

莊靜芬醫師
的
無毒生活

晨星出版

推薦序

或坐或立，盡成風範——林清玄



年輕的時候，總覺得身體是萬能的，揮灑自如，想做什麼都可以。

過了中年，常恨此身非我有，有時候覺得身體不是自己的，想勉力挽回，卻力不從心。

就像寒山拾得的詩一樣，郊外的「土饅頭」，等著吃城裡人的餡，只是城裡人忘卻自己是土饅頭的食物，一天又一天，沒有覺知的生活著。

對於身體、對於生活，我們都是魯鈍的，以致於，一再的跨過一條一條的紅線！

我在四十歲之前，很少生病，要兩三年才有一次小感冒，三四天就好了。過了四十歲，幾乎每年都感冒好幾次，短則一兩星期，長到一兩個月才痊癒。看過好多醫生，吃了好多好多藥，走了好多好多冤枉路……。

一直到後來，被妻子淳珍拉去看莊靜芬醫師，莊醫師是我們的多年好友，總覺得小病不要勞煩她，一直不好意思去看診。

莊醫師仔細問診後，說：「你這不是感冒，是過敏。」

這使我吃驚，因為我在鄉下長大，從小就到處跑、四處聞、什麼都吃，從來沒有過敏。

是季節過敏！莊醫師微笑但堅定的說。

淳珍和我面面相覷，因為我們都對這個名詞感到陌生。

莊醫師仔細的向我們說明，人過了中年，有時候會莫名的得到過敏，因為中年之前會有很多的「累積」，包括生活習慣、飲食內容，一旦氣候變遷，就會從身體顯現出來，所以要少吃容易累積毒素的食品，像冰的、炸的、再製的東西。也不要吃甜的食物，像甜食、西瓜、芒果。

她還建議我散步運動、泡溫泉、練氣功。

最後，她用一貫的充滿正向能量的笑容安慰我：「沒事！沒事！吃個藥就好了！」

「季節過敏」無法斷根，每年季節變換時，我都會去找莊醫師，煩惱的根源找到了，從此，「過著幸福快樂的日子」。

莊醫師就是這麼了不起，看起來非常重大的事情，她做起來總是雲淡風清、悠然自在。

她不只是醫生，也是一個生活家、實踐家。

多年以前，為了國人的健康，她寫過幾本暢銷書。《怎樣吃最健康》、

《怎樣吃最補》，當時非常風靡。我時常到書店看暢銷書排行榜，我的書常在「文學類」的榜首，往旁邊看，莊醫師的書常是「非文學類」的榜首。她的書幾乎是上世紀末健康飲食的聖經。

會引領風潮，絕不只是因為她是知名的醫師，而是她的健康飲食方法很簡易，人人都可以做到，而她自己也親身實踐，成為活招牌。

我常誇莊醫師：「好奇心像十歲，心靈像二十歲，精神像三十歲，外表像四十歲。」

至於她今年幾歲，除了和她一起長大的人，沒有人猜得到。

做莊醫師的朋友是幸福的。

她總是對生活充滿了好奇，她有一段時間在診所開了舞蹈教室，找好朋友每星期去跳舞。

有一段時間，她在學習書法，與一些朋友在書法教室正襟危坐。

有一段時間，她熱中於古銅鏡，成為國內外數一數二的專家，還在歷史博物館開了幾次個展。

她對什麼都有興趣、對什麼都好奇，但是，由於職業與興趣，她對飲食

傾注了更多的熱情。

幾次與她一起用餐，她總能在巷弄中找到那些既健康又美味的料理，而那些料理，經由她的慧心與巧手，很快用更新的面貌，出現在她家裡的餐桌。

在莊醫師家吃飯是很大的享受，她用的食材都是尋常所見，少油、少鹽、少調味，一味天然，隨手塑形，再順手從陽台採一些樹葉鋪在桌上，真是意隨心轉，境界自然。

她的食物和生活一樣的單純，她總是天未亮就起來爬山、散步、快走、泡溫泉、練氣功，並嚴格執行無毒的飲食。

這些都是來自她的母親莊淑旂博士的啟發，以及她自己的慧根，她把這些生活中的體悟，以醫師的角度寫出了新作《莊靜芬醫師的無毒生活》。

做為莊醫師的忠實讀者，多年的引頸企盼，終於從《怎樣吃最健康》，盼到了《莊靜芬醫師的無毒生活》，就像提著屠龍刀，找到了倚天劍，倚靠對生活的真知灼見，斬除了生活中的毒物，重新尋回了身心的新秩序。

《莊靜芬醫師的無毒生活》，讀之令我感動不已，就像蓄積了一甲子內力的武林高手，微笑、內斂、衣袂飄飄，或坐、或立，盡在風範。

我們只要依靠這本健康秘笈，一路修行，終有一天也能站在大平原上微笑！

讓土饅頭等著吧！

林清玄

二〇一三年十一月



在談論如何規劃、經營個人及家庭的健康事業之前，必須先清楚地知道致病甚至致命的「毒」到底在哪裡。

體內循環的毒

人體本身就是一個毒素的製造機，因為人體所賴以生存的體內循環系統本身就會產生毒素。例如在循環、代謝的過程中所產生的廢物、殘渣或垃圾，如果未能即時排出體外，導致在體內「非法滯留」，那麼就會逐漸形成毒素，如果一再經過惡性循環的堆積，就會造成體內器官額外的負擔，最終的結果就是形成慢性疾病，或是讓人措手不及的健康罷工。

形成體內毒素主要有兩大途徑：一個是飲食，一個是習慣。

飲食造成的毒

1. 人工添加物

會造成廢物無法清除而產生毒素的原因，現代飲食中有過多人工添加物

當然是難辭其咎。先不用說那些黑心商人，竟然為了看起來好喝，或吃起來香Q，把非食用的化學成分放在飲料或食物中，像塑化劑、毒澱粉事件，就算是一般所謂的經過核可，符合標準值的食品添加物，像是增加色澤的人工色素、幫助食物保存的硝酸鹽，當然也包括滿足大眾口感的人工甘味料等，長期吃入體內，也一樣對身體會造成極大的損傷。

在眾多的添加物中，部分具有明確的食品標示，在購買時可以做為選擇的參考，但也有不少添加物是未曾標示或是不需要標示的成分，例如保持食物色澤及鮮度的亞硫酸鹽，它存在的地方從蔬果、魚肉到蛋糕等各類食物，甚至在餐廳新鮮的沙拉吧都可能吃到，而消費者並不會被告知。不過，隨著健康意識的抬頭，大家也愈來愈清楚，愈是過度添加調味的食物，就愈會是毒素累積的來源。所以，最近幾年不少餐飲業以標榜無人工添加來吸引顧客，可見這部分的飲食共識正逐漸形成，這是相當值得鼓勵的。

2 • 誤食

人工添加物雖然充斥在生活四周嚴重影響健康，但是相較之下，我更擔心的是「誤食」所造成的毒，因為這不只是影響深遠，還常常被人所忽略或是不自覺。



所謂的「誤食」，是指在不對的時間進食，或是吃得不對。例如，在晚餐大魚大肉，讓消化系統還來不及完成工作便要入睡，沒有完全消化的食物在體內過了一夜，就會製造出有害人體的酵素或害菌，也容易造成人體器官的疲累，而讓身體提早退休；或是，在身體緊繃、情緒緊張的情況下，還吃下大量的刺激性食物，如辛辣食物或是咖啡等，更加速擾亂神經的平衡，體內的毒也由此而生。

在誤食的情況下，即使是天然有機的無添加食物也有可能因此成為體內的毒。

因為誤食而改變了體內的新陳代謝，或產生不必要的物質，或過量製造原本有益人體的要素，或是破壞自然均衡的供需狀態等等，這些情況都會造成體內器官額外的負擔，毒素也就不斷地積存，終會讓人無法負荷而失去健康。

體外環境的毒

體外環境所造成的毒，是相當容易理解的，簡而言之就是「汙染」。在

多重汙染環境中生活的現代人，不可避免地必須付出便利生活所需要的代價，環境汙染所涵蓋的範圍很廣，從太陽所釋出的有害紫外線，到家裡清潔用品的毒性揮發氣體，從戶外到室內，緊密地架構出一個讓人很難逃脫的「毒網」。

而和食物有密切關係的，包括食物來源在種植或養殖時的環境汙染，例如鎘、汞、戴奧辛等大環境的汙染，還有長成過程中自行添加的農藥、抗生素等汙染；而外食的時候，所使用的免洗餐具也會是毒素的來源之一，像喧騰一時的免洗筷漂白劑二氧化硫過度使用事件，熱咖啡所使用的不耐熱杯蓋事件，甚至是微波食品的容器，都或多或少會在微波的過程中產生毒素；當然，就連便利生活不可缺的小家電、電腦、手機等所釋放出的電磁波，對人體也是無形中的威脅，而這些都和我們現在生活型態息息相關。

雖然一談到現在環境對健康的影響總是趨向負面，但是，若要仔細分析人體各器官的運作，體外環境的汙染對人體的傷害，其實還遠比不上錯誤飲食和錯誤習慣的影響。怎麼說呢？畢竟體外的汙染是可以用檢測數據量化，很容易讓人們察覺到這些毒素是怎麼侵蝕健康，會有多大的損傷，只要多留心相關的調查與報導，就可以努力去避免這些環境所造成的毒害。然而，一



個人的飲食和習慣，是沒有辦法被測量，或者是用準確的數據告訴你實況，只能等你身體出狀況時，透過檢驗，才能知道損害有多大，也就是說，錯誤的飲食和習慣，總是在背後默默的支配著健康，無法量化也就常常被人忽略。

你是聚毒器嗎？

在現代環境中生活，與各種毒素共存似乎是不可避免，換句話說，既然客觀的有毒環境，包括體外和體內，是無法在短期內有大幅的改善，那麼，只好從自己的身體做起，而且從體內到體外都應該有最基本的健康自覺，不要讓自己做一個「聚毒器」。

我的朋友L小姐有四個兄弟姊妹，其中就有二人因為惡性腫瘤，歷經過多次的治療與疼痛；另一個人有心血管方面的宿疾，總是遊走在中風的邊緣。而L小姐則是在她幾年前就有長期困擾她的失眠問題，也因此衍生出精神耗弱、習慣性頭痛，甚至出現憂鬱症前兆。當時，她在我的建議下有計畫

地力行健康管理後，像是晨起散步、簡省晚餐、不在疲勞中進食、睡前泡腳、簡易的按摩等，結果她的睡眠狀況愈來愈好，習慣性頭痛等生理上的毛病也同時獲得改善。會提到L小姐和她的兄弟姊妹，是因為L小姐願意在健康上調整與投資時間，讓她不至於步上其他人的後塵，長年與惡性腫瘤、心血管疾病為伍，這就是一個拒絕做「聚毒器」的例子。

我們常在研究案例中發現，不少疾病因子會不斷出現在同一個家庭裡，家族病史絕對是醫療上的一項重要指標，這其中的原因除了遺傳、基因等因素，整個家庭的生活、飲食、環境等方面的影響更是不容忽視。所以，偶爾就會聽聞一家四口全部罹癌、家族中多人死於心血管疾病等事情一再發生，當這樣的情況降臨時，大部分的人都會在心中想著，既然是家族體質的關係也只能認命，沒事的人只是運氣比較好罷了。但真的是這樣嗎？

以L小姐的情況看來，她是兄弟姊妹中唯一沒有病痛纏身的人，似乎是命運之神對她特別的眷顧，所以健康無虞，事實上呢？請不要忘了她在健康上的投資和努力。所以，我要說的是，現在的環境及生活型態，讓許多人成為聚毒器而不自知，直到身體出現嚴重不適的時候才發現錯誤，或者是等到病痛出現就開始自怨自艾，這些都只能說是自找的，因為，每個人都有拒絕



做一個聚毒器的機會，只是做不做而已。

表 1：你是聚毒器嗎？

重大線索一	常熬夜、失眠
重大線索二	飲食不正常
重大線索三	排便不順
重大線索四	不運動
重大線索五	過度疲勞、脾氣暴躁

（詳細檢測參閱「聚毒指數檢測表」P207）



莊靜芬醫師的一天

AM5:00 前醒來

起床前的簡單運動

1. 左手放在肚臍之下輕輕敲打（打診），試著聽聽肚子的聲音。

2. 以肚臍為圓心，輕按著肚子繞圈（觸診），以促進腸胃的蠕動，按按看哪裡會疼（壓診），疼痛的範圍大小，表示出昨晚所吃下食物的消化程度。

3. 最後雙腳伸直並攏，腳踝向左右各繞3圈2次。

4. 慢慢起床，喝200、300cc的水。

5. 梳洗後換上運動衣鞋，準備晨走。

晨走

1. 熱關節，柔軟手關節，讓肌肉動起來。

2. 甩手、轉手。多動平常少動的地方，少動口，多用眼，觀看四周鮮明

AM 5:00~5:30

的景色。

3. 雙手上舉慢慢轉20下。
4. 雙手打開與身體平行，左右轉20下。
5. 雙手自然放鬆，落肩，輕鬆步伐。
6. 最後緩慢步伐，放鬆，做慢且深的呼吸至少3次。
7. 結束前踮腳尖，慢慢往前走20步，再倒退走20步，直到把汗逼出來為止。
8. 冬天晨走的時間會稍晚。

AM7:00~7:30

泡澡或沖澡

1. 水溫40℃、42℃最適合。
2. 先淋浴，再泡水。
3. 不要太快將身體完全泡入水中，用「三段式入浴法」，先從腳泡起，等腳泡熱後再慢慢坐下，讓身體浸到肚臍處。然後再泡全身。
4. 約泡到感覺身體快出汗時即起來沖水，泡完澡起來後，汗就會慢慢被逼出來。



5. 把身體擦乾後，將臉盆放滿冷水，手撐在臉盆兩側，將臉泡進冷水中，閉氣數到30，抬起頭吸氣，再重覆以冷水泡臉的動作，共3次。

小憩片刻

5分鐘的秘密：讓身體躺平、閉眼、深呼吸，全身放鬆，痠痛處捏一捏、按一下，腳尖隨意擺動，讓一切歸零，做好這一天戰鬥的準備（可以休息儘量休息）。

AM7:35~8:30

早餐

內容豐富多樣、原味，魚肉類及炒青菜，還有甜點和飲料；用餐時心情放鬆，手捧著碗、細細咀嚼。

PM12:00

午餐前

先離開工作崗位，平躺下來闔眼休息5至10分鐘左右，或是外出吸收新鮮空氣，等身體放鬆後再用餐。

PM12:30

午餐

慢慢吃、多咀嚼，不要看了食物馬上吃，那只會滿足了口慾卻傷及胃慾。餐點的內容以輕簡飲食為主，如海苔包飯、生菜沙拉、三明治、濃湯或水果等。

PM2:00

口腔按摩

緊閉雙唇，牙尖沿著牙床繞圈，直到唾液分泌。（詳見卷二第3章的「無毒按摩操」）

PM2:30~3:00

午茶時間

1. 做伸展操（遠離電腦）。
2. 若無空間，可以坐在椅子上，閉眼，打開雙腿並踮起腳尖，左右各旋轉10下。
3. 眼睛按摩、頭部按摩。



PM9:00~10:00

睡前

1. 美容的秘密：在床上躺平，頭順著床邊後仰往下，手可同時從下巴開始進行「臉部按摩」，藉著地心引力，讓臉部肌肉不下垂，更加緊實，注意時間不可超過5分鐘。

PM6:00~7:00

晚餐

蒸粥、蒸魚、水煮青菜，內容重點在於吸收快而無負擔的食物，當體力透支時，要儘量輕鬆好消化。

PM6:00

晚餐前

走一段路或買菜，忘掉今天的疲勞，轉換心情並享受片刻間的寧靜。做做「口腔按摩」。

4. 點心（全麥餅乾或養生茶），若正好碰到生理期，可以選用紅豆甜點，或是在紅茶中加點薑、黑糖。

PM10:00
~11:00

入睡

全身躺平讓身體完全放鬆狀態，帶著輕鬆、愉快、感恩的心進入夢鄉。

我的作息數十年如一日，包括晨起運動也幾乎未曾間斷，早期是受母親莊淑旂博士的影響，到後來這已經是我生活的一部分，更是我每日神清氣爽的來源。我相當鼓勵大家都能參考我的一日作息，再配合身體的狀況來調整，擬出一份具有個人風格的專屬作息表，畢竟每個人的健康需求不盡相同，但是基本的內容、時間表以及飲食重點，還是必須掌握重要的原則，不能背離太遠，才不會讓效果打折，但是也不要理想太高，一下子給自己太多的壓力，可以分階段進行，事緩則圓，反而能有更好的效果。

2. 睡前按摩：做做簡單的睡前按摩。像是用手掌將耳廓向前用力壓緊的

「耳部按摩」、左右手交替按壓眼部的「眼睛按摩」、雙手上下交疊由下往上做「腹部按摩」，以及輕拍臉頰的「臉部按摩」等（註）。

註：按摩詳細動作皆可參閱卷二第3章的「無毒按摩操」。



早餐食譜

美人美膚凍

材料：

豬皮或雞皮 1 斤、牛筋 1 斤、番茄 1 斤、白蘿蔔 1 條、酒 300cc、水 300cc、薑 1 塊

作法：

1. 豬皮或雞皮洗淨細切，牛筋切塊。
2. 番茄對切，白蘿蔔切小塊。
3. 所有材料放入燉鍋燉煮到爛即可（約 4 小時）。
4. 存放冰箱，食用前取出切塊，沾醋、薑絲一起入口。

Tips：

1. 牛筋與豬皮 / 雞皮等量，蕃茄與白蘿蔔等量，米酒與水等量。
2. 蕃茄煮久會有鹹味，所以不加鹽也可以。

功效：

1. 多吃膠質含量豐富的食物，不只可以增強皮膚和肌肉的彈性，還可以強化人體內的筋骨，防止老化現象，處在更年期的人或老年人是相當適合食用的。
2. 發育成長中的孩童和青春期的青少年，膠質也是重要的營養成分，應該多多攝取，可幫助強健筋骨。在少女的初潮期多攝取含膠質食物，可以補充經期的營養，幫助體力的恢復。





美顏清蒸雞翅

材料：

雞翅 6 隻、豆皮 2 片、鹽 1 茶匙、米酒 1 湯匙、薑 3 片

作法：

1. 雞翅先略抹鹽後，倒入米酒，醃約 30 分鐘。
2. 豆皮 2 片共切成 6 小塊。
3. 將雞翅和豆皮放在蒸盤，蒸約 20 分鐘即可。

功效：

1. 雞翅含有多量可強健血管及皮膚的膠原蛋白等，對於血管、皮膚及內臟頗有助益。
2. 豆皮的鐵、鋅和維他命 B1 在所有豆類製品中含量最高，蛋白質含量也數一數二，而且吸收率近九成。

養血明目煎豬肝

材料：

豬肝 200 公克、太白粉（或地瓜粉）
1 湯匙、草莓醬或橘子醬 1 湯匙、
薑汁 1/2 匙

作法：

1. 將豬肝水分瀝乾，切成薄片，加入果醬、薑汁調味，浸泡 30 分鐘。
2. 豬肝儘量去汁沾太白粉（或地瓜粉），加少許油炒熟不見血絲即可。

Tips：

1. 選購豬肝時要注意，手摸起來堅

實有彈性、沒有黏液、無異味者為佳。

2. 烹煮前先去除豬肝上的筋和黃色脂肪，沖洗乾淨，並放在清水中略泡，以去血水。
3. 豬肝切片後要儘快料理，不宜久放。

功效：

1. 豬肝富含鐵質，可以幫助貧血患者調節和改善造血功能。還含有一般肉類缺少的維他命 C 和微量元素硒，能增強人體的免疫反應。
2. 豬肝也含豐富的維他命 A，可以防止眼睛乾澀和疲勞，保護眼睛。



耐心等待

而有些人在剛開始停用人工產品，改用天然無毒的保養品後，會經歷一段適應期，因為人的皮膚可以自行分泌一層油脂，主要功能是保護防菌，去除了人工的防護後，在皮脂正常分泌前請耐心等待，若是出現不舒服症狀，那就可能是不適用，否則若只是比較乾燥等輕微的變化，在使用幾天後應該就會恢復正常。

請記住，在這段時間務必平心靜氣，耐心的觀察自己的皮膚，好好用心看看自己的皮膚變化，不用擔心他人的眼光，只要在乎自己的皮膚什麼時候會變好。

無毒美容配方

膚磨砂膏

材料：蓮子5粒、白木耳1/2杯、伏苓粉1湯匙

用法：

1. 將蓮子、白木耳洗淨後，用電鍋蒸至白木耳完全融化，蓮子軟化（內鍋不加水）。

2. 洗臉前再加些許伏苓粉拌勻即可。

3. 將臉洗淨後，取適當量在臉上輕輕按摩以去角質。

4. 平常可以多準備一些冷凍備用，使用前先行解凍即可。

5. 一週使用1、3次。

Tips ..

可依膚質的狀況調整使用頻率，一週2至3次，或1個月1次。

美白面膜

材料：乾白木耳 $1\frac{1}{2}$ 杯、蜂蜜1茶匙、檸檬汁 $1\frac{1}{4}$ 茶匙

用法：

1. 將白木耳泡軟，去硬塊後蒸爛，再攪拌成泥狀。

2. 使用前加少許蜂蜜和一、二滴檸檬汁，若太乾可加少許橄欖油。

3. 取適量均勻塗於洗淨的臉上（不需特別避開眼睛四周）。



4. 待乾膜形成後以清水洗淨即可。

Tips ..

白木耳亦可用薏仁粉代替，作法相同。

除皺面膜

材料：杏仁6g、白朮3g、蛋白 $\frac{1}{2}$ 個

用法：

1. 白朮磨成粉狀備用，杏仁用電鍋先蒸熟後壓碎成泥。
2. 將白朮、杏仁、蛋白拌勻，待臉洗淨後敷在臉上。
3. 約30分鐘後就可以用清水將臉洗淨。

Tips ..

塗完面膜後，可以再面紙覆蓋在臉上，防止面膜掉落。

除痘潔膚面膜

材料：蛋白

用法：

1. 先從下巴往上塗抹蛋白，等全乾後再以清水沖洗乾淨，可預防青春痘。
2. 睡前再將剩餘的蛋白輕輕點在青春痘上，隔天早上起床再將臉洗乾淨。
3. 連續一週，可有效消除青春痘。

Tips ..

1. 注意沖洗的水不可過熱，有傷口時暫停使用生蛋敷臉。
2. 也可預防男士們被刮鬍刀刮傷，男女皆宜。

潤膚液

材料：絲瓜水

用法：

1. 先將臉仔細洗淨，手也要保持清潔。
2. 再以絲瓜水倒在手上輕拍臉頰，同樣的動作反覆做3次。
3. 感覺清潔、清爽，可保濕，改善皮膚乾燥及過敏紅腫。

Tips ..

用絲瓜水沾濕棉花，放在鼻頭或眉間，多滋潤一下，可以改善鼻頭容易紅腫，



及眉間易有皺紋的現象。

防粉刺美妝水

材料：菊花 20 朵、冷開水 100 cc、密封罐

用法：

1. 將菊花加冷開水，放入密封罐中浸泡。
2. 存放冰箱 1 天後就可使用。
3. 將臉洗乾淨後，再用棉花沾濕輕拍在臉上。

Tips ..

1. 菊花成分可抑制皮膚黑色素產生，菊花香也可以醒腦。
2. 有黑眼圈時可以多拍一些，或是用棉花沾濕蓋在眼睛上。

天然美白方

材料：新鮮蘆薈 1 片

作法：



1. 取1片新鮮蘆薈，去掉外皮，只留透明內肉。

2. 將其切成小塊（手方便拿大小即可）。

3. 手拿蘆薈，先從下往上輕拍臉部。

4. 再將蘆薈貼滿臉部，等乾後取下。

5. 最後再將臉洗淨即可。

Tips ..

此法也適用於身體其它部分。

掃除黑眼圈小撇步

材料：毛巾、水（微熱 60°C 及略常溫冷二種）

作法：

1. 先以微熱的水浸泡毛巾後擰乾。

2. 將毛巾折成可以遮蓋雙眼大小的長方型，並覆蓋在眼部。

3. 待熱度下降後，再以冷水浸泡毛巾並擰乾，重複做2的動作，直到冰涼感覺消退。

4. 熱敷、冷敷交替重複10次。

