

一般慢性病之植物及運動療法

The Therapeutics of Chronic Disease by Plant and Exercise

前 言

張家達

在農業社會時期，環境清靜，人類之生活、衣、食、住、行均順自然，取之於自然界，且無精神上之壓力，大多數人都能享受健康的人生。現代工業社會，生活環境惡化，綠色植物減少，汽車、工廠排出之廢氣污染天空，威脅人類的呼吸；美食（營養過剩）、惡食（食品添加物、殘留農藥、水污染食品之毒素等）傷害人體；工作、活動姿勢之異常，骨骼、肌肉壓迫神經及血管，使人痛苦；交通發達，人類常乘車，少運動，腳力、腹背肌、內臟以及全身均衰弱，易罹病及受傷；精神一緊張，引起消化不良，血液呈酸性，使人易患胃潰瘍、肝炎、腦中風等疾病。

長期在不良環境中過著不正常生活的人，由於快吃、過吃酸性食物，脊椎歪斜、煩惱及睡眠不足等，易引起胃潰瘍，又常急躁者，則患十二指腸潰瘍。過吃肉、白糖、吸入花粉、灰塵，腎臟機能、心臟機能失常，會引發哮喘；抽煙、空氣污染、流行性感冒、胸椎歪斜等，則引起慢性支氣管炎。肝臟機能、腎臟機能失常、日常動作不正、運動傷害等，引起肌肉硬化，脊椎變位、骨盤歪斜、軟骨變形，而引發腰酸背痛；過吃酸性食物、心理不安者亦易患腰酸背痛。

植物之各種特殊成分（即有效成分）對人體均有其特殊化學作用，如清血、解毒、消炎、殺菌等，又能刺激交感神經與副交感神經，來調整各器官生理作用之平衡，以維持人體之健康。運動治療法之調氣集中法是以緩慢的呼氣來刺激副交感神經（迷走神經），緩慢的吸氣來刺激交感神經（加速神經），以調整生理作用之平衡。內臟強化體操是由身體之活動來振動、壓迫、弛緩內臟，清除瘀血，促進血行，強化其功能。哮喘、支氣管炎治療體操能祛除胸部之萎縮、腹部之瘀血，提高肺之呼吸量。腰酸背痛治療體操則能修正腰、背之歪斜，使脊椎柔軟，祛除瘀血，促進血行。

由環境惡化、生活異常引起的各種慢性病對人類之危害亦相當嚴重。作者特探究治療胃潰瘍、十二指腸潰瘍藥用植物，哮喘、支氣管炎藥用植物及腰酸背痛藥用植物各15種，均有果菜類藥用植物及特用藥用植物。常吃果菜類藥用植物能預防及治療疾病，特用藥用植物之藥效較強可作治療之用。運動有預防及治療兩種效用，可視健康狀況之不同，可在調氣集中法，內臟強化體操，哮喘、支氣管炎治療體操，腰酸背痛治療體操中選擇需要者，每日早晚耐心做。希望藉植物療法與運動療法能夠軟化患者的肌肉及清除體內的毒素，以促進健康。

一、潰瘍、十二指腸潰瘍 (Gastric ulcer, Duodenum ulcer)

～消化器官疾病

(一) 正常人：

胃呈囊狀，分為賁門（接食道）、胃底、胃體與幽門（接十二指腸）四部。胃壁由漿液膜（外面）、肌肉（中間）與粘膜（內面）所構成。肌肉層則由三層平滑肌（縱行肌纖維～外層，環行肌纖維～中層，斜行肌纖維～內層）構成。胃粘膜深部的胃腺分泌粘液（粘朊～mucin）、胃蛋白酶原（pepsinogen）及鹽酸，嬰兒的胃液內尚含有凝乳酶（rennin）。粘朊能保護胃粘膜（胃液無法溶解粘膜）、胃蛋白酶分解蛋白質成多肽類物質（polypeptides）、鹽酸能致活蛋白酶原及刺激小腸液的分泌。

十二指腸成C形，長約26公分，銜接胃幽門，小腸壁由漿液膜（外層）、平滑肌（中間）及粘膜（內面）三層構成。粘膜內的小腸腺能分泌蛋白酶、多肽酶、脂肪酶、多醣酶及雙醣酶，分解蛋白質、脂肪及醣等。

(二) 病因：

快吃食物，無法充分利用胃液，呈胃液過剩，過吃酸性食物（肉類、白糖），胃液之酸度增強，於是胃酸、胃朊酶（pepsin）增多，保護胃粘膜之粘朊減少，部分胃粘膜被溶解，糜爛成胃潰瘍。腸粘膜被侵害則成十二指腸潰瘍。胃與胸椎（第5、6、11胸椎）相關連，因姿勢之異常（不均勻扭轉），常使脊椎骨彎曲或扭曲，壓迫自主神經，引起胃腸之作用失常。胃貧血、瘀血，引起胃之變調。煩惱不安、減低食慾、連續睡眠不足、有胃重感，均易引起胃潰瘍，常急躁則易引起十二指腸潰瘍。

精神的壓力（胡思亂想、心地狹窄、過分細心等）使胃大量分泌胃液，胃血管收縮，血流不良，減少粘液，胃酸與胃液分解胃粘膜而患胃潰瘍，腸粘膜被分解，則患十二指腸潰瘍。潰瘍部分之血管破裂，大量出血或胃穿孔，引起腹膜炎時，有生命之危險。潰瘍初期，空腹時，胃酸湧起，會覺腹痛、胸口灼痛。症狀漸進，飯後二～三小時會覺腹痛，激痛時，連背骨亦痛，此時期，胃潰瘍在空腹時，不覺疼痛，吃些食物則較不痛，十二指腸潰瘍在空腹時亦繼續疼痛，多吃些食物，疼痛時間較短。

(三) 預防及治療胃潰瘍、十二指腸潰瘍應注意事項

1. 飲食時應細嚼慢嚥，吃些鹼性食物為宜。
2. 少吃脂肪，吃適量蛋白質（豆腐、納豆、豆類），避免吃得太飽，以少吃多餐為宜。
3. 須戒菸，禁食辛辣料、咖啡、酒、汽水（此等食品能刺激胃粘膜，增加酸度）。
4. 多吃綠葉蔬菜，含葉綠素，可抗潰瘍，含維他命K，可止血。
5. 食後稍作休息，平時保持身心安靜，睡眠要充足。
6. 前屈姿勢且少運動者，腹部易瘀血，血行不良，易患潰瘍症。
7. 以呼吸之調氣集中法，解除精神的壓力（消除憂慮，避免煩惱、失眠等）、平衡交

感神經，使腹部之血行暢通。

8. 以內臟強化體操，使腰腹肌柔軟，強化腹壓，暢通腹腰部之血液循環。

9. 做上半身之左右扭轉運動，可減輕胸椎所受之壓迫，消除胃之萎縮及疼痛。

10. 胃潰瘍久未癒可能會變成胃癌，應及早治療，勿拖延時日。

四植物治療法

1. 甘藍 (*Brassica oleracea* L. var *capitata* L.) ~ 高麗菜 (別名)，cabbage (英名)，カンラン (日名) — 栽培……圖 1

a. 認識植物：被子植物門，雙子葉綱，離瓣花亞綱，雙花被類，罂粟目，十字花科。二年生草本，葉厚，廣大，表葉淡綠色，內葉白色，層層重疊，密集成球狀。夏季開淡黃色十字花，總狀花序。

b. 有效成分：綠葉含維生素 A (vitamin A)、維生素 B、維生素 C 及抗潰瘍性因子之維生素 U。白葉含過氧化氫酶 (catalase)、澱粉酶 (amylase) 等。

c. 性能：葉味甘、性平、益腎，利臟腑，通關節經絡，壯筋骨，治潰瘍 (維生素 U 有抗潰瘍之效)。一日量 3 片，煮食。

2. 海藻 (*Sargassum tortile* C. Ag.) ~ marine algae (英名)，ホンダワラ (日名) ~ 海產……圖 2

a. 認識植物：褐藻門，馬尾藻科。全草形如馬尾，長達 2 m 許，假根圓錐狀，柄短，圓柱狀，柄端多分枝，藻莖及主枝基部之葉卵形，波狀緣，上部側枝之葉為線形，鋸齒緣，全藻暗棕色。

b. 有效成分：全藻含蛋白質 (protein) 4.2 %、鈣 (Ca)、碘 (Iodine)，鈣為精神安定劑，碘為變質劑，有軟堅，利尿之功。

c. 性能：全藻味苦鹹，性寒，能消腫，利尿，化積聚，治胃潰瘍 (鈣為精神安定劑，能促進胃粘液之分泌，又能中和胃酸)、糖尿病。1 日量，6 ~ 12 g，煎服。

3. 萵苣 (*Lactuca sativa* Linn) ~ lettuce (英名)，チシャ (日名) ~ 栽培……圖 3

a. 認識植物：被子植物門，雙子葉綱，合瓣花亞綱，桔梗目，菊科。一年生或越年生草本，根生葉橢圓形，莖生葉較短，邊緣波狀。夏季開黃色頭狀花。

b. 有效成分：葉含萵苣素 (lactucarium)、蘋果酸 (malic acid)、琥珀酸 (succinic acid)、天冬鹼 (asparagine)、精油 (essential oil)、維生素 E (vitamin E)。

c. 性能：葉味苦，性涼，有利尿，排除燥濕之功，治胃潰瘍 (萵苣素有抗潰瘍作用)，心臟病。一日量，鮮葉酌量煮食或搗汁服用。

4. 菠菜 (*Spinacia oleracea* Linn) ~ 菠薐 (別名)，spinach (英名)，ホウレン

ソウ(日名)～栽培……圖4

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，藜科。一年生或越年生草本，根淡紅色，莖直立，葉具葉柄，互生，三角形至卵形，邊緣有深缺刻。夏季開黃綠色小花，果實菱形，有刺。

b.有效成分：葉含草酸(oxalix acid)、葉酸(folic acid)、菠菜素(sp-inacin)、蛋白質(protein)及多量鈣(calcium) 70 mg、纖維0.8 g。

c.性能：葉味甘，性涼滑，有中和、瀉火之功，利五臟，治心臟病，胃及十二指腸潰瘍(鈣能促進胃粘液之分泌，又能中和胃酸。菠菜素有抗潰瘍作用)。一日量，鮮葉酌量煮食或搗汁服用。

5.蓮(Nelumbo nucifera Gaertn)～water lily(英名)，ハス(日名)～水生……圖5

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，睡蓮科。生於池沼湖塘淺水中之多年生大草本植物，根莖名藕。葉大而圓，如橢形，其下面之中央具葉柄。夏季水上抽梗，開白色或桃紅色花(直徑10～25 cm)，果實為橢圓形之堅果。

b.有效成分：蓮藕(地下莖)含天冬鹼(asparagin)、胡蘆巴鹼(trigonellin)、鞣質(tannin)、卵磷脂(lecithin)及多量鈣(calcium)。種子含荷蓮鹼(nelumbin)及多量蛋白質(protein) 15.9 %。

c.性能：蓮藕味甘，性涼，有中和、清熱之功，治胃潰瘍(鈣能促進胃粘液之分泌，又能中和胃酸，鞣質能使組織表面之蛋白質形成沉澱膜，防止發炎)，心臟病。一日量，鮮蓮藕酌量煮食。

6.苦瓜(Momordica charantia L.)—蔓荔枝(別名)，ニガウリ(日名)～栽培……圖6。

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，攀緣，具卷鬚，掌狀裂葉，互生。夏秋季開花，合瓣花先端5裂，黃色，果實紡錘形，表面多疣，熟呈橙黃色。

b.有效成分：瓜(果實)含蛋白質(protein)、維生素(vitamin) C、腺嘌呤(adenine)、甜菜鹼(betaine)、苦瓜鹼(momordicin)。

c.性能：果實味苦，性寒，有清熱，健胃之功，治邪熱，解勞乏，治胃潰瘍(甜菜鹼及苦瓜鹼能中和胃酸，抗潰瘍)。一日量，果實2個，煮食。

7.海帶(Laminaria japonica Aresch.)～昆布(別名)，コンブ(日名)～海產……圖7

a.認識植物：褐藻門，昆布科。葉狀體帶狀，長2～7 m，扁平，柔滑，革質，邊緣粗波狀，呈褐綠色，柄軸短，假根分枝狀。

- b.有效成分：葉狀體含碘（iodine）約1.15%，為變質劑，另含甜菜鹼（betaine）、哌可酸（pipecolic acid）、laminine 及多量鉀、纖維（fibre）。
- c.性能：葉狀體味鹹，性寒滑，有清熱，消腫之功，治胃潰瘍（鉀、甜菜鹼能中和胃酸，抗潰瘍），高血壓症。一日量45～50 g，煮食。
- 8.蘿蔔（*Raphanus sativus* L.）～莢菴（別名），radish（英名），ダイコン（日名）～栽培……圖8
- a.認識植物：被子植物門，雙子葉綱，離瓣花亞綱，雙花被類，罂粟目，十字花科。二年生草本，根圓柱形，白花肥大多肉，根生葉叢生，有柄，羽狀分裂，裂片不整齊，具鋸齒，有粗毛。春季開淡紫色花，總狀花序。
- b.有效成分：根含氫化粘液素（hydratopektin）、腺素（adenin）、膽鹼（choline）、胡蘆巴鹼（trigonelin）、萊菴腦（raphanol）、網蛋白醇（rettichol）、精油（essential oil）、碘（iodoin）、有機性硫黃化合物（辛味）。
- c.性能：根味辛、甘，性平，有消腫，中和之功，治十二指腸潰瘍（膽鹼、胡蘆巴鹼能中和胃酸，抗潰瘍），糖尿病。一日量1支，洗淨，去皮，搗碎或打汁服用。
- 9.佛手柑（*Citrus medica* L. var. *sarcodactylis* Swingle）～香櫞（別名），ブシュカン（日名）～栽培……圖9
- 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。常綠灌木，葉橢圓形，葉緣具微鋸齒，葉腋有刺，柄紫紅色。夏季開白色花，有芳香，花瓣5片。果實分裂如人拳手指狀，皮鮮黃，香氣馥郁。
- b.有效成分：果實含精油（essential oil）、橙苷（hesperidin）、苦味質（bitter substance）、鞣質（tannic acid）、草酸鈣（calcium oxalate）、維生素（vitamin）C。
- c.性能：果實味苦、辛、酸，性溫，有止血消炎之功，治關節炎、胃潰瘍（鞣質能使組織表面之蛋白質形成沉澱膜，保護傷部，防止發炎，且有止血作用）。鮮果，一日量4～9 g，乾果2～4 g，煎服。
- 10.山茶（*Camellia japonica* L.）～ツバキ（日名）～栽培……圖10
- a.認識植物：被子植物門，雙子葉綱，離瓣花亞綱，雙花被類，金絲桃目，山茶科。常綠喬木，葉互生，革質，橢圓形，先端尖銳，細鋸齒緣，葉面深綠而光滑。花頂生，花瓣5片，紅色，蒴果球形。
- b.有效成分：花含丁香油酚（eugenol）、delphinidin、花色苷（anthocyanin）、藍芙蓉素（cyanidin）。

c.性能：花味甘，微苦，性寒，有清熱、止血之功，治衄血、咯血、胃潰瘍、十二指腸潰瘍出血（delphinidin 有止血作用，花色苷能抗潰瘍）。一日量，乾花 5～10 g，煎服。

11.槐（*Sophora japonica* L.）—pagoda tree（英名），シナエンジュ（日名）～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，薔薇目，豆科。落葉喬木，嫩枝光滑，奇數羽狀複葉，小葉卵形，背面綠白色，有薄毛。夏秋間開淡黃白色蝶形花，頂生圓錐花序，莢果念珠狀。

b.有效成分：花含芸香苷（rutin）、白樺素（betulin）、sophoradiol、槲皮素（quercetin）。

c.性能：花味苦，性平，有清熱、收斂止血之功，治痔瘡、高血壓、胃潰瘍（芸香苷具收斂止血作用，又能刺激胃粘液之分泌，保護胃壁）。花，一日量，6—20 g，煎服。

12.紫茉莉（*Mirabilis jalapa* L.）～煮飯花（別名），jalap plant（英名），オシロイバナ（日名）～栽培……圖 12

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，紫茉莉科。多年生草本，分枝多，葉對生，卵形或心臟形。聚繖花序，頂生，花被白色、黃色或紅色，果實球形，黑色。

b.有效成分：根含葫蘆巴鹼（trigonelline），花含多量鈣（calcium）及磷（phosphonium）。

c.性能：根味微甘、苦、澀，性寒，有清熱、止血之功，治胃潰瘍，胃出血奇效（葫蘆巴鹼能止血及抗潰瘍），治肺癰亦極有效。根，一日量，20～30 g，煎服。

13.薺（*Capsella bursa-pastoris* Medik.）～扇子草（別名）～野生……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，罂粟目，十字花科。二年生草本，全株有柔毛，莖直立分枝，根出葉叢生，有柄，羽狀分裂，莖生葉箭形，基部抱莖，邊緣有缺刻。春季開小形白色花，花瓣 4 片，呈十字狀對生，總狀花序頂生及腋生，果實扁平，倒心臟形。

b.有效成分：全草含膽鹼（choline）、乙醯膽鹼（acetylcholine）、薺菜酸（bursin acid）、谷甾醇（B-sitosterol）、n-nonacosane、維生素（vitamin）A、維生素 C。

c.性能：全草味甘，性溫，有強化、中和之功，治胃潰瘍（膽鹼、乙醯膽鹼能中和胃酸、抗潰瘍）、高血壓。鮮品，一日量 20～35 g，煎服。

14.長春花（*Catharanthus roseus* (L.) G. Don）～四時春（別名）～野生或栽培…

…圖 14

- 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 (vinblastine)。
- c. 性能：全草味辛、苦，性平，有止血、消炎、解毒之功能，治胃潰瘍 (生物鹼能中和胃酸，抗潰瘍，鞣質有止血作用)，無名腫毒、癌症。胃潰瘍一次量，鮮葉 3 ~ 5 片，搗碎，加 100 cc 冷開水，過濾後服用。

15. 女貞 (*Ligustrum lucidum* Ait.) ~ 鼠梓木 (利名) ~ 引進栽培……圖 15

- 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)、triterpenoide、甘露糖醇 (mannitol)、轉化酶 (invertin)。葉含丁香苷。
- c. 性能：果實味甘、苦，性平，有消腫、健胃之功能，治水腫、肝病、胃潰瘍 (丁香苷有消炎、抗潰瘍之效)。一次量，鮮果 1 個 (或鮮葉 2 片) 在口中咀嚼後，飲汁 (除渣滓)。

(五) 運動治療法

1. 呼吸之調氣集中法 ~ 立姿……圖一

一邊收縮肋間肌及橫膈肌，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，使胃腸蠕動，胃壁細胞分泌粘液，保護胃壁)，由其反動作，迅速使胸部吸滿氣，兩手往斜後方張開，每日早晚反覆做 8 次，數個月後，胃腸將恢復正常。

2. 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，一邊使膝向左傾倒，臉向右，邊呼氣，邊恢復垂直，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 (能除去腹側部各內臟之瘀血，提高胃腸之活動，分泌粘液保護胃腸壁) ~ 臥姿……圖二。

b. 仰臥，雙手墊於頸後，將雙腳分開，與腰幅同寬，提起腰部。固定兩腳，一邊呼氣，一邊向右扭轉腰部。然後，向左扭轉，恢復至中央，放下腰部，反覆做 8 次 (能除去腹側部各內臟之瘀血，提高小腸之蠕動，強化小腸)。~ 臥姿……圖三

c. 俯臥，左手碰腰，右手碰頸部後面。一邊呼氣，一邊反曲上身，挺胸，向左彎曲，緩慢地恢復原姿勢。兩手交換位置，以同樣動作向右彎曲，反覆做 8 次 (能刺

激腰髂部，促進胃腸之蠕動，強化胃腸）。～臥姿……圖四

d. 仰臥，彎曲兩膝，使其接近胸部，以兩手抱住小腿。一邊呼氣，一邊拉動小腿，使膝關節接近下顎，反覆做 8 次（能提高腹壓，刺激胃腸分泌粘液，保護胃腸壁）。～臥姿……圖五

e. 伏臥，雙手在背後合掌或交叉，提起上身及雙腳，使身體反曲，合併雙腳，勿彎曲膝關節，挺胸抬頭。一邊呼氣，一邊將兩腳向左右振動，恢復原位時吸氣，反覆做 8 次（能拉動內臟，提高小腸之蠕動，促進血行，分泌黏液，強化小腸）。～臥姿……圖六

二、哮喘、氣管炎 (Asthma、Trachmmation) ～呼吸器官疾病

(一) 正常人

人體的呼吸系統有鼻、咽、喉 (larynx)、氣管 (trachea)、兩支氣管、小支氣管、肺 (lung) 及肋膜 (pleura) 等器官。鼻腔內的纖毛上皮能過濾、濕潤、暖化進入鼻腔的空氣。咽為呼吸系統與消化管的共同通道 (錐形管)，由黏膜層、纖維層及肌肉層構成，分為鼻咽、口咽、喉咽三部分，經過咽部後的空氣更加暖和、濕潤。喉部 (音箱) 介於舌根部、舌骨與氣管之間，由甲狀軟骨、環狀軟骨、披裂軟骨及會厭軟骨構成，空氣經此，再度受過濾、濕潤及暖化，吞嚥時，喉部上舉，使會厭軟骨蓋住其開口，以防食物落入氣管，喉內部有聲帶，得以發出聲音。氣管是喉部的延續，由 16～20 個 C 形透明軟骨構成，軟骨間由纖維及肌肉組織連接，氣管外層由纖維組織與彈性組織構成，中層由纖維、彈性及蜂窩組織構成，具有血管、神經、淋巴等，內層具纖毛上皮，有杯狀細胞，分泌黏液。支氣管起於氣管的分叉，分左右二支氣管，內層有纖毛上皮。空氣經過氣管、支氣管均受到過濾、濕潤及暖化，毒物成痰，咳出體外。肺有二，位於胸腔之兩側，有心臟與主動脈介於其間，右肺三葉，左肺二葉，肺臟由小支氣管 (管壁不含軟骨)、肺泡管及多數肺泡構成，空氣在肺泡與微血管之間，自由地交換氧 (輸入) 與二氧化碳 (輸出)。肋膜為包圍於肺臟外表的漿膜。

(二) 病因

過吃肉、白糖、血液成酸性，粘度增加，血行不良，刺激肺及氣管的迷走神經 (副交感神經)，使氣管之括約肌起痙攣，粘膜浮腫，粘液分泌增加，內孔變狹，空氣之出入困難，引起呼吸困難，而發生支氣管性氣喘。花粉、灰塵或腎臟機能降低，蓄積的毒素常刺激支氣管壁之粘膜，使分泌異常，引起支氣管攣縮，而呼吸困難亦會發生支氣管性氣喘。心臟病患者，心肌收縮力小，由心臟輸出的血液少，以致部分血液散在肺裏，引起氣管收縮，空氣不易通過而發生心病性氣喘。一般於天氣驟變，空氣潮濕，氣壓低時，易誘發氣喘，其症狀有突發咳嗽、喘鳴、呼吸困難、咯出透明痰、

無食欲、噁心、疲勞感、臉發青、手指發抖、流淚、發冷汗、急躁、意識障礙等。

感冒後，因濾過性病毒、微生物、刺激性氣體（如香菸等）、過低冷氣使杯狀細胞分泌粘液失常時，氣管內乾燥，纖毛活動遲鈍，無法吸附毒塵，以致血行不良，細菌侵蝕氣管內壁，引發急性氣管炎（會發燒）。抽菸、空氣污染、流行性感冒等刺激氣管粘膜，引起慢性發炎，而發生分泌過剩，遂引發慢性氣管炎（不發燒）。頸椎至第3胸椎之歪斜，以致杯狀細胞之粘液分泌遲鈍，有害物質積存於氣管內，引起慢性發炎，亦會引發慢性氣管炎。咳嗽為使胸部血行暢通之異常恢復運動。慢性氣管炎之主要症狀為反覆咳嗽、咯痰、上背至頸發冷，工作時有呼吸困難現象。

(三)預防及治療氣喘、氣管炎應注意事項

- 1.勿吃肉類、卵、牛乳等動物性蛋白質，少吃白糖，宜吃植物性蛋白質。
- 2.多攝取鹼性食品及糙米，禁食寒涼性食物（蝦、蟹、魚肝油等）。
- 3.勿吃易引起哮喘發作之食品，蘿蔔、綠豆、香蕉、西瓜等。
- 4.勿抽菸、飲酒，勿吃油膩、辛辣刺激性食物。
- 5.精神需安寧，勿過度生氣、憂鬱、興奮。
- 6.室內須保溫、保暖、通氣，患者需充分攝取水分。
- 7.前胸與背部避免受涼，可減少發作。
- 8.勿作劇烈活動，避免過度疲勞，須充分的睡眠。
- 9.做調氣集中呼吸及吹奏樂器、聲樂、慢跑等均有助於治療呼吸器疾病。
- 10.做力學不正之修正體操，調整第2胸椎，可治癒慢性氣管炎。
- 11.做胸部擴展運動及伸頸運動，能除去胸、頸之萎縮與瘀血。

四植物治療法

1.芹菜 (*Apium graveolens* Linn.) — celery (英名), セルリ (日名) ~ 栽培……圖 16

a 認識植物：被子植物門，雙子葉綱，離瓣花亞綱，雙花被類，繖形科。草本植物，全株具特殊氣味，莖多分枝。葉為羽狀複葉，小葉5~7片，心臟形，3~5淺裂，具鋸齒，總葉柄有縱稜。花綠白色，複繖形花序。

b 有效成分：莖枝含精油 (essential oil) 1.7%，洋芫荽糖 (D-apiose)、洋芫荽苷 (apiin)、酚性植物。

c 性能：莖枝味甘，性寒，有補養、消炎之功能，治氣喘、氣管炎（精油能刺激粘膜，稀釋痰涎，洋芫荽苷有止咳、祛痰作用）、高血壓。一日量，鮮芹菜搗汁，一湯匙半，分三次服用。

2.絲瓜 (*Luffa cylindrica* (L.) Roem) ~ 菜瓜 (別名), vegetable sponge (英名), ヘチマ (日名) ~ 栽培……圖 17

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。攀緣性草本

，植物體多汁，葉爲掌狀裂葉，具長柄，互生，葉腋有捲鬚。花單性，腋生，黃色，5瓣合生，果實圓筒形。

b.有效成分：果實含皂素（saponin）、生物鹼（alkaloid）、粘液質（mucilage）、維生素（vitamin）C。絲瓜水含硝石（niter），水溶性皂素。

c.性能：瓜（果實）味甘，性微寒，有祛風化痰、涼血解毒之功能，治氣喘（皂素能刺激粘膜，增加腺體的分泌，以祛痰，維生素C可解毒、消炎），一日量，果實半個，煮食。絲瓜水治氣喘（水溶性皂素有祛痰、消炎作用）特效，一日量30cc，分3次服用。

3. 胡蘿蔔（*Daucus carota* L. var. *sativa* DC.）— carrot（英名），ニンジン（日名）～栽培……圖18

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，繖形科。二年生草本，主根紅色，粗多多肉，葉大，根出葉，具長柄，數回分歧羽狀複葉。初夏開白色小花，排列成複繖形花序，果實多棘毛。

b.有效成分：根含胡蘿蔔色素（carotin）、蘋果酸（malic acid）、粘液質（mucilage）、膽鹼（choline）、卵磷脂（lecithin）、維生素（vitamin）B₂。

c.性能：根味甘，性微溫，有補養、祛痰之功能，治氣喘、氣管炎（卵磷脂有稀釋痰涎作用，胡蘿蔔色素能消炎，維生素B₂能止咳），糖尿病。一日量，半支至1支，洗淨，去皮，切碎生食或打汁服用。

4. 杏（*Prunus armeniaca* Lam）～苦扁桃（別名）～引進栽培……圖19

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，葉互生，橢圓形，鋸齒緣。春季開紅白色花，5瓣，果實爲球形核果，熟呈黃色。

b.有效成分：核仁含苦杏仁苷（amygdalin）約2.5%，苦杏仁酵素（emulsin），少量氰酸（cyanic acid）。

c.性能：核仁味苦，性溫，有排除燥濕之功能，治氣喘、氣管炎（苦杏仁苷有止咳去痰作用），除風。一日量，6～10g，煎服。

5. 大豆（*Glycine max*（L.）Merrill.）～黃豆（別名），soybean（英名），ダイズ（日名）～栽培……圖20

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。一年生草本植物，葉互生，由3片卵形葉形成複葉。花呈總狀花序，蝶形花冠白色及紅紫色，莢果鎌刀狀，種子圓形或橢圓形，黃色。

b.有效成分：種子含蛋白質（protein）40%，纖維（fibre）45%，卵磷脂（lecithin）1.2～2%，鈣（calcium）190mg。

- c.性能：種子味甘，性溫，有補養、祛寒之功，治氣喘、氣管炎（鈣能清血，卵磷脂有稀釋痰涎作用）、狹心症。一日量，20～50 g，煎服。
- 6.枇杷（*Eriobotrya japonica* (Thunb.) Lindl.）—loquat（英名），ビハ（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，薔薇目，薔薇科。常綠喬木，嫩枝密生淡褐色絨毛，葉大，革質，長橢圓形，具皺紋，銳頭，粗鋸齒緣，背面具褐色毛茸。冬季開花，圓錐花序，花瓣5片，白色，漿果球形，熟呈黃色，具綿毛。
- b.有效成分：嫩葉含苦杏仁苷（*amygdalin*）、單寧（*tannin*），老葉亦含皂素（*sapouin*），花含精油（*essential oil*），熟果含苦杏仁苷、氰酸（*cyanic acid*）。
- c.性能：葉味微苦，性平，有除燥濕之功，嫩葉治慢性氣管炎久咳特效（苦杏仁苷有鎮咳之功能，單寧有消炎作用），老葉有祛痰之效（皂素能刺激粘膜，增進腺體的分泌，以祛痰）。一日量，10～20 g，煎服。
- 7.金蓮花（*Tropaeolum majus* L.）～旱地蓮（別名），*garden nasturtium*（英名），ノウゼンハレン（日名）～栽培……圖 22
- 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，金蓮花科。一年生蔓莖草本，莖稍肉質，葉互生，橢圓形，9出脈，具長柄。夏季開花，腋生，具長梗，花側向，後端具一長距，萼與花瓣（5片）為黃色或紅色，果實熟則開裂。
- b.有效成分：全草及果實含精油（*essential oil*），金蓮花苷（*glucotropaeolin*），花含天竺葵寧（*pelargonin*）、氰酸（*cyanic acid*）、*sorbusin helenien*及類胡蘿蔔素。
- c.性能：葉、花、種子味滑、苦，性寒，有排除燥濕及消炎之功能，治氣管炎（苦杏仁苷有鎮咳作用，精油能刺激粘膜，稀釋痰涎）、喉腫、牙痛。一日量，10～25 g，煎服。
- 8.決明（*Cassia tora* Linne）～*oval-leaved cassia*（英名），エビスクサ（日名）～栽培……圖 23
- 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。一年生草本，全株被短柔毛，葉互生，一回偶數羽狀複葉，小葉6片，膜質，倒卵圓形，先端鈍圓。夏季開黃色花，腋生，花瓣5片，果實為莢果，線形，略扁而微彎，種子菱形，曬乾稱決明子。
- b.有效成分：種子含大黃苷（*emodin*）、大黃苷醇（*chrysophanol*），大黃苷酸（*rhein*）、胡蘿蔔色素（*carotene*）、蘆薈大黃苷（*aloe-emodin*）。

c.性能：種子味微苦，性平，有排除燥濕及利尿之功，治氣喘（大黃苣、蘆薈大黃苣有鎮咳作用，胡蘿蔔素有消炎作用）、慢性便秘、高血壓。一日量 5～10 g，煎服。

9.半夏（*Pinellia ternata* (Thunb.) Breitenbach）～守田（別名）～野生……
圖 24

a.認識植物：被子植物門，單子葉綱，天南星目，天南星科。多年生草本，地下塊莖球狀，白色，一莖直立，頂生三小葉，披針形。初夏開花，腋生，肉穗花序（尖端呈鼠尾狀），具黃綠色之佛焰苞。

b.有效成分：塊莖含植物固醇（phytosterin）、精油（essential oil）、生物鹼（alkaloid）、尿黑酸（homogentidic acid）、酚（phenol）、黏液質（mucilage）、 β -麥胚固醇（ β -sitosterol）。

c.性能：塊莖味辛，性平，有發散、鎮靜之功，治氣喘、氣管炎（精油有祛痰作用，酚有消炎、止咳作用）、咽喉腫痛。一日量 3～10 g，煎服。

10.大飛揚草（*Euphorbia hirta* L.）～乳仔草（別名），euphorbia（英名），シマニシキ（日名）～野生……圖 25

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，全草淡紅色或紫色，有毛，折斷有白汁，葉對生，長橢圓狀披針形，鋸齒緣，主脈 3～4 條，背面黃色。夏秋之間開花，聚繖花序，腋生，被黃色毛，小花黃褐色，蒴果，熟呈紅色。

b.有效成分：全草含生物鹼（alkaloid）、精油（essential oil）、鞣質（tannin）、樹脂（resin）、槲皮素（quercetin）、酚（phenol）。

c.性能：全草味苦，性寒，有解熱、消炎之功，治氣喘、氣管炎有著效（精油、樹脂能刺激粘膜，以祛痰，鞣質、酚有消炎作用），又治牙齦腫痛、痢疾。一日量，2 g，煎服。

11.麥門冬（*Liriope spicata* Lour.）～麥冬（別名）～栽培……圖 26

a.認識植物：被子植物門，單子葉綱，百合科。多年生常綠草本，地下有連珠狀根，葉叢生，細長線形，平行脈，質硬。初夏開淡紫色小花，花被 6 片，呈總狀花序，漿果球形。

b.有效成分：根含粘液質（mucilage）、麥胚固醇（ β -sitosterol）、豆固醇（stigmasterol）。

c.性能：根味微甘，性平，有消炎、弛緩之功，治氣喘、氣管炎（粘液質有鎮咳、祛痰作用）、糖尿病。一日量，5～10 g，煎服。

12.柴胡（*Bupleurum falcatum* L.）～sickle-leaved hare's ear（英名），ミシマサイコ（日名）～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，繖形目，繖形科。
多年生草本，根莖粗而短，莖上部多分枝，葉狹披針形，平行脈，質厚而硬，先端銳尖。複繖形花序，小花黃色，總苞線狀披針形，雙懸果橢圓形。

b.有效成分：根莖含豆固醇 (stigmasterol)、皂苷 (saponin)、亞油酸 (linoleic acid)、亞麻酸 (linolenic acid)、 α -spinasterol、脂肪油。

c.性能：根莖味苦，性平，有祛痰及消炎之功，治氣喘、氣管炎（皂苷能刺激粘膜，以祛痰， α -spinasterol 有消炎作用）、助膜炎。一日量 3～9 g，煎服。

13.桑 (*Morus alba* Linn.) ~ white mulberry (英名)，クハ (日名) ~ 野生或栽培……圖 28

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。落葉喬木，葉互生，卵圓形，分裂，亦有不分裂者，具鋸齒。春末開黃綠色小花，呈小穗狀花序，小漿果橢圓形，稱桑椹，紫黑色。春季掘取根部，剝皮，除去木栓，曬乾，稱桑白皮。

b.有效成分：桑白皮含香樹精 (amyrin)、精油 (essential oil)、谷甾醇 (sitosterol)、粘液質 (mucilage)、琥珀酸 (succinic acid)、軟脂酸 (palmitic acid)、resinotannol。果實含鞣質 (tannin)、蘋果酸 (malic acid)。

c.性能：桑白皮味苦、甘，性寒，有弛緩、消炎作用，治氣喘（精油能刺激粘膜，祛痰，粘液質有鎮咳、祛痰作用）、高血壓症，桑椹治便秘。桑白皮一日量，6～18 g，煎服。

14.天門冬 (*Asparagus cochinchinensis* Merr.) ~ 天文冬 (別名) ~ 山產或栽培……圖 29

a.認識植物：被子植物門，單子葉綱，百合目，百合科。多年生攀緣性草本，塊根簇生，肉質，紡錘形，灰黃色，莖細長，鱗狀葉變為短刺，葉狀枝線形。春至初夏開花，花被 6 片，黃白色，漿果熟呈紅色。

b.有效成分：塊根含多量澱粉，尚含天門冬素 (asparagine)、粘液質 (mucilage)、麥胚固醇 (β -sitosterol)。

c.性能：塊根味甘、苦，性平，有弛緩、除燥濕之功，治氣喘、氣管炎（粘液質有祛痰、鎮咳作用）、痛風、心臟水腫。一日量 6～15 g，煎服。

15.南天竹 (*Nandina domestica* Thunb.) ~ 南天燭 (別名)，sacred bamboo (英名)，ナンテン (日名) ~ 栽培……圖 30

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。常綠灌木，葉為三回羽狀複葉，對生，小葉卵狀披針形，先端尖。夏季開花，圓錐花序，小花，花瓣 6 片，白色，漿果球形，熟呈紅色。

b.有效成分：種子含南天燭鹼（domestine）、甲基戊糖（methylpentose），葉含氰酸（cyanic acid）。

c.性能：種子酸、甘，平，有補養、弛緩之功，治氣喘（南天燭鹼能寬弛支氣管肌肉，有鎮咳、平喘作用）、百日咳。一日量，5～10 g，煎服。

(五)運動治療法

1.呼吸之調氣集中法～立姿……圖七

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，促進胸、頸部微血管之血行，祛瘀血，增加肺之呼吸量），由其反動作，迅速使胸部吸滿氣，兩手往斜後方張開（能刺激交感神經，擴張支氣管，增加肺之呼吸量）。每日早晚反覆作8次，一個月後對哮喘、氣管炎之治療有相當成效。

2.哮喘、支氣管炎治療體操

a.伏臥，兩手兩腳均併在一齊伸直，提起手掌，伸直跟腱。一邊呼氣，一邊盡量提起伸直的腳，邊吸氣，邊放下腳。反覆作8次。一邊呼氣，一邊抬起頭，反曲上半身，反覆做8次（能祛除肋骨之萎縮及腹胸部之瘀血，促進呼吸作用）。～臥姿……圖八

b.仰臥，兩手在頸後交叉，兩肘關節碰床，拉緊下顎，兩腳合併，伸直跟腱。一邊呼氣，一邊將兩腳跟提起10 cm，8秒鐘後放下，反覆做8次（能祛除胸部、胸椎之萎縮及瘀血，促進肺之呼吸作用）。～臥姿……圖九

c.仰臥，兩腳合併，伸直跟腱，兩手肘關節觸床，握拳（大拇指在中間），挺胸，抬頭，使下顎突出，以頭頂支持身體。一邊吸氣，一邊提起兩腳，在離床5～30 cm之間，上下振動，放下時，呼氣，反覆做8次（能祛除胸部之瘀血，強化腹肌，增加肺之呼吸量）。～臥姿……圖十

d.腳指碰於木箱（與上肢同高），手掌碰地（手指向前），直立上肢，使身體保持水平，臉向前，胸部稍反曲。一邊呼氣，一邊作伏地挺身，反覆做8次（能提高肋骨之活動力，強化呼吸力，增加肺部之呼吸量）～水平姿勢……圖十一

e.兩腳併齊，向前方伸直而坐，伸直跟腱，挺胸，兩手放在胸脯。一邊呼氣，一邊將上身向前傾倒，反覆做8次（能祛除胸肌之萎縮及胸部之瘀血，提高肺部之呼吸量）。～坐姿……圖十二

三、腰酸背痛(Lumbago and notalgia) ~運動系統疾病

ㄟ正常人

脊柱有24塊分離，可動的不規則骨，包括7塊頸椎骨，12塊胸椎骨，5塊腰椎骨（較大），另外尚有薦骨（由5塊骨癒合而成）及尾骨（由4塊骨癒合而成）。每個相鄰椎骨間有白色椎間纖維軟骨（保護頭部，免受震動），再藉韌帶將椎骨一個個合起來形成脊柱，脊柱於骯髖關節，由腸骨（即髖骨）支持着。脊椎兩側各有一小孔伸入椎孔，此等小孔由相鄰兩椎骨構成，為脊椎神經與血管之通道。第一頸椎關節可做俯仰動作，第二頸椎關節做旋轉動作，其他5塊頸椎做側屈運動。胸椎關節只能作迴旋及側屈運動；腰椎關節則有屈曲、伸張、側屈及旋轉等運動。脊柱為軀幹之軸，與肋骨、肩胛帶、上肢、骨盆帶、下肢等相連接，並有保護脊髓，運動及支持頭顱之功能。

ㄟ病因

腰酸背痛為疼痛最多的一種病，係由骯髖（腸）關節之不正，脊椎之變位及椎間軟骨之變形等所引起。骯髖關節不正的人，舉起重物，脊椎易變位，會引起突發性腰痛，做關節動作時，會刺激神經，而覺疼痛。肝臟、腎臟不良者，嗜好酸性食物者，運動不足，肌肉硬化，腰椎老化，工作姿勢不正（繼續保持偏向姿勢），過度疲勞，心理壓抑，肥胖者，因鈣之不足，骯髖關節之歪斜及脊椎骨之分離，會引發腰酸背痛，久之，腰背之肌肉組織硬化而萎縮，變成慢性腰酸背痛。

因長時間工作姿勢之不正及用力之不均，脊柱歪斜，壓迫脊椎骨間之軟骨，破壞纖維質，內部的髓核向一側突出、變形、骨化、形成變性軟骨，使一側之上下鄰接脊椎骨相黏，並長出骨刺，以致血液循環惡化，同時壓迫、牽引，或刺傷神經及肌肉，而覺疼痛。早上起床時，會覺得腰痛，工作時，振動脊椎，亦會感覺疼痛。大多數人在工作或讀書，尤其運動時，總會使姿勢持續偏向於一側，如此容易引起身體力學之不正，久之，則脊椎骨間軟骨髓核被壓、突出、刺激神經，而覺疼痛。所以平常工作時，勿使上身過度前屈或側彎，且須避免胡坐而工作。

ㄟ預防及治療腰酸背痛應注意事項

1. 少吃肉及白糖，常吃鹼性食物（海帶、菠菜、高麗菜、蜜柑、蕃茄等）。
2. 工作、讀書時，勿繼續保持偏向姿勢。
3. 每日早晚做柔軟體操，以防肌肉及關節硬化。
4. 舉物、搬物時，用力應均勻，避免重力集中於一處，引起突發性腰痛。
5. 勿橫坐、橫臥、斜視電視，以免扭傷脊柱。
6. 勿進入冷濕環境，避免增加疼痛。
7. 做調氣集中呼吸，以提高腹壓，促進血行。

8. 做身體力學不正之修正體操，以改正脊椎之異常。
9. 做腰酸背痛之治療體操，以改正身體之偏斜，避免肌肉的硬化。

四植物治療法

1. 韭 (*Allium tuberosum* Rottl.) ~ 薺菜 (別名)，ニラ (日名) ~ 栽培……圖 31。

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、葉含精油 (essential oil)，scrodose，硫化物、配醣體 (glycoside)、維生素 (vitamin) C。

c 性能：根、葉、味辛、微酸、性溫瀉、有發散，促進血行、消炎之功能，治打傷撲損、癌症、腰痛 (精油有鎮痛作用，硫化物有消炎作用)。一日量，5 ~ 8 g，煎服。

2. 薏苡 (*Coix lacryma-jobi* L.) ~ 苡米 (別名) ~ 栽培……圖 32

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：根味微甘，性微寒，有補養、解毒之功能，治腰酸背痛 (薏苡醇有鎮痛作用)。一日量，6 ~ 24 g，煎服。種子治肺結核、胃癌。

3. 紅花 (*Carthamus tinctorius* L.) ~ 丹華 (別名) ~ 栽培……圖 33

a 認識植物：被子植物門，雙子葉綱，合瓣花亞綱，桔梗目，菊科。二年生草本，葉互生，廣披針形，邊緣有銳刺。夏季開紅黃色花，具香氣，頭狀花序頂生，小花筒狀，總苞有刺毛。

b 有效成分：花含紅花黃色素 (saflorgelb)，紅色苷 (carthamin)。

c 性能：花味辛、微苦，性溫，有除燥濕，促進血行之功能，治腰痛 (紅色苷有消炎，止痛，促進血行之效)。一日量，2 ~ 6 g，煎服。

4. 杜仲 (*Eucommia ulmoides* Oliv.) ~ 思仲 (別名) ~ 引進栽培……圖 34

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，杜仲科。落葉喬木，樹皮折斷有絲光白韌之絲狀物，葉互生，革質，平滑，卵狀橢圓形，頂端漸尖，鋸齒緣。夏季開綠白色小花，呈聚繖花序，腋生，果實為蒴果。

b 有效成分：樹皮含杜仲膠 (gutta-percha) 22.5%，衛矛醇 (dulcitol) 0.4%，樹脂 (resin ~ 主成分為樹膠、精油) 70%。

c 性能：樹皮味甘、微辛、性溫，有強壯，鎮靜，鎮痛之功，堅筋骨，益腰膝，除酸痛，治腰酸背痛 (樹脂有促進血行，消炎，鎮痛作用)。一日量，5 ~ 12 g，煎服。杜仲酊治高血壓，殊效。

5.毛梗豨薟 (*Siegesbeckia glabrescens* (Mak.) Mak.) ~狗咬瘡 (別名) ~野生.... 圖 35

a 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。

b 有效成分：全草含生物鹼 (alkaloid)，豨薟苦味質 (darutin)，配糖體 (glycoside)，鞣質 (tannic acid)、精油 (essential oil)。

c 性能：全草 (嫩苗爲佳) 味苦，辛，性寒，有活血，解毒，鎮痛之功能，治痛風，骨痛 (配糖體能強化血管，且有消炎作用，精油有鎮痛，擴張血管之作用)，肝炎，肝硬化。一日量，6 ~ 12 g，煎服。

6.木天蓼 (*Actinidia polygama* (S. et Z.) Maxim.) ~天蓼 (別名) ~山產.... 圖 36

a 認識植物：被子植物門，雙子葉綱，離瓣花亞綱，雙花被類，金絲桃目，獼猴桃科。落葉灌木，雌雄異株，葉互生，具柄，橢圓形，具鋸齒緣，端尖。夏季開花，花瓣5片，白色，花下垂，漿果長橢圓形或長卵形，有特異香氣。

b 有效成分：果實含木天蓼酸，木天蓼素 (polygamol)。

c 性能：果實味苦，辛，微熱，有鎮痛，促進血行之功能，治疝痛，腰痛 (木天蓼素能促進血行，木天蓼酸有鎮痛作用)。一日量，6 ~ 10 g，煎服。

7.忍冬 (*Lonicera japonica* Thunb.) ~金銀藤 (別名) ~山產.... 圖 37

a 認識植物：被子植物門，雙子葉綱，合瓣花亞綱，茜草目，忍冬科。蔓性小灌木，全株密生褐色軟毛，葉對生，長橢圓形。初夏開花，腋生，唇形，花瓣初爲白色，漸變成深黃色，有香氣。

b 有效成分：嫩莖葉含皂素 (saponin)，鞣質 (tannin)， β -sitosterol-oganin 及一種配醣體 lonicerin。

c 性能：嫩莖葉味甘，性寒，有鎮痛，解毒之功，治腸炎，關節炎，筋骨痠痛 (皂素能促進血行，lonicerin 有消炎作用)。一日量，10 ~ 15 g，煎服。

8.楓 (*Liquidambar formosana* Hance) ~楓香樹 (別名)，fragrant maple (英名)，フウ (日名) ~野生，山產.... 圖 38

a 認識植物：被子植物門，雙子葉綱，離瓣花亞綱，雙花被類，金縷梅目，金縷梅科。落葉大喬木，樹皮暗褐色，粗糙，葉互生，或叢生枝端，菱形，掌狀3 ~ 5分裂，基部心臟形，紙質，平滑，具細鋸齒，柄長。春季開花，雄花序圓錐形，雌花序球形，小花黃褐色，蒴果球形。

b 有效成分：楓香脂含樹脂 (resin)，龍腦 (l-borneol)，桂酸 (cinnamic acid) 16%，cinnamol。葉含精油 (essential oil)，樹皮

含單寧 (tannin) 。

c 性能：楓香脂味苦，辛，性平，具芳香，有活血，止痛之功，治結核病，腰痛（樹脂有促進血行及消炎作用）。一日量，1～2 g，散劑。果實亦為鎮痛劑，治全身痠痛，腰痛，四肢痛。一日量，9～12 g，煎服。

9. 澤蘭 (*Lycopus lucidus* Turcz.) ～地笋 (別名) ～野生 (濕地) ……圖 39

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，紫紅色，葉對生，長橢圓形，網狀脈，鋸齒緣。秋季開花，淡紫色或白色，左右對稱，成 2 層狀，小堅果不開裂。

b 有效成分：莖、葉含精油 (essential oil)，鞣質 (tannin) 。

c 性能：莖、葉味苦，性微溫，有行血，消瘀之功能，治跌打，關節痛，腰痛（精油有鎮痛，促進血行之作用，鞣質有消炎作用）。一日量，6～12 g，煎服。

10. 白芷 (*Angelica dahurica* Benth. et Hook.) ～澤芬 (別名) ～野生或山產 ……圖 40

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，繖形科。多年生草本，具芳香，莖密生毛茸，呈紫色，葉為二回或三回三出複葉，小葉卵形，背面粉白色。夏季開花，複繖形花序，頂生，小花，花瓣 5 片，白色，果實細小，長橢圓形。

b 有效成分：根含精油 (essential oil)，樹脂 (resin)，白芷酸毒素 (angelicotoxin)，水解胡蘿蔔色素 (hydrocarotin)，白芷酸 (angelic acid)，bayk - angelical，bayk - angelicrin。

c 性能：根味辛，性溫，具特異芳香性，有散瘀，鎮痛之功能，治風濕痛，牙痛，腰背痛（精油有鎮痛，散瘀作用，樹脂有消炎作用，白芷酸有散瘀作用）。一日量，5～10 g，煎服。

11. 當歸 (*Angelica sinensis* (Oliv.) Diels) ～ tang kuei (英名)

トウキ (日名) ～引進栽培 ……圖 41

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，繖形科。多年生芳香草本，根分歧，有多數細根，莖綠紫色，具縱溝，葉互生，奇數羽狀複葉，分裂為多數小葉，小葉卵形或菱形，鋸齒緣，銳尖頭。夏季開花，複繖形花序，頂生，小花 5 瓣，白綠色，雙懸果，背腹扁平。

b 有效成分：根含精油 (essential oil)，谷甾醇 (β -sitosterol)，維生素 (vitamin) B₁₂。

c 性能：根味甘，辛，性溫，有活血，潤燥之功能，治風濕痺痛，跌打損傷，腰背痛（精油有鎮痛，散瘀作用，維生素 B₁₂ 能補血）。一日量，10～15 g，煎服。

12.何首烏 (*Polygonum multiflorum* Thunb.) ~白雞屎藤 (別名), ツルドクダミ (日名) ~野生或山產...圖 42

a 認識植物：被子植物門，雙子葉綱，離瓣花亞綱，單花被類，蓼目，蓼科。多年生蔓性草本，根肥大，塊狀，全草光滑，葉互生，心臟形，頭尖銳。夏季開花，圓錐花序，腋生，小花5瓣，白色，瘦果卵形，具3翅。

b 有效成分：塊根含油酸 (oleic acid)，卵磷脂 (lecithin)，大黃酸 (chrysophanic acid)，大黃素 (rhein)，氧化甲基蒽醌 (oxymethylantraquinone)。

c 性能：塊根味苦，甘，性溫，有活血，潤燥，補養之功，治肺病，腰膝痠痛 (卵磷脂有活血作用，油酸，大黃酸有散瘀作用)。一日量，10~16 g，煎服。

13.五加 (*Acanthopanax spinosus* Miq.) ~五加 (別名) ~野生...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，繖形目，五加科。落葉灌木，幹枝均有刺，葉互生，柄長，五出掌狀複葉，鋸齒緣。初夏開花，繖形花序，腋生，小花5瓣，黃綠色，漿果球形，熟呈黑色。

b 有效成分：根皮含亞油酸 (linoleic acid)，生物鹼 (alkaloid)，皂素 (saponin)，配糖體 (glycoside)，鞣質 (tannin)，4-methoxysalicyl aldehyde，谷甾醇 (β -sitosterol)。

c 性能：根皮味辛，性溫，具芳香，有鎮痛，散瘀之功能，治疝氣腹痛，筋骨疼痛 (生物鹼有鎮痛作用，配糖體有消炎作用，亞油酸有散瘀作用)。一日量，5~10 g，煎服或浸酒服。

14.鹿銜草 (*Pyrola japonica* Klenze) ~鹿啣草 (別名) ~野生...圖 44

a 認識植物：被子植物門，雙子葉綱，合瓣花亞綱，杜鵑目，鹿蹄草科。多年生常綠草本，葉布地叢生，有長柄，橢圓形，質厚，深綠色，葉脈綠白色，細鋸齒緣。夏季開花，總狀花序，具長花梗，小花白色，垂下。

b 有效成分：莖葉含鹿蹄草苷 (pirolatin)，苦味質 (bitter substance)，精油 (essential oil)，鞣質 (tannin)。

c 性能：莖葉味苦，性平，有鎮痛，散瘀之功能，治神經痛，腰痛 (精油有鎮痛作用，鹿蹄草苷有消炎，散瘀作用)。一日量，10~15 g，煎服。

15.白芥 (*Sinapis alba* L.) ~蜀芥 (別名) ~野生...圖 45

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，十字花科。一年生或越年生草本，葉互生，奇數羽狀複葉，小葉橢圓形，鋸齒緣。夏季開花，總狀花序，小花黃色，果實為長莢角果，種子白色。

b 有效成分：種子含芥子酸 (erucic acid)，次亞麻子油酸 (linolenic acid)，白芥子鹼 (sinapin)，黑芥子鹼 (sinafin)，白芥子苷 (

sinalbin)。

c 性能：種子味辛，性熱，有散瘀，鎮痛之功能，治神經痛，腰酸背痛（白芥子鹼、黑芥子鹼有鎮痛作用，次亞麻子油酸有散瘀作用，白芥子苷有消炎作用）。一日量，3～6 g，煎服。

(五)運動治療法

1.呼吸之調氣集中法～立姿……圖十三

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（能提高腹壓，促進血行，祛除瘀血，可逐漸減輕腰痛），由其反動作，迅速使胸部吸滿氣，兩手往後方張開。每日反覆做8次，數週後，對腰酸背痛有相當成效。

2.腰痛、背痛治療體操

a 彎曲膝關節正坐，兩手手指交互組合，手掌轉上，伸至頭上，附於耳朵。一邊呼氣，一邊將上身向右邊彎曲，充分伸展左側腹。同樣，一邊呼氣，一邊將上身向左邊彎曲，充分伸展右側腹，反覆做8次（能使腰椎、胸椎柔軟，促進血行，修正腰、背左右之偏差，減輕腰酸背痛）～坐姿……圖十四

b 仰臥，以兩手抱住兩腳膝蓋，觸於胸部，伸展跟腱。一邊呼氣，一邊向前起坐，反覆做8次（能摩擦背部筋骨，促進血行，祛除背部之痠疼）～臥姿……圖十五

c 仰臥，彎曲右腳膝關節，兩手抱住膝蓋。一邊呼氣，一邊向前起坐，反覆8次。兩手抱住左腳膝蓋，以同樣方法反覆做8次（能祛除內臟之瘀血，促進血行，減輕由腹部異常引起的腰酸背痛）～臥姿……圖十六

d 仰臥，兩手在頸後組合，拉緊兩肘，兩腳併合，充分伸直跟腱，用力於腳跟，舉起腰部，一邊呼氣，一邊使腰向右邊，臉向左邊扭轉。同樣，使腰向左邊，臉向右邊扭轉，反覆做8次。兩腳逐漸展開，做同樣動作亦可（能修正腰、背部之不正，使其變柔軟，促進血行，祛除疼痛）～臥姿……圖十七

e 展開兩腳坐正，左腳向內側彎曲，伸直右腳之跟腱，一邊呼氣，一邊使上身向右傾倒。使胸部向右大腿，臉向右膝靠近。同樣，向反方向動作，反覆做8次（能伸直腰背部，使其變柔軟，同時修正內臟之左右偏差及骨盤之開閉力，消除腳底肌肉之萎縮，促進血行，祛除腰背疼痛）～坐姿……圖十八

四、結 論

治胃潰瘍、十二指腸潰瘍藥用植物之藥用部分多為全草、果實，其主要有效成分為鈣 (calcium)、生物鹼 (alkaloid) 及苷 (配糖體—glycoside)。鈣為精神安定劑，能促進胃粘液之分泌及中和胃酸，生物鹼能中和胃酸、抗潰瘍，苷能刺激胃粘液之分泌，保護胃壁，又有消炎、抗潰瘍之效，且多為寒、涼性，苦味，有清熱、解毒、排除燥濕之功能。

治哮喘、支氣管炎藥用植物之藥用部分多為根、果實 (包括種子)，其主要有效成分為精油 (essential oil)、苷 (glycoside) 及粘液質 (mucilage)。精油能刺激氣管粘膜、稀釋痰涎，苷有鎮咳、祛痰作用，粘液質有鎮咳、祛痰作用，且多為寒性，苦味，有清熱、解毒、消炎、除燥濕之功能。

治腰酸背痛藥用植物之藥用部分多為根、莖、葉，其主要有效成分為精油 (essential oil)、苷 (glycoside) 及樹脂 (resin)。精油能鎮痛，促進血行，有散瘀作用，苷能促進血行，有消炎、鎮痛作用，樹脂能散瘀，有消炎、鎮痛作用，且多為溫性，辛、苦味，有祛寒、發散，促進循環、排除燥濕之功能。

運動能治療胃潰瘍、十二指腸潰瘍之原理為，調氣集中法以較長時間之呼氣來刺激副交感神經，促進胃腸蠕動及胃壁細胞分泌黏液，以保護胃壁。內臟強化體操，呼氣能刺激副交感神經，分泌黏液，推、拉、扭轉、後屈、側彎，以提高腹壓，拉動內臟，使胃腸蠕動，能祛除瘀血，促進血行及刺激胃壁分泌黏液，保護胃壁。

運動能治療哮喘、支氣管炎之原理為，調氣集中法以較長時間之呼氣來刺激副交感神經，促進胸頸部微血管之血行，吸氣時，擴張支氣管，以增加肺呼吸量。哮喘、支氣管炎治療體操，挺胸、舉腳、伏地挺身、前屈等動作，能祛除胸部、胸椎之萎縮及瘀血，強化腹肌，提高肋骨之活動力，促進肺之呼吸作用。

運動能治療腰酸背痛之原理為，調氣集中法以較長時間之呼氣來提高腹壓，祛除瘀血，促進血行，以減輕腰背痛。腰酸背痛治療體操，摩擦背部筋骨，腰部左右側彎，挺腰左右扭轉，壓迫、振動腹部內臟等動作，能使腰椎、胸椎柔軟，祛除內臟瘀血，促進血行，修正腰背左右偏差，減輕腰酸背痛。

五、參考文獻

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. 洪茂雄，1975，解剖生理學。
5. 啓業書局，1976，中國藥材學（上）、（下）。
6. 甘偉松，1978，台灣植物藥材誌第一輯、第二輯、第三輯。
7. 江金德，1978，藥性大辭典。
8. 顏元仲，1978，解剖生理學（下冊）（生理學之部）。
9. 教育部，1979，健身體操圖解。
10. 許鴻源，1980，中藥材之研究。
11. 甘偉松，1981，藥用植物學。
12. 陳石中，1981，中醫藥理學。
13. 周洪範，1982，中國秘方全書。
14. 喜美出版社，1982，體操治百病。
15. 張家達，1986，可供運動傷害應用之藥用植物之研究。
16. 張豐榮，1987，家庭醫學百科全書。
17. 張家達，1988，現代文明病之植物及運動療法（上）、（下）。
18. 早野登美江，1969，暮らしのなかの自然食。
19. 高嶋四郎等，1971，有用植物。
20. 伊澤凡人，1976，菜果健康療法。
21. 河野友美，1981，營養手帖。
22. 岩田敦等，1981，健康體操。
23. 原崎勇次，1982，醫者いらず體操法。
24. 五味雅吉，1984，體の疲れをとる本。
25. 原崎勇次，1987，ガンコな慢性病も自力で治せる。
26. R. Bentley and H. Trimen，1880，Medical Plants Vol. 1～4。
27. Heber W. Youngken，1951，Pharmaceutical Botany。
28. Authur Grollman，1966，Pharmacology and Therapeutics。

English Summary

The main effective constituent of plant for gastric ulcer and duodenum ulcer are calcium, alkaloid and glycoside. Calcium could secrete mucilage to protect the gastric interior wall and neutralize the gastric acid; alkaloid could neutralize the gastric acid and resist the increase of gastric ulcer. Glycoside could also protect the gastric wall and consume the inflammation.

The main effective constituent of plant for asthma and tracheal inflammation are essential oil, glycoside and mucilage. Essential oil could stimulate the tracheal mucosa to expectorate the phlegm. Glycoside and mucilage could conduct the cough and deduct the phlegm.

The main effective constituent of plant for lumbago and neuralgia are essential oil, glycoside and resin. Essential oil could allay the pain of lumbago and neuralgia, disperse the effused blood to improve the circulation of blood. Glycoside and resin could consume the inflammation and allay the pain of lumbago and neuralgia.

Deep expiration could not only stimulate the parasympathetic nerve to wriggle the stomach and intestine but also secrete the mucilage to protect the gastric wall. It could also increase the circulation of blood in thorax and neck, increase the pressure of abdomen to disperse the effused blood. Inspiration could expand the trachea to increase the respiratory capacity.

Movement, twist and bend of muscle in abdomen, chest and waist could wriggle the stomach and intestine to increase the circulation of blood, secrete the mucilage to deduct the effused blood, promote the activity of ribs to increase the respiratory capacity of lungs. They could also soften the abdomen and chest to deduct the effused blood, rectify the unbalance of waist to decrease the lumbago and neuralgia.



圖 1. 甘 藍



圖 2. 海 藻



圖 3. 高 菖



圖 4. 菝 葜



圖 5. 蓮



圖 6. 苦 瓜



圖 7. 海 帶



圖 8. 萊 菔



圖 9. 佛 手 柑



圖 10. 山 茶



圖 11. 桃



圖 12. 紫 茉 莉



圖 13. 薺



圖 14. 長 春 花



圖 15. 女 貞



圖 16. 芹 菜



圖17. 絲 瓜



圖18. 胡 蘿 蔔



圖19. 杏



圖20. 大 豆



圖21. 枇 杷



圖22. 金 蓮 花



圖23. 決 明



圖24. 半 夏



圖25. 大飛揚草

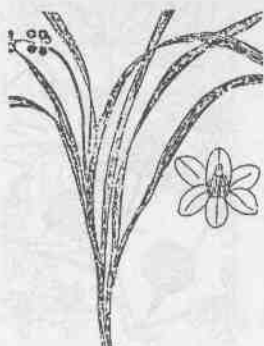


圖26. 麥 門 冬



圖27. 柴 胡



圖28. 桑



圖29. 天 門 冬



圖30. 南天竹 (據牧野氏)

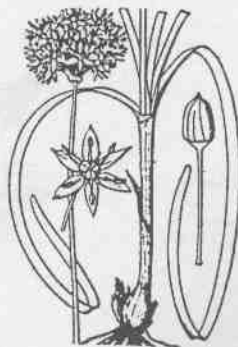


圖31. 菲



圖32. 薏 苡



圖 33. 紅 花



圖 34. 杜 仲



圖 35. 毛梗豨薟



圖 36. 木 天 蓼



圖 37. 忍 冬



圖 38. 楓



圖 39. 澤 蘭



圖 40. 白 芷



圖 41. 當 歸



圖 42. 何 首 烏



圖 43. 五 加

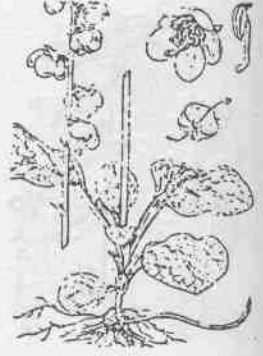
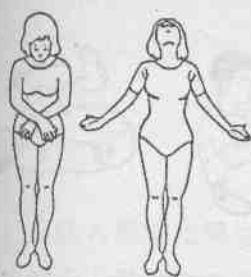


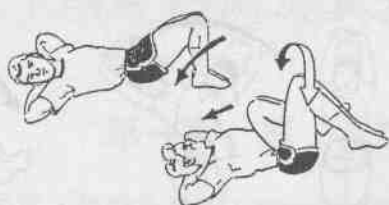
圖 44. 鹿 銜 草



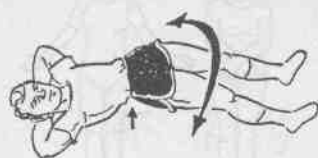
圖 45. 白 芥



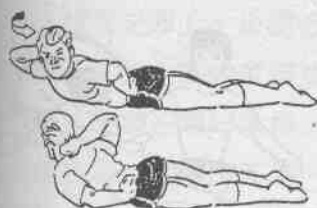
圖一 調氣集中法



圖二 內臟強化體操之一



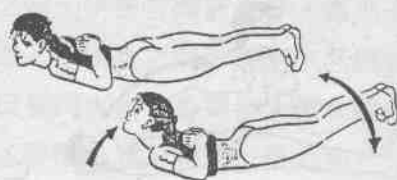
圖三 內臟強化體操之二



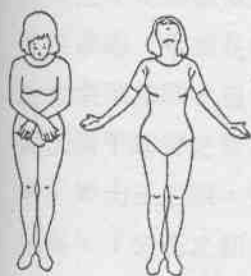
圖四 內臟強化體操之三



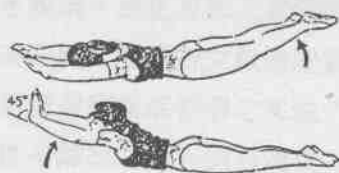
圖五 內臟強化體操之四



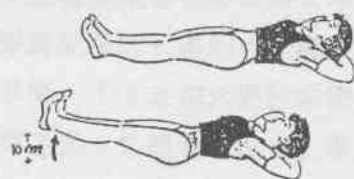
圖六 內臟強化體操之五



圖七 調氣集中法



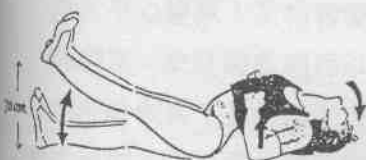
圖八



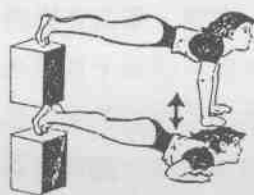
圖九

哮喘、支氣管炎治療體操之一

哮喘、支氣管炎治療體操之二



圖十



圖十一

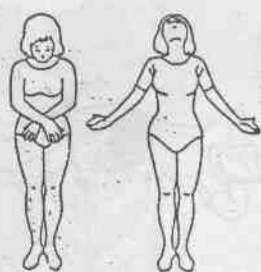


圖十二

哮喘、支氣管炎治療體操之三

哮喘、支氣管炎治療體操之四

哮喘、支氣管炎治療體操之五



圖十三 調氣集中法



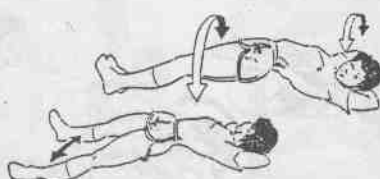
圖十四 腰痛、背痛治療體操之一



圖十五 腰痛、背痛治療體操之二



圖十六 腰痛、背痛治療體操之三



圖十七 腰痛、背痛治療體操之四



圖十八 腰痛、背痛治療體操之五