

CONG JIANG SUAN

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

张华 R247.1

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
CONG JIANG SUAN

ZHI BAI BING
四百病

治百病系列丛书

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

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

葱姜蒜治百病

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

前

言

排毒养生,防病治病,进一步提高人们的身体素质。

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,仍应紧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



姜

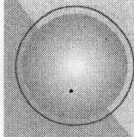
CONG JIANG

目 录

MU LU

第一章 葱姜蒜排毒、治病、养生的科学原理	1
第一节 最好的排毒食物——葱姜蒜	1
一、发汗排毒法首选——葱姜蒜	1
二、通便排毒法——葱姜蒜有特效	3
三、净化血液高手——葱姜蒜	4
四、排癌毒三剑客——葱姜蒜	8
五、中医把葱姜蒜当作解毒良药	9
第二节 最好的治病食物——葱姜蒜	10
一、天然食物广谱抗生素	10
二、抗真菌	12
三、抗原虫	12
四、驱虫作用	13
五、治疗呼吸系统疾病	13
六、治疗消化系统疾病	14
七、解热、镇痛、抗炎作用	15
八、治疗高脂血症	16
九、治疗局部感染	16
十、治疗其他疾病	17
第三节 最好的养生食物——葱姜蒜	18
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
蛲虫病	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



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

中风	106	头痛	120
中风舌强	107	偏头痛	122
中风口歪	107	雷头风	123
中风不语	108	癫痫	123
贫血	108	失眠	124
紫癜	109	嗜睡	124
第四节 泌尿系统		风寒湿痹症	124
疾病	109	四肢热痹	126
小便不通		关节炎	127
(尿潴留)	109	关节冷痛	127
慢性肾炎	111	厉节风痛	128
肾炎性水肿	112	肩周炎	128
肾虚水肿	113	胸胁痛	130
遗尿症	113	腰痛	130
急性睾丸炎	114	腿痛	131
阴茎肿痛	115	鹤膝风	132
阴囊肿大	115	四肢麻木	132
疝气	115	第六节 其他	
性病血尿	117	疾病	133
阳痿	117	糖尿病	133
遗精	118	高烧不退	134
男缩阴症	118	骨质增生	134
男女缩阴症	119	中暑	134
第五节 神经、运动		晕车	135
系统疾病	120	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
疔疮	141	毒蛇咬伤	151
痈疽	142	疯狗咬伤	151
肠痛(阑尾 脓肿)	143	软组织损伤	151
牛头痛	144	腰扭挫伤	153
肿疡	144	闪跌手足	154
急性脓肿	145	脚转筋	155
足底脓肿	145	踝关节扭伤	155
搭背疮	146	落枕	156
阴疮久不收口	146	跌伤后晕倒	156
杨梅疮(梅毒)	147	头部内伤	156
毛囊炎	147	内伤咳嗽	157
阴部瘙痒	148	腹部内伤	158
痔疮	148	隐伤不显	158
重症脱肛	149	打伤瘀血	159
昆虫咬螫伤	149	外伤出血	159
蜂、蝎螫伤	150	金疮出血不止	159
蜈蚣咬伤	150	破伤风	160
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(扁桃腺炎)	163	耳鸣	168
体炎)	163	耳前后生核	169
咽喉肿痛	164	鼓膜穿孔	169
鱼骨鲠喉	164	蛭入耳	170
火眼	165	铁耳	170
眼边烂痒	165	牙痛	170
瞳孔缩小	165	牙出血	172
视神经萎缩	166	舌肿	172
近视眼	166	口糜	172
鼻塞	167	口舌生疮	173
鼻炎	167	口臭	173
鼻出血	168		
第七章 葱姜蒜排毒治妇产科疾病			174
月经不调	174	妇女阴内生虫	182
经来呕吐	175	妇人阴痒	182
经前乳胀	175	妇人阴肿	183
经期不适	175	子宫脱垂	183
痛经	176	妇人下痿	184
月经过多	177	急性乳腺炎	184
倒经	177	不孕症	186
闭经	178	宫冷不育	187
白带	179	妊娠呕吐	188
赤白带下	180	妊娠水肿	189
崩漏	180	胎动不安	189
滴虫性阴道炎	181	胎动下血	190

孕妇心痛	190	产后泻血	194
妊娠期静脉曲张		产后浮肿	195
曲张	191	产后肢冷	195
孕妇尿闭	191	产后全身痛	195
胞衣不下	191	产后中风	196
产后气逆	192	产后阴肿	196
产后呃逆	192	产后带下	196
产后发热	192	产后恶露不止	197
产后心痛	193	产后虚证	197
产后腹痛	193	产后调养	198
产后腹泻	194	催乳	198
第八章 葱姜蒜排毒治儿科疾病 200			
小儿感冒	200	小儿消化不良	207
小儿感冒鼻塞		小儿疳积	208
不能吮乳	202	小儿腹泻	209
小儿咳嗽	202	小儿痢疾	210
小儿久咳不止	203	小儿蛔虫	211
小儿喘咳	203	小儿蛔虫性肠	
小儿哮喘	204	梗阻	211
小儿肺炎	204	小儿无尿	212
小儿急惊风	205	新生儿大小便	
小儿无故惊厥	205	不通	213
小儿流涎	206	小儿遗尿	213
小儿吐奶	206	小儿疝气	214
小儿呕吐	207	小儿脐风	215

小儿不明发烧	216	小儿卤门不合	218
小儿抽搐	216	新生儿硬肿症	218
小儿麻痹症	216	小儿冻疮	219
小儿疳眼	217	小儿丹毒	219
婴幼儿鼻炎	217	走马牙疳	220
小儿耳聋	218	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	815 头皮刺痒	246
815 稻田皮炎	243	815 手足多汗症	246
915 皮肤发炎	243	815 脚汗多臭	246
915 冻疮	244	715 手足破裂	247
055 冻伤	245	715 手掌脱皮	247
055 冻耳	245	815 鸡眼	248
555		555	
755		555	
855		555	
955		555	
955		555	
055		555	
255		555	
255		555	
655		555	
655		555	
755		555	
755		555	
855		555	
955		555	
045		555	
145		555	
145		555	
545		555	

