

義講療食



下半身**12**種疾病的飲食調養

第 1 種 腹 脹

第 2 種 放屁頻繁

第 3 種 便 秘

第 4 種 腹 瀉

第 5 種 痔 瘡

第 6 種 下體搔癢

第 7 種 頻尿、尿失禁

第 8 種 血尿、血便

第 9 種 腎炎、尿毒症

第 10 種 兩腳無力

第 11 種 香港腳

第 12 種 灰指甲

下半身12種疾病的飲食調養

第 1 種 腹脹

主要症狀：自己可以感受到腹部壓力增加，有脹滿、腹鳴和過度排氣的現象。

造成原因有：

- ① 因長期便秘造成過多糞便堆積在腸內，不斷發酵產生氣體，這時你會發現放出來的屁都很臭，此時就必須先解決「便秘」的問題。
- ② 因錯誤飲食引起，如喜吃高脂、低纖、精緻飲食（精白米、糕餅、零食…等）或愛吃冰、冷品者，胃腸蠕動會變差，消化功能不佳，由X光中顯示整條腸管脹大，蠕動變慢，此時就必須先解決「胃腸蠕動不佳」的問題。
- ③ 因腹部器官腫大或腫瘤引起，例如肝腫大、胃腫瘤、大腸癌…等所造成，此時就必須先「就醫診治」，同時改變錯誤的生活飲食型態。

針對「便秘」造成的腹脹，對症果菜汁「木瓜蘆薈優酪飲」讓你通便清腸一次搞定

材料 木瓜(去皮去籽)100g、蘆薈(去皮取透明肉)20g，優酪乳200cc

做法 ① 蘆薈去外皮只取內部透明的果肉，木瓜去皮、去籽切塊。

② 所有材料放入果汁機，充分拌勻即可。

食材效用

木瓜

【性味】性平、味甘

【歸經】入肝、脾、肺、腎經

【功效】1. 化食止渴。

2. 去濕熱，消水腫。

3. 含有「木瓜蛋白酶」，能消化蛋白質，有利人體對食物的消化和吸收。

【禁忌】1. 體質虛弱及脾胃虛寒的人，不要食用冰過的木瓜。

2. 木瓜含豐富胡蘿蔔素，吃太多易引起色素沉積，宜吃吃停停。



【禁忌】1. 脾胃虛寒、腹瀉、幼童、孕婦忌用。

2. 蘆薈皮中含有大黃素，易造成腹瀉，食用時只取透明果肉。

優酪乳

【名稱來源及典故】

Yogurt源自土耳其語意思是「濃稠及豐厚」或「揉、使…濃稠」，都是製作優酪乳的動作和方法。

在4500多年前，高原遊牧民族將牛奶或羊奶裝在羊皮袋裡，奶受到袋中的菌種自然發酵，而成帶酸味的奶，因而以「酸奶」稱之。

【健康功效】

1. 屬於奶類食品，為鈣質的良好來源。

2. 含有豐富活性益菌，有助於腸道菌叢平衡，抑制有害菌之生長。

蘆薈

【性味】性寒，味苦，無毒。

【歸經】入肝、大腸經。

【功效】

1. 清肝熱、通便。

2. 蘆薈苦寒，能瀉下通便，亦可清肝火，除煩熱。

3. 治熱、解便秘、心肝火旺，煩躁失眠之症。



歐陽老師的小叮嚀

根據董氏基金會針對市售優酪乳抽樣調查，結果顯示，一瓶200公克優酪乳，含糖量竟高達24公克，對人體非常不健康。

【健康DIY動手做優酪乳】

步驟一 使用器具以100℃沸水殺菌消毒。

步驟二 牛乳10杯（市售鮮奶或奶粉沖泡）、市售優格1/2杯或10~20c.c.市售優酪乳（作為菌種，需回溫至室溫）。

步驟三 牛乳以溫火加熱，至40℃即關火（用手輕觸鍋子，有溫熱感）。

注意 不可超過50℃，以免乳酸菌被燙死而不再起作用。

步驟四

加入菌種（市售優格或優酪乳）後攪拌均勻。

步驟五

溫度保持40~50℃（可利用悶燒鍋或保溫瓶保溫），放置約4小時，待呈凝稠狀即完成。

步驟六

待溫度下降，放入冷藏後即可食用。

針對「錯誤飲食」造成的腹脹，對症果菜汁「蘆筍西芹蘋果汁」促進腸胃蠕動

材料 蘆筍200g、西洋芹3片、蘋果1個

做法 ① 蘆筍、西洋芹洗淨切段，蘋果洗淨去皮、去籽、切塊後備用。
② 所有材料放入果汁機，加水200cc充分拌勻，即可趁鮮飲用。

食材效用

蘆筍

【性味】性寒、味甘

【歸經】入心、大腸經

【功效】

1. 富含豐富的水分及粗纖維，能促進腸胃蠕動、幫助排便、淨化血液。
2. 每100公克含鉀220毫克，具利尿作用，能排除體內多餘的水分，有利於排毒。
3. 所含的Rutin可強化血管及預防高血壓、動脈硬化。

芹菜

【性味】性涼、味甘

【歸經】入胃、肝經

【功效】

1. 芹菜含有豐富的「硫化物」，能結合腸內過多未消化的蛋白質，排出體外，是腸胃最佳的清潔劑。
2. 每100公克含粗纖維0.7g、膳食纖維1.6g，屬於高纖蔬菜，具軟化糞便，促進腸胃蠕動、幫助排便、淨化血液的功能
3. 「甘露醇」是芹菜香氣的來源，具有刺激腦部、穩定情緒、調理腸胃、促進食慾…等功能。

針對「腹部器官腫大或腫瘤」造成的腹脹，對症綠汁「小金英蘋果汁」

材料 小金英（生葉）20g、蘋果(大粒)1個

做法 ① 小金英洗淨、蘋果去皮去核切丁。
② 二者加冷開水150cc以果汁機充分拌勻，即可飲用。

食材效用

小金英

【別名】山萵苣、小葉的蒲公英、兔兒茶、兔仔草、鵝仔草、蒲公英、英仔草、山苦脈、小公英、野生菜、鴨子食

【性味】性寒，味苦

【歸經】入太陰、陽明

【功效】

1. 具有散結祛瘀、理氣健胃、消炎、解熱、鎮痛之功效。
2. 主治皮膚病、瘡疾、跌打損傷、癰毒、腫瘍、乳癰、肺癰、癰腫、瘡癤。

歐陽老師的小叮嚀

1. 尿蛋白異常、尿素氮異常、肌酸酐異常、尿毒症、洗腎、腎功能不全、腎癌忌食。
2. 喝三天停一天。
3. 小金英的用量，不可高於30g

第2種 放屁頻繁

放屁並不列為腸道疾病，人體內氣體通常會存在腸子中。

根據醫學研究：正常飲食的健康人，每天從腸排氣的次數約10-18次，如果超過140次就是所謂的排氣過量。排氣過量的原因有：

1. 吃進過多容易產氣或刺激腸蠕動的食物如：洋蔥、地瓜、豆類、牛蒡等。
2. 吸入太多空氣如：吃飯速度太快、一邊吃飯一邊聊天等。
3. 腸道菌叢失衡，使腸內未消化食物過度發酵。
4. 食物過敏如：乳糖不耐症、麩質不耐症等。
5. 疾病因素如：腹腔開刀手術後，所造成的腸沾黏而導致腸管阻塞，或長期使用某些藥物（如鎮咳藥、降血壓藥、抗憂鬱藥）等。

針對「腸道菌叢失衡」造成放屁頻繁，對症果菜汁「木瓜蘆薈優酪飲」

請參考「便秘」造成的腹脹 第1頁

歐陽老師的小叮嚀

1. 如果您屬於「易放屁體質」，宜選擇天然、易消化、溫和清淡的食物，避免下列三類食物：
第一類：避免刺激性飲食，如：冰冷食物、辣椒、花椒、芥末、酒、濃茶…等。
第二類：減少食用產氣食物，如：豆類、馬鈴薯、地瓜、牛奶、洋蔥、青椒、牛蒡…等。
第三類：少吃油炸、油煎或油酥的食物。
2. 少量多餐、用餐要定時定量、細嚼慢嚥，並養成良好的飲食習慣，少吃加工食品。
3. 須定期檢查牙齒，養成良好的口腔衛生習慣。

第3種 便秘

係指含有下列兩項以上的症狀：

1. 排便動作中需要很用力。
2. 排便後感覺尚未解乾淨。
3. 大便很硬、呈顆粒狀。
4. 沒有每天排便。

造成便秘的原因可分為四大類：

1. 飲食因素，如：纖維、水份攝取不夠、缺乏維生素B群及油脂…等。
2. 不良生活習慣引起，如：忽視排便訊息、熬夜、運動量不足、壓力…等。
3. 疾病引起，如：甲狀腺機能低下、高鈣血症、結腸無力、大腸阻塞…等。
4. 藥物副作用，如：含鋁、鈣藥物…等。

針對習慣性便秘「早晨的第一杯～淡鹽水」，讓你潤下通腸、活化內臟機能

材料 天然粗鹽2-3g

做法 將粗鹽加500cc溫開水調勻，即可飲用。

食鹽

【性味】性寒，味甘鹹

【歸經】入肝、胃、腎經

【功效】

1. 《本草綱目拾遺》記載「鹽能“調和臟腑、消宿物、令人壯健”。

食材效用

2. 鹽有清熱、涼血、解毒的作用，所以能降火、益腎、保持大便通暢、改善腸胃的消化吸收功能。
3. 用淡鹽水漱口作為口腔消毒或緩解咽喉腫痛，功效顯著。

歐陽老師的小叮嚀

尿蛋白異常、尿素氮異常、肌酸酐異常、尿毒症、洗腎、腎功能不全、腎癌、高血壓、水腫不宜飲用。

第 4 種 腹瀉

腹瀉是一種症狀而不是疾病，係指排便次數增加，糞便中便量及水分的增加。正常人一天糞便重量大於200公克，水分含量高達60至90%以上，就可稱腹瀉。依時間長短可分急性腹瀉與慢性腹瀉兩大類：

① 急性腹瀉：

因化學中毒、細菌毒性、細菌感染、藥物、飲食因素或心理因素，突然發生多次水瀉，通常會伴隨腹痛、痙攣、虛弱、有時會有發燒、嘔吐；持續1-2天就會停止，因此比較不會有營養素缺乏的問題。

② 慢性腹瀉：

因腸道疾病、代謝疾病、酗酒者、癌症、肝硬化、濫用輕瀉劑或放射性治療後造成腸道病變等因素，造成持續兩星期以上腹瀉。

針對寒性腹瀉，可採熱性飲食「小米紫蘇粥」，收斂止瀉、恢復腸胃生理機能

材料 小米100g、紫蘇梅2粒、水600cc(可依個人喜好增加水量)。

做法 ① 先將小米下鍋以小火乾炒(不加油)20分鐘。

② 將炒後的小米煮成粥之後，再加入紫蘇梅，即可趁熱進食。

食材效用

小米

【別名】粟米、黃粟、硬粟、稞子、黏米、谷子

【性味】味甘鹹、性微寒

【歸經】入手足太陰、少陰經

【功效】

1. 《本草綱目》記載「粟米氣味咸，微寒無毒，主治養腎氣，去脾胃中熱。益氣，治胃熱消渴，利小便」，
2. 小米容易消化吸收，且含有色氨酸能轉變成「血清素」，有助於安眠。

歐陽老師的小叮嚀

1. 腹瀉屬於寒性症，可採熱性飲食加以改善，如：桂圓薑茶、山藥小米粥..等。
2. 酸味食物具有收斂止瀉的作用，如：青蘋果、梅精、紫蘇梅、烏梅湯..等。

針對 腹脹、放屁頻繁、便秘、腹瀉，腸道機能不佳的保健物理方法有二：

保健物理方法 一「腸道按摩法」，刺激腸道排便

要訣：站著或平躺，以肚臍為中心（約3指寬），由右下方順時鐘進行小螺旋式按摩。

保健物理方法 二「腹肌吸、吐法」，減少惡氣滯流腸道、增加腸道肌肉彈性

要訣一：身體放鬆，雙腳打開與肩同寬，雙手交叉放在肚臍上。

要訣二：由鼻子吸氣（一口氣吸到底），肚子鼓起停留3-5秒。

要訣三：由嘴巴吐氣（一口氣吐到底），可利用手掌力量往下壓。

要訣四：來回重複作約20次。

第 5 種 痔瘡

痔瘡是直腸底部及肛門黏膜的靜脈叢發生曲張，而形成的一個或多個柔軟靜脈團的一種慢性疾病。當你上廁所時發現有下列4種症狀時，就可能是「痔瘡」已形成：

1. 有長期便秘的問題。
2. 排便時有疼痛感。
3. 排便時會出現鮮血。
4. 感覺肛門口有異物。

針對坐立難安的痔瘡，歐陽老師建議您生食「小黃瓜」可解熱，改善火氣旺盛

秘訣一：選擇新鮮的小黃瓜，外表堅挺、翠綠、略帶刺，最好購買有機小黃瓜。

秘訣二：徹底洗淨（可用軟刷、貝殼粉、臭氧…等方式）。

秘訣三：食用前需以冷開水沖過。

秘訣四：一天最好能吃2條小黃瓜，中餐與晚餐各吃一條小黃瓜，要涼拌（可加鹽、醋、糖）或生吃才有效。

食材效用

小黃瓜

【別名】小胡瓜，刺黃瓜、花(胡)瓜

【性味】性寒、味甘

【歸經】入腎經

【功效】

1. 小黃瓜屬於寒性蔬菜，生吃能降低體溫、清熱消炎、改善食慾不振。
2. 含有生物鹼，可促進新陳代謝，有助於通便，改善便秘。
3. 每一百公克含鉀量170毫克，具利尿、排除體內多餘的鹽分和廢物、消除腫脹功效，使血液淨化、改善高血壓。亦是膀胱炎或急性腎炎者的最佳食材。
4. 小黃瓜含生物活化酵素，具有活化臟器，加速新陳代謝的作用。



歐陽老師的小叮嚀

1. 痔瘡大部分都屬於「熱性、發炎、上火」的表癥，所以多攝食具有潤腸通便、涼血的涼性食物如：芽菜類、大白菜、絲瓜、冬瓜、梨子、荸薺…等。
 2. 記得補充足夠的水分。
一天最少2500cc 或 每公斤體重(kg)x40cc
 3. 除飲食外，日常生活中的預防保養也不可少。
 - 養成固定排便的習慣，坐在馬桶上不可超十分鐘。
 - 保持腸內通暢及避免便秘；排便時，勿過度用力。
 - 如廁後，不用刺激性及化學成分的衛生紙來擦拭。
- 工作勿久站、久坐，必要時要隨時注意改變姿勢。
 - 戒除不良生活習慣，如：熬夜、喝酒、長時間打牌…等。
 - 洗澡之前，要先用熱水坐浴15~20分鐘，可促進痔瘡周圍血液循環加快，痔瘡會逐漸萎縮。
步驟一、準備一盆熱水（約40℃左右）
步驟二、然後臀部（屁股）整個坐在熱水中，持續20分鐘後再洗澡。
- 請參考上述「腹脹、放屁頻繁、便秘」三種病症飲食

第 6 種 下體搔癢

台灣處於亞熱帶，春夏氣候炎熱、潮溼。下體容易因黴菌、細菌、濕疹、荷爾蒙（生理期）、滴蟲…等感染，造成下體搔癢不適。

針對下體搔癢，歐陽老師建議您多攝取「乳酸菌食品」維持菌叢平衡，增加抵抗力

秘訣一：糖分高容易滋養細菌及黴菌，選擇無糖或低糖的優酪乳或優格，也可以自製優酪乳。

秘訣二：利用蔬菜或水果打成泥後與優格拌勻，自製健康美味沙拉，搭配蔬菜、水果更健康。
如：蕃茄優格、地瓜優格、鳳梨優格…等。

歐陽老師的小叮嚀

下體搔癢的日常生活保健更要注意下列事項：

1. 保持下體乾爽、清潔，可於每日起床後，再更換一次內褲。
2. 維持良好的抵抗力，營養攝取要均衡、充足。
3. 生活作息要正常，避免熬夜或加班。
4. 婦女生理期更需注意下列5點：
 - ◎ 少用含化學香精衛生棉或護墊。
 - ◎ 生理期要勤換衛生棉，2~3小時更換一次。
 - ◎ 不將衛生棉或護墊放在浴室內或潮濕的地方，如：洗手台旁、潮濕的櫃子…等。
 - ◎ 生理期時，下半身穿著要通風，避免穿牛仔褲、貼身褲或緊身褲…等。
 - ◎ 生理期多以淋浴代替盆浴。

保健物理方法「濃茶湯坐浴」，殺菌消炎、促進血液循環，改善痔瘡、下體搔癢

【材料】一般茶葉（廉價）100g

【做法】

1. 將茶葉加水5000cc入鍋合煮，大火煮滾後轉小火續煮20分鐘，濾渣取湯。
2. 先用1小壺裝入滾燙的茶湯，放在旁邊預備中途添加之用。
3. 剩餘的茶湯，倒入臉盆中，並加冷水將溫度調至40-41℃。
4. 將下半身洗淨後，直接坐入臉盆中持續20-30分鐘，若中途水溫下降時，可將小壺中的茶湯倒入，以保持適當的水溫。

茶

食材效用

【性味】性微寒、味苦甘

【歸經】入脾、胃、腸、肺、肝

【功效】

1. 《神農本草經》記載：「神農嘗百草，日遇七十二毒，得茶而解之」。
2. 具有清火解毒、明目益思、提神醒腦、消食化積…等功能。
3. 醫學研究茶葉具有抗血小板凝集，促進纖維蛋白溶解，有降血壓、降血脂的功效。
4. 茶葉含有豐富的兒茶酚及維生素C，具有抗氧化、預防老化的功能。



歐陽老師的小叮嚀

1. 在食療上，紅茶用於暖胃去寒，烏龍茶、綠茶常用於消食化積、去除口臭…等。
2. 茶為刺激性飲品，消化道潰瘍、神經衰弱及失眠者不宜飲用。
3. 不喝隔夜茶。

第 7 種 頻尿、尿失禁

頻尿是指，在白天活動期間解尿次數超過七次以上，或間隔不到兩小時就要解尿一次。

尿失禁是指，尿道括約肌無法完全縮收，尿道口無法承受膀胱內壓，尿液不自禁地溢出。

知識加油站

尿失禁又分兩種：

第一種 應力性尿失禁

因懷孕或生產，造成膀胱頸的筋膜及韌帶鬆弛，造成膀胱頸的解剖位置往下掉，當腹壓增加時，尿就順應而出，難以控制。

第二種 急迫性尿失禁

因膀胱肌肉在不自主的情況下發生縮收，特別是受到刺激時，如聽到流水聲、過度漲尿或咳嗽等，而產生的尿失禁。

針對寒症引起的頻尿、尿失禁，可飲「桂圓高麗參茶」，增進體力、恢復元氣

材料 桂圓（帶殼）3-5粒、高麗參2片

做法 ① 將桂圓去殼洗淨後，與高麗參2片，加水250~300cc倒入瓷杯中。

② 將茶杯置入電鍋，蒸煮20分鐘後，即可趁熱飲用。

注意：茶杯要用耐熱的瓷杯或玻璃杯。

食材效用

高麗參

【性味】（生）性微涼、味苦甘；（熟）性溫、味甘

【歸經】入脾、肺

【功效】

1. 《本草經疏》記載「人參能回陽氣于垂絕，卻虛邪于俄頃。」
2. 人參為《神農本草經》上品，「主補五臟，安精神，定魂魄，除邪氣，明目開心益智，久服輕身延年。大補元氣，主用於各種氣虛欲脫，補脾益肺，生津止渴，安神增智」。

保健物理方法「凱格爾運動」，強化骨盆底肌肉，改善頻尿、尿失禁

運動前，必需先找到骨盆肌肉群的正確位置。把肛門緊縮時會感到陰道及尿道附近正在用力的肌肉，這就是骨盆底肌肉群。

要訣一：平躺，雙膝彎曲，把肛門緊縮（感覺像是尿急時無法到廁所需憋尿的情形）。

要訣二：保持(要訣一的動作)肌肉收縮五秒鐘，然後慢慢的放鬆，5到10秒後，重覆收縮。

也可將動作加快，連續（放鬆→收縮），以鍛鍊骨盆底肌肉的彈性。

要訣三：照常呼吸，可以配合不同姿勢，如坐姿及站立，來練習此運動

要訣四：每天至少做3次，每1個動作重覆20遍以上，持續2~3個月，就會改善頻尿與尿失禁。

知識加油站

西元1948年Kegel提出「凱格爾運動」改善尿失禁，這方法簡單易做，效果顯著。

根據醫學統計，尿失禁的治癒率約25%、改善率約67~86%。

第 8 種 血尿、血便

正常的尿液在高倍顯微鏡視野內只有0~2個紅血球，如果有3個以上的紅血球，就是「血尿」。

造成血尿的因素有：

1. 腎臟、膀胱發炎。
2. 尿路結石，如：腎臟、輸尿管、膀胱及尿道結石。
3. 血管病變，如：腎梗塞、腎血管瘤等。

4. 泌尿系統腫瘤，如膀胱癌、前列腺癌、尿道癌…等。
5. 血液因素：先天及後天性的凝血病變（血友病、白血病）、治療性抗凝血狀態（換心臟瓣膜、血管栓塞）、鎌狀細胞紅血球病、敗血症等。
6. 外傷：車禍、撞擊等。
7. 醫療行為：體外震波碎石術、內視鏡輸尿管碎石術及導尿術…等。
8. 其他因素：陰道出血等。

血便是指糞便中出現血液，依外觀大致可分為兩大類：

第一類「鮮紅色血便」

可能來自下消化道，例如：直腸病變、痔瘡、肛裂…等。

第二類「暗紅色血便」

1. 可能來自上消化道來，例如：胃出血。
2. 可能因食用補血的鐵劑、治療胃病的鉍劑或紅色食物，如甜菜根、紅肉火龍果、豬血…等。

針對血尿、血便，對症果菜汁「蓮藕原汁」、「高麗菜原汁」，消炎止血、保護腸胃黏膜

蓮藕原汁

材料 蓮藕1條（約3節）

做法 ① 蓮藕洗淨後連皮切段。

② 用分離式榨汁機榨出原汁約300cc。

③ 要趁鮮飲用，嚴重者一天喝2次，不嚴重者一天喝一次。

高麗菜原汁

材料 有機高麗菜250g

做法 高麗菜洗淨後，用分離式榨汁機榨出原汁200~300cc。選在空腹時喝，嚴重者一天喝2次，不嚴重者一天喝一次。



食材效用

高麗菜

【性味】性平、味甘

【歸經】入胃、腎經

【功效】

1. 含維生素K1、U，有助於修復體內受損細胞，促進胃壁黏膜再生的功效，保護腸胃黏膜，可緩解胃潰瘍與十二指腸潰瘍的功效。
2. 屬十字花科蔬菜，可提高身體免疫力，其中甲硫胺酸與其他物質合成新的蛋白質，有解毒的作用。
3. 含有蘿蔔硫素與異硫氰酸鹽，可抑制癌細胞成長、防止細胞突變。

● 歐陽老師的小叮嚀 ●

- ① 尿蛋白異常、尿素氮異常、肌酸酐異常、尿毒症、洗腎、腎功能不全、腎癌患者，不宜飲用。
- ② 女性朋友發現血尿、血便時，必須先排除月經的可能。

第 9 種 腎炎、尿毒症

腎炎，是指當腎臟受到細菌、病毒或創傷，造成發炎的現象。

尿毒症，是指腎功能幾乎喪失全部功能，不能將體內代謝產生的廢物和過多的水分排出體外，而引起中毒的現象。

針對腎炎、尿毒症，對症飲料「淡竹葉葫瓜湯」，消炎利尿、保護腎臟機能

材料 乾淡竹葉2捲（中藥房有售，乾品約20g左右）、葫蘆瓜1條（約600g）

做法 ① 將葫蘆瓜洗淨，將蒂頭與尾部切除，其餘連皮切片，淡竹葉洗淨，瀝乾備用。

② 葫蘆瓜與淡竹葉加水3500cc合煮，大火先煮滾後轉小火續煮45分鐘，濾渣當茶飲，有助於利尿排毒。



食材效用

淡竹葉

【別名】水竹、山雞米、竹葉麥冬、碎骨子、迷身草、地竹、林下竹。

【性味】性寒、味甘淡

【歸經】入手足少陰心腎二經

【功效】清心火、利小便、洩上焦、風邪煩熱。

歐陽老師的小叮嚀

- ① 腎臟疾病者切記一定要堅持，低蛋白、低鉀、低鈉、低磷、低嘌呤的安全食物範圍，並且要注意營養攝取要均衡完整。
- ② 另外「蓮藕湯」、「低鉀精力湯」也是非常適合，可以搭配飲用。

第 10 種 兩腳無力

造成雙腳無力的原因可分3大類

1. 疾病因素，如：重肌無力症、神經病變、脊椎或椎間盤狹窄、結核菌感染、腦腫瘤…等。
2. 老化現象，如：骨關節退化、骨質疏鬆症…等。
3. 營養不良，如：礦物質不足、熱量攝取不夠…等。

針對兩腳無力，對症食譜「壯骨精力湯」，補充營養、強壯骨骼、延緩老化

材料 苜蓿芽50g、紅鳳菜80g、小白菜80g、海帶芽1湯匙（乾品約0.5g）、腰果5粒、胡蘿蔔2條、蘋果1個、三寶粉（大豆卵磷脂、小麥胚芽、啤酒酵母）各5g、黑芝麻粉2g、糖蜜10cc。

做法 ① 將所有材料洗淨，蘋果、胡蘿蔔去皮、切塊，海帶芽與腰果用沸水泡15分鐘。

② 先將胡蘿蔔塊用榨汁機榨出原汁。

③ 胡蘿蔔汁連同其他材料用果汁機充分拌勻，即可趁鮮飲用。



歐陽老師的小叮嚀

因營養不良引起的兩腳無力，一定要補充全穀、堅果及根莖類食物，如：糙米、五穀米、地瓜、山藥、腰果、芝麻…等，補充營養、增加體力。

第 11 種 香港腳

香港腳又稱足癬，是黴菌在腳部皮膚的角質層上寄生所引起。

香港腳可分水皸型、脫皮型、角化型、趾間型四大類。

針對香港腳 保健物理方法「米醋、濃茶泡腳」，殺菌除臭，一次完成

步驟一：先泡米醋

雙腳洗淨，雙腳放入100%天然釀造米醋中，浸泡10分鐘。

步驟二：再泡熱濃茶湯

1. 用便宜的茶葉（不限品種）煮成濃濃的茶湯，溫度約為42~43℃。
2. 泡完米醋，立刻泡入濃茶，至少20分鐘，腳癢會立刻消失。

● 歐陽老師的小叮嚀 ●

若雙腳有破皮傷口，則米醋要加冷水稀釋（比例為1：1），減少刺激不適感。

米醋、茶湯可重覆使用；但茶湯使用前必須先加熱。

香港腳是慢性頑症，需耐心浸泡1個月，香港腳便會改善。

保持雙腳潔淨、乾爽，不與他人共穿鞋子、襪子，是預防香港腳的第一防線。

第 12 種 灰指甲

當指甲受不同黴菌感染，如皮癬菌(dermatophytes)、酵母菌(yeast)、黴菌(mold)的感染，黴菌從指甲外側入侵，造成指甲病變，一般俗稱「臭甲」。

知識加油站

如何判斷灰指甲？

1. 指甲變色、變厚、變形、失去光澤。指甲下面變厚成粉狀。
2. 指甲變脆弱且易斷。嚴重者指甲板會脫離基部。

什麼情況容易感染灰指甲？

1. 指甲因外傷，形成缺口，使得黴菌趁機侵入。
2. 不喜清洗手腳、不按時修剪指甲會提高得病的機會。
3. 清除指甲油的去光水，會使指甲較脆弱抵抗力降低。

針對灰指甲 保健物理方法「磨平後，塗上純米醋」，杜絕病源，恢復原貌

步驟一

先將灰指甲清洗乾淨後，用銼刀磨薄一點，加強米醋消毒、殺菌效果。

步驟二

以塗指甲油的方式，用棉花棒將純米醋塗抹在指甲面上，待蒸發後形成膜後，再塗上一層純米醋，共塗兩次可使純米醋慢慢滲透入指甲內層，消滅在指甲內的黴菌，所以每天早、晚各塗抹一次，須持續半年以上的時間。

● 歐陽老師的小叮嚀 ●

- ① 避免外傷或過度使用指甲油、去光水。
- ② 每隔七天需將指甲剪短一次，避免孳生細菌，造成感染。
- ③ 腳底、趾間儘量擦乾，尤其是趾縫等容易孳生細菌的地方。



歐陽英樂活生機網 www.oyoung.com.tw



歐陽英智通行銷有限公司
338桃園縣蘆竹鄉中正路90號11樓

