

盐醋葱姜蒜 药用便方

史 德 © 编著

YANCU
CONG
J
SUAN
YAOYONG
BIANFANG

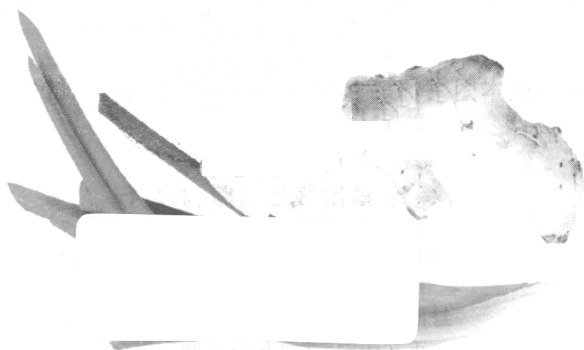
金盾出版社



盐醋葱姜蒜药用便方



史 德 编 著



金 盾 出 版 社

◎ 内容提要 ◎

盐、醋、葱、姜、蒜是我们生活中不可或缺的食物,也是自古以来民间用来防病祛病的良药。本书简要介绍了这5种食物的化学成分、药理作用、临床应用及保健功能,详细介绍了盐、醋、葱、姜、蒜的食物疗病便方,包括内科、外科、儿科、五官科、妇产科、皮肤科等疾病。其内容科学实用,便方来源可靠,适合广大群众阅读。

图书在版编目(CIP)数据

盐醋葱姜蒜药用便方/史德编著. —北京:金盾出版社,
2015.4

ISBN 978-7-5082-9637-1

I. ①盐… II. ①史… III. ①食物疗法—验方 IV. ①
R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 191607 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:北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷:北京华正印刷有限公司

装订:北京华正印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:6 字数:150千字

2015年4月第1版第1次印刷

印数:1~5 000册 定价:17.00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



盐、醋、葱、姜、蒜 5 种食物,不仅是人们日常生活中不可或缺调味品和作料,按照中医关于药食同源的观点,这些调味品也是自古以来民间用于防治疾病的良药。我国古代文学家王安石在《字说》一文中称,“姜能疆御百邪”。明代哲学家王夫之一生爱姜,并写了《卖姜词》,谓姜“最疗人间病”。民间也有“鼻子不通,吃点大葱”“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”“大蒜是宝,常吃身体好”等俗语。

醋自古以来在医疗上就有重要地位。明代李时珍《本草纲目》中即有“醋能消肿、散水气,杀邪毒、理诸药”之说。人们在实践中,还发现醋亦可作药用。战国时的名医扁鹊就认为它能“理诸药、消毒”,李时珍在《本草纲目》中就搜集了用醋的药方二十多个,还多次记载有葱姜蒜治病的事例:“尝有一妇衄血,一夜不止,诸治无效。时珍令以蒜敷足心,即时止血,真奇方也。”相传古埃及在修金字塔的民工饮食中每天必加大蒜,用于增加食欲,食后有力气,预防疾病。印度医学的创始人查拉克说:“大蒜除了讨厌的气味外,其实际价值比黄金高。”俄罗斯医学家称大蒜是土里长出的青霉素。

人每天都需要盐才能保持人体心脏的正常功能,维持



正常的渗透压及体内酸碱平衡,同时盐是咸味的载体,是调味品中用得最多的,号称“百味之祖(王)”。盐不但在医疗中起到重要作用,而且在我们日常生活中有多种防病祛病作用。使用盐防病治病,具有取材方便,使用简单,价格低廉,疗效特殊的优点。

书中所载各种秘方、偏方、验方尽管有很高的使用价值和保健养生作用,但作为秘方、偏方、验方都有它治疗的局限性,再加上患者的个体差异,不一定会人人有效,所以对于某些危及生命的伤病,仍应及时送医院请医生诊断治疗。

由于笔者水平有限,本书难免存在这样那样的缺点和错误,热切希望广大读者给予批评指正。

作者

目录

(一)食盐的营养价值 (2)

1. 食盐的成分 (2)

2. 食盐的保健功效 (3)

(二)盐是防治疾病的良药 (4)

1. 预防疾病 (4)

2. 消化科疾病 (8)

3. 泌尿科疾病 (10)

4. 外科疾病 (11)

5. 妇产科疾病 (12)

6. 皮肤科疾病 (14)

7. 五官科疾病 (15)

8. 其他科疾病 (17)

(三) 食盐与健康 (18)

1. 吃食盐过多对人体的危害 (18)

2. 吃食盐要适量 (23)

3. 少盐人群 (30)

4. 控盐小窍门	(33)
----------------	------

二、醋

(一) 醋的营养成分及保健功能	(37)
1. 醋的营养成分	(37)
2. 醋的保健功能	(39)
(二) 醋是防治疾病的良药	(42)
1. 呼吸科疾病	(43)
2. 消化科疾病	(45)
3. 心脑血管疾病	(49)
4. 外科疾病	(50)
5. 皮肤科疾病	(52)
6. 口腔科疾病	(57)
7. 妇产科疾病	(58)
8. 醋外用治病	(60)

三、葱

(一) 葱的营养价值	(68)
1. 葱的营养成分	(68)
2. 葱的化学成分及作用	(69)
3. 葱的保健功效	(70)
(二) 葱是防治疾病的良药	(71)
1. 呼吸科疾病	(71)

2. 消化科疾病	(73)
3. 心脑血管疾病	(77)
4. 泌尿科疾病	(78)
5. 内科其他疾病	(83)
6. 儿科疾病	(85)
7. 妇产科疾病	(88)
8. 外科疾病	(90)
9. 皮肤科疾病	(93)
10. 五官科疾病	(95)



四、姜

(一) 姜的成分、作用及药理	(101)
1. 姜的营养成分	(101)
2. 姜的临床作用	(102)
3. 姜的药理研究	(105)
(二) 姜的防治疾病作用	(107)
1. 姜的预防疾病作用	(107)
2. 呼吸科疾病	(109)
3. 消化科疾病	(117)
4. 泌尿科疾病	(127)
5. 内科其他疾病	(129)
6. 儿科疾病	(131)
7. 妇产科疾病	(134)
8. 外科疾病	(139)



9. 五官科疾病	(143)
10. 美容、养生	(145)
五、蒜	
(一) 蒜的成分、作用及药理	(151)
1. 蒜的成分	(151)
2. 蒜的药理及作用	(152)
(二) 蒜的防治疾病作用	(154)
1. 大蒜食疗方	(154)
2. 大蒜的防病作用	(163)
3. 传染病和寄生虫病	(165)
4. 呼吸科疾病	(168)
5. 消化科疾病	(170)
6. 心脑血管疾病	(173)
7. 泌尿科疾病	(174)
8. 妇科疾病	(176)
9. 外科疾病	(179)





一、盐

《尚书》称：“若作和羹，尔惟盐梅。五味之中，咸为首。”

《神农本草》记载：“食盐宜脚气、洁齿、治一切皮肤诸症。”

《内经》记载：“多食盐，则脉凝注而变色。”
“味过咸，大骨气伤，心气抑。”

调，我需公什会不台，言而和人初，辟港沃特一量盐食

盐(化学名 ClNa)是人们日常生活中不可缺少的食品之一。盐是咸味的载体,是调味品中用得最多的,号称“百味之祖(王)”。放盐不仅增加菜肴的滋味,还能促进胃消化液的分泌,增进食欲,同时盐有保健和防病祛病之功能,如每人每天需要 6~10 克盐才能保持人体心脏的正常活动、维持正常的渗透压及体内酸碱的平衡。

我国盐的资源很丰富,产盐区遍及全国,产量也很大,不仅能充分满足国内人民生活的需要,还可以出口。我国所产的食盐主要有海盐、井盐、池盐、矿盐等。

食盐按加工程度的不同,又可分为原盐(粗盐)、洗涤盐、再制盐(精盐)。原盐是从海水、盐井水直接制得的食盐晶体,除氯化钠外,还含有氯化钾、氯化镁、硫酸钙、硫酸钠等杂质和一定量的水分,所以有苦味;洗涤盐是以原盐(主要是海盐)用饱和盐水洗涤的产品;把原盐溶解,制成饱和溶液,经除杂处理后,再蒸发,这样制得的食盐即为再制盐,再制盐的杂质少,质量较高,晶粒呈粉状,色泽洁白,多作为饮食业烹调之用。另外,还有人工加碘的再制盐,为一些缺碘的地方作饮食之用。



盐 (一) 食盐的营养价值

1. 食盐的成分

食盐是一种无机物,对人体而言,它不含什么营养,所



以也就无所谓有什么营养成分,但还是有其化学成分,主要是氯化钠(NaCl),同时含有少量水分和杂质及其他铁、磷、碘等元素。

食盐虽无营养成分,但其所含成分钠确是人体必不可少的元素。也就是说,盐不仅是重要的调味品,也是维持人体正常发育不可缺少的物质。

2. 食盐的保健功效

(1)食盐的主要作用是调整细胞与血液之间的渗透平衡和正常的水盐代谢。在大汗不止时,适当补充盐分,可防止体内微量元素的缺乏。如在剧烈运动和体力劳动中,或在高温作业中,体内盐分随汗液大量排出,这时可能由于体内缺乏盐分,出现肌肉痉挛的情况。因此,在休息时,要喝一些淡的食盐水,来维持盐的代谢平衡。

(2)人体正常的体液容量、渗透压和电解质是机体代谢和各器官功能的基本保证,而钠、钾、氯是维持体液平衡的3种主要物质。食盐(化学名称叫氯化钠)是人体获得钠、氯的主要途径,而机体所需的钾主要从蔬菜、水果等食品中获得。科学的饮食会使这3种成分均衡而足量,以维持机体正常的渗透压、内分泌、神经传导等生理功能。

(3)常用盐水擦洗皮肤,可使皮肤健康,增强抵抗力和免疫力。盐还有止痛作用,如热水烫伤了皮肤,擦拭点盐(或酱油)可以减少痛感。天热喝点淡盐水,可以防治大便不通、咽喉痛、牙痛和腹痛。每天早晨起来喝一杯淡盐开水,可以避免嗓音发哑。如误食有毒食物,喝点盐开水,可



以解毒。此外,蔬菜、瓜果食用前,将其浸泡在淡盐水中 20 分钟,能去除残存的农药、寄生虫卵,并有杀灭细菌的作用。

(4)保持人体正常的血液 pH 值。食盐中的钠是控制人体水分所必需的,它可以维持人体正常的血液 pH 值,保证神经信息的传递,帮助人体肌肉正常工作。



盐 (二)盐是防治疾病的良药

1. 预防疾病

(1)清理胃火:早晨空腹时,饮淡盐水 1 杯,不仅可清理胃火、清除口臭和口中苦淡无味的现象,还能增强消化功能、增进食欲、清理肠部内热。

(2)防治脱发:将浓盐水轻轻涂敷头发根部,约 5 分钟后再用清水洗净,每日早晚各 1 次,连续 15~20 天为 1 个疗程,可防治头发脱落。

(3)呵护咽喉:秋冬时节气候干燥,是急性咽喉炎、扁桃体炎的多发期,在发病初期可采用盐水医治。方法如下:当咽喉感觉有轻微不适时,可用盐水做晨间漱口液;当咽喉肿痛时,每日用浓盐水漱口 5~6 次,能起到消炎杀菌的效果。

(4)自然止血:鼻出血后,可用药棉浸盐水塞进鼻孔中,同时饮用盐水 1 杯,即可起到止血的功效。口腔内部若发生小出血(如牙龈出血、喉头出血、鱼骨刺伤咽喉出血),用盐

水漱口后可以促进血液凝结,起到自然止血的作用。

(5)除脂美容:粉刺(青春痘)患者夜晚临睡前用食盐约20克置于盆中热水里,待溶化后趁热洗面,不仅能清除面部油脂,使粉刺逐渐消散,还可防止粉刺感染发炎。

(6)清污解毒:当手黏附有毒物质(如硫黄、水银)时,用盐搓擦手部,即可清污消毒;若遭受蜈蚣、蝎子蜇伤,可立即用细盐一小匙用热水调敷患处,能起到减痛消毒的效果;吃各种水果时,可用食盐少许用开水冲调成盐水,洗刷水果表皮(特别是杨梅类水果无法除去表皮)后,再用清水冲洗干净,可除去水果表皮上隐藏的蛇虫蝎类的毒素,起到清洁消毒的作用。

(7)消炎治牙:食盐中含有的氟能起到消炎杀菌、防止蛀牙的作用。因此,早晚用盐水漱口刷牙1次,能预防蛀牙;患者肝火牙痛,用食盐(青盐更佳)调水漱口,能起到清热消炎的疗效,缓解牙痛之苦。

(8)治肝顺胃:肝气胃痛是胃病患者常见的症状,可采用食盐、茴香热敷疗法。方法:取大茴香31克,小茴香16克,捣碎,加入粗盐1碗(400~500克),将上述药料一同放入锅中炒热后盛起放入布袋内,用毛巾包裹后趁热熨贴胃部和背部,可使患者胃部的痉挛部位松弛舒畅,起到通顺胃气、消解胃病的良好效果。

(9)稀释体内毒素并加速排出:在某些传染病感染或药物中毒时,往往把药物加在0.9%浓度的氯化钠溶液(生理盐水)中通过静脉滴注的方式给药。这里除药物的作用以外,还可利用大量的氯化钠溶液来稀释体内毒素,并通过肾



脏排出过多氯化钠而出现利尿现象,加速体内毒素排出。

(10)辅助治疗慢性炎症:在一些慢性炎症治疗中,食盐常被作为辅助药物来用。例如,慢性咽炎病人,每天早上饮一些淡盐水,或者每天2~3次用盐水含漱咽部,可起到消炎止痛的作用;悬雍垂(即小舌头)下垂时,往往有咽梗阻感,用筷子沾上一点食盐放在小舌头上,可较快的使炎症消失,小舌头上缩而恢复正常。在农村很多地方的人们,用食盐来治疗脚癣,方法是將食盐研末,涂擦患处,有一定的疗效。

(11)补充体液和清洗伤口:在治疗上,0.9%浓度的氯化钠溶液和血液的渗透压相当,用来作为体液的补充和伤口的洗涤都比较适宜。用0.9%浓度的氯化钠溶液清洗伤口时,不但有清创和消炎的作用,还可减少疼痛。而在腹泻引起的严重脱水、酸中毒或剧烈呕吐使胃液大量损失致脱水和碱中毒时,皮下或静脉注射大量的氯化钠溶液,除直接补充体液外,尚可纠正酸或碱中毒的现象。治疗外伤或手术大量失血时,在无全血或血浆的情况下,可用复方氯化钠溶液静脉滴注补充体液以保生命安全。

(12)盐水洗眼防眼疾:经常用消毒棉签蘸上干净的1:100的竹盐水溶液洗眼,每天1次。洗净之后,只需将眼眶边的竹盐水擦干即可。早上洗眼,效果更好。需要注意的是,兑好的竹盐水只能使用一次,也不能多人同用一个容器中的竹盐水。这种方法在《本草纲目》和《神农药经》中早有记载,不光对角膜炎,对其他眼疾同样有一定的预防作用。

(13)男性用盐水洗头防脱发:中老年男性由于雄激素分泌异常、精神紧张等因素常造成头发脱落,盐水洗头可起

到防脱发的作用。盐水中的钠盐能调节头皮部位水电解质平衡,减少雄激素对毛囊的刺激,抑制代谢障碍的发生。盐水中的水分能补充头皮损失的水分,湿润毛囊,防止头发因干燥而脱落。

洗头时,将 100~150 克食盐放入半盆温水中,等盐溶解后,把头发全部浸入水中,手指缓慢按摩头皮 3~5 分钟,然后用洗发液揉搓头发,用清水冲洗两遍即可。每 5 天一次,4 周后可改善头发脱落状况。

(14)用盐水漱漱口预防感冒:每天用盐水漱口,能在一定程度上抑制细菌的繁衍。每日早晚餐后用淡盐水漱口,以清除口腔病菌。在流感流行的时候更应注意用盐水漱口。此时,仰头含漱使盐水充分冲洗咽部效果更佳。如果配制盐水漱口,盐水浓度应略高于生理盐水(0.9%的食盐水溶液)的浓度。在 500 毫升的杯子中加入一平小匙的盐,溶解后就可以漱口了。最好是在早晨和晚上刷牙之后,每次 10 毫升,含漱 1 分钟。

(15)吃荔枝时喝些淡盐水:荔枝性味甘温。具有补气养精、散寒行气的作用。益心脾、养肝填精,有生津、益血、理气等功效。适用于治疗淋巴结核、痘疹、疔痛等,还可治呃逆、疔肿及外伤出血。但对阴虚体质的人,特别是患有慢性扁桃腺炎、咽喉炎的人,多吃荔枝会加重“虚火”,故民间有“一颗荔枝三把火”的说法。专家提醒,避免“荔枝病”可在吃荔枝时喝些淡盐水,或者预防性地喝些凉茶、绿豆水、金银花水或冬瓜水等。



2. 消化科疾病

(1)中暑引起胸闷、汗多、口渴：白糖、食盐各 20 克，冲入适量沸水待凉，频频饮用。

(2)腹泻(拉肚子)：食盐 1.75 克，米水 500 毫升，或炒米或熟米粉 25 克，加水 500 毫升，煮 2~3 分钟，滤出 500 毫升水汁，待用。将米水和精盐混合和匀，喝下即可。

(3)五色诸痢：零陵香草、广木香各 10 克，盐酒少许。用零陵香草去根，以盐酒浸半日，炒干，与广木香同为末。里急腹痛者，用冷水服 5 克，服 2~3 次后用热米水再服 5 克，止痢。忌生梨。

(4)下痢肛痛：食盐 500 克，将盐炒热，装入布袋，用热盐袋熨患处。

(5)脾虚作泻年久不愈者：羊腰子 1 对，川花椒 14 粒，青盐适量。羊腰子以竹刀剖开，每个入川花椒 7 粒，青盐量入，用纸包，水湿透，红火灰煨熟去纸。空腹食之，数次痊愈。此方屡用甚效，脾泻之方无有出乎其上。

(6)久泻不止：食盐 30 克，生姜 15 克，柿蒂 20 克，艾叶 20 克。将这些药材混合捣烂炒热，装入布袋，再把药袋熨于肚脐，熨冷再炒，需保持一定的温度，但不可过热，以免烫伤，每次 1~2 次。此方为民间验方。

(7)寒泻：盐 500 克，酒糟适量。将 2 味药放锅内炒热，装布袋，外熨脐部。

(8)胃、十二指肠溃疡：食盐 15 克，血蚶(洗净)500 克，苏打粉 30 克，童尿 1 碗。将血蚶放在木炭火上(忌用煤炭)