

葱姜蒜

养生宝典

Cong Jiang Suan
Yangsheng Baodian



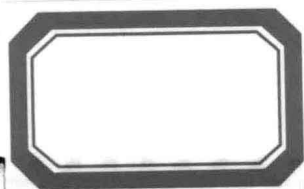
养生新概念 葱、姜、蒜，让你吃的更健康，吃得更营养更美味！

全面详细 食用宜忌、保健功效、营养成分、食疗验方等，健康营养一本全。

精美图解 图文并茂、好看易懂，一看就会、一用就灵的健康新概念。

田建华 易 磊/主编

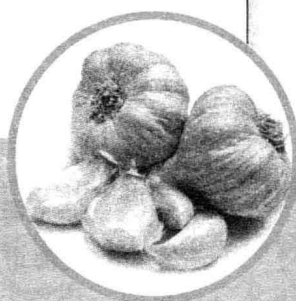
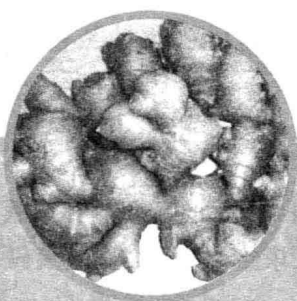
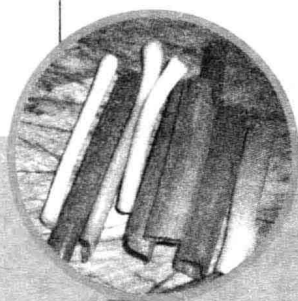
上海科学技术文献出版社



葱姜蒜

养生宝典

Cong Jiang Suan
Yangsheng Baodian



田建华 易 磊/主编

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

葱姜蒜养生宝典/田建华, 易磊主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2012. 4

ISBN 978-7-5439-5376-5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 049835 号

责任编辑: 忻静芬

葱姜蒜养生宝典

田建华 易磊 主编

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

北京集惠印刷有限责任公司印刷

*

开本 710×1000 1/16 印张 19.5 字数 220 千字

2012 年 4 月第 1 版 2012 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-5376-5

定价: 29.00 元

<http://www.sstlp.com>



前言 Foreword

前言

古语云：“医食同源，药食同用。”的确，身体有病的时候，药物可以被用来“赈灾”，但众所周知“是药三分毒”的道理，因此，食物的养生功效越来越被青睐，甚至被众多养生爱好者看成是可以充饥的养生药。

小食物有大功效，就身体补益来看，有些食物虽然不起眼，却可能是治疗常见病的良药。葱、姜、蒜就是如此，长期以来一直被作为调味品食用，仿佛也就是茫茫食材中的一个小角色，但渐渐地，人们开始认识到它们对养生的独特功效。

从中医学的角度来看，葱、姜、蒜之所以能够保健疾病，主要是因为它们具有和药物一样的性能。对此，《本草纲目》可为佐证，其中记载：葱能“除风湿，身痛麻痹，虫积心痛，止大人阳脱、阴毒腹痛，小儿盘肠内钓，妇人妊娠溺血，通乳汁，散乳痈，利耳鸣，涂猘犬伤，制蚯蚓毒”。姜能“生用发散，熟用和中。解食野禽成喉痹。浸汁点赤眼，捣汁和黄明胶熬贴风湿痛甚妙”。蒜能“发汗解热，利尿，健脾，化痰”。只要我们对其能予以妙用，均可以产生养生疗疾的切实功效。

现代药理实验研究也表明，葱含有挥发性硫化物，具特殊辛辣味，具有解表散寒、通阳抑菌之功效，在呼吸道疾病的高发季节，适度多吃点葱可预防呼吸道疾病的发生。葱还具有舒张血管、降低血脂、促进血液循环的作用，高血压、高脂血症患者应适度增加葱的摄入量。姜能增强和加速血液循环，刺激胃液分泌，兴奋肠胃，促进消化，还有抗菌作用。生姜还含有姜酚，可减少胆结石的发生。



而生姜滤液能有效地抑制葡萄球菌，对阴道滴虫及皮肤真菌也有明显的抑制作用。早上吃一点姜，对健康有利。大蒜不但含丰富的营养，而且有很强的杀菌作用，蒜辣素中含硫化物，对高脂血症有明显的防治作用，还可增加人体的免疫功能，具有预防癌症的作用。

“吃好葱姜蒜，病痛少一半”，这是对葱、姜、蒜养生功效的说明，也是千百年来人们生活经验的智慧总结，这是俗语，也是口碑。本书条理明晰，在认识葱、姜、蒜的基础上，从浩如烟海的中医学典籍中，通过去粗取精、去伪存真，从中提炼出诸多姜、葱、蒜的灵验单方、验方，为查找方便，书中中西病症名称并存，而不是严格按疾病分类，以适应不同文化层次读者的阅读需求。

衷心希望读者在阅读和使用本书方剂时，遵循中医学辨证论治的原则，在医师的指导下，配合应用，以免贻误病情。

编 者



目录 Contents

目录

第一章 认识葱姜蒜，谚语话健康

识葱：大葱蘸点酱，越吃体越壮 / 002

识姜：晨吃三片姜，如喝人参汤 / 007

识蒜：大蒜是个宝，常吃身体好 / 011

第二章 保健的良药

通便排毒 / 016

补心安神 / 019

补肾强筋 / 022

清肺降火 / 025

防癌抗癌 / 028

滋阴壮阳 / 031

活血化瘀 / 034

益气补血 / 036

健胃消食 / 039

生津止渴 / 041

舒筋活络 / 043

延年益寿 / 045

第三章 美容的圣品

亮眼明眸 / 048

美白淡斑 / 050

祛皱抗衰 / 053

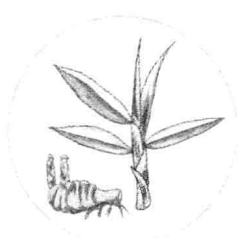
生发乌发 / 056





第四章 内科病便方

- 感 冒 / 060
- 咳 嗽 / 064
- 头 痛 / 068
- 失 眠 / 071
- 腹 胀 / 073
- 腹 痛 / 076
- 腹 泻 / 080
- 呕 吐 / 084
- 呃 逆 / 088
- 吐 血 / 090
- 便 秘 / 092
- 便 血 / 094
- 积 聚 / 096
- 噎 膈 / 098
- 伤 食 / 100
- 胃下垂 / 102
- 血 尿 / 104
- 淋 症 / 106
- 脑卒中 (中风) / 108
- 高血压 / 110
- 高脂血症 / 112
- 动脉硬化 / 114
- 冠心病 / 116
- 糖尿病 / 118
- 支气管炎 / 120
- 肺 炎 / 124
- 肺气肿 / 126
- 哮 喘 / 128



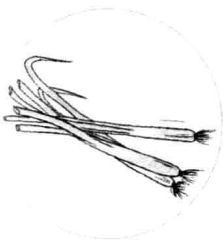


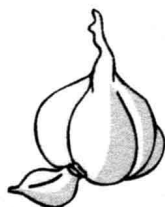
目 录

咯 血 / 131
眩 晕 / 133
贫 血 / 135
反 胃 / 136
胁 痛 / 138
泌尿系结石 / 140
泌尿系感染 / 142
肾 炎 / 143
水 肿 / 145
痹 症 / 148
腰 痛 / 152
中 暑 / 155
中 毒 / 157
中 恶 / 159

第五章 外科病便方

疔 / 162
疔 疮 / 164
外 疔 / 167
丹 毒 / 170
褥 疮 / 172
痔 疮 / 174
阑尾炎 / 176
肩周炎 / 177
破伤风 / 179
蛇虫咬伤 / 181
狂犬咬伤 / 183
跌打损伤 / 185
烧伤、烫伤 / 187
骨折及其他骨病 / 188





第六章 妇科病便方

- 痛 经 / 192
- 崩 漏 / 194
- 月经失调 / 196
- 闭 经 / 198
- 带 下 / 200
- 急性乳腺炎 / 202
- 妊娠呕吐 / 204
- 妊娠水肿 / 206
- 妊娠腹痛 / 208
- 产后缺乳 / 210
- 产后恶露不尽 / 212
- 产后痉证 / 214
- 产后腹痛 / 216

第七章 男科病便方

- 阳 痿 / 220
- 疝 气 / 222
- 缩阴症 / 224
- 阴囊肿痛 / 226
- 夹阴伤寒 / 228

第八章 儿科病便方

- 小儿感冒 / 230
- 小儿咳嗽 / 233
- 小儿哮喘 / 235
- 小儿腹痛 / 237



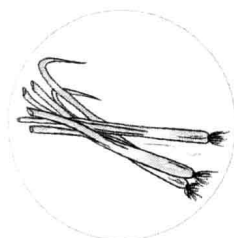
- 小儿泄泻 / 239
小儿呕吐 / 242
小儿黄疸 / 244
小儿水肿 / 247
小儿疝气 / 249
小儿遗尿 / 251
小儿夜啼 / 254
小儿惊风 / 255
小儿积滞 / 257
小儿蛔虫病 / 260
小儿蛲虫病 / 263

第九章 五官病便方

- 牙 痛 / 266
口 疮 / 268
虚火喉痹 / 270
鼻 炎 / 271

第十章 皮肤病便方

- 荨麻疹 / 274
白 癣 / 275
花斑癣 / 277
白癜风 / 278
腋 臭 / 280
脱 发 / 281
鸡 眼 / 282
冻 疮 / 283





第十一章 传染性疾病便方

霍乱 / 286

痢疾 / 288

疟疾 / 291

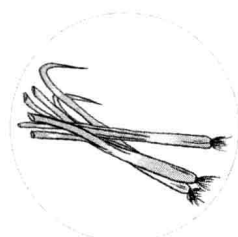
白喉 / 293

肺结核 / 295

病毒性肝炎 / 297

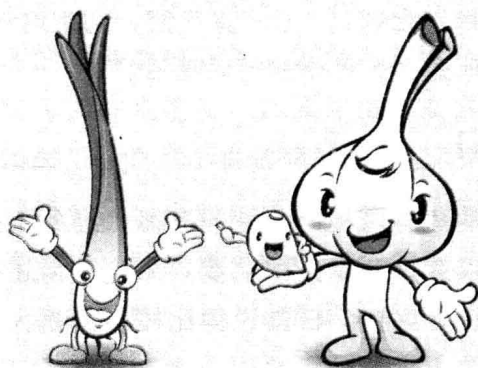
流行性腮腺炎 / 299

流行性乙型脑炎 / 301



第一章

认识葱、姜、蒜，谚语 话健康





识葱：大葱蘸点酱，越吃体越壮

葱不仅是厨房里的必备之物，也是佳蔬良药。

一直以来，身体要强壮，在很多人的眼里，跟吃肉食等关系很大，仿佛怎么也轮不到葱，葱和身体强壮似乎没有什么关系，实际上，葱的养生功效，从那些鲁菜烹调中就可以看出端倪。如“葱烧海参”、“葱烧蹄筋”、“葱爆肉”、“葱扒鱼肚”等；此外，以葱为调料的食品也相当丰富，如“葱油”、“葱椒泥”、“葱油绍酒”等等。为方便大家充分发挥葱的养生功效，这里让我们对葱作一个较为全面的介绍。

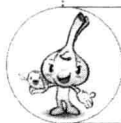
葱，又名菜伯或和事草，分为火葱、四季葱等，属百合科植物。我国栽培葱的历史已有3 000多年。2 000多年前的《礼记·曲礼》对葱便有记载，1 800百多年前的汉代对葱的栽培已有相当研究。李时珍《本草纲目》记载：“葱外直中空，初生时叫葱针，叶叫葱青，衣叫葱袍，茎叫葱白，叶中的汁叫葱涕。”

【分类用途】

人们食用的葱有两种：一种叫冻葱，经冬不死，分茎移植而不结籽；一种叫汉葱，到冬天即枯萎。无论食用还是入药，都以冻葱为最好，气味也要好些。日常说得比较多的是大葱、小葱；一般而言，北方以大葱为主，南方多以小葱为主。它不仅可作调味之品，而且能防治疫病，可谓佳蔬良药。大葱多用于煎炒烹炸；小葱，又叫香葱，一般都是生食或拌凉菜用。

【性味归经】

味辛，性温，归脾、胃、肺、大肠经。



【保健功效】

葱不仅可作调味之品，有特殊的香味，能去荤、腥膻等油腻厚味及各种异味；而且能防治疫病，有很强的杀菌作用，被誉为厨房里的“保健医生”。

按照中医学的说法，葱全身可入药，带须葱白外用能散寒发汗，内服可通阳止痛，而葱叶利尿，葱籽强壮，葱汁解毒。梁代陶弘景在《名医别录》记载：“葱可除肝中邪气，安中利五脏，杀百药毒。”明朝李时珍说：“葱乃释家五荤之一，生辛散，熟悉甘温，外实中空，肺之菜也，肺病宜食之。”

葱为什么具有这些功效呢？

首先，从五味上来划分，葱味辛，性温，辛味食物具有通而散的特点，能够发汗解表，通阳解毒，就像烤火能够御寒一样，吃温热食物自然能够起到抵御寒邪的目的。

其次，从五色上来说，葱入药的部分主要是葱白，白色入肺经，肺主皮毛，皮肤毛孔被束住了，只有把肺的防卫功能加强了，方可把束表的寒气驱逐出境。我国的饮食传统中，北方多用大葱，而南方常吃小葱，也和葱的这种功效有关。因为北方天气寒冷，皮肤毛孔容易闭塞，而大葱可以开发毛孔，透邪外出。南方天气炎热，就不用吃大葱来开孔通窍了，吃点小香葱调调味道就可以了。

葱外用还能够消毒杀菌，止血止痛。我们看武侠小说，里面总提到金创药，其实在过去，葱就被当做金创药来用。隋代僧医梅师《梅师方》中写道：“金疮出血不止，取葱炙令热，抑取汁，敷疮上，即血止。”

现代研究更加证实，葱对人体的保健作用是多方位的。

1. 葱白中所含大蒜素等成分对白喉杆菌、结核杆菌、痢疾杆菌、葡萄球菌及链球菌等有明显的抵抗作用，尤其对痢疾杆菌和皮肤真菌抑制作用更强。

2. 葱中的挥发油等有效成分能刺激身体汗腺，达到发汗散热的



作用。葱油刺激上呼吸道，使黏痰易于咯出。

3. 大葱可增加纤维蛋白的溶解活性，消散淤血、降低血脂、防治动脉硬化、抗衰老、预防呼吸道和消化道传染病。

4. 葱中的蒜辣素可抑制癌细胞的生长，香葱中所含果胶可明显减少结肠癌的发生率。

5. 葱的辛辣气味能刺激肾上腺素的分泌，促进脂肪分解，消耗更多的热量，减肥作用明显。

【烹调方案】

中国人习惯在炒菜前，将葱切碎一起下油锅中炒至金黄，再将其他蔬菜倒入锅中炒，可使菜肴变得更加鲜美可口。在做清汤面时，在面条熟后将切碎的葱末撒在面上，绿绿的葱叶和白白的葱白能增添色相，提高食欲。

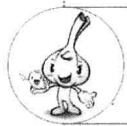
葱作调料多用于荤、腥、膻以及其他有异味的菜肴、汤羹。它可以抑制、祛除禽畜内脏和蛋类的腥、膻异味，也能祛除豆类腥味和土气味。如烹调鱼、虾、蟹、田螺等，加葱同炖同煮能够散寒去腥；用葱姜豆豉煮食各种海鲜，能够驱寒调味，尤其是烹制贝类应多放葱，它不仅能缓解寒性，还能避免食用贝类后产生的咳嗽、腹痛等过敏反应。

葱作药用时常常连须食用，所谓“连须葱白”指的是要带着葱白底下白白细细的葱根一起使用，葱白不像上面的葱叶那么辛辣，好的葱白还会有淡淡的甜味。因为葱根也是一味很好的药材，可以祛风散寒，解毒，止头痛。

民间还将大葱和酱视为黄金搭配，有“大葱蘸点酱，越吃越体壮”之说。蘸酱用的葱最好是春天的葱。这种葱长的时间不长，直径一般也就1厘米左右，辛辣味道小，就是葱叶也是甜甜的。

【搭配宜忌】

食物中的营养是多种多样的，不同食物带给我们不同的营养。



如我们合理搭配，会让营养翻倍，反之，会让营养大量流失。

① 小葱拌豆腐不可取

葱含的草酸与豆腐中的钙容易形成草酸钙，阻碍人体对钙的摄取。不仅是豆腐，葱也不应与其他含钙量较高的食物同食。

② 吃葱不宜喝蜂蜜

古人说“蜜反生葱”，若蜂蜜与葱同食，蜂蜜中的各种酶类与葱中的某些成分会发生反应，产生对人体有害的物质，容易导致腹泻、胃肠道不适。

③ 葱不宜与狗肉、公鸡肉同食

葱性温，和狗肉、公鸡肉这种性温的食物一起吃，很容易上火，如鼻炎患者吃葱炖狗肉很可能会加重病情。

④ 服六味地黄丸期间不宜吃葱

在中医学的理论中，葱、蒜味辛，能通阳活血，驱虫解毒，发汗解表，与六味地黄丸中的地黄功效正好相反，如果两者同时吃的话，会抵消药性。

⑤ 某些疾病患者不宜多食葱

虽然葱能够开胃，促进消化，但是它的刺激性比较强，所以患有胃肠疾病特别是溃疡病的人不宜多食。

葱具有解表发汗的功效，但不适合表虚者、感冒后出汗较多者食用。表虚最大的特点就是汗多。比如有些人并不感到热，也没干什么活，也没吃什么辛辣的东西，但汗就自己往外冒；还有些人早上睡觉醒来，发现枕巾、床单都被湿透了，这种自汗、盗汗的现象往往都是表虚的表现。这样的患者若再吃些能打开毛孔发汗的葱，病情自然就会加重。同样道理，由于葱易发汗，对汗腺的刺激较强，



慢性皮炎和狐臭患者也不宜过多食用大葱。

此外，生葱吃多了对视力不好，视力不好者要少吃。

【葱的存放】

大葱怕动不怕冻，耐寒能力很强，在 -10°C 的低温下不致遭冻害，在积雪保护的露地能耐 -30°C 的低温。对大葱的保存一般采取先晾晒去除一部分水分，然后再放置阴凉处保存。

