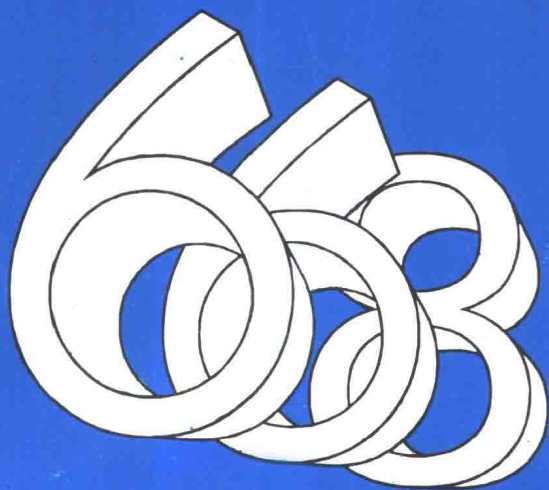


食醋治病养生 668方

● 敏涛 瑶卿 时文 林华 编著
● 江西科学技术出版社





食醋治病养生 668方

- 敏涛 瑶卿 时文 林华 编著
- 江西科学技术出版社

00365801

图书在版编目(CIP)数据

食醋治病养生 668 方/敏涛

—江西南昌:江西科学技术出版社

ISBN 7—5390—0810—5/R·186

I. 食醋治病养生 668 方

I. 敏涛

Ⅲ. 中药学, 科普读物

N. R·28

食醋治病养生 668 方

敏涛等 编著

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)8513098 8513913

印刷 南昌市光华印刷厂

经销 各地新华书店经销

开本 787×1092 1/32

字数 24 万

印张 10

印数 20001—30000

版次 1994 年 12 月第 1 版 1997 年 3 月第 3 次印刷

书号 ISBN 7—5390—0810—5/R·186

定价 10.50 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)

前 言

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,荟萃了养生治病药醋方 600 余首,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

1994 年 10 月

目 录

第一章 概 述.....	(1)
第一节 食醋的由来.....	(1)
第二节 食醋治病.....	(2)
第三节 食醋的种类和选购.....	(6)
第四节 食醋在烹调中的使用.....	(8)
第五节 醋的食用禁忌	(11)
第二章 药醋治内科疾病	(13)
第一节 呼吸系统疾病	(13)
感冒	(13)
支气管炎	(16)
老年性慢性支气管炎	(17)
咳嗽	(17)
哮喘	(20)
肺结核	(22)
肺脓疡	(23)
第二节 消化系统疾病	(24)
消化不良	(24)
呕吐	(26)
呃逆	(28)

食管炎	(30)
肠炎	(31)
胃炎	(31)
胃痛	(33)
胃、十二指肠溃疡	(36)
腹痛	(37)
泄泻	(39)
急性细菌性痢疾	(42)
慢性痢疾	(43)
霍乱	(46)
便秘	(46)
肝硬化	(49)
肝炎	(49)
黄疸	(51)
胆石症	(54)
第三节 循环系统疾病	(55)
高血压	(55)
低血压	(59)
高血脂症	(59)
心脏病	(60)
动脉硬化	(62)
冠心病	(63)
中风后遗症	(65)
贫血	(66)
出血	(68)
第四节 生殖、泌尿系统疾病	(70)
尿路感染	(70)
肾炎	(71)
乳糜尿	(72)

阳痿	(72)
不育症	(73)
第五节 神经、运动系统疾病	(73)
眩晕	(73)
失眠	(74)
坐骨神经痛	(75)
肋间神经痛	(75)
关节疼痛	(76)
腰腿疼痛	(78)
肩周炎	(80)
第六节 其它疾病	(80)
糖尿病	(80)
水肿	(81)
寄生虫病	(83)
黄汗病	(87)
中毒	(88)
甲状腺肿大	(89)
癫痫	(91)

第三章 药醋治儿科疾病 (92)

小儿感冒	(92)
小儿咳嗽	(93)
小儿哮喘	(94)
百日咳	(94)
小儿白喉	(96)
流行性腮腺炎	(97)
流行性脑脊髓膜炎	(104)
小儿呕吐	(105)
小儿泄泻	(106)

小儿食积	(107)
小儿疳积	(109)
小儿厌食	(110)
小儿流涎	(111)
小儿肝炎	(113)
小儿佝偻病	(113)
小儿寄生虫病	(114)
小儿抽搐	(116)
小儿疝气	(117)
小儿脱肛	(118)
小儿头疮	(119)
鹅口疮	(120)
小儿夜盲症	(121)

第四章 药醋治妇科疾病..... (122)

痛经	(122)
闭经	(125)
月经不调	(126)
崩漏	(128)
带下	(131)
妊娠呕吐	(135)
难产	(136)
胎死腹中不下	(136)
产后胎衣不下	(137)
产后出血	(138)
产后恶露不尽	(139)
产后血晕	(140)
产后腹痛	(142)
产后抽搐	(142)
产后小便失禁	(143)

产后缺乳	(143)
产后带下	(144)
乳痈	(145)
阴冷	(150)
不孕症	(151)
子宫脱垂	(152)
阴道炎	(153)
盆腔炎	(154)

第五章 药醋治外科疾病..... (156)

第一节 感染..... (156)

疖	(156)
痈	(160)
疮	(165)
丹毒	(172)
颈淋巴结核	(175)

第二节 皮肤病..... (177)

皮炎	(177)
痒症	(181)
湿疹	(181)
荨麻疹	(183)
风疹	(185)
带状疱疹	(185)
粉刺	(187)
瘡子	(188)
鸡眼	(189)
疣	(191)
手足癬	(192)
甲癬	(200)

汗斑	(204)
体癣	(206)
头癣	(213)
牛皮癣	(214)
狐臭	(217)
汗脚、脚臭	(218)
第三节 直肠肛门疾病	(219)
痔疮	(219)
脱肛	(221)
疝气	(222)
第四节 外科杂症	(225)
外伤	(225)
烧烫伤	(228)
冻疮	(229)
下肢溃疡	(230)
蛇虫咬伤	(231)
骨折	(235)
骨髓炎	(236)
骨结核	(237)
骨质增生	(238)
颈肩痛	(242)
腰椎间盘突出症	(244)
急性阑尾炎	(243)
海绵状血管瘤	(243)
第六章 药醋治五官科疾病	(244)
第一节 眼科疾病	(244)
结膜炎	(244)
睑缘炎	(244)

麦粒肿	(245)
白内障	(246)
夜盲症	(247)
视力衰退	(247)
第二节 耳部疾病	(248)
耳鸣	(248)
昆虫入耳	(249)
第三节 鼻部疾病	(249)
鼻疮	(249)
鼻蛆	(250)
酒糟鼻	(250)
第四节 咽喉部疾病	(251)
咽喉炎	(251)
声音嘶哑	(253)
鱼骨鲠喉	(255)
第五节 口腔疾病	(256)
龋齿	(256)
牙周炎	(257)
牙痛	(257)
牙龈出血	(259)
口腔炎	(260)
口疮	(260)
口臭	(262)
第七章 药醋防癌抗癌	(263)
唇癌	(263)
肝癌	(263)
食道癌	(264)
胃癌	(265)

肠癌	(266)
肺癌	(267)
乳腺癌	(267)
子宫颈癌	(268)
白血病	(269)
膀胱癌	(269)

第八章 药醋美容、养生 (270)

养颜嫩肤	(270)
祛斑增白	(272)
生发乌发	(274)
延年益寿	(277)
祛病强身	(279)
减肥轻身	(283)

第一章 概 述

第一节 食醋的由来

食醋是以米、麦、高粱或酒糟等酿成的含有醋酸的液体，古代又称为醴、酢、苦酒、米醋等。中国是世界上谷物酿醋最早的国家，制醋的历史虽晚于酿酒，但在公元前八世纪也就已经有了醋的文字记载。春秋战国时已有专门酿醋的作坊，但那时的醋还是比较贵重的调料，直到汉代才开始普遍生产。据东汉时期的著作《四民月令》中记载，四月四日可作酢，五月五日也可作酢，这时的醋已成了劳动人民的“开门七件事”之一了。

从汉代的著作《食经》中所记述的“作大豆千岁苦酒法”来看，可以认为，我国于汉代就已经能够以酒酿醋了。所谓以酒酿醋是依靠醋酸菌的作用，使酒精进一步氧化成醋酸，由于曲中微生物种类繁多，酿醋时除产生醋酸外，还产生另外的一些有机酸，使得醋的味道鲜美。

南北朝时期，食醋的产量和销量都已经很大，这在很大程度上进一步推动了酿醋技术的不断发展。北魏时期，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，其中的一些制醋方法一直沿用至今。

使不同的谷物发霉成曲,然后再用它来使更多的谷物糖化、酒化和醋化,这是酿醋史上的一重大的发明。历史上的制醋方法很多,大致有三类:(1)酿陈醋:先将曲和糊化后的高粱、小米拌合,发酵制成醋糟,然后移至淋缸,用开水反复过淋,再将成品新醋放在室外进行“夏于日晒夜露”或“冬天捞冰陈酿”的后发酵,使水分越来越少,醋的浓度越来越大,最后密封于瓮中陈放,时间越久,醋味越好。

(2)酿米醋:米醋是以糯米为原料,其头道工序是糖化酒化。为了使发酵微生物繁殖得更好,温度不能超过 30℃。饭粒既要熟透,又不能太软或太硬,在酿造过程中,为了提供足够的氧气,扩大醋酸菌的繁殖,采用中途多次添加酒化液和“中途加糟”的办法。我国的镇江香醋就是一种典型的米醋,距今已有约 1400 多年的历史。

(3)酿药醋:我国是药醋的发源地,距今已有 1300 多年的历史。它是以麸皮、中草药及少量的大米或小麦等为原料,经过制曲酒化醋化、淋醋和熬煎而制成的。在众多的配药醋中,四川保宁醋以其独特的清香醇厚之味蜚声海内外处。

第二节 食醋治病

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,古今药醋方颇多,有关食醋治病养生的论述也较多。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。”元代李鹏飞曰:“醋能少饮,辟寒胜酒。”《本草衍义》曰:“醋,酒糟为

之，有米醋、麦醋、枣醋。米醋比诸醋最酽，入药多用之，谷气全也，故胜糟醋。产妇房中常用醋气则为佳，醋益血也。”《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。”《本草汇言》曰：“醋，解热毒，消痈肿，化一切鱼腥水菜诸积之药也。林氏曰，酸主收，醋得酸味之正也，直入厥阴肝经，散邪敛正，故藏器方治产后血胀、血晕，及一切中恶邪气，卒时昏冒者，以大炭火入熨斗内以酽米醋沃之，酸气遍室中，血行气通痰下，面神自清矣。凡诸药宜入肝者，须以醋拌炒制，应病自如。”《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，及杀鱼肉菜草诸毒。”《医林纂要》曰：醋“泻肝，收心。治卒昏，醒睡梦，补肺，发音声，杀鱼虫诸毒，伏蛔。”

醋在中药的应用中也占有一席之地。中药炮制是以中医药基本理论为指导，根据医疗和制剂的要求对原药材所进行的一套加工处理技术。中药炮制是祖国医药学的重要组成部分，它体现了中医辨证用药的特点，对保证用药安全、控制药物质量、提高治疗效果等方面均具有重要意义。中医治病用药是基于药物本身的四气五味、升降浮沉、归经等性能发挥治疗作用的，即以药物之偏性纠正疾病所表现的阴阳偏盛或偏衰。但是，多数药物必须经过特定的炮制以改变药性后才能适合治疗需要。

中药炮制的方法很多，醋制仅是其中一种。中药经炮制后可以降低药物的毒性或副作用，如大戟、甘遂经醋制后，毒性可以大大降低；中药经炮制后能使药物的性能得以转变；经过炮制的中药还可增强疗效，如延胡索（即元胡）醋炙后，可增加其水煎液中的生物碱的含量，从而增强其止痛作用；中药经炮制后还

有助于引药入经,如柴胡、香附等醋制后有助于引药入肝,更有效地治疗肝经疾病;某些中药经炮制后还有助于药材的粉碎;中药经过炮制还可使其净度得到保证;经过炮制的中药可使药材干燥,并能杀死虫卵,有利于贮藏。此外,醋还是中医外敷药的重要的配料。

现代医学认为,食醋对治病养生有以下方面的作用:(1)食醋能消除疲劳,因为醋中含有丰富的有机酸,可以促进糖的代谢,并使肌肉中的疲劳物质乳酸和丙酮酸等被分解,从而解除疲劳;(2)食醋能调节血液的酸碱平衡,维持人体内环境的相对稳定;(3)食醋能帮助消化,有利于食物中营养成分的吸收,醋中的挥发性物质和氨基酸等可以刺激人的大脑神经,促进消化液的分泌;(4)食醋可以预防衰老,抑制和降低人体衰老过程中过氧化物的形成;(5)食醋具有很强的杀菌能力,可以杀伤肠道中的葡萄球菌、大肠杆菌、痢疾杆菌、嗜盐菌等;(6)食醋可以增强肝脏的机能,促进新陈代谢;(7)食醋还可以扩张血管,有利于降低血压,防止心血管疾病的发生;(8)食醋可以增强肾脏的功能,有利尿作用,并能降低尿糖的含量;(9)食醋还可使体内过多的脂肪转变为体能消耗掉,并促进糖和蛋白质的代谢,故可防治肥胖;(10)食醋能扩张血管,可以增加皮肤的血液循环,起到美容护肤的作用;(11)食醋中还含有抗癌物质,日本是胃癌发病率高的国家,日本科学家开发出一种由米醋、蜂蜜、和矿泉水组成的抗胃癌的饮料配方,长期饮用对胃癌有较好的防治作用。

醋本身就是一种保健医疗食品,所谓保健医疗食品是指具有中国传统保健医疗特色的膳食,广义上包括了预防、保健、治疗、康复四个方面的作用的食物、饮料和菜肴等。保健医疗食品是由食物和天然食性中药制成的,从中医营养学的理论来看,食物和药物之间并无明显的界限,但相对而言,食物是提供人体必