

CONG JIANG SUAN

惜

张志华 主编

葱姜蒜

治百病

ZHIBAIBING



上海科学技术文献出版社

CONG JIANG SUAN

张志华 R247.1
不

679

葱姜蒜

治百病

ZHIBAIBING



ISBN 978-7-5439-3032-2



9 787543 930322 >

定价：15.00 元

5 R247.1
679

葱

姜

蒜

ZHI BAI BING

治百病

CONG

JIANG SUAN

主编 张志华

编著者 张志华 谢玉艳 张质佳
上海科学技术文献出版社

治百病系列丛书

图书在版编目（C I P）数据

葱姜蒜治百病/张志华主编. —上海：上海科学技术文献出版社，2007.1
(治百病系列丛书)

ISBN 978-7-5439-3032-2

I. 葱... II. 张... III. ①葱—食物疗法②姜—食物疗法③大蒜—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第148986号

责任编辑：吕梅萍

葱 姜 蒜 治 百 痘

主编 张志华

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销
江苏常熟人民印刷厂印刷

*

开本850X1168 1/32 印张8.375 字数167 000

2007年1月第1版 2007年1月第1次印刷

印数：1—5 000

ISBN 978-7-5439-3032-2

定价：15.00元

[Http://www.sstlp.com](http://www.sstlp.com)

《葱姜蒜治百病》

主编 张志华

编著人员 张志华 谢玉艳 张质佳

葱姜蒜——最好的排毒食物

葱姜蒜——最好的治病食物

葱姜蒜——最好的养生食物

祖国医学一直认为，葱姜蒜具有良好的解毒、排毒作用，一旦食物中毒，首选的就是用葱姜蒜来解毒、排毒。自古以来，只要人类发生瘟疫，世界各国民间就用葱姜蒜来杀菌消毒，预防疾病。

春秋时期，著名教育家孔夫子偏爱姜，倡导每餐“不撤姜食”的养生之道，所以尽管一生坎坷、贫穷，仍还活到古稀之年。

我国古代文学家王安石称，“姜能疆御百邪”。明代哲学家王夫之一生爱姜，并写了《卖姜词》，谓姜“最疗人间病”。

我国著名医学家孙思邈用炮姜治疗毒蜘蛛咬人，获良好疗效。李时珍在《本草纲目》一书中，多次记载有葱姜蒜治病的事例，如“尝有一妇衄血，一夜不止，诸治无效。时珍令以蒜敷足心，即时止血，真奇方也”。

民间也有“鼻子不通，吃点大葱”、“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”、“大蒜是个宝，常吃身体好”等俗语赞美葱姜蒜排毒、养生、治病的神奇功效。

由此可见，葱姜蒜是排毒、养生、治病的最好食物。

葱姜蒜排毒、养生、治病，具有取材方便、使用简单、价格低廉以及疗效特殊之优点，千百年来，在我国民间广为流传，并深受欢迎。但这些秘方、偏方和验方大多流散于民间，我们通过多年的收集和验证，荟萃近600方编写成书，便于我国广大城乡普通人家对症选用，

前

言

排毒养生，防病治病，进一步提高人们的身体素质。

前

言

读者可以根据自己的身体状况，请教专业人士正确选用本书中的相关药方。尤其外敷药一定要在敷药部位，涂上一层凡士林或猪油，以防皮肤受到刺激而损伤。有些方剂中附有临床验证及病例，仅供读者参考。毋庸讳言，尽管葱姜蒜有很高的药用价值和排毒养生价值，毕竟有治疗作用上的局限，对于某些危及生命的疾病，仍应急送患者去医院治疗。

本书如若存在这样那样的缺点或错误，热切希望行家和广大读者给予批评指正。

张志华

2006年10月于上海杏林书斋

目 录

MU LU

05	“春青封”头领，生长素堪称“四
15	冒葱姜蒜，大寒食补味最鲜
第一章	葱姜蒜排毒、治病、养生的科学原理 1
15	第一节 最好的排毒食物——葱姜蒜 1
25	一、发汗排毒法首选——葱姜蒜 1
35	二、通便排毒法——葱姜蒜有特效 3
45	三、净化血液高手——葱姜蒜 4
55	四、排癌毒三剑客——葱姜蒜 8
65	五、中医把葱姜蒜当作解毒良药 9
75	第二节 最好的治病食物——葱姜蒜 10
85	一、天然食物广谱抗生素 10
95	二、抗真菌 12
105	三、抗原虫 12
115	四、驱虫作用 13
125	五、治疗呼吸系统疾病 13
135	六、治疗消化系统疾病 14
145	七、解热、镇痛、抗炎作用 15
155	八、治疗高脂血症 16
165	九、治疗局部感染 16
175	十、治疗其他疾病 17
185	第三节 最好的养生食物——葱姜蒜 18
195	一、提高大脑功能、激发“智慧元素”、预防老年痴

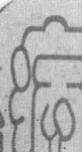
呆症	18
二、清除自由基、增强细胞活力、抗衰益寿	19
三、促进肌肤新陈代谢,养颜美容	19
四、促进激素分泌,延长“性青春”	20
五、增强机体免疫力、预防感冒	21
六、滋补“后天之本”——脾胃, 增强消化道功能	21
七、降血压、降血脂, 预防心脑血管疾病	22
八、增强巨噬细胞功能,预防癌症	23
第四节 葱姜蒜——逸闻与禁忌	24
一、葱姜蒜——逸闻	24
民间有“一日不可无葱”之说	24
葱曾是起死回生的神药	25
生姜曾比黄金还珍贵	26
生姜是人间美食	27
自古名人偏爱姜	27
我国历代医家把姜视为良药	28
人们有“不可一日无大蒜”之说	29
古人视大蒜为力量的源泉和膜拜	30
天然的“盘尼西林”——大蒜	31
大蒜是历代医家的治病奇药	31
大蒜实际价值比黄金还高	32
大蒜应列为保健品之首,营养价值高于人参	33
二、葱姜蒜药用禁忌	34
葱的药用忌讳	34



· 姜的药用忌讳 ······	34
· 蒜的药用忌讳 ······	35
第二章 葱姜蒜排毒防病、养生	36
· 预防感冒 ······	36
· 预防小儿感冒 ······	36
· 预防流行性感冒 ······	37
· 预防百日咳 ······	38
· 预防慢性支气管炎 ······	38
· 预防哮喘 ······	38
· 预防流行性脑膜炎 ······	39
· 预防痢疾 ······	40
· 预防中暑 ······	40
· 预防高血压 ······	40
· 预防高脂血症 ······	41
· 预防冻耳 ······	41
· 预防癌症 ······	42
· 补肾抗衰养生方 ······	42
· 养颜延年养生方 ······	43
· 延年益寿养生方 ······	44
· 未老先衰养生方 ······	44
第三章 葱姜蒜排毒治传染病和寄生虫病	46
· 流行性感冒 ······	46
· 流行性腮腺炎 ······	47
· 流行性脑膜炎 ······	47
· 白喉 ······	48
· 百日咳 ······	48
· 麻疹 ······	50
· 痢疾 ······	51
· 鼠疫 ······	53
· 肺结核 ······	53
· 骨结核 ······	55
· 疟疾 ······	55
· 血吸虫病 ······	56
· 蛔虫病 ······	57
· 蝇虫病 ······	58
· 钩虫病 ······	59
第四章 葱姜蒜排毒治内科疾病	60
第一节 呼吸系统	
· 疾病 ······	60
· 普通感冒 ······	60
· 咳嗽 ······	62

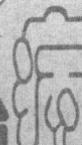
咳喘	64	恶心吞酸	84
虚咳	65	胃酸烧心	84
老年咳嗽	65	胃痛	84
久咳不愈	66	慢性胃炎	89
慢性支气管炎	67	胃出血	90
哮喘	68	腹痛	90
体虚哮喘	70	腹泻	91
多年哮喘	71	暴泻	92
老年哮喘	72	久泄不止	93
胸膜炎	72	肠炎	95
肺炎	73	黄疸	95
肺脓肿	74	肝硬化	96
第二节 消化系统			
疾病	74	肝硬化腹水	97
呕吐	74	食物中毒	98
久呕不止	76	食鱼蟹中毒	99
干呕	77	饮茶成积	100
吐血	77	食菱成积	100
呃逆	78	便秘	100
噫气	79	便血	102
噎膈	80	关格(便不通、 呕不止)	103
厌食	81	第三节 循环系统	
消化不良	82	疾病	103
霍乱	82	高血压	103
急性肠胃炎	83	冠心病	105

881	中风	106	881	头痛	120
881	中风舌强	107	881	偏头痛	122
881	中风口歪	107	881	雷头风	123
881	中风不语	108	881	癫痫	123
921	贫血	108	881	失眠	124
121	紫癜	109	881	嗜睡	124
121	第四节 泌尿系统		881	风寒湿痹症	124
121	疾病	109	881	四肢热痹	126
123	小便不通		881	关节炎	127
123	(尿潴留)	109	881	关节冷痛	127
122	慢性肾炎	111	881	厉节风痛	128
122	肾炎性水肿	112	881	肩周炎	128
122	肾虚水肿	113	881	胸胁痛	130
122	遗尿症	113	881	腰痛	130
122	急性睾丸炎	114	881	腿痛	131
122	阴茎肿痛	115	881	鹤膝风	132
122	阴囊肿大	115	881	四肢麻木	132
122	疝气	115	881	第六节 其他	
122	性病血尿	117	881	疾病	133
122	阳痿	117	881	糖尿病	133
122	遗精	118	881	高烧不退	134
122	男缩阴症	118	881	骨质增生	134
122	男女缩阴症	119	881	中暑	134
122	第五节 神经、运动		881	晕车	135
122	系统疾病	120	881	水肿	136



气肿	137	酒醉不省	138
虚劳	138	救跌死	139
劳伤溺血	138	救缢死	139
第五章 葱姜蒜排毒治外伤科疾病			140
疔疮	140	蛇咬伤	150
瘰疬	141	毒蛇咬伤	151
痈疽	142	疯狗咬伤	151
肠痈(阑尾)	142	软组织损伤	151
脓肿)	143	腰扭挫伤	153
牛头痈	144	闪跌手足	154
肿疡	144	脚转筋	155
急性脓肿	145	踝关节扭伤	155
足底脓肿	145	落枕	156
搭背疮	146	跌伤后晕倒	156
阴疮久不收口	146	头部内伤	156
杨梅疮(梅毒)	147	内伤咳嗽	157
毛囊炎	147	腹部内伤	158
阴部瘙痒	148	隐伤不显	158
痔疮	148	打伤瘀血	159
重症脱肛	149	外伤出血	159
昆虫咬螫伤	149	金疮出血不止	159
蜂、蝎螫伤	150	破伤风	160
蜈蚣咬伤	150	骨折	161
第六章 葱姜蒜排毒治五官科疾病			162
急性声哑	162	急性咽炎	162

喉蛾(扁桃体炎)	168
体炎)	163
咽喉肿痛	164
鱼骨鲠喉	164
火眼	165
眼边烂痒	165
瞳孔缩小	165
视神经萎缩	166
近视眼	166
鼻塞	167
鼻炎	167
鼻出血	168
第七章 葱姜蒜排毒治妇产科疾病	174
月经不调	174
经来呕吐	175
经前乳胀	175
经期不适	175
痛经	176
月经过多	177
倒经	177
闭经	178
白带	179
赤白带下	180
崩漏	180
滴虫性阴道炎	181
耳鸣	169
耳前后生核	169
鼓膜穿孔	169
蚰蜒入耳	170
铁耳	170
牙痛	170
牙出血	172
舌肿	172
口糜	172
口舌生疮	173
口臭	173
急性乳腺炎	184
不孕症	186
宫冷不育	187
妊娠呕吐	188
妊娠水肿	189
胎动不安	189
胎动下血	190



801 孕妇心痛	190	产后泻血	194
901 妊娠期静脉曲张		801 产后浮肿	195
901 产后肢冷		101 产后全身痛	195
101 孕妇尿闭	191	101 产后中风	196
101 产后阴肿		102 产后带下	196
101 产后恶露不止		102 产后恶露不止	197
101 产后虚证		102 产后调养	198
101 催乳		101 小儿感冒	200
101 小儿消化不良		101 小儿感冒鼻塞	207
101 小儿疳积		101 不能吮乳	208
101 小儿腹泻		101 小儿咳嗽	209
101 小儿痢疾		101 小儿久咳不止	210
101 小儿蛔虫		101 小儿喘咳	211
101 小儿蛔虫性肠梗阻		101 小儿哮喘	211
101 小儿无尿		101 小儿肺炎	212
101 新生儿大小便不通		101 小儿急惊风	213
101 小儿遗尿		101 小儿无故惊厥	213
101 小儿疝气		101 小儿流涎	214
101 小儿脐风		101 小儿吐奶	214
101 小儿呕吐	207	101 小儿呕吐	215
第八章 葱姜蒜排毒治儿科疾病			

842 小儿不明发烧	216	842 小儿囟门不合	218
843 小儿抽搐	216	842 新生儿硬肿症	218
843 小儿麻痹症	216	843 小儿冻疮	219
843 小儿疳眼	217	843 小儿丹毒	219
843 婴幼儿鼻炎	217	843 走马牙疳	220
843 小儿耳聋	218	843 木舌	220
第九章 葱姜蒜排毒治癌症			222
肺癌	222	大肠癌	227
乳腺癌	223	白血病	228
食管癌	224	皮肤癌	229
胃癌	225	各种癌症	229
肝癌	226		
第十章 葱姜蒜排毒治皮肤病			230
斑秃	230	疥疮	235
秃头	230	皮癣	235
脱发	231	咬发癣	236
眉毛脱落	231	头癣	236
白癜风	231	手癣	237
寻常疣	232	足癣	237
腋臭	232	脚气病	238
丹毒	233	牛皮癣	239
余毒流注	233	阴囊湿疹	240
无名肿毒	234	血虚湿疹	241
全身红肿	234	风疹	241
黄水疮	235	荨麻疹	242

815 神经性皮炎	243	816 头皮刺痒	246
817 稻田皮炎	243	818 手足多汗症	246
819 皮肤发炎	243	820 脚汗多臭	246
821 冻疮	244	822 手足破裂	247
823 冻伤	245	824 手掌脱皮	247
825 冻耳	245	825 鸡眼	248
826		毒蛇咬伤治疗章	
827		827 毒蛇咬伤	毒蛇
828		828 毒蜘蛛咬伤	蜘蛛
829		829 毒蜂咬伤	毒蜂
830		830 毒虫咬伤	毒虫
831		831 毒蛇咬伤	毒蛇
832		832 毒虫咬伤	毒虫
833		833 毒蛇咬伤	毒蛇
834		834 毒虫咬伤	毒虫
835		835 毒蛇咬伤	毒蛇
836		836 毒虫咬伤	毒虫
837		837 毒蛇咬伤	毒蛇
838		838 毒虫咬伤	毒虫
839		839 毒蛇咬伤	毒蛇
840		840 毒虫咬伤	毒虫
841		841 毒蛇咬伤	毒蛇
842		842 毒虫咬伤	毒虫
843		843 毒蛇咬伤	毒蛇
844		844 毒虫咬伤	毒虫
845		845 毒蛇咬伤	毒蛇
846		846 毒虫咬伤	毒虫
847		847 毒蛇咬伤	毒蛇
848		848 毒虫咬伤	毒虫
849		849 毒蛇咬伤	毒蛇
850		850 毒虫咬伤	毒虫
851		851 毒蛇咬伤	毒蛇
852		852 毒虫咬伤	毒虫
853		853 毒蛇咬伤	毒蛇
854		854 毒虫咬伤	毒虫
855		855 毒蛇咬伤	毒蛇
856		856 毒虫咬伤	毒虫
857		857 毒蛇咬伤	毒蛇
858		858 毒虫咬伤	毒虫
859		859 毒蛇咬伤	毒蛇
860		860 毒虫咬伤	毒虫
861		861 毒蛇咬伤	毒蛇
862		862 毒虫咬伤	毒虫
863		863 毒蛇咬伤	毒蛇
864		864 毒虫咬伤	毒虫
865		865 毒蛇咬伤	毒蛇
866		866 毒虫咬伤	毒虫
867		867 毒蛇咬伤	毒蛇
868		868 毒虫咬伤	毒虫
869		869 毒蛇咬伤	毒蛇
870		870 毒虫咬伤	毒虫
871		871 毒蛇咬伤	毒蛇
872		872 毒虫咬伤	毒虫
873		873 毒蛇咬伤	毒蛇
874		874 毒虫咬伤	毒虫
875		875 毒蛇咬伤	毒蛇
876		876 毒虫咬伤	毒虫
877		877 毒蛇咬伤	毒蛇
878		878 毒虫咬伤	毒虫
879		879 毒蛇咬伤	毒蛇
880		880 毒虫咬伤	毒虫
881		881 毒蛇咬伤	毒蛇
882		882 毒虫咬伤	毒虫
883		883 毒蛇咬伤	毒蛇
884		884 毒虫咬伤	毒虫
885		885 毒蛇咬伤	毒蛇
886		886 毒虫咬伤	毒虫
887		887 毒蛇咬伤	毒蛇
888		888 毒虫咬伤	毒虫
889		889 毒蛇咬伤	毒蛇
890		890 毒虫咬伤	毒虫
891		891 毒蛇咬伤	毒蛇
892		892 毒虫咬伤	毒虫
893		893 毒蛇咬伤	毒蛇
894		894 毒虫咬伤	毒虫
895		895 毒蛇咬伤	毒蛇
896		896 毒虫咬伤	毒虫
897		897 毒蛇咬伤	毒蛇
898		898 毒虫咬伤	毒虫
899		899 毒蛇咬伤	毒蛇
900		900 毒虫咬伤	毒虫
901		901 毒蛇咬伤	毒蛇
902		902 毒虫咬伤	毒虫
903		903 毒蛇咬伤	毒蛇
904		904 毒虫咬伤	毒虫
905		905 毒蛇咬伤	毒蛇
906		906 毒虫咬伤	毒虫
907		907 毒蛇咬伤	毒蛇
908		908 毒虫咬伤	毒虫
909		909 毒蛇咬伤	毒蛇
910		910 毒虫咬伤	毒虫
911		911 毒蛇咬伤	毒蛇
912		912 毒虫咬伤	毒虫
913		913 毒蛇咬伤	毒蛇
914		914 毒虫咬伤	毒虫
915		915 毒蛇咬伤	毒蛇
916		916 毒虫咬伤	毒虫
917		917 毒蛇咬伤	毒蛇
918		918 毒虫咬伤	毒虫
919		919 毒蛇咬伤	毒蛇
920		920 毒虫咬伤	毒虫
921		921 毒蛇咬伤	毒蛇
922		922 毒虫咬伤	毒虫
923		923 毒蛇咬伤	毒蛇
924		924 毒虫咬伤	毒虫
925		925 毒蛇咬伤	毒蛇
926		926 毒虫咬伤	毒虫
927		927 毒蛇咬伤	毒蛇
928		928 毒虫咬伤	毒虫
929		929 毒蛇咬伤	毒蛇
930		930 毒虫咬伤	毒虫
931		931 毒蛇咬伤	毒蛇
932		932 毒虫咬伤	毒虫
933		933 毒蛇咬伤	毒蛇
934		934 毒虫咬伤	毒虫
935		935 毒蛇咬伤	毒蛇
936		936 毒虫咬伤	毒虫
937		937 毒蛇咬伤	毒蛇
938		938 毒虫咬伤	毒虫
939		939 毒蛇咬伤	毒蛇
940		940 毒虫咬伤	毒虫
941		941 毒蛇咬伤	毒蛇
942		942 毒虫咬伤	毒虫
943		943 毒蛇咬伤	毒蛇
944		944 毒虫咬伤	毒虫
945		945 毒蛇咬伤	毒蛇
946		946 毒虫咬伤	毒虫
947		947 毒蛇咬伤	毒蛇
948		948 毒虫咬伤	毒虫
949		949 毒蛇咬伤	毒蛇
950		950 毒虫咬伤	毒虫
951		951 毒蛇咬伤	毒蛇
952		952 毒虫咬伤	毒虫
953		953 毒蛇咬伤	毒蛇
954		954 毒虫咬伤	毒虫
955		955 毒蛇咬伤	毒蛇
956		956 毒虫咬伤	毒虫
957		957 毒蛇咬伤	毒蛇
958		958 毒虫咬伤	毒虫
959		959 毒蛇咬伤	毒蛇
960		960 毒虫咬伤	毒虫
961		961 毒蛇咬伤	毒蛇
962		962 毒虫咬伤	毒虫
963		963 毒蛇咬伤	毒蛇
964		964 毒虫咬伤	毒虫
965		965 毒蛇咬伤	毒蛇
966		966 毒虫咬伤	毒虫
967		967 毒蛇咬伤	毒蛇
968		968 毒虫咬伤	毒虫
969		969 毒蛇咬伤	毒蛇
970		970 毒虫咬伤	毒虫
971		971 毒蛇咬伤	毒蛇
972		972 毒虫咬伤	毒虫
973		973 毒蛇咬伤	毒蛇
974		974 毒虫咬伤	毒虫
975		975 毒蛇咬伤	毒蛇
976		976 毒虫咬伤	毒虫
977		977 毒蛇咬伤	毒蛇
978		978 毒虫咬伤	毒虫
979		979 毒蛇咬伤	毒蛇
980		980 毒虫咬伤	毒虫
981		981 毒蛇咬伤	毒蛇
982		982 毒虫咬伤	毒虫
983		983 毒蛇咬伤	毒蛇
984		984 毒虫咬伤	毒虫
985		985 毒蛇咬伤	毒蛇
986		986 毒虫咬伤	毒虫
987		987 毒蛇咬伤	毒蛇
988		988 毒虫咬伤	毒虫
989		989 毒蛇咬伤	毒蛇
990		990 毒虫咬伤	毒虫
991		991 毒蛇咬伤	毒蛇
992		992 毒虫咬伤	毒虫
993		993 毒蛇咬伤	毒蛇
994		994 毒虫咬伤	毒虫
995		995 毒蛇咬伤	毒蛇
996		996 毒虫咬伤	毒虫
997		997 毒蛇咬伤	毒蛇
998		998 毒虫咬伤	毒虫
999		999 毒虫咬伤	毒虫
1000		1000 毒虫咬伤	毒虫