

巧用

大蒜

保
健
康

石振钟 编著

金盾出版社

巧用大蒜保健康

石振钟 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书介绍了大蒜的主要成分和作用,推荐了多个在疾病防治方面的良方,包括大蒜防治疾病的单方、验方,所选内容涉及防治感冒、气管炎、哮喘、肺部疾病、胃肠道疾病、肝病、肾病、腹泻、便秘、风湿病、皮肤病、外伤与各种毒虫叮咬等。所选防治方法均取材方便,操作简单,经济适用,是广大读者自我疗病的家庭参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

巧用大蒜保健康/石振钟编著. —北京:金盾出版社,2014.4

ISBN 978-7-5082-8490-3

I. ①巧… II. ①石… III. ①大蒜—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 129566 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京万博诚印刷有限公司

装订:北京万博诚印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:3.625 字数:63千字

2014年4月第1版第1次印刷

印数:1~6000册 定价:10.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言

大蒜不仅是日常生活中的调味品，而且还有很强的杀菌作用。大蒜汁液对多种细菌、真菌都有抑制或杀灭作用，其所含的大蒜辣素具有杀菌作用。在古代，人们就已经知道大蒜有解毒杀虫、燥湿、止痒的作用，可用于通五脏，达诸窍，去寒湿，辟邪恶，消肿痛。大蒜对高血脂、心脏病有良效，还可预防肠癌、食管癌等疾病。

大蒜防癌效果良好，1瓣大蒜所含的三硫二丙烯的量就足够抗癌，所以只要坚持每天吃1瓣大蒜就可以有效地预防肠癌。大蒜虽然气味难闻，专家却发现吃大蒜会迅速为人们带来好心情，是抗焦虑的食疗良药，所以应经常吃大蒜以缓解心理疾病带来的困扰。尽管如此，用大蒜防治疾病仍需对症下药，首先要明确病因，然后辨证施治。例如，双手指出现水疱，可见于多种情况，如是足癣继发感染引起的水疱型手足癣，可将大蒜捣烂，取汁液搽患处，疗效佳。若有感染症状可尝试用大蒜治疗，不但可以改善局部血液循环，还能增强白细胞吞噬能力，杀灭致病菌，促进炎症吸收。总之，大蒜具有取材方便，操作简单，节省药物，价格低廉，效果满意等优点，适合广大读者自我疗病时使用，值得推广应用。

本书内容以简单实用，灵验良效为宗旨，所介绍

的良效验方都是中华民族智慧的结晶,以及先辈们在长期生活实践中积累下来的宝贵财富。得千家妙方以救苍生,将祖国传统中医药发扬光大,造福人类,希望本书能为广大人民群众的健康长寿有些帮助。由于本人学识浅薄,水平有限,书中有许多不当之处,敬请批评指正。

石振钟



目 录

一、大蒜是健康卫士	(1)
1. 大蒜的主要成分和作用	(1)
2. 大蒜生吃更营养	(2)
3. 春季食大蒜好处多	(3)
4. 大蒜可解毒防病	(4)
5. 大蒜有极佳的美容作用	(5)
6. 酒泡大蒜防血栓、结核及癌症	(5)
二、巧用大蒜保健防病	(7)
1. 皮肤病	(7)
2. 五官科疾病	(25)
3. 感冒、咳嗽	(30)
4. 肺与气管、支气管疾病	(39)
5. 肝病	(46)
6. 肠胃病	(52)
7. 肾病	(62)
8. 大小便异常	(66)
9. 腹泻、痢疾	(72)
10. 风湿病	(80)
11. 男科病	(83)
12. 妇科病	(86)
13. 创伤及各种毒虫咬伤	(90)
14. 其他病症	(92)



1. 大蒜的主要成分和作用

大蒜被誉为“天然广谱抗生素”，大蒜主要有大蒜素和蒜氨酸两种有效成分。大蒜素的化学名称为三硫二丙烯，其化学式为 $C_6H_{10}S_3$ 。适用于深部真菌和细菌感染，可用于防治急慢性菌痢、肠炎、百日咳及肺部和消化道的真菌感染。以蒜氨酸为主要代表的大蒜有效成分，具有独特的药理活性，在杀菌抑菌、防癌抗癌、降血脂、提高身体免疫力、抗衰老等方面功效显著，具有很高的药用价值。

大蒜所含的蒜氨酸被誉为植物黄金。大蒜瓣在被捣烂或切开时,会产生一种不稳定的化学物质——蒜素。以色列科学家最新研究发现,蒜素有降压药的效果,却没有服用降压药所带来的不良反应。蒜素与一种高果糖的食物一起食用,还可以有效阻止体重增加。科学家建议,每天准备2个大蒜瓣,把它们切片后,立即与苹果汁或酸奶一起食用,是最有效的降血压和减肥方法。据流行病学调查显示,大蒜产区和经常食用大蒜人群的癌症发病率明显偏低。还有足够的证据表明,大蒜有预防甲型流感的功效。

由于大蒜中的蒜氨酸化学性质极不稳定,当大蒜被捣碎、破损时,蒜氨酸在大蒜酶作用下转化产生



蒜素,因而具有强烈的大蒜臭味。

2. 大蒜生吃更营养

大蒜,别名葫、荤菜,富含维生素 C、维生素 E、胡萝卜素及钙、磷、钾、铁、锌、硒等矿物质。中医学认为,大蒜性温、味辛,能治积滞、暖脾胃、解毒杀虫。大蒜为植物性广谱抗生素,具有强烈的抗菌活性,对多种致病菌有抑制和杀灭作用。大蒜只有被粉碎后,才能在蒜素的作用下产生挥发油。大蒜中的氨基酸主要为蒜氨酸,是大蒜素的前体。大蒜中的蒜酶能使蒜氨酸水解成大蒜辣素,这种物质是大蒜辛辣味道的主要来源。蒜酶发挥作用的适宜温度为 37℃,pH 值是 5~8。研究证明,蒜酶不耐热,用微波炉加热大蒜 60 秒,蒜酶就被全部破坏。蒜酶破坏后,也就无法形成蒜素。经检测发现,大蒜如果在 100℃沸水中煮 20 分钟,会失去抗真菌、抗氧化及抗癌作用。所以,吃生大蒜的保健作用比吃熟大蒜效果更好。

怎样吃大蒜也是有学问的。必须先把大蒜切成片,放置 15 分钟,使之与氧气结合以后所产生的大蒜素才有抗癌作用。农村吃大蒜时喜欢捣成蒜泥,这是非常科学的吃法。

但是大蒜虽好,也不能多吃,因为过多生吃大蒜易上火,影响视力,对胃肠道也有刺激作用。阴虚火旺,患有胃炎、消化性溃疡者,不宜多吃大蒜。

此外,生食大蒜后,口中会有特殊的臭味,消除口中的蒜臭味,简单有效的办法是嚼茶叶,然后再用



3. 春季食大蒜好处多

据研究,大蒜还具有一定的补脑作用,因大蒜富含维生素 B₁,而维生素 B₁ 是参与葡萄糖转化为大脑能量过程的重要辅助物质。另据最新研究发现,大蒜能抑制放射性物质对人体的危害,减轻由此带来的不良后果。大蒜还可减少肝脏合成胆固醇,降低低密度脂蛋白胆固醇,增加高密度脂蛋白胆固醇,从而减少心脏病发病的风险。

尽管吃大蒜对身体颇有裨益,但生吃过多也不利于健康。《本草从新》记载:大蒜辛热有毒、生痰、动火,且散气耗血。虚弱有热的人切勿沾唇。过多生食大蒜,胃肠道黏膜会在强烈刺激下受到损坏,引起急性胃炎、肠炎,还可引起维生素 B₂ 缺乏,形成口角炎,严重者致癌等。因此,生食大蒜必须注意以下几点:①不可以食蒜后即喝过热的汤茶。②应采取隔日少食的方法,每次以 2~5 瓣为限。③习惯性便秘者应注意少食、不可与蜂蜜同食。④更应注意的是,大蒜含强烈辛辣味的大蒜素,不能空腹食。空腹



食大蒜,会对胃黏膜、肠壁造成强烈的刺激,引起胃肠痉挛、绞痛,且会影响胃肠消化功能。

4. 大蒜可解毒防病

大蒜是天然的抗生素。中医学认为,大蒜味辛、性温,具有解毒消肿、杀虫的功效,主治痈疔疮、肤癣、皮痒、痢疾、腹泻、肺癆、百日咳、钩虫病等,还可用于预防流感、流脑、乙脑等多种流行性传染性疾病。

“大蒜上市，药店关门”的民间俚语，说明了大蒜的天然抗生素作用。这里还有个故事佐证这一说法：传说上古时候，黄帝有一次在登上嵩山后，因为吃了芋中毒，顿时感到了头晕、腹痛、口渴、四肢乏力，服用了多种解药都无效。绝望中的黄帝突然发现路边草丛中长着几棵以前没见过的形状特殊的叶开植物，扯了几根叶子吃了下去，几个时辰后，中毒症状有所缓解。黄帝连根拔了几棵带回去种植。多次试验发现，这植物根茎皆可解毒入药，茎叶可做菜蔬，其叶还特别香，口感很好，其根（就是大蒜）可为作料，除膻腥效果极佳。

研究表明,大蒜可预防心脑血管疾病。其降低胆固醇及降压作用来自它含有的“苷”。对防治冠心病也有特效,因为血脂过高的人常因脂肪阻塞血管而引起冠心病,而大蒜具有清除脂肪的作用。大蒜还可促进机体对B族维生素的吸收,从而起到保护神经系统和冠状动脉的功能,预防血栓的形成。

大蒜能延年益寿，史记唐代的宋玄白一生好吃大蒜，终身未曾染病，百余岁登山涉水如履平地。大



但此法音 却上并注低成者或女生用也



巧用大蒜保健康



种功效,只有在酒精的化学作用下,才能得以充分地发挥。

大蒜中所含的蒜氨酸,在进入血管时便成为大蒜素。这种大蒜素即使稀释 10 万倍,也能在瞬间杀死结核、伤寒杆菌等,而且没有不良反应。

中药的一种大蒜萃取液的重要成分为三硫二丙烯,其在适当的浓度下,不但可以抗血栓,抗结核。而且还可以降低抗生素、抗结核药物及治疗癌症药物的毒性。



二、巧用大蒜保健防病

1. 皮肤病

(1) 治皮肤瘙痒

【材 料】 大蒜 5 头,米醋 500 毫升。

【方 法】 将大蒜捣成泥，泡于米醋内，装瓶，24 小时后可用，每日涂 3 次，不伤皮肤。

(2) 治脚癢

【材 料】 大蒜 5~6 瓣,花椒 15 粒。

【方 法】 先把花椒炒焦，研末，然后和大蒜一起捣成糊状。将患处用温开水洗净，把捣成糊状的大蒜花椒糊敷在患处1~2毫米厚，隔日1次，每次敷1~2小时即可。患处可出黄水，稍痛，但无其他不良反应，一般敷药2~3次，即可痊愈。

(3) 治 瘡 疔

【材 料】 大蒜若干瓣,食盐少许。

【方 法】大蒜捣成泥,与食盐搅拌均匀后,取适量蒜泥敷在患处(如有脓液,需先排脓)并用胶布(或绷带)固定,每日2次,连敷3~4日即愈。

(4) 治手掌脱皮

【材 料】 新鲜大蒜适量。

【方 法】 将大蒜捣成糊状,或分掰成块,每日早晚各擦手掌1次,4~6天即可痊愈。



(5) 治铜钱癣

【材 料】 生大蒜 1 瓣,食醋少许。

【方 法】 大蒜去皮,用大蒜切开面蘸食醋,擦铜钱癣患处,每日 2 次,数日见效。

(6) 治痈疽

【材 料】 大蒜 1 头,黄柏 10 克,青黛 10 克,蜂蜜适量。

【方 法】 将大蒜捣烂,黄柏研末,加入蜂蜜,与青黛共调成膏状,涂患处,每日 1~2 次。

(7) 治桃花癣

【材 料】 大蒜 1 头,米醋 10 毫升或墨旱莲(捣烂)10 克。

【方 法】 大蒜切片,用米醋或墨旱莲拌匀涂抹皮损处,可得到很好的效果。愈后一般不留痕迹。

(8) 治汗斑

【材 料】 大蒜(以紫皮蒜为佳)1 头。

【方 法】 捣烂如泥,擦患处,以局部发热伴轻微刺痛为限。

(9) 治皮肤扁平疣

【材 料】 大蒜适量。

【方 法】 将大蒜捣烂,放置在纱布上,敷于患处,每日 1 次。

(10) 治肛瘻

【材 料】 大蒜梗 50 克,冰片 5 克。

【方 法】 大蒜梗煨成灰,研末,与冰片混匀,撒敷患处,用药 7~20 天,可获痊愈。



(11) 治疮疖脓肿

【材 料】 大蒜 125 克,芒硝 63 克,大黄粉 30 克,醋 63 毫升。

【方 法】 大蒜和芒硝共捣成糊状，涂敷患处。药厚1厘米，周围皮肤用纱布保护，1小时后用温水洗净。再用醋调大黄粉涂敷患处，8小时后去药，敷药1~2次可愈。

(12) 治 鸡 眼

方一

【材 料】 紫皮大蒜 1 头,葱头 1 个,淡盐水适量。

【方 法】 将紫皮大蒜、葱头去皮,用淡盐水浸泡 20 分钟,捣烂如泥,敷于患处,纱布包扎,每日换药 1 次,用药 5~7 天。

方二

【材 料】 大蒜 1 头,葱头 1 个。

【方 法】 葱头去皮,与大蒜共捣烂,外敷患处,5日揭去后局部变黑,让其自行脱落,痊愈。

方三

【材 料】 紫皮大蒜 1 头,葱头 1 个,醋适量。

【方 法】 把紫皮大蒜和生葱头捣碎如泥,再加醋调匀(必须在临用前配制)。用药前先在患处进行常规消毒,用利刀削除鸡眼表面粗糙角质层,以不出血或刚出血为度。接着用盐水(温开水 200 毫升,加食盐 5 克)浸泡患处 20 分钟,使真皮软化。后用布拭干,取蒜葱泥敷满伤口,用消毒纱布、绷带和胶布包



扎即可。每天或隔天换药 1 次，一般 5~7 天可愈。

方四

【材 料】 大蒜 1 头，葱白 10 克，花椒 3~5 粒。

【方 法】 上药共捣烂如泥，视鸡眼大小取不同量药泥敷于病变部位，上用胶布包扎，密封，勿使漏气，24 小时后除去胶布及药泥，3 日后鸡眼开始变黑，逐渐脱落。如治疗 1 次未脱落，可再用 1 次，最多 2 次可痊愈。

方五

【材 料】 大蒜适量。

【方 法】 大蒜去皮捣烂，敷患处 2~3 次，治愈。

【说 明】 敷大蒜泥时，除鸡眼处外，禁涂周围皮肤。可治鸡眼疼痛行走困难。

(13) 治秃疮

【材 料】 紫皮独头蒜 100 克。

【方 法】 去皮，洗净，捣烂成泥，装入纱布包，滤渣取汁。理发洗浴后，用棉球蘸蒜汁从外向内涂擦，每日 2 次，擦后戴帽，避免搔抓，用药 45~60 天可愈。

(14) 治体癣

方一

【材 料】 独头蒜 1 头，明矾 30 克。

【方 法】 蒜切片涂擦患处，每日 3 次，每次 10 分钟，再用明矾粉撒敷局部。

【说 明】 治疗期间忌食油腻、发物，用药 1~



2 周效佳。

方二

【材 料】 生大蒜 1 瓣，白醋、香油各适量。

【方 法】 生大蒜剥去皮，切成两半，用生大蒜蘸白醋搓擦患处，每次不少于 5 分钟。擦毕再用香油涂擦患处，每日 2~3 次，连用 3~5 天。

【说 明】 此方主治铜钱癣、体癣、股癣。治疗期间不能接触碱性肥皂。

(15) 治甲癣

方一

【材 料】 大蒜 15 瓣，米醋 15 毫升。

【方 法】 大蒜捣烂，加米醋泡 4 小时后，将患指放于蒜醋中浸泡，每日 3 次，每次 10 分钟。

方二

【材 料】 大蒜数瓣，食醋适量。

【方 法】 大蒜去皮，切碎，捣烂，放置杯中，加入食醋(宜现配现用)，备用。先用小刀将病甲削刮，并用胶布将患指包裹，仅露出病甲，然后用药糊敷于病甲，每次 30 分钟，每日 2~3 次，或睡前将药糊敷于病甲上，次晨除去。皮肤娇嫩或浸渍时间过长，有疼痛反应者，可减少浸渍时间，或改为隔日治疗 1 次，直至指甲从根部长平指尖部，约需 3 个月方能治愈。

(16) 治灰指甲

【材 料】 红皮大蒜 2 头，米醋 50 毫升。

【方 法】 将蒜捣烂成泥状，加醋浸泡 2 天后，取药泥涂敷患处，10 分钟后洗去，每日 2 次，连续敷