

健康养生蒜方

神奇的蒜——

防病又治病

增强免疫力

寒峰/编著



知识是可以COPY的

给你一本可COPY的
大蒜养生食疗工具书





神奇的蒜

防病又治病 增强免疫力

寒峰/编著

JIANKANGYANGSHENGSHUANFANG

健康养生蒜方



北京教育学院图书资料中心



0000138882

446927 珠海出版社

目 录

第一章 大蒜能治病又能养生

大蒜的神奇防癌治癌功效·····	1
现代药理研究证实大蒜的功用·····	2
大蒜为何具有美容作用·····	3
大蒜养生的技巧·····	4

第二章 内科疾病养生蒜方

感冒·····	8
咳嗽·····	11
气管炎·····	12
哮喘·····	13
肺癆·····	14
肺脓肿·····	14
肺结核·····	15
流行性脑膜炎·····	18
痧症·····	19
呃逆·····	19

呕吐	20
食积腹胀	21
胃酸过多	22
霍乱	22
胃痛	23
肠炎	24
腹痛	25
中暑	27
痢疾	28
腹泻	28
便秘	31
黄疸	31
肝炎	31
蛔虫病	32
钩虫病	33
水肿	33
高血压	36
胸痛	37
高血脂症	37
心脏病	38
肾炎	39
风湿性关节炎	40
肺炎	40
阳痿	41
口歪眼斜	42
类风湿性关节炎	42
麻风	42

头痛	43
失眠	44
神经衰弱	44
糖尿病	44
中风	45
脚气病	45
中毒	46
贫血	47
夜尿症	47
尿浊	48
肠道传染病	48
败血症	49
痛风	49
脸部神经麻痹	49
猩红热	50
体质虚弱	50

第三章 外科疾病养生蒜方

毒虫咬伤	52
毒蛇咬伤	53
疔疮	54
痈疽	55
丹毒	56
无名肿毒	57
烫伤	57
刀伤	58

破伤风	58
阑尾炎	58
疝气	60
胁痛	61
睾丸肿大	61
排尿困难	61
阴囊肿痛	62
痔疮	62
骨髓炎	63
跌打损伤	64
疔肿	64
肠梗阻	64

第四章 皮肤科疾病养生蒜方

白发	66
疣	66
癣	67
皮肤龟裂	71
疥疮	71
蛇串疮	72
鸡眼	72
阴汗作痒	73
湿疹	73
荨麻疹	74
神经性皮炎	74
牛皮癣	76

带状疱疹	77
阴疮	77
粉刺	77
脱发、斑秃	77
狐臭	78
刺毛虫毒疹	79
脚癣	79
冻疮	79

第五章 眼耳鼻喉科疾病养生蒜方

结膜炎	81
青光眼	81
中耳炎	81
虫入耳	82
耳鸣	82
鼻病	83
鼻窦炎	83
鼻炎	84
扁桃腺炎	85
咽喉肿痛	85
异物卡喉	86
牙痛	86
牙质过敏	87
龋齿	88
牙龈出血	88

第六章 妇产科疾病养生蒜方

闭经	89
痛经	89
滴虫性阴道炎	89
白带	90
不孕症	91
孕妇水肿	91
妊娠腹泻	93
产后下痢	93
产后中风	93
产后瘰疬	94
妇女更年期综合征	94

第七章 儿科疾病养生蒜方

感冒	95
咳嗽	95
百日咳	96
白喉	99
气管炎	99
哮喘	99
肺炎	100
水肿	100
呕吐	100
肾炎	100
腹泻	101

寄生虫症·····	102
小便不通·····	104
腮腺炎·····	104
痢疾·····	105

第八章 恶性肿瘤科疾病养生蒜方

食道癌·····	106
肝癌·····	107
胃肠道癌·····	107
皮肤癌·····	108
肺癌·····	108
乳腺癌·····	109
癌性胸腹水·····	110

第一章 大蒜能治病又能养生

大蒜的神奇防癌治癌功效

大蒜含有丰富的蛋白质、糖、维生素及矿物质等。它所含的热量、无机盐、维生素，多到令人吃惊的地步。例如，以每百克的热量比较，大葱是 113 焦耳，白菜是 50 焦耳，而大蒜是 577 焦耳。这表明大蒜含有很多能成为热源的糖和蛋白质。此外，大蒜所含的无机盐也是如此，含量比其他蔬菜高出许多，而且还含有丰富的维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C 等。

众所周知，亚硝胺是迄今为止所发现的最强烈的致癌物质之一，而大蒜能抑制胃内硝酸盐还原菌的生长，使产生亚硝胺的机会大大减少，因此能有效地预防胃癌的发生。此外，由于大蒜能刺激人体免疫系统，所以大大加强了对癌细胞的“抑制”作用。再者，大蒜及其活性物质如二烯丙三硫、乙烷硫代磺酸乙酯等，还能抵抗致癌物诱发的细胞突变，并能直接杀死癌细胞。

大蒜还含有被称为“神奇成分”的硒元素。硒是一种抗诱变剂，它能促使处于癌变情况下的细胞正常地分解，故而对各种癌症的预防均有助益。

因此，许多科学家认为，大量地食用大蒜，具有抗癌功效。特别是对那些早期癌变尚无明显临床症状的人更具意

义。

美国癌症研究所的科学家对意大利和中国这两个胃癌发病率居世界之首的国家进行了研究，针对 4000 余名中国人与意大利人的饮食习性进行分析，特别是统计其食蒜与否，最后的分析结果显示，经常食用大蒜的人不容易得胃癌，他们的胃癌发病率比其他不爱吃、不常吃大蒜的人低 60%。

许多实验室研究，也发现大蒜确有预防胃癌的作用，这种作用可能是透过三种可能造成的：

直接阻断亚硝胺类致癌物合成和减少致癌物对胃壁细胞的损伤。

增强胃的泌酸功能，减少胃内有害霉菌和细菌，降低致癌物合成。

提高免疫力，直接或透过代谢机制杀伤癌变细胞，抑制癌细胞的增殖。

由此可见，大蒜是预防胃癌的理想食物，拿它作为一种预防胃癌的食物，有着极佳的效果。

现代药理研究证实大蒜的功用

1. 抗菌功用：大蒜含挥发性物质，大蒜汁、大蒜浸出液等在体外对多种致病菌如葡萄球菌、肺炎球菌、脑膜炎双球菌、链球菌、自喉杆菌、痢疾杆菌、大肠球菌、伤寒杆菌、副伤寒杆菌、结核杆菌及霍乱弧菌等都有明显的抑制作用。大蒜浸出液对恙虫热立克次体有明显的改善作用，紫皮大蒜的抗菌作用比白皮大蒜强。

2. 抗原虫功用：大蒜汁和大蒜滤液在试管内有明显的杀灭阴道滴虫的作用。大蒜水浸液有杀灭阿米巴原虫的作



用，紫皮大蒜比白皮大蒜效果好。

3. 抗真菌功用：大蒜的挥发物质、大蒜浸出液等体外试验对多种真菌有抑制或消灭作用。

4. 对心血管系统的功用：大蒜能减缓心率，增加心脏收缩力，扩张末梢血管，增加利尿。能降低实验性动脉粥样硬化兔的血压，而对正常动物无明显降压作用。大蒜精油对高血脂症者的胆固醇、三甘油酯等有降低的作用。

5. 对生殖细胞的功用：大蒜中的植物杀菌素可迅速杀死老鼠的精子，被杀死的精子未发现形态上的变化。

6. 对肿瘤细胞的功用：大蒜浸出液对小老鼠艾氏腹水癌有一定效果；大蒜提取物对大老鼠腹水肉瘤的癌细胞具有抗丝分裂作用；新鲜大蒜可以完全抑制乳腺癌的发生。

7. 对免疫系统的功用：大蒜能提高白细胞及巨噬细胞功能，淋巴母细胞的转化率及玫瑰结反应均显著升高。

8. 其他：大蒜制的口服剂，可以改善慢性铅中毒症状。大蒜提取物对实验性关节炎有抑制作用，亦有降低血钙的作用。

大蒜为何具有美容作用

脸部皮肤的血管因大蒜所含成分的刺激，恢复正常的血液循环，正常的新陈代谢，皮肤细胞里的黑色素就无法存活，雀斑自然就消失了，因此皮肤变得白皙而有光泽。再者，大蒜所含成分具有使皮肤角质层软化的作用，故而较细小的皱纹会消失。

那么，如何利用大蒜美容呢？

首先，准备好 50 克左右的小麦粉。在粉中加水，调成

可涂在脸上的泥状物，并倒入小麦粉重量的1%的大蒜液。

将此泥状物涂满整个脸部，再洗净脸时，你会发现衰老的皮肤恢复了光泽，黑色素及雀斑变浅以至消失，皮肤变得白皙而有光泽，连较细小的皱纹也看不见了，粗糙的皮肤开始变得光滑。

但应注意，对大蒜液敏感者，在使用时皮肤可能会变红，应酌情减少大蒜的用量，待适应后，视情况再增加用量。

大蒜养生的技巧

大蒜生吃好，还是熟食好

大蒜能降低胃癌的发病率，主要是所含的大蒜素能抑制胃内硝酸盐还原菌的生长，减少了胃内亚硝酸盐和亚硝胺的生成，因而降低了胃癌的发病率。大蒜素不耐高热，煮熟后易受破坏，会降低其杀菌防癌效果。所以大蒜以生吃为宜。

新鲜大蒜保存到初春会自然生芽或干瘪，即使是大蒜产区也不可能常年吃到新鲜大蒜。因此，可以腌制成糖醋蒜或咸大蒜，但腌制后的大蒜药用效果略逊。

初吃大蒜者可以把大蒜捣成蒜泥，加酱油和芝麻油等，调凉拌菜，先适应蒜味，再逐步改变不吃生大蒜的习惯。

每天最好吃多少大蒜

一般人每天能吃两瓣大蒜就差不多了。主要是要养成吃大蒜的习惯，要经常吃，持之以恒。蒜苗和蒜薹也可依自己的喜好吃，开始时少吃点，习惯了就可以多吃点。

食用大蒜的注意事项

大蒜应用在治疗上，范围广泛。中医认为，凡阴虚火旺者忌服，另外如每次生食过多，也会带来毛病。首先是直接刺激胃部，使人感到不舒服。蒜素有溶脂性，容易引起溶血症，导致贫血。因此专家们认为，一次食量勿太多，每天食用十克左右，无碍反有益于健康。

若要把大蒜涂抹在皮肤上，事前一定要先经过试验，避免发生皮肤过敏，有皮肤过敏者要慎用。

简易大蒜除臭法

几千年来，大蒜一直作为人类的营养食品和药用食品，在全世界被广泛应用。随着科学技术的不断发展，专家已证实，大蒜除具有丰富的营养价值之外，还具有较强的防癌抗癌作用。近年来，国际上掀起了一股大蒜热，大家食用大蒜，都希望能预防和治疗肿瘤，但由于大蒜的异味，影响其更广泛的应用。所以，以下介绍几种简易大蒜除臭法。

1. 加热除臭法：可以用各种加热方法，如炒、煮，处理大蒜，使大蒜中有臭味的烯丙基硫化化合物被除去。

2. 浸泡除臭法：通常将大蒜放在溶液中浸泡，如酒、食醋、柠檬酸、草酸等；或者是几种溶液的混合液。此法除臭原理在于使蒜苷酶受到抑制和破坏。

3. 调制除臭法：用天然食物如裙带菜汁、梅肉、大豆粉、茶叶汁等与大蒜液混合。或将大蒜磨浆，添加蛋黄搅拌，再经过凝胶化造粒，可获固体大蒜品，且能长期保存。此法主要是透过掩盖臭味，或其他一些较复杂的反应，使酶失去活性，破坏蒜氨酸等。

4. 包裹除臭法：这是一种物理方法。将具有臭味的物

质包起来，使其难以散发臭味。如德国人 Leusser 研制的大蒜糖衣片剂，可用大蒜粉作成心裹以糖衣，还有大蒜胶囊，可将挥发性蒜素包裹起来，或者加入一些除臭剂。

经过脱臭的大蒜，在食品和医药方面能进一步被利用，增加其被食用的机会。

如何选择购买大蒜

我们在市场上选择购买大蒜时，在外形上应该注意的要点是：

1. 蒜皮呈白色，看上去很饱满。
2. 蒜朵呈圆形。
3. 蒜的根基部稍呈凹形。
4. 有沉甸甸的感觉，具有硬度。

如果用手触摸，感到软软的，蒜皮的颜色变成近似茶色，特别干燥，就说明这蒜已经不新鲜了。

最理想的是，在剥皮时感到蒜瓣的大小均等，水分很充实，稍微用力捏一下，似乎有蒜汁进出。这种新鲜而又有充实感的是好的大蒜；相反的，那种太过干燥、暗淡无光的则为不新鲜大蒜。

这种从外观上看上去既有光泽、又有水气的大蒜，无论是在营养上还是在药效上，都要比不新鲜大蒜高出一筹。不论是烹调，或用于养生，都应采用品质好的大蒜。

家庭如何贮存大蒜

一般家庭大蒜不易贮藏的原因有两点：一是蒜头在购买以前已经不很新鲜，二是室内贮藏温度太高。因此，购买蒜时要选新鲜好蒜。好蒜特征为：蒜干枯黄色，蒜皮紫红色或白色，清洁而有光泽，蒜根灰黄色，带土少，蒜头不裂瓣。

受捂的大蒜蒜秸、蒜皮、蒜根呈灰黑色或灰黄色，有黑色霉点，蒜根带土多。成熟过度的大蒜，蒜头大，蒜皮薄，蒜头裂瓣，须根少而短，也不易贮藏。

大蒜以每年七八月间上市者最好，大蒜水分只要不太多，则不要放在阳光下曝晒。将准备贮存的大蒜，放在阴凉干燥通风处，不宜纸包、袋装或盒装。

第二章 内科疾病养生蒜方

感 冒

(1) 主治：感冒

材料：大蒜 2 个，葱白一根，生姜 4 片。

用法：一起用水煎后加入适量糖，趁热喝下。

(2) 主治：感冒

材料：大蒜、姜各适量。

用法：将大蒜磨成汁后，在睡前喝一些。或大蒜、姜各适量混合切细，在吃饭时当小菜配着吃。

(3) 主治：感冒

材料：大蒜一个，白酒适量。

用法：将大蒜烤熟，睡前就着一点酒吃下。

(4) 主治：感冒

材料：大蒜 3 个，葱白 10 根。

用法：将以上两种材料切碎，加入煮熟的粥中，再熬一次，趁热吃完，多穿衣服或盖上棉被，保持身体的温暖。

(5) 主治：风寒感冒

材料：大蒜 15 克，生姜 15 克，红糖适量。

用法：将蒜、姜混合切片，加水一碗，煎至水剩半碗