

专家指导

养生保健 / 强身健体 / 自我调控

XINBAN
CONG • JIANG • SUAN •
JIU • CHA • CU
ZHIBING TEXIAOFANG

新版 葱 · 姜 · 蒜 · 酒 · 茶 · 醋 治病特效方

膳书堂文化◎编



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technical Literature Press



新

版

葱·姜·蒜·酒·茶·醋

治病特效方

膳书堂文化◎编



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

图书在版编目 (CIP) 数据

新版葱·姜·蒜·酒·茶·醋治病特效方 / 膳书堂
文化编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2017

(健康医疗馆)

ISBN 978-7-5439-7449-4

I. ①新… II. ①膳… III. ①食物疗法

IV. ① R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 125985 号

责任编辑: 张 树 李 莺

助理编辑: 杨怡君

新版葱·姜·蒜·酒·茶·醋治病特效方

——
膳书堂文化 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

四川省南方印务有限公司印刷

*

开本 700 × 1000 1/16 印张 9 字数 180 000

2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-7449-4

定价: 29.80 元

<http://www.sstlp.com>

版权所有, 翻印必究。

前言

健康医疗馆



在民间流传着许多关于葱、姜、蒜、酒、茶、醋的谚语，如“吃好葱姜蒜，病痛少一半”“鼻子不通，吃点火葱”“夏天一日三片姜，不劳医生开药方”“只要三瓣蒜，痢疾好一半”“大蒜是个宝，抗癌效果好”等，另外还有“宁可三日无盐，不可一日无茶”“常喝茶，少烂牙”“小饮小人参”“多食一点醋，不用上药铺”等说法。意思就是说，正确食用葱、姜、蒜、酒、茶、醋可以防治疾病。

因此，自古以来葱、姜、蒜、酒、茶、醋都是养生家们的秘密法宝。在《论语》中，孔子提出：“不撤姜食，不多食。”唐代大医学家孙思邈曾以“一人饮一

家无疫，一家饮一里无疫”的诗句来盛赞酒。南宋理学家朱熹日常喜食葱，认为“葱补丹田”。清代乾隆皇帝平日酷爱饮茶，而每晚临睡前也会喝一杯醋，而这无疑是他长寿的两种“御方”。现代诗人臧克家则把蒜列为其养生四宝之一。等等。

现在，日常的饮食通常是五花八门。很多时候，人们只在乎食物的味道，而忽略掉食物对人体的作用；或者知道葱、姜、蒜、酒、茶、醋对身体有好处，但并不知道怎样食用才能达到最佳最好。鉴于此，本书结合最新的研究成果，将复杂繁多的葱、姜、蒜、酒、茶、醋的灵验单方、验方进行了精心提炼，最终筛选出最为行之有效

的方例，并按照内科、外科、五官科、儿科、妇科、男科等进行了分类，希望能为广大读者提供一些帮助。

此外，本书所介绍的治病方例只

能作为医学科普知识供读者参考使用，尤其是一些药物剂量不具有普遍适应性。所以，在使用时应灵活运用或遵医嘱，以免贻误病情。





目录

Contents



Part 1

上篇 药性常识与治病原理

1

茶、酒是我国传统文化的重要组成部分，而葱、姜、蒜、醋更与我们的日常生活密不可分。特别需要说明的是，它们不仅可以用于烹饪调味、佐菜或饮用，同时还可以单独或与其他食物相配合，广泛用于防病治病、美容健身。而这正验证了一句古语：医食同源，药食同用。

食用及药用功效.....	2
葱.....	2
姜.....	3
蒜.....	5
酒.....	7
茶.....	9
醋.....	11





下篇 常见病良方

13

用葱、姜、蒜、酒、茶、醋来治病的历史源远流长，它们的身影在名医名著的记载中屡见不鲜，而在民间的偏、单、秘、验方中也出现频繁。现在，虽然中西医的医疗技术与日递进，但这些具有神奇“妙用”的传统疗法依然占有重要地位，是治病疗疾的常见方法。这些方法操作简单，安全有效，很适合广大养生家或疾病困扰者采用。

内科病良方..... 14

感冒.....	14
急、慢性支气管炎.....	29
肺炎.....	40
高血压.....	41
冠心病.....	45
呃逆.....	49
腹泻.....	50
便秘.....	56
泌尿系感染.....	61
头痛.....	62

外科病良方..... 67

疖肿.....	67
痈.....	69
疽.....	73
疔疮.....	74
褥疮.....	75
镰疮.....	76
痔疮.....	78

跌打损伤·····	80
挫、擦、扭伤·····	81
烫伤、烧伤、晒伤·····	83

传染性疾病良方····· 86

流行性腮腺炎·····	86
白喉·····	88
肝炎·····	89
蛔虫病·····	90
痢疾·····	92
湿疹·····	94
痱子·····	95
痤疮·····	96

五官科疾病良方····· 97

结膜炎·····	97
头目疼痛·····	98
角膜炎·····	99
麦粒肿·····	99
鼻塞·····	100
鼻疮·····	100
萎缩性鼻炎·····	101
鼻窦炎·····	101



中耳炎·····	102
咽喉肿痛·····	102
扁桃腺炎·····	103
牙痛·····	104
口腔溃疡·····	106

儿科病良方····· 108

小儿厌食·····	108
婴儿吐乳·····	110
小儿湿疹、水痘·····	111
小儿腮腺炎·····	111
百日咳·····	113
小儿腹泻·····	116
小儿疳积·····	118

妇科病良方····· 121

月经不调·····	121
痛经·····	123
闭经·····	125
乳腺炎·····	127
胎动不安·····	128
流产·····	128
产后晕厥·····	129
产后腹痛·····	131

男科病良方····· 132

阴缩·····	132
阳痿及阳强·····	133
遗精·····	135
早泄·····	136

P Part 1

上篇 药性常识与治病原理

茶、酒是我国传统文化的重要组成部分，而葱、姜、蒜、醋更与我们的日常生活密不可分。特别需要说明的是，它们不仅可以用于烹饪调味、佐菜或饮用，同时还可以单独或与其他食物相配合，广泛用于防病治病、美容健身。而这正验证了一句古语：医食同源，药食同用。





食用及 药用功效

葱、姜、蒜、酒、茶、醋是我们日常生活中不可缺少的必备品。这些食物既可以充饥，又能祛病，是家庭保健中的“灵药”。

葱

我国栽培葱的历史已有 3000 多年。2000 多年前的《礼记·曲礼》对葱便有记载，而到 1800 多年前的汉代对葱的栽培已有相当的研究。在北魏农书《齐民要术》中，更有对葱的专门论述。

古代（中世纪），军队将士把葱放在胸口当作护身符。古希腊罗马人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 B 族维生素、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



姜



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）葱叶所含的硫化合物有轻度局部刺激、抑菌、缓下及驱虫作用；还有预防胃癌、结肠癌、直肠癌的作用。

（4）葱具有健胃、营养、发汗、祛痰和通乳、利尿、通便等作用；

（5）葱可增加纤维蛋白的溶解活性，消散瘀血、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》中已有植梨姜桂的记载。汉墓出土文物中就有生姜。孔子也主张“不撤姜食”，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，香气特异，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”“冬有生姜，不怕风霜”“早吃三片姜，胜过人参汤”。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、枸橼醛及桉油精等多种挥发油。

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、目亦有肾疾者忌用。发霉变质的生姜不能再用，以防其黄樟素诱发肝癌、食管癌。

蒜

大蒜又名葫，别名：大蒜、蒜头、独头蒜、独蒜、葫蒜或葫等。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C3毫克。明朝李时珍名著《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，能中和经由空气、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 个别患者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患者也有恶心、嗝气、口干、口苦、便秘、眼分泌物增多、视物模糊、皮肤发热、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 肝炎患者不宜多吃蒜。

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，酒更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极大。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。

【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、漱品或摩擦。

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但安全度不够，因而酒没有作为麻醉剂使用。乙醇的兴奋作用是大脑抑制功能减弱，大量饮酒

酒

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情舒畅，忘却烦恼、全身放松、减轻疲劳、振奋精神。





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。一般来说，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) 饮酒对消化系统的影响。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。40%以上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) 乙醇局部涂擦于皮肤，可加速热的挥发，故有冷感，可用于高热患者。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，高浓度者吸收反较缓慢。进入体内之乙醇约有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。

