



Jiatingbaojiancangshu
家庭保健丛书

中华健康医学会推荐

醋治病养生秘方

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

醋：消痛肿、除面部色块坚积、
消食、杀菌驱虫、降血脂。



多种灵验配方 · 有益自然健康

本草纲目

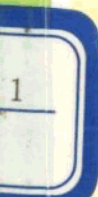
谷部 醋

释名：酢、苦酒。

气味：（米醋）酸、苦、温、无毒。

主治：霍乱吐泻 脚转筋 腋下狐自
痛疽不溃 牙齿疼痛 蜈蚣咬毒
蠅虻尿疮 汤火伤 乳痈坚硬

内蒙古人民出版社



家庭保健丛书

醋

治病养生秘方

乔罡健 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

醋是以米、麦、高粱或酒、酒糟等酿成的含乙酸的液体。古代称为“苦酒”、“淳酢”、“醉酒”、“醢”、“米醋”等。

人类食用醋的历史非常悠久，有人认为约有一万多年。有关醋的文字记载的历史，至少也有三千年以上，是和食盐一样属于最古老的调味品。醋不仅是调味品，而且还可以治疗和预防多种疾病。用醋治疗疾病的方法，称食醋疗法。

食醋作为一种传统的酸性调味佐料，在人们的日常生活中占有重要的位置。李时珍曰：“刘熙释名云：醋，措也。能措置食者也。”常言道，“民以食为天”，“开门七件事一柴米油盐酱醋茶。”烹调菜肴时加醋，不但能去腥解腻，增加菜肴的色、香、味，而且能使其中的营养成分免受损失，使动物食品中的钙质溶解被人体利用；用醋浸渍食物，既增加了食物风味，又能起防腐作用；人们最

常吃的醋拌凉菜，不仅味鲜可口，而且醋还能帮助杀菌，避免肠道传染病的发生。

食醋本身也含有许多对人体有益的营养成份，如合成蛋白质的基本物质十八种游离氨基酸，其中包括人体自身不能合成、必须由食物提供的八种氨基酸，在醋中都有存在；醋中含有的糖类物质如葡萄糖、果糖、麦芽糖等是人体活动的重要能源之一；醋中含有的维生素 B1、维生素 B2、维生素 C 等，在人体生命活动中有着重要作用；醋中还含有丰富的无机元素如钠、钙、铁、锌、铜、磷等，都是人体生长发育、生殖和抗衰老的生理过程或代谢中必不可少的成分。

现代科学研究还证实，醋中的挥发性物质及氨基酸等能刺激人的大脑神经中枢，使消化器官分泌大量消化液，有助于消化功能的加强；醋中含有的氨基酸、醋酸、乳酸、苹果酸、琥珀酸等丰富的营养物质，可提高肝脏的解毒及新陈代谢功能，从而减少肝病的发病率；醋是具有酸性的食品，可以中和人体中的碱性物质，从而维持人体内环境的酸碱平衡；醋能抑制和降低人体衰老过程中过氧化物的形成，减少老年斑，从而延缓衰老，增加寿命；醋中所含的氨基酸，除了可以促使人体内过多的脂肪转变为体能消耗外，还可使摄入的糖与蛋白质等新陈代谢顺利进行，因而具有很好的减肥作用；醋中的醋酸、乳酸、氨基

酸、甘油和醛类等化合物，对人的皮肤有柔和的刺激作用，使小血管扩张，增加皮肤血液循环，并能杀死皮肤上的一些细菌，使皮肤光润，因而具有美容护肤的功效，除此之外，醋还能解酒防醉，治疗便秘和防治糖尿病，经常食醋，可使人精力充沛、体质强壮，对人的身心健康十分有益。

性味/ 酸、苦，温。

归经/ 入肝、胃经。

成分/ 含醋酸、维生素 B1、维生素 B2、烟酸等。

功效/ 散瘀，止血，解毒，杀虫。消肿益血，去瘀生新，消食健胃。主治产后血晕，瘀癖症瘕，黄疸，黄汗，吐血，衄血，便血，虫症腹痛，阴部瘙痒，痈疽疮肿，鲜鱼肉菜毒。

药理/ 醋酸可以促进丙酮酸的结合，减少代谢产物乳酸的生成量，可以使人减少疲劳程度和使疲劳加速消除。

人在食醋后，尿液的 PH 值向碱性方向倾斜，使尿液中的乳酸及其它的酸性物质减少，可以预防泌尿系结石的产生。

加工应用/ 醋是烹调食品的调味品，既能去除炒菜原料的腥膻气，还可刺激人的食欲，提高消化能力，醋入药，有破瘀血，行结气的作用。醋还有很好的抑菌、杀菌功效。近年来，又由于醋的美容作用，受到女性的重视。

在日本目前又掀起了利用醋制作酸性饮料的热潮。这种酸性饮料使厌醋者也乐意接受，而且制作方法也简便易行，通常是用醋、糖和时令水果，按一定比例混合后，放入带盖的广口瓶内，一周后即可饮用。

用法用量 / 1. 内服：入汤剂或拌制药物。作保健饮料：每次取食醋 1 小酒杯，用水稀释后饮用。2. 外用：烧热熏嗅，含漱或药调敷。

药用 / 1. 杀灭流感病毒 把醋倒入铁盘或饭盒盖中，放于炉火上，通过加热蒸发，使全屋形成醋的气溶胶，可以防治感冒，尤其对鼻塞有良好疗效。一般每居室约用食醋 50 ~ 100 毫升，每天 1 次。

2. 治疗急性病毒性肝炎 患者每次服用 30 毫升，每日 3 次。醋可软坚，尤以陈醋效果更好。

3. 驱蛔虫 蛔虫“遇酸则止”，胆道蛔虫胆绞痛时，服醋可使疼痛缓解。如肠道内寄生蛔虫较多时，可每 6 小时服食醋 2 汤匙，连服 2 天后常可取得满意的驱蛔效果。

4. 除蛲虫 小儿患蛲虫后，可有肛门奇痒表现，用食醋 1 份加水 3 份灌洗直肠，也可将棉球用加水的食醋浸湿后塞入肛门约 3 厘米处，留置一夜，次晨取出，连用 3 天。

5. 治疗蚊虫叮咬 用食醋外涂于蚊虫叮咬处，具有

止痒、消毒、防感染作用。

6. 治疗跌打损伤 由外伤引起的青紫肿痛可用热醋涂敷患处，每日3次，消肿止痛。

7. 治疗鼻出血 用棉球蘸醋塞入出血鼻孔，用于止血。

8. 治疗头皮痒、脱发 用醋150毫升，加水200毫升，放在火上加热，趁热洗头，每天1次，可止痒和防止脱发，同时，还可使头发润泽光亮。

9. 治疗呃逆 顽固呃逆不止者，用食醋2汤匙加白糖一汤匙，待糖溶解后慢慢饮下，呃逆即止。

10. 治疗足跟骨刺 用醋500毫升，与中药威灵仙粉150克煎沸，熏洗足跟，1日数次，连用1周为1疗程，经数疗程后常可立见功效。

11. 治疗皮肤病神经性皮炎 患者可用醋涂于患处，1日数次。醋中加入土槿皮治疗手足癣，有明显疗效。醋有抑制真菌生长的作用，常用于对各种皮肤真菌感染的治疗。

12. 治疗冻疮 用热醋湿敷患处，具有活血化瘀、消肿止痛的作用，适用于冻疮初起。

13. 治疗牙痛 用陈醋50毫升、花椒100克，煎后含漱，可治疗龋齿牙痛。无龋齿者有防龋作用。

14. 预防和减轻肝昏迷重症肝 病患者可应用食醋加

水稀释后洗肠。醋进入肠道后，可使肠内处于酸性环境，从而抑制肠道细菌活动，防止细菌发酵产氨引起人体氨中毒。

15. 解毒 误服强碱药物可立即服醋，酸碱中和，解救中毒。

16. 预防食物中毒 凉拌菜中加入食醋，除调味外，尚可杀死某些细菌，特别是海产品中的嗜盐菌。海蜇皮中常含有嗜盐菌，人吃了这种海蜇皮后，可引起嗜盐菌食物中毒。吃海蜇皮前如经 2% 醋溶液浸泡，10 分钟后就可杀死嗜盐菌。有人试验，把嗜盐菌放入食醋中，仅 1~3 分钟就会死亡。

17. 消除疲劳 在浴池的水中加入适量食醋，洗浴后舒适解乏。

18. 帮助消化 醋性温而味酸无毒，下气消食，开胃气，治心腹气痛、产后血晕、症结痰癖、黄疸痈肿、口舌生疮、损伤积血，醋在治疗诸多疾病功效中，尤以开胃著称，醋有很强的助消化功能。食欲不振、口淡无味者饮数口醋以后，可顿觉口内清爽，胃脘舒适。

目 录

第一章 内科疾病

- 感冒 / 1
- 支气管炎 / 3
- 肺脓肿 / 5
- 冠心病 / 7
- 心悸 / 9
- 高血压病 / 11
- 动脉硬化 / 14
- 急性胃肠炎 / 15
- 胃痛 / 17
- 呕吐 / 20
- 腹胀 / 23
- 呃逆 / 27
- 腹痛 / 30
- 泄泻 / 31
- 痞块 / 35
- 脚肚转筋 / 37
- 便秘 / 39
- 泌尿系统感染 / 41
- 水肿 / 43
- 前列腺炎 / 46
- 贫血 / 47
- 糖尿病 / 49
- 痹证 / 51
- 面神经炎 / 53
- 中风 / 54
- 汗症 / 56
- 中暑 / 57
- 中毒 / 58
- 酒醉 / 59

第二章 外科疾病

- 疖 / 60

- 痛 / 62
- 丹毒 / 66
- 颈淋巴结核 / 67
- 急性乳腺炎 / 69
- 疝气 / 72
- 阑尾炎 / 73
- 痔疮 / 75
- 蛇虫咬伤 / 77
- 腰肢痛 / 80

第三章 妇产科疾病

- 月经不调 / 82
- 痛经 / 86
- 闭经 / 90
- 功能性子宫出血 / 92
- 带下病 / 94
- 子宫脱垂 / 99
- 滴虫性阴道炎 / 100
- 妊娠恶阻 / 101
- 胎衣不下 / 103
- 产后出血 / 104
- 产后恶露不尽 / 23
- 产后缺乳 / 108

- 产后晕厥 / 109
- 产后腹痛 / 112
- 产后杂症 / 113

第四章 儿科疾病

- 小儿感冒 / 115
- 咳嗽 / 116
- 小儿腮腺炎 / 117
- 百日咳 / 121
- 小儿腹泻 / 122
- 小儿疳积 / 124
- 小儿遗尿症 / 128
- 婴幼儿惊厥 / 129
- 小儿鹅口疮 / 130
- 虫证 / 131

第五章 五官科疾病

- 麦粒肿 / 134
- 沙眼 / 135
- 虫入耳 / 136
- 鼻衄 / 137
- 咽喉炎 / 138

- 骨鲠/ 139
- 牙痛/ 140
- 牙周病/ 141

第六章 皮肤科疾病

- 神经性皮炎/ 143
- 银屑病/ 145
- 带状疱疹/ 146
- 荨麻疹/ 148
- 头癣/ 149
- 手、足、甲癣/ 151
- 花斑癣/ 158

- 脱发/ 159
- 鸡眼/ 160
- 手足皲裂/ 161
- 白癜风/ 162
- 疣/ 163
- 冻疮/ 165

第七章 传染性疾病

- 痢疾/ 166
- 疟疾/ 169
- 肺结核/ 170



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

醋

治病养生秘方

的鼻、鼻咽或咽喉部的上呼吸道急性感染。

醋浸萝卜方

配方 / 米醋适量，生萝卜若干。

制法 / 用凉开水将生萝卜洗净，切片，然后加米醋浸泡 2 个小时左右即可。

用法 / 食萝卜，作菜或冷食均可，每日 2 至 3 次。

醋萤去热方

主治 / 治感冒发热。

配方 / 醋、萤火虫各适量。

制法 / 把萤火虫放入醋瓶中加盖密封，深埋于土中备用。

用法 / 每天 1 次，每次 1 汤匙。

葱姜醋粥

主治 / 治风寒型感冒。

配方 / 葱白、生姜各 15 克，糯米 100 克，食醋 30 毫升。

制法 / 先将糯米煮成粥，加入生姜、葱





白，煮5分钟，再加食醋，立即起锅即成。

用法/趁热服用。服后上床覆被，以助药力，约1刻钟后，腹中似有热气升腾，继之遍体微热而发小汗。

注意/每日早晚各服1次，连服3天，可愈。

葱姜醋饮

主治/治一切感冒。

配方/醋150毫升，葱白3克，生姜5克。

制法/将醋煮沸后放葱姜先口鼻吸闻其气味，3分钟后备用。

用法/开水冲服。

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

醋

治病养生秘方

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。

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。

醋蒜糖止喘方

主治/ 治支气管炎及哮喘。

配方/ 醋、大蒜、红砂糖各适量。

制法/ 将大蒜浸于醋中，再加入红砂糖，1周后备用。





用法 / 每天早晨空腹吃醋糖大蒜 1~2 瓣，并喝一些醋糖汁。连服 10~20 天。

醋炖母鸡方

主治 / 治支气管炎咳嗽久虚。

配方 / 米醋 1800 毫升，黑母鸡 1 只。

制法 / 把鸡洗净，切碎成小块状，加入米醋用文火炖蒸 2 个小时。

用法 / 分 6 次顿热吃。病重者 2~4 只，病轻者 1~2 只即可。

三、肺脓肿

中医认为，肺脓肿病属“肺痈”的范畴。病因是由风热搏结不解，气血痰滞，蕴结于肺，化火成毒；或嗜酒，多食辛辣厚味，郁热灼肺所致。

西医认为，肺脓肿是某一肺叶或肺段因感染而成化脓性炎症后，导致肺组织坏死，其周围出现肉芽组织包围的一种疾病。肺脓肿是以