

現代文明病之植物及運動療法(續)

The Therapeutics of Modern Civilized Disease by Plant and
Exercise (contiunation)

前 言 張 家 達

現代工業社會，因環境惡化，人類的健康深受日常生活的食物、呼吸、精神、身體力學之不正等之影響而惡化。食物方面有營養過剩、食品添加物、殘留農藥、水污染食品（如魚、蠔等）之毒素；呼吸方面有工廠的排氣（如二氧化硫、氮）及汽機車的排氣（如一氧化碳、乙烯）等毒氣之威脅。精神方面，因生活緊張，或持久發怒、恐怖、不平不滿等關係，血液呈酸性，且易引起胃腸潰瘍、肝炎、高血壓、腦溢血等病。身體力學不正方面，常因姿勢之異常，或動作傷害，職業上常使用身體某部分之筋骨等之影響，日久有內臟異常、肌肉疼痛與痙攣現象之發生。

長期在不良環境過著不正常生活者，由於過食、惡食、過度精神緊張（酸性體質）、空氣污染（毒素）、淺呼吸（缺氧）、便秘（生成酪胺毒素）及受傷（身體力學不正）等之影響，在體內衰弱處，就引起癌症。由多吃肉、白糖等酸性食品，過食（糖、脂肪過多）、惡食（食品添加物等）、便秘及常發怒之影響，使肝功能減弱，就引起肝病。過食（酸性食物）、過度精神緊張、前屈姿勢（身體力學之不正）及運動不足（腰力、腹力減弱），則引起緊臟病。

植物有普通成分及特殊成分〔即有效成分，如生物鹼（alkaloid）、苷（glucoside）、皂素（saponin）、有機酸（organic acid）、鞣質（tannin）、精油（essent-oil）、苦味質（bitter substance）、維生素（vitamin）等〕。各種特殊成分對人體均有其特殊化學作用，又能刺激交感神經或副交感神經，來控制食道、胃、腸、肝、胰、腎等之活動，使其有擴張血管、清除瘀血（廢物及毒素）、供給多量氧氣、強肝、強腎、穩定精神等作用。

運動治療法之調氣集中法，是以吸氣來刺激交感神經，呼氣來刺激副交感神經，以矯正其不平衡。身體力學不正之修正體操係利用自力，使硬化的肌肉放鬆，弛緩的肌肉收縮，逐漸恢復原狀。內臟強化體操是振動及壓迫內臟，清除瘀血（廢物及毒素），促進血行，強化其功能。內臟下垂體操能軟化肌肉，改正異常內臟之位置，刺激腸之蠕動，清除瘀血，提高脊髓之造血功能。柔軟化體操能軟化肌肉，促進腸之蠕動，消除便秘，減肥，減輕神經痛，消除疲勞，使心情穩定。慢跑係全身運動，能增強心臟、血管、肺臟功能，清除體內廢物，消除多餘的脂肪解除心理緊張。

作者鑒於不少人受文明病之危害，傷體又破財，痛苦不堪，特探究治療癌症藥用植物、肝臟病藥用植物及腎臟病藥用植物各 20 種，均包括果菜類藥用植物及非果菜類藥用植物。常吃果菜類藥用植物可預防及治療疾病，非果菜類藥用植物之藥效較強可作治療之用。運動治療方面，視健康狀況之不同，在調氣集中法、力學不正之修正體操、內臟強化體操、內臟下垂體操、柔軟化體操及慢跑中，可選擇數項，每日耐心地做。希望藉植物療法與運動療法能夠軟化患者的身體及消除體內的毒素，促進健康。

一、癌症 (Cancer) ~ 器官共同疾病

(一) 正常人

成人的食道 (esophagus) 呈管狀，長約 26 cm，其內層粘膜細胞正常，吞嚥時，食物團暢通無阻，為健康。胃 (stomach) 呈囊狀，分為賁門、胃底、胃體、幽門四部，胃壁內面粘膜內有胃腺，分泌胃蛋白酶、凝乳酶、鹽酸，若口味及食慾均佳，左上腹部舒適，乃健康。大腸 (large intestine) 約有 1.5m 長，開始於右腸骨窩的盲腸，終於骨盆深處的直腸和肛門管，其粘膜能吸收水分及部分無機鹽類，若直腸排便暢通，為正常。胰臟 (pancreas) 係細長腺體，長約 18 cm，重約 60 g，位於十二指腸彎曲處之頭部，在胃的後方。胰臟由多數小葉組成，其表面襯以分泌細胞的小泡，胰腺小泡能產生胰液，胰島則能分泌胰島素 (insulin)，若食欲佳，左上腹部及全身均舒適，則為正常。肝臟 (liver) 是人體最大的腺體，位於腹腔上部右側，重約 1350 ~ 1500 g，分為左 (小) 右 (大) 二葉，由多數小葉構成，小葉的上皮有柱狀細胞，其功能為分泌膽汁 (bile)，儲藏碳水化合物，控制許多物質的新陳代謝和分解作用 (藥物與毒物的解毒) 等，若食慾佳，右上腹部無疼痛及膨脹感，全身舒服，係為健康。肺 (lungs) 有二 (右肺三葉，左肺二葉)，位於胸腔之兩側，有心臟與大血管介於其間，上自頸根部，下至橫隔膜，略成圓錐形，內部的肺泡能行二氧化碳與氧之交換，若呼吸正常，就是健康。其他各器官之細胞之生理作用亦皆為正常，全身舒服，則為健康人矣。

(二) 病因 ~ 癌的基本原因相同

癌為嫌氧性、酸性之疾病，係全身病、血液病，只出現於身體之缺氧及衰弱處。精神緊張，多煩惱的人，因在緊張狀態，會減弱身體之免疫力，降低白血球之作用，易罹癌症。肉類、白糖為酸性食物，合成化學調味料，合成食品添加物 (如 NaNO_2 為着色料及殺菌劑，係發癌物質) 殘留加工藥品，殘留農藥，肥料等化學藥品亦屬酸性類物質，香菸，排氣瓦斯係由肺吸入體內的強酸性物質，均可能為發癌物質。運動不足，又過食、惡食的人，因肌肉及血管硬化，血液混濁 (酸性)，毒素、中性脂肪、膽固醇等之固體老廢物及液體、氣體老廢物積聚，遂成為毒瘤，即為癌。過熱飲料 (傷害食道、胃壁成衰弱點)，燒焦食物 (已碳化之飯、肉、魚為發癌物質)，發黴食物 (有黃麴黴毒素) 等均易引起癌症。癌症乃因血液之嚴重酸性化 (污濁血液含各種毒素) 與氧之不足，影響體內衰弱處之細胞核中 DNA (去氧核糖核酸) 的本質及控制力，引起突然變異，生成癌細胞所致。

一般常飲烈酒、過熱飲料、抽菸，易引起食道癌。常吃鹽漬物、過熱飲料，易罹胃癌。常吃燒焦食物，攝取過量脂肪、肉類，缺乏纖維蔬菜，又便秘則易患大腸癌。由肝硬化及毒物 (食品添加物、農藥等之毒素)、黃麴黴毒素 (發黴食物) 可引起肝癌。常抽菸及毒物之侵害，易罹胰臟癌。常抽菸及受空氣污染，鈾、鎳、鉻、鉍、石棉等之粉塵的侵害，則易患肺癌。癌症進行至某程度，各內臟有特殊症狀。食道癌之症狀為吞嚥時有刺痛感，胸部深處有痛感。胃癌，在飯後有胃痛，膨滿感，易吐，壓胃部有硬塊。大腸癌 (直腸癌)，常排便困難，有便血，摻粘液，可觸及腫瘤。肝癌，有原因不明的發燒，右上腹部疼痛，腹部膨脹，黃膽等症狀，有時可摸到硬塊。胰臟癌，上腹部有膨脹感，重壓感，疼痛，黃膽等症狀。肺癌出現持續咳嗽 (有血痰)，發燒，胸痛，呼吸困難等症狀。

白預防及治療癌症應注意事項

1. 治癌必先除毒，斷食或半斷食後，癌細胞較健全細胞衰弱，可先消滅。
2. 多吃糙米、植物性蛋白質，常吃醃造醋。
3. 勿過量吸菸、飲酒，少吃辛辣食物。
4. 勿吃多量醬類食物及冰淇淋。
5. 在飯中或飯後，適量攝取維生素A、維生素C及維生素E（有制癌作用）。
6. 常吃高纖維食物，如根葉、葉菜（能吸收大腸內之發癌物質，排出體外）。
7. 避免易致癌物質之侵襲（空氣、水、殘留農藥、食品添加物等之污染）。
8. 避免不必要的X光及鈷60、鐳等放射線照射。
9. 勿吃燒焦及發黴食物，勿飲過熱飲料。
10. 保持大小便之暢通，以避免便秘（會生成酪胺毒素）。
11. 久痛不止，常感疲乏，器官出血，均須注意。
12. 不可過度操勞，保持情緒和諧，避免緊張、恐懼、苦悶、憂鬱。
13. 做適當的運動，以增加氧氣及消除毒素。

四植物治療法～癌的基本治法相同

1. 香蕈 (*Lentinus edodes* Sing.) ~ 香菇 (別名), シイタケ (日名) ~ 山產或栽培……圖 1

- a、認識植物：真菌門，擔子菌綱，香蕈科。寄生於栗、椎等之樹幹上，亦可人工培養。菌蓋表面黑褐色，具不規律的裂紋，下面有多數分叉的菌褶，蓋膜為綿毛狀，菌柄白色，彎生。
- b、有效成分：菌蓋含維生素A (vitamin A), renchionin, 鎢 (germanium), 及多量麥角固醇 (ergosterin)。
- c、性能：菌蓋味甘，性平（無毒），有搜風破血之功，治高血壓，癌症（鎢能阻止癌細胞增殖，又能供氧，促進白血球破壞癌細胞，維生素A能抑制發癌物質），一日量5~10g（乾者），煎服或煮湯食用。

2. 菱 (*Trapa japonica* Flerov) ~ 菱角 (別名), ヒン (日名) ~ 野生或栽培 (池沼)……圖 2

- a、認識植物：被子植物門，雙子葉綱，離瓣花亞綱，雙花被類，桃金娘目，柳葉菜科。一年生水生浮草，葉柄，葉背具軟毛，葉菱形，鋸齒緣。花4瓣，白色或淡紅色，果具二角狀刺。
- b、有效成分：果實含鐵 (Fe)、錳 (Mn)、磷 (P)、鎢 (germanium)、維生素C (vitamin C)。
- c、性能：果實味甘、性平（無毒），為解熱、解酒劑，治癌症（鎢能阻止癌細胞增殖，供氧，促進白血球破壞癌細胞，維生素C能抑制發癌物質）。一日量6個果實，煎服或煮湯食用。

3. 薏苡 (*Coix lacryma-jobi* L.) ~ 苡米 (別名) ~ 栽培……圖 3

- a、認識植物：被子植物門，單子葉綱，穎花目，禾本科。一年生草本，莖中空，有節，葉互生，狹長，先端尖，主脈顯明，總狀花序，穎果卵圓形。

- b、有效成分：根含薏苡醇 (coixol)，種子含薏苡酯 (coixenolide)。
- c、性能：種子味甘，性微寒，有鎮咳、抗癌之功能，主治肺結核，胃癌 (薏苡酯有抗癌作用)，根為鎮痛、解熱劑。一日量 6~24 g，煎服。

4. 大蒜 (*Allium sativum* L. forma *pekinense* Mak.) ~ 胡蒜 (別名)，ニンニク (日名) ~ 栽培……圖 4

a、認識植物：被子植物門，單子葉綱，百合目，百合科。多年生草本，複合鱗莖呈扁球形，葉扁平而細長，基部成鞘狀，花莖直立，繖形花序頂生，小花粉紅色或白色。

b、有效成分：鱗莖含 glucominal 配糖體 (水解後，生成具有臭氣的精油，有強殺菌力) 及 5 種抗生素，大蒜氨酸 (alliin)，大蒜辣素 (allicin)、garlicin、allistatin I, allistatin II 等。

c、性能：鱗莖味辛、性溫，有小毒，有消腫、利尿之功能，治肺結核、癌症 (glucominal 配糖體有抗癌作用)。一日量 3~10 g，生食。

5. 韭 (*Allium tuberosum* Rottl) ~ 葦菜 (別名)，ニラ (日名) ~ 栽培……圖 5

a、認識植物：被子植物門，單子葉綱，百合目，百合科。多年生草本，葉細長而扁，根莖肥白，秋季開花成叢，小花白色。

b、有效成分：根、莖含精油 (essential oil)、scrodose、硫化物、配糖體 (glycoside)、維生素 C (vitamin C)。

c、性能：根、葉味辛、微酸，性溫瀉，有解毒之功能，治吐血、衄血、打傷撲損、癌症 (食道癌、胃癌 ~ 配糖體有抗癌作用，維生素 C 能抑制發癌物質)。一日量 5~8 g，煎服。

6. 冬蟲夏草 (*Cordyceps sinensis* (Berk.) Sacc.) ~ 蟲草 (別名) ~ 進口……圖 6

a、認識植物：真菌門，囊子菌綱，肉座菌科。子實寄生於鱗翅類昆蟲體中，冬季幼蟲內之菌絲發育，至夏季抽出分生子柄或有柄之子實體於體外，下部是蟲，上部是草，故稱冬蟲夏草。

b、有效成分：全草含粗纖維 (fibre)，冬蟲夏草素 (cordycepic acid) 7%。

c、性能：全草味甘，性溫，主治虛勞咳血、肝癌、子宮癌 (好塩性無色菌有滅癌細胞之效)。一日量 6~12 g，煎服或做酒劑。

7. 石上柏 (*Selaginella doederleinii* Hieron.) ~ 山產 (林下濕地或溪邊)……圖 7

a、認識植物：蕨類植物門，石松綱，卷柏目，卷柏科。多年生蕨類植物，主莖有稜，常在分枝處生出支撐根，葉卵形，上面呈深綠色，下面灰綠色，孢子囊穗，四稜形，頂生。

b、有效成分：全草含生物鹼 (alkaloid)，植物甾醇 (phytosterol)，皂苷 (saponin)。

c、性能：全草味苦，性微寒，有清熱、解毒之功能，治肝硬化、癌症 (生物鹼有制癌作用)。一日量 15~70 g，煎服。

8. 鳳尾蕉 (*Cycas revoluta* Thunb.) ~ 蘇鐵 (別名)，ソテツ (日名) ~ 栽培……圖 8

- a、認識植物：裸子植物門，鳳尾蕉綱，鳳尾蕉目，鳳尾蕉科。常綠小喬木，莖被有鱗片狀葉痕，葉簇生於莖頂，羽狀複葉，小葉狹披針形而尖。夏季莖頂出花穗，雄花序呈松球狀，雌花序呈掌狀，果似桃呈紅色。
- b、有效成分：種子含鳳尾蕉苷 (cycasin)、甘露醇 (mannite)、甘露糖 (mannanose)、阿刺伯膠乳糖 (galactoarshan)、香豆素 (coumarin) 及甲醛 (formaldehyde)。
- c、性能：葉及種子味苦、酸澀，性平 (無毒)，主治癌症 (肝癌～鳳尾蕉 苷有抗癌作用，甲醛有滅癌細胞之效)。一日量 50 g (葉)，6～12 g (種子)，煎服。
9. 蕺 (Houttuynia cordata Thunb)～狗粒米、魚腥草 (別名)，ドクダミ (日名)～野生……圖 9
- a、認識植物：被子植物門，雙子葉綱，離瓣花亞綱，單花被類，胡椒目，三白草科。多年生草本，全株具臭氣，葉互生，心臟形，銳尖頭，具托葉。穗狀花序，總苞 4 片，花瓣狀，白色，花淡黃色，無花被，蒴果近球形。
- b、有效成分：全草含精油 (essential oil)，月桂醛 (lauric aldehyde)，槲皮鼠李苷 (quercitrin)，蕺菜鹼 (cordarine) 及抗生素 decanonylacet aldehyde。
- c、性能：葉味辛、微溫，全草為利尿、解熱劑，治肺癆吐濃血，胃癌 (槲皮鼠李苷及蕺菜鹼有制癌作用)。一日量 5～10 g，煎服。
10. 台灣馬兜鈴 (Aristolochia mollis Dum.)～土青、木香 (別名)，タイワンウマノズクサ (日名)～野生……圖 10
- a、認識植物：被子植物門，雙子葉綱，離瓣花亞綱，單花被類，馬兜鈴目，馬兜鈴科。多年生蔓性植物，莖上部有粗毛，葉為腎臟形或戟形，密生茸毛，花暗紫色，彎曲成胃狀，先端三角狀披針形，下部球形，蒴果橢圓形，有稜。
- b、有效成分：根含精油 (essential oil)，馬兜鈴酸 (aristolochic acid)。
- c、性能：根味辛苦，性寒，為止痛劑，主治癌症 (馬兜鈴酸有抗癌作用)。一日量 9～12 g，煎服。
11. 八角蓮 (Podophyllum pleianthum Hance)～八角蓮 (別名)，ミヤラサウ (日名)～山產或栽培……圖 11
- a、認識植物：被子植物門，雙子葉綱，離瓣花亞綱，雙花被類，毛茛目，小蘗科。多年生草本，根莖橫走，地上莖分為二叉，各具一葉，葉似蓮，橢狀，葉緣尖裂為 6～10。花紫紅色，下垂，漿果橢圓形。
- b、有效成分：根莖含麥胚固醇 (β -sitosterol)，普達非倫毒 (podophyllo-toxin)，芸香苷 (rutin)。
- c、性能：根莖治毒蛇咬傷、癌症 (普達非倫毒及芸香苷有抗癌作用)。一日量 1～5 g，煎服。
12. 鳳仙 (Impatiens balsamina L.)～指甲花 (別名)～栽培……圖 12
- a、認識植物：被子植物門，雙子葉綱，離瓣花亞綱，雙花被類，牻牛兒苗目，鳳仙科。莖

肉質，葉互生，狹披針形，深鋸齒緣。夏季開花，花瓣5片，紅、白、紫色，果實為蒴果。

b、有效成分：種子含皂苷(saponin)、parinaric acid。

c、性能：種子味微苦、性溫，有小毒，有解毒之功，治癌症(皂苷有制癌作用)、祛痰。一日量20~35g，煎服。

13. 廣豆根(*Sophora subprostrata* Chun et T. Chen)~山豆根(別名)~山產(岩石縫中)……圖13

a、認識植物：被子植物門，雙子葉綱，離瓣花亞綱，雙花被類，薔薇目，豆科。常綠灌木，莖直立或平臥，少分枝，莖枝有條稜，密生短柔毛，葉對生，奇數羽狀複葉，小葉卵形，11~17片，具短柔毛。總狀花序頂生，花冠黃白色，莢果如串珠。

b、有效成分：根含苦參鹼(matrine)，氧化苦參鹼(oxymatrine)，臭豆鹼(anagyrene)，甲基金雀花鹼(methylcytisine)，谷甾醇(β -sitosterol)，異黃酮(isoflavone)，酚(phenol)。

c、性能：根味甘，性寒，有解毒、止痛之功能，治喉痛，黃疸，癌症(苦參鹼、氧化苦參鹼、臭豆鹼、甲基金雀花鹼等有制癌作用)。一日量3~7g，煎服。

14. 早蓮(*Camptotheca acuminata* Dcne.)~喜樹(別名)~野生(山上或路旁)……圖14

a、認識植物：被子植物門，雙子葉綱，離瓣花亞綱，雙花被類，繖形目，早蓮科。落葉喬木，樹皮平滑，淡灰色，葉互生，橢圓卵形，先端漸尖，葉背的葉脈上有細毛，葉柄紫紅色。頭狀花序，花瓣5片，翅果球形。

b、有效成分：根皮含早蓮鹼(camptothecine)、氧基早蓮鹼(oxo-camptothecine)，葉及果實亦含早蓮鹼。

c、性能：根皮味苦、性寒，有毒，主治胃癌、腸癌、血癌(良效~早蓮鹼、氧基早蓮鹼有制癌作用)。一日量3~5g，煎服。

15. 番木鱉(*Strychnos nuxvomica* L.)~馬鐵(別名)~進口……圖15

a、認識植物：被子植物門，雙子葉綱，合瓣花亞綱，捩花目，馬錢科，常綠灌木，葉對生，卵形，略呈波形。聚繖花序，花白色，漿果球形。

b、有效成分：種子含番木鱉鹼(strychnine)35~50%，馬錢子鹼(brucine)，番木鱉次鹼(vomicine)，番木鱉腐鹼(struxine)， α 及 β 可魯勃林(α 、 β -colubrine)，偽番木鱉鹼(pseudo-strychnine)，番木鱉苷(loganin)。

c、性能：種子味苦，性寒(大毒)，治神經麻痺，癌症(番木鱉鹼等生物鹼及番木鱉苷有制癌作用)。一次量0.05~0.25g，煎劑。

16. 長春花(*Catharanthus roseus* (L.) G. Dgn)~四時春(別名)~野生或栽培……圖16

a、認識植物：被子植物門，雙子葉綱，合瓣花亞綱，捩花目，夾竹桃科。多年生草本，莖紫紅色，葉有光澤，對生，長橢圓形。春末至冬季開淡紅紫色花，花冠筒狀，上部5裂，果實為蓇葖果。

b、有效成分：全草含生物鹼(alkaloid)67種，尚含鞣質(tannin)，長春花素(vinbl

astine)。

- c、性能：全草味辛、苦、性平，有止痛、消炎、解毒之功能，主治無名腫毒，癌症（*vinblastine*、*vincristine*、*vinleurosine*、*vinrosidine* 等生物鹼有抗癌作用）
。一日量 8 ~ 35 g，煎服。

17. 馬利筋 (*Asclepias curassavica* L.) ~ 野生或栽培……圖 17。

- a、認識植物：被子植物門，雙子葉綱，合瓣花亞綱，捩花目，蘿藦科。多年生草木，葉對生，長披針形。繖形花序，小花黃褐色，果實為蓇葖果。
b、有效成分：葉含生物鹼 (alkaloid)，全草含 *asclepidin*、*uzarigenin* I. *coroglaucigenin* II. *corotoxigenin* III. *asclepozenin*、*clepogenin*、*curassavogenin* 等配醣體，根含 *inotoxin*、強心配醣體 *curassavicin*。
c、性能：全草味苦，性平、有毒，有消腫、強心之功能，治肺炎、癌症（生物鹼及 *asclepidin* 等配醣體有抗癌作用）。一日量 2 ~ 5 g，煎服。

18. 康復力 (*Symphytum officinale* L.) ~ 康富利 ~ 野生或栽培……圖 18

- a、認識植物：被子植物門，雙子葉綱，合瓣花亞綱，管花目，紫草科。多年生草本，全株具絨毛，葉互生，長卵形或長橢圓形，有皺紋。聚繖花序，小花桃紅色，花冠連合成管狀，果實為四個小堅果。
b、有效成分：葉富含維生素 B₁₂ (vitamin B₁₂)，尚含 *consolicine*、*cynoglossine*、*consolidine* 等生物鹼。
c、性能：葉補血、治癌症 (*consolicine* 等生物鹼有制癌作用)。一日量 10 ~ 30 g，煎服。

19. 半枝蓮 (*Scutellaria rivularis* Wall.) ~ 向天盞，狹葉韓信草 (別名) ~ 野生……圖 19

- a、認識植物：被子植物門，雙子葉綱，管花目，唇形科。多年生草本，葉卵狀披針形，鈍頭，全緣或鈍齒緣。穗狀輪繖花序，花淺藍紫色，花冠管狀，2 裂，上唇 3 裂，小堅果球形。
b、有效成分：全草含生物鹼 (alkaloid)、黃芩素 (*woogoninin*)、酚類 (phenol)、黃酮苷、甾體。
c、性能：全草味辛、微苦，性寒，有清熱，解毒，活血，消腫之功能，治跌打、肺炎、肝炎、胃癌、腸癌、子宮癌 (生物鹼、黃酮苷有抗癌作用)。一日量 40 g，煎服。

20. 莎草 (*Cyperus rotundus* L.) ~ 香附 (別名) ~ 野生……圖 20

- a、認識植物：被子植物門，單子葉綱，穎花目，莎草科。多年生草本，地下生匍匐莖，稈基部膨大，呈球莖狀，葉線形，叢生於根際。總穗狀花序，頂生，花無花被，葉片狀之總苞 3 ~ 6 枚，血紅色，蒴果三稜形。
b、有效成分：根莖含精油約 1%，主成分為香附子烯 (*cyperene*)、香附子醇 (*cyperol*)、香附子酯 (*cyperone*)、香附子酮 (*cyperotundone*)、*cyperolone*，酚性物質，另外尚含生物鹼 (alkaloid)。
c、性能：根莖味辛、微苦，性平，有理氣、止痛之功能，治神經性胃痛、癌症 (酚性物質及生物鹼有制癌作用)。一日量 5 ~ 10 g，煎服。

1.呼吸之調氣集中法～立姿……圖一

一邊收縮腹部，一邊盡可能緩慢地呼氣，低頭含胸，兩手腹前交叉（能刺激副交感神經，促進胃、大腸之蠕動及胃、肝、胰之分泌，使消化及排泄正常），由其反動作，迅速使胸部吸滿氣，兩手往後方張開（能吸入多量氧氣，加強內臟之活動）。每日早晚，反覆做8次，三個月，對癌症之治療有相當成效。

2.身體力學不正之修正體操

(a)側肌萎縮修正體操～臥姿……圖二

以兩手、兩膝支持身體，兩手在肘關節處彎曲，使手掌重疊，將下顎置於手上，頸部向後提起，胸部接近床。

吸氣後稍停，用力於丹田，以右肘關節推床，一邊呼氣，一邊將腰向左傾倒（5～6秒），脫力，吸氣回復至中央位置，再向右傾倒（5～6秒）。向不舒適邊多做7～8次（可促進胃、肝、胰之血行，清除瘀血，排除毒素）。

(b)背骨側彎修正體操～臥姿……圖三

俯臥於床上，挺胸抬頭，將右手掌壓頸，左手掌壓腰，深吸氣後稍停，一邊呼氣，一邊將上身向左彎曲（5～6秒），脫力，吸氣，回復至中央位置，再向左彎曲，反覆做7～8次（能刺激右肺、肝、大腸右側，調整其生理功能，排除毒素）。

(c)骨盤、肩胛骨偏向修正體操～坐姿……圖四

彎曲膝關節，腳靠右坐，兩手在頸後交叉組合，吸氣後稍停，一邊呼氣，一邊將上身向右彎曲（5～6秒），脫力，吸氣，回復至中央位置，再向右彎曲，反覆做7～8次（能修正胃、腸之異常，促進其蠕動及分泌，使消化與排泄正常）。

(d)前屈修正體操～臥姿……圖五

仰臥，以兩手肘關節、頭頂及腰支持身體，挺胸，將足跟提高5～6cm，上下振動30次（能提高腸功能，強化肺臟，促進心臟之血液循環，除去背部瘀血，提高腎臟之活力）。

3.柔軟化體操

(a)背肌伸長體操～臥姿……圖六

仰臥，兩手伸直在身體兩側，手掌向下壓床，一邊緩慢地呼氣，一邊將兩腳舉高，越過頭，腳指碰床，伸直膝關節（能改正內臟之下垂，清除下腹部瘀血，促進胃、肝之血行，使消化與排泄正常）。

(b)腰椎、薦椎強化體操～臥姿……圖七

俯臥，兩手握拳向下，墊於大腿下，額著床，以拳頭推床，舉起骨盤，伸直膝關節，將兩足舉起，反覆做三次（能改正內臟下垂，強化心臟及肺臟，促進胃、肝之活動）。

4.內臟強化體操

(a)彎曲膝關節，小腿向外，仰臥，雙臂伸直，一邊呼氣，一邊將兩臂向內側扭轉，同時起身，反覆做8次（緩慢地呼氣，能刺激副交感神經，促進消化器官之活動，壓迫與放鬆能提高內臟之活動，分解毒素）。～臥姿……圖八

(b)俯臥，以兩手握住腳跟，使上身挺胸，一邊呼氣，一邊加蹺蹺板般搖動8次，然後以頸力使身體向左右傾倒，反覆做4次（能刺激背部肌肉，清除瘀血，促進內臟活動，分解毒素）。～臥姿……圖九

二、肝臟病 (hepatocace) ~ 消化器官疾病

(一) 正常人

肝臟 (Liver) 是人體最大的腺體，係多數肝細胞，微血管及小靜脈等之細胞聚合體，為鹼性臟器，位於上腹部的右側，成人的肝臟重約 1350 ~ 1500 g，分為左 (小)、右 (大) 二葉，其功能為分泌膽汁 (bile)，儲藏碳水化合物，控制多種物質的新陳代謝與分解等作用。

膽汁的成分為水、膽鹽、膽色素、膽固醇、無機鹽、脂質及少量酶。由肝細胞分泌出的膽汁，經肝細管入肝管，再匯入總膽管，直接通至十二指腸或經膽囊管到膽囊貯藏起來。食物入口後，由反射作用，引起歐蒂氏括約肌舒張，使總膽管之膽汁入十二指腸。另外，當脂肪性食物進入十二指腸後，促進粘膜分泌膽囊收縮素，經收入血液携到膽囊使其收縮，將其中貯存的膽汁輸入十二指腸。

肝臟又管制碳水化合物的儲藏與分解，脂肪的新陳代謝，胡蘿蔔素的轉化為維生素 A，血漿蛋白的製造，尿素的合成，維生素 A、維生素 K、維生素 B₁₂ 的儲藏，藥物及毒素的解毒作用，以及過濾血中的細菌等。

(二) 病因

急性濾過性病毒 (virus) 肝炎中，B 型與非 A、非 B 型肝炎之約 10 % 會進而成為慢性肝炎。另外過吃動物蛋白 (肉類)、脂肪、白糖、過飲酒精 (合成化學藥品一般易溶於酒精，成酒精溶液，由胃迅速吸入體內，對肝臟有極大害處)，常吃合成食品添加物、合成化學藥品、殘留農藥的人，其肝臟經常要分解這些物質而過勞，經久使肝臟發生故障，成慢性肝炎。初起食欲不振，身感疲勞，腹部發脹，也有嘔吐、頭痛的情形。

重貧血者 (輸送氧的紅血球減少)，心臟病患者 (輸入肝臟的血液減少) 之肝臟因氧氣不足，影響肝細胞之生理作用，結果輸入肝臟的脂肪增加，輸出量減少，脂肪積聚，形成脂肪肝。另外，甲狀腺機能異常，藥物毒素及酒精毒素之作用，發生脂肪代謝障害，使脂肪積存於肝臟；營養過剩者，剩餘的醣轉變為脂肪積聚於肝臟，均成為脂肪肝 (正常人的肝臟含 2 ~ 4 % 之脂肪，增加至 10 ~ 12 % 以上時，就成為脂肪肝。會出現食欲降低，全身倦怠症狀。)

急性肝炎，慢性肝炎或脂肪肝 (毒素肝障害及酒精性肝障害) 等，經過較長時期，均可能成為肝硬化。其成因係部分已死的肝細胞逐漸纖維化，經久纖維漸多，表面呈凹凸而硬化，即為肝硬化。有出血、腹部積水膨脹，出現黃膽，意識降低，陷入昏睡等症狀。一般肝病患者則有眼白變濁，臉色變壞，皮膚多斑點，身體日益消瘦等症狀。

(三) 預防及治療肝病應注意事項

1. 每日做呼吸之調氣集中運動，以解除精神上的緊張，促進肝臟之血行。
2. 做內臟強化體操，對肝病之治療有極大效果。
3. 勿吃肉類、白糖等強酸性食物。
4. 勿吃合成化學藥品 (食品添加物、加工藥品、殘留農藥等)。
5. 避免過量抽菸，過量飲酒，以免傷害肝臟。
6. 多吃糙米、蔬菜及植物性蛋白質 (豆類、豆腐等)。
7. 常吃釀造醋及含鈣豐富的海藻，對肝臟有益。

8. 常吃蛤蜊及蠔，對肝臟病有益。
9. 暖化肝臟可促進血行及肝臟之活動。
10. 勿過度操勞，一旦感覺疲勞時，應儘量休息靜養。

四植物治療法

1. 葡萄 (*Vitis vinifera* L.) ~ 蒲桃 (別名), ブドウ (日名) ~ 栽培……圖 21

- a、認識植物：被子植物門，雙子葉綱，離瓣花亞綱，雙花被類，鼠李目，葡萄科。落葉大藤本，莖略扁平，枝有節，卷鬚與葉對生，葉互生，有長柄，心狀圓形，掌狀 3~5 淺裂，粗鋸齒緣，掌狀脈 5 條，葉背密被棉毛。圓錐花序，花瓣 5 片，呈黃綠色，漿果橢圓形或球形。
- b、有效成分：果實含酒石酸鈣 (calcium-tartrate)、酒石酸氫鉀 (potassium-bitartrate)、鞣質 (tannin)、卵磷脂 (lecithin)、槲皮素 (quercetin)、維生素 A、維生素 C。
- c、性能：果實味甘、酸，性溫，有補血、利便之功能，治肝臟病 (卵磷脂能清除血液之中性脂肪，維生素 A、維生素 C 能分解毒素)。一日量，生食 30 個。

2. 小麥 (*Triticum aestivum* L.) ~ コムギ (日名) ~ 栽培……圖 22

- a、認識植物：被子植物門，單子葉綱，穎花目，禾本科。一年生草本，稈圓筒形，有 4~6 節，節間中空，葉線形，平行脈。穗狀花序，每小穗有 3~9 朵花，穎果橢圓形。
- b、有效成分：種子含菜子油固醇 (campesterol)、卵磷脂 (lecithin)、谷甾醇 (sitosterol)、麥皮含維生素 E、維生素 P。
- c、性能：種子味甘、性涼，有利尿、止血、養肝氣之功能，治肝病 (卵磷脂能清除血液之中性脂肪，維生素 E 能分解毒素)。一日量 10~30 g，煎服。

3. 萱草 (*Heimerocallis fulva* L.) ~ 金針菜 (別名) ~ 野生或栽培……圖 23

- a、認識植物：被子植物門，單子葉綱，百合目，百合科。多年生草本，葉線形，平行脈。夏秋季開黃赤色花，有香氣，花被漏斗狀至鐘狀，6 裂，蒴果三角狀圓柱形。
- b、有效成分：根及花含維生素 A、維生素 B、維生素 C、天冬鹼 (asparagin)、秋水仙鹼 (colchicin)。
- c、性能：根味甘、性涼，治大熱衄血、結石病、肝病 (天冬鹼等能擴張血管，促進血行，維生素 A、維生素 C 能分解毒素)。一日量 9~15 g，煎服。

4. 續隨 (*Euphorbia lathyris* L.) ~ 千金 (別名) ~ 引進栽培……圖 24

- a、認識植物：被子植物門，雙子葉綱，離瓣花亞綱，單花被類大戟目，大戟科。一年生草本，莖圓柱形，上部分枝成繖狀，葉對生，基部之葉線形，上部之葉披針形，莖及葉背呈白色，苞對生，卵狀披針形。夏季開花，花序甚小，4 瓣，黃紫色，蒴果大，扁卵形。
- b、有效成分：種子含七葉樹素 (aesculetin)、七葉靈 (aesculin)、大戟脂素 (euphorbin)。
- c、性能：種子味辛，性溫，有毒，有利尿之功能，治水腫、腹水、肝病 (大戟脂素能擴張血管，促進血行，七葉靈有解毒作用)。一日量 1~3 g，煎服。

5. 芍藥 (*Paeonia lactiflora* Pallas) ~ 冠芳 (別名) ~ 引進栽培……圖 25

- a、認識植物：被子植物門，雙子葉綱，離瓣花亞綱，雙花被類，毛茛目，毛茛科。多年生

- () 草本，根分歧，成紡錘狀，葉爲二回三出複葉，小葉三裂，披針形。花頂生，紅色或白色，果實爲蓇葖果。
- b、有效成分：根含揮發油 (essential oil)、苯甲酸 (benzoic acid)、麥胚固醇 (sitosterol)、天冬鹼 (asparagin)。
- c、性能：根味苦、酸，性微寒，有柔肝止痛、鎮痙之功能，治腹痛、肝病 (精油、天冬鹼能擴張血管，促進血行，苯甲酸有消毒作用)。一日量 5~10 g，煎服。
6. 梅 (*Prunus mume* S. et Z.) ~ 白梅 (別名)，ウメ (日名) ~ 栽培……圖 26
- a、認識植物：被子植物門，雙子葉綱，離瓣花亞綱，雙花被類，薔薇目，薔薇科。落葉小喬木，樹冠圓形，樹皮灰色，小枝細，葉卵形，先端漸尖，邊緣有細鋸齒。花具芳香，花瓣 5 片，白色或紅色，淡紅色，核果球形，一側有淺溝。
- b、有效成分：未熟果含苦杏仁苷 (amygdalin)、氰酸 (HCN)、麥胚固醇 (sitosterol)、檸檬酸 (citric acid) 19%、蘋果酸 (malic acid) 1.5%。
- c、性能：果實味酸、性溫平，有平肝、解熱之功能，治痢疾、肝病 (苦杏仁苷及氰酸有消毒作用)。一日量 3 個，生食。
7. 玫瑰 (*Rosa rugosa* Thunb.) ~ 栽培……圖 27
- a、認識植物：被子植物門，雙子葉綱，離瓣花亞綱，雙花被類，薔薇目，薔薇科。小灌木，莖密生小刺，奇數羽狀複葉，小葉橢圓形，有毛。夏季開花，花被深紅色。
- b、有效成分：花含精油 (essential oil)、鞣質 (tannic acid)、沒食子酸 (gallic acid)。
- c、性能：花蕾味甘、微苦，性溫，氣香，有行氣、柔肝、醒脾之功能，治腸炎、肝病 (精油能擴張血管，促進血行及發散毒素，鞣質有消炎作用)。一日量，乾品 2~4 g，煎服。
8. 枸橼 (*Poncirus trifoliata* (L.) Raf.) ~ 枳實 (別名)，カラタチ (日名)……圖 28
- a、認識植物：被子植物門，雙子葉綱，離瓣花亞綱，雙花被類，芸香目，芸香科。落葉喬木，枝有稜，呈綠色，有刺，葉 3 出，柄具狹翼，小葉橢圓形，細鈍鋸齒緣。春季先葉開花，花瓣 5 片，白色，柑果黃熟，有芳香。
- b、有效成分：果實含新橙皮苷 (neo-hesperidin)、檸檬精油 (limonen)、異葎櫻素 (iso-sakuranetin)。
- c、性能：果實味苦、酸，性微寒，有散敗血、安胃氣之功能，治肝病 (檸檬精油能擴張血管，促進血行，新橙皮苷有消毒作用)、久痢、上氣喘咳。一日量 6~10 g，煎服。
9. 水丁香 (*Ludwigia octovalvis* (Jacq.) Raven) ~ 水燈香 (別名)，キダチキンバイ (日名) ~ 野生 (潮濕地及水邊)……圖 29
- a、認識植物：被子植物門，雙子葉綱，離瓣花亞綱，雙花被類，桃金娘目，柳葉菜科。亞灌木狀草本，莖及葉被粗毛，葉互生，披針形。花四季開放，花瓣 4 片，黃色，蒴果具縱稜數條。
- b、有效成分：根及莖含 β - 谷甾醇 (β -sitosterol)。

c、性能：根及莖有解熱利尿之功，治痢疾、慢性腎臟炎、肝炎（ β -谷甾醇有消炎作用）。
。一日量 20 ~ 150 g，煎服。

10. 文貞 (*Ligustrum lucidum* Ait.) ~ 冬青 (別名) ~ 引進栽培……圖 30

a、認識植物：被子植物門，雙子葉綱，木犀目，木犀科。常綠喬木，葉厚，革質，卵圓形或橢圓形，對生。夏季開花，圓錐花序，頂生，小花白色，合瓣花冠 4 裂，核果長橢圓形。

b、有效成分：果實含丁香苷 (syringin)、轉化糖 (invertin)。

c、性能：果實味甘、苦，性平，治水腫、腹水、肝病 (丁香苷有消炎作用)。一日量 5 ~ 10 g，煎服。

11. 龍膽 (*Gentiana scabra* Bge.) ~ 苦胆 (別名) ~ 引進栽培……圖 31

a、認識植物：被子植物門，雙子葉綱，合瓣花亞綱，捩花目，龍膽科。多年生草本，葉對生，廣披針形或長卵形，具三條葉脈，端尖銳。秋季開筒狀花，紫色，先端 5 裂，叢生莖頂，蒴果紡錘形。

b、有效成分：葉含龍膽苦味苷 (gentiopicrin)、龍膽醣 (gentianose)。

c、性能：根味苦 (強苦味)、性寒，為苦味健胃、解熱藥，治喉痛、肝熱癰厥 (龍膽苦味苷有解熱、消炎作用)。一日量 0.3 ~ 3 g，煎服。

12. 貓鬚草 (*Orthosiphon spiralis* (Lour) Merr.) ~ 尖葉化石草 (別名) ~ 栽培……圖 32

a、認識植物：被子植物門，雙子葉綱，合瓣花亞綱，管花目，唇形科。多年生草本，莖基部木質化，方形，有毛，具淺溝，葉對生，狹或廣披針形，不規則深鋸齒或鈍齒緣。夏至秋季開淡紫色或白色花，花絲甚長，伸出花冠外面 (故稱貓鬚草)，小堅果潤長橢圓形。

b、有效成分：葉含貓鬚草苷 (orthosiphonin)、生物鹼 (alkaloid)、鉀鹽。

c、性能：全草為聞名之利尿劑，治腎臟炎、腎結石、膽結石、肝炎 (貓鬚草苷有消炎作用，生物鹼能擴張血管，促進血行)。一日量 4 ~ 75 g，煎服。

13. 賴斷頭草 (*Salvia plebeia* R. Br.) ~ 蛤蟆草 (別名) ~ 野生……圖 33

a、認識植物：被子植物門，雙子葉綱，合瓣花亞綱，管花目，唇形科。多年生草本，莖方形，葉對生，具鈍鋸齒緣。總狀花序，花管狀，唇形，紫色。

b、有效成分：莖及葉含生物鹼 (alkaloid)。

c、性能：全草有清熱、涼血、敗毒之功能，治腫瘍、肝炎 (生物鹼能擴張血管，促進血行，又有消毒作用)。一日量 2 ~ 75 g，煎服。

14. 野菰 (*Aeginetia indica* L.) ~ 茶匙黃 (別名)，ナンバンギセル (日名) ~ 山野 (寄生)……圖 34

a、認識植物：被子植物門，雙子葉綱，合瓣花亞綱，管花目，列當科。寄生於甘蔗及其他禾本科植物根部之一年生肉質草本，莖短，葉為鱗片狀，無葉綠素。花莖直立，夏末至多初開花，花側向，淡紫紅色，萼船形，花冠筒狀，淺裂，唇形，蒴果卵球形。

b、有效成分：全草含生物鹼 (alkaloid)、配醣體 (glycoside)、萜烯。

c、性能：全草為解熱、消炎劑、治吐血、肝病 (生物鹼能擴張血管，促進血行，配醣體有

- 消炎作用)、癌症。一日量 4~150 g, 煎服。
15. 毛鈞藤 (*Uncaria hirsuta* Haviland) ~ 紅鈞藤 (別名) ~ 山產……圖 35
- 認識植物: 被子植物門, 雙子葉綱, 合瓣花亞綱, 茜草科。全株均具紅褐色毛茸 (故名毛鈞藤), 葉對生, 紙質, 長橢圓形, 先端銳尖, 側脈 7~9 對, 顯明, 葉腋具鈞刺狀卷鬚, 頭狀花序球形, 花冠綠白色, 細筒形, 5 裂, 蒴果紡錘形。
 - 有效成分: 全株含 8 種生物鹼, 主為鈞藤鹼 (rhynchophylline)、台灣鹼 (formosine)、鞣質 (tannic acid)。
 - 性能: 卷鬚味甘, 性微寒, 有清熱、鎮痙、平肝之功能, 治高血壓、肝疾 (生物鹼有消毒作用, 鞣質有消炎作用)。一日量 3~10 g, 煎服。
16. 茜草 (*Rubia cordifolia* L.) ~ 牛蔓 (別名) ~ 野生……圖 36
- 認識植物: 被子植物門, 雙子葉綱, 合瓣花亞綱, 茜草科。多年生蔓草, 莖方形, 有刺, 葉四片輪生, 長卵形或心臟形, 有葉柄。花小, 淡黃白色, 果實為漿果。
 - 有效成分: 根含茜草苷 (mangistin)、紫色素。
 - 性能: 根味酸、性溫, 有行血、利尿之功能, 治跌打損傷、肝病 (黃疸、水腫~茜草苷有消炎作用)。一日量 9~12 g, 煎服。
17. 茵陳蒿 (*Artemisia capillaris* Thunb.) ~ 青蒿草 (別名) ~ 野生……圖 37
- 認識植物: 被子植物門, 雙子葉綱, 合瓣花亞綱, 桔梗目, 菊科。宿根性草本, 多分枝, 幼枝有毛, 葉為二回羽全裂之複葉, 裂片絲狀, 密被棉白毛。秋季開花, 多數頭狀花序, 球形, 瘦果黃褐色。
 - 有效成分: 莖、葉含精油約 1%, 主成分為茵陳蒿素 (capillene)、茵陳蒿酮 (capillone)、capilline、 β -蒎烯 (β -pinene)、七葉樹素 (aesculetin)。
 - 性能: 莖、葉味苦、性微寒, 清濕熱, 為消炎性利尿劑, 治肝疾 (黃疸~茵陳蒿酮有消炎作用)。一日量 10~20 g, 煎服。
18. 木槿豨薟 (*Siegesbeckia glabrescens* (Mak.) Mak.) ~ 狗咬癩 (別名) ~ 野生……圖 38
- 認識植物: 被子植物門, 雙子葉綱, 合瓣花亞綱, 桔梗目, 菊科。一年生草本, 莖方形, 有茸毛, 葉對生, 卵圓形而尖, 柔軟而薄, 有毛茸, 粗鋸齒緣。秋季開小黃花, 花下有莢狀包, 具粘毛, 瘦果具臭氣。
 - 有效成分: 全草含生物鹼 (alkaloid)、豨薟苦味質 (darutin)、配醣體 (glycoside)、鞣質 (tannic acid)、揮發油。
 - 性能: 全草 (嫩苗為佳) 味苦辛、性寒, 有活血、解毒、鎮痛之功能, 治骨痛、肝炎、肝硬化 (生物鹼有活血作用, 鞣質有解毒作用, 配醣體有消炎作用)。一日量 6~12 g, 煎服。
19. 牛筋草 (*Eleusine indica* Gaertn.) ~ 牛頓草 (別名) ~ 野生……圖 39
- 認識植物: 被子植物門, 單子葉綱, 穎花目, 禾本科。一年生草本, 深根性, 不易整株拔起, 雖以牛之有力, 猶乏力, 故名牛筋草, 稈叢生, 葉線形, 中肋顯明, 葉鞘兩側扁壓。穗狀花序頂生。

b、有效成分：全草含生物鹼(alkaloid)。

c、性能：全草有行血、解熱之功能，治勞病、肝病(生物鹼能擴張血管，促進行血，並有消炎作用)。一日量4~75g，煎服。

20. 薑黃(Curcuma longa L.)~野生……圖40

a、認識植物：被子植物門，單子葉綱，薑目，薑科。多年生宿根草本，根莖橢圓形，黃褐色，葉長橢圓形，具橫向平行脈，背面有軟纖毛，春夏季開白色花。

b、有效成分：根莖含薑黃素(curcumin)0.3%，精油(主成分為turmerone)1~5%，尚含桉油酚。

c、性能：根莖味辛、苦，性熱，有行氣、止痛、利膽道、消毒肝臟之功能，治胸腹痛、肝病(精油有促進行血作用，桉油酚有消毒作用)。一日量3~6g，煎服。

(五)運動治療法

1. 呼吸之調氣集中法~立姿

一邊收縮腹部，一邊盡可能緩慢地呼氣，低頭含胸，兩手腹前交叉(能刺激副交感神經，解除精神緊張，促進肝臟之血行，分解毒素)，由其反動作，迅速使胸部吸滿氣，兩手往斜後方張開(吸進多量氧氣，能氧化多餘的中性脂肪)。每日早晚，反覆做8次，三個月後，對肝臟病之治療有相當成效。

2. 身體力學不正之修正體操

a、側肌伸長體操~立姿……圖十

左脚左移一步，雙手向橫邊伸直，手掌向下，以腰為中心，使上身向左邊傾倒，向下之手指碰腳跟外側之床(5~6秒)，脫力，回復至中央，反覆做8次(能清除右胸部瘀血，使呼吸正常，促進肝之血行及生理作用)。

b、腹部伸長體操~臥姿……圖十一

俯臥，彎曲兩腳膝關節，以雙手握住腳跟，下顎向上，挺胸，如蹺蹺板般向前後搖動，反覆做8次(能清除肝臟瘀血，促進血行，強化肝臟，分解毒素)。

3. 內臟強化體操

a、左右轉體體操~立姿……圖十二

雙足側開，與肩同寬，上身前彎，雙臂向左擺，上身同時向左扭轉，雙臂向右擺，上身亦同時向右扭轉，反覆做8次(左右扭轉運動可消耗腹部之糖及脂肪，促進血行，強化肝臟)。

b、仰臥，雙手墊於頸後，彎曲膝關節使小腿與床垂直，一邊呼氣，一邊將膝向左傾倒，臉向右，邊呼氣，邊回復垂直，繼做反方向之動作。然後使大腿與床垂直，以同樣方式向左右傾倒，反覆各做3~4次(能除去腹側部瘀血，消耗中性脂肪，促進肝臟活動)。

~臥姿……圖十三

c、彎曲膝關節，小腿向外，仰臥，雙臂伸直頭上，一邊呼氣，一邊將兩臂向內側扭轉，同時起身，反覆做8次(呼氣能刺激副交感神經，促進肝臟活動，吸入多量氧氣能分解脂肪，腰部運動又能促進肝臟血行)。~臥姿……圖十四

4. 慢跑(jogging)

慢跑能增加呼吸的頻率與深度，呼氣時能刺激副交感神經，強化肝臟活動，吸氣時能消耗糖

及中性脂肪，又能促進肝臟之生理作用。解除心理緊張，使身心舒適。慢跑主要靠大腿後肌及腓腸肌之牽引，所以後腿必須充分推蹬地面，前腿以脚跟或全腳掌先著地，手臂屈肘關節，前後擺動，以協助維持身體平衡，在清晨（空氣新鮮，氧氣多），每次跑 10 ~ 20 分鐘為宜。……圖十五

三、腎臟病 (renal disease) ~ 泌尿器官疾病

(一) 正常人

腎臟 (kidney) 形如蠶豆，重約 120 ~ 200 g，位於腹腔後部，脊椎兩旁各一個。腎臟由多數微細的腎小體 (nephron) 與腎小管 (collecting tubule) 構成，每個腎臟約有一百萬個腎小體。腎小體是一條長而盤旋曲折的細管，一端開口於腎小管，另一端閉合，內凹成囊狀 (鮑氏囊)，內有由微血管網所成的脈球。腎小體構成皮質 (外圍部分)，腎小管 (收集管) 構成髓質 (中央部分)，許多腎小管經過乳頭、小腎盞、大腎盞進入腎盂，再與輸尿管相連。

腎小體能將血液內小分子的水分、塩分、胺基酸、脂肪酸、礦物質濾出，再吸收葡萄糖、脂肪酸、胺基酸及荷爾蒙。水分、塩分、尿素、尿酸、肌酸酐、礦塩、毒素、藥物等則經腎小管排出，以維持體內水分平衡及血液的鹼性 (健康人的血液呈微鹼性，即 pH 值 7.4)。

(二) 病因

由溶連菌之侵害，引起急性腎炎，久未痊癒，會演變成慢性腎炎。一般過勞或寒冷為慢性腎炎的誘因，感冒或扁桃腺炎為其主因，因扁桃腺炎係溶連菌對身體作用而起，繼由抗原 (細菌蛋白質) 與抗體 (血漿蛋白質) 之結合體傷害腎臟的鮑氏囊內之脈球而成為慢性腎炎。

腎臟為鹼性臟器，易受熱、寒冷、光線、放射線等物理刺激及亂吃食物，受酸性食品 (肉類、白糖)，合成化學藥品 (合成食品添加物、加工殘留藥品、殘留農藥、殘留肥料) 等化學刺激而發炎。精神常緊張 (神經疲勞) 與長期運動不足會減弱腰、腹力，成前屈姿勢，引起腎臟位置異常，被壓迫的腎臟，因瘀血，血行不良，亦易引起慢性腎臟炎。久病不癒，則腎臟的小動脈發生硬化，血行不良，致使腎組織發生障礙，降低腎臟機能，即為腎硬化症。

慢性腎炎的症狀為出現蛋白尿或血尿，眼瞼 (眼皮) 浮腫，易疲勞，感冒不易痊癒等。若腎機能嚴重降低，則會出現尿毒症或眼底出血，引起視力障礙等症狀。

(三) 預防及治療腎臟病患應注意事項

1. 每日早晚做 10 分鐘的調氣集中呼吸，能安定精神。
2. 常吃蔬菜、水果，使血液呈微鹼性 (清血)。
3. 使腎臟暖和且多休息，能促進腎臟機能正常。
4. 做身體力學不正之修正體操，以修正前屈姿勢及腎臟之位置異常。
5. 避免食用合成食品添加物、加工藥品及殘留農藥。
6. 勿吃肉類、白糖等酸性食品。
7. 勿吃酸、辣、鹹等刺激性食物，勿吸菸、飲酒。
8. 身體勿受涼或淋雨，以免瘀血或感冒。
9. 勿做劇烈運動及勞力工作，以免過勞傷腎。

(四) 植物治療法

1. 桑 (Morus alba L.) ~ クハ (日名) ~ 野生或栽培……圖 41

- a、認識植物：被子植物門，雙子葉綱，離瓣花亞綱，單花被類，蕁麻目，桑科。落葉小喬木，葉卵形或廣橢圓形，三行脈，有 3 ~ 5 深裂，粗鋸齒緣。小穗狀花序，小花黃綠色

，聚合果球形，熟呈紫黑色。

b、有效成分：果實（桑椹）含異槲精（iso-queracetin）、胡蘿蔔素（carotin）、菸酸（nicotinic acid）、蘋果酸（malic acid）、枸橼酸（citric acid）、維生素B、維生素C及粘液質。

c、性能：果實味甘、性溫，有利尿、消腫之功能，治便秘、高血壓症、腎疾（異槲精能強化血管，促進血行，胡蘿蔔素及維生素C有解毒作用）。一日量20～40g，煎服。

2. 甘藍（*Brassica oleracea* L. var. *capitata* L.）～高麗菜（別名），カンラン（日名）～栽培……圖42

a、認識植物：被子植物門，雙子葉綱，離瓣花亞綱，雙花被類，罌粟目，十字花科。二年生草本，葉厚廣大，平滑，藍色帶白粉狀，邊緣具不整齊鋸齒，層層重疊，密集成球狀。總狀花序，小花淡黃色，花瓣4片，成十字形，果短圓柱形。

b、有效成分：綠葉含維生素A、維生素C、白葉含強力酵素，過氧化氫酶（Catalase）、過氧化酶（perorydase）等。

c、性能：葉味甘、性平、益腎、補髓、治慢性腎臟炎（維生素A、維生素C、過氧化氫酶均有解毒作用）。一日量6片，煮食。

3. 蘋果（*Malus pumila* Miller var. *domestica* Schneider）～リンゴ（日名）～引進栽培……圖43

a、認識植物：被子植物門，雙子葉綱，離瓣花亞綱，雙花被類，薔薇目，薔薇科。落葉喬木，葉橢圓形，具鋸齒、嫩葉有灰白色短毛。春季開花，花瓣5片，白色而微紅，果實味甘、鬆，圓形或扁圓形。

b、有效成分：果實含蘋果酸（malic acid）、檸檬酸（citric acid）、胡蘿蔔素（carotin）、精油（essential oil）、鞣質（tannic acid）、黏液質、維生素B、維生素C。

c、性能：果實味微甘、酸，性平，治胃潰瘍、動脈硬化症、腎臟病（精油能擴張血管，促進血行，胡蘿蔔素及維生素C能解毒，鞣質有消炎作用）。一日量1個（鮮品），生食。

4. 冬瓜（*Benincasa cerifera* Sav.）～白瓜（別名）～栽培……圖44

a、認識植物：被子植物門，雙子葉綱，合瓣花亞綱，葫蘆目，葫蘆科。一年生蔓性草本，莖枝有卷鬚，具長粗毛，葉互生，有長柄，心臟形，5～7裂，緣具波狀齒。夏季開單性黃花，萼片5裂，大瓠果，長橢圓形，密生毛。

b、有效成分：果皮含腺嘌呤（adenine）、胡蘆芭鹼（trigonellin）、維生素B₁及維生素C。

c、性能：果皮味甘，性微寒，有利尿之功能，治腹瀉、腎臟炎（胡蘆芭鹼能擴張血管，促進血行及消炎，維生素C有解毒作用）。一日量6～10g，煎服。

5. 西瓜（*Citrullus vulgaris* Schrad.）～スイカ（日名）～栽培……圖45

a、認識植物：被子植物門，雙子葉綱，合瓣花亞綱，葫蘆目，葫蘆科。一年生草本，莖蔓性，葉互生，羽狀3～4裂片葉，有柄。花腋生，淡黃色，果實球形或長橢圓形。

b、有效成分：瓤（果肉）含溴（Bromine）、枸杞鹼（betaine）、番茄紅素（ly-

copene)、胡蘿蔔素(carotin)、蘋果酸(malic acid)。

c、性能：瓤及皮味甘，性寒，有利尿，消腫之功能，治糖尿病、腎臟炎、浮腫（枸杞鹼能擴張血管，促進血行，溴及胡蘿蔔素有消炎作用）。一日量2~3片，鮮食。

6. 胡瓜(*Cucumis sativa* L.) 刺瓜(別名)~栽培……圖46

a、認識植物：被子植物門，被子葉綱，合瓣花亞綱，葫蘆目，葫蘆科。一年生草本，攀緣卷鬚莖，葉互生，掌狀淺裂，具細鋸齒，莖、葉均具茸毛。夏季開單性花，花冠5裂，黃色，長形漿果，表面有小刺。

b、有效成分：果實含維生素C、失水戊醣(pentosan)，種子含維生素A。

c、性能：果實味甘，性寒，有小毒，有清涼，利尿之功能，治腎臟炎（維生素A及維生素C有消炎作用）。一日量，生食1~2支，或搗汁服用。

7. 牛蒡(*Arctium lappa* L.)~惡實(別名)，ゴボウ(日名)~栽培……圖47

a、認識植物：被子植物門，雙子葉綱，合瓣花亞綱，桔梗目，菊科。越年生草本，直根長且肥大，葉大，心臟形，鋸齒緣，下面有白毛，具長柄。夏季開花，花冠筒狀，紫色，頭狀花序，具總苞，種子有刺。

b、有效成分：根含多量菊糖(inulin)及多量纖維(fibre)。種子含牛蒡鹼(lappine)、惡實苷(arctiin)。

c、性能：根味甘，性平，有利尿、驅風之功能，治腎臟炎（纖維能吸附毒素）。種子味苦、辛，性平，有利尿、解熱之功能，治肺炎、咽喉痛、腎臟病、浮腫（牛蒡鹼能擴張血管，促進血行，惡實苷有消炎作用）。根，一日量半支，煮食，種子，一日量6~10g，煎服。

8. 木賊(*Equisetum hiemale* L.)~木賊草(別名)~山產或栽培……圖48

a、認識植物：蕨類植物門，木賊綱，木賊目，木賊科。常綠多年生草本，莖叢生，管狀，中空，有節，葉輪生，小形鱗狀，成鞘狀。子囊穗頂生，橢圓形。

b、有效成分：全草含木賊鹼(equisetine)、菸鹼(nicotine)、palustrine、二氧化矽(SiO₂)、木賊酸。

c、性能：全草味甘、微苦，性溫，有利尿、發汗之功能，治痔疾、腎臟炎、浮腫（木賊鹼能擴張血管，促進血行，並有消炎作用）。一日量5~10g，煎服。

9. 瞿麥(*Dianthus superbus* L.)~野生……圖49

a、認識植物：被子植物門，雙子葉綱，離瓣花亞綱，單花被類，中央種子目，石竹科。多年生草本，莖圓筒狀，葉對生，線形，銳尖頭。聚繖花序，花淡紅色，5瓣，邊緣深裂，蒴果熟自頂端裂開，穗生於兩旁，稱為瞿，種子頗似麥，故名瞿麥。

b、有效成分：根莖含皂素(saponin~主成分為gypsogenin)、lychnose、isolychnose。

c、性能：根莖味苦、性寒，有利尿之功能，治水腫、腎臟出血有特效（皂素有吸濕及消毒作用）。一日量6~12g，煎服。

10. 蟠纏藤(*Cassytha filiformis* Linn.)~無根草(別名)，スナヅル(日名)~野生(海濱砂地)……圖50

a、認識植物：被子植物門，雙子葉綱，離瓣花亞綱，雙花被類，毛茛目，樟科。寄生或纏

繞於他物之蔓性一年生草本，莖長而纖細，黃褐色，無根，無葉，短穗狀花序，小花壺形，淡黃色，花被6片，漿果球形，白色。

b、有效成分：全草含衛矛糖 (dulcitol) 0.4~1.0%，蟠纏藤鹼 (cassyfiline)，六駁鹼 (laurotetanine)。

c、性能：全草為利尿劑，治腎臟病 (蟠纏藤鹼及六駁鹼能擴張血管，促進血行，又有消炎作用)。一日量 8~20 g，煎服。

11. 野薔薇 (*Rosa multiflora* Thunb.) ~ 栽培……圖 51

a、認識植物：被子植物門，雙子葉綱，離瓣花亞綱，雙花被類，薔薇目，薔薇科。落葉小灌木，莖細長，有刺，枝偃伏或蔓生，羽狀複葉互生，小葉 7~9 片，倒卵形，上半部邊緣有鋸齒。繖形花序，花瓣 5 片，白色或帶紅色，果實稱營養。

b、有效成分：種子含苦味營養苷 (multiflorin)、山奈酚 (kaempferol)、槲皮素 (quercetin)。

c、性能：種子味苦，性微寒，有利尿之功，治腳氣腫痛，腎臟炎，浮腫 (營養苷及山奈酚有消炎作用)。一日量 6~15 g，煎服。

12. 酢醬草 (*Oxalis corniculata* L.) ~ 塩酸草 (別名) ~ 野生……圖 52

a、認識植物：被子植物門，雙子葉綱，離瓣花亞綱，雙花被類，牻牛兒苗目，酢醬草科。多年生匍匐性草本，莖細而柔弱，匍匐地上，多分小枝，葉互生，具長柄，葉由三小葉而成，小葉倒心臟形，莖及葉背有毛，液汁具酸味。四季開放黃花，繖形花序，腋生，小花規則，花瓣 5 片，蒴果熟開裂。

b、有效成分：莖、葉含草酸塩、檸檬酸 (citric acid)、酒石酸 (tartaric acid)。

c、性能：莖、葉味酸、性寒，有散熱、利尿之功能，治跌打損傷、腎臟炎 (草酸塩有消炎作用)。一日量 3~8 g，煎服。

13. 貓鬚草 (*Orthosiphon spiralis* (Lour.) Merr.) ~ 腰只草 (別名) ~ 栽培……圖 53

a、認識植物：被子植物門，雙子葉綱，合瓣花亞綱，管花目，唇形科。多年生草本，莖基部木質化，方形，有毛，具淺溝，葉對生，披針形，不規則鋸齒緣。夏至秋季開淡紫色或白色花，花絲甚長，伸出花冠外面，小堅果潤長橢圓形。

b、有效成分：葉含貓鬚草苷 (orthosiphonin)、生物鹼 (alkaloid)、鉀塩。

c、性能：全草味苦、性寒，有利尿、消炎之功能，治高血壓、肝炎、腎結石、膽結石、腎臟炎 (生物鹼能擴張血管，促進血行，貓鬚草苷有消炎作用)。一日量 4~75 g，煎服。

14. 龍葵 (*Solanum nigrum* L.) ~ 烏子菜 (別名) ~ 野生……圖 54

a、認識植物：被子植物門，雙子葉綱，合瓣花亞綱，管花目，茄科。一年生草本，葉橢圓形，全緣，有葉柄。夏秋間開花，繖形花序，小花白色，管狀花，花冠 5 裂，小漿果，生時青，熟時呈黑色。

b、有效成分：全草含 4 種生物鹼，solamargine、solanine、solanidine 及 solasodine。根含皂素 (saponin)、龍葵苷 (solanine)，種子含皂素。

c、性能：全草味苦、微甘，性滑、寒，有小毒，有解熱、利尿、抗癌之功能，治癌症、腎

b、有效成分：根莖含枸橼酸 (citric acid)、蘋果酸 (malic acid)、草酸 (oxalic acid), cylindrin, arundoin, β -麥胚固醇 (β -sitosterol), 類固醇 (steroid) 的配糖體。

c、性能：根莖味甘、性寒，有清熱、利尿之功能，治腎臟病（類固醇配糖體有消炎作用）。一日量 3~40 g，煎服。

20. 盤龍參 (*Spiranthes sinensis* (Pers.) Ames) ~ 綬草 ~ 野生……圖 60

a、認識植物：被子植物門，單子葉綱，蘭目，蘭科。多年生草本，根肥厚，葉多根生，線形，中肋明顯。春夏季開紫紅色花，穗狀花序，花密集成螺旋狀，蒴果橢圓形。

b、有效成分：全草含盤龍參苷 (spiranthes glycoside)。

c、性能：全草味甘，性寒，有退火、祛風濕之功能，治腦膜炎、腎臟炎（盤龍參苷有消炎作用）。一日量 4~20 g，煎服。

五 運動治療法

1. 呼吸之調氣集中法 ~ 坐姿……圖十六

雙肘伸直，雙手在背後交握，挺胸、伸直背骨，下巴收縮，利用反動作，上提雙手和肩部，緩慢地深吸氣（刺激交感神經，強化腎臟）後，隨即用嘴迅速呼氣，恢復原姿勢，保持輕鬆，反覆做 8 次。

2. 身體力學不正之修正體操

(a) 左右扭轉 ~ 坐姿……圖十七

兩腳展開與腰同寬，重心置於右腳，舉起左腳跟，一邊呼氣，一邊將上身向右扭轉，以同樣的方法，重心置於左腳，舉起右腳跟，將上身向左扭轉，然後向不舒適處之反方向多扭轉 8 次（可放鬆腎臟之被壓迫部分，促進血行）。

(b) 前屈修正體操 ~ 臥姿

仰臥，以兩手肘關節、頭頂及腰支持身體，使胸部向上挺起，用力伸直跟腱，將腳跟提高 5~6 cm，上下振動，反覆做 30 次（能除去背部瘀血，促進血行，強化腎臟）。

3. 柔軟化體操

(a) 扭轉體操 ~ 坐姿……圖十八

伸出兩腳而坐，彎曲左腳膝關節，將右腳彎曲膝關節立於左膝外側。伸直左手肘關節，用手指握住右腳大拇指，扭轉上身，以左肘推右膝，右手向後碰至左腰。一邊呼氣，一邊以左肘推右膝，同時用力將頭與右肩向右扭轉，呼完氣，放鬆左手之手指，以其反動力回復原狀。用同法做反方向之扭轉，反覆做 7~8 次（刺激交感神經，使腰側部柔軟，促進血行，能強化腎臟）。

(b) 逆倒立（腎臟病較輕微者）……圖十九

仰臥，將兩手掌碰床，靠身體兩側。一邊呼氣，一邊伸直膝關節，緩慢地舉起身體與腳，以兩手支持腰部，使身體與腳成直線，並與肩成垂直。頭、頸後方、肩及兩肘均置於床上（能改正腎臟之位置異常。使腹部柔軟，促進血行）。

4. 內臟強化體操

(a) 仰臥，雙手墊於頸後，彎曲膝關節使小腿與床垂直，一邊呼氣，一邊將膝向左傾倒，臉向右，邊呼氣，邊回復垂直，繼做反方向之動作。然後使大腿與床垂直，以同樣方式向左右

傾倒，反覆各做 7~8 次（能除去腹側部之瘀血，促進血行，提高腎臟機能）。

(b)以伏地挺身之姿勢，將兩手分開與肩同寬，與床垂直而立，分開手指，以第一關節支持身體，一邊呼氣，一邊彎曲肘關節，邊吸氣，邊伸直，反覆做 8 次（能清除下腹之瘀血，促進血行，提高腎臟機能）。……圖二十

5.內臟下垂治療體操

(a)仰臥，將兩手掌碰肋骨下部，使兩肩胛骨靠近，以頭頂、肘關節與臀部支持身體。使兩腳一致，伸直跟腱，將兩腳在床上 5~30 cm 間上下振動，舉起腳時吸氣，向下時呼氣，反覆做 8 次（能改正腎臟之位置異常，提高腎臟機能）。~臥姿……圖二十一

(b)俯臥，在背後合掌，將兩腳與上身舉起，使全身向背後反曲，伸直膝關節，挺胸抬頭，一邊呼氣，一邊將兩腳向左右振動，回復中央時吸氣，反覆做 8 次（能清除胸腹部瘀血，促進血行舉高腎臟，提高其機能）。~臥姿……圖二十二

四、結 論

植文卷之五

治癌症藥用植物之藥用部分多為全草、根，其有效成分主為生物鹼 (alkaloid)，苷 (配醣體 ~ glucoside) 及鏷 (germanium)。生物鹼有制癌作用，苷有抗癌作用，鏷能阻止癌細胞增殖，並供氧，促進白血球破壞癌細胞，且多為寒性、苦、辛味，有解毒、除燥濕、發散，制癌之功能。

治肝病藥用植物之藥用部分多為全草、根，其有效成分主為生物鹼 (alkaloid)，苷 (glucoside) 及精油 (essential oil)。生物鹼能刺激副交感神經，擴張血管，促進血行，且有消毒作用，苷有消炎作用，精油能擴張血管，促進血行及發散毒素，且多為寒性，苦，辛味，有促進血行、除燥濕、解毒、瀉火，治肝病之功能。

治腎臟病藥用植物之藥用部分多為全草、果實，其有效成分主為生物鹼 (alkaloid)，苷 (glucoside) 及維生素C (vitaminC)。生物鹼 (alkaloid) 能擴張血管，促進血行，且有消毒作用，苷有消炎作用，維生素C有解毒作用，且多為寒性，甘、苦味，有弛緩、中和、除燥濕、清熱、解毒、治腎臟病之功能。

運動能治療癌症之原理為，調氣集中法以較長時間之呼氣來刺激副交感神經，促進胃腸之蠕動及胃、肝、胰之分泌，以強化消化系統，迅速吸氣，充分供氧，能增強抗癌作用。力學不正之修正體操，以修正側肌萎縮、背骨側彎，骨盤、肩胛骨偏向及前屈等，能清除胃、肝、胰之瘀血，促進胃腸之蠕動及分泌，刺激肺及大腸，排除毒素，又能清除背部瘀血，提高心、肺、腸及腎之機能。柔軟化體操之背肌伸長，腰椎、薦椎等運動，能改進內臟之位置異常，清除瘀血，促進血行，以強化心、肺、肝、胃。內臟強化體操，呼氣能刺激副交感神經，提高消化系統之機能；振動及壓迫能刺激內臟活動，以清除毒素。

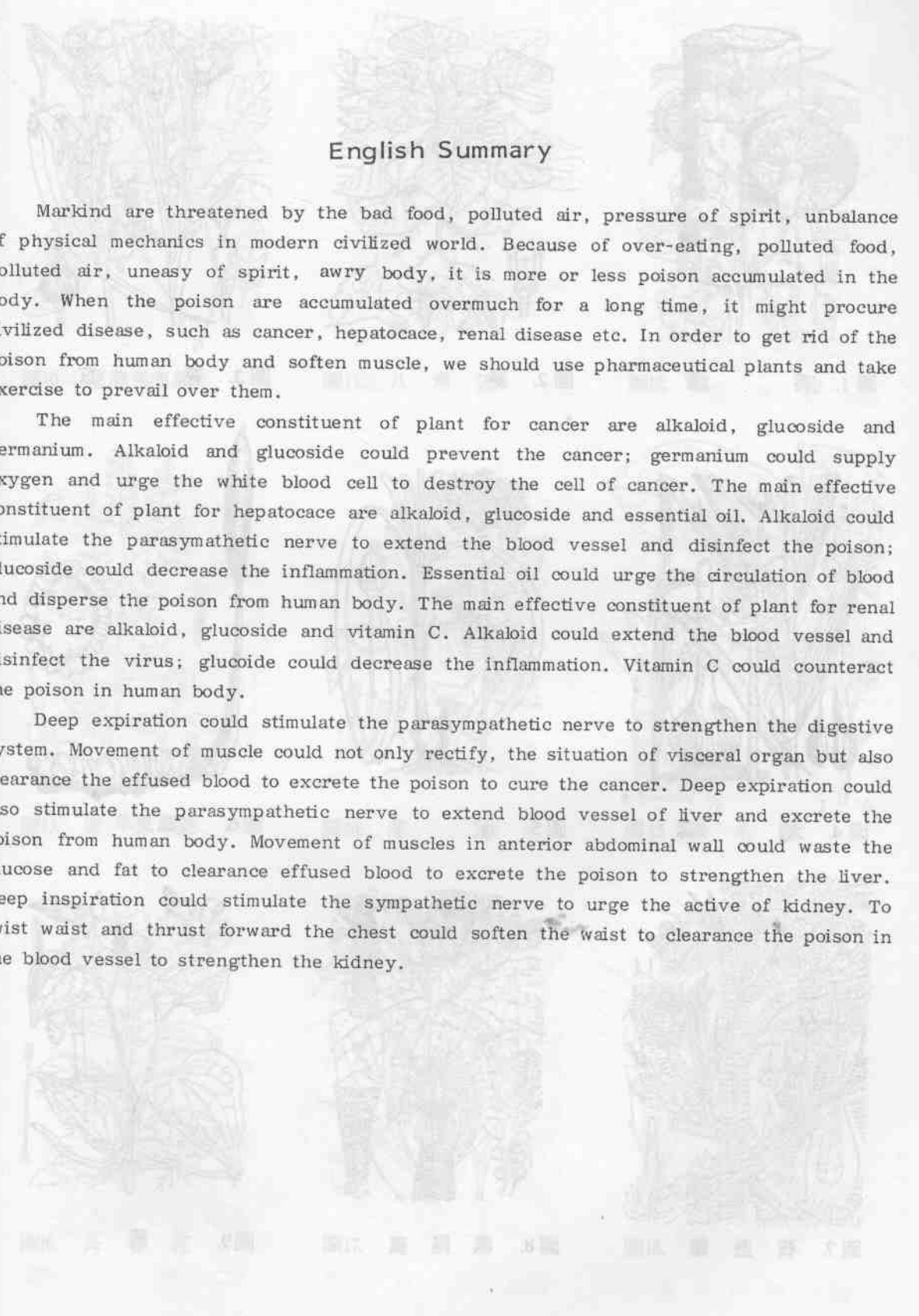
運動能治療肝病之原理為，調氣集中法以較長時間之呼氣來刺激副交感神經，解除心理緊張，促進肝臟之血行，排除毒素，吸進多量氧氣能消耗多餘的中性脂肪。力學不正之修正體操，以伸長側肌及腹肌，清除胸部及肝臟之瘀血，促進血行，強化肝臟，分解毒素。內臟強化體操，呼氣能刺激副交感神經，促進肝活動，腹、背肌運動，能消腹部之糖及脂肪，清除瘀血，促進血行強化肝臟。慢跑，呼吸較快，且全身肌肉運動，能消耗中性脂肪，促進肝臟機能，解除心理緊張。

運動能治療腎臟病之原理為，調氣集中法以較長時間之吸氣來刺激交感神經，促進腎臟之活動。力學不正之修正體操，以扭轉及挺胸動作，放鬆腎臟，清除瘀血，促進血行，強化腎臟。柔軟化體操，能使腰部柔軟，促進血行，提高腎臟活力。內臟強化體操，能消除下腹部及腹側部瘀血，促進血行，強化腎臟。內臟下垂治療體操，能改正腎臟之位置異常，清除胸腹部瘀血，提高腎臟機能。

五、參考文獻

龍， 說， 四

1. 甘偉松， 1967， 台灣藥用植物誌第一卷， 第二卷， 第三卷。
2. 盧宏民， 1967， 中藥大辭典。
3. 顏焜熒， 1968， 植物化學。
4. 劉元壽， 1969， 體育療病法。
5. 洪茂雄， 1975， 解剖生理學。
6. 啓業書局， 1976， 中國藥材學（上）， （下）。
7. 甘偉松， 1978， 台灣植物藥材誌第一輯， 第二輯， 第三輯。
8. 江金德， 1978， 藥性大辭典。
9. 顏元仲， 1978， 解剖生理學（下冊）（生理學之部）。
10. 教育部， 1979， 健身體操圖解。
11. 許鴻源， 1980， 中藥材之研究。
12. 甘偉松， 1981， 藥用植物學。
13. 陳石中， 1981， 中醫藥理學。
14. 周洪範， 1982， 中國秘方全書。
15. 喜美出版社， 1982， 體操治百病。
16. 張家達， 1986， 可供運動傷害應用之藥用植物之研究。
17. 張豐榮， 1987， 家庭醫學百科全書。
18. 張家達， 1988， 現代文明病之植物及運動療法（上）。
19. 早野登美江， 1969， 暮らしのなかの自然食。
20. 高嶋四郎等， 1971， 有用植物。
21. 伊澤凡人， 1976， 菜果健康療法。
22. 河野友美， 1981， 榮養手帖。
23. 兼高達貳， 1981， 働きざかりの肝臟學。
24. 岩田敦等， 1981， 健康體操。
25. 原崎勇次， 1982， 醫者いらず體操法。
26. 齊藤司， 1982， 腎臟病の悩みをとめ本。
27. 橋元富一郎， 1983， 野菜ぎらいはガンになぬ。
28. 原崎勇次， 1987， ガンコな慢性病も自力で治せぬ。
29. 丹羽芳男， 1987， 現代病の80%は治ぬ。
30. R. Bentley and H. Trimien, 1880, Medical Plants Vol.1-4
31. Heber W. Youngken, 1951, Pharmaceutical Botany.
32. Authur Grollman, 1966. Pharmacology and Therapeutics.



English Summary

Man kind are threatened by the bad food, polluted air, pressure of spirit, unbalance of physical mechanics in modern civilized world. Because of over-eating, polluted food, polluted air, uneasy of spirit, awry body, it is more or less poison accumulated in the body. When the poison are accumulated overmuch for a long time, it might procure civilized disease, such as cancer, hepatocace, renal disease etc. In order to get rid of the poison from human body and soften muscle, we should use pharmaceutical plants and take exercise to prevail over them.

The main effective constituent of plant for cancer are alkaloid, glucoside and germanium. Alkaloid and glucoside could prevent the cancer; germanium could supply oxygen and urge the white blood cell to destroy the cell of cancer. The main effective constituent of plant for hepatocace are alkaloid, glucoside and essential oil. Alkaloid could stimulate the parasympathetic nerve to extend the blood vessel and disinfect the poison; glucoside could decrease the inflammation. Essential oil could urge the circulation of blood and disperse the poison from human body. The main effective constituent of plant for renal disease are alkaloid, glucoside and vitamin C. Alkaloid could extend the blood vessel and disinfect the virus; glucoide could decrease the inflammation. Vitamin C could counteract the poison in human body.

Deep expiration could stimulate the parasympathetic nerve to strengthen the digestive system. Movement of muscle could not only rectify, the situation of visceral organ but also clearance the effused blood to excrete the poison to cure the cancer. Deep expiration could also stimulate the parasympathetic nerve to extend blood vessel of liver and excrete the poison from human body. Movement of muscles in anterior abdominal wall could waste the glucose and fat to clearance effused blood to excrete the poison to strengthen the liver. Deep inspiration could stimulate the sympathetic nerve to urge the active of kidney. To twist waist and thrust forward the chest could soften the waist to clearance the poison in the blood vessel to strengthen the kidney.

五、參考文獻



圖1. 香 蕈



圖2. 麥



圖3. 薏 苡



圖4. 大 蒜

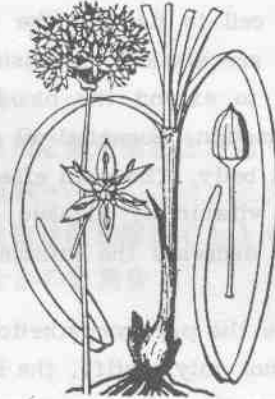


圖5. 韭



圖6. 冬蟲夏草



圖7. 石 上 柏



圖8. 鳳 尾 蕉



圖9. 蕺



圖10. 臺灣馬兜鈴



圖11. 八角連



圖12. 鳳仙



圖13. 廣豆根



圖14. 旱蓮

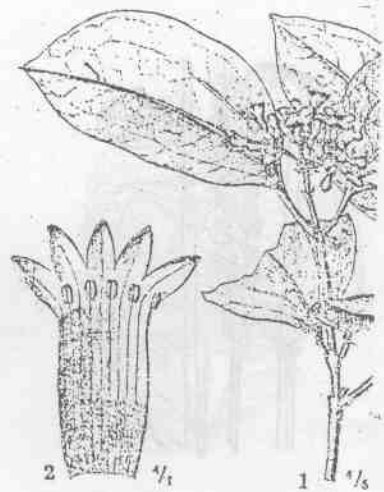


圖15. 番木鱉



圖16. 長春花



圖17. 馬利筋



圖18. 康復力



圖19. 半枝蓮



圖20. 莎草



圖21. 葡萄

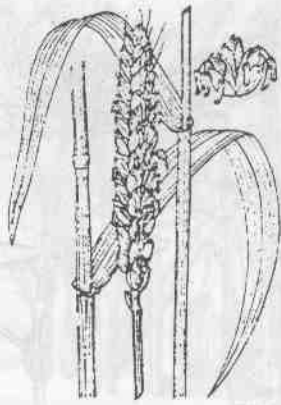


圖22. 小麥



圖23. 萱草



圖24. 續隨



圖25. 芍藥



圖26. 梅



圖27. 玫瑰



圖28. 枸 橘



圖29. 水 丁 香



圖30. 女 貞



圖31. 龍 膽

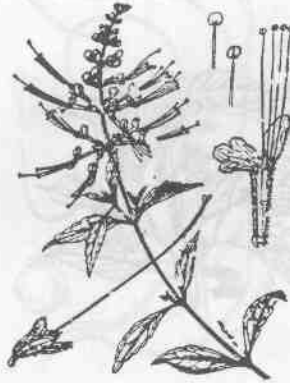


圖32. 猫 鬚 草



圖33. 賴 斷 頭 草



圖34. 野 菰



圖35. 毛 釣 藤



圖36. 茜 草



圖37. 茵 陳 蒿



圖38. 毛 梗 豨 薟



圖39. 牛 筋 草



圖40. 薑 黃 芩



圖41. 桑 寄 生



圖42. 甘 藍



圖43. 檳 榔 果



圖44. 冬 瓜



圖45. 西 瓜



圖46. 胡 瓜



圖47. 牛 蒡

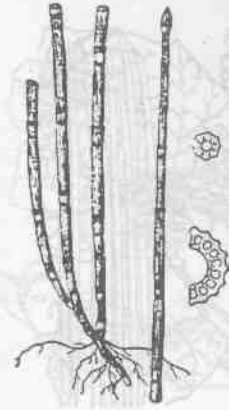


圖48. 木 賊



圖49. 瞿 麥

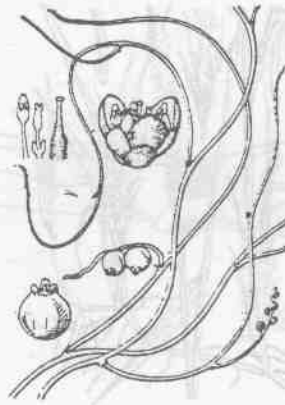


圖50. 蟠 纏 藤



圖51. 野 薔 薇



圖52. 酢 漿 草



圖53. 貓 鬚 草



圖54. 龍 葵

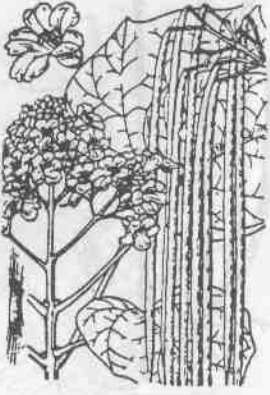


圖55. 梓



圖56. 澤 瀉



圖57. 玉 蜀 黍



圖58. 鴨 跖 草



圖59. 白 茅



圖60. 盤 龍 參



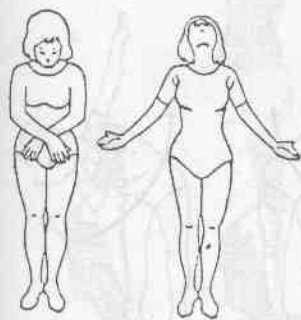
圖61. 玉 竹



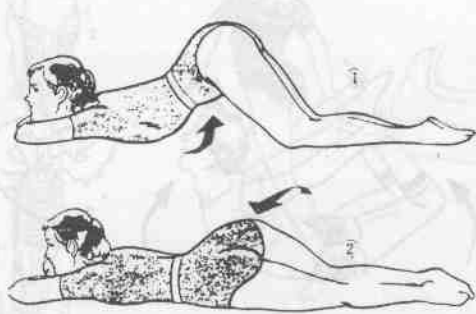
圖62. 黃 蘗



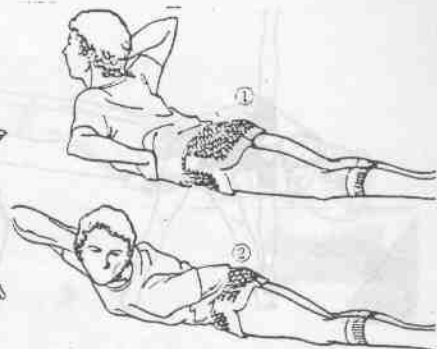
圖63. 龍 眼 菜



圖一 調氣集中法



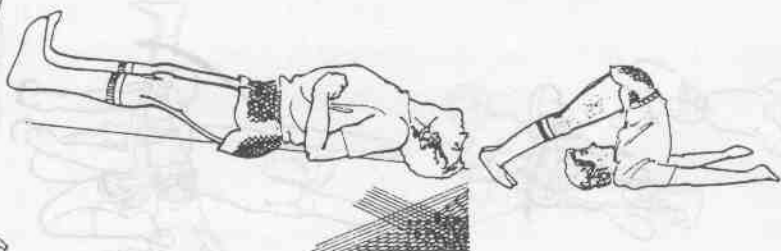
圖二 側筋萎縮修正



圖三 背骨側灣修正

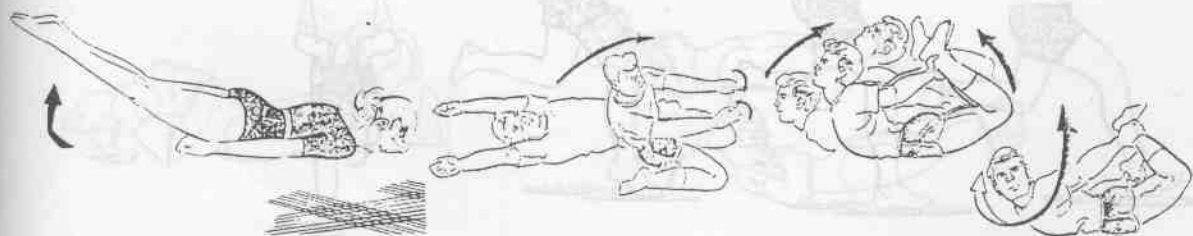


圖四 骨盤、肩胛骨偏向修正



圖五 前屈修正

圖六 背筋伸長體操



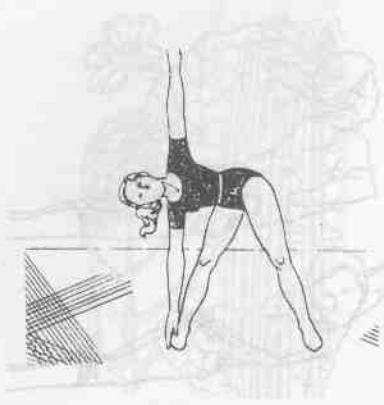
圖七 腰椎、薦椎強化體操



圖八 內臟強化體操之一



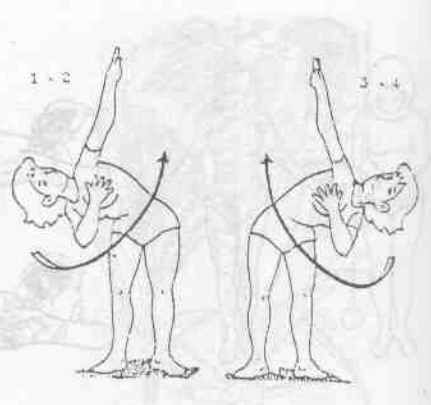
圖九 內臟強化體操之二



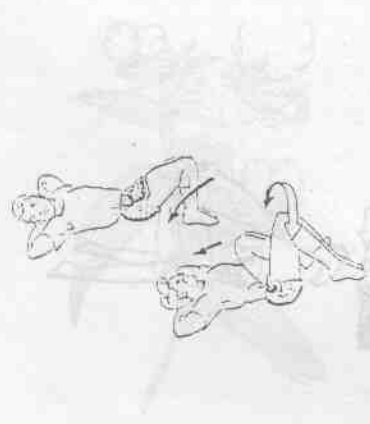
圖十 側筋伸長體操



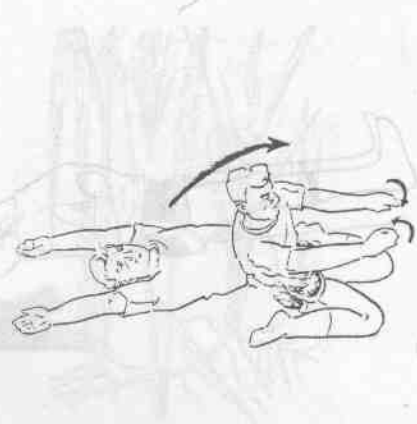
圖十一 腹部伸長體操



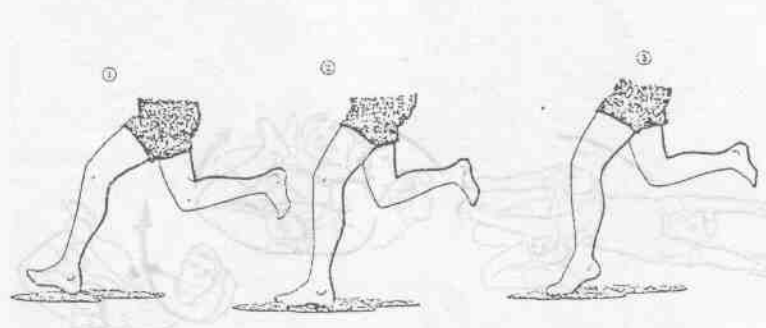
圖十二 左右轉體



圖十三 內臟強化體操之三

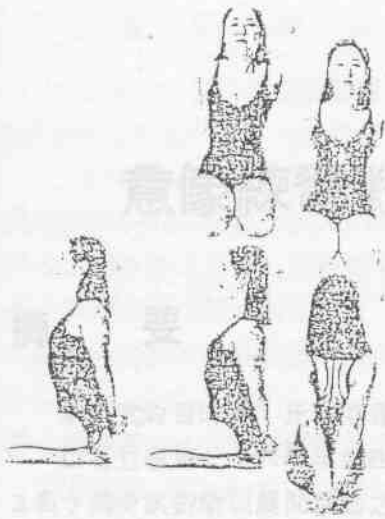


圖十四 內臟強化體操



圖十五 慢 跑

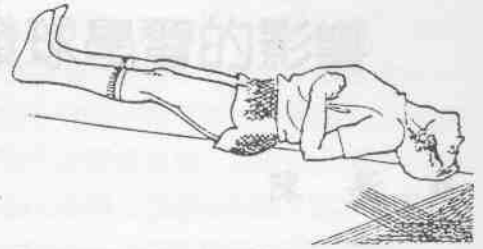




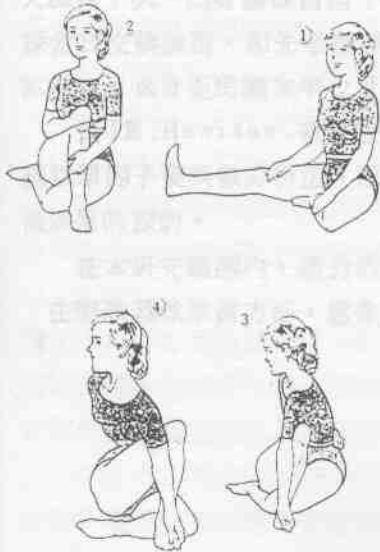
圖十六 伸展背部之調氣
集中法



圖十七 左右扭轉



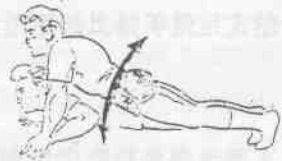
圖十八 前屈修正



圖十九 扭轉體操



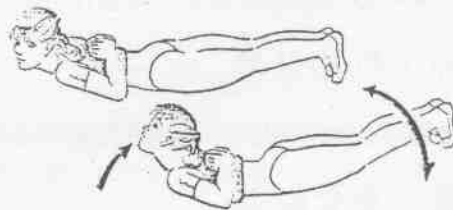
圖二十 逆 倒 立



圖二十一 內臟強化體操之四



圖二十二 內臟下垂治療體操之一



圖二十三 內臟下垂治療體操之二