

国内著名品牌保健书

# 醋蛋

2003年 第三版

策划 / 师联文化

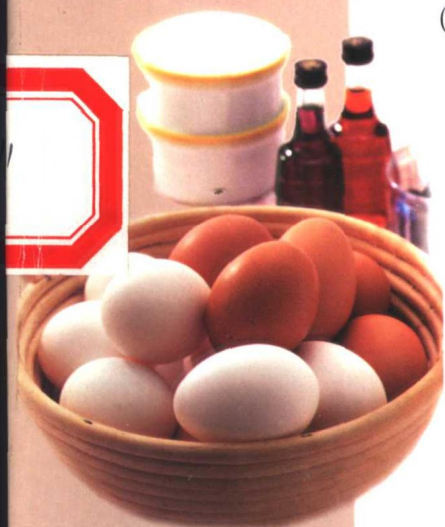
主编 / 黎航

执行主编 / 陈泗传 潘山鹰

## 治百病

本书科学、新颖、实用，被评为全国优秀畅销书，是自我保健必备工具书。重印32次，总销量112万册（截止2003年7月，不包括港台版）

上海科学技术文献出版社



国内著名品牌保健书

# 醋蛋治百病

(2003 年第 3 版)

“百病防治丛书”编写组

本书被评为全国优秀畅销书,并  
荣获全国首届图书擂台赛金奖

策划:师联文化

主编:黎航

执行主编:陈泗伟 潘山鹰

技术总监:陈泗伟 惠理应

法律顾问:李作荣

上海科学技术文献出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

醋蛋治百病 / 黎航等编著. - 3 版. - 上海: 上海  
科学技术文献出版社, 2003. 8

ISBN 7-5439-2178-2

I. 醋... II. 黎... III. 食物疗法-验方-汇编  
IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 062544 号

责任编辑: 科 文

特约编辑: 张 英

封面设计: 鲁继德

**全国优秀畅销书**

**醋蛋治百病**

(2003 年第 3 版)

“百病防治丛书”编写组

\*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

上海市印刷四厂印刷

\*

开本 850×1168 1/32 印张 6.875 字数 184 000

1992 年 1 月第 1 版 1997 年 4 月第 2 版

2003 年 8 月第 3 版第 1 次印刷 总第 32 次印刷

印数: 1 110 001 ~ 1 120 000

ISBN 7-5439-2178-2/R·576

定价: 12.00 元

## 内 容 简 介

你知道吗？普通的食醋、鸡蛋含有抗癌物质，能防治 200 多种常见病。祖国传统的醋蛋液配方广泛应用，使全国一大批被病魔折磨得痛苦不堪的人“起死回生”，恢复了健康。醋蛋疗法像磁石一样吸引了成千上万的病人和健康人。

醋蛋疗法是近年来兴起的一种简便、经济、安全的家庭疗法，在世界流传甚广。本书作者多年从事醋蛋疗法的研究和推广应用，积累了较多资料，经过临床实践，分析、整理、筛选中外民间醋蛋验方 1100 多则，并按类编排成册。本书涉及内科、外科、妇科、儿科、五官科、皮肤科、肿瘤科 200 多种常见病，还附有醋蛋疗法常识解答、典型病例介绍、醋蛋在生活中的妙用等内容。

本书内容丰富，通俗易懂，简明实用，是我国第一部权威性醋蛋疗法的专著。它既可作为广大基层医务人员临床诊治的参谋，又可作为普通家庭保健养生、自我诊疗实用的手册。

# “百病防治丛书”第三版

## 前 言

谁也没有想到,《醋蛋治百病》、《茶酒治百病》、《百病自测秘诀》、《百病自疗秘诀》这一套“百病防治丛书”,自问世以来,迄今已重印了八十余次,累计销量达 200 多万册,成了国内最畅销的保健品牌图书之一。不仅如此,该丛书在全国首届图书擂台赛上还一举夺得了金奖,邮电部门专门为此发行了全国第一枚保健图书获奖纪念封。《醋蛋治百病》、《百病自测秘诀》、《百病自疗秘诀》也先后被中国书刊协会评为全国优秀畅销书。

此外,香港、台湾地区为这套保健丛书还专门出版了中文繁体字版。据了解,该套保健丛书的繁体字中文版一经推出,就受到了广大海外读者的热烈欢迎,连印数次,仍供不应求。仅《醋蛋治百病》的香港版就重印了 6 次。

据市场调查,自 20 世纪 90 年代以来,图书市场竞争十分激烈,初版逾万册的保健书已属罕见。而“百病防治丛书”竟能一版再版,先后重印了几十次,销量数百万册,这是我们始料不及的,我们为之感到十分欣慰。

有人问我们,“百病防治丛书”为何如此抢眼,受到海内外广大读者的青睐呢?这个问题我们觉得很难回答,因为我们总不能王婆卖瓜自吹自夸,但有一点我们可以很自信地告诉大家,“百病防治丛书”是在经过广泛调查研究的基础上,精心编撰而成的。因此,它的内容非常符合实际,非常适合人们的健康需要。

现在有一种观点,认为健康长寿是很简单的事,只要吃一些保

健食品,如酸奶、豆奶,注意饮食调节,加强运动,就能圆上健康长寿之梦。这种说法实际上是一种误导。诚然,注意饮食调节,加强运动,对健康来说非常重要,但要做到健康长寿真有那么简单吗?要知道能活到100岁是很稀罕的事,在现阶段想活到120岁概率几乎为零。道理很简单,因为中国几千年来,还没有见到有谁活到120岁,恐怕在世界上也很难找到这样长寿的人。因此,提出这个口号的人,他自己能不能活到100岁、120岁都要打上一个很大的问号,更何况是对别人!其实,迄今为止,健康长寿对人类来说还是一个谜。按照科学家的研究,健康长寿是一个系统工程,影响长寿的因素有很多,如遗传、环境、气候、疾病、情绪、性格、饮食、运动,还有一些不知原因的突发因素等等,其中疾病防治和疾病的早期发现、早期治疗对健康长寿往往起着决定性的作用,如果有病不能做到早发现、早治疗,不要说活到100岁,就是活到一般人的正常寿命也是很难的。

我们在调查中发现,有些癌症、尿毒症、心肌梗塞等重大疾病患者,等其发现疾病时,往往已到了中晚期。这些人当中虽有不少平时也很关心自己的健康,注重自我保健,但是他们忽略了一些疾病防治的基本知识,不知道如何做到疾病早发现、早治疗,而等到症状完全表现出来时再就医,疾病往往已到了中晚期,丧失了最佳治疗时期。另外,有些人患病之后,不懂得自疗的重要性,被动医治,致使疾病难以康复。

所有这些都说明,要想健康长寿,就要做到疾病早发现、早治疗,充分发挥人的主观能动性,把疾病消灭在萌芽状态。正是鉴于这个目的,我们编写了这套“百病防治丛书”。这大概也是受到广大读者欢迎的一个重要原因吧!根据读者来信反映,本书内容新颖,信息密集,方法简便、准确,针对性强,实在、实用、实惠,能适应各个层次的读者的需求,这也是本书能受到读者信赖的一个重要因素。

读者的厚爱使我们十分感激,也促使我们以更加认真、负责的态度来做好这套丛书第三版的修订工作。

修订后的“百病防治丛书”有如下特点:

第一,方法更加简便、疗效更加可靠。书中充实了许多新的内容。她集预防、自测、治疗、康复、养生于一体,将给人耳目一新之感。

第二,针对性更强,实用价值更大。为了适合自我科学保健的需要,删除了一些做法繁琐,效果不明显的部分,增加了一些更安全、更有效的自测和自疗疾病的方法。

第三,融贯古今中西,既汲取了前人和民间的宝贵经验,又集中了现代医学研究的新成果。同时以作者长期的临床实践,向读者推荐和介绍了一些适合大众的科学的自我保健方法。

当今是一个高速度、快节奏的时代。人们将越来越重视疾病的防治和养生保健,虽然经过修订后的“百病防治丛书”仍存在许多不足之处,但我们相信,“百病防治丛书”既然能受到海内外数百万读者的青睐,它也一定能在你开展自我保健和疾病防治的过程中给你很大的帮助,让你圆上健康长寿之梦。

最后,我们祝愿所有阅读本书的读者一生幸福安康,万事如意。

编者

2003年6月于上海

## 《醋蛋治百病》序言

从本世纪抗菌素问世以来，化学药品在控制、征服人类许多疾病，甚至癌症方面，都取得了巨大的成功。但是，由于广泛使用化学药品而给人们健康带来的副作用及危害也越来越严重。因而，“回归自然”、“从自然界寻找祛病延年的药物”，便成为当今世界医药发展的一个新趋势。世界各国医药界在努力研究开发高效安全的新化学药物的同时，已把眼光注视到没有副作用或副作用极少的食物疗法上来。牛奶疗法，大蒜疗法，饮茶疗法，苹果疗法……纷纷问世，而这当中最为令人瞩目、最受青睐的首推醋蛋疗法。

醋蛋疗法是我国传统的民间疗法。它既可治病，又可防病，且取材方便，制作简易，服用安全，因而深受广大群众欢迎，在国内外流传甚广，但至今未见专著传世。为了推广这一传统的民间疗法，第二军医大学长海医院和上海体育学院的一些专家教授组成了醋蛋疗法科研组，积极开展醋蛋疗法咨询，取得了很好的效果。由他们编写的《醋蛋疗法》小册子，深受全国各地和海外人士的欢迎，虽一再重印，仍供不应求。他们收到各地病员大量来信，迫切希望能为群众提供更多、更简便、更实用的醋蛋良方。有鉴于此，本书作者经过几年努力，收集散见于古今医籍及民间的醋蛋验方 1100 余帖，通过科学分析，去粗取精，严格筛选，按内、外、五官、皮肤、妇、儿、肿瘤等科目分门别类，归纳整理，编撰了我国第一本醋蛋疗法的专著。该书内容丰富，通俗易懂，方剂简明扼要，是一本有很大实用价值的科普著作。它既可作为医药界进行科学研究的参考工具书，又可指导社会各界人士推广应用。



总之,醋蛋疗法是祖国医药宝库中一个重要组成部分。推广、普及这一疗法,变食物为食疗,无疑将使广大群众手中又增添了一种防治疾病的方法,对提高群众的自我保健能力具有重要意义。这是一件利国利民的好事。

我很高兴为这本书作序,并期望醋蛋疗法通过实践不断发展,能在祖国大地上开出更灿烂的花朵,结出更丰硕的果实,造福于民,造福于后代。

(本文是《醋蛋治百病》第一版序言,作者系原第二军医大学长海医院院长姜贞祥教授)

# 目 录

## 第一章 总 论

- 一、醋蛋疗法 ..... (1)
- (一)什么是醋蛋疗法? ..... (1)
- (二)醋蛋疗法为什么会受到人们的厚爱? ..... (2)
- (三)醋是什么?我国制醋的历史有多长? ..... (3)
- (四)醋分几类?醋的营养成分如何? ..... (3)
- (五)好的醋有何特点?它在日常生活中的作用是什么? ..... (6)
- (六)中国的名醋有哪些? ..... (6)
- (七)鸡蛋的营养成分如何? ..... (7)
- (八)醋蛋防治疾病、增进健康的原理是什么? ..... (10)
- 二、醋蛋疗法常识 ..... (17)
- (一)炮制醋蛋液要注意什么? ..... (17)
- (二)醋蛋疗法对每个人都适用吗? ..... (18)
- (三)健康人食醋蛋能否增强体质、预防疾病? ..... (19)
- (四)如何根据病情选用醋蛋疗法中的配方? ..... (19)
- (五)一个人一天喝多少醋为宜?喝多了有无害处? ..... (20)
- (六)烹调食醋应选用什么样的锅? ..... (20)
- (七)如何使醋久藏不变质? ..... (20)
- (八)一个人一天食几只鸡蛋为好?食鸡蛋时要注意什

么问题? .....	(20)
(九)选用什么样的鸡蛋做配方为好? .....	(21)
(十)如何保持鸡蛋新鲜? .....	(21)
(十一)怎样制作蛋黄油? .....	(22)
(十二)服醋蛋液时要注意哪些问题? .....	(22)
(十三)夏天服醋蛋液行吗? .....	(22)
(十四)服醋蛋液是否要忌口? .....	(23)
(十五)服多少醋蛋液才能见效? .....	(23)

## 第二章 民间醋蛋方荟萃

一、强身治病醋蛋方 .....	(24)
(一)功效 .....	(24)
(二)配方 .....	(24)
(三)制法和用法 .....	(24)
(四)注意事项 .....	(24)
二、美容减肥醋蛋方 .....	(25)
(一)功效 .....	(25)
(二)配方 .....	(25)
(三)制法和用法 .....	(25)
三、外用醋蛋方 .....	(26)
(一)适应症 .....	(26)
(二)配方 .....	(26)
(三)制法和用法 .....	(26)
四、应急醋蛋方 .....	(26)
(一)气滞血瘀型心绞痛 .....	(26)
(二)季节性哮喘 .....	(26)
(三)过敏性哮喘 .....	(27)

(四)咳嗽(久咳不止) .....	(27)
(五)疔 疾 .....	(27)
(六)腹 泻 .....	(27)
(七)黄 疸 .....	(28)
(八)小肠疝气 .....	(28)
(九)癩 痢 .....	(28)
(十)产后血痢 .....	(28)
(十一)产后下血不止 .....	(28)
(十二)产后胎衣不下 .....	(28)
(十三)产后血晕 .....	(28)
(十四)恶露不绝 .....	(28)
<b>五、治疗醋蛋方</b> .....	(29)
(一)高血压 .....	(29)
(二)脑血管硬化 .....	(29)
(三)糖尿病 .....	(29)
(四)食道炎 .....	(29)
(五)慢性气管炎 .....	(29)
(六)肝 炎 .....	(29)
(七)脾胃虚寒所致久泻 .....	(30)
(八)妊娠呕吐 .....	(30)
(九)虚寒性月经后期经量少 .....	(30)
(十)失音、急性声带发炎 .....	(30)
(十一)慢性咽喉痛,声音沙哑 .....	(30)
(十二)风湿骨痛 .....	(30)
(十三)肩背酸痛 .....	(30)
(十四)痈 肿 .....	(31)
(十五)赘 疣 .....	(31)
(十六)癣 .....	(31)

### 第三章 民间醋方荟萃

一、内 科 .....	(32)
(一)感 冒 .....	(32)
(二)流行性腮腺炎 .....	(33)
(三)预防流行性脑脊髓膜炎 .....	(34)
(四)咳 嗽 .....	(34)
(五)气管炎 .....	(35)
(六)哮 喘 .....	(36)
(七)肺脓肿 .....	(36)
(八)肺结核 .....	(36)
(九)呃 逆 .....	(36)
(十)呕 吐 .....	(37)
(十一)食滞、消化不良 .....	(37)
(十二)厌 食 .....	(38)
(十三)胃痛(胃酸过多者慎用) .....	(38)
(十四)慢性胃炎(胃酸过多者慎用) .....	(38)
(十五)肝 炎 .....	(38)
(十六)黄 疸 .....	(39)
(十七)腹 泻 .....	(39)
(十八)肠 炎 .....	(40)
(十九)慢性痢疾 .....	(40)
(二十)细菌性痢疾 .....	(40)
(二十一)疟 疾 .....	(41)
(二十二)腹 痛 .....	(41)
(二十三)呕 血 .....	(41)
(二十四)便 血 .....	(42)

(二十五)便秘 .....	(42)
(二十六)蛔虫病 .....	(42)
(二十七)高血压 .....	(42)
(二十八)动脉硬化 .....	(43)
(二十九)冠心病 .....	(43)
(三十)心前区痛 .....	(44)
(三十一)水 肿 .....	(44)
(三十二)乳糜尿 .....	(44)
(三十三)气 淋 .....	(44)
(三十四)糖尿病 .....	(45)
(三十五)甲状腺肿大 .....	(45)
(三十六)肥胖症 .....	(45)
(三十七)关节炎和关节痛(含厉节痛风) .....	(45)
(三十八)面神经麻痹 .....	(46)
(三十九)坐骨神经痛 .....	(46)
(四十)头 痛 .....	(47)
(四十一)病毒性肋间神经痛 .....	(47)
(四十二)四肢麻木 .....	(47)
(四十三)神经官能症 .....	(47)
(四十四)失 眠 .....	(47)
(四十五)中 风 .....	(47)
(四十六)盗 汗 .....	(48)
(四十七)中 毒 .....	(48)
二、外 科 .....	(49)
(一)烫伤和烧伤 .....	(49)
(二)蜂螫、虫叮、蛇咬伤 .....	(49)
(三)疔 疮 .....	(50)
(四)疖 肿 .....	(51)

(五)痈 疽 .....	(51)
(六)丹 毒 .....	(52)
(七)无名肿毒 .....	(52)
(八)颈淋巴结核(瘰疬) .....	(52)
(九)乳腺炎 .....	(53)
(十)脐 疝 .....	(54)
(十一)阑尾炎 .....	(54)
(十二)脱 肛 .....	(54)
(十三)痔 疮 .....	(54)
(十四)损 伤 .....	(55)
(十五)颈肩腰腿痛 .....	(55)
(十六)腰椎间盘突出症 .....	(56)
(十七)骨质增生 .....	(57)
(十八)骨 刺 .....	(57)
(十九)阴囊肿痛 .....	(58)
(二十)下肢慢性溃疡 .....	(58)
(二十一)杂 症 .....	(58)
<b>三、皮肤科 .....</b>	<b>(59)</b>
(一)皮肤粗糙、黝黑 .....	(59)
(二)疣 .....	(59)
(三)癣 .....	(60)
(四)鹅掌疯 .....	(61)
(五)灰指甲 .....	(61)
(六)汗斑(花斑癣) .....	(62)
(七)鸡 眼 .....	(62)
(八)胼 胝 .....	(63)
(九)痒 症 .....	(63)
(十)湿 疹 .....	(63)

(十一) 荨麻疹 .....	(63)
(十二) 稻田性皮炎 .....	(63)
(十三) 脂溢性皮炎 .....	(64)
(十四) 神经性皮炎 .....	(64)
(十五) 毛囊炎 .....	(64)
(十六) 牛皮癣 .....	(64)
(十七) 带状疱疹 .....	(65)
(十八) 头 虱 .....	(65)
(十九) 粉刺脓疱 .....	(65)
(二十) 雀斑、黑斑 .....	(65)
(二十一) 脱发、斑秃 .....	(65)
(二十二) 白 发 .....	(66)
(二十三) 狐 臭 .....	(66)
(二十四) 脚气病 .....	(66)
(二十五) 汗 脚 .....	(66)
(二十六) 脚 臭 .....	(67)
(二十七) 冻 疮 .....	(67)
<b>四、五官科 .....</b>	<b>(67)</b>
(一) 麦粒肿(偷针眼) .....	(67)
(二) 睑缘炎 .....	(67)
(三) 鼻 衄 .....	(67)
(四) 口腔炎 .....	(68)
(五) 口 疮 .....	(68)
(六) 口 臭 .....	(68)
(七) 牙周炎 .....	(68)
(八) 牙龈出血(牙衄) .....	(68)
(九) 牙 痛 .....	(68)
(十) 牙烟垢 .....	(69)



(十一)虫入耳 .....	(69)
(十二)咽 痛 .....	(69)
(十三)异物卡喉 .....	(69)
五、妇产科 .....	(69)
(一)痛 经 .....	(69)
(二)月经不调 .....	(70)
(三)白 带 .....	(71)
(四)子宫出血(崩漏) .....	(71)
(五)滴虫性阴道炎 .....	(71)
(六)慢性盆腔炎 .....	(72)
(七)子宫下垂 .....	(72)
(八)催 产 .....	(72)
(九)产后血晕 .....	(72)
(十)产后杂症 .....	(73)
(十一)产后调养 .....	(74)
(十二)催 乳 .....	(74)
(十三)妇科杂症 .....	(74)
六、儿 科 .....	(75)
(一)小儿咳嗽 .....	(75)
(二)百日咳 .....	(75)
(三)白 喉 .....	(75)
(四)小儿疳积 .....	(76)
(五)小儿腹痛 .....	(76)
(六)小儿腹泻 .....	(76)
(七)小儿传染性肝炎 .....	(76)
(八)小儿流涎症 .....	(76)
(九)小儿口疮 .....	(76)
(十)蛔虫病 .....	(76)