

国医养生 **大讲堂**

厨房里**的** 中医

◎ 编著 姬领会 任萍

假如你突发疾病又来不及送到医院里去，该怎么办呢？别慌，厨房里的柴米油盐酱醋茶就能帮你的忙！据记载，中医汤药的起源，就是从厨房里走出来的。简单小药能奏效的背后，深藏着字字中医、句句传统的深奥道理……

中国医药科技出版社

厨房里^的中医

CHUFANGLI DE ZHONGYI

编著◎姬领会 任 萍



中国医药科技出版社

内 容 提 要

近年来, 饮食安全的问题越来越受到重视, 迫使人们重新意识到家庭厨房的重要性。作者运用厨房中的常用之物, 结合中医知识, 巧妙搭配, 使人们在日常生活中不知不觉地进行着食疗, 从而达到了强壮身体、防治疾患的目的。《厨房里的中医》适合所有爱好养生的广大群众阅读。

图书在版编目 (CIP) 数据

厨房里的中医/姬领会, 任萍编著. --北京: 中国医药科技出版社, 2013. 5

ISBN 978 - 7 - 5067 - 6082 - 9

I. ①厨… II. ①姬… ②任… III. ①食物疗法—普及读物 IV. ①R247. 1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 071385 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 [www. cmstp. com](http://www.cmstp.com)

规格 710 × 1020mm $\frac{1}{16}$

印张 11 $\frac{1}{2}$

字数 142 千字

版次 2013 年 5 月第 1 版

印次 2013 年 5 月第 1 次印刷

印刷 北京地泰德印刷有限责任公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 6082 - 9

定价 25.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

大道本乎寻常，至理不外日用

代序

打开姬领会的新作《厨房里的中医》，我才发现自己的知识还是很有限的。尽管我也写过几部学术著作和一些科普作品，但是我对自己身边的一些事物，对自己每天都要打交道的厨房里的东西，与姬领会比起来还是有很大距离的。

根据书本的记载，中医汤药的起源，就是从厨房里走出来的。神农氏尝百草识药性，靠的是寻找食物时的眼看口尝；伊尹发明汤液方剂治病，借鉴的是熬汤佐料配伍。

中医从单味药治病，逐渐发展到以方剂汤药为主，经历了几千年漫长的历史阶段。厨房里的十三香佐料，如桂皮、生姜、小茴香、山柰、豆蔻、砂仁、橘子皮、丁香、八角、荜茇等，也都先后被中医学家吸纳到中药的队伍里，进了历代《本草》著作。把酱油、醋、葱、姜、蒜、酒、糖、茶写进中医著作里，当做治病的主力军，除了姬领会之外，我还没见到第二家，可以说他是独具匠心。

姬领会编写的《厨房里的中医》，并不都是偏方，而是用中医理论讲解，以中药的四气五味统领起来，可以说处处体现了中医特色，字字紧连着传统。

有朋友看到封面就会问，这么简单的身边之物，果真能够治病吗？如果是这样，大医院都改成厨房不就得了，干嘛还盖那么多房子，进那么多仪器设备？

说这话的朋友，一定对现代化的医院很了解，知道医院是如何治疗疾病的。但是，我们也可以想一想，假如你出门在外，或者走到一个没有医院的

地方，突发疾病又来不及送到医院里去，你该怎么办呢？在火车上，我们也见过急救的例子，很多出手救治患者的人，用的就是简便的方法，往往应手即效，让人称颂不已。

这极为简单的小药就能奏效的背后，深藏着一般人难以知晓的深奥道理。

人体是一个复杂的整体，随时调动和调整着自身的抗病能力，也把各种体内的信号传递出来。发热、头痛、乏力、失眠、气短等等，既是疾病的表现，也是身体抗病的反应。

中医紧紧抓住人体抗病的能力，利用很多看上去很简单的方法，就可以治疗疾病。比如，针刺、按摩、艾灸、刮痧、拔罐，不用药也可以治好很多疾病，道理就是借助人体自我恢复的机制，顺势而为，巧夺天工。

读了姬领会这部新作，我觉得广大民众又多了一扇窗户，透过它可以更多地了解一些治病方法，在方便自己的同时，也为绿色环保的医疗，做出自己的一份贡献。

“无错不成书”，尽管我没有发现这本书里有多少错误，相信广大读者的眼睛是雪亮的，或许能从中找出一些不足，或者不恰当的地方。那么，您一定不要客气，姬领会一旦知道自己错了，他一定会及时纠正的，因为他是一个很负责任的作者。他写这部书的目的，是为了造福广大民众，宣传中医，活法巧治。

姬领会认为我可以为他的新作写一篇好的序言，我不会夸奖人，只知道按照我的所思、所想，告诉读者朋友。

对也？错也？

只有历史老人掌握着标准答案，想看结果的人慢慢就能知道。

曹东义

写于石家庄求石得玉书屋

2012年12月31日夜

同姬领会医生相识 20 余年，从他上陕西中医学院入学开始就多有接触，每每见面都有很多医学方面的疑惑相询，除了学校要求的教学内容外，他还大量查阅古人书籍，特别崇拜传统中医思想，课外阅读了大量的古代医学书籍。大学二年级就给周围许多人看病开中药，而且多多少少都有一定的效果，这在一定程度上更加坚定了他学习传统中医药学的信心，从此更加发愤，孜孜不倦，勤习古训。毕业后不久，在当地就小有名气，其很大的一个原因是他在临床诊治过程中多使用传统的中医手段治疗，很少用西药，周围病人比较容易接受，加上疗效还不错，深受病人的喜爱。

随着现代社会节奏加快，亚健康人群增多，“欲病”成为普遍存在的客观事实。世界卫生组织（WHO）最近公布的一项预测性调查表明，全世界亚健康人群总的比例已占到 75%。所以要关注亚健康，积极预防亚健康状态。中医学的“治未病”理论被国际上称为最先进、最超前的预防医学思想，

“不治已病治未病”是早在 3 千多年以前的《黄帝内经》中就提出来的防病养生谋略，是至今为止我国卫生界所遵守的“预防为主”战略的最早思想，它包括未病先防、已病防变等多个方面的内容，这就要求人们不但要治病，而且要防病，不但要防病，而且要在病变未产生之前就想好能够采用的预防方法，这样才能掌握疾病的主动权，达到“治病十全”的“上工之术”。

在未病之前采取应对措施而不是病后用药，将会给民众带来更多的健康利益，也将节省更多的医疗费用。“九五”期间，卫生部曾做过的一个课题，研究社区防治和预防投资效益比，得出的研究结论是：一块钱的预防，可以节省医疗费八块五毛钱。“治未病”是医疗发展的趋势，是人类保健养生，防

治疾病的最高境界。“治未病”对于全民健康素质的提高，可以发挥重要的作用。

近年来，饮食安全的问题越来越受到重视，迫使人们重新意识到家庭厨房的重要性。作者运用厨房中的常用之物，结合中医知识，巧妙搭配，使人们在日常生活中不知不觉地进行着食疗，从而达到了强壮身体、防治疾患的目的。

传统中医对于疾病的认知，采取“取类比象”的整体性观察方法，通过对现象的分析，以探求其内在机制，进行辨证论治。所以说中医理论博大精深，但并不是高深莫测，它与我们的日常生活息息相关。酸、甜、苦、辣、咸五味是厨房中永远离不开的滋味。中医最讲究平衡，五彩缤纷的生活环境和饮食中的五味与人的健康密切相关。若调配得当，可健体益身，若违背五味相生相克的规律则会不利健康。

本书与市场同类书的不同之处在于：帮助您建立起一个“健康新观念”，让你知其然，还知其所以然，重视养生之道，并且依照正确的方法加以实行，就会长期保有天赋的生命力。

陕西中医学院附属医院

李小群

2013年2月



马序

健康也许是当代人们的第一追求，但是忙碌的你可能真的不能抽出一些时间，为了自己或者身边的亲人一些“小毛病”或者“老毛病”，而去医院花上半天的时间，去排队、检查、取药。作者的用心便在于此。厨房在作者眼里就是一个宝库，随手拈来的调味品、食物，甚至是厨房用具，都可以作为调理小毛病的药品。闲暇时间，浏览一下本书，一定可以使你收到意想不到的惊喜。

食物药用知识，历代医家叙述颇多，早至《神农本草经》，但沿用至现代，散见于各种医籍中，不便查找。而且，随着药物毒性反应的不断出现及药源性疾病的增加，饮食疗法尤其受到人们的喜欢与青睐，其寓药于食，药食同用，既可消除人们对打针、吃药的恐惧心理，解除人们的心理负担，又可减少药物毒性反应的侵害，因而应用十分广泛。

把厨房和中医药联系起来，初听起来像是作者在发呓语，但是细看一下，方才明白，作者是把中医五行理论结合到厨房中随处可见的调味品和食品上面，通过深入浅出的讲解，一个个生动的例子，把厨房之物的药用价值，呈现在你的面前。

衷心祝愿人们通过本书受益，享受健康。

山东省烟台市中医院

马俊

2013 年 3 月

第一章 认识厨房之物 / 1

第一节 酸味的调味品 2

厨房里，更多人备用的酸味调味品是醋。醋非常普通常用，但其功用远远不仅是食用，还有许多鲜为人知的妙用。正所谓“小东西解决大问题”。

第二节 咸味的调味品 9

厨房里，常用的咸味调料品是食盐和酱油。两者除了做调味剂，在生活中还能治病养生。

第三节 辣味的调味品 16

厨房里常用的辣味调味品有辣椒、生姜、大蒜和葱等，虽然辣味刺激性大，但用好了就是宝。

第四节 甜味的调味品 34

厨房里常用的甜味调味品主要是糖，虽然说吃糖多了对人体不好，但只要会用，生活中，糖也能帮你很多忙。



第五节 苦味的调味品 36

厨房里常用的苦味调料就是陈皮。陈皮用于烹制菜肴时，既可调味，又可去除异味。



第二章 了解人体之病 / 37

第一节 病因 38

病因，就是疾病的产生因素。概括来说，无非有三个，一个是气候因素，一个是生活因素，一个是精神因素。

第二节 病性 40

病性，就是疾病的性质。中医上，病性只有两种，一种是寒，一种是热。

第三节 病态 42

病态，就是疾病的状态，中医以虚实来定病态。

第四节 病位 43

病位，就是疾病的发生部位。比如当病人看医生时说“头疼”，大夫就会问“头的什么地方疼？左边？右边？前面？后面？还是头顶？”等，这就是要了解疾病的发生部位。

第五节 表象	43
--------------	----

表象，就是病人表现出来的现象，包括症状和体征两种。



第三章 用厨房之物来消除人体之病 / 45

第一节 头部病证	46
----------------	----

头为清阳之府，头部有病，严重者会影响到生命。

感冒很常见，治疗很简单	46
生姜蜂蜜消除老年斑效果好	51
得了高血压，厨房里的东西就能消缓它	55
患有低血压，快用茶水冲鸡蛋	58
血糖高了不用慌，醋和洋葱帮您忙	61
患有贫血病，服食银耳冰糖很对症	62
生姜治斑秃，一般都有效	63
萝卜汁治疗偏头疼，效果很不错	65
酒后头疼时，快喝生姜水	67
头皮屑过多很烦恼，盐醋洗头效果好	68
醋治晕车，没有副作用	69
失眠很烦人，厨房之物可帮您	69
神经衰弱不用怕，常喝姜水就不错	70
白酒治耳鸣效果好	71
葱白止鼻涕，真是见效快	71
止鼻血用醋，简单且有效	72
患了鼻炎不用愁，盐和香油能解忧	74



喝水不解渴，可喝萝卜汤	76
口腔溃疡经常犯，快用蜂蜜肉桂来检验	77
姜水能治舌尖疼	79
味精治牙疼，就是见效快	79
花椒水治口角炎，效果很明显	81
倒牙后嚼葱白，效果快	82
醋治打嗝也有效	83
生姜止呕吐，大家都知道	83
糖水能消除吃蒜后出现的口臭	84
蜂蜜治唇裂，效果很不错	85
姜水洗脸能治雀斑	86
蜂蜜搓脸治青春痘	86
 第二节 咽颈肩部病证	 87
 脖子部位的病证很常见，及早治疗是关键。	
酱油能治咽喉肿痛	87
盐醋和鸡蛋，能治慢性咽炎	89
声音嘶哑不用怕，很多厨房之物能治它	90
鱼骨卡喉就用醋	91
喝酒太多很难受，快找厨房里的盐和醋	91
落枕就用擀面杖	92
热盐能治肩周炎	93
 第三节 胸部病证	 94
 胸部有病要多躺，三分靠治七分养。	

气管炎的治疗有妙招	94
偏方能把哮喘治	97
厨房之物治疗咳嗽快又好	102
花椒回乳效不错	106
通乳也可用花椒	107
 第四节 腹部病证.....	108
 治疗腹部病证，厨房之物很管用。	
白萝卜治胃烧，效果就是好	108
胃疼可把花生吃	109
不慎得胃寒，治法很简单	110
胃酸过多不好受，萝卜苹果就能用	111
浅表性胃炎很常见，蜂蜜能把疗效显	115
猪肚能治胃和十二指肠溃疡	116
大枣和生姜能治消化不良	116
肉桂和辣椒，能治肝硬化腹水	119
患有胆道蛔虫症，快把花椒油来用	119
食后腹胀很难受，口嚼生姜就管用	120
热盐治疗腹部发紧效果好	120
腹泻很烦人，快把大蒜寻	121
大蒜能治细菌性痢疾	122
受凉的腹疼，快喝生姜红糖水	123
痛经很难受，快把生姜山楂用	123
胎位不正很急人，快用姜泥敷至阴	123
桂葱姜能治小孩疝气	124



第五节 腰背部病证 125

腰背属阳易受凉，姜酒治疗效果良。

腰背疼痛很难受，快用生姜和白酒 125

第六节 二便及二阴病证 126

患有二便及二阴病，快把厨房之物拿来用。

清水治便秘，见效就是快 126

喝盐水能治小便不通 126

生姜能治急性附睾炎 127

患有滴虫性阴道炎，醋和大蒜能解您烦 127

外阴发痒很难受，快把葱白花椒用 128

蛋黄油治痔疮疗效好 128

第七节 四肢病证 129

手脚不灵，干活不成。四肢生病，就得赶快治。

手脚麻木不用愁，筷子都能解您忧 129

蒜泥能治手掌蜕皮 130

膝盖扭伤很疼痛，快用花椒和白酒 130

酒泡辣椒能治疗老寒腿 131

关节炎病很难缠，坚持治疗很关键 132

醋治脚跟骨刺，效果不错 134

脚气常复发，厨房之物就能杜绝它 135

盐姜与白酒，可治脚汗和脚臭 138

手脚干裂比较疼，芥末和醋能止痛	139
治疗鸡眼很简单，蒜葱豆腐任您选	139
葱心能治脚垫	140
醋蒜汁治疗灰指（趾）甲效果好	140
 第八节 其他杂症.....	141
人生之病，复杂多样，但厨房是个宝，食、药同供。	
花椒治体癣，效果不一般	141
患有冻疮，椒姜可治	143
生姜治痱子没有副作用	144
大蒜擦痱子，效果很理想	145
蒜泥治湿疹，见效就是快	145
治荨麻疹用白酒醋，收效很快速	146
花椒白酒能止痒	147
牛皮癣用蒜醋椒，效果比较好	147
患有关节疼，快用辣椒酒	149
风湿痛用芥末，效果很不错	151
动脉硬化用生姜，使得身体很健康	151
豆腐中毒，快吃白糖	152
血小板减少性紫癜，可用肉桂末来敷脐	153
服食生姜可治空调病	157
水火烫伤，快用葱叶和醋姜	158
磕碰外伤用香油，效果还行	161
蚊虫叮咬就用生醋涂	164
凤凰衣治压疮，强过其他药	164
患有高血脂之人不用愁，厨房之物就能解您忧	165

第一章

认识厨房之物





由于家庭条件和个人喜好不同，厨房里面配备的东西也各不相同，不过，调味品却是每个厨房都应该配有的，不管您配有的调味品多还是少，其味道无非就是酸、甜、苦、辣、咸、鲜这几种。

食物如同灯之油，药物如同拨灯芯。厨房里面做出的米面肉食和各种菜品更多的是给我们人体提供营养物质，而调味品却起到“拨灯芯”的作用，能增强人体的脏腑功能，比如酸味入肝，醋为酸味就能起到补肝的作用；甜味入脾，糖为甜味就能起到补脾的作用；辣味入肺，辣椒为辣味就能起到补肺的作用；咸味入肾，盐为咸味就能起到补肾的作用；苦味入心，陈皮为苦味就能起到补心的作用（心主血脉，陈皮补心能活血通脉，可治疗因血脉不通而导致的癥瘕等病证。可参考《其实中药不难学》一书）。

中医认为，人体的生长发育都是五脏发挥作用的结果，故而，当人体生病的时候，我们就要调节五脏功能，而要调节五脏功能，厨房里的调味品便是顺手之物。

因此，这里的厨房之物，就缩小范围，仅限于厨房里常用的调味品。

第一节 酸味的调味品

厨房里，更多人备用的酸味调味品是醋。醋非常普通常用，但其功用远远不仅是食用，还有许多鲜为人知的妙用。正所谓“小东西解决大问题”。

厨房里，更多人备用的酸味调味品是醋，这里，我也就简单的介绍一下醋的有关知识。