

妙食  
用物  
第二辑

# 妙用生姜治百病

「食物妙用系列丛书」

第三版

黄芳

石振钟

编著

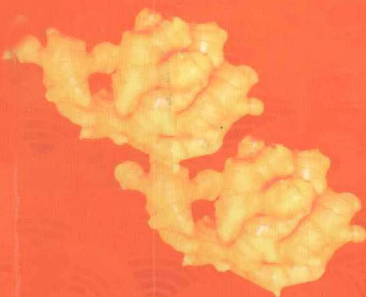
古人云：“**十月生姜小人参**”，民谚谓：“家备小姜，小病不慌”“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开处方”  
“晨吃一片姜，**百病全消光**”

本书列举了**近 400 种**妙用生姜防病治病良方  
是最适合咱老百姓养生保健用的食疗科普书



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



黄芳 石振钟 编著

第三版

人民军医出版社

# 炒 用生姜治百病

发表散寒解百毒  
十月生姜小入参



第二辑

一本最适合咱百姓使用的食疗书  
一本您终于可以读懂的食疗书  
一本真正由中医专家撰写的食疗书

常用·实用·新用·炒用

炒用



食·物·妙·用

---

## 图书在版编目(CIP)数据

妙用生姜治百病/黄芳,石振钟编著. —3版. —北京:人民军医出版社, 2013. 4  
(食物妙用第二辑)

ISBN 978-7-5091-6551-5

I. ①妙… II. ①黄…②石… III. ①姜—食物疗法—验方—汇编 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 070337 号

---

策划编辑: 焦健姿    文字编辑: 王玉梅    责任审读: 谢秀英  
出版发行: 人民军医出版社    经销: 新华书店  
通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱    邮编: 100036  
质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283  
邮购电话: (010) 51927252  
策划编辑电话: (010) 51927271  
网址: [www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印刷: 三河市世纪兴源印刷有限公司    装订: 京兰装订有限公司  
开本: 850mm×1168mm    1/24  
印张: 7    字数: 128 千字  
版、印次: 2013 年 4 月第 3 版第 1 次印刷  
印数: 0001—5000  
定价: 19.50 元

---

版权所有 侵权必究  
购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



活学巧用食材 妙治各科百病

## 《食物妙用系列丛书》(第二辑)

### 丛书编委会

主 编 黄 石 石振钟

编 委 (以姓氏笔画为序)

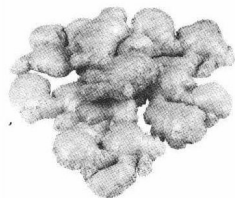
王惟恒 王 君 石振钟 汪 文

陈淑霞 黄 芳 谭洪福 胡顺强



### 内 容 提 要

姜是人们日常生活中不可缺少的调味品，同时也是保健品。它性味辛温，有散寒发汗、化痰止咳、和胃止呕等多种功效，民间素有“早吃三片姜，赛过喝参汤”及“十月生姜小人参”之说。本书全面介绍了生姜的功用、食疗方法及治疗各种疾病的数百首良方，使用方便，是一本最适合咱百姓阅读使用的食疗保健书。





活学巧用食材 妙治各科百病

生 姜 妙 用



## 再版前言

十月生姜小人参  
发表散寒解百毒

姜是人们日常生活中不可缺少的调味品。春秋时期，孔子就主张“每食不撤姜”。意思是说，一年四季人们每天都应该吃姜。据说孔子就有每天饭后嚼姜数片的习惯。

生姜性味辛温，有散寒发汗、化痰止咳、和胃、止呕等多种功效。喝生姜红糖水治感冒；生姜有“呕家圣药”之称；生姜可用于治疗肠炎、痢疾等；生姜外擦对白癜风、斑秃、手癣也有一定治疗效果……

在中药学上，由于炮制方法的不同，生姜又有生姜皮、生姜汁、干姜、炮姜、煨姜之分。生姜汁有化痰开窍止呕之功，常用于中风痰壅、恶心呕吐或咳嗽痰多；生姜的外皮叫生姜皮，性味辛凉，有和脾行水消肿之功，可用于皮肤水肿、小便不利等症；生姜炒至外黑内焦黄色为炮姜，辛苦大热，有温经止血、补虚回阳之功，常用于治疗腹痛、腹泻、吐血、下血诸症，为妇科常用之药；将新鲜生姜洗净用草纸包裹放在清水中浸湿后，放在水中煨即成煨姜，性味辛温，有温中止泻之功，对脘腹冷痛有疗效。真可谓“一味生姜千般趣，疗病健身





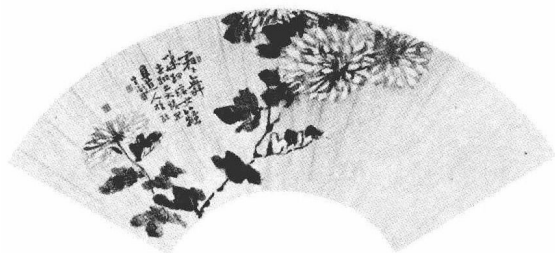
有殊功。”

民间有“早吃三片姜，赛过喝参汤”及“十月生姜小人参”之说，还有“每天三片姜，不劳医生开处方”的谚语。中老年人常食生姜可以延缓衰老。

笔者根据广大读者反馈的宝贵意见，在本次再版中突出了简、便、廉、验的特色，特别是对原版的下篇“巧用生姜治百病”的内容进行了全面更新。所选验方力求方出有据，疗效可靠，取材容易，价格低廉，便于家庭操作，让生姜真正发挥有病治病、无病强身的功效。

编 者

癸巳年初春





系列丛书

活学巧用食材 妙治各科百病

生 姜 妙 用



十月生姜小人参  
发表散寒解百毒

## 初 版 前 言

生姜是人们所熟悉的食品和作料。在日常生活中，除了用于炒菜、烧汤外，还有许多其他用途。旅途辛苦、劳累过度，用生姜加红糖煎水代茶饮，可焕发精神，消除疲劳。中风（脑卒中）、中暑、中毒等危急病症，灌服姜汁可望复苏。医生给患者施灸时，用生姜切成薄片，放在皮肤表面，既能保持原有疗法的功效，又可避免烫伤。

在中医学中，生姜的应用则更广泛。早在公元2世纪，我国人民便以生姜治疗疾病。民间有谚语可印证：“晨起一片姜，百病全消光。”

生姜固然好，可常食，但非病者，不可多食，否则物极必反。明代李时珍云：“姜食久，积热患目。”此外，痔、痈疽、肿疡患者，忌食姜兼酒；临床治温病，稽留型热病或高热、脑病，均忌用干姜。



近年来“中医药热”的兴起遍及世界，药材出口增多，因此，积极培植和发掘生姜的用途与医疗方法，努力提高疗效，实属必要。笔者在长期的临床实践中，搜集了姜的一些实用单验经方、秘方，力求简便易行、经济实用，供读者参考。由于水平有限，经验不足，书中浅陋之处诚恳希望广大读者不吝指正。

编 者

岁在丁亥年春







系列丛书

活学巧用食材 妙治各科百病

生 姜 妙 用



十月生姜小人参  
发表散寒解百毒

# 目 录

性 味

功 效

食用与保健养生常识

选购贮藏

## 上篇 生姜古今纵横谈



生姜的由来——美丽的传说



姜的功用百家谈

生姜辞典..... 6

干姜辞典..... 9



健身益寿常食姜



日常生活妙用姜

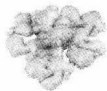
瘦身美容的生姜麻辣浴 ..... 17

日常美味与生姜 ..... 23

烹鲜制美妙用姜 ..... 18

日常用姜小窍门 ..... 25

珍品佳肴与生姜 ..... 18



## 下篇 妙用生姜治百病



### 妙用生姜防治感冒

|                   |    |                   |    |
|-------------------|----|-------------------|----|
| 大蒜生姜茶治风寒感冒 .....  | 30 | 防治流感妙方 .....      | 33 |
| 紫苏生姜汤治感冒初起 .....  | 30 | 治小儿感冒吐乳 .....     | 33 |
| 生姜枣汤治感冒鼻塞 .....   | 30 | 治小儿感冒外用方 .....    | 33 |
| 葱豉汤发汗解表 .....     | 30 | 生姜炖鸡蛋治感冒后咳嗽 ..... | 34 |
| 梨子生姜汤治感冒，利咽喉 ...  | 31 | 生姜泥贴大椎治感冒 .....   | 34 |
| 生姜糖醋茶辛温解表 .....   | 31 | 擦姜汁治感冒发热 .....    | 35 |
| 五神汤治感冒有神功 .....   | 31 | 生姜敷脐治感冒 .....     | 35 |
| “神仙粥”通治风寒暑湿感冒 ... | 31 | 姜汁背心防感冒 .....     | 36 |
| 生姜炒米粥治感冒 .....    | 32 | 治感冒外用便方 .....     | 36 |



### 妙用生姜治咳嗽

|                    |    |                    |    |
|--------------------|----|--------------------|----|
| 治支气管炎咳嗽 .....      | 37 | 盖菜姜汤祛痰止咳 .....     | 40 |
| 生姜核桃丸治慢性支气管炎咳嗽 ... | 38 | 生姜夹柿饼敛肺止咳 .....    | 40 |
| 核桃肉生姜煎治痰饮咳嗽 .....  | 38 | 理饮汤治痰饮咳嗽 .....     | 41 |
| 姜苏杏仁饮治寒性咳嗽 .....   | 38 | 杏仁姜枣粥治咳嗽痰多 .....   | 42 |
| 治慢性支气管炎咳嗽、哮喘 ...   | 39 | 生姜半夏散治哮喘 .....     | 42 |
| 姜夏芫荽止咳散温肺止咳 .....  | 39 | 黑芝麻姜汁蜜治老年哮喘 .....  | 43 |
| 姜汁秋梨膏治虚劳咳嗽 .....   | 40 | 姜汁牛肺饭治老年慢性支气管炎 ... | 43 |



|                |    |
|----------------|----|
| 姜汁猪胆汁治老年慢性支气管炎 | 43 |
| 治老年人咳嗽简便方      | 44 |
| 姜蚕散治老年支气管哮喘    | 45 |
| 治老年人咳嗽日轻夜重     | 45 |
| 治老年人虚证咳嗽       | 45 |
| 治老年慢性支气管炎      | 46 |
| 治慢性阻塞性肺气肿      | 46 |



### 妙用生姜治腹痛

|            |    |
|------------|----|
| 治寒邪腹痛方     | 52 |
| 治寒凝腹痛外用方   | 53 |
| 治气滞腹痛内服方   | 54 |
| 治气滞腹痛热熨法   | 54 |
| 治顽固性腹胀、腹痛  | 55 |
| 治肠胃胀气引起的腹痛 | 55 |
| 治虫积腹痛方     | 56 |
| 治食积腹痛方     | 56 |



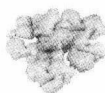
### 妙用生姜治胃痛

|           |    |
|-----------|----|
| 治胃受寒疼痛    | 60 |
| 治虚寒性胃痛方   | 61 |
| 生姜鲫鱼羹健胃止痛 | 62 |
| 二姜粳米粥温胃止痛 | 62 |

|             |    |
|-------------|----|
| 治小儿咳嗽良方     | 47 |
| 姜汁背心治咳喘     | 47 |
| 咳喘背心疗“慢支”   | 48 |
| 冬病夏治疗咳喘     | 48 |
| 治咳喘外用妙方     | 49 |
| 生姜芥子酒治支气管哮喘 | 50 |

|              |    |
|--------------|----|
| 治腹痛便秘方       | 56 |
| 治虚寒腹痛方       | 57 |
| 治小儿腹痛方       | 58 |
| 治房事后中寒腹痛     | 58 |
| 治胃脘痛、阑尾炎腹痛   | 59 |
| 治冷热失调、腹胀急腹痛者 | 59 |
| 治脘腹痉挛性疼痛     | 59 |

|            |    |
|------------|----|
| 生姜煨大枣治胃痛呕吐 | 63 |
| 生姜猪肚治慢性胃痛  | 63 |
| 治各种原因引起之胃痛 | 64 |
| 治胃肠神经官能症   | 64 |



|                 |    |
|-----------------|----|
| 治气滞胃痛 .....     | 64 |
| 治虚寒兼气滞胃痛 .....  | 65 |
| 治慢性胃炎之胃胀痛 ..... | 65 |
| 治胃气痛 .....      | 65 |
| 治虚寒胃痛 .....     | 66 |
| 治胃脘隐痛 .....     | 66 |
| 治瘀阻胃痛 .....     | 66 |

|                  |    |
|------------------|----|
| 治溃疡病胃痛方 .....    | 66 |
| 治胃痛胃酸过多 .....    | 67 |
| 治郁热胃痛 .....      | 67 |
| 治溃疡病虚寒胃痛 .....   | 67 |
| 治胃痛吐酸水 .....     | 68 |
| 治胃痛、胃灼热、吞酸嘈杂 ... | 68 |
| 治胃痛外用方 .....     | 68 |



### 妙用生姜治呕吐

|                   |    |
|-------------------|----|
| 治呕吐经方：半夏生姜汤 ..... | 70 |
| 治胃寒呕吐 .....       | 71 |
| 治反胃呕吐 .....       | 72 |
| 治虚寒呕吐 .....       | 72 |
| 治蛔厥呕吐 .....       | 72 |
| 治各种呕吐 .....       | 73 |
| 姜丝肉补虚止呕 .....     | 73 |
| 治胃热呕吐 .....       | 73 |
| 治高热、烦渴、呕吐 .....   | 74 |

|                 |    |
|-----------------|----|
| 治急性胃肠炎呕吐 .....  | 74 |
| 健脾益胃止呕吐 .....   | 75 |
| 治胸脘闷痛呕吐 .....   | 75 |
| 温中降逆止呕吐 .....   | 75 |
| 治呕吐寒湿阻滞中焦 ..... | 76 |
| 治胃寒腹痛呕吐 .....   | 76 |
| 生姜敷脐止呕吐 .....   | 76 |
| 姜贴内关穴止呕吐 .....  | 77 |
| 沐浴良方止呕吐 .....   | 77 |



### 妙用生姜治呃逆

|                  |    |
|------------------|----|
| 鲜姜炖狗肉治虚寒呃逆 ..... | 78 |
| 姜末粥治呃逆 .....     | 78 |
| 丁香姜糖降逆止呃 .....   | 79 |

|                 |    |
|-----------------|----|
| 雀食香温阳止呃 .....   | 79 |
| 干姜刀豆饮补中降逆 ..... | 79 |
| 治胃寒呃逆 .....     | 80 |

|                                                                                                   |    |                   |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------|----|
| 治胃热呃逆 .....                                                                                       | 80 | 天枢穴热熨治呃逆 .....    | 82 |
| 治顽固性呃逆 .....                                                                                      | 80 | 敷脐治呃逆 .....       | 82 |
| 益气止呃汤治癌症呃逆 .....                                                                                  | 81 | 姜汁特效止呃法 .....     | 83 |
| 姜萸丁香散治呃逆 .....                                                                                    | 82 |                   |    |
|  <b>妙用生姜治腹泻</b>  |    |                   |    |
| 老姜治寒湿泄泻 .....                                                                                     | 84 | 姜茶乌梅饮治久泻、久痢 ..... | 88 |
| 治寒湿泄泻如水 .....                                                                                     | 85 | 鹌鹑生姜赤豆粥治小儿红白痢 ... | 88 |
| 治细菌性痢疾腹泻 .....                                                                                    | 85 | 姜汁鸭蛋汤养阴止泻 .....   | 89 |
| 治冷痢不止 .....                                                                                       | 85 | 治久泻久痢 .....       | 89 |
| 治湿热泄泻 .....                                                                                       | 86 | 治成年人及小儿血痢 .....   | 89 |
| 治肠炎腹泻 .....                                                                                       | 87 | 敷脐治泄泻 .....       | 90 |
| 治腹泻津亏 .....                                                                                       | 87 | 热敷、热熨治寒泻 .....    | 91 |
| 治赤白痢疾 .....                                                                                       | 87 | 温灸治阳虚腹泻 .....     | 92 |
| 桂圆生姜汤治脾虚泄泻 .....                                                                                  | 88 |                   |    |
|  <b>妙用生姜治头痛</b> |    |                   |    |
| 治偏头痛 .....                                                                                        | 93 | 姜夏饮治眉棱骨痛 .....    | 96 |
| 治偏正头痛 .....                                                                                       | 94 | 生姜茶液防治头痛 .....    | 96 |
| 治外感风寒头痛方 .....                                                                                    | 94 | 姜麻蜜膏治疗头痛 .....    | 97 |
| 葱白神仙粥治头痛 .....                                                                                    | 95 | 香佩疗法治头痛 .....     | 97 |
| 生姜屈头鸡治风湿头痛 .....                                                                                  | 96 | 姜敷足心治头痛 .....     | 97 |



## 妙用生姜治腰痛

|                |     |                |     |
|----------------|-----|----------------|-----|
| 治慢性腰痛 .....    | 98  | 治肾虚腰痛 .....    | 100 |
| 治瘀血腰痛 .....    | 98  | 治寒湿腰痛 .....    | 101 |
| 治腰膝冷痛 .....    | 99  | 治各种腰痛 .....    | 102 |
| 隔姜灸脐治腰痛 .....  | 99  | 治腰椎结核疼痛方 ..... | 102 |
| 治急性腰扭伤疼痛 ..... | 100 |                |     |



## 妙用生姜治风湿病与关节病疼痛

|                  |     |                   |     |
|------------------|-----|-------------------|-----|
| 治风湿性关节炎 .....    | 103 | 生姜外敷治痹证 .....     | 106 |
| 治风湿痛 .....       | 103 | 生姜熏洗治痹证 .....     | 106 |
| 治遇寒关节痛 .....     | 104 | 姜汁膏贴治痛痹 .....     | 107 |
| 桂枝汤重用生姜治痹证 ..... | 104 | 干姜草乌汤治坐骨神经痛 ..... | 108 |
| 名医妙用姜汁治痹证 .....  | 105 |                   |     |



## 妙用生姜治妇科杂证

|                  |     |                     |     |
|------------------|-----|---------------------|-----|
| 治女子痛经 .....      | 109 | 清热养阴治妊娠呕吐 .....     | 114 |
| 治月经不调 .....      | 111 | 敷脐妙方治妊娠呕吐 .....     | 115 |
| 治女子闭经 .....      | 111 | 生姜敷内关穴治各型妊娠呕吐 ..... | 115 |
| 治妇女脾虚带下 .....    | 112 | 参姜麦梅汤治妊娠剧吐 .....    | 116 |
| 敷脐、温灸治气虚带下 ..... | 112 | 姜夏陈苓汤治妊娠剧吐 .....    | 116 |
| 温胃和中治妊娠呕吐 .....  | 113 | 姜附汤治妊娠水肿 .....      | 116 |
| 益胃降逆治妊娠呕吐 .....  | 114 | 治妊娠脾虚水肿 .....       | 117 |





|               |     |
|---------------|-----|
| 治肾虚妊娠水肿 ..... | 118 |
| 治产后缺乳 .....   | 118 |
| 治产后恶露不尽 ..... | 119 |
| 治晚期产后出血 ..... | 119 |



### 妙用生姜治阳痿

|                  |     |
|------------------|-----|
| 干姜枸杞鲤鱼羹治阳痿 ..... | 121 |
| 姜附瘦肉羹治阳痿 .....   | 121 |
| 生姜附子炖狗肉治阳痿 ..... | 122 |



### 妙用生姜治小儿病

|                  |     |
|------------------|-----|
| 葱姜饮治小儿感冒 .....   | 124 |
| 敷脐疗法治小儿腹泻 .....  | 124 |
| 治小儿腹泻 .....      | 124 |
| 治小儿呕吐方 .....     | 125 |
| 治小儿消化不良 .....    | 125 |
| 生姜葱白粥治小儿水肿 ..... | 126 |



### 妙用生姜治水肿、臌胀

|                  |     |
|------------------|-----|
| 治水肿简便方 .....     | 128 |
| 治急性肾炎，水肿尿少 ..... | 128 |
| 治小儿急性肾炎水肿 .....  | 129 |
| 治脾肾阳虚水肿 .....    | 129 |

|               |     |
|---------------|-----|
| 治产后血虚头晕 ..... | 120 |
| 治产后脾虚血亏 ..... | 120 |
| 治产后气血两虚 ..... | 120 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 姜汁杜仲腰花治阳痿 .....  | 122 |
| 生姜虾米煨羊肉治阳痿 ..... | 122 |
| 生姜外用治阳痿 .....    | 123 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 宣肺利水治小儿水肿 .....    | 126 |
| 姜蜜龙眼大枣汁治小儿水肿 ..... | 126 |
| 治小儿疝气方 .....       | 126 |
| 治小儿遗尿方 .....       | 127 |
| 治小儿胆道蛔虫病 .....     | 127 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 治各种水肿 .....     | 130 |
| 生姜敷脐，通阳利水 ..... | 130 |
| 治臌胀（水臌） .....   | 131 |
| 治肝硬化腹水 .....    | 133 |



## 内科杂病精方选粹

|                  |     |
|------------------|-----|
| 治胃病简便方 .....     | 134 |
| 治食管炎 .....       | 134 |
| 参姜术草汤治慢性胃炎 ..... | 135 |
| 治胃下垂 .....       | 135 |
| 姜朴夏参汤治慢性肝炎 ..... | 136 |
| 治脾肾阳虚型慢性肝炎 ..... | 136 |
| 治胸胁满痛简便方 .....   | 137 |
| 治疟疾简便方 .....     | 137 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 治小便异常简便方 .....   | 137 |
| 治大便秘结简便方 .....   | 138 |
| 治血证简便方 .....     | 139 |
| 治白细胞减少症 .....    | 140 |
| 防治晕动病简便方 .....   | 140 |
| 生姜解毒简便方 .....    | 141 |
| 治肥胖的减肥美容良方 ..... | 142 |
| 改善阳虚体质的良方 .....  | 142 |



## 外科疮疡及皮肤病精方选粹

|                  |     |
|------------------|-----|
| 治疔疽简便方 .....     | 144 |
| 治瘰癧简便方 .....     | 145 |
| 治压疮（褥疮）简便方 ..... | 145 |
| 治冻疮简便方 .....     | 145 |
| 治斑秃简便方 .....     | 146 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 治花斑癣疾简便方 .....   | 147 |
| 治皮肤疣瘕简便方 .....   | 148 |
| 治精索静脉曲张 .....    | 148 |
| 治虚寒型性多形性红斑 ..... | 149 |
| 治脉痹（雷诺现象） .....  | 149 |



## 治五官科病证精方选粹

|                  |     |
|------------------|-----|
| 治口腔疾病简便方 .....   | 150 |
| 治牙病简便方 .....     | 150 |
| 治骨槽风的回阳玉龙膏 ..... | 151 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 治咽喉痛简便方 .....  | 152 |
| 治赤眼涩痛简便方 ..... | 152 |



活学巧用食材 妙治各科百病



上 篇

## 生姜古今纵横谈



性 味

功 效

食用与保健养生常识

选购贮藏

### 【医家论述】



姜辛而不荤，去邪辟恶，生啖熟食，醋、酱、糟、盐、蜜煎调和，无不宜之。可蔬可和，可果可药，其利博矣。凡早行山行，宜含一块，不犯雾露清湿之气，及山岚不正之邪……凡中风、中暑、中气、中毒、中恶、干霍乱、一切卒暴之病，用姜汁与童尿服，立可解散。盖姜能开痰下气，童尿降火也。

——明·李时珍《本草纲目·菜部第二十六卷》