湾民间使用本酒方十分普遍，其方可能源自清末民初，然其药效多为人误传，特将本方之药材、制法、用量及药效录之如下：

复方药材：

肉从蓉二两 蛇床子一两 兔丝子一两 酒二瓶

制法：

本方可加甘味料八两共同浸制，以减低酒的烈性。所用药材均应切片或捣碎使用，储存于阴凉处一个月即可使用。浸造与启封均采傍晚为宜。

用法：

日常可随时饮用，每人每日以三杯为准，善饮者或宴客时，宜加其他酒料（非药酒）使用。

药效：

本方合诸味药材制酒，其功效为：强精、强壮、补性欲减

退，助血液循环，利尿、治肾病。

附 29 肉豆蔻酒

这是一味芳香醇美的药酒，很适合一般人饮用，是一种连不善饮酒者都喜欢的药酒。

单味药材：

肉豆蔻三两 甘味料五两 酒三瓶

制法：

肉豆蔻的胚乳三两即可，倘为带壳的肉豆蔻则须五两，使用前应先捣碎，浸造后储存于阴凉处四十五天即可启封使用。储存期间内切忌晒到太阳。

用法：

可随时饮用或持恒饮用，一日量二～三杯，体弱者或产后病后补身者，每日一杯持恒饮用为上。恶酒味者可调汽水或果汁使用。本药酒不宜饮过量，过量易起副作用，羊癫痫病患禁用。

药效：

肉豆蔻酒酒味芳香，略带苦味，饮用过量易引起痉挛，其功效为强壮、兴奋、回春、促进消化，产后病后体力之恢复。

附 30 芦荟酒

此药酒又名‘不要医生的酒’，对回春不老、平时保健颇见成效。对外伤之疗养亦具奇功。

复方药材：

生芦荟五两 柠檬二个 甘味料六两 酒二瓶

制法：

柠檬洗净风干，勿使含水份，切片后与生芦荟一并浸造，

储存三十五天即可启封使用。

用法：

酒味稍苦，可渗其他水果酒使用，以梅酒为宜。平常可饮用，飲量不限，男女老少皆宜。

药效：

能健胃、整肠、强精、壮体，兼有调理外伤之神效。如刀伤、烫伤、擦伤久治不愈，可一面以外敷药治疗，一面饮用芦荟酒，诚属有效。

附 31 英雄酒

此酒方得之不易，源自何时何地已不可考，然其主治男子九丑，功效宏大，盖男子九丑即为：阳道衰弱、弱而不振、振而不洋、洋而不实、实而不坚、坚而不循、循而不久、久而无精、精而无子之总称也。

复方药材：

山茱萸五钱 当归五钱 兔丝子五钱 麦门冬一两 狗脊五钱 枸杞五钱 人参五钱 哈蚧尾一双 酒二瓶

制法：

上述各药材均选上品，浸造前切片或捣碎，酒采高粱酒为宜，不可加任何甘味料，浸制后储存二十一天即可启封饮用。

用法：

女子不宜，单身者，年迈（六十岁以上者），未成年者亦不宜，无九丑之疾者少饮为上。欲治九丑疾，每日早、午、晚三餐后各饮一杯，持续饮六瓶见奇效。

药效：

主治男子九丑颇有奇效，补肾气、兴阳道、添精髓、助长久、朋友试之即知，恕不赘述。

附 32、茸酒

一般药效皆能活血脉、益筋骨、行药势、唯一“补济方”上所载之‘鹿茸酒’为最。

复方药材：

嫩鹿茸去毛切片，山药研末，酒用陈年绍兴更妙。浸制时以酉时为宜(下午五一七时)，启封采辰时为宜(上午七一九时)，储存期为四十九天。

用法：

每日量为二—三杯，随时可饮用，倘持恒饮用，每日量应减至一杯左右，男女皆适宜，年老者尤佳。

药效：

鹿茸酒是一种极高贵的补酒。据普济方记载：此酒能治阳事虚痿、小便频数、面色无光，乃回春不老上品。

按鹿茸为血肉之品，其性纯阳、大利补阳、能生精补髓、养血益阳、补男子腰肾虚冷。山药补虚扶弱、主益肺脾、补心益肾、长肌肉、治虚羸。

附 33 从蓉五味酒

此药酒能消除身体疲困、强化内脏、延年益寿、回春不老、尤其对男女性能力衰弱者有起弱回强之效，夫妇共饮可得圆满闺房之乐。

复方药材：

肉从蓉八钱 五味子八钱 山茱萸八钱 山药八钱 茯苓八钱 酒二瓶

制法：

药材均需切片或捣碎始可浸造。储存五十天可用。可加

入甘味料五两上下渗入共同浸造。亦可于浸造时不加甘味料，饮用时调和其他饮料果汁使用。

用法：

男女适用，一日量二一四杯，分数回饮用，一次仅可饮一杯。调开水饮用亦可，其药效不变。

药效：

肉苁蓉主效是强精、治遗精及阴痿、镇痛、净血、美肌肤。药性温和，补血不峻。

五味子乃滋养剂，能使衰弱的身体强壮，恢复青春活力，镇咳、健胃、美肌肤。山茱萸强精、回春、治阴痿及盗汗，有利尿、强肝、通经之效。

山药亦为强精名药，不老、长寿、去热、镇痛、镇静精神，消除体内诸毒有效。

茯苓乃配百药之强精名药，回春效果甚高，能强心、利尿、镇静、治眩晕及浮肿。

附 34 苍酒

苍术酒适量使用有镇静作用和促进反射机能的作用，但使用过量时则会侵害中枢神经，使其发生麻痹作用，并引起呼吸因难，不过以苍术适当地制以药酒，则无此弊端。

单味药材：苍术三两 甘味料五两 酒三瓶

制法：

苍术切片，甘味料采用蜂蜜为佳，因顾及欲强化肾脏功能的朋友中，恐有少数为糖尿病患者。浸制后储存三十天即可使用。酒味芳香，略有苦涩味，储存半年以上更佳。

用法：

一日量一～二杯，分二回使用，男女适宜，孩童用量减半，

倘能加入少许壮补药酒使用，效果更好。

药效：

苍术酒能利尿，调整肾脏机能，对头昏眠花、遗精有效，兼有健胃作用。

附 35 扁豆酒

扁豆酒药性温和，无毒性亦无剧性，酒色透明，是味道极为醇美的药酒，栓紧密封可长期储存不变质。

单味药材：

山扁豆三两 甘味料五两 酒二瓶

制法：

山扁豆使用前切细，甘味料采蜂蜜为上，浸制后储存四十天即可使用，储存期间内应时常摇动容器，使药材能完全为酒液所渗透。

用法：

一日量二杯，分二回使用，长期持用较佳，视身体情况，可加入其他单味的壮补药酒或保健药酒使用。

药效：

扁豆酒酒味甚佳，肾脏不好的人最好时常饮用，其功能利尿、治肾脏疾患，止肾脏炎症和止痛有效。

附 36 辛实酒

辛实酒是效果极佳的利尿剂，没有毒性及剧性，且药性温和，挺适合一般人长期持恒饮用。

单味药材：

辛实四两 甘味料五两 酒二瓶

制法：

使用前先把辛实切成小豆粒状之小片，甘味料采用蜂蜜，浸造后栓紧密封，储存于阴凉处，二个月以后即可启封使用，酒色呈透明状。

用法：

在每日晚餐前或晚餐后使用，一日量以一杯为准，如长期持恒饮用，则用量勿须加多，男女老少通用，不含毒性与剧性，药性温和，可安心长期使用，饮用时以不渗入其他饮料，药性较高。

药效：

辛实自古即为利尿补肾要药，浸制成酒除利尿、补肾之功能外，尚能治疗水肿与脚气病。

第二章 如何创造充满精力 的健康身体

1 白天与晚上的咳嗽，需吃不同食物

有没有人对你说过：‘你的咳嗽真奇怪’这类话呢？既没有感冒，怎么会咳嗽呢？于是想到会咳嗽的各种疾病。

当然，肺癌、肋膜炎（胸膜炎）、结核等疾病都会咳嗽，但若是轻度咳嗽，大可不必杞人忧天，不妨试试以下各种方法。

①夜里不停咳嗽时，将姜用火烤过后，切成薄片，放在舌头上，像吃糖球一样的含在嘴里。但若将此法运用在白天的咳嗽上，会使病情恶化，需特别小心。这是因为，夜里的咳嗽是身体寒冷所致，故需采取以姜暖和身体的方法。如是婴儿咳嗽，把姜汁涂在肚脐上，就会暖和些。

②相反的，白天的咳嗽是起因于喉咙干、发烧。所以，可多吃能润喉的萝卜泥。

③咳嗽一声，也许是在显示风度或地位，但连续的咳嗽，可能是身体不舒服了，此时，喉咙是需要润滑油的，而最理想的就是蒸苹果。蒸的要诀是加入蜂蜜，并使甜酸恰到好处。必要时，也可当做小孩咳嗽的点心。

做法是：将苹果洗净，去心，倒入蜂蜜，放入锅内蒸，由于蒸时会流出汤汁，故需连同盘子一起蒸，三十～四十分钟即可取出食用。必须连皮一起吃下去。一周吃上二～三次，就会有起色，如未见好转，可在蜂蜜中再加入贝母五公克。至于气喘

的咳嗽，在蜂蜜中加入姜汁，即能见效。

④杏仁也有止咳嗽效果，一般商店或超级市场出售的是甜的，但必须到中药店买苦的才有效。只有向中药店买‘杏仁’，拿出来的一定是苦的，如能向他说明咳嗽情形及次数，会为你配得好好的。

⑤孩子咳嗽时，在温开水中加蜂蜜，并洒些柠檬汁，也是很有效的方法。蜂蜜具有万能作用，如咳嗽激烈时，不加温水直接蘸着吃，效果更佳。

2 感冒时宜吃酸辣食物

缺乏维他命容易感冒。平时如经常吃青椒或红辣椒，绝不会感冒。但是胃溃疡或慢性胃炎的患者，一旦感冒，应及早就医，不宜吃酸辣食物。

以前的人，一有感冒微候，就有吃‘酸辣面’的习惯，而且在吃时，还加一些米醋或辣椒。

在日本，也有感冒之初，即吃酒中加鸡蛋或热面的人，这些方法的主要目的都是驱寒，保持身体温暖。

酸辣面的做法是：在做好的汤中加入醋和少许砂糖，以及自己能吃的辣椒、胡椒之辣度，拌合后煮开，放入面，再放上二、三根葱，打一个蛋，再煮开，即可取出食用。

这种面主要就是要酸和辣，故需趁热吃下去，吃后，很快即会出汗，如果是刚感冒，马上会痊愈。

出汗之后，应赶紧更换内衣，否则会再度感冒，需特别注意这点。

3 墨鱼骨能治胃溃疡

可能有许多人还不知道什么是墨鱼骨？它就是大墨鱼身

体内的骨头，白色而软的骨头，中医称为‘乌贼骨’，自古即以此治病。

有抑制胃酸过多的作用，亦可做为胃溃疡的止血剂，又能消除胃的刺痛，故自古将其用在溃疡性的胃痛治疗上。

首先，洗净骨头、除盐份，在净水中浸泡一星期，即能除去盐份，但需每天换一、二次水。

盐份除去后，务必淋干水份，然后在阳光下晒干。完全晒干后，以炭火烤至呈金黄色，再用刀削成粉，以筛子筛过，置于磨体内，磨成极细的粉，并与甘草粉拌合即成。每天吃一公克。

服用几次后，胃的疼痛趋于缓和，溃疡部份也逐渐愈合。连续服用一段时间后溃疡必告痊愈。此种功效，常使西医惊奇不已。

4 魁蛤壳粉未能制止胃痛

海产店的食橱里常陈列有看起来就好吃的魁蛤，又称为‘瓦垄子’。未看本书之前，你可知道那是治胃痛时不可短缺的中药？

唐朝的“新修本草”及“名医别录”中，都载有魁蛤壳这东西。任何中药店都售有此药材，也是中医必备的常用药品。对胃痛病患，可先给他服用魁蛤壳粉，待疼痛消失后，再详加诊治，这比注射镇痛剂更具速效性。

魁蛤壳含有磷或铁份、钙质、碘、矿物质等，故抗酸极强（抑制胃酸过多的作用）。下痢或血便时也能发挥效用，更能健胃，促进食欲。

此外，也有关节作用舒畅、祛痰等药效。

服用方法有生粉末与晒干后磨成粉二种。

生的有解毒作用，可治疗肿疮、脓疮等炎症，对于易生脓疮等人的体质，也具有改善作用。

晒干的，须不断换水浸泡后晒干，再浸水，再晒干，如此反复一星期后，磨成粉末。魁蛤壳粉对糖尿病也有效，当西医束手无策时，不妨试一试。

现在介绍做法要领：

- ①首先将壳洗净，浸水二、三天，但需时常更换新水。
- ②拭去水份，在炭火上烤至呈红色。
- ③冷却后，在米醋中浸渍二十分钟。这是为消除烤时的火毒。
- ④用太阳晒干。
- ⑤再一次浸在米醋里、晒干，如此反复三次。
- ⑥完全晒干后，用磨钵磨成粉，必须磨成极细小的粉末。
- ⑦以细筛仔细筛过，如留有颗粒，会卡在喉咙或内脏里，故需特别仔细。

经消毒后，放在干燥的瓶里、密封，置于阴凉处，可保存一年。魁蛤壳价钱便宜，做法又简单，动手试做如何？

另外再介绍对胃溃疡、食欲不振等具有特效的魁蛤壳粉做法。

将魁蛤壳粉一公克、甘草粉一公克、陈皮粉 0.1 公克等三种粉拌合后，包以糯米纸服用，或伴以蜂蜜服用。

一天三次，连续服用一周后，食欲大增，二周后胃痛消失。其效用绝不夸张，不信可试试看！

5 以柿干治孩子的软便

柿干对身体颇有裨益，特别是治疗孩子的软便。柿干放在热水里泡软后再吃，每天一个，不出三天，便可治愈软便。

当然，婴儿的软便同样有效。在饭即将蒸熟之际(水没有时)，放上洗净的柿干，使之软化再吃，这是给婴儿吃的最理想方法。

饭蒸熟，再过一阵子取出的柿干，正是放在嘴里就化的状态，此时可用汤匙一点一点的喂给婴儿吃。又甜又易吃，孩子或婴儿一定喜欢吃，一次半个，早，晚各一次，保证有效。

古代宫廷御医的智慧

～说话时口沫横飞，可能肝脏有问题～

一般认为，流口水的婴儿是健康的，可是睡觉时也流口水的婴儿，身体必有问题，尤其可表示肝脏火气。

成年人中，也有些人说话时口沫横飞或嘴里含有许多口水，也许自认为是说话过于激动，而未加理会，为安全起见，还是接受肝脏检查吧！

唾液量虽是微小差异，但只要仔细观察，不难由此发现疾病。

利用这种微妙特征保证健康，才是现代人的智慧。

6 胃弱、下痢症需吃莲子粥

无食欲、胃不舒服，或肠疼痛而不断下痢的人，最好吃莲子粥。莲子能促进肠的收敛，所以会使胃肠健康，不久之后，即不会下痢，不知不觉中也有了食欲。

据说莲子在泥炭层里放一千年，也不会失去发芽的力量，可见其精力之大。当然，这对消除疲劳，滋养成壮具极佳效果。

将从超级市场或食品店买来的莲子(通常已去皮，并除去里面的苦心)二百公克(四人份)，洗净，与洗过的米放在一起，

用八公升的水煮。为增加甜味，可加入大枣二个，以文火煮至水剩九百cc，约二小时的时间。

若是在中药店买的莲子；由于是以药用为主，故还是带皮，里面的苦心也未挖去，只要将莲子浸水三小时，皮即可剥落，再对半切开，除去里面的绿色心，再与米同煮，倘连心一起下锅，粥就苦了。

胃不舒服，肚子不感饥饿的人，请立刻做来吃吧！吃了之后，你一定想再吃。

7 强化肝脏的薏米粥

真珠薏米是米粒一半大小的白色小粒，正中央有一条纹。和米一起煮，美味芳香。

古时一般家庭均认为，薏米有极好的利尿作用，而且对肝脏颇有裨益，故以薏米做汤喝，或加肉做粥，每周吃一次。连续几次后，体内多余的水份当会除去。

消化系统欠佳的人，也可吃这种粥。

市面上出售的薏米，有些是未经去壳的，像是带壳的念珠一样。这通常是煎来做茶喝，但效果稍微差此。

认为薏米做粥有益于身体是在稽之谈的人也有，这种人最好能亲自试一试。以空锅炒薏米，味道更加芳香，能做出香喷喷的好粥。

购买时，最好指定‘薏苡仁’，这样使用起来就方便多了。

8 不会便秘的三个秘方

现代人最容易便秘，而它就是造成脱发或白发的原因之一。也许有人感到怀疑，但事实确是如此，有了便秘，最容易引起面疱，而最困扰的就是影响情绪。

现在介绍轻易就能消除便秘的三种方法：

①多少有一点便秘程度的人，可在早晨起床时，喝一杯水（也可加蜂蜜或盐），但是必须在醒后一步也未走动的情况下，喝下去，这是秘诀所在，也不能先上厕所。水要在就寝前准备好，然后放在床边，以便就近取用。人体好似电器的配线，一旦起来走动，所有的机能都会开始工作，故上了厕所再喝水时，喝下去的水就会被已开始活动的肺、肠等吸收，自是得不到效果。

如能遵守此项规定，可断言的说，百分之百能治愈便秘。倘这样仍旧无效的人，就应怀疑有其他疾病。

②橘子瓣的薄皮对便秘有效，是很多人都知道的。其实，薄皮上的白丝，才是真正救便秘的女神。

中医将这种白丝视为一种药品，近年来也发现，这白丝里含有许多养份，因而更受到重视。

有便秘烦恼的人，不要再顾忌体面，吃橘子时连白丝一起吃下吧！

③这与第二项大致相同。吃纤丝质的东西，易使大便顺畅。例如，白菜叶上的经脉部分、竹荀、山竽等都是有效的，每天至少吃一次。

9 ‘五味子’可治肝炎

具备酸、甜、苦、辣、碱的‘五味子’水果，对口干极为有效。约一千五百人，将‘五味子’三十公克煎过后，加入蜂蜜，每天以此代替茶喝，并统计情况。

结果是：对白天就感到困倦或身体酸懒的人，或健忘的人，有良好反应。最令人惊奇的是，许多人都认为能消除疲劳，增加体力、精神焕发。

由此可证明，五味子对口干、盗汗、过劳、咳嗽、下痢等有效，更对健忘、神经衰弱者发生效用。近年来，中医还认为对肝炎有效。

在临床检查中，发现肝脏异常者服五味子后，获得改善。实在是肝炎患者的一大福音。

中医自古即认为：‘南五味子生吃，具食欲减退之作用，北五味子有镇咳作用，二者同服，具相乘效果’。

深夜驾车者，工作紧张的知识分子阶级，生活不规律的新闻从业人员，喝酒过多的人，均适宜吃五味子。

体力不足或性力减退的人，也可试试五味子。

10 肝脏、贫血都有裨益的大枣

大枣的功用温和，是滋补强壮药、精神安定剂，能维护肝脏功能正常，并对贫血、胃肠病及孩子磨人等有效，为中药方中使用最多的一种药物。

首先，对于肝脏衰弱、失眠症，难以入眠等人，以及想拥有美好皮肤的人，介绍最好吃的服用方法。

大黑枣三十个，以小刀割开少许刀痕，以三碗水煎至剩下半量为止，经常以此代替茶水喝，即能发挥功效。如果是普通的失眠，当夜就能熟睡。肝脏不好的人，最好也喝这种茶。

继续服用的结果，皮肤呈现光泽，不再贫血，嘴唇亦不再干燥。食欲不好，慢性下痢等人喝了之后，也会使症状改善。

至于严重失眠症的人，有一个处方足可代替安眠药。

将大枣二十公克，龙眼肉二十个，蜂蜜少许混合，倒入二碗水，以文火煎至剩少量，即可取出，效果虽没有坊间出售的安眠药那么快，但无副作用，次日开始，不再出现口干或不快感等现象。

11 苦的食物能强化肝脏

肝脏损坏之后再想弥补，实在是千难万难，所以日常的预防非常重要。因此之故，每周必须吃一次能强化肝脏的‘苦味’食物。

苦味和甜、酸、咸、辣等味比起来，属于味觉较为迟缓。而且苦味长时间留在舌头上，故不受大众欢迎。

单独品尝，确实不是好味道，但若和其他食物调和，别具另一种味道。

啤酒的泡沫、茶、咖啡、牛蒂等都带有苦味，但还有一个苦味之王——苦瓜，含有丰富的维他命 C，对病害有极强的抵抗力，是完全不需要农药的自然蔬菜，由此可窥见其效果。

表面呈瘤状物，浅绿色。

味道苦涩，初食时很难习惯，但常吃后可促食欲，做醋拌凉瓜或以油炒，或过开水后洒以柴鱼片等，都有特殊风味，是极好的下酒菜。

还有一种吃法是，蒜与黑豆（煮软）压碎后，放在油锅里炒，再加入切薄片的苦瓜，炒匀后加入少许酒，以及调味料、盐、砂糖，盖上锅盖、焖四、五分钟即成。若再加入瘦肉，更为好吃，吃一口，就足让你回味无穷，试试吧！

12 橘子皮可治宿醉

橘皮干燥后称为‘陈皮’，在过去是家庭的常备药之一。

干燥后，如逢下雨可放在屋檐下阴干，经过二、三年后，即可做为药品或做菜。用它来消除肉的油腻味，或做汤的佐料，都是极上乘的。越陈越有价值，若是放了五年的橘皮，其皮之苦味已消失，反而有芳香味，所以价钱也贵了。

含有丰富的维他命 C,除去痰、镇咳、止吐、健胃、治便秘、促进食欲等作用外,还有退烧作用。

宿醉的人,如果煎服陈年的橘皮,数分钟到三十分钟的时间,就会使身体感到爽快。做法是:将陈皮三十公克剁碎,加入酸梅一、二个(去子、切碎),倒入三百六十 CC 的水,以微火煮三十分钟后,用纱布滤过。除酸梅外,如再加入姜汁或茶,则能促进胃肠功能,效果更彰。

越薄的橘皮,才能做成上好的陈皮。陈皮中药店有售,家中倘有嗜杯中物者,应备有能强化肝脏的‘陈皮’才是。

13 除酒毒的椰子汤

由于工作和应酬的关系,必须经常喝酒的人,是否常感到各关节疼痛或关节不能顺利活动?或在活动关节时,发出骨头摩擦的声音呢?

如果有上述情形,是酒毒使关节发生轻度炎症。为除酒毒,必须喝椰子汤,每月只要喝一、二次,关节疼痛便告消失,关节活动也会变柔软。

做法极简单。椰子一个,切开顶部,并以此做盖,将洗净的黑豆二十公克,置于椰子内,盖上盖,以牙签固定,放在大盘上,再连同盘放在锅里蒸四小时,然后按个人所好加一些盐。

有天然椰子的甜味,很好喝。

古代宫廷御医的智慧。

～柿干所含的白粉,可止咳祛痰～

精制的柿干,会流出极吸引人的白粉,这种情形称之为‘柿饼’,在后制成的柿饼就是‘柿霜饼’。柿霜饼有方形、圆形。白色而甜的‘柿霜饼’极为柔软,放在嘴里立刻溶化,非常

好吃。

有消除炎症、镇肺热、止咳祛痰等作用，也是感冒时的良药，一有它，咽头炎即可痊愈。

做法极简单，不妨买来新鲜的柿子，自己动手做‘柿霜饼’。先将新鲜的柿子皮剥去，置放在太阳能晒到的屋檐下晒二～三周。然后装在坛子里，摆放在通风良好的地方，使之发酵。约一个月的时间，会产生白粉，此时可用细棕榈刷下白粉，再以文火将粉煮成糊状，然后放在方或圆形模子里，冷却后即凝固成可口的‘柿霜饼’，而且可保存数年。

吃了之后，不仅喉咙倍觉清爽，更能解毒，所以声音沙哑的人，不妨一试。

这种‘柿霜饼’是天然惠赐的产物，绝无一般成药的副作用，不论是小孩或老人，都可安心使用。

14 止痔严重出血的烧柿饼

在“医门秘录”一书中，有如下的记载：

‘从前有个叫钊的人，因痔疮出很多血，非常烦恼。有一次又因出血过多，导致贫血，正在头晕之时，伯父来访，看到他那种情形，立刻将吊在屋檐下的柿饼，连蒂一起烧黑，再磨成粉末，以水溶解后让其服用。一次三公克，吃二次之后，出血停止。

又在三国时代的‘魏晋医家集录’也载有：‘因大便过硬致使肛门出血时，将柿子用水煮成糊状，一日服二次，必可止血’。

现在患痔疮的人到处皆是，请立刻试一试这个既便宜又速效的‘烧柿饼’吧！

15 止痔疮出血的莲藕节

莲藕是营养价值极高的食品。含有铁质，维他命 C 及丹宁酸外，还能净化血液和促进末稍血液循环，以及强化粘膜，增加抵抗力等。

而且，你可知道，莲藕的节有止血作用吗？

把莲藕的节晒干后，泡开水当茶喝，即能消除痔疮出血的烦恼。

此外，跌打之后，身上因内出血而产生的紫斑不易消失的人，服用莲藕的节也可收到奇效。

但务必注意的是，除莲藕的节份外，其他部份相反的有补血剂作用，如果吃醋，会产生反效果，千万要小心。

16 神经衰弱可吃胡桃

中国有些地方，有每逢正月或佳节就送孩子们胡桃的习俗。其目的是希望孩子们吃了它，能变得更聪明。

胡桃对神经衰弱、失眠症颇有效果。有失眠症者，每天吃三粒，吃上三周到一个月后，必能安然入睡。神经衰弱者每天二粒，连续吃三个月，必有奇效出现。如系美化肌肤，每天二粒，每周吃三次，保证肌肤细嫩、光滑。中年人为防止皮肤老化，每天吃一粒，可永保年轻而有弹性的肌肤。

17 喝菊花茶可使眼睛有神

高血压引起的症状有目眩、头痛、肩酸痛等，而这些导因全起于‘肝’。所谓肝就是肝脏，也就是肝有热。解除肝里的热，就要防止血压过高。

那么，什么东西对肝热有效呢？那就是菊花茶。做茶的菊花，是采摘于秋天才开不久的白色或黄色的小菊花，然后将小菊花置放在阴凉地方凉干。在小茶壶里放入四、五朵菊花，倒入开水，过三、四分钟分，即可在茶杯里喝。如与茶叶并服，加上茶的利尿作用，可提高治高血压症的效果。每天早晨、中午、晚上各喝一次，最为理想。

菊花对于因高血压而眼底出血、视力急速衰退等情形，亦有治疗效果。眼睛疲劳而看不清东西时，也有使其恢复正常的作用。连续看小字或字看多了就眼睛发花的人，自然也应喝菊花茶。

另外，给准备考试的学生喝咖啡或红茶，倒不如让他们喝菊花茶。

菊花茶在每个中药店都可买到，而且是便宜又方便。

古代宫廷御医的智慧

～健忘的人应吃胡桃～

有严重健忘症的人，或用脑过度的考生，最好能吃胡桃。胡桃所含的植物性脂肪占四十～五十%，蛋白质占十五%，另外还含有碳水化合物、磷、铁质等成份。其中的磷，有促进脑细胞活泼的作用。除胡桃之外，含有较多磷的是，蛋黄及黄豆发酵后制成的食品。

将胡桃油炸即可做为点心食用。高温油炸容易变黑，因此在认为还早之际，就应尽快的捞起，然后洒上盐或蜂蜜，或用煮稀的砂糖拌合。

18 降低血压的鲍鱼壳汤

既经济又好吃，而且对高血压症及视力障碍、绿内障之预

防，均能发挥功效，可说是一举数得的妙方。

首先将两个手掌大的鲍鱼壳洗净，在水中浸泡一周，但要每天换水，以去盐份。然后置放在烤鱼网上烤，烤至双面均焦黄后，再洗一次以去盐，并在阳光下晒干，干后略为打碎，加入1.8公升水、酒90CC，以微火煮三小时。

如此做成的汤，必能解决高血压症的苦脑。

19 贫血要喝莲藕汤

莲藕汤有极佳的补血效果，且养份丰富、吸收力缓和，所以有贫血现象的人，或体质虚弱的孩童，应常喝莲藕汤。

如果是炖的方式，孩子也许不大肯吃，但直接做汤时，所发出来的天然甜味，男女老少都会喜欢吃。

莲藕汤的做法是：莲藕二百公克，切薄片，加入瘦猪肉一百五十公克、水七百CC，以文火煮至水量剩一百八十CC左右，即可熄火。

如果是男性，在汤里加些盐，就可喝了。

更简捷的方法是，到中药店买莲藕粉，将这些粉做成丸子或汤等。

20 血稀薄的人应多吃肝类

现代人的贫血及血稀薄，几乎要形成社会的一大问题。有这种症状的人，纵使有心捐血，院方也无法接受。

而且，凡是贫血的人，大多讨厌吃肝类食物。现由不外乎肝类具有特殊异味，可是那种味道没有后，又乐意吃它。现在介绍能去其异味的秘诀。

做肝时，多用些油，即能消除此一特殊味道，若想更确实的去味，可与姜汁或姜片同炒。炒肝之前，应把水份去尽，即便

是麻烦，也要勉为其难的以布一片片拭擦过。同样的，做鱼或肉时也应如此。

现在介绍两道用肝做的可口菜。

第一道菜是，肝切一样大小，在姜、蒜、酒、胡椒、砂糖的混合佐料中喂一段时间，然后洒上太白粉，以较多的油炒起。如果不喜欢吃蒜，可光将二、三薄片的蒜放入油锅里炒，待味道溢出后，取出蒜，再放入肝，即不会有蒜味。

第二道菜是，碗蒸鸡肝。首先剥去鸡肝皮，用果汗机等打碎或剁碎，然后放在鸡汤里（一只鸡的份量）（参考附录），以胡椒、酒、蛋白等调味，置于蒸锅内蒸。

这种碗蒸鸡肝，自古就盛行于四川，有极高的补血作用，值得一试。

21 对心脏有效的灵芝

最近，灵芝对癌症有效的传说纷起，故开始受到重视。早在在中国古代，就将灵芝视为长生不老，以及对心脏有裨益的良药，因而颇负盛名。

在满汉全席中，有一道菜叫‘灵芝烤白鹤’，即是灵芝的代表性菜。

这是将灵芝与鹤肉放在大碗里蒸，然后仅喝其汤。如不喜欢鹤肉味，可用鸡或野鸡代替。

早在数百年前，中国就知道灵芝有极佳的解毒作用，也视为长生不老的食物。由于价格昂贵，故不断的研究既好吃又能预防疾病的吃法，这也正是中国菜的奥秘所在。

将野鸡或野鸭，或是一般的鸡洗净，去皮及脂肪后做成汤，再加入酒、姜，以及灵芝五公克（三人份），慢慢的炖二小时，最后加入调味品即可供食。通常仅吃灵芝和汤。

一道菜中如含有十公克的人参，其营养价值可想而知，相对的，价钱必是昂贵无比，多数人会因而却步，此时如持有‘能买到健康就是便宜’的观念，也许会狠下心吃它一顿。但餐厅毕竟是贵，不妨自己动手吧！

在此特别要声明的是，中医界至今尚未发表过灵芝对癌症有效。

古代宫廷御医的智慧

～唾液是内脏的信号灯～

早晨起床时，是否感到口干或粘粘的呢？

如有，表示体内的五脏六腑疲劳。这是将内脏过热的情形，以唾液通知你，可说是内脏信号灯。当然，这不是感冒，故不会有特殊的自觉症状。可是如果忽视这个信号，持续的结果会如何呢？

不久之后，即会出现感冒或咳嗽等种种症状。

为预防这种症状发生，首先要吃具退烧作用的萝卜泥一大碗。如果因辛辣而无法下咽的人，可在萝卜泥上滴一些柠檬汁。吃完后，再喝三大匙蜂蜜，连续服两天后，嘴里的唾液分泌必会改善。需注意的是，服用期间应绝对避免酒精的饮料。

嘴里的唾液粘粘的，或感觉得唾液分泌减少时，就要注意了，因为这是感冒的前兆。

身体是自己的财富。故要做好健康管理。

每天早、晚切记检查自己嘴里的健康状况，千万别忽视唾液所发出的‘有病信号’。

22 复苏生命的妙药—肉桂

自古认为，肉桂是‘复苏生命的妙药’。曾有人因心脏病

发作而晕倒，但给予肉桂服用后，不久即恢复呼吸，保住了生命。由此可证明，肉桂是一种强心剂。当然，也能促进血液循环，故心脏衰竭者宜吃肉桂。

另外，对于怕冷，手脚冰冷以致难以入眠、冷气病、神经痛、脸色不佳等人也是有效的，同时对阳萎、体质虚弱者的治疗，也常用以肉桂。

大的肉桂树干，需要两个人环抱，有些规模大的中药店，会在店门口挂一块大肉桂，以显示该店的品质优良。越是贵的肉桂，效力也宏，上好的肉桂粉，只要放一点在舌头上，从头到脚都会感到麻麻的。

监别肉桂的品质，只要蘸一点在舌头上即知，贵的，其味甜，便宜的，甜后留有苦味；所以，外行人也能一试便知。

最简单的服用法是，肉桂粉泡开水，当做茶喝。再就是用刀刮下肉桂皮内侧的肉，放在茶杯里，倒入开水，盖上盖，充分蒸过后再喝。

每天一次，肉桂量必须在二～三公克（约一茶匙）之间，这样才有速效性。家里有老年人，不妨买来做为常备药。

23 红豆与蒜可增加体力

如果感到疲倦，一定要试试红豆与蒜的简单食品。

将一头蒜去皮，再一瓣一瓣剥去，瓣上的皮要留下，锅里放水，加入洗过的红豆半碗和蒜，以中火慢煮，待红豆柔软后，以少许的糖或盐调味。

每天早晨吃一次，必有极佳的体力恢复，疲劳消除及利尿等效果。脸部浮肿、尿不顺，吃了它之后，必能轻松许多。

古代宫廷御医的智慧

～世界上最好吃的黃油蟹～

提起螃蟹，就有许多人会耽心患上胆固醇，其实，只要不多吃，绝不会有問題。最好吃的莫过于‘大闸蟹’。这是湖水蟹，直径约十公分，肉极为细嫩，尤其蟹卵更是好吃。

另外，能与之媲美的是‘黃油蟹’，其蟹卵特别多，整只螃蟹几乎都是黄色，所以有‘黄海蟹’之名，吃其肉不如吃其蟹卵，因为味道特别鲜美。

吃螃蟹后，为避免中毒，需喝姜茶。如果已经中毒，就把姜或紫苏搓碎，煎十五分钟，加入少许砂糖。喝后即可解毒。

24 风湿症忌食年糕

有一次，一位风湿症患者诉说其病痛。后来从他的职业中寻得了答案。他是种田为家，并以糯米做饼片为副业，而这正是他患此病的症结。

因为，每天当点心吃的糯米饼片，及他最喜欢吃的年糕，都是糯米做成，而这些食物对风湿都有不良影响，所以纵使服用最高贵的风湿药，也发生不了效用。立刻制止他再吃那些东西，并指示他喝姜茶。

三个月之后，患者说：‘以前使我痛苦万分的风湿症，现已缓和许多，而且小便顺畅了’。

25 姜茶能预防神经痛

整天坐办公桌的人，夏天在冷气强烈的室内工作的男女，以及计程车司机们的共同苦恼，可能就是神经痛或寒冷症。

这些人因为整天坐着，以致血液循环不良，尿不顺畅，水分留在体内，再加上冷气，更促进身体发凉，这样不得神经痛

反而奇怪。

有了神经痛，最好的对策是促进利尿作用，使胃里积存的水份排除，好让身体暖和，给予全身活力，而姜茶就具有这些功能。

做法很简单。将姜一百五十公克拍碎，放在九百CC水里，煎三十分钟即可。

又在胃口难过恶心时，挤一点姜汁，加入开水和蜂蜜，喝后必能止恶心。恶阻也可使用此法。肚子受凉而疼痛时，也能发挥极佳效果。

人的血液循环不良，身体会感到酸懒，脸上失去光泽，变成无精打彩，中医称之为‘水气’。有了这种状态，贺尔蒙的作用必迟缓，如是女性，就会为月经不顺或生理性疼痛苦恼。经常有头重感、肩酸痛、焦躁、体力不足等症状时，请喝姜茶提神吧！

26 治妇女病的当归

中药中的当归，对各种妇女病可谓是完全有效。对于月经不顺，妇女病疼痛，更年期障碍，以及各种妇女病的预防等，都能发挥效用。

仅将当归煎后服用虽然也可发挥效用，但是加入大枣后，更加提高效果；以当归七公克，大枣十五公克的比例使用。又当归十公克，黄耆三十分克的比例煎服，同样具高效果。但是感冒时如服当归，会使感冒恶化，难以治愈，应避免服用。

当归能促进血液循环，及净化血液的作用，故希望男性也能定期服用。

27 肥胖又有高血压，应吃豆芽菜

绿豆是豆芽菜及粉丝的原料，其中的豆芽菜含有丰富的维他命 C，粉丝则是卡路里低，易于消化。能净化血液。换言之，绿豆兼有豆芽菜与粉丝的两种成份，故有解毒作用及降火气或降血压的功用。

现在介绍吃了不会发胖，而且又好吃的豆芽菜做法。

豆芽菜洗净，将黑皮与须除去。烧热的菜锅里，以每半斤豆芽菜放三汤匙油的比例，倒入油，然后将去水份的豆芽菜置入，炒好后以少许盐和胡椒调味。

炒的要诀是，不生也不过熟，恰到好处时取出即可。厨师的考试项目中，就有一道是炒豆芽菜，可见要炒好并不简单。

尽管再如何的不喜欢吃豆芽菜，但经恰到好处的炒过后，保证会爱上这道菜。

豆芽菜很便宜，希望能列入你的拿手菜单里。

古代宫廷御医的智慧。

～贫血是危险信号，你呢？～

身体酸懒，容易疲倦，突然站起来则会头昏眼花，耳鸣，上楼梯会动悸，嘴里粗糙，喝东西时喉咙发痛、指甲凹陷；这是贫血症状从轻到重的顺序。

依据一本医学杂志的报道，新进电脑打孔员的健康检查中，其血液比重是正常值，可是工作一年后，半数以上的女性，都有了正常值以下的贫血症状，而且所有女性都不自觉，实在是件可怕的事。

28 生白果能治膀胱炎

膀胱炎患的排尿痛苦，除非是经验过的人，否则真难以想象其痛苦。有了尿意，可是到了厕所，非但排不出尿，反而疼痛不已，离开厕所后，尿意又来，实在是令人难受的疾病。冷气就是导致膀胱炎的原因之一。

有了这种痛苦的膀胱炎，最佳方法就是吃生白果。

炒过的白果有阻尿作用，但生白果具相反作用，故有极佳的利尿作用。

白果十粒，去硬壳，然后连同果皮一起压碎，或在果汁机里搅碎，再以开水冲泡，俟空腹时服用。如再加入蜂蜜或砂糖，可去除生果味，更易服用。

服后十分钟，尿即能顺利排出，身体委实舒畅多了。

白果含有类似抗生物质的特殊物质，所以白果树叶从不生虫。

白果树以长寿知名，树龄超过一千年的雌树，仍会结满白果，其生命力之强，令人赞叹。

仅以白果仍难完全根治膀胱炎，但如与现代医学同时治疗，相信能尽快就治愈。

相反的，频尿的人可吃炒白果。一紧张就想排尿，可是在重要会议上，又不便三番两次的往厕所跑，因此，可在当天早晨上班前，炒白果吃。

往昔，女儿出嫁时坐的是轿子，所以母亲在四、五小时前，给女儿吃炒白果，以防半途要小解。

小孩的夜尿症，也可吃炒白果。在睡觉前的四、五小时，给他吃五、六粒，连续几天后，属于轻度的夜尿症者，百分之九十九会治愈。

使用法虽简单，但千万别弄错，如果在结婚那天，给新娘吃的是生白果，麻烦可就大了。

29 香蕈酒可治头痛

如果你有头痛的毛病，就当做是受骗般喝一喝香蕈酒吧！当然，可连香蕈一起吃。一个星期后，将使你的头清爽舒畅。

做法是：

①香蕈洗净，去根，浸渍在小量的清酒里，使其变软。中等大小的香蕈五、六个，酒量是一百八十CC，照此比例类推。

②将①放在小锅里蒸。如嫌麻烦，可改用文火煎十分钟，然后按个人所好，以盐、胡椒调味。

做法就是如此简单，相信每个人都能做好它。香蕈具有预防癌症及其他万病的解毒作用，请善加利用吧！

古代宫廷御医的智慧

～对孕妇有害的中药～

许多人均认为，中药是没有副作用。其实，这是错误至极的想法。虽是中药，还是有应注意的副作用。

例如，孕妇如服用‘防风通圣散’、‘驱瘀血丸’，或使用便秘用途的‘旃那’、‘芦荟’等，均有导致流产的可能。

但相反的，也有服用‘驱瘀血丸’而怀孕的例子。

孕妇服用中药之前，最好经医师许可，或获得中药店的认可再使用。近来，有关药物健康报道很多，但往往只强调效果，其他应注意事项绝少提及，实在是美中不足的憾事。

30 韭菜汁可治内出血

古时候，为使罪犯招供，施有鞭苔刑法，但又怕引起内出

血，故传说是给他们吃生韭菜。当然，现在已证实，韭菜能迅速治愈内出血造成的紫斑。

从楼梯摔下来或碰到椅子而产生紫斑时，立刻捣碎韭菜，或用果汁机打碎，然后喝其汁即可，如果不习惯喝它，可加入水和蜂蜜。除对跌打的内出血有效外，也对神经痛和强精，发挥良好的效果。

倘无论如何也喝不下韭菜汁的人，我再介绍另一种方法。

同样是以韭菜为材料，但是改为跌打的外敷药。这是古代民间沿袭的传统治疗法。

将一束韭菜洗净，在菜板上切碎，再用磨钵捣成泥（无磨钵，就用菜刀敲打，尽量敲碎）。然后敷在患部，其上贴以纱布，以防药液渗出，再覆以白布，最后扎以绷带。一天换二、三次，很快即消肿，痛苦也减轻。所敷的韭菜，需达至伤口以外的部份，效果才会更快，故要多做些。

如果身旁无韭菜，以姜代替，亦可获得相同效果。用菜刀将较大一块的老姜切细或捣碎，然后加入一茶匙盐，再轻轻的除去水份，最后再和韭菜相同的方法，贴以患部。

能与韭菜一样的刺激患部，使造成紫斑的瘀血境尽快消失，促进血液循环。

在古时候，韭菜的用途妇孺皆知，而一般的中医药房，也均备有韭菜。

还有一种‘韭黄’，也属于韭菜的一种，但比一般韭菜细，有特殊香味，浅绿色，不但味美，而且是强精食品。不论在汤里或饺子、春卷里，只要加入少许，就会香味四散。

31 感冒时增加营养，有害无益

‘感冒发烧时，体力会随着衰弱，内脏也跟着衰弱，因此，

油炸物、烤鸡、鳗鱼等营养食物不宜吃，必须先使体热消退再吃”。学生一听到这话，并不表赞同，反问：“老师！感冒不是应该摄取营养以增加体力吗？”

全班同学全领首以示同感。

“难道你是准备培养细菌吗？感冒发烧，是因为体内菌敌不过体外侵入的细菌才引起状态，既是如此，还要给感冒菌营养吗？”

“驾车朋友都知道，感冒发烧好似汽车过热，此时，先要停下车，使引擎休息，才是去热的上策。而且，感冒时的消化力也较弱，若再给予不易消化的油腻鸡肉，油炸物，岂不更增加消化系统之负担。

若有不相同的同学，不妨下次患感冒时，吃带蒜的牛排或油炸食物，保证晚上一定发高烧、喉咙干渴、疲于咳嗽”。

感冒初期，可喝热蛋酒等，以促其发汗，绝对避免油腻食物，吃一大碗去体热的萝卜泥，然后好好的休息吧！

32 豆牙菜汤有益于中年人

黄豆芽菜汤，有一股特殊风味，常品尝后，必会迷上它。唯一的缺点是豆子太硬，但除做汤外，也可用它做出各种菜。对不喜欢吃肉的人来说，黄豆芽菜倒可做为其体力来源。又因喝酒过多或抽烟过量，致使肝脏有热，而导致口臭的人，喝此汤后立即去臭。

嘴里发粘，口腔炎，食欲不振……也请喝黄豆芽菜汤。精巧做出来的黄豆芽菜汤，与用肉做出来的汤，几乎无两样。

将锅洗净，充分加热后，放入黄豆芽菜，空炒，但不要炒焦，反覆的翻搅，炒至呈金黄色具无水份时，加入约一千八百CC的水继续煮，煮至剩三分之一的水量即成汤。

喝时，可按个人所好加入适量的盐、胡椒。

这种黄豆芽菜汤，亦能治夜醉，晚上有应酬必须晚回来时，先准备黄豆芽菜汤，回来之后立刻喝它，次晨醒来，绝对不象以往那么难过。

古时候，一般人每个月都会吃二次黄豆芽菜和绿豆。藉以净化体力血液。

黄豆芽菜有极强的解毒作用，不仅是雀斑，就是痣也可消除。而且有出众的美肤效果。

为了癌症投保，倒不如多吃黄豆芽菜。你认为吗？

古代宫廷御医的智慧

～葛根是酒精中毒的救命女神～

葛饼、葛汤等均由葛根制造的淀粉做成、葛粉作成的葛饼有三十～四十公分大小，古时将葛皮除去后，即和肉一起做菜，肉就会柔软，而且葛根会吸收肉脂，故肉吃起来更为可口。

不仅除去肉的脂肪，也能消除人体的多余脂肪，使身材变为修长，所以对中年而发胖的人，诚为一大福音；尤其是嗜杯中物的人，更应将它做为必备品，每天务必喝二次，不但可除酒毒，也对喝酒造成的脚部神经痛发挥效果。酒精中毒时，将葛根一百五十公克、鲤鱼一百五十公克、水一八，公升，放在四百CC的水里煎，煎后服用即能见效。

‘葛花’晒干后，一年到头都可取用，中药店也有售。葛花泡开水，代替茶喝，有益于身体。痔出血者，将葛花二十公克，槐花十五公克，放在三百六十CC的水里煎，然后服用。如果效果不彰，先将槐花烧黑，再煎来喝，必可止血。

第三章 永保青春的回春呼吸法

1 呼吸的关键在‘吐旧纳新’

在谈中国古代的回春术时，首先要举出一个独特的方法。不要轻视呼吸法，现在就来阐述它的奥秘所在。

练习深呼吸时，通常是从吸气开始，但古代传统的引导呼吸法则不同，首先要把体内的污浊气体全部排除，然后再吸进新的空气，特称之为‘吐旧纳新’。这便是呼吸法。亦即是回春呼吸法的基础。

若用言语来解释此法，似不够详尽，但毫无疑问的，人体是自然的在做这种呼吸法。例如，长时间的紧张过后，或完成一段工作时，任何人都会深深的吐一口气，这正是人类在无意识中，本能的做出‘吐旧纳新’的呼吸法一例。

庄子所著的“庄子刻意篇”中，也提到长寿的秘诀，主张需学会这种‘吐旧纳新’的呼吸法，庄子的那一时代，对于这种呼吸法已在有识之士及学习养生学的人们之间广播并实施，而且流传至今日。

当身体疲劳或身体状况不佳时，污浊的空气或病原菌，就想乘隙袭入抵抗力弱的身体内。此时，将新鲜空气，送进体内的‘吐旧纳新’呼吸法，即成为极有效的防卫手段。

美国一位运动医学家说：

‘人类为确保健康，固然需要吃增加体力的食物，但最基本的要项是，尽量将氧气送入体内’。

的确，要维护健康，就必须使身体内的各个部份充份获得

氧气，可是现代人，大多因运动不足，形成慢性缺氧状态，以致各机能的作用迟钝，不时的累积疲劳。要消除这些弊病，势必要维持身体健康，而吸进新鲜空气则是最佳秘诀。

我在冬天，纵使是夜晚睡觉，也将房间的窗户打开少许，以便吸收新鲜空气。在密闭的室内呼吸一晚，等于是不断的吸入同一污浊的空气，这会使身体衰弱，失去对病原菌的抵抗力。

现代人不仅暴露在污染的大气里，而且处在烦嚣的人群中，时间非常长。如：挤在充满人的公车里或电影院里，以及在大厦的办公室里度过一天中的大半时间。在这种环境下务必要利用时间到外面实施‘吐旧纳新’呼吸法，好让身体的每个角落吸进新鲜氧气，使酸懒中的各个机能得以复活。须知，实施‘吐旧纳新’呼吸法，将会为你预防各种疾病的产生。

2 呼吸健康法是从腹式呼吸开始

呼吸法可始人体健康，预防疾病，倘作法达到最高境界，当能防止老化，甚至可回春哩！

现在从道家的秘传——呼吸法入门开始介绍：

第一步就是腹式呼吸。这种呼吸法是充份的使腹肌收缩与松弛，如此会使腹腔内部，尤其是肠或肠间膜的瘀血，得以顺利循环。

歌剧演员就是个证明。如果仅靠肺呼吸，不可能使几千名观众都能听到嘹亮歌喉，就是因为使用腹部呼吸，才发出那嘹人的高昂声音。歌剧的歌手中，有许多人始终年轻依旧，这也正是腹式呼吸的恩赐。

腹式呼吸，不仅对消化系统有益，也对五藏六腑产生效果，增进食欲，防止便秘。

实施腹式呼吸法时，如将双手置放在肚脐下面，即能感觉出空气进入腹部，姿势是坐，立均可。慢慢吸进来，慢慢的大口吐出，是些法的要诀。熟练腹式呼吸法后，必须同时做到精神统一，才能产生安定精神的效果，消除身体紧张。只要想起来，随时可做，一次二～三分钟即可。

如此持续二周后，身体倍觉轻松，有了食欲，皮肤光泽也有了显著不同。

3 对强精、回春有效的吸缩呼胀

就古代回春术而言，腹式呼吸法还是初级阶段的呼吸法。以此做为健康法，虽能获得相当效果，但对强精、回春，仍是力道不足。因此，再进一步的介绍中级吸缩呼胀法。

这种呼吸法正与腹式呼吸法相反，可说是反呼吸。不必惊奇，这正是古代的仙人们做为长生不老的回春术，及修行的呼吸法秘诀。

首先，坐在硬椅上或是站立，闭上眼睛二、三秒钟，以稳定情绪，然后开始‘吐旧纳新’的要领，排出肺里的污浊空气。

先放松腹肌使之鼓起，全身力量也需放松！然后是吸气，此时最重要的关键是，和平常的呼吸法相反，腹部用力使之凹下，吸到不能再吸的程度。

接下去是，放松肩部力量，鼓起腹部，慢慢吐气，反覆二、三次后，即能驾轻就熟。

要领了解后，就要注意吸气时的舌头位置。吸气时，舌尖要贴在上齿的内侧，从鼻子吸气（细节后述。这部份是任脉与督脉的接点，具有完成体内回路连接的作用）。吐气时，逐渐的放松力量，舌头贴在下颚再吐气。

这种吸缩呼胀呼吸法，必须每天早、中、晚各做一次，连续

实施一星期。在连续二、三天后，身体即会感到轻爽，可以说，从腹式呼吸法的无意识中，学会了仙人的奥秘呼吸法。

4 肛门运动可以治疗早泄、阳萎

如果说，仅学会活动肛门括约肌，就可使阳萎或早泄减轻，而且更能强化时，各位相信吗？一位朋友，开始是半信半疑的实施肛门运动，但却在不知不觉中治愈了阳萎。

繁忙的现代人，由于紧张导致精力衰退，早泄或阳萎的情形，比比皆是。可是做极简单的肛门运动后，这种苦恼必能为之解决。希望大家同来实施吧！

能不为人所发觉，而且在上、下班的公车里或坐在位置上都能简单就做好的运动，焉有不为的道理。

方法极为简单。先坐在椅子上，使心情平静、精神统一，轻轻闭上眼睛也可，然后将肛门慢慢的缩紧，相当于撒尿至中途时，突然停止的要领。

此动作结束后，放松力量，使肛门松弛。如此的将这‘缩、紧’的动作，反复实施三分钟，并练习到能运用自如为止。

开始时，每当缩紧肛门，生殖器就略为抬起，不久即会有被拧绞般的感觉。每天反复实施后，括约肌必会强化，不久当能以自己的意志，使生殖器勃起。

如此一来，不仅治愈阳萎，早泄的男性也有了持续力，健康的人则精力增强。以后在性交时，也可配合女性，要多久就有多久；想用时，又不能用的情形绝不再发生。

括约肌经过锻炼后，可防止上了四十岁的许多男人所自觉到的精力衰退。如果已有衰退现象的人，当能因此再恢复到二十年代的信心。

还有一个好消息。那就是长时间坐在办公桌的人，以及整

天以驾驶座为伍的司机等，年纪轻轻的就为痔疮苦恼的情形，可因肛门运动而消除。

据说，坐着工作的人员中，约有百分之七十的人患有痔疮，可谓是全国性的‘痔’苦恼。这是因为肛门从未运动过，再加上长时间的同一姿势之压迫所致。

可以说，痔是肛门发起罢工引发的疾病。有痔疮症状，就要连续实施二、三周的活动括约肌的肛门运动，如此，即使是再顽固的痔，也会逐渐好转。当然，没有痔疮的人，也应为使血液循环到肛门末端，而以此运动预防使人不快的痔发生。

以上这些作用，不过是肛门运动的副产品，其真正的肛门运动目的还在更远处。

现在以肛门运动的回春效果为中心，继续为各位介绍。如将肛门运动以专门性术语来说，就是因为具有活动任脉与督脉的二个经络(对人体极为重要的经穴集中于此)之作用，所以只要刺激这个经络，刺激就传达全身，促进健康，这就是它的最大目的。

而在任脉与督脉上，隐藏着如魔术般的机关。

5 肛门式呼吸法能强化内脏

由于肛门运动的收缩之刺激，确实能促进血液循环，同时解除痔疮苦恼。而女性做肛门运动后，同时可刺激腔，以致形成使男人甘愿被俘的生理结构也不无可能。

每天做五～十分钟的肛门运动后，即使是在冬天，也会从体内发出暖和感，其效果的确如此神速。

同时，肛门运动也有益于美容。永保青春，是男女老少的共同愿望，然想以化妆品保持青春，在本质上是行不通的。换言之，内分泌或贺尔蒙的作用如不正常，就无法青春永驻。

小小的疲劳或睡眠不足所造成的皮肤影响，相信各位已非常清楚。由此可证明，内脏是造成皮肤粗糙的直接原因。

如果原因在内部，那么表面再如何下工夫，也无济于事。根据资料显示，凡是来商量皮肤问题的人，百分之百是内脏衰弱者，再加上有害食物、大气污染、冷暖气的急遽变化……现代化的生活，更加重内脏负担。

突然死亡的病例已不在少数。这种症例足以显示，如果过着不断增加内脏负担的生活，是有突然倒下的危险。所以，必须从平时就爱护内脏，使它强化。那么内脏是否能强化呢？

过去，从没有一本书提到强化内脏的运动。但实际上是可以做到的。提倡的回春式呼吸法，就有极优秀的强化内脏效果，能锻炼以往被忽略的人类五脏。

一般的运动根本无法锻炼到内脏，也许当初没有想到吧！但是各位可能已了解到采用肛门式运动的呼吸法，不仅对强精，而且对长生不老，回春有极大的效果。

为了健康，与其做高尔夫或马拉松运动，倒不如腾出一半的时间或十分之一的时间，用在呼吸法上。这样的结果，建立了健康信心，也不再为老化恐惧。

6 六个月即能完成呼吸法

以上依序介绍了吐旧纳新、腹式呼吸、吸缩呼胀，然最高境界的回春及健康法，还是在吐旧纳新、吸缩呼胀，肛门式呼吸法三者并用的呼吸法。

如今记住前面介绍的吸缩呼胀，就要做另一个重要运动，即配合呼吸做胀或缩的肛门运动。亦即是，在吸气凹下腹部的同时，缓缓的缩紧肛门；相反的，在吐气时，缓缓的松弛肛门。

以上呼吸法与肛门运动的并用，称为‘回春式呼吸法’。

将呼吸法与肛门运动，巧妙的连接，不断的反复练习，必有杰出效果出现。在前一节中已了解到，由于肛门运动致使男性生殖器受到刺激而上下活动的情形，倘再学会这种回春式呼吸法，就可随心所欲的控制生殖器了。古时候，凡是进入道家修行而学会呼吸法的人，不论是否有病，据说都能达到长生不老的境界。

这种呼吸法的要诀是，绝不可勉强。吸气时，要存有把气送到肛门的心理，然后紧缩腹部，气也深深的吸入，再缓缓的放松；不久之后；当会有气真正达到肛门的感受。

实施此呼吸法后，当不再便秘，尤其以西方医学难以治愈的慢性疾病或成年人病，都能发挥奇效，请尽快学会吧！实施一周后，头脑会清醒，身体活动自如。

许多坐办公桌的年轻人，在实施此呼吸法后，长年的失眠症痊愈了。

每天不间断的实施回春呼吸法过了六个月后，身体会突然的发生大变化。那是身体内部如同电流通过的感觉。全身发烧，但不必惊骇，这正是你身体里的电流，亦即是气通达了任脉与督脉。这是第一次走遍全身，也是完成回春术的值得纪念之一刻。

而这种能力，就是长生不老的秘密。有了它，就等于得到古代道家代代相传的赴生长不老之途的护照。

7 刺激督脉与任脉可获健康

在说明之前，再来做一次正确的肛门式呼吸法。但这一次需把手掌轻轻的放在尾骶骨的二、三公分上方。在呼吸的同时，必能感觉出手掌部位微微上下移动的情形，那就是许多神经的集中处。对身体来说，是重要经络所在，也就是有穴的地

方。

人体有一千个以上的穴(其中常用于治病的约为三百六十个)而当中最重要的就是督脉与任脉。督脉是从尾骶骨通过脊椎,经后脑部中心及脸部,然后到达嘴唇上的经络。就在这经络上,布满与内脏有关的重要穴。

任脉是从肛门前二、三公分处,经肚脐、心窝以及身体的正面中心,再经由喉咙到达嘴唇的经络。

这二条经络(有穴的通路),在刺激肛门的同时,也受到刺激,使气得以循环,产生回春式呼吸法的能力。由于实施回春式呼吸法,致在体内构成能使电流(气)顺利通过的迴路。也就是说,不断的用回春式呼吸法,刺激督脉和任脉,使此经络连接,气得循环,成为健康身体。

而且,在督脉与任脉上有许多能预防并治疗人类一切疾病的穴,所以在不知不觉中,所有内脏机关也受到刺激,而活泼的发生作用。

这就是回春式呼吸法有极大效果的秘密。既已知道此呼吸法的秘密,想必会跃跃欲试吧!一天只要五分钟就够了,现在就放下书本,趁还没有忘记时,赶紧练习如何!

8 治疗疾病的最高法术——内视法

呼吸是吸入空气中的氧气,排出体内的二氧化碳。其目的不仅是在维持生命,还要促进新陈代谢,甚至对整个身体都有很大影响。

在做吸缩呼胀时,不单是吸进气,还要精神统一,需以观察气在体内通往各角落的心境做,要领正如用胃镜看胃里情形。

把气送到体内,同时以精神(神通力)观察自己的体内,称

为内视法。亦即是要把看不见的东西，以看不见的精神统一透视。再简单的说，等于是做自我催眠术。

这种法术，不仅能发现疾病的根源，而且是极重要的回春术。也惟有此法术，必须实际去体验，确实学会，才能发觉其中奥秘。

‘气往上冲’这句话，是气集中在上半身，头发晕脸发烧，更使肩部酸痛的一种状态；相反的，下半身则成为空虚状态，腰和腿部发冷。这是说，气循环正常时，人体能保持健康，但当气不平衡时，那个部位必会引起毛病。所以，只要学会内视法，使气在全身循环，就不必再为疾病苦恼。

中国古医书“黄帝内经”中的上古天真论记载：‘人只要在体内集中，统一精神，即不会患病。’其实，这就是内视法。

庄子说‘真人之息以 ’。会内视法的人，能自然而然的把气送到身体末端（尾骶骨、脚跟）。呼吸就是‘气’以内视法的杰出力量，不仅可预防疾病，还能使精神安定、消除神经质，终致长生不老。每天做五分钟的内视法，焦躁和忧愁将会离你而去。内视法就是要达到无心状态。

9 永保处女，绝非梦想

对女性而言，肛门括约肌的运动和内视法，还有一个特殊作用，那就是兼具腔的运动。

古代“后汉书”中，有一段‘赵飞燕’的故事。

飞燕是中国古代的四大美人之一，其美可想而知。她那轻盈纤细的身体，正如燕子般的灵巧，所以很快的就受到皇帝青睐，于是决定纳入后宫。当然，如此绝色的女人，那有没有许多男朋友的道理？所以她已不是处女之身。可是与皇帝一度春宵之后，皇帝痴迷了，决心讨她为后。

皇帝始终以为她是黄花闺女，对她倍加宠爱，这也难怪，因为初渡花烛夜时，皇帝是排除万难才插进去的，而且床单上留有处女的凭证。

知道飞燕艳史的女宫们，惊异的向她讨教原因，据说飞燕的回答是：‘为了膻收缩，我做了三天三夜的使气内向’。

这个使气内向的方法，就是‘内视法’是自古相沿的回春法秘诀。很可能，飞燕也是采用回春式呼吸法与肛运动的。

腔由于肛门的收缩运动，得使腔内肌肉随之收缩。所以，反复做肛门运动，相对的能使膻收缩力强。换言之，只要会这种运动，即使是生产过的妇人或中年妇女，也能经常保持处女般的魅力。可谓是夫妻相合的秘芨。

还有这样的故事，一百年前流行的缠足，一般均认为只是当时的一种美的标准，其实还有一个理由。

女孩子到五、六岁时，就给穿上和脚同大原三寸左右鞋，还裹以布，使脚停止生长。如此一来，由于脚太小，走路时就要多用大腿肌肉，臀部与大腿的肌肉自然就发达了，也使膻的收缩力获得锻炼。在女性被视为男性玩物的时代，女性等于是不知不觉中锻炼了膻肌肉。

这种解释或许过分牵强，但也是不无道理。这是过去的事情，然而现代被称为‘妓女’的女性们，都穿着几乎要跌倒的高跟鞋，步伐受到牵制，必须仰赖臀与大腿力量，于是有了收缩膻的效果。不过，站在聪明女性的立场，绝不鼓励这种方法，因为后跟过高的鞋子，会使骨盆弯曲，子宫易后屈，造成易流产的体质。凡事都有其界限，千万不要超越。

10 你也能具备仙人超能的能力

持续的做吸缩呼胀与内视法的修行时，会产生以现代西

方医学无法解释的不可思议力量。这个不可思议力量，就是人身体内的能力，也就是电流。将这种电流借着某种训练，而达成能按自己的意志使用，那么被世人称为超能力的力量也是属于你的了。

仙人不仅能操纵超能力，而在回春术呼吸法(反呼吸十肛门式呼吸法)外，更学会内视法，能自由自在的操纵自己身体，并治疗疾病：例如右脚跌伤，就把气送到右脚的前端治疗(东方医学称为入气)；右手挫伤，就把气通到右手。以自己的身体止住体上的痛苦，实令人惊异，而且复原速度更惊人。这种奇妙的能力简直是神话，但确有其事。

经修行的人中，有用这个内视法(精神统一后，气会达到体内的各个角落，而将不好的地方，也就是气停滞的地方，予以流通顺畅，赋有治病活力。)将手接触到伤处，就能治疗伤处或疾病的力量。这是把自己的能力送到对方的患部，以自己的气，使对方已停滞的气畅流的一种方法，也就是现在所谓的心灵术。

在修行老子主张的道家引导法中，也有这种超能力呼吸法。所谓引导法，简言之就是综合呼吸法与内视法。如今流行于欧洲的自我催眠术、瞑想(TM)，就是取材于道家的内视法。

据说，以姿色流传千古的杨贵妃、赵飞燕，及历史上唯一女皇帝——武则天，都学会了这种引导法。现在谈一谈最令人感兴趣的夏姬故事。

被称为春秋时代妖妇而流传于后世的夏姬，是世人皆知的美女。据说夏姬在十五岁时，有一次从梦里出现的男人那里，学到了称为“吸精导气法”的返老还童之奥秘。于是藉这个技术，不断的从所接触的男人中吸取精气，结果虽过了四十岁，仍保持十七、八岁的年轻活力。

这个‘吸精导气法’就是应用内视法的原理，即将精气经由膻吸收到体内的方法。只要学会这种技术，任何男性都可掌握在手中。凡是接触过夏姬的男人，都会为她的魅力发狂，战国时代的三名国王，就为了她，互相残杀。

而且经内视法训练的夏姬，传说生产过后三天，就把陈灵公招入闺房，表演了如同处女般的膻力量。足以证明，内视法能使产后松弛的膻迅速恢复。

这是说，完全学会呼吸法，再能内视自己的气，并自由自在的控制气后，引导法就达到炉火纯青的境界。此后，膻的收缩能力加强，体内的血液循环顺畅，内分泌及贺尔蒙的作用活泼，永保青春美丽，拥有这些有利条件，将陪你度过健康而愉快的人生。

非但如此，人还会因此潜藏有眼睛看不见的力量。

希望各位务必学会引导法，寻找出潜在的能力，然后巧妙的运用在日常生活中，过着无恙的美满生活。

附录 道家不传强精法

附 1 道家仙宗增强精力要旨

不是增强精力而是增强性欲，听起来虽然不太稳当，但在仙道而言，这样说才是正确的。这并不是说要使性欲旺盛而尽量去性交，希望要的仅是性欲，而不是性交。

在密宗或喇嘛教中，还有一些派系主张性交的欢喜状态就是得悟，在仙道的修行中也有拥抱美女的房中术。所以提到增强性欲，只想到排泄的那一方面去了。

这是一种比喻，而并不是说性交本身。确实，修行到某一阶段后，就会达到恍惚状态。可是，这并不是像性交那样，欢喜

的恍惚状态在极短时间内就过去。是达到能随自己的意志，将阳物勃起或萎缩。将此恍惚状态来比喻性交的欢喜顶点，也是相当了不起的圣人，但有些思想不正的人，听起这件事，立即得其所哉的贪图性的快乐，这也是不难想像的。

本来，泄精之后，就没有恍惚状态的根源，欢喜也就不可能持续。所以仙道的房中术虽然也排泄，但在事前已经从对方那里得来的阳气，决不会使根源减少。一般人，本来就没有多少精力，却将那极少的根源，有机会就想排泄出去，当然就无药可救了。也因此，经常为精力不足而苦恼。

在这里所谓的增强性欲，并不是以排泄为目的之增强，是要增强成为发生阳气供应泉源的精力。

在此不说精力而说性欲，是因为说精力时，怕被误解是全身性的空洞精神而已。

说到性欲，必会想到下半身的精力吧。反正，阳气是在下半身发生，所以全身性的精力，不如干脆使性欲增强来得更好。这也就是在此特别强调增强性欲的原因。

附 2 下腹部强化训练

增强性欲最先要做到的，就是强化下腹部肌肉，因为性能源的本体是热力，所以就把这种热力送到下半身。由于，现代人少走路，多用脑力，所以热力就有偏颇在上半身的趋势。在上部的器官都在兴奋状态，可是在下面的，机能都衰退了，而且所谓热力也是一种气的形态，也可以想像为电气性的能源状态，因此在上半身引起贺尔蒙系统或神经系的电气性不平衡。

加强下腹部时，这种气的不平衡状态就得以修正，就能造成全身的热力之调和状态。不仅如此，尚能把热力集中在下半

身，故也能提高性欲。

暖和下半身后能加强性欲，这是生理学的定律。虽然也有一种叫金冷法的强精法，但也仅冷却阴茎，并不是冷却整个下半身。若任下半身去冷却，不但不能增强性欲，会引起不停的下痢。除此之外，性欲虽然与性腺贺尔蒙或间脑的下部有关连，但由于过份的专门化，在此不准备提出说明。

倒不如开始谈具体性的方法，首先要在使肚脐以下的下腹部，尽量的凸出或凹下，凹凸的幅度越大越有效果。可不必顾虑场所和时间练习。进一步做呼吸法时，不仅是在下腹用力，也要同时做下腹部强化训练，这样很快会发生阳气。在做练习时，上腹部当然也会动，动是没有关系的，但是意识与力量必需集中在下腹部。

在做下腹部之强化训练时，最好能配合停止呼吸的方式。停止呼吸后，初期凹凸做五次，如可能就增加到十五次到三十次。必会感觉出发生热力。当然，在增加次数时呼吸还是在停止状态的。当然做到五十次左右时，就发生强烈的热力。用意识的力量可使它沿脊骨上升，这是仙道中的不传之秘，为了增加效果，如以马步的姿势做，可得更大的效果。

如果做下腹部强化运动后，会头晕或头部发热时，须一面冷却头部一面做，头上顶着冰袋在修行了。这就是冷却传到头部过剩的热力，一面强化下半身把热力拉回到下半身。

总之，做这种训练性欲就会提高，但不可排泄，目的是在升高后变成阳气。

附 3 尾闾调整法

这种训练是背三关调整法中的尾闾调整法，也就是肛门训练法，当然有益于增强性欲，这是有道理的，锻炼括约肌后，

热力当然集中在下半身，尤其是会集中在肛门。在做过之后一定会发觉，在尽量收放括约肌时，肛门会发热，那就是气在集中了，这时就要练习活动从睾丸到阴茎一带的肌肉，让他动就行了。你会发现等于是再做，将阴茎拉进身体到来似的动作。这是很重要的动作，可吸收热(阳气)到阴茎里，有将勃起状态镇静的作用。要有意的将阳气拉进体内，尤其是拉到肛门方向，练习这个动作，即使是在仙道修行以外的时候，也能将不适于勃起的阴茎镇静下来。更好的地就是运用在房中术中，当她到了高潮时，看准时机，把热的阳气通过阴茎拉到自己的体内，吸收之后自己的已经证实了，所以阳气不会泄出，如果在事后她说，刚才的高潮和往常完全不一样，特别强烈时，那就成功了，已经把对方的阳气吸进来相当多了。

缩紧肛门的括约机，除有这种作用外，尚能阻止从脚或肛门外流的阳气。并有吸收到阴茎的阳气，阻止欲出去的阳气，以及使阳气通往尾间的调整扩大范围，说它是掌管下半身之阳气也不过言，亦不能平时仅用于排泄而轻视它。

附 4 肚下‘穴’的功效

强精法就是要锻炼下半身，而且实际上有相当大的效果。如果说锻炼下半身，只有锻炼肌肉，那是大错而特错。在这里是和其它部位一样，分布有经络学上所谓的“穴”。而且，正如这附近的肌肉与增强精力有关一样，“穴”也有这种力量。

分布的情形是，以睾丸与肛门之间的会阴为中心，在身体的前面有任脉，后面有督脉经过。经过此处的以任脉的穴为多。

从肚子向下用手指抚摸时，会发觉在耻毛的边缘下有一个硬骨，这个叫耻骨，为什么叫耻骨暂且不论，从这里到肚脐

之间，以针灸学的量法叫五寸。五等分以后就是一寸。

在脐下一寸处有一个穴叫气海，据说是控制气的地方，三寸下有一个穴叫关元，俗称脐下三寸是阴阳物，但针灸的量法不同，阳物是在脐下六寸了，千万不可弄错。此外有曲骨、中极、石门等，可作同样用途的穴，会阴又叫海底，与头顶的百会穴连在一起，督脉的长强，这个穴是在肛内与尾骶骨之间，与尾间有密切之关系。做下腹部强化训练或锻炼肛门肌肉，就是要经过这些肌肉的运动，向这些穴发生作用的。

对下半身的“穴”做强化运动，除以上介绍为动态训练外尚有静态训练。

首先，静静坐下，调整呼吸，闭上眼睛，把意识集中在这些“穴”上即可。脸微低下，以闭上的眼睛瞪那里，意识达到的部份，并不是身体的深处，而在皮肤上，这样持续一陈以后，可能就有人感觉出性欲在高升，如果精力没有不足的情形，立刻就会进入这种状态。相反的，神经敏感的人，也容易成为这种状态。

可是，最适合做这种训练的人，是在热感以外感到气的人，在手、脚以外的部份气虽然不易集中，但在这里是手脚一样的容易使气集中，而且精力也升高，如果仅是意识一下，就能不断发生阳气，就不必要做呼吸法，如此使气流到尾间，使其上升就够了。

即便不是修行仙道的人，偶尔闭上眼睛将意识集中，这些“穴”上就可以了。精力的不足大致是可弥补。各位上班的人，趁在公司工作有余暇时，做这种方式的训练，比吃一些不管用的强精剂要有效的多。这样做，只需动用意识，不会受到任何伤害，和前面介绍的下腹部与肛门训练并行。必能成为相当有精力的人了。

第四章 使身体充分活动的方法

1 讨厌的口臭，可用舌头消除

再如何英俊潇洒的男孩，如果有口臭，就无法受到欢迎。口臭会在不知不觉中使对方感到不愉快，而且即使是极要好的朋友，也很难启口指出对方这种缺憾，因此更要特别留意。

口臭大都起因于消化不良、胃病、鼻病等身体内的疾病。坊间虽有口香糖、止口臭药，但不过是一时性的效用而已。

要确实消除令人讨厌的口臭，唯一的方法就是用舌头舔口腔。用舌头在牙床的里外，及靠近喉咙部分，反复的舔；早晨上班前或在厕所中，晤见客人前、在电梯里，只要想到，就要随时做它。

连续做三分钟，嘴里就积有口水，口水积多后，再分三次慢慢的吞下去。口水不仅能消除口臭，对食道及胃部也有极好的作用。吞下去的口水，一面滋润食道壁，一面进入胃内，而将导致口臭的胃疾患治愈。当然，也促进胃作用，强化消化系统。

古代的仙人为求长生不老，每天不断的做这种口内运动，以使消化器健康。

做二、三次的舔嘴运动后，再做牙齿相碰运动，即可完全驱除口臭。

上下牙齿相碰，会发出相撞的声音，即使是闭嘴实施，也要使之发出大声音，每天做三十次。如此，可预防口臭原因之一的齿槽浓漏，并使牙床健康。

而且，如此锻炼过的牙床，到了老年也不必担心牙会脱

落。

2 古代名伶实施的眼线训练法

眼睛水汪汪，并能表现丰富感情的人，无论是男女，都是极富魅力的。杨贵妃就是有一双诱人的明眸，所以看到她的男人，都会为之着迷。只要认真的锻炼，拥有杨贵妃的迷人眼睛，绝对可能。凡被誉为名伶的人，她们眼睛的每一个动作，都表现出引人的感情，而这也是她们辛苦锻炼得来的。现在就来介绍这种训练法。

首先准备一支蜡烛，关掉灯，使房间漆黑。点燃蜡烛，并使烛光与眼睛同高，然后在距离三步的位置坐下，双手整齐的摆放在腿上（跪或坐在椅子上均可）。

眼睛直视火焰五秒钟，然后头部缓缓向左转动，转至与身体呈直角为止，但视线不能移开火焰。头再回到正面，以相同要领，不移视线的将头转向右侧，再恢复原位。

接着是，双手交叉于腰后，身体尽量向后仰，但眼睛仍不能移开火焰，再把身体恢复原位，然后身体向前弯曲！视线仍然要放在火焰上，再恢复原位。这是第一阶段练习，需反复三十次。

最好每天都做，时间不允许的话，每周一次也可。

眼线运动，会使眼睛的表情丰富，而且有安定精神的作用，最适合消除紧张，精神修养的一种运动。

3 醒来不爽、就旋转脚腕

早晨醒来即感到不爽快、动作迟缓，因此上班常迟到、无精打彩、凡事都落在人后。尤其是低血压的人，睡醒后的难过程度要高于一般人。

对于这些人，可实施以下的方法：醒来时，依旧躺在床上，然后两脚腕同时向外旋转三十次以上，再向内旋转三十次以上。脚腕运动需确实在关节处旋转，可使血液循环顺畅，头脑自然就清醒了。

初做时会感到很辛苦，但习惯后，一醒来就会自然的旋转它。又对于因血液循环不良所引起的头晕现象，以及贫血、肩酸等，都发挥效果。

不易清醒的人，还要做另外的手腕旋转运动，倘能和脚腕旋转运动同时做，效果更佳。

首先挺直身体，举起双手（运动开始时，以距离心脏远的地方为原则），采像是呼喊方式的姿势，然后手指微张的旋转手碗；先向内旋转，从一数到八，再向外旋转，也是八次。这样算一节，初期做二节，习惯后做四节，共计三十二次。

连贯的旋转运动，太快或太慢都会降低效果。一旋转以一秒钟为标准，并以八的倍数逐渐增加次数。

手腕旋转运动任何地方都可做，而且极有运动效果。这是因为，许多刺激全身的穴都集中在手、手腕、手臂之故。

手腕、脚腕同时并用，更加促进血液循环至身体的每一个角落，使半睡眠状态中的头脑苏醒，以及内脏各器官的机能发生活泼作用。

早晨起床深感痛苦的人，尤其要多做此运动。相信这个运动会使你精神百倍，而且保证提高你的工作效率，不妨一试吧！

4 对慢性病有效的振臂运动

振臂运动是自古就受欢迎的，虽然这只是两手前后摆动的简单运动，但有非常好的效果。

尤其是做为中风、动脉硬化、高血压症、低血压症、关节炎、神经衰弱、心脏病、肾脏病、月经不顺等妇女病、产后各种症状，及各种成年人病等疾患的治疗运动，在临床病例中有很好效果。

首先，将双脚分开成与肩同宽，脚拇指用力着地站立；上身尽量放松，下身则尽量用力，放松手臂力量，轻轻张开手掌；以手臂向前三分、向后七分的比例摆动。做了之后，会意外的发现这还是蛮费体力的，而且身体立刻暖和，并出汗，初期需从一百次开始，但如此就感到受不了的人，就是体力衰弱的证明。

每天早晨、中午、晚上各做一百次，共要做三百次，当然越多越好。第一天做一百次，第三天做一百二十次，第五天做一百五十次……逐次的增加次数最理想。

最终的目标是一千次，以治病为目的时，一天至少也要一千次。

持续实施此运动后，身体会倍觉轻爽，皮肤呈现光泽，食欲增加，肩酸痛消失。这是因为振臂运动，促使血液循环顺畅之故。

中国古代的健康法，是以保持‘上虚下实’的状态为原则。也就是，身体上半身要保持柔和（上虚），相反的，下半身要结实（下实）。

现代人中，约有三分之二的人，每天只是不动的坐在办公桌上工作，极少走路，再加上汽车普及，更是懒得走动，以致下半身越来越无力。结果，血气升到上半身，致血液在上半身形成充血状态，这种现象可谓之‘冷晕’状态。

读者之中，必有时感头晕发热、足尖发凉、站立不稳、突然站起即会眼花等症状的人。这不是‘上虚下实’，而是‘上实下

虚'的状态,是易患疾病的危险信号。

如何使这种状态恢复正常呢?最佳方法就是振臂运动。从手指尖到脚、脚跟、脚尖的血液循环畅通,当能预防疾病,也是保持‘上虚下实’状态的最理想运动,而这即是振臂运动。

同时,能促进各种疾病尽速恢复健康,尤其适合慢性病患者。

曾有一位医生太太(四十六岁),常为头痛,肩酸痛及月经不顺苦恼。虽试过各种西方医学的治疗法,但仅在治疗期间发生作用,随后又恢复原状。自从做这种振臂运动后,仅一周的时间就有了明显效果,一个月后头不再痛、严重的肩酸也消除,连她自己都难以置信这是事实。

如感到自己是‘上实下虚’,就要立刻实施振臂运动,使身体变成‘上虚下实’的状态。

5 治闪腰、胃弱的转腰运动

除振臂运动外,如能再做转腰运动,那么会使你的各种腰痛症状消除,更能预防闪腰。

与振臂运动相同,需将两脚分开成与肩同宽,上身放松,身体保持自然姿势,然后腰尽量向后旋转,此时双脚确实用力,但不可移动,以看背后之物的要领做。转到无法再转后,回复到正面,再转向另一方向,如此算是完全一次。要有节拍的一、二,一、二的反复转动。

这个运动对腰已硬化的人来说,相当吃力,所以可先做三十次,再逐渐的增加次数。习惯之后,可在每天早晨、中午、晚上所做的振臂运动之后,再各做一百次这种运动。或分为早晨起床后与就寝前共二次,每次各做一百五十下。

也能调整胃肠、肝脏、 脏等消化器系统,并使之发生活

泼作用。凡有便秘、失眠症、胃弱等患者，最好持续此运动。

如果经常闪腰的人，做此运动后，必有改善。更由于转腰，使腹部赘肉消除，腰围变细，臀部变为丰满。

6 刺激精力根源的体操

做完振臂运动、转腰运动后，如能加入这个运动，那就更加完善了。整天埋首伏案的办事员，缺乏运动的女性或家庭主妇，最好能利用空间，做此项运动。

首先将两手交叉在背后，然后身体尽量的向后弯曲，弯至不能再弯为止，再抬起身体。弯不到九十度的人，至少也要弯到四十五度才算合格。一天十次，很快的就会出现效果。

对于腰已弯曲的人也有效。有持续做此运动而使已弯的腰变直，从此不再仰赖手杖行走的实例。

这个体操不但可伸展背骨，也刺激精力根源的肾经、肝经的经络（与生殖器有关），使之产生活力，也因此，发挥了极惊人的回春效果。四十岁以上的男性，务必要实施。

7 消除紧张的拍腿运动

上述三种运动对于内脏之强化有极佳效果，是现代人尤其需要的。可是现代人还有一个非常麻烦的疾病，那就是精神疾病。

工作费神的医生、技术员、会计员、业务员，以及从事教育工作者、考生等，最容易患精神疾病，甚至因而引起机能上的障碍。为此，有必要做这种拍腿运动。

以站立原地踏步的要领，将腿左右交互抬高，当抬起右腿时就用右手，抬起右腿时就用左手，在膝盖稍上方的内侧位置拍一下，必须发出‘碰’的声音，并以快步行走的速度进行。

这个运动可使掌与膝受到刺激，促进血液循环。现代人容易使血液停滞在上身，但这个拍腿运动，可使滞留在上身的血液往下流。

反复五十次后，你的身体会清爽无比，对妇女的歇斯底里症也极有效。

这些运动是任何时间、地点都能做的，而且可分批做，不一定非全套做完不可（全套完成约需二十五分钟）。

只要持续实施拍腿运动，确信凡是紧张性的现代病，皆会离你而去。

古代宫廷御医的智慧

～永保妻子年轻貌美的秘药～

妇女洗腔器，似乎已成为妇女的必需品。洗腔器的确具有洗净腔内的功能，但是洗涤用的消毒液却杀死了保持女性青春美丽的分泌物，不久之后，脸色变成毫无色泽的土黄色。

中国古代早有洗涤器这东西，只是与现代的完全不同。

它具有芳香味，一面洗涤腔道，一面供以营养，促进内分泌之代谢。而且是由各种解毒作用的中药配成，故能止腔发炎、痛痒，使产后得以调养。

腔能直接吸收体内养份，故会有这些效果出现。

现在介绍保证有特效的洗腔液处方。

将天然真珠粉四十公克，人参一百公克，五倍子粉三十公克，以及当归，石斛、白芷、川芎、丁香子各十公克混合后，浸渍在九百 CC 的烧酒里。每天摇动二、三次。约三周后，将浸渍的酒（一杯），以五倍温水混合后，即可用来洗腔。如果就那样喝下去，也具有预防妇女病的效果。

8 伸展背肌可治万病

现代人受到各种慢性病的侵袭，而对此疾患西方医学似乎束手无策。为此，研考各种古书，终于发现伸展背肌的运动。

我先让学生实施这个运动，结果有学生说：‘像是猫在伸腰’，的确比喻得好，于是将它命名为‘猫伸腰运动’。

研究健康体操，而把运动组合的结果，很奇怪的，都会与动物的动作相似。此运动的原型，是养生法之一。

动作虽有点滑稽，但不会白费且科学而合理。

详细的运动法，以下会说明，简言之，是配合呼吸运动伸缩脊椎。

如此，可使全身肌肉、关节、脊椎的作用圆滑。尤其是脊椎，为人体最重要的经穴及神经集中部位，故其效果广泛。

姿势不良的人，徒增脊椎的负担，以致压迫经过脊椎的神经（脊髓）而引起疾病，加速了老化。

因此，矫正脊椎对于高血压、食欲不振、神经衰弱、成年人病、贫血、寒冷症、肥胖与举凡全身机能之不全，几乎都可予以消除。又对子宫后屈，女性特有的妇女病也有治疗效果。

曾在报上看到伊斯兰教徒参拜阿拉神的姿态，很意外的，竟与提倡的这个运动非常相似。可以说，他们是在不知不觉的祈祷中，实行了维持健康的运动。

此外，在基督教、佛教等祷告的动作中，也可看到运用‘猫伸腰运动’的姿势。他们如今也深信，健康及长生不老可由祈祷获得。而这种深厚的信仰，竟与医学健康原理一致，实令人叫奇。

9 一切健康法之冠

现在开始做猫伸腰运动吧！开始之前，先将房间内的床铺、地面打扫干净，并调节室内空气，纵使是在冬天，也要打开一些窗户。打扫完毕后，在地上铺一条浴巾，以防污垢或灰尘吸入体内。

首先，身体直立，两臂放松，以蛙泳的要领展开双臂，再回复原来姿势，如此反复八次。接着是一面张开双臂，一面使膝盖着地，然后放下双臂，双掌着地（手着地的位置，参考例图，不可过前），再低下腰部，弯曲双肘，脸朝前方、伸出下颚，并以舌头从身前的地面一直舔过去的要领，缓缓向前移动上身，此时需以手支撑全身重量，臂部耸高。当伸展到最大限界后，再缓缓的回复到原来的跪姿（两臂放在身体两侧）。如此反复做八次。

做舔地面的动作时，要慢慢的吐气，而在回复跪姿时，需吸气；此时，动作随之缓慢为运动要诀。初学此运动，先致力于保持正确姿势，再加入呼吸法。

做完八次后，一面缓缓张开双臂，一面站直身体，双手放回身体两侧，大步走八步。此时的走路等于休息，所以应以使身体休息的心情走路。

然后再做猫伸腰运动八次，再走八次，……如此反复实施。共做到六十四次（八回），步数六十四步（八回），算是这一节运动的结束。但一开始不可过于拘泥次数，累了可中途停止。

这些八或六十四等倍数，是从古代易学的复杂理论研究出来的，故不容忽视，至于这个运动，是五种禽兽的形态组合而成，下一节将会详细。

有由于腿痛而不能走路的人，在持续做猫伸腰运动而逐渐好转，以致能走路的病例。所以，半身不遂，手又能自由活动、正在做复健等人，不妨做这个运动，运动量可配合个人体力逐渐增加。

据说脊椎矫正是施以呼吸法，在呼气达到极限后，立即施行矫正，其实这是应用中国古代的调息法（回春呼吸法也是其法之一）。

以上介绍的体操法，是将刺激各经络的动作，分别采纳在各个运动里，再加上呼吸法，以使其效果更为卓著。

猫伸腰运动与脊椎矫正的原理是一样的，所以在做上述运动时，正确呼吸极为重要。

刺激脊椎与经络，是为保持身体健康，故需每天实施。以此运动配以呼吸法，相信连续实施一、二个月后，身体必会有惊人变化。

10 只有做过的人才知道的绝技

一年到头都感到身体不舒服的人，不妨做下面介绍的体操，保证使你的痛苦减半。

另外，猫伸腰运动已习惯而不再感到吃力的人，希望再将这一体操加入你的运动目录里。

做法极简单。只要像婴儿一样，用手脚在房里爬行即可，但膝盖绝不能着地。

每天持续做它，身体会变得极柔软，不久就能像老虎或熊一般的伸直膝盖走路。做了这个运动，就知道是相当累人的一种运动。

这个运动相当简单，但效果却是惊人的。

对于体质衰弱，慢性疾病改善、神经痛、关节炎等均有卓

效。

不过，必定有许多人会怀疑：‘这么单纯的运动，怎么会……’现在，把时间倒回到比原始时代还早的时代看看吧！

在这个时代里，人类还是用手走路，而这就是运动的基础。虽然不知人类是从何时开始用两只脚站起来走路，但身体的结构或位置并不因此而有根本性改变，仍有许多部分是以手着地走路较为合理，而且负担也减轻。

人类是以用手的灵巧和头脑发达为代价，换来用两只脚走路的，可是这样的结果，形成无防备的姿势。除人类以外的动物，都是使胸部或腹部朝下的行走，也就是说，动物是用这种自然的姿势保护身体要害。人类的要害也都集中在身体的正面中央。当人感到有危险时，就会卷曲身体以期保护危险部分，这证明人还保留有那种动物的本能。

有一位三十二岁的男性，生来胃就弱，稍微多吃就会下痢，属于瘦而又神经质型，容易疲倦，早晨起床感到痛苦。为此，我要他实施此爬行运动，并以上述几种运动为辅。一个月后，精神恢复，食欲增加。

此运动的效果，只有做过的人才知道，先做一周看看吧！如神技般的爬行运动，会使平时绝少用的各种肌肉刺激所有内脏，发挥内脏机能，而且运动量比想像的多得多。

用现代医学已罔效的人，以及针灸、按摩仍不理想的人，不妨向这最后一道关口挑战。倘能因此而起死回生，不就是一颗救星。

古代宫廷御医的智慧

～蒜量过多对肝脏有害～

吃过多的蒜会伤害肝脏，对眼睛也不好。

一次吃很多蒜，仅适于特殊状况。在中国古代，当囚犯因营养不良或运动不足，发生严重浮肿时，据说就是供以由蒜煮成的红豆汤。有非常高的利尿效果，故常做为暂时性的浮肿治疗。

如今，中医也将红豆蒜汤做为慢性肾脏炎的助疗法。

将蒜切片，置于锅内炒，炒出香味且蒜变黑后，取出蒜，放入洗净的红豆与水，煮至豆软，即成红豆蒜汤。

生蒜对结核病者极为有效。

又孩童流鼻血时，将蒜捣碎，包以纱布，敷贴在脚心，片刻后，鼻血即会止住。但血停止后，别忘了将敷贴物取下。由于药性极强，可能会引起水泡，但不必担心，以消毒水擦拭过后，二、三天内即自然痊愈。

第五章 有效的经穴摩擦 健康法

1 为什么简单的摩擦就有益于身体

仅用手摩擦身体，就能治疗各种疼痛的疾病。这实在难以令人信服，但只要做过的人均确信不已。

现在来谈一谈为什么如此简便的方法，就有效果出现。

读者之中，可能有许多人每到冬天的寒夜，就会因脚冷而无法入眠吧！

这是，倘能按照摩擦法施行，必能安然入睡吧！这虽然仅是手与手摩擦脚的小动作，但就能促进血液循环，同时在身体产生电流，并将刺激传达到脑中枢，然后从中枢发出指令遍及全身，消除了身体紧张。

一位研究中医的大学教授，曾就摩擦健康法发表其看法：

在身体表面的某部分给予刺激时，刺激即会达及脊髓或比脊髓还高的脑中枢处，然后经由该处反射到接受同系统神经支配的内脏或其他组织。

由是，在内脏引起各种知觉或运动，循环系统或贺尔蒙分泌也随之发生变化。这个事实，现已获得科学证实。

所以，东方医学的针灸治疗或摩擦治疗法，所给予皮肤的刺激，可整顿内脏之异常，不足为奇。

这位教授的见地十分正确。人身体的精巧构造，的确让人叫奇。

如果身体内部发生异常，而与异常部位连接的经穴或经络的皮肤表面上，也会发生变化。

从皮肤上新生出来的斑点、面疱、痣、湿疹或皮肤干燥等，就是症例之一。因此，皮肤有了诸如此类的景样，就要注意了。这表示与这个反应点（经穴或经络）有关的身体某部位衰弱了。

此时，立刻摩擦出现异常处的皮肤，使刺激对各种经络或内脏发生作用，以消除体内异常。这即是摩擦健康法的奥秘所在。

中国针灸具有三千年以上的悠久历史，其中之深奥可想而知，故一般人想学会它，绝非易事。因为，人体上有数不尽的经穴，若想正确找出位置并记住，即便是专家，也必须长年经验才能驾轻就熟。

而且，外行人仅靠灵感就胡乱刺激经穴，反而危险，在这方面，本书的摩擦健康法，仅摩擦经穴的四周，是外行人也能做到的简易方法。而且是任何时间、地点都能实施，更不需花费金钱，纵使是小孩也能毫无危险的做好它。

为使本节说明更具体化，附加经络、经穴图，以供参考。按此，必可了解与各疾病有关的经穴位置。

最后，希望诸位能以摩擦健康法创造更年轻、美丽的身体，进而体验到美好的回春效果。

现在就请一面按图说明，一面参照图，实施摩擦健康法吧！

2 摩擦与按摩不同

在做摩擦之前，先要了解摩擦与按摩，指压之性质完全不同。

它们的最大不同点是，摩擦由自己，一个人就能做到，由别人来做。而且按摩或指压的技术困难，即便是经长时间磨练的专业人员，能对经穴了如指掌的也是寥寥无几。

虽然如此，坊间又有许多‘任何人都能做的经穴治疗法’，或供外行人书读谈的针灸，按摩等丛书出版，这又为什么呢？只能说，对于经穴一清二楚的高手，到如今屈指可数。所以，外行人还是不要轻易冒这种危险。

至于摩擦，只是在经穴四周平稳的摩擦、刺激，外行人大可放心施行。

摩擦只有一个要诀：手掌平放在经穴四周上，从开始摩擦到终了均以同样速度、力量移动。

3 强化内脏的手掌摩擦法

首先从最初步的摩擦开始，这是将两掌心互搓就可以了。相互摩擦三十六次后，手掌会发热，身体的电流也产生了，于是开始刺激双掌上的经穴，掌上的经穴，与内脏有极密切的关系，所以是很重要的摩擦。

第二步是以一手掌在另一手背上摩擦三十六次，然后换手，同样摩擦三十六次，摩擦手背，就能给头、颈、肩、眼、鼻、臂等的各经穴刺激，对肩酸痛或眼睛疲劳极有效果。

最后是手腕。手腕也是许多重要经穴的集中所在。以手握住另一只手的手腕，采轻轻转动的要领摩擦三十六次。纵使再没有时间，至少也要施行手掌与手掌、手掌与手背的摩擦。

经过以上的摩擦后，身体器官及机能就像做了全身运动似的受到刺激，能活泼的开始工作。

4 必须从手掌摩擦开始

不论做那一种摩擦，都需从最基本的手掌摩擦开始，也可说是一种暖身的准备运动。

经此摩擦致使身体产生电流后，再做各种摩擦，效果倍增；但如未做手掌摩擦，效果将会减半。

5 脸部摩擦可年轻十五岁

苍白、无神彩的脸，会使你在工作及人际关系上吃亏不少。如果给人‘毫无生气’的印象，那么即使是垂手可得的事，也会瞬间即逝。

为使你予人良好印象，兹介绍能永葆青春活力的脸部摩擦。此摩擦会使脸色明朗，产生光泽，同时小皱纹消失，甚至变成另外一个人的感觉。

做法是：将手掌横向张开，以覆盖整个脸的要领，从额头到颊骨、下颚、喉咙、也就是从上至下稍用力的摩擦下来。

但在通过嘴唇附近后，下颚要伸出，确确实实的摩擦到颈部。左手右手交互施行。需注意的事，鼻子一定要全摩擦到，不可有遗漏，因为这里排列有数个经穴，必须予以刺激。

持续摩擦的结果，皮肤会发热。这表示血液循环良好，滞留在体内的废物已排除，新鲜血液已遍及毛细血管的各个角落。

施行这种摩擦的人，过了五十岁，就会发觉自己的脸部与同年纪比较起来，自己至少年轻了十岁到十五岁。即使是四十五岁开始施行，仍然会使你的脸色、皱纹等方面，显著的不同于同年代的人。

摩擦脸部也可防止斑点、粉刺的发生。包括皱纹在内的各

种老化现象，只要能使新陈代谢活泼，就可防止老化。

又在喉部有许多与内分泌有关的经穴集中于此。所以，摩擦到颈部，就可刺激这些经穴。使保持年轻的内分泌或贺尔蒙分泌发生活泼作用。也就是说，脸部摩擦不仅防止脸的老化，还可保持青春美丽。

6 脸部摩擦是合理的

脸部摩擦的好处，从图例中即可获得答案，因为脸部布有那么多的经穴之故。

尤其是鼻子和脸侧，排列有各机关的经穴。而这里介绍的脸部摩擦，就是能同时刺激鼻上与脸侧之经穴的合理性摩擦。

7 人中摩擦可预防感冒

时常为感冒困扰的人，建议你做人中摩擦。持续施行后，即可不再为感冒而不能上班、上学烦恼了。

这仅是以食指在鼻下方左右摩擦而已，就是那调皮小鬼的抹鼻涕要领。这种动作在任何场合都能轻易的做好它。

在鼻与唇正中央的经穴，称为人中。这是全身中最重要而且危险的经穴之一。反之，效果也因此极高的经穴。突如其来的眼眩或因贫血而失去意识的人，只要在人中施以针灸，即能恢复意识。然也是刺得过强，会致人于死的重要经穴，所以在摩擦时，轻轻接触的程度就够了。

在人中的左右，各有一个叫禾髎的经穴，也同时会摩擦到，这是对鼻塞或鼻炎有效的经穴。为预防感冒，从今天就开始施行人中摩擦如何！

8 使头脑清晰的鼻侧摩擦

常有许多母亲来诉苦：‘我家的孩子虽然用功，但功课没有进步。’、‘孩子的成绩退步’等等。此时，我就会问到：‘孩子有没有鼻塞？’大多数的母亲都会点头以示有。

这是说，鼻塞或鼻蓄脓症会影响头脑的功用，开始感到常使用的数字或电话号码记不住、集中力也不如从前的人，或许会认为这是老化现象。其实，应该先怀疑自己是否有蓄脓症。

据一位耳鼻喉医生报告，近年来约有半数或更多的人（成人、小孩均包括），患有轻度的鼻炎或蓄脓症，或近乎这种状态。而且，一般人对于轻微的鼻塞现象，往往不予理会，以致病情恶化。

不予理会的结果，就会在不知不觉中变成严重的蓄脓症。此时，长时间坐着，头会感到笨重，焦躁而无法集中注意力，记忆力也显著衰退。

为了防止这种不快的疾病，现在教给你轻易就能做好的预防蓄脓症的按摩方法，希望你能和孩子们一起实施。如果是轻度鼻炎，两周以后，头脑即会清醒。

首先将食指放在鼻头的两侧，然后沿着鼻子上下摩擦。没有自觉症状的人施以三十六次，有轻度蓄脓症或过敏性鼻炎的人，则需加倍次数。

因感冒而鼻塞时，也很有效果，摩擦七十二次后鼻子必能通气。这是因为，此种摩擦刺激了鼻头两侧的迎香经穴。

迎香对脸部神经麻痹也是颇具效果的经穴。故紧张而脸部抽动时，摩擦迎香即可消除。

欲治疗蓄脓症，可与前面介绍的人中摩擦同时并行，效果当更显著。

9 如今，鼻部的经穴再度受到重视

在脸部，尤其是鼻子的周围，有许多通往各脏腑的反应点，亦即是许多经穴集中于此。

近年来各国皆致力研究鼻子经穴，故屡有新发现经穴之报道。据统计，在鼻子经穴上施以针灸麻醉手术的一千四百一十一个病例中，成功率高达百分之九十六强。

为什么经穴会集中在鼻子周围，有待今后的研究剖析。值得欣慰的是，从过去就提倡的鼻子按摩法，现已获得学术界的证实。图中所示是，用针灸在鼻子上施以麻醉的位置。

10 防止近视、老花眼的摩擦

俗语说：‘眼睛是灵魂之窗’，而就医学而言，眼睛是显示一个人的精神和健康状态。

在早晨的公车上，很少能看到眼睛炯炯有神的男性。为此，我希望能以摩擦眼睛使这些男性恢复生动的眼神。

尤其是常与顾客接触的业务员、推销员，长时间用眼睛的设计师或电脑技师、摄影师等人，为了使你的眼睛疲劳消除，创造出有神彩的眼睛，务必要施行眼睛摩擦，况且它又具有防止近视及老花眼的恶化之作用。

首先是上眼摩擦，手掌反转，将左右拇指放在上眼的凹部，轻轻的做小幅度摩擦（一次八回，反复八次）。此时，拇指以外的手指自然的向内弯曲，以支撑额部。

然后手掌横放，将中指放在上眼皮上（眉骨下方），无名指放在下睫毛下方，手指缓缓的向眼尾移动，摩擦三十六次。

其次是手指位置不变，如画圆圈的要领，轻轻的向内侧旋转三十六次。

再其次是手掌覆盖眼睛，并闭上眼睛，缓缓的旋转眼珠，做三十六次。施行完毕后，立即松手，张开眼睛。

有片刻的时间眼睛会看不清东西，但很快即恢复正常。摩擦之后，需看一阵子的远景并将视线集中在蓝或绿色上，如是夜晚，可看室内的蓝或绿色东西。此目的在使眼睛获得休息。

最后是眼睛周围的摩擦，将双手拇指放在左右太阳穴上，以拇指以外的手指做拳，再以食指的关节，先在眼睛上方（二次），然后在下方（二次），作由内向外的摩擦，反复八次。如此可促进血液循环，使眼晕消失。

眼睛周围有十五个经穴，而以睛明穴为最重要。自古即认为能防止近视、远视、乱视，且可治疗结膜炎或白内障。

睛明是位于与鼻根对正的眼角处。由于通宵达旦的工作，致眼睛昏花不清时，可以左手或右手的拇指与食指，捏住鼻根，反复的做向下拉再向上推的动作。片刻后，眼睛清醒，疲劳消除。

11 使头发乌黑的百会摩擦

头发是人的健康标志。头发乌黑且光泽的人，其健康状态必定良好，相反的，头发失去光泽的人，身体一定有不适之处。

‘乌溜溜的头发来自头发刷’，这是因为梳头发时，同时刺激了头部经穴的原故，而且可保持健康。

头部的膀胱经、胆经、肝经、三焦经、督脉、阳维脉、阳跷脉等许多经络的必经之地。尤其重要的经穴是头顶的百会、上星、风池，其中的百会是身体的能源所在，为预防疾病的要穴。

现在介绍比梳头发更有效的后脑部摩擦：

张开一只手掌，放在额头发际上，以微用力的梳头发要领，向后脑部摩擦，然后直达颈部，再换手做同样的动作；反复

三十次。施行此法，可强化头皮，故也能预防脱发。

12 常头痛者，指压太阳穴

即便是不吃头痛药，也能使烦人的头痛痊愈，那就是指压太阳穴。以拇指对正左右太阳穴，微用力旋转三十六次。

只要持续实行，就是慢性的严重头痛症，也能为之减轻。

13 对头痛、歇斯底里有效的摩擦

风府与哑门经穴，都位于颈上发际中央的凹处稍上位置，风府对头痛发生作用，哑门对歇斯底里有效。

摩擦方法是：双手放在颈部的发际处，同时向左右摩擦。容易焦躁、头痛症、高血压等人，早、晚各施行三十六次。

对肩酸痛也有效，所以整天动笔或阅读资料的人应施行此法。当肩部有些僵硬感时，略加次数，就会使肩部轻松。（肩酸痛的人，可与第 16 节介绍的并用）

这个摩擦的要诀是，力量柔和，因为摩擦时会碰到极纤弱的哑门、风府。切记：摩擦时要柔和些。

一旦学会了这个方法，不妨传授给肩部僵硬的上司，他一定会感激不尽的。

14 在高楼大厦上班的人，应摩擦耳部

现在介绍不患重听的摩擦法。此法对于听力已衰退的人，也颇有效果。

将食指与中指张开成 Y 字型，如夹住耳朵一般的，在耳根上下摩擦三十六次。耳的四周布有许多经穴，如耳前，有耳门、听会、听宫，下方有翳风，后方有XIV脉、颠息等经穴。而这种 Y 字型摩擦，可同时刺激此七个经穴。

在高楼大厦上班的人,由于每天乘坐电梯易引起听觉障碍,故应多做这种摩擦。甚至还有越是在高处上班者,由于气压之变化,以致听力的老化越快的惊人统计报告。

乘大厦电梯时,任何人都会感到耳鸣,这时如施以Y字型的摩擦,即可消除。而且,在耳之周围尚有促进内分泌的经穴,所以耳摩擦还有返老还童的效果。

15 耳部摩擦是全身体操

人体中,完全不动的地方是那里?这个问题只要稍动脑筋便知道,那就是耳朵。但就在这完全不动的耳朵上,布有一百二十个经穴,其重要性可想而知,而且这些经穴是通往所有器官的。

施行过的人皆知,刺激耳朵可使身体发生变化。不仅使身体的不适部位获得改善,也具有美容效果。

所以,可说耳部的摩擦就是全身运动,也是全身美容体操。

首先,双掌相互摩擦,以使手掌暖和,产生身体上的电流。如果用冰凉的手或手指摩擦耳朵,不但使效果减半,甚至还带给耳朵不良的影响,故需从手摩擦开始。

当手掌暖和后,将食指放在耳孔里,略为旋转,约做十次后,用食指尖堵住耳孔,经二~三秒钟后取出。如此反复三十六次。堵住耳孔时,不可过于用力,以免鼓膜受到强烈压迫,稍用力即可,这种作法,能预防中耳炎或耳部炎症的发生。

然后把拇指放在耳后的上方,以其他四指摩擦整个耳朵。力量要柔和,从拇指所在的上方,不可遗漏的逐渐向下移动,这是此摩擦法的要诀。

此时,如遇到希望治疗部份的经穴,可增加摩擦次数。如

胃肠状况不佳，就在耳孔的周边；如是嘴唇粗糙，就在耳垂部摩擦。

再用手掌从耳后将耳朵压下，以将其搓碎了似的旋转三十六次，然后用手掌心盖住耳朵，五指则放在后脑部，食指置于中指上，稍用力的弹一下，此时耳里会传来碰的声音。

这些对防止老化均有效果，同时对耳鸣及一切耳疾也发生作用。耳部摩擦的全部过程约需三分钟，每天早、晚各做一次。

虽然无法获得即时效果，但持之以恒后，当不负期望。过去呈冬眠状态的经穴，由于不断的受到刺激，也开始活动了，不久之后，仅摩擦耳部，身体即会感到暖和，收到全身摩擦的同样效果。

人体好似大宇宙，隐藏有无数神秘。现在开始摩擦耳朵，使内部成为健康体后，就会发觉身体的变化，而逐渐的揭发这些神秘，终于了解人体即是宇宙的道家思想。

16 肩部摩擦最适宜五十肩

肩上也布有几个经穴，摩擦其中的肩井穴，对肩酸痛或五十肩极有效用。至于肩外俞，对气喘或止咳有功效；风门则对感冒、肺疾患、支气管炎发挥功能，同时能防止皮肤粗糙、滋润皮肤，而且能预防感冒。

17 美化胸围的摩擦

有一种摩擦可保持女性胸围的美丽型态，快献给情人或女友吧！

将左手掌放在左乳房，右手掌则放在右乳房，然后由内向外缓缓的在乳房四周摩擦三十六次，再由外向内摩擦三十六

次。需与皮肤直接接触。入浴时涂上营养霜再做摩擦，也等于兼做了皮肤按摩。

孕妇如能做这种摩擦，当可促进生产后的初乳分泌。不妨教给怀孕的好朋友吧！

18 治便秘、健肠的手臂摩擦

手臂有锻炼五脏六腑的经穴，尤其不可忽略位于外侧的有关肠的经穴。便秘时最好努力做手臂摩擦。

在内侧则有改善癌或气喘体质，以及对疲劳身心供以活力的经穴。

19 牙痛的应急处理法是揉擦合谷

将拇指与食指并拢时，两指之间会有突起的部份，而在此部位的中央有一个合谷经穴。合谷是制止头痛、牙痛等头部疼痛经穴，拔牙时就是在该处针灸麻醉的。

所以，头痛、牙痛的揉擦合谷即可使疼痛减轻。

用右手用力揉左手的合谷，然后换手揉，揉后不久，再严重的疼痛也会逐渐消失。

合谷也是与整个头部有关的经穴，因此在持续揉擦后，脸上呈现光泽，面疱也不翼而飞了。

而且对脸部麻痹、眼病、鼻炎、扁桃腺等举凡头部之痛苦，皆能发挥神奇效果。每天做二～三次，就能使脸部生动活泼。

凡是有头痛老化毛病患者，在感到疲倦时，揉揉合谷吧！会使你的头痛在不知不觉中消失。

20 可用五指检查内脏

有用五指检查内脏的健康情形。将指甲根的部位，以另一

只手指捏住，然后用力压并转动，从小手指开始，一只一只的做。有没有感到特别疼痛的手指呢？

五指的指尖各有经穴，而且分别与内脏有密切关系。如有一个指尖感到特别疼痛时，表示与此经穴相关的内脏有某种毛病。

小指痛的人，是心脏或小肠有毛病。靠无名指之侧的小指指尖有少冲穴，另一侧则有少泽穴。少冲与心脏有密切关系。所以心脏病发作时，用力按压小指指尖，可使发作缓和些。少泽是小肠的经穴，肠情况不佳时，可用力按压此指尖。

无名指疼痛，可能是为喉痛或头痛所困吧！在无名指的三焦经上有一个关冲穴，感冒发烧时揉此部位即可。

中指上有一个中冲穴，位于包围心脏的心包经上，因炎热以致心脏受不了时，这里会感到疼痛。

食指上有大肠经上的商阳穴。有便秘现象而压这个手指又感疼痛者，大肠一定有问题。

拇指中的少商经穴，与肺息息相关。如肺有疾患，压这个部位时，会痛得跳起来。

试试你的手指如何？纵使只是轻微疼痛，也和那手指的穴有关联，表示所属的某部位衰弱了。此时，需把那疼痛的手指仔细的揉搓，以使疾患尽速康复。

不仅是两手如此，也要以相同要领每天检查双脚，同时养成揉搓手、脚的习惯。久而久之，必可促进血液循环，使内脏尤其是心脏更为健全。

21 恶心时摩擦心窝

乘车时恶心、紧张而感到不舒服时，酒喝多想吐时，通常是抚摸他的后背。其实，这种做法并无效果，只是给予精神安

慰罢了。

止恶心的经穴并不在后背，而是在心窝到腹部的地位。有上腕、中腕、下腕等经穴。

因此，感到不舒服时，就要用手指用力的上下摩擦心窝。二～三分钟后，恶心一定制止。如果已呕吐，也可由摩擦心窝消除胃痛等不快感。

喝酒过多、晕车、晕船等时候，别忘了。能使不舒服消除的心窝摩擦。

22 缓和胃痛、腹痛的腹部摩擦

内脏是健康的泉源，故使这里健全，使其充分发挥动能是很重要的，为此，就要实施腹部摩擦。

方法极简单。其要领是：用手掌画圆圈似的摩擦腹部。先将右手放在右胸下方，由此经过下腹、左腹、再回到原位；然后是左手，同样的从左胸下方开始画圆圈；如此反复施行三十六次。要稍微用力，以抬起胃或肠的感觉摩擦。

腹部摩擦除能消除消化系统的疲劳或予以强化外，对食欲不振的改善也颇具功效。持续的实施，能使胃肠健全，不致胃痛或腹痛，即使发生疼痛，摩擦心窝就可使其消除。因紧张而常患胃痛的人，胃弱的人，更应该每天做腹部摩擦。

所患的长期疾病虽然治愈，但体力久久不能恢复的人，大都起因于内脏衰弱，此时若施以腹部摩擦，将会获得意外效果。

23 促进性贺尔蒙的大腿根摩擦

开始有倦怠感的中年夫妇，最适合做的就是大腿根摩擦。这不论男性或女性，皆能促进其内分泌，使性贺尔蒙活跃。

但在方法上，男性与女性略有不同。女性是将双手分别放在两条大腿根的内侧，斜方向摩擦三十六次，然后在下腹部左右摩擦三十六次。

男性在摩擦时，为防阴茎碍事，先用一只手将其拉至一边，另一只手则在大腿根内侧上下摩擦三十六次，然后换手做同法；最后将阴茎提至下腹部，摩擦三十六次。

大腿根摩擦能促进性贺尔蒙分泌，倘再与腰部摩擦并行，更加强强精效果。

24 激发热情的会阴摩擦

适合精力衰退，性生活有倦怠感的人。极具速效力，试了就知道！

这种摩擦是双方互做的。在对方的肛门与性器之间的会阴经穴上，以中指轻轻的作圆形摩擦。倘手指冰凉会有反效果，所以先行双掌摩擦三十次，使手暖和再做才是上策。施行时动作一定要轻，摩擦一百次后身体即会发热。

会阴摩擦是促进内分泌，治不惑症的中国固有之男女媾和秘诀。

25 增加女性性感的大腿内侧摩擦

众所皆知，大腿内侧是性感带之一。这是因为大腿内侧集有媚穴（有关性的经穴）。

现在就来介绍促进内分泌，并提高女性性感的男女媾和之另一秘诀——大腿内侧摩擦。

首先使女性仰卧，全身放松，张开大腿，男性则跪在女性两腿之间。

将双手放在女性的大腿根部，抬起腰，以全身重量放在手

上的要领压迫，这种姿势约保持十分钟后，再突然的将手松开，紧接着要以拇指指甲，轻轻的沿大腿根部内侧摩擦到膝部内侧。

这种摩擦能唤全身的性欲力。敏感的女性经手指这一触摸，全身就像通电流似的抽动起来。

这是媾和术之一，女性当然也可为男性服务。

大腿摩擦由于刺激了大腿根部的经外奇穴（最近始发现位于经路上的经穴），所以更加促进内分泌。在加强性与强精效果上，可谓是各种摩擦之冠。务必每周施行一次或十天做一次。

当然，施行过多也是不好的。

• 古代宫廷御医的智慧 •

～睡前实施强精法～

这个方法是在睡前施行。躺下后，将睾丸予以暖和，持续实施后，可获得惊人的强精效果。

究竟要如何暖和睾丸呢？在侧卧的状态下，把睾丸动一下，收藏在大腿根里。也许要练习一段时间才能做得很好，为了强精，值得你努力练习的。

这样的暖和睾丸睡觉，就在睡眠中贮存了精力。学会这种方法后，体力绝不会输给年轻小伙子。

26 不孕妇女需摩擦下腹部

很有希望一个小孩，可是太太又流产了——时常听到这种话，真为他们感到遗憾。仔细观察现代女性的日常生活时，会发现他们大都穿着高跟鞋，使用冷气，吃低卡路里食物，这样虐待子宫的结果，难怪会流产。

婚后的女性，更应该多注意这些，才不致抱憾终身。为此，特别介绍一种摩擦。首先将一只手放在肚脐下方附近的子宫部位，另一只手则放在腰上；然后一面按住腰，一面在下腹部横向摩擦三十六次。

久婚不孕的女性不妨以受骗的心情试试看！月经不顺或生理痛的女性，最好也能做完。

27 对风湿性关节炎有效的膝部摩擦

老化现象首先从脚开始。其中，最早发生变化的就是膝盖，变形性关节症就是症例之一。这是膝关节部的软骨经长久磨耗而引起的症状，年老后，膝盖疼痛的无法站立，也是这个缘故。

从平常就做防止膝部老化的摩擦，就不必担心它会发生在你身上。

方法是：坐在椅子上，像是握住膝盖似的将手放上。然后作圆形摩擦。在有座位的公车上，上班的空闲时间，都可利用。但在洗完澡后，直接在皮肤上施行，效果更佳。两膝盖需以快速度同时摩擦到发热为止。

这种摩擦，除能矫正 O 型脚或 X 型脚外，尚能促进膝关节的生理性代谢，对轻度关节风湿症也有极佳的效果。

开始感到腿力衰弱的人，快将双掌摩擦三十六次，待发生身体电流后，赶紧趁热实施膝部摩擦吧！

28 预防闪腰的腰部摩擦

坐办公桌的人中，为腰痛而苦的人确实不在少数。整天不动的面对桌子，当然使腰部的负担加重。又如，平常运动不足的人，突然去打高尔夫球，结果闪了腰，或突然拿重物以致闪

腰的情形，屡见不鲜。

要预防这些不幸，唯一的方法就是实施腰部摩擦，使腰部暖和，以维持腰部柔软。腰是负担最重的部位，所以以轻度运动与摩擦使腰部保持柔软，将会使全身感到轻松，每天的疲劳也为之减半。

方法是：将手掌放在腰上，用力上下摩擦。由于这种摩擦，使对腰痛有效的命门（督脉）、肾俞（膀胱经）志室（膀胱经）等经穴受到刺激，故腰部感到轻松。

一位七十岁的老妪，由于腰痛遍访名医治疗，但仍不得痊愈，因此苦恼不已。后来经人推介求诊于我，我立即教予她腰部摩擦与猫伸腰运动，并嘱咐她少吃豆类。

三个月后，以往无法伸直的腰能伸直了，身体痛苦也缓和许多。

腰部摩擦对早泄或阳萎现象，亦发挥功能。需刺激的经穴是命门、肾俞、志室。这个摩擦同时也刺激了女性性器疾病，尤其是有效于白带的奇经带脉与有效于肾脏的京门胆经。所以，有以上各种征候的人，不妨试一试。

29 保持年轻的胫部摩擦

老化是从腿部开始，换言之，防止老化就要锻炼腿部。古人谓：“行路前针灸足三里”可见，自古即认为足三里（膝盖外侧下方的凹下部位）是强健腿的最有效经穴。

而且，不仅是足三里，从足三里到脚腕（经的外侧部分）之间有许多重要经穴排列成一直线，为长生不老所不可忽略的所在，同时也布有促进内分泌的经穴，摩擦这些部位，必能增加性欲。还不止于此，又有对不癌症有效的经穴。有这么多的好处，何乐不为呢？而且，只要坐在椅子上就可以做好它，所以

务必要实施。

以一只腿的脚后跟，在另一只腿的胫外侧（从足三里到脚腕），上下摩擦三十六次。用手摩擦也可，但腿与腿的摩擦，可同时刺激其他许多经穴。

实行完毕后，最好再以脚心上下擦胫部内侧，这样脚心的涌泉也受到刺激，效果加倍。

又在胫的外侧上方有胃的经穴、内侧下方有关系到肾脏的经穴，因此食欲不佳，胃情形不良等人，有做这种摩擦的价值。尤其对食欲不佳具有速效性，有重要饭局而又吃不下饭的人。用手掌摩擦胫部外侧后，立刻会引起食欲。

总之，这个摩擦不仅能保持年轻，对促进内分泌，胃、肾等均发挥功能，是维持健康不可疏漏的要穴。

30 使精气充沛的脚腕摩擦

疲劳脚就会浮肿的人，建议你做脚腕摩擦。

早晨穿的鞋，到了下班就感到过小，以致痛得不能走路，而且用手指用力按压脚腕，即留下凹痕时，就是很严重的症状了。

在内脚踝与脚后之间有个稍凹下的部位，而在其上五公分处的复溜，即是消除这种浮肿的经穴。

用手在此经穴上摩擦三十六次，左右脚各做一回即完成。

浮肿是肾脏疾病引起，而肾脏疾病对性机能有极大影响，两者关系至为密切，而脚腕摩擦不仅能消除浮肿，也能使性机能活泼，故也是不感症者或寒冷症者的最佳摩擦法。

如果是急于获得回春效果的人，在做完脚腕摩擦后，再做腰部摩擦，当可如愿。

31 脚背摩擦可治宿醉

脚背上有一个太冲的经穴，能对宿醉发挥功效。位于脚拇指与脚腕的连结线中央。

站立，以一只脚的脚跟踩另一只脚的脚背，两脚交互实施。这种方法会有少许疼痛感，但在宿醉的清晨做上三分钟，头脑立即清醒，倍觉爽快。

• 古代宫廷御医的智慧 •

~以脚心检查健康~

脚心上有一个涌泉穴，利用此穴自己就能简单的检查出健康状况

点燃香烟，接近至距涌泉穴半公分处，如是健康的正常人，十秒到三十秒之间就会感到热。

若感觉到热的时间过长，或左右感觉不同的人，可能是交感神经已失去平衡、内脏疲劳、或有某种疾病，应该彻底健康检查。每月至少要用此做一次健康检查，一有异样，即前往医院全身检查。

32 治失眠症的涌泉摩擦

心事重重，以致睡不着觉——此时，就做现在介绍的涌泉摩擦。

所谓失眠，是精力集中在脑袋这一方，而脚的那一方过少所致。因此，在无法入睡的夜晚，只要设法使精力移到脚尖，以保全身的平衡即可安然入睡。

那么，怎样才能使脚尖有精力呢？那就要摩擦位于脚心的涌泉经穴。

用手摩擦脚心固然可行，但是脚心彼此互擦，能同时刺激双方的涌泉，效果更佳，反复三十六次。片刻后，心情趋于稳定很快即入睡。

这个涌泉穴位于斜方向通过脚心的肾经之末端。针灸是将它用来治疗癫痫及歇斯底里的经穴。

如用手摩擦脚心，宜沿着肾经摩擦。肾经是肾系统与生殖器系统的经穴，而摩擦肾经可使所属机能活泼，一举数得。同时也是冷感症的有效经穴。在冬天，尤其是脚冰冷的无法入睡时，就用手摩擦肾胫、涌泉吧！

前面介绍的经部摩擦，如能与本节的摩擦法并用，失眠症很快的就不再纠缠你。

治失眠症的摩擦法，如在起床之前实施，将使你获得舒爽的清晨，愉快的迈开这一天的第一步。

• 古代宫廷御医的智慧 •

～用海蛰祛风消痰～

海蛰常出现在宴席的冷盘中，不但好吃，又富药效。

肥胖而又有痰气的人，及不论睡觉或起床时，喉咙总像有痰塞住似的人，最好多吃海蛰。海蛰可祛痰，而痰往往是中风的前兆，所以消除痰是先决条件。

将海蛰浸渍在极稀的盐水里，以去盐份。由于质硬，需切成薄片，再和同样切薄片的萝卜拌合，并以醋、酱油、砂糖、麻油等调味，即成为一道可口佳肴。

如此吃法，不仅能祛痰，且对高血压有效果。

第六章 能保持青春与美丽的 中国五千年智慧

1 解决少年白头苦恼的芝麻与何首乌

芝麻能增强体力，大家所熟知的，所以为不可缺少的一般健康食物。

现在详细介绍能治少白头的芝麻与何首乌药草之秘方。

先到中药店买‘何首乌’（又名夜交藤，茎如藤般的柔软，到了夜里两根茎就相交，白天则分离，故得此名）二百公克。

然后将何首乌根部及小石子洗净，置于锅内蒸二次后，切成薄片，加入炒过的芝麻二百五十公克，以果汁机搅拌后，放在锅内，再加入蜂蜜，煮至粘糊状即成，这是一个月份量。

每天早晚各吃二大匙，快者二个月即发生效果，到了第四个月白发已变黑发。

这个治白发药不仅适合白发的人，就是黑发的人吃了，也会使黑发更加乌亮。除此之外，更因可做为长生不老的食物而知名。

当然，裙带菜或羊栖菜等海草类，也是自古即认为对头发有益的食物，同时并用，效果倍增。

何首乌越粗药效越佳，所以尽可能挑购粗的。另外，石榴、龙眼等也是有利于头发的食物。

如果为日渐发白的头发苦恼，或有白发血统的人，不妨试试芝麻与何首乌的疗法。以化学药剂滋养头发，倒不如从食物方面，也就是从体内施以养份，更为有效。

2 消除腹部赘肉与身体脂肪的慈菇

如果耽心腹部脂肪过多,最好的方法就是吃慈菇。慈菇很早就被视为减肥的食物。尤其是和含有许多脂肪的肉在一起做菜,不但可使肉柔软,而且不必担心吃了会发胖。

慈菇有消除体内脂肪的效果,中医更认为能治疗淋巴腺肿。

脂肪长久积存在体内,就会形成死亡率极高的成人病,亦即是罹患高血压症,心肌梗塞等危险性疾患。所以,奉劝常吃肉或油腻食物的男性,多吃慈菇吧!

3 希望苗条美丽的人,应吃香蕈

一位肌肤细腻,体态轻盈的美丽女性说,她的养颜之道就是煎香蕈,那种芳香味胜过牛排。

为什么香蕈是创造美的武器呢?理由是:有极强的解毒作用,且能促进内分泌,以及具消除紧张的作用(精神安定作用)。而且,不论吃多少都不会发胖,并能滋润皮肤。可以说,充满活力的身体与美肤,都是来自香蕈。告诉你的太太,还有你那越来越大的肚子,赶快快来吃香蕈。

将香蕈轻轻洗净,并擦干。锅内倒入纯植物油,放入香蕈,慢慢的煎,并按个人所好以盐、胡椒或洒上柠檬汁调味。滑溜溜的通过喉咙,美味无穷,很快就会一扫而空。

4 茹蒻是无卡路里的食物

古人认为,茹蒻是清扫体内,排出砂子的食物,近年来则是因为吃了不会发胖,而深受注意。开始呈现发胖迹象的人,赶紧吃茹蒻吧!

但若仅是吃蒟蒻，实在太单调，可配以核桃、芝麻、杏仁等，或加上辣椒粉使之成为粉红蒟蒻。请主妇们动动食谱脑筋吧。

可是也不能为了苗条，每天吃蒟蒻，如此当会造成营养不良，引起脚肿等疾患，应善加注意。

减肥一定要一面摄取适当营养，一面进行。每天吃蒟蒻，嘴会浮肿，因为蒟蒻是以石灰凝固的。不要吃过多，每周一、二次为宜。

• 古代宫廷御医的智慧 •

~声音优美的特制果汁~

早晨起来声音粗糙，是每个人都经验过的。晨间播音员为使声音柔美，尝试各种独特的发声法。在此，特为读者介绍人人都能轻易做到的加盐橘子汁。

把两个橘子挤出汁来，加一撮儿盐（约四分之一茶匙），仔细搅匀后，即可喝下去。不到五分钟，声音即顺畅，不再嘶哑难听了。

5 想瘦的人请吃砂囊

砂囊香脆可口，热量低，是极富营养价值的理想食物。自古将砂囊视为高级食物，做为冷盘尤其受欢迎。

首先将里面的砂子除净，再用盐仔细搓洗。洗净后切成薄片，在沸水中煮片刻，再浸泡在凉开水中，最后除去水份，以醋、砂糖、麻油、酱油、味精与葱花调味即成。砂囊也是预防中暑的最佳食物。做为啤酒的下酒菜，更是别具风味。

在砂囊上刻以纵横的花纹，然后油炸过，即是招待贵客的佳肴。另外，除去其内砂子后，切成细块，加入砂糖、酒、酱油及

水，又为了去腥，再加入花椒、八角五、六粒，以文火炖。这样炖出来的砂囊，保证孩子抢着吃。

除去砂的砂囊，经晒干后，即称为中药的‘鸡内金’。对消化不良或食欲不振等胃疾患，有极佳的效果。

砂囊对身体及美容方面颇有裨益，更是夏天的最佳食品。

6 既能增加体力又能减肥的芡实

芡实是水生植物，但实为干果，可做为中药，亦用于调料。对脾脏、肾脏发生作用，并能强壮身体，治疗痛风。又能缓和腰及膝部等关节疼痛，并能止渴、止梦精、止慢性下痢。持续使用时，眼睛益发明亮、重听为之减轻。对脚气或寒冷症也发生作用，可谓是万能药。

在“本草从新”一书上，尚载有‘可解暑热酒毒’。芡实是遍地可见的大众化植物。内仁是白色，甜味适中。广受偏爱。

其成份有：胶质蛋白、碳水化合物、维他命、铁质、灰质等，尽是人体非常缺乏的营养份，所以对各种疾病皆有效。

芡实可做汤喝，如与山药或梅肉、莲花心、龙眼肉粉末同做成汤，可健脾。脾脏如衰弱，就无法顺利的吸收食物养份，形成疾病原因。

中医是藉平日的食物或中药预防与强化，罹患后将是难以治疗的脏器，而芡实的用途即在于此。

7 减肥的中药也有副作用

如今，中药方遍及世界各地。曾在一本杂志上看到一篇‘减肥的中药方’报导，文中包括有‘防风通圣散’。

其实，这种药使用不当，极具危险性。服用此药的人，必须是体格魁梧、肌肉结实，或是惧热、血压在两百以上而做为紧

要时的降血压剂，或是顽性便秘的人才可服用。

如果你是一般体格，血压也正常，绝不能服用。一旦服用二周后，必会头昏脑胀、胃变弱、身体渐瘦、脸颊凹陷，终至住院。

中药虽谈不上速效性，但部份药方却有这种强烈性，不能因为药效佳，就滥服用，说不定因此丧失宝贵生命。务必记住：因人的不同、症状的不同，所服的中药也会有不同反应。中药也是一种药，所以不仅限于西药才有副作用。服中药之前，应请教中医或中药店的人再服用，自以为是的服法，很可能为你带来不幸。

8 营养丰富且不发胖的豆浆乳酪酸

过胖对中年以上的人来说，是相当危险的红灯。但因此而绝食，必有损健康。

在食物中，还是有许多营养丰富且低热量的物质，供肥胖者食用，大可不必绝食。

现在介绍，仅三分钟就可做好，而且是用植物性豆浆做成的可口乳酪酸。

在一百八十 CC 的豆浆中，加入半个份的柠檬汁，慢慢搅和，再以蜂蜜调成甜味，蜂蜜具有美容效果，而且不会发胖。在搅拌中，由于柠檬的酸性，逐渐硬化，到了适当硬度即成乳酪酸，也是可吃的时刻。味道既酸又甜，极合口味。

更加讲究时，可在豆浆里再加入两个蛋的蛋白，然后以文火慢慢搅拌（强火会变成一粒粒硬块），拌匀后加入蜂蜜即成。这也是古代相沿的食物疗法之一。

消化机能衰弱的人，或不喜欢豆浆味道的人，只要加一点姜汁即可解除。这样，特殊味道不但消除，而且由于姜汁的作

用，促进了食欲，并帮助消化。

无食欲而吃不下早餐的人，不妨试试这个简便的豆浆乳酪酸。

9 不会动脉硬化的煎蛋白

常说，吃蛋易患胆固醇；其实这是蛋黄所致，蛋白绝无问题。

现在介绍煎蛋白的方法给喜欢吃蛋的人参考。一人份是四个蛋的蛋白，蕃茄适量，为加一点颜色，可将小黄瓜切碎，放入蛋白里，以胡椒、味精调味，然后置于锅内煎熟即可。

这也是自古就有的食物做法。由此，能吸取营养价值极高的良质蛋白，值得你吃而且不会胖的美容食物之一。

四十岁以上的人，每周仅能吃二个蛋，而这个煎蛋并无此限制，可放宽心的吃它。贤明的家庭主妇多研究蛋白的烹饪法吧！

10 使粗糙皮肤变细的芝麻

现代人由于设备的进步，所以勤于洗澡，可是也因此洗去了皮肤必备的脂肪份，由是，绝大多数人的皮肤都过于干燥。皮肤的新陈代谢活泼，所以只要吃适当食物，就可保持细腻与光泽的肌肤。

而这个最佳食物就是芝麻。

开始时，每天吃炒的芝麻二十公克，然后逐次增加到四十公克。如此约过二周后，皮肤必呈现不同于以往的光泽。连续吃五个月后，细腻柔软的肌肤取代了曾经是粗糙、干裂的皮肤。当然，失去的弹性也回复了。

几年前的日本大力提倡芝麻治疗法时，由于使用者反应

良好，所以大众争相采用，某家超级市场的芝麻销路也为之剧增，该公司经理甚感奇怪，于是询问顾客用途。由此可证明，芝麻确有其效用。

那时，四十岁到五十岁的人，对于芝麻治疗法尤其热心，因为时值皮肤开始失去弹性的苦恼期。芝麻并非药，所以绝无副作用，故也是最令人安心的食物。

凡在节食的人，会由于养份不充裕，以致皮肤干燥、呈现面疱等。但若吃芝麻，则可在节食的同时，挽回皮肤的细腻。芝麻是天然的植物油，可不必担心发胖，而且芳香四散，尽量的吃吧！

芝麻还有一个功用，那就是每天吃芝麻后，腰力增强，同时也有了强精效果，又可脱离便秘的苦境。这么多的好处，值得大家采用，现在就开始如何？

11 绿豆可治青春痘

绿豆不会使人发胖，而能使皮肤富弹性。绿豆是妇孺皆知的食物，除做绿豆芽菜外，还有许多种吃法和用途。

绿豆的特征是，解热、解毒作用，并对嘴唇干燥、嘴里生疮、痱子、面疱、青春痘等各种皮肤疾病发挥特殊效果。为青春痘苦恼的人，可把绿豆磨细，然后以温水拌匀，做成特制的面霜。睡前将脸洗净，用此绿豆面霜敷面，即可治愈。

绿豆稀饭或绿豆汤，以及夏天的绿豆冰，是一般人最喜欢的吃法。但是，绿豆属于凉性食物，易使身体寒冷。故低血压或寒冷症的人，不宜多吃，吃多了，发热量会减少，甚至引起目眩，每周吃一次为宜。

12 使秀发乌亮的蛋白润发剂

如果仅使用坊间出售的洗发剂，反会因药性过强吸走头发上的营养份，尔后头发易断裂、失去光泽。为避免这一反效用，宜每周用鸡蛋润发一次。

用二个蛋的蛋白，如嫌麻烦就连蛋黄同拌合。润发时，以按摩头部的要领揉搓，最后包以蒸过的热毛巾，使营养湿透到头发里，五~六分钟后以温水洗净，水过热会使蛋汁凝固在发上。

每周采用一次这种蛋白润发剂洗发，持续的结果，将使你的秀发乌溜溜、软绵绵。

• 古代宫廷御医的智慧 •

～止嗝的妙法～

直打嗝时，以把脉的要领止嗝。将右手的无名指放在左手腕有脉拍的位置，再把中指食指放上，然后左右移动位置，直到三根手指均感到有脉拍为止。而在此时，深深的吸一口气，并停止呼吸，用力用三手指压迫脉拍，呼吸停止到极限后，吐气，同时放松手指。如果还不能止嗝，再做一次，只要位置正确，一次就能止嗝的。

13 使脸颊红润的鸡汤

中国历史上，曾有这样的逸事。周王的爱妃老是不笑，周王为博得美人芳心，千方百计的使她笑，终于她笑了，但也因此国破家亡。每想到这个故事，就会怀疑她的内分泌有问题。而要促进内分泌，鸡汤就足以达成目的。

现在介绍能促进内分泌，并可增强体力的最具代表性之

鸡汤做法。

买整只鸡确实不甚便宜，但想到红润的脸颊，值得你花钱买的。一整只鸡可做四人份的汤。

①将鸡切块，去皮。但皮肤干燥的人最好连皮使用。

②锅确实洗净，不可留有其他腥味，然后置于火上。

③不加油，直接将拭去水份的鸡块放入，干烧。（水份务必除去）

④一面干烧，一面加入少许植物油、姜，然后适时的加入水九百CC与酒一百八十CC。

⑤再煮二十分钟到二十五分钟后即可供食。主要在喝其汤，但鸡肉亦可食。

下面介绍更豪华而完全不加水的鸡汤，这是采纯肉汁的做法。

①鸡肉切块，去皮及油脂，以酒确实洗净。

②将①放入锅内蒸三小时，就会有九十CC的肉汁出来。

③以盐、胡椒调味，即可供食。只喝汤不吃鸡肉。

效用虽与加水的汤相同，但一个人用了一整只鸡的肉汁，成果当然也会加倍。

鸡的精华（肉汁）含有极丰富的营养价值，倘连续喝一周，脸部一定呈现光泽。甫生产的妇女喝后，极有利于产后调养，乳水也会丰富。古时候的妇女盛行喝鸡汤。

过去，生活宽裕的家庭，米洗净后，即以鸡汤代替水煮饭。这样做出来的饭，即好吃又营养。节食的人，吃普通饭量之半，即可获得足够营养，倒是可采之法。

在鸡汤和鸡肝（去皮，肉切片）里，加入蛋白，拌匀后放在四方型容器里蒸，即做成类似蛋豆腐的粉红色食物。怕吃鸡肝的人，也会爱上这道食物的。（一碗纯肉汁可做五人份的蛋豆

腐)

这种用鸡肉汁做成的蛋豆腐，含有高蛋白且不会发胖，所以老少均适宜，中年而身体发胖的人，也可安心吃它。

14 用猪内脏网可年轻五岁

生活富裕的人，为保持年轻美丽，使用种种秘方以求达成心愿，而其中之一就是猪内脏网的敷面法。这个猪内脏网就是内脏与肉之间的一层薄皮膜。这个薄皮膜张开时，就像是精巧的花样编织。高级餐厅常用来做为春卷皮，由此炸出来的春卷香脆可口。

薄皮膜很大，容易弄破故要特别小心，切成三十公分大小使用。脸洗净后，把薄皮膜敷贴在脸上，约过二十分钟后取下。每隔两天做一次，做二～三次后即可发现皱纹减少，皮肤滋润，连心情也开朗许多，至少年轻五岁。

以往这种敷面法，只流传于上流家庭，故一般人很少知道。一般人是以猪油做为敷面剂的，效果虽不及猪内脏网，但还是可使粗糙皮肤变成柔软细。

如今，知道薄皮膜秘方的人，还是很少，猪肉店大都和其他废物一齐丢弃，所以一定能轻易获得这种便宜东西。洗净后在冰箱里保存一周当无问题。说不定经本文一介绍，就变成高级化妆品呢？

15 惊人的珍珠粉美肤法

把藏于海底的珍珠磨成粉吃，也许有人会感到不可思议。然事实是如此，现已成为世界各国的贵妇人间的公开秘密。这即是珍珠粉美肤法。

将天然珍珠粉一公克，分成三天份服用，一段时间后，即

能促进内分泌、贺尔蒙发生活泼作用，而使皮肤恢复光泽。要注意的是，养殖或假的珍珠绝无效果。真正的天然珍珠粉，放在手掌圆搓时，会呈小球状。

珍珠粉自古就用在中药和化妆品上，有的贵族甚至用珍珠粉洗澡。可见，笃信珍珠粉美肤法的人，自古就有。

珍珠的效力一周即见，咬咬牙买它做为结婚纪念日的礼物，相信她会雀跃得送你一个香吻。

16 消除疤痕的珍珠粉

珍珠是正式的中药。前节已介绍过珍珠粉可使皮肤保持年轻美丽，并能促进内分泌的高贵中药之一。现再介绍其他用途。

将珍珠磨成粉后每天吃它，就可使眼睛明亮，并对白内障发生效果。刀伤时，先将伤口的血止住，然后敷以与纯植物油搅拌的珍珠粉，愈合后看不出一丝疤痕，复合力就是如此强。

如伤口还在出血，也可把珍珠粉直接敷上，不仅有止血作用，而且不留下任何伤痕。为不使疤痕破坏你美好的形象，值得你花这笔略嫌昂贵的钱。

珍珠还有极强的消毒作用，现在已被视为癌症的预防药。

珍珠价格但愿不致受到这篇报导的影响更为提高。

17 创造美肤的牛奶膜

牛奶是最简便返老还童的食品。从营养观点而言，也是消化良好的完美食品。现在介绍使皮肤年轻有弹性的牛奶食物疗法。

将刚挤出来的新鲜牛奶置于锅内，缓缓加温，不久之后，牛奶表面产生一层薄膜，然后轻轻的取出这张膜，不可弄坏，

冷却后即凝固。再加温做另一张膜，如此反覆的做，一次牛奶量做五张膜后，锅里剩下的牛奶就变成和水一样了。

最后把凝固的乳白色牛奶膜，当做是春卷皮，抹上橘皮果酱、树莓。这样吃起来，甜味适中，口里充满牛奶芳香。这么可口芬芳的食品，仅让女性独享实在可惜，男性也该品尝品尝。

另外，牛奶加温后，加入半茶匙姜汁，再按个人所好填加蜂蜜，即成法国式的美妙饮料。

18 莲子是高级美容食品

莲子是每一部位都有其用途的一种植物。自古即做为美容食物或夏天的高级菜肴。去其蕊即可生吃，但干燥后使用更为方便，而且不同季节都可取用。

莲子蕊具有强身健体的作用，故被做为中药用。古时的上流家庭，常和数种中药同煮，做为每天的宵夜点心。

做法是：将莲子一人份三十粒、芡实十五公克、薏苡二十五公克、干龙眼肉四公克等同煮，约一小时半后，用蜂蜜调成甜味即可食用。汤和莲子一起吃下。

其中的干龙眼肉有安定精神作用，故对失眠症亦有效。西太后为了养颜和安眠，每天临睡前必吃它。

此外，莲子还有预防肝脏或肾脏疾病的作用。

亦可用莲子做包子的馅，或将干莲子蒸过后和蜂蜜拌合（莲子一人份十粒），或做莲子汤，或放在稀饭里同煮。

19 使皮肤光泽的杏仁霜

杏仁的特殊效果最近也开始受到美国注意，其实这是中国古代就在使用的。

首先将三十公克杏仁浸泡在温水里，三十分钟后取出，去

皮。加入少量水，置于磨体内磨碎，然后加入一个份蛋白和适量蜂蜜，再放在果汁机里搅拌，即成粘糊状的面霜。

脸洗净，涂上此杏仁霜再入浴，浴室内的蒸气会使毛孔张开，皮肤因此吸收到养份，过五~十分钟后洗去。可使皮肤保持年轻的光泽。

20 对眼睛有益的鱼胆与肝

动物内脏能治疾病或维护健康，是大家所熟知的。而鱼的内脏（肝）也从古代就受到珍视。唐朝时代最重视鱼胆和鱼肝，常做为高级调料的材料。

鱼肝除非极新鲜，否则必有腥臭味，难令人下咽，然却是眼睛疲劳或衰弱，亦或是夜盲症者的最佳食物。轻度的白内障，也可用鱼肝来消除。

同时，也具有使头发光泽的作用。

将鱼肝洗净，就可烧着吃。尤其是鳗鱼肝汤，被认为是所有汤中最好的，也被认为治肝脏的良药。

但是，近海的鱼有公害之干扰，吃其内脏务必要小心。

· 古代宫廷御医的智慧 ·

～失眠者用热水泡脚，即可熟睡～

现在为睡不着觉的人，介绍一种极有效的方法。

首先做摆头运动一百五十次。这样头脑会清醒许多，然后什么事都不要想。

有人认为，失眠与食物有关，其实与食物无任何关连。但是辣、酒等刺激性的东西不吃为宜。

做了摆头运动，也不吃刺激性食物，可是还不能入睡时，就用热水从脚泡到膝盖。如此可使脚的血液循环良好，必能舒

舒服的进入梦乡。

21 西瓜擦拭痱子

炎夏吃西瓜，清凉解渴。但，大家是否把红色部分吃了，连皮的白色部分就扔弃了呢？

其实，在这皮上的白色部分，是治痱子的最佳妙方。如果孩子因痱子发痒时，立刻用这白色部分轻拭其痒处吧！汁擦拭尽了，用刀削去一层，就会有新汁出来。

反覆擦拭二、三次，即可止痒，皮肤也干净了。

西瓜有极佳的利尿作用，但在晚上不要吃太多，否则会因时时起床小解，造成睡眠不足。尤其是儿童，常成为夜尿的原因。

人的身体百分之六十是水，所以新陈代谢非常重要。如果摄取的水份，无法顺利排出，必会损害身体健康。通常一个人需要的水份约二千毫升，其中约六百毫升变成汗，约四百毫升从呼吸中排出，其余的一千毫升成为尿排出体外。

因此，体内的水份不能顺利排出，就会产生水肿。手、脚或脸浮肿，或关节积水引起疼痛等症状，就是因此而来。也容易患湿疹、荨麻疹等皮肤疾病。

为防止以上这种情形，每天必须吃有利尿效果的食物，而西瓜就是最好的利尿剂，吃了绝不吃亏。同时，西瓜汁还有解毒、解热作用，也有益于肾脏炎、膀胱炎等疾病。

医学经典“本草纲目”中，亦载有西瓜‘镇焦虑、止渴消暑’效用。

总之，西瓜是夏天最理想食物。

22 灼伤宜用猪皮

灼伤时，最重要的治疗是防止从患处流出体液，以及杂菌感染。过去认为，灼伤时立刻涂油或酱油即有效，但现已认为有反效果。首先用水使伤处迅速冷却，才是应急之策。

美国最近发明一种用猪皮制成的被覆剂，很具效果。越战时，用特殊武器受灼伤者，就施以这种治发疗法。

猪皮极接近人类的皮肤，从灼伤面流出的体液，也比纱布及人工高分子膜为少，所以消毒后的伤处贴上此物时，不仅能保护伤处，还能使愈合的伤口不留下任何疤痕，并有缓和疼痛的作用。

由于不会留下难看的疤痕，所以当小孩或女性灼伤时，尤其是容易看到的部位，务必要用它来治疗。

• 古代宫廷御医的智慧 •

~梅干可治疣~

除疣可用梅干。但怕药性过强的人，可与百分之二十的饭粒拌合。

先将梅的籽除去，然后磨碎，加入饭粒，再继续磨。完全磨碎后就敷在疣上，以绷带或胶带包扎好。更换三～七次后，疣会变小。

如果买中药店的乌梅，效果更彰。

第七章 绝不生病的养生法

1 给畏惧胆固醇者的食物

体质肥胖或为糖尿病苦恼的人，最好的食物是‘马蹄’。

这是生长于温暖地带的莲花池里，与莲极相似的植物。表皮是黑色，但去皮后，其肉是雪白，含有特殊酵素，以此做成粉末或罐头出售。

将马蹄剁碎，加在肉丸里，可除去肉的油脂，而成为鲜美的食物，喜欢吃肉的人，别忘了这道菜！

马蹄又有粘金属类的性质，所以当孩子们误吞硬币时，吃以马蹄，硬币就容易排泄出来。

马蹄极易栽培，而且日后必成为大众喜爱的食物，为此，有心之士应多加栽培，以免将来供不应求。

2 吃白果可强肺

炒白果是强肺、止咳、祛痰的妙药，自古即广受喜爱。

将渍油的白果，让肺结核患者一天服一粒的结果，最快三十粒，最慢一百粒就呈现出治疗效果。据临床病例统计，以渍油白果使发烧者好转的有百分之三十七，盗汗者好转的有百分之七十七，咳嗽者百分之六十六好转，咯血者百分之八十五好转。

而相当严重的病患，服用四百粒左右后，亦可止咳或治气喘。

由以上的病例统计，不难想像到白果对肺的治疗效果。肺不健康的朋友，尽量吃白果吧！

3 啤酒配姜丝

众所周知，啤酒有利尿作用。可是，体力衰弱，易下痢、寒冷症而在早晨起床时手脚浮肿、肾脏不佳等人喝了啤酒后，反而会因利尿作用使体力大量消耗。

喝啤酒后，感到身体疲乏、酸懒的人，可以说，不适合喝啤酒的体质。

然而，在炎热的夏天，能喝一杯生啤酒是再清爽不过了；为此，建议你啤酒配以姜丝，就不会发生任何问题。因为，如此可使身体暖和、促进血液循环，以致发挥正常的利尿作用，防止体力消耗。

4 预防食物中毒可喝姜茶

在吃螃蟹或虾时，为预防中毒，喝姜最有效。生姜一块，以菜刀连皮拍碎，放在煮沸的开水中，再以文火煮十五分钟，取出，滤过，然后加少许红糖，趁热喝下去。

但喝了姜茶，有时还会中毒。直冒汗、全身虚脱无力、又有目眩时，算是相当严重的中毒，甚至有生命危险。此时，就要咬甘草，并吃其内的精液，这是最佳急救法。甘草除解毒作用外，对肿瘤、温疹、药物中毒等均发挥功能。

在餐厅用膳时，盛有虾、鱼类的菜盘上常附有姜丝，这不是求其美观，而是预防食物中毒用的。故应养成吃姜丝的习惯。

很多中药方中都配有生姜，其目的就在此。根据记载，孔子和苏东坡也常吃姜。或许有人无法适应姜味，但为了从中毒

中挽回生命，非养成吃姜的习惯不可。

5 小便精力检查法

喝完啤酒就想上厕所的人，是肾脏健康的证明。喝完啤酒，二十年代的人在十五分钟后，三十年代在二十分钟后，四十年代在三十分钟以内上厕所，就是个健康体。总之，肾脏越强，上厕所时间也越早。

又可从排尿的力道及气味、色等。简单的检查出健康状况。

撒尿时，尿力不足即是肾脏衰弱的证明；肾不好，精力也会随之减退，故需特别留意。尿是白色的人，健康状况一定不好，内脏的某处有火气时，尿呈茶褐色。

再给各位介绍自古相传的一种精力测验法。

古时，卖春妇在男人小便之际，就躲在厕所旁窃听排尿声的强弱，而以此判断精力的强弱。这是说，年轻人或肾气旺盛时，排尿就有劲道，精力衰弱时，排尿缺乏劲道。这虽是一种常识性的判断，但却是准确率相当高的精力检查法。

· 古代宫廷御医的智慧 ·

~有抗癌作用的杏仁~

抗癌现已成为举世瞩目的问题。如今正致力于杏仁（甜的食品与苦的药用品）的抗癌研究。倘研究成功，全世界的癌症患者当有了曙光。

中国在二千年前，就已注意到杏仁之功用，并将其做为药物，先人们的高超智慧，实让后世之人佩服至极。

一百公克的杏仁中，含有六百零三卡路里，以及维他命、无机质、脂肪、蛋白质等。

6 自己就可做到的糖尿病发现法

对中年男性而言，糖尿病是三大可怕疾病之一。此病正如其名，尿中含糖份的疾病。不论是现代医学或中医，均难完全治愈此疾患，故事前防患为上策。

现在介绍由尿中检查有无糖尿病的方法，你不妨试一试。排尿时，泡沫多且不易消失，很可能患有糖尿病。如是健康的人，小便一结束，泡沫也随之消失，可是有糖就不易消失。

另外，仔细观察尿碰到马桶的流向。健康者，尿碰到马桶壁时，还来不及看清楚就已流走，可是有了糖尿病，会粘在壁上，不能很快流逝。

按这个要领检查尿，就能尽早发现糖尿病。又在尿中有蛋白时，也会有同样的情形，应特别注意。

7 保护吸烟者的杏仁

自古认为，杏仁有清肺作用，故为喜爱抽烟者的日常食品。又因有极高的美肤作用，女性常将其做成汤，每个月喝上几次。由于有止咳、清肺、养颜美肤等作用，广受喜爱，有些饮食店也售有杏仁汤。

为咳嗽苦恼的人，用它做为啤酒的下酒菜，别有风味。

8 老烟枪应喝香蕈汤

香蕈对高血压、胆固醇、糖尿病、心脏病、癌之预防等均有出众的效果，故为不可或缺的健康食物。

一般都是将香蕈干燥过，成为芳香而有白色裂纹的干香蕈。

干香蕈做为药用时，有先置于凉水中浸泡一小时，再蒸

三、四小时，尔后取其精液的方法；与在锅里倒入植物油，放入香蕈略炒后加水，以文火炖一小时的食法。而在前者的精液中，再加入蛤蜊或鸡做成的上汤，尔后炖出来的汤，其味之美可谓是天下之冠（做法参考附录）。

香蕈汤对吸烟过多、晨起嘴里苦涩、肝脏衰弱等人有极大的帮助，也是预防成人病的可口汤料。

香蕈汤炖好后，再加上一汤匙道地老酒，味道更加出色，这是道家相传的秘诀之一，请读者善加利用。

有解毒作用、抗癌效果的香蕈汤，绝对有益于身体，一个月做二～三次吧！

9 冷酒有害身体

红楼梦中，有一段有关酒的描述，大意如下：

‘酒性热，热饮时蒸发快；倘冷酒集结在腹中，需以五脏加温，有害身体。

可是，现代人很少像古代，酒是要烫过再喝的。

切记：酒烫过再喝，对身体有益。这对平时就不爱护肝脏的现代人来说，实在是太重要了，赶紧爱护你的肝脏吧！

10 清血食物——粉皮

粉皮是绿豆制成的，如切成细条，就成为粉丝。市面上出售的，大约是春卷皮的三倍大小，即五十公分左右。做菜之前，先浸泡在温水中。

粉皮是吃多也不发胖的食物，有清血作用及治愈脓疮。
‘想吃又怕胖’的人，最适宜吃粉皮。

温水泡软后，去水份，卷起，切成易吃的大小。在夏天如将其冰镇过，即成为透明状。粉皮与用酒蒸过的鸡肉丝、黄瓜丝

同拌合，再以芝麻醋、辣椒油为佐料，即成为香脆可口的冷盘。
做为炒面的配料，也别具风味。

保持血液干净是预防疾病的根本。所以在日常食物中，应多吃有清血作用的食物，而真正用绿豆做成的粉皮或粉丝就具有此功能。

11 预防宿醉的西洋人参

所谓西洋人参，就是指加拿大或美国产的人参。
价钱并不便宜，但却能百分之百的消除宿醉。应酬之前，只要服过煎的西洋人参茶，纵使喝一瓶白兰地也不会宿醉。
另喜欢杯中物，但肝脏又衰弱的人，不防把西洋人参当做每天必喝的茶。

• 古代宫廷御医的智慧 •

~有八宝的柿树~

柿子含有丰富的维他命 A、B、C 及碳水化合物，而且柿树中的‘八宝’很受重视。

柿树的树质坚硬，可做装饰品或家具；结的果实是水果；树叶在碰到雪后，能在其上写字；柿皮及花与蒂均为药材，树皮及根也是中药，所以是名副其实的‘八宝’。

柿树具有独特味道，故不长虫，连鸟也不在柿树上筑巢。

12 咳嗽不停，应吃梨

喜食油腻或嗜酒的人，在中医认为是热型的人。这类食物或酒会加重肝脏及胃肠的负担，同时容易患咳嗽，感冒后也不易治愈。如果是属于这种型的人，就要多吃夏秋盛产的梨，以使身体的火气下降。梨的甜份和水份适中，具有温和作用，故

能调节身体状况。

咳嗽时，将梨芯挖去，加入蜂蜜，蒸后挤出梨汁来。这种汁对咳嗽、喉咙痛有绝佳效果，而且可清肺。

13 贫血喝红豆汤

红豆有补血作用，也具有良好的利尿作用，是极适合贫血的理想食物。不敢吃猪肝的贫血患者，该不会红豆汤也讨厌吧？

古代女性在生产前，喝清血的绿豆汤或绿豆做的粉丝、粉皮，生理过后，一定以红豆补血。

红豆汤普遍为女性所爱，实为可喜现象，然生产期间不吃为宜。绿豆和红豆同样是有益于身体的食物，可是对女性来说，配合生理期的吃法，才能万无一失。

没有贫血的母亲，才能生出健康的婴儿，多吃红豆吧，只是时机务必要正确。

14 除体毒的甘草，每周服二次

现代人最该吃的应是甘草。因为甘草对空气中的毒素、食品中的毒素等凡是对身体有害的毒素，都具解毒作用。

由于甘草的解毒作用极强，服用后，很可能成为不易罹患癌症的体质。

突然食物中毒时，服大量甘草即可解毒。但平常如服用过多，反有害身体，每周二次，一次加一、二公克为宜。

甘草除解毒作用外，还有强化肝脏机能，防止溃疡、除胆固醇、预防动脉硬化等作用。中医遇有胃痉挛或胃痛、胃溃疡，及由于肌肉过度紧张而引发的疼痛，或身体不适引起恶心等患者，常使其服用甘草。

将黄豆一公斤浸泡在水里，待软后，加入甘草二十公克（将棒状甘草置于小袋内），煮二小时后以酱油调味，即可取出服用。甘草味甘，而且不发胖，所以也适合怕胖的中年人，又具有防腐剂的功能，所以做好后，还可置放一段时间。

中毒或呕吐感时，将甘草粉末一百公克用温水服下，如是棒状的，就以嚼口香糖的要领咀嚼，最后将其吞下更佳。

生吃甘草一公克，会有满腹感，以致吃不下食物，达到节食的目的。

15 高血压宜吃芹菜

芹菜是适合中年人的食物。芹菜味道特殊、纤维多，对牙齿渐趋衰弱的中年人而言，也许不甚喜欢，但自古即以降血压作用而知名。又对高血压而引起的血气上冲、肩酸痛、头痛等症状，发挥效果。

最好是生吃新鲜芹菜，但做成果汁同样有效。在一杯芹菜汁里，加些蜂蜜，就好喝多了，又因加有甜味，胃肠易于吸收。

如做成菜的配料更好吃。在熄火之前，放入芹菜，快炒即起锅，是炒芹菜的要诀。

尤其是因怀孕或更年期障碍所引起的高血压症，每天喝芹菜汁四十CC，即能改善状况。

• 古代宫廷御医的智慧 •

～过六十岁，忌饮上等茶～

上年纪的人，极注重茶叶品质，多以品茶为一大乐趣，所以常喝精炼的上等茶。但从医学的立场而言，应极力避免才是。身体衰弱或六十岁以上容易下痢的人、胃弱疾患，均不适宜饮用精炼的上等茶。

因为喝多了胃易积水或不舒服；或因水份的循环不良，以致腹部受凉发出咕噜咕噜的声音。

从今天起，立刻停喝精炼的上等茶，改用普通茶，味道虽差，但对身体无害。嗜好固然重要，但必须以有益于身体为前提。

16 蜂窠是最高营养食品

在外国，或售有进口蜂蜜的超级市场里，必可看到蜂蜜与窠同在的情形。

蜂蜜与蜜蜡是自然给予人类的健康食品。

现在先介绍美国 M·H·海达克博士研究的有关蜂蜜报告。蜜与蜜蜡中所含的微量成份，有消除疲劳、增加活力、补血、杀菌等作用，而蜂窠能强化整个呼吸气管的内壁，防患感冒或鼻子疾病。

然中国，早在一千三百多年前就有这种认识，不仅将其用来强壮身体，也做为强肺止咳的中药之一，更有吃蜂窠的习惯。

17 吃生鱼片，必须连同配菜也吃

由于交通发达，加上地缘及历史关系，日本习吃的生鱼片，也在我们的社会普及。

可是，常看到生鱼片全吃了，配菜却还原封的留在盘上。这是绝对不可以的，因为配菜中，尤其是紫苏菜含有分解鱼肉毒素的成份。

万一生鱼片中毒时，煮紫苏叶五十——一百公克，然后喝下它。或把紫苏叶放在搅拌机里搅碎，喝其清汁。

附录 强身美容的可口佳肴

(一) 美味的碗蒸鸡肝

这是无需担心发胖的美容高级食物。不论是老少，或不喜欢鸡肝的人，一旦品尝了它，必会迷上它。

- ① 将一只鸡洗净，去水份，在内脏洒以少量的酒。
- ② 除去浮在表面的油脂，做成清炖肉汤（蛋每人份一五个）。
- ③ 鸡肝一人份二十五公克，蛋白二个份。
- ④ 鸡肝洗净，去水份，洒少许姜汁，渍在酒里以去腥味。
- ⑤ 抖去鸡肝上的酒，用磨钵磨碎。
- ⑥ 在⑤上加入少许汤及姜汁，并滤过。
- ⑦ 将蛋白拌至起泡后，与⑥拌合。
- ⑧ 将⑦再滤过一次。
- ⑨ 分盛在蒸碗里，用蒸笼蒸十五分钟即成。

(二) 绝品！妙味无穷的香蕈汤

味之鲜美，不亚于肉。仅是香蕈就可做出美汤，再加上鸡皮后，更是一道高级汤。多喝能去体毒的鲜美香蕈汤，绝不吃亏。

- ① 选中等大小、肉较厚而尚未开成伞状的干香蕈。以一人份五个的比例准备。
- ② 将干香蕈浸泡水中，约一小时。
- ③ 泡软后，用手去蒂。
- ④ 以四人份一千零八十 CC 的水煮，并加入少许鸡皮。开始时用中火，煮开后改以文火，继续煮四十分钟。要诀是不使之沸腾。
- ⑤ 然后加入老酒一大匙，再经二——三分钟溢出香味时，

即可熄火。

⑥食用时，以适量的盐调味。

※用鸡决或将幼鸡的脚切成块，以每人份二块的比例加入，味道更加浓厚。

(三)强壮效果绝佳的燕窝

燕窝有强壮效果，而且能清肺。如自己动手作，只要付出餐厅的十分之一价钱就足足有余。

①购买次级品的小燕窝即可。以一份二十公克的比例准备。

②以凉水清洗后，浸水五～六小时，但必须不时的更换水。

③泡软后，会从里面浮出毛或杂物，应确实的将其除去。

④最后再以自来水冲洗一次，置于篮内，沥干水份。

⑤锅里放水(四人份七百二十CC)，将燕窝撕碎放入。

⑥按个人所好加入冰糖或粗砂糖。

⑦煮十五分钟左右，即成为有弹性的可口燕窝。

※如不喜欢甜味，可用鸡丝或蛋白做成咸味。

(四)制胃酸过多的皮蛋粥

中国有各种粥，现在介绍能轻易就学会的皮蛋粥。

食欲不佳、睡眠不足、早晨起床嘴里发苦、吸烟等人，最适合吃这种粥。吃后，保证可促进食欲、消化力增强。

加皮蛋的粥，比一般粥早熟三分之一时间。

①四人份一碗米，洗净。

②四人份二只鸡腿肉。

③皮蛋去皮，切成二～三公分细块。

④姜切成细末。

⑤将米与一·八公升水放入锅里，再加入②、③、④，以中

火煮。

⑥煮开后改以文火，为避免烧焦需不时的搅拌，但不可中途加水。

⑦三十分钟后，水约剩一半时，取出鸡，撕碎，再放回锅里。

⑧再煮十分钟后熄火。并以盐、胡椒、葱等调味。

※也可用瘦猪肉代替鸡肉。

(五) 补血的莲藕糯米饭

粉红色的莲藕，掺杂着白色糯米，像似美丽的花瓣。

莲藕含有丰富的铁质，贫血患者在享受此美品的同时，也治愈了你的疾患。

①糯米一碗，浸于水中三——四小时，待软后置于篮内，以去水份。

②莲藕宜选根粗的。洗净后，切去两端的节，不削皮。

③将①塞莲藕里。

④塞完后，将切下的节放回原位，并以牙签固定。

⑤将④排放在锅里，加入莲藕八成深的水。

⑥煮至水剩三分之一时，加入粗砂糖，再煮片刻。

⑦取出莲藕，去其节，切成一公分厚。

⑧将锅内剩下的汤汁煮开，浇在盛满莲藕的盘上。

(六) 对心脏有益的王牌菜——炖灵芝

这是西太后届六十岁高龄，仍依旧保持四十九岁风采的长生不老秘诀。

①灵芝一人份三公克，切成二公分大小。姜切薄片。

②鸡腿肉一人份半只。

③在适合蒸锅大小的小坛里，放入①、②(用有盖大碗亦可)。

④将沸水(一人份一百八十CC)倒入③里。如有,可放龙眼肉少许,以增加甜与香味。

⑤蒸二小时即可取用。虽以喝汤为主,但灵芝仍可吃。

(七)男人的信心来自炖鹿茸

这是取用甫换新的鹿角(鹿茸)做成的稀珍强精佳肴。

①将三大匙酒从鹿茸的根部渗入。

②就这样立一晚。

③次日,仔细清除鹿茸毛。然后以刀片切薄片,或请中药店代切,以一般菜刀是切不动的。

④将鹿茸、火腿二片、酒少许,以及汤(按一人份一百八十CC的比例加入)混合,然后蒸二~三小时即成。仅喝其汤。

这是用高贵的鹿茸做成的,强精效果惊人。

(八)清血的杏仁汤

杏仁是美肤的最佳食品。如果每个月能吃一~二次用杏仁、胡桃、芝麻煮成的汤,将使你容光焕发。杏仁有苦与甜两种,做汤宜采用甜的。

①杏仁每人份三十公克。

②在温水里浸三小时,皮就容易脱落。

③米(二大匙是五人份)浸水四小时即变软。(用太白粉二大匙代替米亦可)

④将杏仁与③放在果汁机里,加入与米同量的水,搅碎。

⑤搅成糊状后,再加同量的水,再搅拌,如此反覆三~四次,约需十五分钟,然后缓缓加入七百二十CC的水,拌匀。

⑥将⑤放在锅里,加入冰糖(或蜂蜜),以中火烧开后,改用文火,待糖溶解后即可取用。

*如用蜂蜜,需熄火后再加入。

(九)促进内分泌的佛跳墙

‘芳味扑鼻，佛爷也受不了诱惑，于是跳墙偷食’可见此道菜的魅力。如欲强精可加中药。

①材料是干鲍鱼、干贝、干海参、鱼翅，以及上汤用的一只鸡。

②干海参渍水三——四天，并勤换水，以除其内的砂子。

③将干贝(一人份三个)浸水四小时。

④用牙刷仔细将干鲍鱼的砂子刷去，再在水里浸泡一晚。

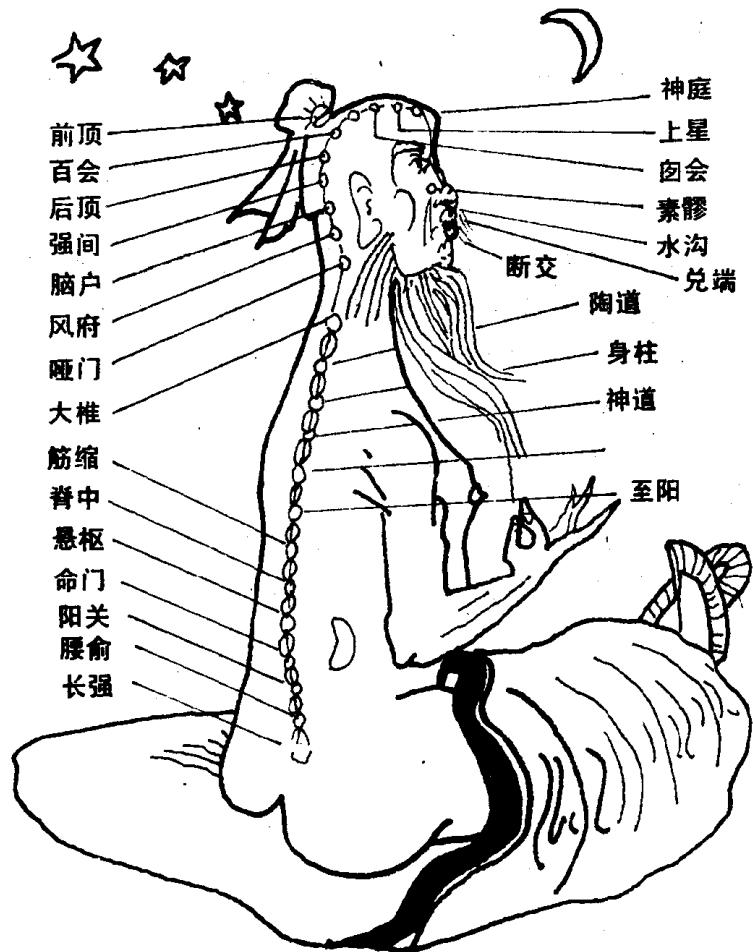
⑤鱼翅一人份五十公克，用沸水煮过后，置于冷水中清洗，然后再煮，如此反覆二、三次，最后再浸水八小时。

⑥以一只鸡做汤。

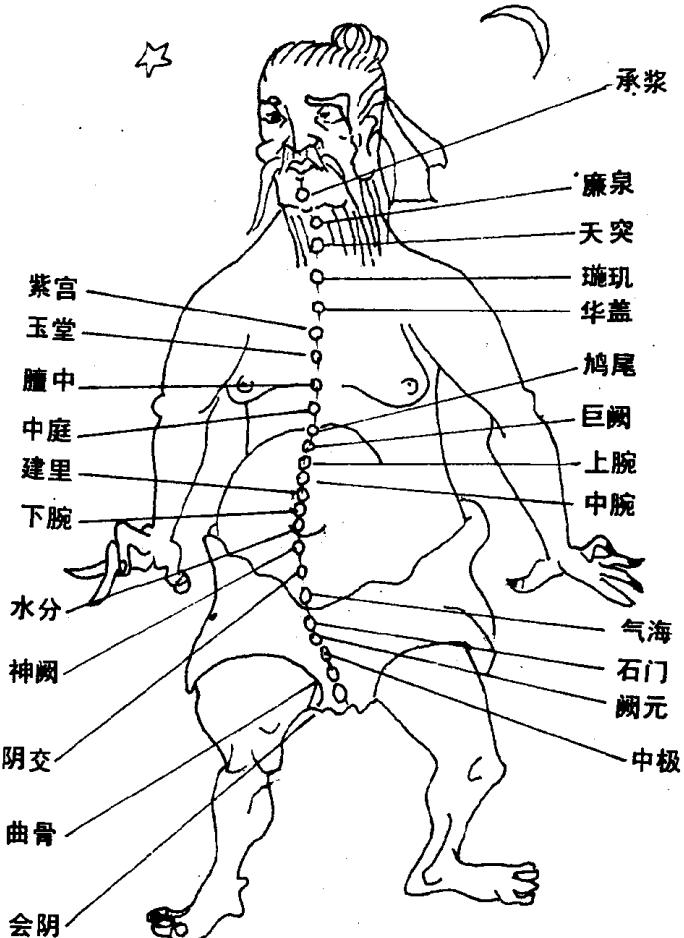
⑦在专用的蒸碗里置入汤七百二十CC，放入①～⑤材料及酒二大匙，蒸三小时。

⑧最后放上干贝及个人所好的盐、胡椒等。

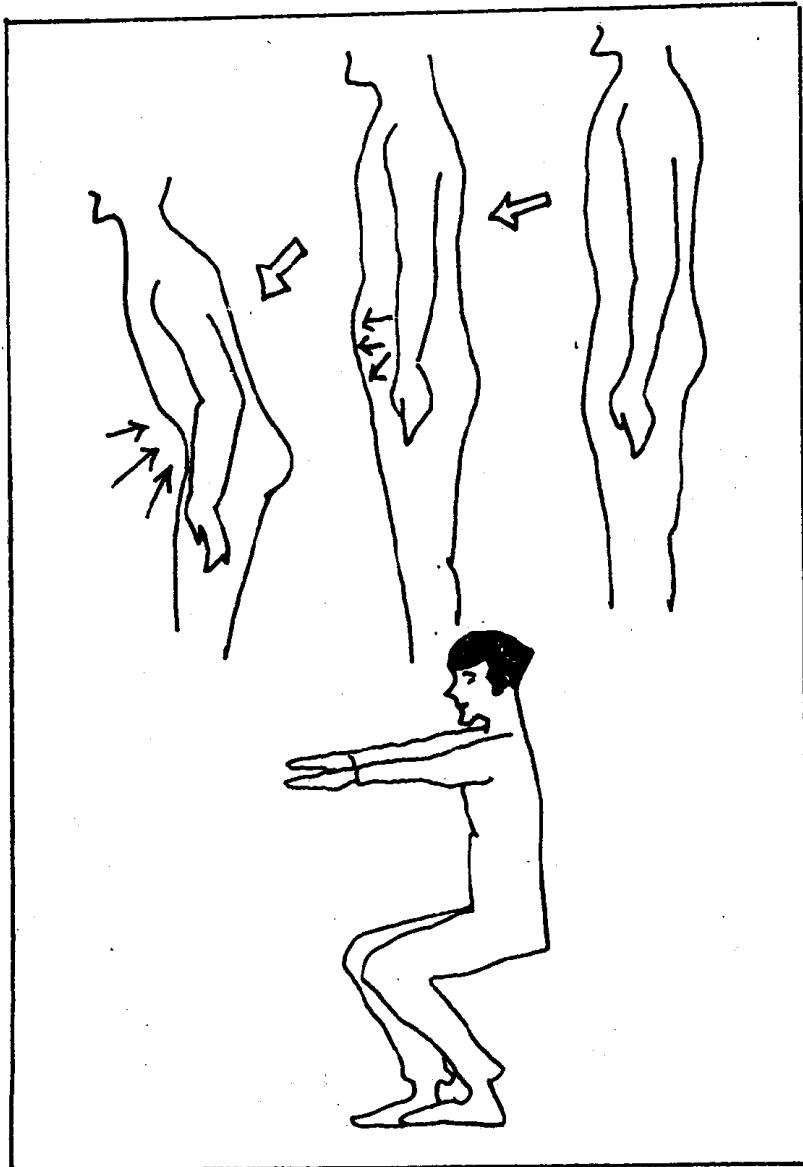
※再加金华火腿六十公克，益发芳香。

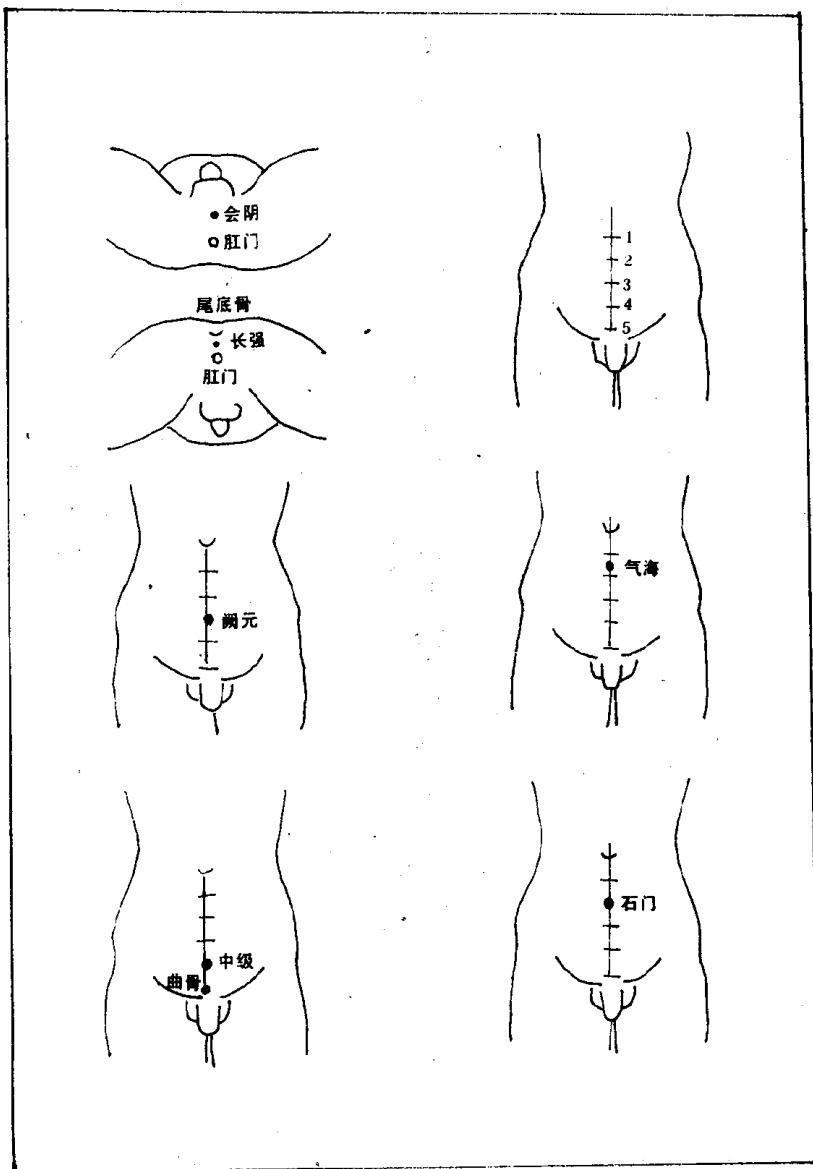


督脉27穴

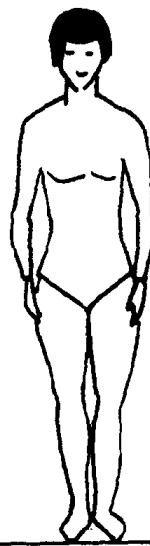


任脉24穴





直立后两臂放松，集中精神



双臂抬起，与肩水平



第八次后两臂缓缓放下



张开双臂，
采取跪姿



双臂放下，身前交叉

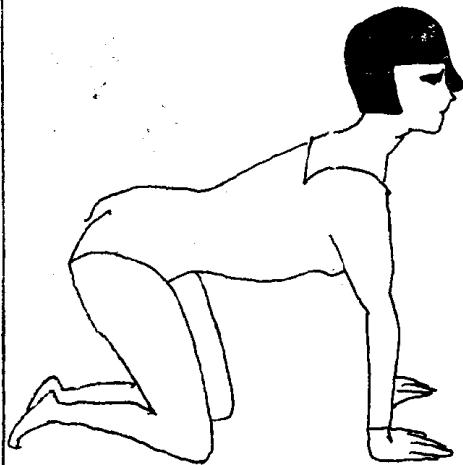


以蛙泳要领，反复八次



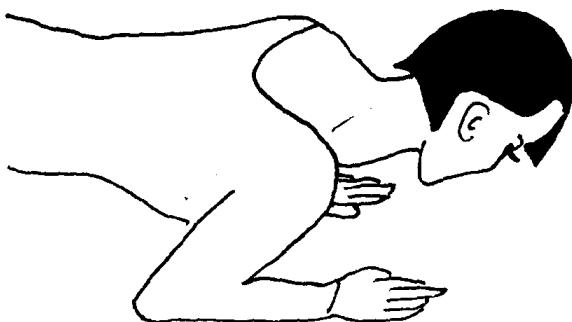


跪姿后，放下双臂

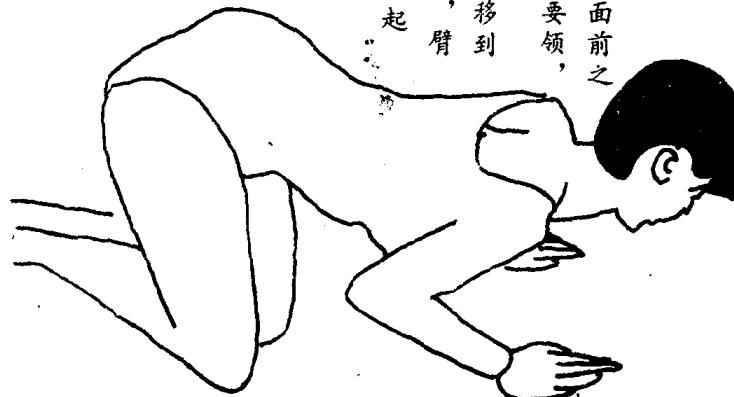


双掌着地，与肩同宽

双肘弯曲，脸贴近地面

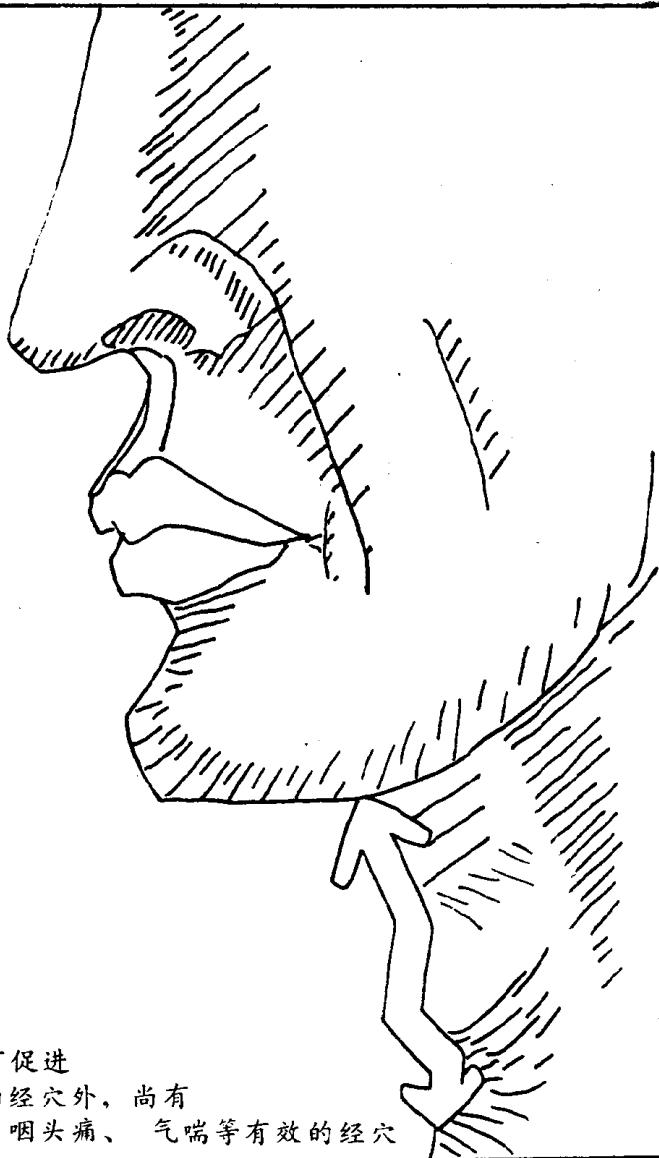


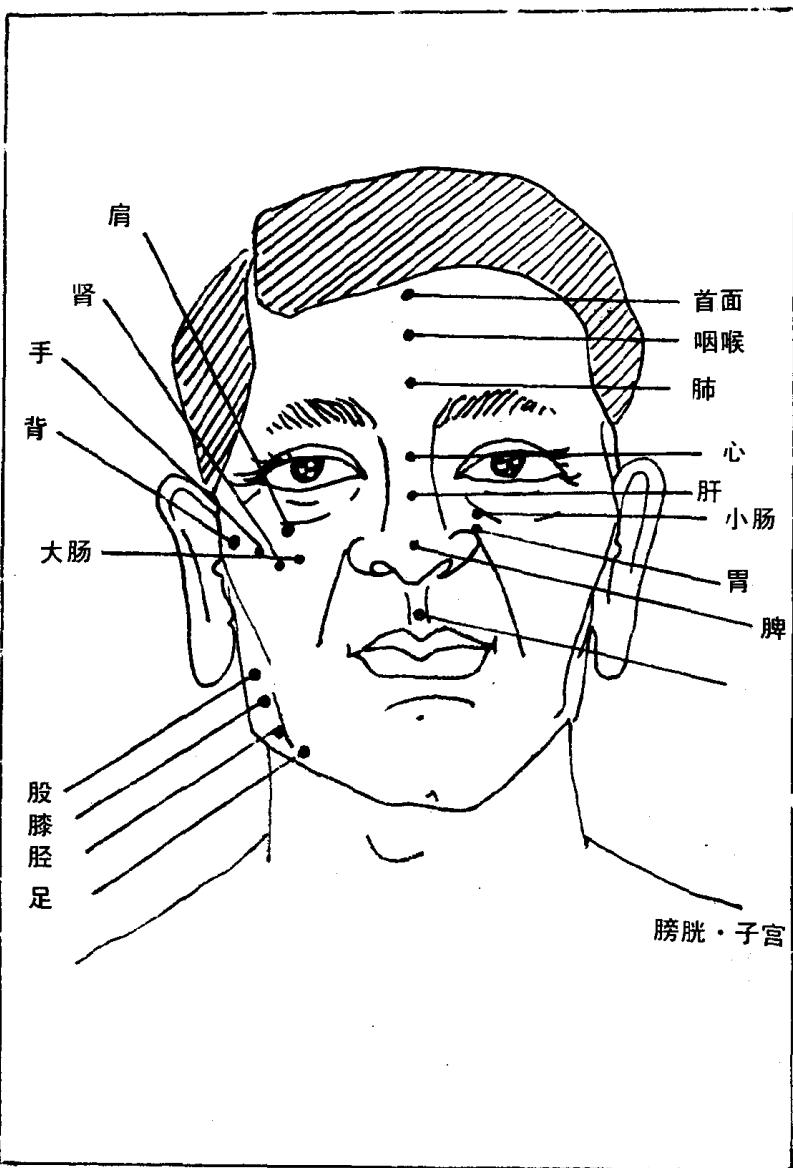
以膝面前之
地为要领，
重心移到
肩膀，臂
部后起



脸部与喉部摩擦

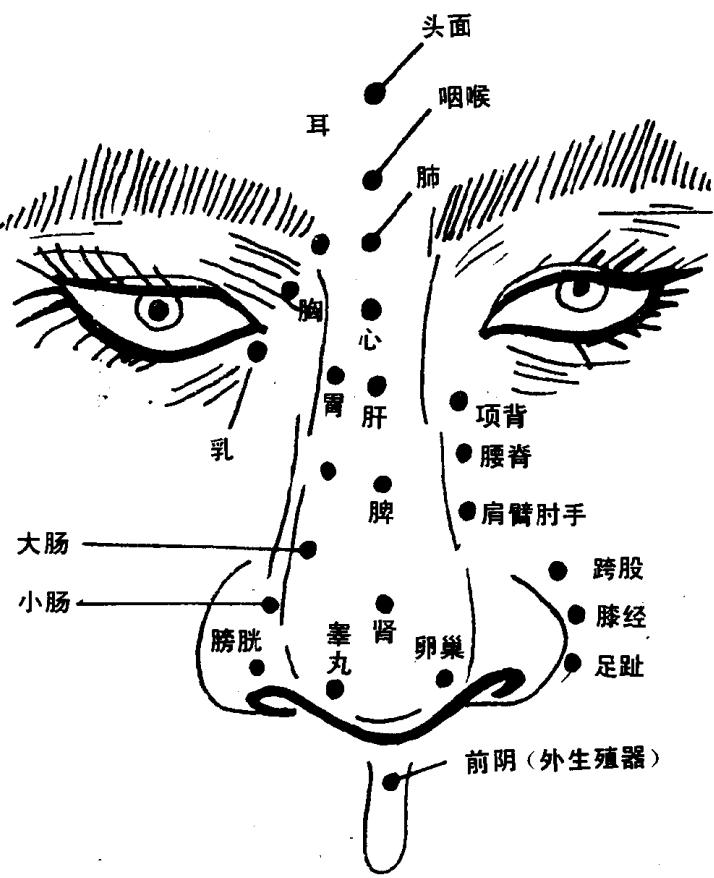
喉部除有促进
内分泌的经穴外，尚有
对耳鸣、咽头痛、气喘等有效的经穴



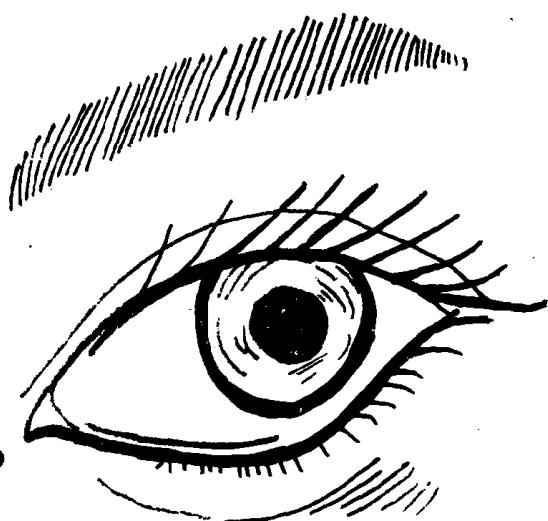


鼻侧摩擦





鼻子周围的经穴



睛明

(鼻炎、脸部痛、假性近视、眼睛疲劳、泪眼)

上星

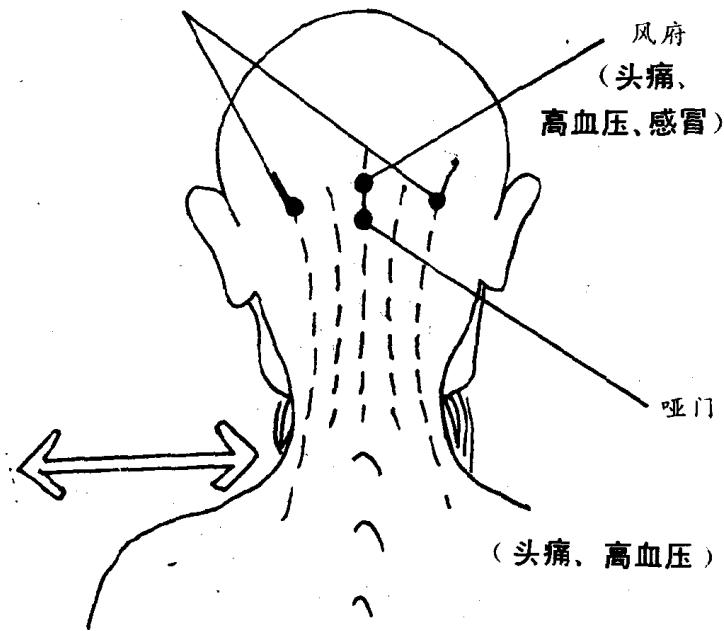
蓄脓症、鼻塞、过敏性鼻炎

百会（贫血、
目眩、
低血压、
头痛、
脱肛、
胃下垂）

胆经
膀胱经
督脉

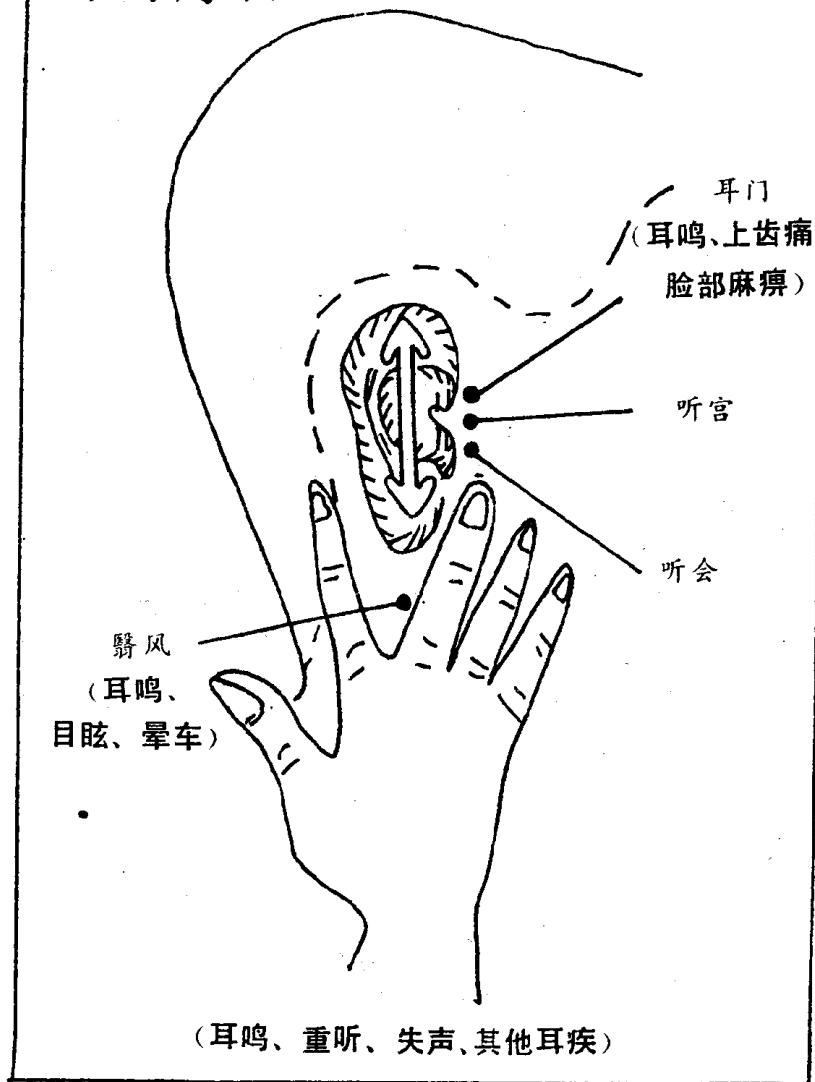
后头部摩擦

风池（头痛、感冒）

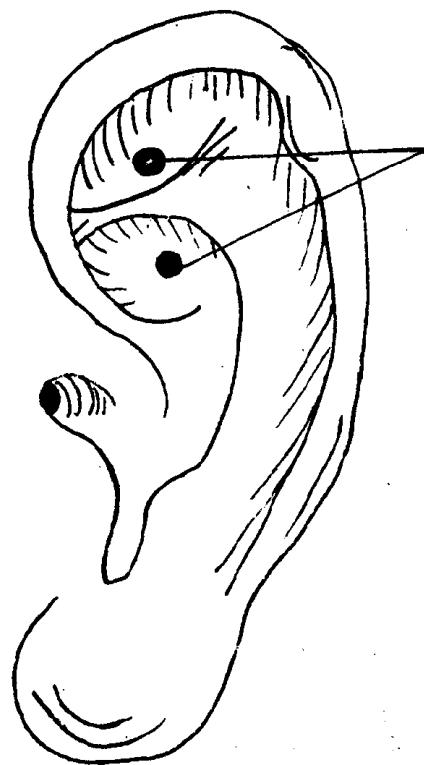


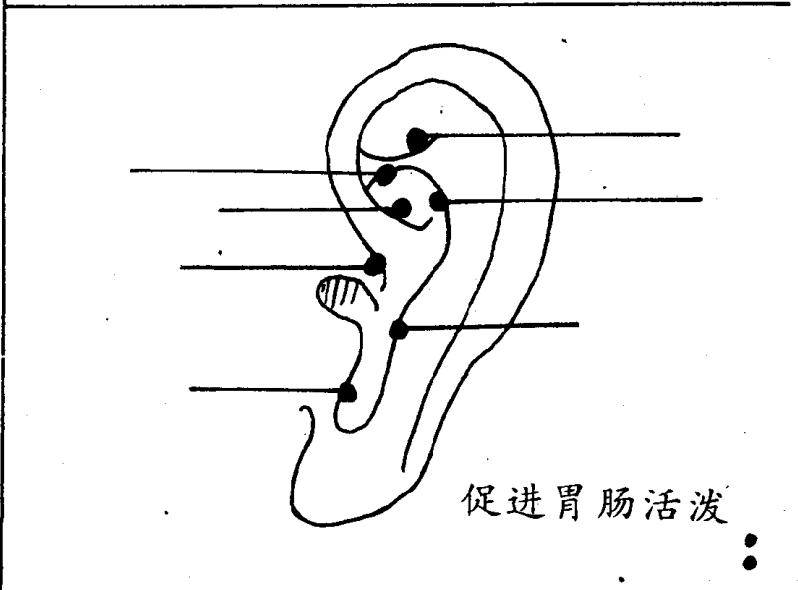
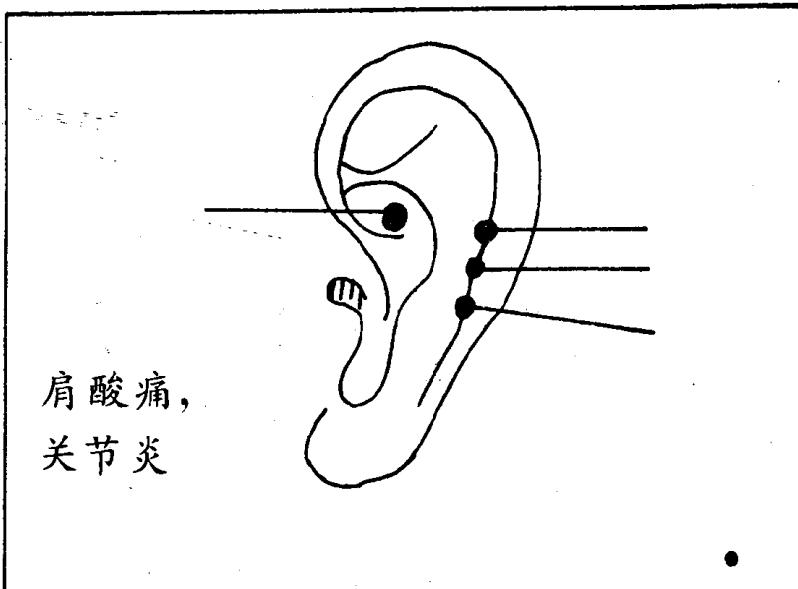
颈部摩擦

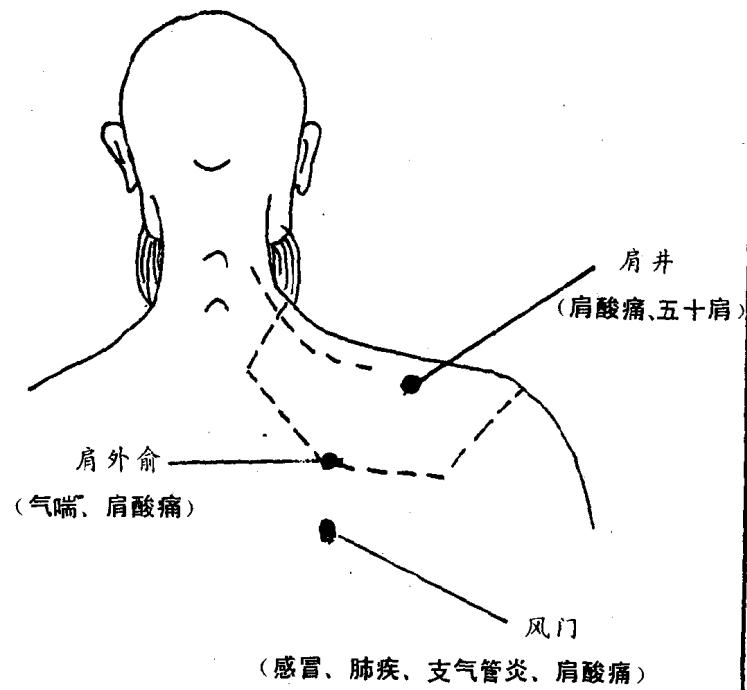
耳部摩擦



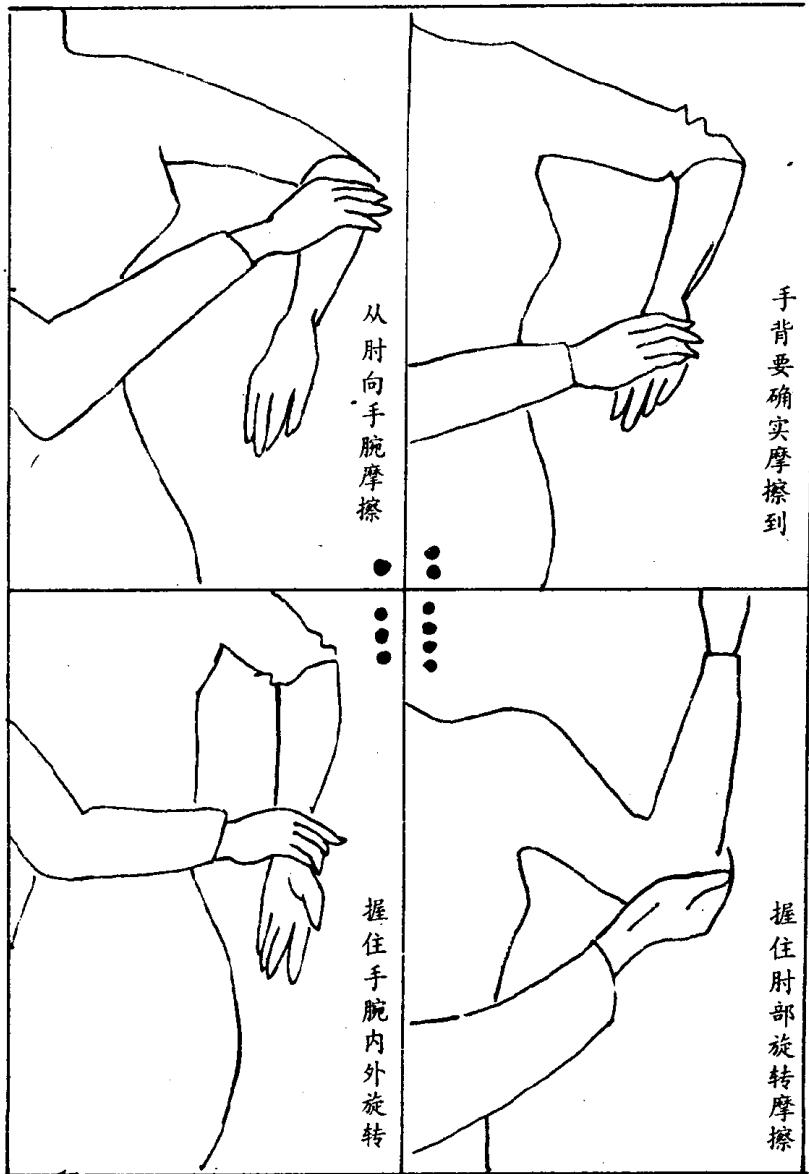
促进性欲

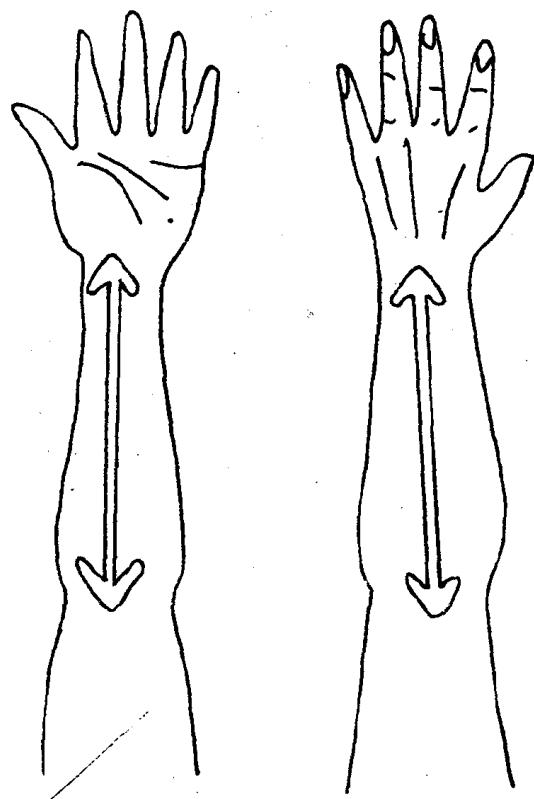




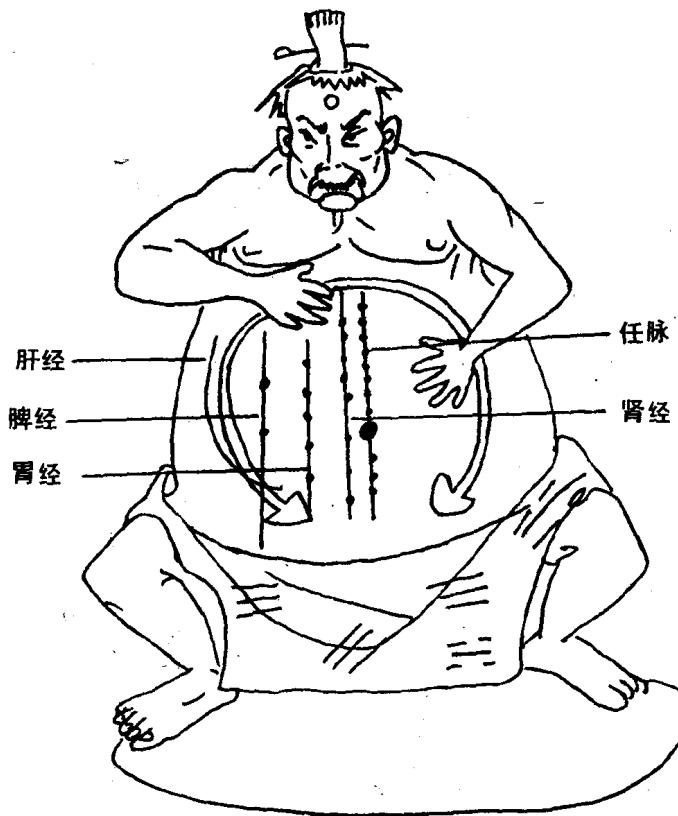


肩部摩擦





手臂摩擦



腹部摩擦

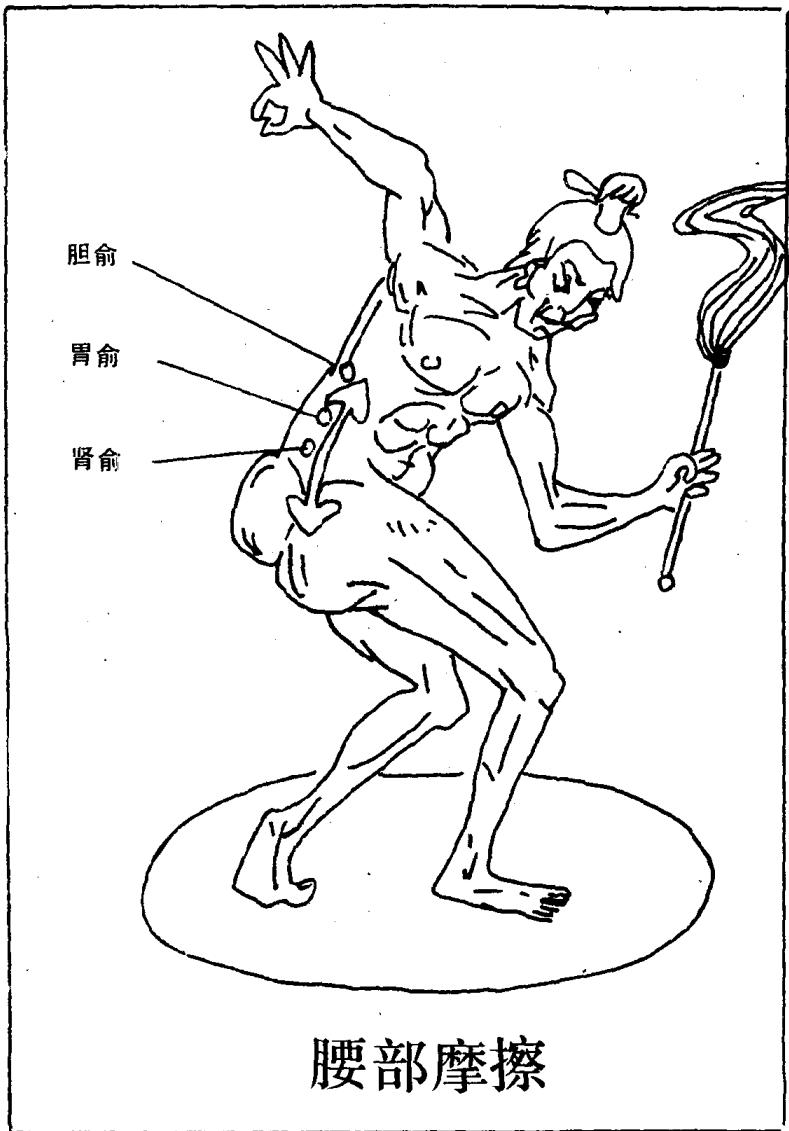


(促进内分泌，增强精力)

腿根摩擦



膝盖摩擦



腰部摩擦

足胫摩擦





脚背摩擦

太冲穴



涌泉穴

脚底摩擦