

精 选食醋 治病养生 555方

敏 涛 主编

江西科学技术出版社

醋熏方

治流感醋方

萝卜米醋方

滴鼻香醋方

生姜糖醋茶

香油醋蛋方

大蒜糖醋方

甘草醋方

萝卜糖醋方

鸡蛋酸醋方

炖母鸡醋方

甘草蜜醋方

冰糖陈醋方

米醋煮鸡蛋

猪肚杏仁醋方

大蒜陈醋方

糖醋杏仁方



精选

食醋治病养生 555 方



■ 主 编 敏 涛

■ 编 著 敏 涛 瑶 卿 时 文 林 华

■ 江西科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

精选食醋治病养生 555 方/敏涛主编. —南昌:江西科学技术出版社,
2002.10

ISBN 7-5390-2170-5

I. 精… II. 敏… III. 食用醋-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 081348 号

国际互联网(Internet)地址:

[HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/](http://WWW.NCU.EDU.CN:800/)

精选食醋治病养生 555 方

敏涛主编

出版 发行	江西科学技术出版社
社址	南昌市新魏路 17 号
	邮编:330002 电话:(0791)8513294 8513098
印刷	南昌市红星印刷厂
经销	各地新华书店
开本	850mm×1168mm 1/32
字数	150 千字
印张	6.25
印数	4000 册
版次	2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷
书号	ISBN 7-5390-2170-5/R·515
定价	10.00 元

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社发行部或承印厂调换)



食醋是一种常用的酸味调料，我国是世界上谷物酿醋最早的国家，《周礼》中已有关于酿醋的记载，春秋战国时已有专门酿醋的作坊。北魏贾思勰所著的《齐民要术》一书中系统地总结了我国劳动人民从上古至北魏时期的制醋经验和成就，书中共收录了 22 种制醋方法。

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，古今药醋方甚多，有关食醋治病养生的论述也颇多。南朝大医学家陶弘景曰：“酢酒为用，无所不入，愈久愈良。以有苦味，俗呼苦酒。”《本草纲目》曰：“大抵醋治诸疮肿积块，心腹疼痛，痰水血病，杀鱼肉菜及诸虫毒气，无非取其酸收之意，而又有散瘀、解毒之功。”《本草求真》曰：“米醋，酸主敛，故书多载散瘀解毒，下气消食。且同木香磨服，则治心腹血气诸痛；以火淬醋入鼻，则治产后血晕；且合外科药敷，则治症结痰癖、疽黄痈肿；暨口漱以治舌疮；面涂以散损伤积血，及杀鱼肉菜蕈诸毒。”现代医学也认为，经常食用醋可以起到软化血管，降低血压，预防动脉硬化的功效，此外，食醋还能够减肥，美容，抗癌，杀菌，具有独到的医疗保健作用。食醋和食物、药物组成的药醋方融食疗与药治于一体，或主或辅，或作佐使，或助炮制而增效，或和合以成型。许多价廉效著的药醋方至今仍为人们沿用，而且倍受欢迎。

除了历代医学典籍收载有一些治病醋方外，也有一些药醋方是以偏方和验方的形式流传于民间，我们通过博览



群书和收集验证,精选了养生治病食醋方 555 首,编写成书,以便于我国广大城乡的居民对症选用,防病治病,养生保健,进一步提高身体素质。本书的主要内容是,第一章概述药醋的由来,以及与防病治病、养生保健的关系,食醋在烹调中的应用和选购等;第二章是药醋治内科疾病;第三章是药醋治儿科疾病;第四章是药醋治妇科疾病;第五章是药醋治外科疾病;第六章是药醋治五官科疾病;第七章是药醋防癌抗癌;第八章是药醋美容养生。按病症排列药醋方是本书的一大特色,书后附录还按笔画排列了药醋方索引,以大大方便读者选用。

本书所选药醋方由组成、制法、功效、用途、用法等五项构成。组成有药物与药量两部分,其中药量按国家统一计量单位“克”来计算;制法是介绍方剂的制作方法;功效是简述每一药醋方的治病原理;用途是规定防病治病和养生保健的范围,患者可根据医生的指导来选用对症的醋方;用法主要介绍药醋方的服用方法和禁忌。

毋庸讳言,尽管药醋具有一定治病防病和养生保健价值,但仍有一定的局限性,对于危重病人首先应送医院治疗。

编著者

02 年 7 月

目录

	第一章 概述
1	第一节 食醋的由来
2	第二节 食醋治病
5	第三节 食醋的种类和选购
7	第四节 食醋在烹调中的作用
10	第五节 醋的食用禁忌
	第二章 食醋治内科疾病
12	第一节 呼吸系统疾病
12	感冒
13	支气管炎
14	老年性慢性支气管炎



精选食醋治病养生555方



14	咳嗽
16	哮喘
16	肺结核
17	肺脓疡
18	第二节 消化系统疾病
18	消化不良
19	呕吐
20	呃逆
21	食管炎
22	肠炎
22	胃炎
23	胃痛
25	胃、十二指肠溃疡
25	腹痛
27	泄泻

28	急性细菌性痢疾
29	慢性痢疾
30	霍乱
30	便秘
32	肝硬化
32	肝炎
33	黄疸
34	胆石症
35	第三节 循环系统疾病
35	高血压
36	低血压
37	高血脂症
38	心脏病
39	动脉硬化
40	冠心病



41	中风后遗症
42	贫血
43	出血
44	第四节 生殖、泌尿系统疾病
44	尿路感染
45	肾炎
46	乳糜尿
46	阳痿
47	不育症
47	第五节 神经、运动系统疾病
47	眩晕
48	失眠
49	坐骨神经痛
49	肋间神经痛
50	关节疼痛

51	腰腿疼痛
52	肩周炎
52	第六节 其他疾病
52	糖尿病
53	水肿
54	寄生虫病
56	黄汗病
57	中毒
58	甲状腺肿大
59	癫痫
	第三章 食醋治儿科疾病
60	小儿感冒
61	小儿咳嗽
61	小儿哮喘





62	百日咳
63	小儿白喉
64	流行性腮腺炎
67	流行性脑脊髓膜炎
68	小儿呕吐
68	小儿泄泻
69	小儿食积
70	小儿疳积
71	小儿厌食
72	小儿流涎
73	小儿肝炎
73	小儿佝偻病
74	小儿寄生虫病
75	小儿抽搐
76	小儿疝气

77	小儿脱肛
77	小儿头疮
78	鹅口疮
78	小儿夜盲症
	第四章 食醋治妇科疾病
80	痛经
81	闭经
82	月经不调
84	崩漏
85	带下
86	妊娠呕吐
87	难产
88	胎死腹中不下
88	产后胎衣不下



89	产后出血
90	产后恶露不尽
90	产后血晕
92	产后腹痛
92	产后抽搐
93	产后小便失禁
93	产后缺乳
94	产后带下
94	乳痈
97	阴冷
97	不孕症
98	子宫脱垂
99	阴道炎
100	盆腔炎

	第五章 食醋治外科疾病
102	第一节 感染
102	疔
104	痈
106	疮
108	丹毒
110	颈淋巴结核
112	第二节 皮肤病
112	皮炎
113	痒症
114	湿疹
115	荨麻疹
116	风疹
116	带状疱疹
117	粉刺





118	痱子
118	鸡眼
119	疣
121	手足癣
124	灰指甲
125	甲癣
127	汗斑
128	体癣
131	头癣
132	牛皮癣
134	狐臭
134	汗脚、脚臭
135	第三节 直肠肛门疾病
135	痔疮
136	脱肛

137	疝气
138	第四节 外科杂症
138	外伤
140	烧烫伤
141	冻疮
142	下肢溃疡
143	虫咬伤
145	骨折
146	骨髓炎
147	骨结核
147	骨质增生
149	颈肩痛
150	腰椎间盘突出症
150	急性阑尾炎
151	海绵状血管瘤





	第六章 食醋治五官科疾病
152	第一节 眼科疾病
152	结膜炎
152	睑缘炎
153	麦粒肿
154	白内障
154	夜盲症
155	视力衰退
156	第二节 耳部疾病
156	耳鸣
156	昆虫入耳
157	第三节 鼻部疾病
157	鼻疮
157	鼻衄