



Jiatingbaohjancongshu

家庭保健丛书

中华健康医学会推荐

蒜治病养生秘方

养生疗病的必备读物·现代家庭实用秘方

集古今医药典藏及久经验证的
偏方、单方、秘方治病宝典

蒜：杀菌、益脾胃、消积食、
温中调胃、除毒气



多种灵验配方·有益自然健康

本草纲目 菜部蒜

释名：小蒜、茆蒜、葶菜。

气味：（根）辛、温、有小毒。

主治：时气温病 干霍乱 长年心痛
恶核肿结 小儿白秃 蛇蝎螫人
疰 疾

家庭保健丛书

蒜

治病养生秘方

江苏工业学院图书馆

乔昱健 编著

藏书章

内蒙古人民出版社

责任编辑：苏 宇

封面设计：许 柯

家庭保健丛书

乔昱健 编著

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街20号)

北京朝阳区包装公司印刷厂印刷

开本：889×1194 1/32 印张：36 字数：800千字

2002年11月第1版 2002年11月第1次印刷

印数：1-3000

ISBN 7-204-06216-7/Z·205

总定价：60.00元(全套共6册)

前 言

据《本草经集注》载，大蒜异名：胡蒜、葫、独蒜、独头蒜。性味：辛温。为百合科植物大蒜的鳞茎。多年生草本，具强烈蒜臭气。鳞茎大形，具6~10瓣，外包灰白色或淡棕色干膜质鳞被。叶基生，实心，扁平，线状披针形，宽约2.5厘米左右，基部呈鞘状。花茎直立，高约60厘米；佛焰苞有长喙，长7~10厘米；伞形花序，小而稠密，具苞片1~3枚，片长8~10厘米，膜质，浅绿色；花小形，花间多杂以淡红色珠芽，长4毫米，或完全无珠芽；花柄细，长于花；花被6，粉红色，圆状披针形；雄蕊6，白色，花药突出；雌蕊1，花柱突出，白色，子房上位，长椭圆状卵形，先端凹入，3室。蒴果，1室开裂。种子黑色。花期夏季。五月叶枯时采挖，晾干。其鳞茎呈扁球形或短圆锥形，外有灰白色或淡棕色膜质鳞被；剥去鳞叶，内有6~10个蒜瓣，轮生于花茎的周围；茎基部盘状，生有多数须根。每一蒜瓣外包薄膜，剥去薄膜，即见白色、肥厚多汁的鳞片。有浓烈的蒜臭，味辛辣。

古代医学对蒜的药理与功用的论述

1. 《本草衍义补遗》：大蒜，性热善散，善化肉，故人喜食，多用于暑月。其伤脾伤气之祸，积久自见，化肉之功，不足言也。2. 《纲目》：葫蒜，其气熏烈，能通五脏，达诸窍，去寒湿，辟邪恶，消痈肿，化症积肉食，此其功也。故王祯称之云：味久不变，可以资生，可以致远，化臭腐为神奇，调鼎俎，代醢酱，携之旅途，则炎风瘴雨不能加，食曷胆毒不能害，夏月食之解暑气，北方食肉面，尤不可无，乃《食经》之上品，日用之多助者也。盖子不知其辛能散气，热能助火伤肺、损目、昏神、伐性之害，荏苒受之而不悟也。久食伤肝损眼。

3. 《本草经疏》：葫，大蒜也。辛温能辟恶散邪，故主除风邪恶，杀毒气，及外治散痈肿疮也，辛温走窜，无处不到，故主归五脏。脾胃之气最喜芳香，熏臭虫损神耗气，故久食则伤人。肝开窍于目，目得血而能视，辛温太过，则血耗而目损矣。总之，其功长于通达走窍，去寒温，辟邪恶，散痈肿，化积聚，暖脾胃，行诸气。

现代医学对蒜的药理与功用的认识

经现代医学专家研究表明，大蒜含有在某些病理情况下对恢复人体健康的有效药用成分。

1. 新鲜鳞茎每 100 克中含水分 70 克、蛋白质 4.4 克，脂肪 0.2 克，碳水化合物 23 克，粗纤维 0.7 克，灰分 1.3 克，钙 5 毫克、磷 44 毫克、铁 0.4 毫克，硫胺素

0.24 毫克，核黄素 0.03 毫克、尼克酸 0.9 毫克、抗坏血酸 3 毫克。

2. 大蒜含挥发油 0.2%，具辣味和特臭，内含蒜素或大蒜辣素以及多种烯丙基、丙基和甲基组成的硫醚化合物等；此外，挥发油中尚含柠檬醛、芳樟醇、水芹烯、丙醛、戊醛等。

3. 大蒜辣素有杀菌作用，在新鲜的大蒜中并不存在，是大蒜中所含的蒜氨酸受大蒜酶的作用，水解产生。大蒜辣素的溶液遇热时很快失去作用，遇碱亦失效，但不受稀酸影响。

4. 除蒜氨酸外，大蒜中还含有另一种蒜氨酸 S-甲基-L-半胱氨酸亚砷，大蒜辣素和硫胺素反应的产物大蒜硫胺素，多种 γ -谷氨酰胺等。

蒜的主要药理作用

1. 抗菌作用 某些高等植物含有抗菌性物质(植物杀菌素)，其中效力最大者为大蒜与洋葱(大蒜辣素)。蒜素虽系纯品，但性质很不稳定，所以迄无实际应用价值，而大蒜粗制剂，甚至大蒜本身则早已广泛应用于临床，对于数种细菌性、真菌性与原虫性感染，已充分证明其治疗与预防的价值。大蒜的挥发性物质、大蒜汁、大蒜浸出液及蒜素在试管内对多种致病菌如葡萄、脑膜炎、肺炎、链球菌及白喉、痢疾、大肠、伤寒、副伤寒、结核杆菌和霍乱弧菌等都有明显的抑菌或杀菌作用，对青霉素、氯霉素及金霉素耐药的细菌，大蒜制剂仍敏感，但变形与绿脓杆菌

则抗力较大。痢疾杆菌长期培养在含有大蒜的培养基中，可对大蒜产生明显的耐药性，但与黄连素、合霉素、磺胺等无交叉耐药现象。对大蒜制剂耐药的金黄色葡萄球菌对青霉素的敏感性大为降低，但对链霉素的敏感性没有显著改变；对大蒜耐药的大肠杆菌，对链霉素的第三性也有降低。大蒜浸出液对恙虫热立克次体也有明显的杀灭作用。紫皮蒜的抗菌作用较白皮蒜为强。大蒜制剂对感冒病毒无效。

2. 抗真菌作用 大蒜挥发性物质、大蒜浸出液及大蒜粥体外试验对多种致病真菌包括白色念珠菌有抑制或杀灭作用。大蒜制剂的抗菌及抗真菌作用可能是由于使巯基失活而抑制了与微生物生长繁殖有关的含巯基的酶的缘故。

3. 抗原虫作用 体外试验，大蒜水浸液有杀灭阿米巴原虫的作用，紫皮大蒜较白皮大蒜效果好。用于阿米巴痢疾患者亦有显著疗效。大蒜汁、大蒜挥发性物质或大蒜浸出液体外试验，对阴道滴虫也有明显的杀灭作用。

4. 对心血管系统的作用 大蒜的新加仑制剂毒性很小，能减慢心率，增加心收缩力，扩张末梢血管，增加利尿，能降低实验性动脉粥样硬化及血压，临床上治疗高血压及动脉粥样硬化有效。

根据现代医学研究，蒜可防治常见病

1. 防治癌症 吃大蒜后，可激发人体的免疫器官功能，促进吞噬细胞对癌细胞的吞噬作用；新鲜大蒜液又可

促使人体产生一种抗癌物质——干扰素，从而阻止癌细胞扩散，并能延缓癌症病程向前发展。晚期癌症患者常服大蒜，可延长生存期。据肿瘤普查资料表明，种大蒜或喜食大蒜的人群和地区，胃癌的发病率较其他地区少 2/3。原来，长期食用大蒜的人，胃中强致癌物亚硝酸胺的前体物质——亚硝酸盐含量比其他地区的人低得多。

2. 防治冠心病 大蒜能降低血中胆固醇含量，促使动脉硬化的斑块减少，避免动脉血管内的脂肪沉积，防止血管阻塞，故常用于防治冠心病。

3. 降低血压 大蒜中含有一种“配糖体”，有降压效应。据调查，喜食大蒜的地区，居民中的高血压者甚少，而对照组地区的居民要比常吃大蒜地区的居民高 3~4 倍。

4. 防治铅中毒 患者服用大蒜，尿铅可降至正常值以下从事铅生产的工人，在不脱离中毒铅浓度的环境下，坚持每天 105 克大蒜，可避免引起铅中毒，目前，大蒜已成为铅作业工人每天必不可少的保健食品。

5. 止血 《本草纲目》记述：“尝有一妇，衄血一昼夜不止，诸治不效。时珍令以蒜敷足心，即时血止，真奇方也”。用大蒜 9 克，捣烂成泥，再加进硫磺末 6 克，肉桂末、冰片各 3 克，研均后分敷于双侧足心涌泉穴。隔日换药，可治疗肺结核咯血、支气管扩张咯血。

6. 治疗细菌性痢疾 大蒜对痢疾杆菌有抑制作用，临床疗效亦明显。先用生理盐水 500~800 毫升洗肠，再

经水浴加温至 $37 \sim 38^{\circ}\text{C}$ ，10% 的大蒜浸出液 100 毫升，于 10 分钟内缓缓注入肛门内，15~30 分钟后排。每日 1~2 次，3 日后改为每日 1 次，6~10 次为一疗程。

7. 治疗阿米巴痢疾 用 10% 大蒜浮悬液或大蒜浸出液 70~100 毫升 ($37 \sim 38^{\circ}\text{C}$) 作保留灌肠，每日 1 次，6 次为一疗程。同时每日取紫皮大蒜一颗，分三次生食。

8. 治疗大叶性肺炎 用大蒜糖浆 15~20 毫升，每 4 小时服 1 次。

9. 治疗百日咳服 用 20% 大蒜浸出液 (加适量食糖)，5 岁以上每次 15 毫升，5 岁以下酌减，每天 8~10 次。一般在服用 3~4 天后，症状即见好转，痉挛性咳嗽和呕吐逐渐停止。

10. 治疗白喉 用去皮生大蒜 3~5 克，置 75% 酒精内浸 3~5 分钟，放入消毒器皿中捣烂如泥状。用消毒纱布垫涂上蒜泥约 1~2 克，贴于患者双手“合谷”穴，绷带固定。

11. 治疗肺结核 采用大蒜液气管内注射。全疗程分为六个阶段，每阶段治疗 5 日 (每日 1 次注射 10 毫升)，休息 2 日，集菌法验痰。

12. 治疗急性阑尾炎 取生大蒜 4 两，芒硝 1~2 两，共捣烂如泥；另取生大黄粉 1~2 两用醋调成糊状备用。本法对急性单纯性阑尾炎、早期蜂窝组织炎性阑尾炎，效果较显著；对阑尾脓肿和老年体弱不能耐受手术者也可应用。

13. 治疗牙本质过敏 将大蒜捣碎,取一小块置过敏点(酸痛点),用齿科充填器在酒精灯上烧至微红,迅灼牙面上之蒜泥,稍压几分钟,痛感即消失。一般采用上法 2~3 次即可见效。

14. 治疗滴虫性阴道炎 用 50% 大蒜甘油明胶栓剂,于阴道冲洗后置 2 枚于阴道内,每日 1 次,疗程 7 天。

15. 治疗阿米巴原虫性阴道炎 用鲜紫皮大蒜 3~4 瓣,放在消毒钵中,加生理盐水 1~2 毫升,研成泥糊状备用。阴道洗净后在尿道口涂上消毒甘油,使用阴道窥探器,将蒜泥先填塞于阴道穹窿、子宫颈,然后到阴道壁,15 分钟后抹去所有大蒜泥。

16. 治疗头癣 以 30% 大蒜汁油膏,30% 大蒜粉油膏及大蒜泥三种制剂,治愈头癣患者。

17. 治疗蛲虫病 取新鲜大蒜,每两加水 200 毫升,微火煮烂,纱布过滤,装瓶中备用。大蒜除能防治疾病外,还含有丰富的蛋白质、脂肪、糖、维生素 B 族、维生素 C 以及钙、磷等营养物质,是不可多得的调味佐料。

大蒜疗法包括煮粳米大蒜粥、大蒜浸液、大蒜粉、大蒜注射液、大蒜油等,应用方法较多。但最常用的还是口服生大蒜法,生服大蒜不用繁琐的泡制,取来剥皮就吃,十分方便。

目 录

第一章 内科疾病

- 感冒 / 1
- 支气管炎 / 3
- 支气管哮喘 / 5
- 肺脓肿 / 7
- 冠心病 / 10
- 心悸 / 11
- 高血压病 / 12
- 动脉硬化 / 14
- 高脂血症 / 15
- 急性胃肠炎 / 17
- 胃痛 / 19
- 呕吐 / 21
- 腹胀 / 23
- 呃逆 / 25
- 腹痛 / 26
- 泄泻 / 29
- 臌胀 / 31
- 噎膈 / 35
- 痞块 / 36
- 脚肚转筋 / 39
- 便秘 / 41
- 水肿 / 43
- 癃闭 / 48
- 前列腺炎 / 49
- 阳痿 / 51
- 缩阳症 / 53
- 紫癜 / 53
- 糖尿病 / 55
- 痹证 / 56
- 面神经炎 / 59
- 头痛 / 60
- 中风 / 62
- 神经衰弱 / 64
- 中暑 / 65

- 中毒 / 68

第二章 外科疾病

- 疖 / 71
- 痈 / 72
- 丹毒 / 74
- 破伤风 / 75
- 颈淋巴结核 / 76
- 急性乳腺炎 / 78
- 疝气 / 79
- 阑尾炎 / 80
- 痔疮 / 83
- 蛇虫咬伤 / 86
- 脊髓炎 / 88
- 骨与关节结核 / 88
- 外伤出血 / 89
- 腰肢痛 / 90

第三章 妇产科疾病

- 月经不调 / 91
- 痛经 / 93
- 带下病 / 94

- 妇人阴痒 / 95
- 阴疮 / 97
- 子宫脱垂 / 98
- 滴虫性阴道炎 / 99
- 妊娠水肿 / 100
- 妊娠杂症 / 104
- 胎衣不下 / 105
- 产后缺乳 / 105
- 产后中风 / 107
- 产后杂症 / 107

第四章 儿科疾病

- 麻疹 / 109
- 小儿感冒 / 110
- 支气管哮喘 / 112
- 咳嗽 / 113
- 百日咳 / 114
- 小儿腹泻 / 118
- 小儿疳积 / 121
- 小儿阴缩 / 122
- 婴幼儿惊厥 / 123
- 虫证 / 124

第五章 五官科疾病

- 结膜炎 / 127
- 沙眼 / 128
- 中耳炎 / 129
- 鼻衄 / 130
- 鼻炎 / 133
- 急性扁桃体炎 / 135
- 咽喉炎 / 137
- 骨鲠 / 138
- 牙痛 / 139
- 牙周病 / 142
- 口腔溃疡 / 142

第六章 皮肤科疾病

- 痤疮 / 144
- 神经性皮炎 / 145
- 银屑病 / 147

- 带状疱疹 / 148
- 荨麻疹 / 150
- 手、足、甲癣 / 152
- 花斑癣 / 157
- 疥疮 / 157
- 脱发 / 158
- 鸡眼 / 159
- 手足皲裂 / 161
- 疣 / 162
- 冻疮 / 164

第七章 传染性疾病

- 痢疾 / 166
- 疟疾 / 169
- 流行性脑脊髓膜炎 / 172
- 流行性乙型脑炎 / 173
- 病毒性肝炎 / 174
- 肺结核 / 176



第一章 内科疾病

一、感冒

中医认为，感冒是人体被风热、风寒之邪所侵，引起喷嚏、鼻塞、流涕、咽痛、头痛、恶寒、发热、咳嗽、声音嘶哑，甚至出现关节疼痛、周身不适等症状的常见外感疾病。依据所感外邪及其症状的不同，感冒一般可分为风寒、风热等二种常见症型。

风寒感冒：发热、恶寒的症状较为明显，同时伴有无汗、鼻塞、流清涕、无口渴、小便清长、舌苔白、脉象浮紧或浮缓等症状。

风热感冒：其症状主要表现为发热较高，却只是微恶风寒，并有头痛，咽喉痛，自汗鼻塞无涕（或少量浊黄涕，口渴，舌苔黄，舌边和舌尖发红、脉象浮数，小便短黄。

感冒属四季常发病，多因病毒和细菌引起的鼻、鼻咽或咽喉部的上呼吸道急性感染。

蒜

治病养生秘方

大蒜葱白汤

主治/ 预防流行性感冒。

配方/ 大蒜 250 克，葱白 500 克。

制法/ 葱白洗净，大蒜去皮，均切碎，加水 2000 毫升煎汤。

用法/ 每日服 3 次，每次 1 茶杯。

注意/ 亦可解毒杀菌，透表通阳。

醋蒜姜方

主治/ 治感冒及预防流感或其他呼吸道传染疾病。

配方/ 生姜、大蒜各 100 克，醋 500 毫升。

制法/ 将生姜、大蒜洗净，切成片。置于醋罐中，密封浸泡 1 个月以上，备用。

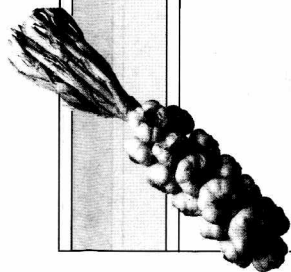
用法/ 在流感流行期间取出食用，或与菜肴一起酌量食用，抑或于饭后服用 10 毫升许，每天 2 次。

口含生大蒜

主治/ 治感冒初起，鼻流清涕，风寒咳嗽。

配方/ 生大蒜 1 瓣。

制法/ 将蒜瓣含于口中，生津则咽下，直





到大蒜无味时吐掉。

用法/ 连续 3 瓣即可奏效。

大蒜塞鼻

主治/ 治风热型感冒。

配方/ 大蒜 1 头。

制法/ 大蒜剥去外皮，切成条状，削成圆柱状。

用法/ 塞人鼻中，约 20 分钟取出，每天上、下午各 1 次。

二、支气管炎

急性支气管炎为支气管粘膜因受到细菌、病毒的感染，或物理、化学因素的刺激，以及过敏而引发的一种呼吸道疾患。它常以伤风着凉，疲乏劳累，烟酒过量、上呼吸道感染为常见诱发因素。患病后主要症状为频繁而刺激性干咳，胸骨后疼痛，恶寒发热、鼻塞头痛，肢体酸楚、咽痛，1~2 天后咳出粘液性痰，早晚咳嗽为主，痰液转浓，量增多，偶带血丝，神倦、乏力，食欲减退等。好发于冬春季，患者以成人为多见。

蒜

治病养生秘方

中医学属咳嗽、喘症、饮症、痰症范畴，本病病位虽在呼吸道，但其病变实质在肺、脾、肾三脏，若风寒燥热之邪由口鼻或皮毛而入，肺气被束，失于宣降；或嗜食烟酒，辛辣助火之品，灼津成痰，阻塞气道，使肺气上逆，即可发生急支；阴虚痰重咳喘形成慢支。治该病一般在急性发作期，重点治肺，祛痰，止咳，平喘，并区别寒热偏胜，予以温肺或清肺，病缓时应着重扶正培本，健脾益肾为主；虚中挟实者，当标本并治。

猪肉蒜方

主治 / 治支气管炎咳嗽症。

配方 / 大蒜 20 头，瘦猪肉 100 克。

制法 / 将蒜去皮，洗净，猪肉切片，锅置于旺火上，油热放入猪肉煸炒，下蒜瓣再炒片刻，放入调料翻炒即成。

用法 / 佐餐食用。

大蒜橘饼汤

主治 / 治支气管炎。

配方 / 大蒜 15 克，橘饼 30 克。

制法 / 将以上二味药切碎，加入适量水

