

American Institute of Chinese Medicine against Cancer
美國中醫腫瘤研究所

Jeffrey Zhongxue Mah (Zhongxue Ma)
麻仲學

The Diet of the Consotherapy
康梭食療法

The Diet of the Cosotherapy 康梭食療法

康梭食療法與康梭療法

康梭療法：

第一類：康梭健康法

四健康一目的：情緒健康法、飲食健康法、生活習慣健康法、環境健康法，達到人體健康的目的。

第二類：康梭抗癌法

康梭1號療法，康梭敷藥療法，康梭複健湯療法，康梭食療法，康梭針療法，康梭灸療法，康梭心療法，康梭點穴養生功療法

康梭食療法：

是康梭療法中的一個重要組成部分。

The Diet of the Cosotherapy 康梭食療法

美國藥食通用目錄 2006年6月6日頒布

- ⌘ 為保障民眾健康和飲食安全，特提出中藥與食品可通用的目錄。凡目錄中列入的品種，建議民眾可在食療保健中應用。本目錄後，將附對每一列入品種的具體解釋與應用舉例。
- ⌘ 甄選原則：1. 傳統上作為中藥，但可以當作食品；2. 雖然傳統上不作為食品，但可以同食品組合；3. 傳統上作為食品，但有明顯的藥物作用；4. 無毒性，按規定劑量和方法久用無副作用

The Diet of the Cosotherapy 康梭食療法

第一類 扶正類藥食

- ⌘ 1. 補氣藥食
- ⌘ 人參 花旗參 靈芝 黨參 太子參 黃芪 茯苓 山藥 扁豆 大棗 蜜（蜂蜜，花粉，蜂膠）
- ⌘ 2. 養血藥食
- ⌘ 當歸 阿膠 桂圓肉 何首烏
- ⌘ 3. 滋陰藥食
- ⌘ 麥門冬 玉竹 百合 燕窩 魚翅 枸杞子 石斛 蘆根 蔥白 淡豆豉 龜甲 鱉甲 黑芝麻
- ⌘ 4. 助陽藥食
- ⌘ 紫蘇 生姜 蔥白 淡豆豉 冬蟲草 胡桃肉 鹿茸（鹿角、鹿角膠、鹿角霜） 干姜 肉桂 小茴香 胡椒

The Diet of the Cosotherapy 康梭食療法

第二類 排毒類藥食

⌘ 1.理氣藥食

⌘ 橘皮（橘核、橘絡、橘葉、橘核）青皮 玫瑰花 山楂 麥芽
谷芽 萊菔子 雞內金

⌘ 2.活血藥食

⌘ 桃仁 紅花 月季花 凌霄花 黃酒 三七

⌘ 3.祛濕藥食

⌘ 木瓜 藿香 佩蘭 砂仁 白豆蔻 薏苡仁 茯苓 冬瓜皮 赤小豆

⌘ 4.清熱解毒藥食

⌘ 金銀花 土茯苓 綠豆 板藍根 菊花 牡蠣 珍珠 蘆薈 薄荷 牛蒡
白茅根 桔梗 貝母 竹茹 竹葉 竹瀝 胖大海 批把葉 桑葉

The Diet of the Cosotherapy 康梭食療法

本講座將分三講，第一講為導論篇；第二講為藥食通用品種組合篇；第三講為藥食通用品種與食品組合篇。

〔第一講小複習〕

- ⌘ 一、疾病的病理與食物療法的原則
- ⌘ 二、人體的衰老過程與調整體質的時機

The Diet of the Cosotherapy 康梭食療法

〔第二講複習〕

- ⌘ 生物鐘理論與藥食應用原則：清晨進補，傍晚排毒
- ⌘ 藥食通用品種的劑量把握：少火生氣，壯火食氣
- ⌘ 藥食通用品種組合范例：1. 常規保健例（雙參組合；靈芝組合）；2. 花粉症組合；3. 皮膚過敏症組合；4. 高血壓症組合；5. 高血脂症組合；6. 糖尿病症組合；7. 減壓組合；8. 清暑組合；9. 慢性咽炎組合

The Diet of the Cosotherapy 康梭食療法

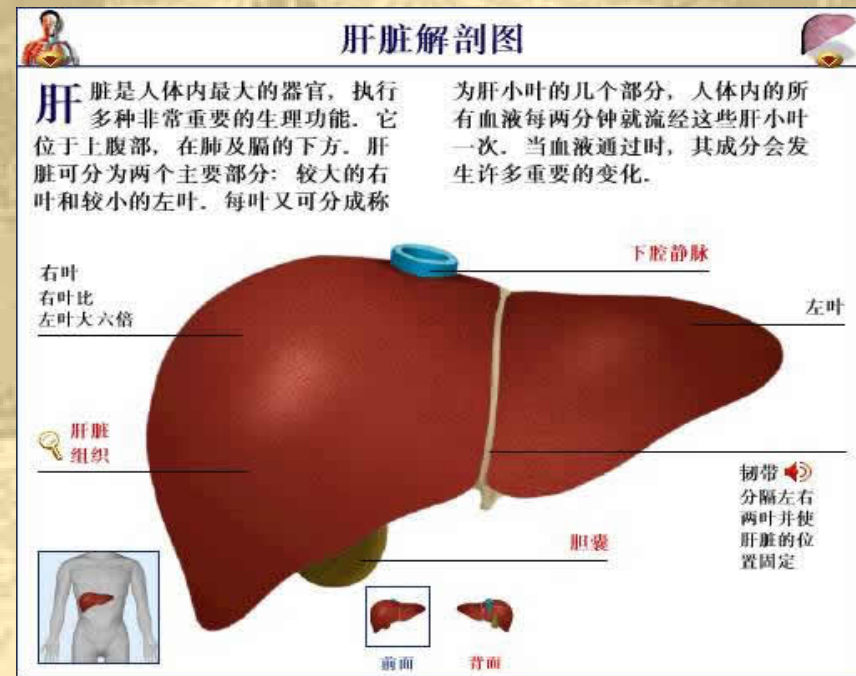
第三講 藥食通用品種與食品組合篇

1. 養肝食療法
2. 養心食療法
3. 養脾食療法
4. 養肺食療法
5. 養腎食療法

The Diet Therapy of the Liver 養肝食療法

中西醫對肝臟的認識

- 中醫：《難經》：“肝者，...有兩葉，...左三葉，右四葉，凡七葉”。
- 西醫：一个完全的肝由正中裂分成左右两半，稱為“兩葉”。右半肝由右叶间裂分成右前葉和右后葉；右後葉又被右段间裂分成上、下两段。左半肝由左葉间裂分成左内葉和左外葉；左外葉又被左段间裂分成上、下两段；加上尾状葉，正好为“七葉”。



中西醫對肝臟認識

- 中醫：“肝重4斤4兩”。
- 西醫：成人肝的重量，男性为 1157-1447g，女性为1029-1379g，最重可达2000g左右。
- 中醫：“膽在肝之短葉間，重3兩3銖，盛膽汁三合”。
- 西醫：胆囊呈梨形，紧贴在肝下面的胆囊窝内，容积约 30 - 50 毫升。
- 中醫：“肝之余氣，瀉于膽，聚而成精”
- 西醫：平时肝脏分泌的胆汁先流入胆囊，通过粘膜吸收水分，使胆汁浓缩，并贮存起来。

The Diet Therapy of the Liver 養肝食療法

中西醫對肝臟功能的認識

- 西醫：肝脏是人体内最大的消化腺。也是体内新陈代谢的中心站。据估计，在肝脏中发生的化学反应有500种以上，实验证明，动物在完全摘除肝脏后即使给予相应的治疗，最多也只能生存50多个小时。这说明肝脏是维持生命活动的一个必不可少的重要器官。肝脏的血流量极为丰富，约占心输出量的1/4。每分钟进入肝脏的血流量为1000-1200ml。肝脏的主要功能是：1.进行糖的分解、贮存糖原；2.参与蛋白质、脂肪、维生素、激素的代谢；3.解毒；4.分泌胆汁；5.吞噬、防御机能；6.制造凝血因子；7.调节血容量及水电解质平衡；8.产生热量等。在胚胎时期肝脏还有造血功能。

The Diet Therapy of the Liver 養肝食療法

- 中醫：1.肝主疏泄：可調暢氣機，維持氣的正常運行，促進脾胃的消化機能，促進體內血液運行、水液代謝；2.肝藏血：儲藏和調節血量，“人靜則血歸于肝，人動則血歸于四肢”；3.肝主怒；4.肝主筋，“爪為筋之余”；5.肝開竅于目；6.肝為女子之先天

東國國國國
The Diet Therapy of the Liver 養肝食療法

從五行來看肝臟

自然界

人體

角	酸	青	生	風	東	春	木	肝	膽	目	筋	怒	呼	淚
徵	苦	赤	長	暑	西	夏	火	心	小	舌	脈	喜	笑	汗
宮	甘	黃	化	濕	南	夏	土	脾	胃	口	肉	思	歌	涎
商	辛	白	收	燥	北	秋	金	肺	大	鼻	皮	悲	哭	涕
羽	咸	黑	藏	寒	中	冬	水	腎	膀	耳	骨	恐	呻	唾

The Diet Therapy of the Liver 養肝食療法

常見的肝病

(一) 病毒性肝炎

分有甲、乙、丙、丁、戊、庚型、TTV病毒七种。

(二) 肝硬化

1) 肝炎后肝硬化； 2) 酒精中毒性肝硬化； 3) 寄生虫性肝硬化； 4) 胆汁淤积性肝硬化； 5) 瘀血性肝硬化； 6) 中毒性肝硬化； 7) 代谢性肝硬化； 8) 营养不良性肝硬化； 9) 原因不明的肝硬化，有称隐源性肝硬化。 10) 先天梅毒性肝硬化

(三) 中毒性肝炎

1) 药物性肝病； 2) 酒精性肝病； 3) 毒物性肝病

(四) 脂肪肝

1) 酒精性脂肪肝； 2) 营养不良脂肪肝； 3) 肥胖病脂肪肝； 4) 糖尿病脂肪肝
5) 藥物性脂肪肝； 6) 妊娠急性脂肪肝

(五) 原发性肝癌

The Diet Therapy of the Liver 養肝食療法

肝病常见临床表现

- 1.四肢乏力，容易疲倦；
- 2.食欲不振；
- 3.恶心、呕吐；
- 4.腹痛尤其肝区和脾区痛；
- 5.发烧；
- 6.面目、皮肤发黄；
- 7.其他如有腹胀、腹水、腹泻、便秘、尿黄赤及蜘蛛痣，肝掌；
- 8.女子月经不调、赤白带下；
- 9.呕血、便血等；
- 10.也有些患者没有以上症状，只是体检时发现患有肝炎，伴有肝功能不良等损伤。

The Diet Therapy of the Liver 養肝食療法

養肝法與養肝食療法

養肝法：情緒養肝法，飲食養肝法，生活習慣養肝法，環境養肝法

養肝食療法：即飲食養肝法。

養肝食療法的三宜三忌

宜淡，忌膩

宜均，忌貪

宜潔，忌毒

養肝的三大時機

四季養肝春天最，女子三五男四十

The Diet Therapy of the Liver 養肝食療法

肝保健食療法（康梭七日循環理肝湯）

適應人群：社會各界人士，特別是正常男子40歲開始、正常女子35歲開始的**保健肝臟**；由于肝保健食療法湯方，具有保肝養肝、調肝疏肝、清肝解毒的作用，因此適合于各類肝病患者的輔助食療。

第一日 康梭葷養肝湯

- ⌘ 豬肝200克，或羊肝，或牛肝，或雞肝，煮2-3小時，加入胡羅卜100克，黃瓜100克，再煮30分鐘左右，可根據口味加佐料，隨早餐或晚餐，喝半至一小碗湯即可。本方具有養肝保肝的作用。適應于正常人保健肝臟、以及各類慢性肝病。
- ⌘ 方解：1.動物肝臟：中醫素有“以臟補臟”的理論，用動物的肝臟，達到對人體肝臟的補養作用。豬肝、羊肝、牛肝、雞肝等，味甘、苦，性溫，有補肝、養血、明目的功效。2.胡羅卜：味甘，性平，有補肝明目、健脾消食、下氣止咳的功效。含豐富的胡羅卜素，在體內可轉變為維生素A，可滋潤營養上皮細胞防治夜盲、干眼病、皮膚干燥、頭發干脆易脫落等。維生素A並有防癌功效。3.黃瓜：味甘，性涼，功能清熱解毒，潤腸通便，和胃降逆。黃瓜也富含維生素C、B等。

The Diet Therapy of the Liver 養肝食療法

第二日 康梭素養肝湯

- ⌘ 白菜綠葉100克, 黑木耳100克, 枸杞子15克, 西紅柿100克, 同煮30分鐘, 可根據口味加佐料. 隨早餐或晚餐, 喝半至一小碗湯即可. 本方具有養肝保肝的作用。適應于正常人保健肝臟、以及各類慢性肝病。
- ⌘ 方解：1. 白菜：味甘，性平，功能養胃、利小便，綠葉則兼有養肝功效。每100克白菜含蛋白質1.4克、脂肪0.1克、粗纖維0.5克等。2. 黑木耳：味甘，性平，有養陰滋肺，補血止血的功效。黑木耳含糖、蛋白質、卵磷脂、腦磷脂、粗纖維、鈣、磷、鐵、維生素B1、B2等，有抗癌作用。3. 枸杞子：以寧夏為最好，味甘，性平，調補肝腎、益精明目，隨補陽藥則補陽，隨補陰藥則補陰，藥理實驗可抗衰老、抗腫瘤、抗突變、保肝、降血糖、升高外周白細胞、增強網狀內皮系統吞噬能力、增強細胞與體液免疫力、促進造血機能等。4. 西紅柿：又名番茄，味甘、酸，性平、微寒，有清熱生津、健胃消食、養陰益腎的功效。富含維生素C，且不易被破壞。對防治壞血病、癌症，及提高免疫力有重要作用，特別是前列腺癌的首選食品。

The Diet Therapy of the Liver 養肝食療法

第三日 康梭葷疏肝湯

- ⌘ 小牛排骨300克，或牛肉，煮3-4小時，加入白蘿卜200克，再煮30分鐘，可根據口味加佐料，隨早餐或晚餐，喝半至一小碗湯即可。本方尤其適應于各種肝病日久引起的虛損。
- ⌘ 方解：1. 牛肉：味甘，性溫、微熱，有補益氣血、強健體質的功效。富含蛋白質、脂肪、尼克酸等。2. 白蘿卜：又名萊菔，味甘、辛，性微涼，有開胃消食、清熱化痰、生津的功效，生用偏于開胃消食、熟用又有一定的健脾益氣的作用。蘿卜子，中藥名為萊菔子，可以消食、降氣、化痰。生蘿卜不宜與人參、何首烏、地黃、當歸、生柿子同服。蘿卜中含有大量糖類、碳水化合物、多種維生素，所含的木質素可以把巨噬細胞的活力提高2 - 3倍，所含的一種干擾誘發劑型，可以抑製腫瘤細胞的生長。蘿卜是預防結腸癌的首選。“蘿卜上場，大夫還鄉”。

The Diet Therapy of the Liver 養肝食療法

第四日 康梭素養疏肝湯

- ※ 陳皮10克，蘇梗10克，荔枝核（搗碎）10克，橘核（搗碎）10克，蓮藕200克，煮60分鐘，然後加玫瑰花3朵，或白梅花10克，或薄荷3克，再煮1分鐘，可根據口味加佐料。隨早餐或晚餐，喝半至一小碗湯即可。本方尤其適應于脂肪肝、肝硬化、慢性胃炎、膽汁返流性胃炎。
- ※ 方解：1.陳皮：即陳久的橘子皮，味辛、苦，性溫，有理氣健脾、燥濕化痰的功效。實驗表明，所含的橙皮甙有維生素P樣作用，能降低毛細血管的通透性、防止微細血管出血，拮抗血管通透性增加，增強纖維蛋白溶解、抗血栓形成，並有利膽作用。另外，小劑量水煎，可增強心輸出量，大劑量則可抑製心臟。2.蘇梗：味辛、甘，性微溫，有理氣解郁、止痛安胎功效。實驗表明，紫蘇所含的揮發油，有緩解平滑肌痙攣的作用。3.荔枝核：味甘、澀，性溫，有溫中、理氣、止痛的功效。含皂甙、鞣質、甘胺酸等，可使血糖下降，肝糖原含量也顯著降低。3.橘核：味苦，性平，有行肝氣、止痛（疝氣、睪丸腫痛、乳房痛、膀胱痛等），含脂肪油、蛋白質，其苦味成分為黃柏內酯等。4.蓮藕：味甘，性微涼，熟用微溫。生用清熱生津、涼血止血、散瘀；熟用補益脾胃、止瀉、益血。含澱粉、鞣質、維生素B和C等。蓮子可以養心安神、補益脾腎，其蓮子芯可以清心火。5.玫瑰花：味甘、微苦，性溫，有理肝膽氣、和血散瘀的功效。含揮發性玫瑰油、紅黃色素、胡蘿卜素等。6.白梅花：又名綠萼梅，味酸、澀，性平，有舒肝、和胃、化痰的功效。含揮發油。7.薄荷：味辛，性涼，清肝清肺，疏散風熱，解毒辟穢。所含薄荷精油有解除腸道痙攣的作用；薄荷醇有防腐作用，有促進呼吸道分泌作用。

The Diet Therapy of the Liver 養肝食療法

第五日 康梭葷清肝湯

- ⌘ 鯉魚2條, 煮1小時, 然後加黃豆50克, 冬瓜200克, 蘑菇100克, 再煮約1小時, 可根據口味加佐料. 隨早餐或晚餐, 喝半至一小碗湯. 本方對預防和輔助治療肝硬化腹水, 有良好功效。
- ⌘ **1. 鯉魚**：味甘, 性平, 有補腎消腫, 潤肺和胃, 益氣養血的功效。含蛋白質、脂肪、鈣、磷等。**2. 黃豆**：味甘, 性平, 有健脾補血的功效。富含高達40%的蛋白質, 所含綠原酸具有抗癌作用。發霉黃豆有毒不可食用。**3. 冬瓜**：味甘、淡, 性微寒, 有清熱化痰、除煩止渴、利水消腫。富含維生素C, 且鉀鹽含量高, 鈉鹽含量低, 對於需要低鈉飲食的高血壓、腎臟病、浮腫病等, 十分適宜。**4. 蘑菇**：味甘, 性微寒, 補脾益氣, 潤燥化痰。含蛋白質、脂肪、碳水化合物、多種氨基酸、多種維生素等。

The Diet Therapy of the Liver 養肝食療法

第六日 康梭素清肝湯

- ⌘ 生麥芽100克，生薏米100克，綠豆50克，煮1小時，隨早餐或晚餐，喝半至一小碗粥。本方協助和增強肝臟的排毒功能。
- ⌘ 方解：1. 麥芽（大麥芽）：味甘，性微溫，炒、焦麥芽有消食、和中、下氣的功效，生麥芽則又可柔肝舒肝。含消化酶及維生素B等。·2. 生薏米：即薏苡仁，味甘、淡，性微寒，生用利水滲濕、清熱排膿，炒用又可健脾止瀉。含薏苡仁油及酯、脂肪酸、氨基酸等。煎劑對癌細胞有抑製作用。薏苡仁油可以阻止或降低橫紋肌攣縮，可興奮子宮；其脂肪油能降低血清鈣、血糖，並可解熱、鎮靜、鎮痛。薏苡仁還是減肥的首選食品。3. 綠豆：味甘，性寒，有清暑止渴，潤肺，解百毒。富含豐富的蛋白質、脂肪、糖、多種維生素。

The Diet Therapy of the Liver 養肝食療法

第七日 康梭十全大補湯

⌘ 水魚適量, 或烏龜一只, 或牛筋一磅, 煮3-4小時, 然後加入冬蟲草1 - 6克(根據情況, 可以改為炙黃耆30克), 玉竹60克, 土茯苓30克, 枸杞6克, 再煮60分鐘左右, 可根據口味加佐料. 隨早餐或晚餐, 喝半至一小碗湯. 本方通用于保養五臟六腑。

⌘ 方解：1. 水魚：又叫鱉、甲魚，味甘、咸，性寒，有滋陰涼血、益肝補腎、軟堅散結的功效。富含豐富的動物膠、蛋白質、碘、維生素D等。有抑製結締組織增生、提高血漿蛋白的作用。水魚的殼，經加工後叫做鱉甲，用于滋陰養血、退虛熱、消腫塊。2. 烏龜：味甘、咸，性平，龜肉養陰補血，清虛熱；龜甲滋陰潛陽，補肝補腎，健骨。成份含膠質、脂肪酸、鈣鹽等。3. 牛筋：即牛蹄筋，味甘，性溫、微熱，有補肝強筋、益氣力、續絕傷的功效。每100克含水分69克、蛋白質30.2克、脂肪0.3克、灰分0.2克。4. 冬蟲草：即冬蟲夏草，為高級中藥補品，味甘，性平，有益腎壯陽、補肺定喘、止血化痰的功效。含粗蛋白，其水解產物為多種氨基酸、虫草酸、甘露醇、多種微量元素等。可抗癌、抗菌、抗病毒、抗放射，降血壓，改善腎衰，提高細胞免疫力，改善心肌缺血，減慢心率，祛痰、平喘等。5. 黃芪：味甘，性微溫，蜜炙則補氣生陽、益衛固表；生用則利尿消腫、托瘡生肌。含甙類、多糖、氨基酸、微量元素等。能增強免疫力、利尿、抗衰老、降血糖，以及加速放射線引起的機體損傷的修復，促進再生肝臟的DNA合成等。

The Diet Therapy of the Liver 養肝食療法

5. 黃芪：味甘，性微溫，蜜炙則補氣生陽、益衛固表；生用則利水消腫、托瘡生肌。含甙類、多糖、氨基酸、微量元素等。能增強免疫力、利尿、抗衰老、降血糖，以及加速放射線引起的機體損傷的修復，促進再生肝臟的DNA合成等。

6. 玉竹：味甘，性平，有養陰潤燥，除煩止渴的功效。含鈴蘭苦甙、維生素A等。動物實驗有抑製血糖的作用，小劑量使血壓緩慢上升，大劑量則使血壓下降。

7. 土茯苓：味甘、淡，性平，解肝胃熱毒、除濕、通利關節。實驗表明，對小鼠的肝癌有抑製作用，明顯縮小黃曲霉毒素所導致大鼠癌前病變，選擇性地抑製免疫細胞反應。還能解汞中毒，明顯拮抗棉酚中毒等。

8. 枸杞子：以寧夏為最好，味甘，性平，調補肝腎、益精明目，隨補陽藥則補陽，隨補陰藥則補陰，藥理實驗可抗衰老、抗腫瘤、抗突變、保肝、降血糖、升高外周白細胞、增強網狀內皮系統吞噬能力、增強細胞與體液免疫力、促進造血機能等。

The Diet Therapy of the Liver 養肝食療法

七日循環理肝湯應用方法

1. 七日循環理肝湯，因採用中國傳統的湯食法，所以適合于社會各界、各民族的保肝需要。同時，食材經過湯製，營養吸收率幾乎達100%；而炒菜類烹飪方法，營養吸收率約為75%。
2. 服用的最佳時機，是早晨，即所謂“清晨進補”；但對多數人來講，晚上更方便，所以可以在晚飯時候，隨餐服用一碗（約4 - 8盎司左右），70歲以上、16歲以下，服食量酌情減半或更多。如果是晚上服用，請晚飯後服用半小杯左右“自然五色排毒飲”，即所謂“傍晚排毒”。
3. 肝臟病人，病輕者，可以每個月應用1 - 2個循環；病重者，可以每個月2 - 4個循環。僅屬於肝炎病毒攜帶者，及正常人肝保健，每月1個循環即可；如果在春天的三個月裡，則可以因勢利導，至少用2個循環。

The Diet Therapy of the Liver 養肝食療法

自然五色排毒飲

範例：

青（綠）：黃瓜

赤（紅）：西紅柿


黃（橙）：橘子

白：梨或桃

黑（紫）：黑葡萄或藍莓

製法：1. 等份打汁（多數人）2. 等份生食 3. 等份熟食（煮湯，或微炒，適合于體質寒冷、不能生食者）

服用時間與量：傍晚飯後（最遲9：00PM以前），服用半杯。可採用每日一次、隔日一次、每周一次（年青人、少兒）的方法，但時間要求基本固定。



美國康梭療法國際總會

International Society of Consotherapy, USA

WWW.consotherapy.com

E-mail: consotherapy@yahoo.com