



Jiatingbaohuancongshu
家庭保健丛书

中华健康医学会推荐

姜治病养生秘方

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险证的
偏方、单方、秘方治病宝典

姜：能发汗、安胎、
通关节、去风湿、
治全身麻痛。



多种灵验配方 · 有益自然健康

本草纲目

菜部 姜

释名：姜

气味：辛、微温、无毒。

主治：症疾寒热	寒热痰嗽	霍乱转筋
胸胁满痛	湿热发黄	满口烂疮
牙齿疼痛	闪扭手足	跌打损伤
腋下狐臭	赤白癜风	两耳冻疮
诸毒痔漏	久不结痂	中药毒

内蒙古人民出版社



Jiatingbaohuancongshu
家庭保健丛书

中华健康医学会推荐

中华健康医学会推荐

茶 治病养生秘方

茶，利小便，去湿热，下气消食，为万病之药。



多种灵验配方，有益自然健康

特点：苦、甘、性寒、无毒。
气味：清香，气平而不烈。
主治：脾胃不和、肝火上升、心火上升、肺热咳嗽、痰多、小便不利、下气消食、去湿热、利小便、为万病之药。

内蒙古人民出版社

中华健康医学会推荐

醋 治病养生秘方

醋，消痞积，除面黄肌瘦，消食，杀菌，止渴，除口臭。



多种灵验配方，有益自然健康

特点：酸、性温。
气味：酸，气平。
主治：消痞积、除面黄肌瘦、消食、杀菌、止渴、除口臭。

内蒙古人民出版社

中华健康医学会推荐

酒 治病养生秘方

酒，通血脉，散湿气，解脾，除风下气，为百病之药。



多种灵验配方，有益自然健康

特点：性温。
气味：辛、甘、苦、平、无毒。
主治：1. 通血脉、散湿气、解脾、除风下气、为百病之药。
2. 补虚、强筋骨、助消化、去积滞。
3. 祛风湿、舒筋活络、活血止痛。
4. 补虚、强筋骨、助消化、去积滞。
5. 祛风湿、舒筋活络、活血止痛。

内蒙古人民出版社

多种灵验配方·有益自然健康

中华健康医学会推荐

蒜 治病养生秘方

蒜，杀菌，益脾胃，消积食，温中散寒，除毒。



多种灵验配方，有益自然健康

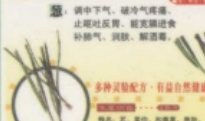
特点：辛、性温、无毒。
气味：辛辣，气平。
主治：杀菌、益脾胃、消积食、温中散寒、除毒。

内蒙古人民出版社

中华健康医学会推荐

葱 治病养生秘方

葱，温中下气，祛冷气滞，止呃吐反胃，舒宽胸进食，补肺气，润肤，解酒毒。



多种灵验配方，有益自然健康

特点：辛、性温、无毒。
气味：辛辣，气平。
主治：温中下气、祛冷气滞、止呃吐反胃、舒宽胸进食、补肺气、润肤、解酒毒。

内蒙古人民出版社

中华健康医学会推荐

姜 治病养生秘方

姜，散寒，去湿，温中散寒，去风，助全身血液循环。



多种灵验配方，有益自然健康

特点：辛、性温、无毒。
气味：辛辣，气平。
主治：散寒、去湿、温中散寒、去风、助全身血液循环。

内蒙古人民出版社

ISBN 7-204-06216-7



9 787204 062164 >

本册: 10.00元

ISBN 7-204-06216-7/Z · 205
定价: 60.00元(全书6册)

家庭保健丛书

姜

治病养生秘方

乔昱健 编著

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

姜是多年生草本植物，在日常生活中占有重要的地位，其药用功效，更是不可小觑。《中药大辞典》载：姜是多年生草本，高40~100厘米。根茎肉质，扁圆横走，分枝，具芳香和辛辣气味。叶互生，2列，无柄，有长鞘，抱茎；叶片线状披针形，长15~20厘米，宽约2厘米，先端渐尖，基部狭，光滑无毛；叶舌长1~3毫米，膜质。花茎自根茎抽出，长约20厘米；穗状花序椭圆形，稠密，长约5厘米，宽约2.5厘米；苞片卵圆形，长约2.5厘米，先端具硬尖，绿白色，背面边缘黄色；花萼管状，长约1厘米，具3短齿；花冠绿黄色，管长约2厘米，裂片3，披针形，略等长，唇瓣长圆状倒卵形，较花冠裂片短，稍为紫色，有黄白色斑点；雄蕊微紫色，与唇瓣等长；子房无毛，3室，花柱单生，为花药所抱持。蒴果3瓣裂，种子黑色。花期7~8月。果期12月至次年1月。

药用的生姜在夏季采挖，鲜根茎为扁平不规则的块状，并有枝状分枝，各枝顶端有茎痕或牙，表面黄白色或灰白色，有光泽，具浅棕色环节。质脆，折断后有汁液渗

出；断面浅黄色，有一明显环纹，中间稍现筋脉。以块大、丰满、质嫩者为佳。

生姜含有挥发油，其主要成份为姜醇、姜烯、水芹烯、柠檬醛、芳香醇等。且含有辣味成分姜辣素，分解则变为油状辣味成分姜烯酮和结晶性辣味成份姜酮、姜萜酮的混合物。此外，还含有树脂状物质及淀粉。生姜味辛，性温，无毒。入脾、肺、肠、胃诸经。主要功用有发表、散寒，止呕吐，开痰等。可治感冒风寒，呕吐，痰饮，喘咳，胸腹胀满，泄泻；又可解半夏，天南星及鱼蟹、鸟兽肉毒。《日用本草》载，生“治伤寒，伤风，头痛，九窍不利。入肺开胃，去腹中寒气，解臭秽。”可见生姜在古时就有极好的利用。

古代医学对姜的药理与功用的论述

成无己：“姜、枣味辛甘，专行脾之津液而和营卫，药中使用，不独专于发散也。”

2. 李杲：“孙真人云，姜为呕家圣药。盖辛以散之，呕乃气逆不散，此药行阳而散气，俗言上床萝卜下床姜，是说姜能开胃，萝卜能消食。”

3. 《药性在明》：“生姜去湿，只是温中益脾胃，脾胃之气温和健运，则湿气自去。其消味辛辣，有开豁冲散之功。”

4. 《医学入门》：“姜，产后必用，是因为能破血逐瘀。今人只知为胃药，却不知它也能通心肺也。心气通，则一身之气正而邪气不能容，故曰去秽恶，通神明。丹溪

曾说，生姜留皮则冷，去皮则热。并非皮之性本冷，盖留皮则行表而热去，去皮则守中热存。”

5.《纲目》：“姜，辛而不荤，去邪辟恶，生吃，熟食、醋、酱、糟、盐、蜜煎调和，无不适宜，可蔬可茹，可果可药，其利薄矣。凡早行、山行宜含一块，不犯雾露清湿之气，及山岚不正之邪。按方广《心法附余》云，凡中风、中暑、中毒、中恶、干霍乱、一切猝暴之病，用姜汁与童便服立可解散，是因姜能开痰下气，童便降火。”

6.《本草经疏》：“生姜所禀，与干姜性气无差别，消痰、止呕、出汗、散风、祛寒、止泄、疏肝、导滞，则功优于干姜。”

7.《药品化义》：“生姜辛窜，药用善豁痰利窍，止寒呕，去秽气，通神明。助葱白头大散表邪一切风寒湿热之症；合黑、柴、甘，所谓辛甘发散为阳，治寒热往来及表虚发热；佐灯心通窍利肺气，宁咳嗽；入补脾药，开胃补脾，止泄泻。”

8.《本草新编》：“姜通神明，古志之矣，然徒用一二片，欲遽能明，亦必不得之数。或用人参，，或用白术，或用石菖蒲，或用丹砂，彼此相剂，而后神明可通，邪气可辟。生姜性散，能散风邪，伤风小恙，何必用桂散，用生姜三钱捣碎，加薄荷二钱，滚水冲服，邪即时解散。或问生姜发汗，不宜常服，有吗？答，生姜四时皆可服，但不宜多服散气，岂特发汗。然而多服则正气受伤，少服则正气无害，又不可过于避忌坐视，而不收其功。至

于偶受阴寒，如手足厥逆，腹痛绕脐而不可止，不妨多用生姜，捣碎炒热，熨于心腹之外，以祛其内寒。”

9.《本草从新》：“煨姜，和中止呕，用生姜惧其散，用干姜惧其燥，惟此略不燥散。凡和中止呕，及与大枣并用，取其和脾胃之津液而和营卫，最为平妥。”

10.《本草经读》：“仲景桂枝汤等，生姜与大枣同用，是取其辛以帮肺卫，得枣之甘以养心营，合之能兼调营卫。真武汤、茯苓桂枝汤用生姜，是因辛能利肺气，气行则水利汗止，肺为水之上源。大小柴胡汤用生姜，是因它是少阳本经之药。吴茱萸汤用生姜，是因它能安阳明之气，阳明之气以下行为顺，而呕自止；少阴之气上交阳明中土；而利亦止。若人只知其散邪发汗，而不知其有匡正止汗之功，每于真汤、近效白术汤，辄疑生姜而妄去之，皆读书死于句下之过。”

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 / 8
- 冠心病 / 9
- 心悸 / 10
- 高血压病 / 11
- 高脂血症 / 11
- 急性胃肠炎 / 12
- 胃痛 / 13
- 胃下垂 / 16
- 呕吐 / 17
- 腹胀 / 21
- 呃逆 / 23
- 腹痛 / 25
- 泄泻 / 27
- 臌胀 / 28
- 噎膈 / 29
- 痞块 / 30
- 脚肚转筋 / 33
- 便秘 / 33
- 泌尿系统感染 / 36
- 水肿 / 37
- 癃闭 / 40
- 前列腺炎 / 41
- 遗精 / 42
- 阳痿 / 43
- 缩阳症 / 45
- 精子减少症 / 47
- 紫癜 / 47
- 贫血 / 48

●糖尿病 / 49

●痹证 / 50

●面神经炎 / 54

●头痛 / 56

●中风 / 61

●眩晕 / 63

●汗症 / 67

●中暑 / 68

●中毒 / 69

●厥脱 / 70

●酒醉 / 71

第二章 外科疾病

●疔 / 72

●痈 / 73

●丹毒 / 74

●破伤风 / 75

●颈淋巴结核 / 75

●疝气 / 75

●阑尾炎 / 76

●痔疮 / 77

●脱肛 / 78

●蛇虫咬伤 / 79

●骨髓炎 / 79

●跌打损伤 / 80

●外伤出血 / 81

●腰肢痛 / 81

第三章 妇产科疾病

●月经不调 / 85

●痛经 / 88

●闭经 / 93

●功能性子宫出血 / 95

●带下病 / 97

●阴疮 / 99

●不孕症 / 99

●更年期综合征 / 100

●滴虫性阴道炎 / 101

●阴冷 / 101

●妊娠恶阻 / 102

●妊娠水肿 / 106

●妊娠杂症 / 109

●流产 / 110

●产后出血 / 111

- 产后发热/ 112
- 产后恶露不尽/ 113
- 产后缺乳/ 115
- 产后中风/ 117
- 产后便秘/ 118
- 产后腹痛/ 118
- 产后杂症/ 121

第四章 儿科疾病

- 小儿感冒/ 124
- 支气管哮喘/ 127
- 咳嗽/ 130
- 小儿腮腺炎/ 133
- 百日咳/ 134
- 小儿腹泻/ 136
- 小儿疳积/ 142
- 小儿呕吐/ 143
- 小儿遗尿症/ 145
- 小儿阴缩/ 147
- 婴幼儿惊厥/ 147
- 小儿鹅口疮/ 149
- 新生儿脐炎/ 150

- 虫证/ 150

第五章 五官科疾病

- 结膜炎/ 152
- 角膜炎/ 152
- 沙眼/ 153
- 夜盲症/ 154
- 中耳炎/ 154
- 耳鸣、耳聋/ 155
- 美尼尔氏综合征/ 156
- 鼻衄/ 158
- 鼻炎/ 159
- 鼻窦炎/ 159
- 急性扁桃体炎/ 160
- 咽喉炎/ 160
- 牙痛/ 161
- 牙周病/ 163
- 口腔溃疡/ 164

第六章 皮肤科疾病

- 银屑病/ 166

- 荨麻疹 / 166
- 头癣 / 167
- 手、足、甲癣 / 168
- 花斑癣 / 168
- 脓疱疮 / 169
- 脓疮 / 170
- 酒糟鼻 / 171
- 脱发 / 171
- 鸡眼 / 173
- 手足皲裂 / 173
- 白癜风 / 174

- 疣 / 174
- 冻疮 / 175

第七章 传染性疾病

- 痢疾 / 177
- 疟疾 / 179
- 流行性乙型脑炎 / 180
- 病毒性肝炎 / 181
- 肺结核 / 182



第一章 内科疾病

一、感冒

姜葱粥

主治/ 治风寒感冒。

配方/ 糯米 60 克，生姜 5 片，连须葱 5 茎。

制法/ 粥将熟时，加入生姜和葱，再煮沸，并加白糖少量。

用法/ 趁热服用，并盖被取汗。

姜糖苏叶饮

主治/ 治风寒感冒。

配方/ 紫苏叶 3~6 克，生姜 3 克，红糖 15 克。

制法/ 将生姜洗净切丝，苏叶洗去尘垢，同装入茶杯内，以沸水 200~300 毫升，加盖浸泡 5~10 分钟。

用法/ 加入红糖搅匀，趁热服用。

注意/ 本方对同时患有恶心、呕吐、胃痛、腹胀等症的胃肠型感冒更为适宜。且紫苏又有理气安胎之效，故孕妇感寒者也常选用。此外还可用于因吃虾中毒出现上述症状的病人。

姜

治病养生秘方

五神汤

主治/ 治风寒感冒，畏寒、身痛、无汗。

配方/ 生姜、苏叶、荆芥各 10 克，茶叶 6 克，红糖 30 克。

制法/ 将荆芥、苏叶洗净与茶叶、生姜一并发锅内，文火上煎沸，加红糖溶化即成。

用法/ 随量服。

核桃葱姜方

主治/ 治感冒发烧，头痛无汗。

配方/ 核桃仁、葱白、生姜各 25 克，茶叶 15 克。

制法/ 将核桃仁、葱白、生姜一同捣烂，再与茶叶一道放入砂锅内，加水一碗半煎煮。

用法/ 去渣后 1 次服下，盖被卧床，注意避风。

姜糖茶

主治/ 治风寒感冒，症见咳嗽，怕冷，无汗，发热，头痛或恶心、呕吐、腹胀、胃痛。

配方/ 红糖 20 克，茶叶 8 克，生姜 10 片。

制法/ 先将生姜洗净去皮，加茶煎成汁，再加入红糖溶化。

用法/ 每日 2 次，饭后饮。

生姜芥菜汤

主治/ 治风寒感冒，症见口苦、口干、不思饮食等。

配方/ 生姜 5 钱，豆腐 4 块，芥菜 1 斤。

制法/ 将芥菜洗净同豆腐放入锅内，加 5 碗水煮熟。

用法/ 趁热饮汤，1 次 1 小饭碗。

注意/ 饮汤后必须盖棉被便全身出汗。





核桃生姜汤

主治/ 治感寒无汗，头痛发热。

配方/ 细茶叶 4 钱，葱白 5 钱，核桃肉 6 钱，生姜片 5 钱。

制法/ 将生姜、葱白洗净，加两碗水煮熟，滤去渣。

用法/ 一次服完。

注意/ 服药后应避风。

姜葱糖汤

主治/ 治感冒初起，或淋雨受寒后。

配方/ 生姜 10 克，葱白 10 克，红糖 10 克。

用法/ 水煎服。以上三味煎汤趁热服之，或随饮热稀粥以助药力，然后以覆被取微汗。

注意/ 本方发汗解表，用于感冒风寒轻症。

二、支气管炎

干姜豆豉糖

主治/ 治支气管炎。

配方/ 干姜 30 克，淡豆豉 15 克，饴糖 250 克。

制法/ 先将姜与淡豆豉加适量水煎煮 30 分钟，加入饴糖调匀，继续煎至成丝状而不粘手时停火，趁热搅拌，使糖成乳白色后倒入涂有食油的瓷盘中。

用法/ 稍冷切成 100 块左右食用。随意食。

姜萝卜汁

主治/ 治咳嗽、失音。

姜

治 病 养 生 秘 方

配方/ 明矾 10 克, 蜂蜜 150 克, 萝卜 1000 克, 姜汁少许。

制法/ 生萝卜汁捣烂、取汁, 渗入适量姜汁。若痰中带血, 取萝卜加水 200 毫升捣烂, 除渣后加明矾、蜂蜜。

用法/ 早晚空腹饮服, 每次 30 ~ 50 毫升。

生姜饴糖饮

主治/ 治肺寒咳嗽, 痰多清稀而色白。

配方/ 生姜 60 克, 饴糖 30 克。

制法/ 加水 3 碗, 煎煮二药至半碗。

用法/ 待温后, 分次徐徐饮用。

注意/ 本方所治之寒痰咳嗽, 为脾虚肺寒而成。生姜温肺散寒, 化痰止咳, 兼入脾胃, 饴糖甘温, 益脾胃而健中气, 缓姜之辛辣, 又止咳。二药同用, 脾肺兼治, 标本同求, 相得益彰。属肺热咳嗽、阴虚燥咳者忌用。

姜汁白蜜煎

主治/ 治肺寒咳嗽。

配方/ 生姜 1000 克, 白蜜 500 克。

制法/ 生姜捣汁, 与白蜜同用微火煎到不含水分, 收贮瓶中。

用法/ 每次含咽 5 克, 1 日 3 次。

红枣糯米姜粥

主治/ 治慢性支气管炎, 咳嗽。

配方/ 红枣 12 克, 糯米 50 克, 生姜 10 克。

制法/ 加水适量将红枣与糯米同时下锅共煮, 在粥将熟时加入薄片生姜, 再稍煮即可。

用法/ 热服食用。



三、支气管哮喘

芝蔴姜糖

主治/ 治哮喘。

配方/ 生姜 125 克捣汁去渣，黑芝麻 250 克炒，冰糖、蜂蜜各 120 克混合熔化均匀。

制法/ 将芝麻与姜汁浸拌，再炒一下，冷后与蜜糖混合拌匀，放瓶中。

用法/ 每日早晚各饮 1 汤匙。

哮喘姜方

主治/ 治支气管哮喘缓解期，慢性支气管炎肿肺气肿也可用。

配方/ 蛤蚧 2 对，杏仁 100 克，生晒参、麻黄、生姜各 60 克，炙甘草 50 克，白果肉 20 枚，红枣去核 120 克。

制法/ 将生晒参单煎，收膏时冲入。蛤蚧去头足研末冲入收膏，余药加水浸泡一宿，浓煎 3 次，去渣，滤取 3 次清汁再浓缩，加入冰糖 500 克收膏，装瓶备用。

用法/ 每日早晚各 1 汤匙，开水冲服，不分男女老幼，常年均可服用。

柿饼姜方

主治/ 治哮喘。

配方/ 柿饼、生姜适量。

制法/ 把柿饼切碎，鲜姜去皮切碎，二者共捣如泥，放入瓷碗，加等量的蜂蜜，搅匀，入笼内蒸 2