

精選傳統祛病養生良方系列



食醋是以米、麦、高粱或酒糟等酿成的含有醋酸的液体，古代又称为醯、酢、苦酒、米醋等。中国是世界上谷物酿醋最早的国家，制醋的历史虽晚于酿酒，但在公元前8世纪也就已经有了醋的文字记载。

主编 孙仲伟 曾 汇

醋

湖北科学技术出版社

JINGXUAN CHUANTONG QUBING YANGSHENG LIANGFANG XILIE-YAOCU

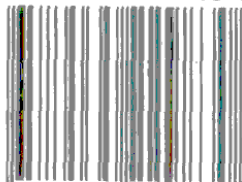
【精选传统祛病养生良方系列】



百草

主编 孙仲伟 曾汇

ISBN 7-5352-2983-2



9 787535 229830 >

ISBN 7-5352-2983-2

G·718 定价：12.00元

【精选传统祛病养生良方系列】



0190529



醋

JINGXUAN CHUANTONG QUBING YANGSHENG LIANGFANG XILIE YAOJU

主编 孙仲伟 曾 汇

湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

药醋/孙仲伟, 曾汇主编. —武汉: 湖北科学技术出版社, 2003. 5
(精选传统祛病养生良方系列)
ISBN 7-5352-2983-2

I. 药… II. ①孙…②曾… III. 食用醋—食物疗法 IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 028485 号

精选传统祛病养生良方系列

药 醋

© 孙仲伟 曾汇 主编

责任编辑: 刘 虹 谭学军

整体设计: 戴 旻

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 86792508

地 址: 武汉市武昌黄鹤路 75 号

邮 编: 430077

印 刷: 京山县印刷厂印刷

邮 编: 431800

督 印: 刘春尧

850mm×1168mm

32 开

7.5 印张

180 千字

2003 年 6 月第 1 版

2003 年 6 月第 1 次印刷

印数: 0 001—4 000

ISBN 7-5352-2983-2/G·718

定价: 12.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

主 编 孙仲伟 曾 汇
编著者 刘德胜 杨仁英 汪天一
唐杰强 李 清 吴美娟
赵成军 刘大鹏 王建亚
王一之 林 海 周小易
王立敏 林 静 叶珊珊
杨文化 金 硕



王 曾 孙 仲 伟



【目 录】

MULU

第一章 概述

第二章 内科疾病

感冒(009) 急性支气管炎(011)
 慢性支气管炎(012) 支气管哮喘
 (014) 肺炎(016) 肺结核(017)
 消化不良(019) 胃、十二指肠溃疡
 (021) 急性胃炎(022) 慢性胃炎
 (024) 急性肠炎(026) 慢性肠炎
 (027) 细菌性痢疾(028) 便秘
 (030) 急性病毒性肝炎(032) 慢
 性肝炎(033) 肝硬化(034) 脂肪
 肝(035) 胆囊炎、胆石症(036)
 高血压(039) 冠心病(041) 心绞
 痛(044) 中风后遗症(045) 高脂
 血症(047) 贫血(048) 泌尿系感
 染(049) 慢性肾炎(050) 头痛
 (051) 失眠(052) 糖尿病(054)
 中毒(055) 自汗、盗汗(056)

第三章 儿科疾病

新生儿黄疸(061) 小儿白喉(061)



百日咳(063) 小儿流行性乙型脑炎
(064) 流行性腮腺炎(065) 小儿
麻疹(068) 小儿感冒(069) 小儿
发热(070) 小儿惊风(071) 小儿
咳嗽(072) 小儿哮喘(073) 小儿
肺炎(075) 小儿呕吐(076) 小儿
腹泻(078) 小儿痢疾(080) 小儿
厌食症(082) 小儿疳疾(083) 小
儿遗尿(084) 小儿自汗、盗汗(086)
小儿夜啼(087) 小儿佝偻病(087)
小儿蛔虫病(089) 小儿暑疖(091)
小儿荨麻疹(092) 小儿扁桃体炎
(092) 小儿口腔溃疡(093) 小儿
流涎(094)

第四章 妇科疾病

月经先后无定期(099) 月经过多
(100) 功能性子宫出血(101) 闭
经(103) 痛经(104) 带下病
(106) 阴道炎(107) 子宫脱垂
(109) 盆腔炎(111) 妊娠呕吐
(112) 妊娠腰痛(113) 产后子宫
复旧不全(113) 产后腹痛(115)
难产(116) 产后缺乳(117) 急性
乳腺炎(119)



第五章 男科疾病

勃起功能障碍(125) 遗精(126)
早泄(128) 睾疝(129) 睾丸损伤
(130) 阴囊湿疹(130) 阴囊血肿
(131)

第六章 外科疾病

疔(135) 痢(137) 丹毒(138)
痔疮(140) 脱肛(141) 烧烫伤
(143) 冻疮(144) 骨折(145)
骨髓炎(147) 骨质增生(148) 颈
椎病(150) 腰椎间盘突出症(151)
腰腿疼痛(152) 肩周炎(153)

第七章 皮肤科疾病

痤疮(157) 带状疱疹(159) 湿疹
(161) 黄褐斑(163) 神经性皮炎
(165) 脂溢性皮炎(167) 接触性
皮炎(169) 荨麻疹(170) 全身性
皮肤瘙痒病(171) 疖子(173) 鸡
眼(173) 手足皲裂(175) 疥疮
(176) 多汗症(178) 疤痕增生
(180) 足癣(181) 手癣(183)
腋臭(185)

第八章 五官科疾病

急性结膜炎(189) 麦粒肿(189)

白内障(191) 夜盲症(192) 近视
(193) 耳鸣、耳聋(194) 鼻出血
(195) 咽喉炎(196) 龋齿(199)
牙周炎(201) 口疮(202) 口臭
(204)

第九章 防癌抗癌

鼻咽癌(207) 乳腺癌(208) 食管
癌(210) 胃癌(212) 原发性肝癌
(213) 膀胱癌(214) 白血病
(215) 恶性淋巴瘤(217) 甲状腺
肿瘤(218) 皮肤癌(219)

第十章 养生方

延年益寿(223) 补血滋阴(227)
宁心安眠(228) 聪耳(229) 固齿
(229) 防龋齿(230)

第一章

概

述





食醋是以米、麦、高粱或酒糟等酿成的含有醋酸的液体，古代又称为醴、酢、苦酒、米醋等。中国是世界上谷物酿醋最早的国家，制醋的历史虽晚于酿酒，但在公元前 8 世纪也就已经有了醋的文字记载。

食醋是一种常用的酸味调料，其中以醋酸的含量为最多，约占总数量的 90% 左右，其他酸味成分是乳酸、琥珀酸、葡萄糖酸等，此外，还含有少量的糖分、糊精、氨基酸、酯类、甘油、酒精和食盐等。食醋中水的含量约占总量的 90% 以上。优质醋应酸味纯正柔和，稍有甜口，不涩，色泽琥珀色或棕红色，液体透明澄清。食醋能解腥提鲜，促进食欲，并可保持食物中的维生素 C、B₁、B₂ 等。食醋中不允许含有游离的无机酸，不应与金属容器接触，食醋中铅含量每千克不得超过 1 毫克，每千克砷含量不得超过 0.5 毫克，黄曲霉毒素含量每千克不得超过 5 微克。

食醋由于酿制原料和工艺条件的不同，风味各异，尚无统一的分类方法。若按制醋的工艺流程来分，可分为酿造醋和人工合成醋。酿造醋又可分为米醋(用粮食等原料制成)、糖醋(用饴糖糖渣类等原料制成)、酒醋(以白酒、米酒或酒糟渣类等原料制成)。米醋因加工方法不同可再分为熏醋、香醋、麸醋等。人工合成醋又可分为色醋和白醋(可再分为普通白醋和醋精)。醋以酿造醋为佳，其中以米醋为最佳。酿造醋品种因选料和制法不同，其性质特点略有差异，但总的来说，以酸味纯正、香味浓郁、色泽鲜明为佳，在使用时就注意保洁，存放阴凉低温处，防止生醭、汁液混浊、香气散失、醋味淡薄，出现异味。

中医认为，食醋性温味酸苦，具有开胃、养肝、散瘀、止血、止痛、解毒、杀虫等功效。用食醋治病是中医药学的重要组成部分，历代医药学家在用醋治病养生方面积累了许多经验，古今药醋方颇多，有关食醋治病养生的论述也较多。醋在中药的应用中也占有一席之地，中医治病用药是基于药物本身的四气五



味、升降浮沉、归经等性能发挥治疗作用的，即以药物之偏性纠正疾病所表现的阴阳偏盛或偏衰。但是，多数药物必须经过特定的炮制以改变药性后才能适合治疗需要。中药炮制的方法很多，醋制仅是其中一种。此外，醋还是中医外敷药的重要的配料。

现代医学认为，食醋对治病养生有以下方面的作用：①食醋能消除疲劳，因为醋中含有丰富的有机酸，可以促进糖的代谢，并使肌肉中的疲劳物质乳酸和丙酮酸等被分解，从而解除疲劳；②食醋能调节血液的酸碱平衡，维持人体内环境的相对稳定；③食醋能帮助消化，有利于食物中营养成分的吸收，醋中的挥发性物质和氨基酸等可以刺激人的大脑神经，促进消化液的分泌；④食醋可以预防衰老，抑制和降低人体衰老过程中过氧化物的形成；⑤食醋具有很强的杀菌能力，可以杀伤肠道中的葡萄球菌、大肠杆菌、痢疾杆菌、嗜盐菌等；⑥食醋可以增强肝脏的机能，促进新陈代谢；⑦食醋还可以扩张血管，有利于降低血压，防止心血管疾病的发生；并可以增加皮肤的血液循环，起到美容护肤的作用；⑧食醋可以增强肾脏的功能，有利尿作用，并能降低尿糖的含量；⑨食醋还可使体内过多的脂肪转变为体能消耗掉，并促进糖和蛋白质的代谢，故可防治肥胖；⑩食醋中还含有抗癌物质，日本是胃癌发病率高的国家，日本科学家开发出一种由米醋、蜂蜜和矿泉水组成的抗胃癌的饮料配方，长期饮用对胃癌有较好的防治作用。

醋本身就是一种保健医疗食品，所谓保健医疗食品是指具有中国传统保健医疗特色的膳食，广义上包括了预防、保健、治疗、康复四个方面的作用的食物、饮料和菜肴等。保健医疗食品是由食物和天然食性中药制成的，从中医营养学的理论来看，食物和药物之间并无明显的界限，但相对而言，食物是提供人体必要营养素的一种天然物质，一般说来，没有严格的剂量限制，而食性中药则有一定的剂量要求。保健医疗食品中的醋制品是用富



含糖类的原料经醋曲发酵制成的液体食品，也可以是用食醋浸渍食物、营养保健品或中药制成的复合成分的醋制品。

选购食醋时应从以下几方面鉴别其质量：一是看颜色，食醋有红、白两种醋，优质醋要求为琥珀色或红棕色或黑紫色。二是闻香味，优质醋具有酸味芳香，没有其他气味。三是尝味道，优质醋酸度虽高而无刺激感，酸味柔和，稍有甜味，不涩，无其他异味。此外，优质醋应透明澄清，浓度适当，没有悬浮物、沉淀物、霉花浮膜。食醋从出厂时算起，瓶装醋3个月内不得有霉花浮膜等变质现象，散装的1个月内不得有霉花浮膜等变质现象。真醋的颜色为棕红或深褐或无色透明，有光泽，有熏香或酯香或醇香；酸味柔和。稍带甜味，不涩，回味绵长；浓度适当，无沉淀物。假醋多用工业冰醋酸直接兑水制成，颜色浅淡，发乌，开瓶酸气冲眼睛，无香味；口味单薄，除酸味外，有明显苦涩味，有沉淀物和悬浮物。

《内经·素问》中记载：“醋伤筋，过节也。”《本草纲目》中也有记载：食醋“酸属水，脾病毋多食酸，酸伤脾，肉皱而唇揭。”在日常生活中，吃醋的量不宜过大，一般说来，成人每天可食用20~40克，最多不要超过100克，老弱妇孺及病人则应根据自己的体质情况，适当减少分量，为了治病而无节制地饮醋是不可取的。因此，用醋治病养生也应当持科学的态度，不能急于求成。现代医学研究发现，过量摄入食醋会有碍钙的代谢，使骨质疏松。即便是正常人，在空腹时也不宜过多摄入食醋，以免损伤胃部。《本草纲目》中有记载：食醋“多食损筋骨，亦损胃”。现代医学研究证明，醋酸有软化骨骼和脱钙的作用。骨伤病人吃醋后会使得伤处感觉酸软，疼痛加剧，影响骨折愈合。胆石症病人过多地吃醋可能会诱发胆绞痛，因为酸性食物进入十二指肠后可刺激其分泌肠激素，从而引起胆囊收缩，产生胆绞痛。磺胺类药物在酸性环境中容易形成结晶，从而会损害肾



脏。服用碳酸氢钠、氧化镁、胃舒平等碱性药物时，食醋会使药物作用被抵消。服用庆大霉素、卡那霉素、链霉素、红霉素等抗生素时也最好不要吃醋，以免降低药效。

第二章

内科疾病



