

● 段二虎 \ 编著

内容全面 方法简单 针对性强

医食同源
药食同用

No.1



六味医典

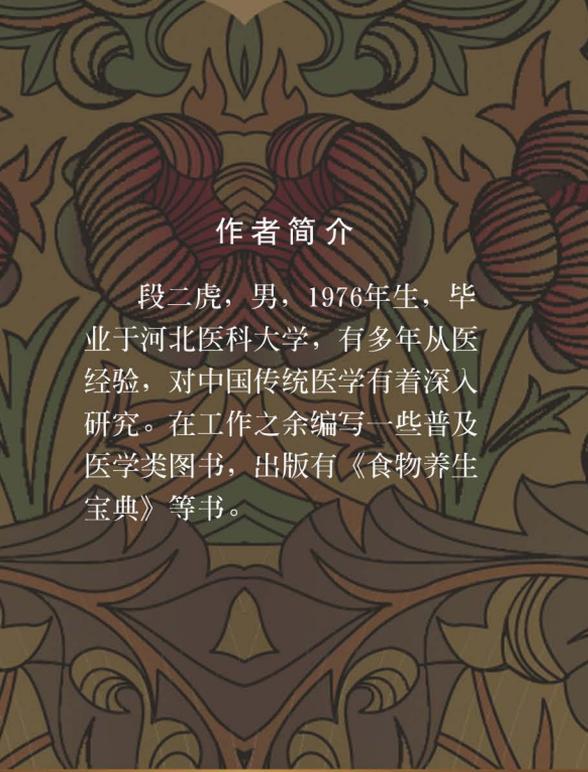
葱·姜·蒜·酒·茶·醋

治病实录



最权威最科学的养生读本
享誉中外的传统养生精华

天津科学技术出版社



作者简介

段二虎，男，1976年生，毕业于河北医科大学，有多年从医经验，对中国传统医学有着深入研究。在工作之余编写一些普及医学类图书，出版有《食物养生宝典》等书。



六味医典

葱·姜·蒜·酒·茶·醋

[治病实录]

○ 段二虎 编 著

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

六味医典：葱·姜·蒜·酒·茶·醋治病实录/段二虎编著. —天津：

天津科学技术出版社，2012.2

ISBN 978-7-5308-6810-2

I. ①六… II. ①段… III. ①食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第013045号

责任编辑：吴捷 孟祥刚

责任印制：王莹

天津科学技术出版社出版

出版人：蔡颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话(022) 23332372(编辑室) 23332393(发行部)

网址：www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

四川省南方印务有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 16 字数 400 000

2012年3月第1版第1次印刷

定价：29.80元



前 言

古语云：“医食同源，药食同用”。的确，有些食物就是天然的药物，药物就是可以充饥的食物。在现实生活中，往往越是身边不起眼儿的东西就越可能是治疗某些疾病的良药。这一点，在民间偏方、单方中经常得以体现。

葱、姜、蒜、酒、茶、醋与人们的日常生活密切相关，也是千家万户常用的必备之物。它们不仅广泛应用于人类的饮食烹调，还可应用在人类的防病治病及强身健体上，是名副其实的“小食物大功效”。这不是故弄玄虚、夸大其词的无稽之谈。在源远流长的中医治病方法和理论中一直都有它们的身影，在广传民间的偏方、单方、秘方、验方中，它们更是频繁地出现在各种有效的治病方例中。为了将这些便寻易找的治病良“药”奉献给广大读者，我们从浩如烟海的中医典籍中精心遴选了近千例葱、姜、蒜、酒、茶、醋治病验方，分门别类、归纳整理成书奉献给读者。

需要指出的是，中医学博大精深，虽经编者全力审校，但书中方例难免有不尽或不当之处。建议读者在使用本书方例进行治病时，务必要结合自己身体的实际情况对症下药。必要时，须咨询专业医师方可施治，本书方例仅供参考。望读者给予谅解。





第一部分 神奇的药性和治病原理

葱	1
姜	1
蒜	2
酒	4
茶	5
醋	7

第二部分 内科病良方

感冒	9
急、慢性支气管炎	17
肺炎	24
哮喘	24
眩晕	26
惊悸、怔忡	28
动脉硬化	29
高血压	29
高脂血症	31
反胃	33
腹胀、腹痛	34
呕吐	37
呃逆	39
腹泻	40
便秘	43

便血	45
结胸	46
噎膈	46
胃下垂	48
直肠脱垂	48
遗尿	49
头痛	50
失眠	52
脑血管意外、中风	53
神经痛	56
痹症	57
腰痛	59
腰腿痛	60
中暑	61
中毒	63
中恶	66
虚劳	67
贫血	68
糖尿病	70

第三部分 外科病良方

急性肠梗阻	71
阑尾炎	72
疝气	73
跌打损伤	74



挫擦扭伤	75
腱鞘炎、腱鞘囊肿	76
烫伤、烧伤、晒伤	77
金疮(刀斧伤、枪伤)	78
外伤出血	78
伤口、创面处理	79
破伤风	80
狂犬咬伤	80
毒蛇咬伤	81
毒蜘蛛咬伤	82
蜂蜇伤、虫咬伤	83
骨质增生	83
腰椎间盘突出	84
颈椎病	84
骨髓炎	85
急性乳腺炎	86
腰肢痛	87

第四部分 传染性疾病良方

流行性腮腺炎	91
白喉	92
肺结核	93
伤寒、副伤寒	96
肝炎	96
疟疾	98
流行性乙型脑炎	101
痢疾	102

第五部分 皮肤科疾病良方

湿疹	109
狐臭	109
多汗脚臭	110
痱子	111
痤疮	111
黄水疮	112
神经性皮炎	113
头癣	114
手癣、足癣、甲癣	115
花斑癣	119
脓疱疮	120
酒糟鼻	120
脱发	121
鸡眼	123
白癜风	124
疣	125
冻疮	127

第六部分 五官科疾病良方

结膜炎	131
头目疼痛	131
角膜炎	132
麦粒肿	132
其他眼病	132

鼻塞	133
萎缩性鼻炎	133
鼻窦炎	133
鼻痈	134
中耳炎	134
耳鸣耳聋	135
咽喉肿痛	135
风热喉痹	135
虚火喉痹	136
嘶哑失音（喉暗）	136
扁桃体炎	137
骨鲠咽喉	138
牙痛	138
口腔溃疡	139
牙本质过敏	140
牙齿松动	141
口腔杂病	141

第七部分 儿科病良方

小儿厌食	143
婴儿吐乳	144
小儿胃痛	144
小儿腹痛	145
小儿尿潴留	146
小儿便秘	147
小儿水肿	148
小儿脐风	149

小儿解颅	149
小儿癫痫	150
小儿夜啼	150
小儿流涎	151
小儿急性喉炎	152
小儿湿疹、水痘	152
小儿乳蛾	152
小儿口疮	153
小儿脐突、脐部红肿	153
小儿秃疮	154
小儿疝气	154
小儿佝偻病	155
小儿湿重	155
小儿脱肛	156
小儿赤游风	156
麻疹	156
小儿感冒	158
支气管哮喘	160
小儿咳嗽	162
小儿腮腺炎	164
百日咳	166
小儿腹泻	169
小儿疳积	173
小儿呕吐	175
小儿遗尿症	177
小儿阴缩	180
婴幼儿惊厥	181
虫症	183



第八部分 妇科病良方

倒经及经行呕吐	187
乳腺炎	187
乳腺增生	188
妊娠呕吐	189
妊娠大小便失常	190
妊娠腹痛、胸肋胀满	191
产后痉症	191
产后身痛	192
产后伤食	192
产后便秘	193
产后感冒	193
产后癃闭	193
月经不调	194
痛经	198
闭经	199
崩漏	201
带下病	205
阴疮	208
不孕症	209
女阴瘙痒	211
子宫脱垂	211
更年期综合征	213
阴冷	215
妊娠水肿	215
妊娠杂症	218

流产	219
胎衣不下	221
产后出血	222
产后发热	225
产后缺乳	225
产后中风	228
产后晕厥	230
产后腹痛	231
其他妇科杂病	232

第九部分 男科病良方

阳痿及阳强	235
遗精	237
早泄	239
精子减少症	240
前列腺炎、前列腺肥大	240
睾丸和阴囊疾患	241
阴茎疾患	241

第十部分 美容保健

美容、减肥	243
美发	245
防病保健	247



第一部分 神奇的药性和治病原理



我国栽培葱的历史已有3000多年。两千多年前的《礼记·曲礼》对葱便有记载，1800多年前的汉代对葱的栽培已有相当研究。北魏农书《齐民要术》中，对葱也有专门论述。

古代（中世纪），军队将士把葱放在胸口当做护身符。古希腊、古罗马把葱作为军粮中必发食物之一，认为常食葱可增加士兵的体力和勇气，从而打败敌人。古斯拉夫的士兵上战场时，靴子里都放三根葱，认为可以使士兵变得更英勇。

葱，百合科植物，别名：大葱、葱白、生葱、青葱、四季葱和事草。其味辛辣性温，入肺、胃经，葱全身可入药，具有解表散寒、通阳抑菌之功效。梁代陶弘景《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。”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。

新鲜葱茎含大蒜素、蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁、胡萝卜素及维生素B₁、维生素B₂、维生素C和烟酸。

葱在我国各地均有栽植，山东章丘的“葱中之王”一根重量可达1.5千克。

药用功效：

1. 葱白中的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抑制作用，水浸剂（1：1）对多种皮肤真菌有抑制作用。

2. 葱叶中所含的黏液质对皮肤和黏膜有保护作用。

3. 葱叶所含的硫化物有轻度局部刺激、抑菌、缓下及驱虫作用。

4. 大葱具有健胃、营养、发汗、祛痰和通乳、利尿、通便等作用。

5. 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。

6. 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。

禁忌：葱为辛热之品，阴盛有火。因此，表盛多汗者不宜多食。



姜原产于东南亚东南部热带森林地区，我国也是原产地之一。别名：生姜、子姜、母姜、干姜、地辛、百辣云等。周代已开始人工栽培姜，春秋战国时期，人们已深知吃姜对人的好处。2000多年前



的《礼记》中已有楂梨姜桂的记载。汉墓出土文物中就有生姜。孔子也主张“每食不撤姜”，把姜列为食谱中不可缺少之物。

姜为姜科植物，根茎味辛性微温，气香特异，入肺、脾、胃经，有发汗解表、温中止呕功效。药用可分鲜姜、干姜和泡姜。按中医理论，姜是助阳之品，姜含挥发性姜油酮和姜油酚，有活血、祛寒、除湿、发汗之功，特别是具有利胆、健胃止呕、辟腥臭、消水肿的作用，与蜂蜜合用有益于治疗肝病。“家备小姜，小病不慌”，“夏季常吃姜，益寿保安康”，“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”，“四季吃生姜，百病一扫光”，“家有生姜，不怕风霜”，“早吃三片姜，胜过人参汤”等诸多民谚都反映了生姜的保健功效。《中国医药报》也介绍说：“天天含姜，不用开方。”

化学成分：生姜含姜辣素及人体必需的氨基酸、蛋白质、脂肪、淀粉、粗纤维、胡萝卜素、维生素C、磷、钙、铁和姜烯、姜醇、樟烯、水芹烯、龙脑枸橼醛及桉油醚等多种挥发油。

现今家家都用姜作为菜肴的调味佳品，其辛辣芳香之味可使菜肴变得更加鲜美可口，使人食欲倍增。现代研究更加证实，姜是极好的保健食品，含有人体必需的氨基酸、硫胺素、尼克酸及钙、磷、铁等多种营养成分，其挥发油、辛酸素等对人体各系统都有一定功效。近年来国内外学者还发现姜能预防癌症，防治胆结石。

此外生姜还具有抗衰老作用。美、日学者研究发现，生姜不仅能防止含脂肪食品的氧化变质，而且当生姜的辛辣成分

被人体吸收后，还能抑制体内过氧化脂质的产生，从而起到抗衰老作用，比维生素E抗氧化更有效。

药用功效：

1. 姜所含姜辣素、姜烯酮等多种挥发油，对心脏和血管有刺激作用，能引起血管扩张和中枢神经兴奋，使全身有温热感，出汗增多，有助于细菌毒素的排出。
2. 抗真菌。
3. 增强和加速血液循环。
4. 刺激胃液分泌，促进消化活动，调节胃肠功能。
5. 灭滴虫。
6. 祛风散寒，发汗解毒。
7. 生姜的辛辣成分能抑制人体氧化物的产生，其抗衰老作用比维生素E更有效。

提示：生姜性温辛散，多食会口干、喉痛，甚者引致肾脏发炎，因此阴盛内热出血、目赤有肾疾者忌用。发霉变质的生姜不能再用，以防黄樟素诱发肝癌、食管癌。



蒜

大蒜又名葫，别名：大蒜、蒜头、独头蒜、独蒜、葫蒜等。为百合科植物的根茎，性温味辛辣，所含大蒜辣素具有很强的杀菌作用，对于细菌性、真菌性与原虫性感染性疾病有明显的预防与治疗作用。并且对伤风、哮喘、麻疹、惊厥等疾病也有极佳的疗效。

化学成分：大蒜鳞茎含植物杀菌素，

即大蒜辣素为主要成分的挥发性油约2%，大蒜油已经分析鉴定含有6-甲基-1-硫杂-2等20个化合物。新鲜鳞茎含水70%、碳水化合物23%、蛋白质4.4%、粗纤维0.7%、脂肪0.2%，每100克鳞茎含磷44毫克、钙5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、维生素C 3毫克。明朝李时珍所著《本草纲目》称：“大蒜其气熏烈，能通五脏，达诸窍，去寒湿，辟邪恶，消痛肿，化症积肉食此其功也。”国内外还报道蒜能降脂降糖及防癌抗癌。

药用功效：

1. 对各种细菌性、真菌性及原虫性感染性疾病均有明显的预防与治疗作用。

2. 大蒜汁、大蒜浸出液及蒜素在试管内对葡萄球菌、脑膜炎双球菌、肺炎双球菌、链球菌、白喉杆菌、大肠杆菌、痢疾杆菌、伤寒杆菌、副伤寒杆菌、炭疽杆菌和霍乱弧菌等多种病菌都有明显的抑菌或杀菌作用，甚至青霉素、链霉素、氯霉素及金霉素等已经耐药的细菌仍可被大蒜制剂所杀灭，尤其紫皮蒜比白皮蒜的杀菌作用更强。

3. 大蒜中的植物杀菌素，对家兔、大鼠感染性及无菌性创伤均有治疗作用，它可使创面由灰色变成玫瑰红色，化脓现象消除，气味消失，死皮广泛增生。

4. 大蒜制剂能减缓心率、增强心肌收缩力、扩张末梢血管、利尿，对治疗高血压及实验性动脉粥样硬化有明显疗效。

5. 右下腹局部涂敷大蒜糊剂可治疗阑尾炎。

6. 口服大蒜可使胃蠕动加强、胃酸

量增加。

7. 大蒜汁在试管内能很快杀死滴虫。

8. 大蒜对高血脂和血液凝固性变化有非常显著的保护作用。

9. 口服大蒜提取物能提高血液中的胰岛素含量，降低血糖。

10. 提纯的大蒜油对亚硝胺诱发的大鼠肝癌前病变有明显的抑制作用。

11. 大蒜素对白血病细胞集落生长有明显的抑制作用。

12. 大蒜粗提物具有抗有丝分裂的作用。

13. 大蒜可完全抑制乳腺癌的发生。

14. 大蒜制剂口服可以改善慢性铅中毒的症状。

15. 大蒜乙醇提取物能兴奋子宫，加强雌二醇对子宫的兴奋作用。

16. 大蒜的抗凝血成分有降低血钙的作用。

17. 吃生大蒜能有效预防胃癌、食管癌、肝癌、鼻咽癌的发生。

18. 大蒜可激发人体免疫功能，促使吞噬细胞去吞噬癌细胞。

19. 大蒜可治愈高血压、低血压、肠道寄生虫病、咳嗽、气喘、感冒、肠内腐败、直肠疾病、肺结核、糖尿病等。

20. 大蒜具有强力解毒的作用，能中和由空气、食物和水等媒介进入体内的一切毒素，避免身体受到损害。

21. 大蒜还可解汞、铅、镉等重金属的毒害。



22. 大蒜能增加肠道对营养素的吸收，增进健康，延年益寿。

提示：①个别病人服大蒜浸液后有恶心、胃部烧灼感、肠鸣等反应，须改在饭后或随饭菜服用；②服大蒜挥发油的少数病人也有恶心、嗝气、口干、口苦、便秘、眼分泌物增多、视物模糊、皮肤发烧、易疲劳等不适症状，在停药一周后可自行消失；③长期注射大蒜液可引起静脉炎；④大蒜之辛能散气，热能散火，易伤肺、损目、昏神；⑤肝炎病人不宜多吃蒜。



酒是由米、麦、黍、高粱和曲酿成的一种饮料，它不仅有醇香的美味，而且饮后还会令人心旷神怡、忘却烦恼、全身放松、减轻疲劳、振奋精神。因此，酒成为世界各国人民喜爱的饮料之一。酒的历史也相当悠久，酒还可入药辅治各种疾病。酒的成分因原料、酿造、加工、贮藏等条件不同而相差甚大。在酿造上，酒分为蒸馏酒（如高粱酒）与非蒸馏酒（如葡萄酒）两大类。凡是酒类都含有乙醇。蒸馏酒除乙醇的含量高于非蒸馏酒外，另外含高级醇类、脂肪酸类、酯类、醛类以及少量挥发酸和不挥发酸糖类。

【性味】甘、苦、辛、温、大热，有毒。

【归经】入心、肝、肺、胃经。

内服：温饮、和药同煎或浸药。

外用：淋洗、漱口或摩擦。

药用功效：

1. 酒中含有乙醇，乙醇对中枢神经系统的作用与麻醉剂相似。由于乙醇引起的兴奋期太长，大量饮酒会导致大脑麻痹，因而酒没有作为麻醉剂使用。乙醇的兴奋作用是抑制功能减弱，大量饮酒者会丧失应有的理智，同时辨别力、记忆力、集中力和理解力也相应减弱或消失，视力（中枢性）也常出现障碍。

2. 中等量乙醇可扩张皮肤血管，所以喝酒会使皮肤发红而有温暖感，对循环系统有着较大的影响。中等量乙醇对心脏功能并无明显增强，但大量乙醇则可麻痹大脑中枢而导致循环虚脱。

3. 饮乙醇含量较低的酒类（10%上下），可促进胃液、胃酸分泌，故溃疡病患者应禁酒类。更高浓度（20%以上）乙醇内服则抑制胃液分泌，减弱胃蛋白酶活性。乙醇含量40%以上酒类则对胃黏膜有强烈刺激，喜饮烈性酒者多患慢性胃炎。乙醇内服时所见的恶心、呕吐，主要是由于在体内氧化的中间乙醛产物刺激了呕吐中枢。

4. 乙醇局部涂搽于皮肤，可加速热的挥发，故有冷感，可用于高热病人。高浓度乙醇能使细胞原浆脱水并发生沉淀，所以有收敛及刺激作用。其杀菌作用以70%者作用最强，低于60%或高于80%者功效皆较低。

5. 乙醇在胃肠道中吸收迅速，一般约有20%在胃中吸收，其余在小肠中吸收。空胃时吸收最多，CO₂可促进其吸收。乙醇浓度较低之酒类，易于吸收，高

浓度吸收反而较缓慢。进入体内之乙醇有90%~98%被完全氧化，放出高达29.7千焦/克的能量（介于脂肪与碳水化合物之间），可为机体所利用。成人一般1小时可氧化乙醇约10毫升，曾有报告说1天内最多氧化380毫升。

提示：因酒精有毒性，所以大量饮酒会导致酒精中毒。

1. 急性中毒：轻者不过兴奋及呕吐，不需特殊治疗。重者陷入昏睡状态，应洗胃或注射咖啡因，也可用麻黄碱、苯丙胺等，并注意保温。

2. 慢性中毒：嗜酒成癖者对乙醇产生耐受性，饮量渐大，但有一定限度，一般只超过正常3~4倍，这是吗啡不能比拟的。

3. 因饮酒后皮肤有温暖感而将酒视为御寒药，实属不当。因寒冷时皮肤血管收缩属保护性反射，饮酒后抑制了血管运动中枢，皮肤血管扩张而使大量的热量损失，更增加冻死的危险性。



茶在我国早已被广泛应用，茶更有治病的功效，别名：茶叶、茗，分为苦茶、腊茶、细茶、花茶、绿茶、红茶等。历代医家的论述都有不少独到之处。《神农本草经》就记载：“茶味苦，饮之使人思益、少卧，轻身明目。”又说：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之。”《本草纲目》中也说：“茶功效喘急咳嗽祛痰垢。”又说：“茶苦而寒，最能降

火……火为百病，火降，则上清矣。”

《唐本草》说：“茶味甘苦，微寒无毒，祛痰热，消宿食，利小便。”张仲景还明确指出：“茶治便脓血甚效。”古时高濂在《遵生八笺》中说：“每食已，辄以浓茶漱口，烦腻顿去而脾胃自清。凡肉之在齿间者，得茶漱涤之，乃尽清宿，不觉脱去，不烦刺挑也。”

化学成分：茶叶里含有咖啡因、茶碱、茶多酚、黄嘌呤、无色花青甙、可可豆碱、紫云英甙、槲皮素、麦角甾醇、胡萝卜素及维生素A、维生素B、维生素C等有机化合物达450种以上，宏量矿物质和微量元素也有20余种。

现代医家还在不断研究发现茶的许多新奇功效。巴基斯坦学者最近得出研究报告：“体内失水代谢物沉积于毛细血管壁阻碍体液流动，使细胞代谢变慢，人便开始变老；而绿茶则能有效地清除这种失水代谢物，推迟或终止细胞的失水过程，延缓机体的衰老，使生命得以延续，使皮肤变得细嫩柔软。”中、美科学家多次合作的流行病调查和实验研究证实，微量元素硒是一种抗癌元素。美国国家癌症研究所指出：“世界上凡是食物中含硒较高的地区，胃癌、肺癌、膀胱癌、结肠癌的发病率都很低，适量的硒能降低一些癌症的发病率。而在同一地区的食物中，茶叶中的硒含量是最高的。”日本学者对广岛原子弹爆炸区幸存者的调查及动物实验表明，惯于喝绿茶的幸存者恢复快、存活率高、血液病发病率低。另外，冷水茶可治糖尿病，这一研究成果已得到世界卫生组织的确认。研究表明，茶叶中含



有能促进唯一的降糖激素——胰岛素合成的物质。人们的研究还发现，茶能预防龋齿、感冒和肥胖病，能抵抗烟草的三大毒害。0.5%的茶水浸泡过的肉类保鲜保质期可延长一倍（这是新加坡国立大学达斯教授用中国茶研究得出的最新结果），尤其茶预防肾上腺素氧化的作用比维生素E还要高出18倍。茶叶中的茶多酚不但能吸收进入人体的放射性锶，而且还能将已经深入骨髓（可致骨癌）的放射性锶吸出来排出体外，因此被誉为“原子时代的饮料”。

药用功效：

1. 古人早就总结出茶有提神益思、消食解腻、利尿解毒、减肥健美、清心明目等功效。

2. 近代研究茶叶有增速心搏、增强心室收缩的作用，其强度是绿茶最强，青茶次之，红茶最弱。

3. 茶叶内的复合体儿茶酚制剂（即茶丹宁）既是有效的毛细血管壁加强剂，又是甲状腺活动的有效调节剂。

4. 试验证明给静脉注射茶丹宁可有效控制外周炎症现象的发展。

5. 茶叶中所含的茶丹宁有降压作用，降低收缩压作用尤为明显。

6. 常饮茶对痢疾杆菌、霍乱弧菌均有明显的抑制作用，尤其第一次更显著。

7. 茶对黄曲霉素所致的肝癌有抑制作用，对体外培养以及胃腺癌细胞有明显的细胞毒作用，尤其绿茶效果明显。

8. 绿茶的多酚类化合物抗氧化能力很强，能明显抑制TPA的促癌作用，对肿

瘤有预防作用。

9. 茶叶中的儿茶素有防龋效果，对肝脏有保护作用。

10. 乌龙茶对高胆固醇血症及动脉粥样硬化斑块的形成有良好的防治作用。

11. 茶叶的碘、氟可防治甲亢，促进人体骨髓、牙齿、毛发、指甲的健康发育。

12. 茶有抗放射损伤作用，也是原子时代的最佳饮料。

13. 饮茶可利尿排毒，增进肾脏功能，对肝炎、肾炎和白血病有较好的辅助治疗作用。

14. 绿茶具有促进造血、防治恶性贫血的作用。

15. 饮茶还能增强辨色能力，对防治夜盲也有功效。

16. 茶叶种类繁多，品种不同，作用各异，故需知：红茶暖胃，绿茶止痢，花茶止渴，青茶除腻，苦茶降火，菊花茶清肝，乌龙茶健身，绞股蓝茶抗癌。

17. 饮用时应注意：早饮提神，午饮消食，晚饮难睡，冷饮伤胃，饱饮胀肚，久饮浓茶伤身，夏季暑热宜饮绿茶，冬季胃寒宜饮红茶。

提示：①临睡前不宜喝浓茶以免引起失眠；②常喝浓茶会影响牙齿的洁白；③吃安眠药及含铁的补血药时，不宜用茶水送服，以免影响药效；④饮茶宜清淡，忌浓忌多；⑤茶具要经常清洁；⑥用矿泉水泡茶最好，不宜用开水泡茶；⑦茶以热饮为宜；⑧胃寒者不宜饮绿茶，更不能饮冷茶水。



按各酿造地分称山西老陈醋、四川保宁醋、辽宁速酿醋、北京熏醋、镇江醋等等，按色泽有白醋、红醋两种，按原料又分称糯米醋、大麦醋、小麦醋、曲醋、糖醋、桃醋、杏醋、柿醋等（入药者多用米醋）。别名：米醋、食醋、香醋、酸醋，古称醯、酢、苦酒等。

人类食用醋的历史非常悠久，有人认为有一万多年了。有关醋的记载至少也有三千多年，它和食盐一样，属于最古老的调味品。我国在数千年前就已掌握谷物酿醋的技术。三千多年前周公所著《周礼》中就有关于酿醋的记载，春秋战国时期已有专属酿醋的作坊。

醋在人们的日常生活中有十分广泛的用途，烹调菜肴时加醋，去腥解腻又增加菜肴的色香味，并且还能使其中的营养成分免受损失，使动物性食品中的钙质溶解，易为人体所吸收利用。用醋渍食物，既增加食物风味，又有防腐作用。人们最常吃的醋拌凉菜，不仅味鲜可口，还能帮助杀菌，避免肠道传染病的发生。

醋的主要成分：1%~5%的醋酸（乙酸），此外还含成分有乳酸、葡萄糖酸、琥珀酸、氨基酸、糖分、甘油、醛类化合物和盐类等。醋的一般组成为浸膏质、灰分、挥发酸、不挥发酸和还原糖，具体物质有高级醇类。近年来国内外科学家发现醋中也有抗癌物质。

现代科学研究证实，醋中的挥发性物质及氨基酸等能刺激人的大脑神经中枢，使消化液分泌增多、使消化功能加

强；醋含的丰富营养物质，可提高肝脏的解毒及新陈代谢能力，从而减少肝病的发生；醋是碱性食品，可以中和人体中的酸性物质，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脂质的形成，减少老年斑，延缓衰老，延长寿命；醋氨基酸除促使人体内过多的脂肪转变为体能消耗外，还可使食糖与蛋白质等新陈代谢顺利进行，具有很好的减肥作用；醋中的醋酸、乳酸、氨基酸、甘油和醛类对人体皮肤有柔和的刺激作用，能使小血管扩张，增加皮肤血液循环，杀死皮肤上的细菌，使皮肤光润，因而具有美容护肤的功效。此外，醋还能解酒防醉、治疗便秘、防治糖尿病，常食醋可使人精力充沛，体质强壮，对人的身心健康都十分有益。

药用功效：

1. 灭病毒，防感冒。
2. 溶钙质，治结石，治骨质增生。
3. 散淤血，止出血。
4. 驱风寒，逐湿邪。
5. 除疮毒，消脓肿。
6. 治烫伤，愈疤痕。
7. 疗皮肤，美容颜。
8. 理诸药，降食毒。
9. 疗虫毒，止疼痛。
10. 驱蛔蛲，灭滴虫。
11. 治霍乱，疗痢疾。
12. 助睡眠，降血压。
13. 疗妇病，治儿疾。
14. 止诸痛，安身心。



15. 急救、抗癌亦常用。

提示：①醋虽至善至美，但切不可多食，又必须对症下药，否则“伤人肌脏”，既伤筋骨，又伤脾胃；②脾胃有病，胃酸过多的胃、十二指肠溃疡，勿多

食醋；③风寒咳嗽、外感疟疾初起皆忌醋；④骨伤者醋外敷切不可过久；⑤佝偻病儿不宜用醋，以免诸骨变形软弱；⑥就其配伍而言，服茯苓丹参者忌醋，服乳汁及乳养之儿忌食醋。