

中国民间疗法丛书

葱姜蒜韭疗法

宋乃光 张向群 呼义娟 编著



中国中医药出版社



中国民间疗法丛书

葱 姜 蒜 韭 疗 法

宋乃光 张向群 呼义娟 编著

中国中医药出版社

(京) 新登字 025 号

内 容 提 要

葱姜蒜韭是菜篮中的必备蔬菜,经过特殊制作或使用到一定量后,却能显出神奇的治病效果。此法在民间广为流传。本书汇集应用葱姜蒜韭治病的多种疗法和几百个行之有效的经验方法,并附有典型的病例。

本书内容丰富,知识性、科学性、趣味性较强,凡初中以上文化程度者均可阅读。

中国民间疗法丛书

葱姜蒜韭疗法

宋乃光 等编著

中国中医药出版社出版

(北京市东城区新中街 1 号)

邮编: 100027 电话: 46522105 电挂: 3406

新华书店总店北京发行所发行 北京燕山印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 47.875 印张 177 千字

*

1994 年 6 月第 1 版 1994 年 6 月第 1 次印刷

印数 1—9000 册

ISBN7-80089-313-8/R·314 定价: 6.40 元

中国民间疗法丛书编委会

顾问：王雪苔 陈可冀 李今庸 尚天裕

主任：肖德馨

副主任：樊正伦 惠广喜

委员：杨思澍 陈士奎 徐木林 徐世祥

宋祖懋 李宝顺 付丽琴 陈克正

吴少楨 李小莉 肖天辉 芮立新

杨利平 杨 钢 李占永 闫志安

FR 16/20

前 言

葱姜蒜，外加韭菜，是我国人民菜篮子中不可缺少的传统菜食。它们又是一种特殊的蔬菜，即除了本身能当菜供人们食用外，还能当其他菜的调味品。别的蔬菜由于季节的原因可以一段时间不吃，而如果没有葱姜蒜，日常生活烹炒、拌调菜肴就会味道不全，失去诱力。本书要介绍的是葱姜蒜韭的另一种价值，即药用价值和把它们作为药品、保健品的使用方法。因为它们都是极容易得到的一年四季都有而且价格便宜的东西（韭菜的冬季种植已不成问题），因而就可望达到这样一个目的：通过阅读本书，人人都掌握葱姜蒜韭的自疗和保健方法，使自己和家人摆脱慢性病痛的缠绕。相信那时我们的健康水平将有一个大的提高。

说到用葱姜蒜韭治病，有的人可能不相信，有的人稍有相信，也认为不过是小痛小痒之类。小病不用治也会痊愈，大病用那么多大药方、名贵药都治不好，你这么一些极不起眼的调味蔬菜就更不用提了，说来说去还是觉得它们用处不大。笔者从事中医工作 20 余年，科班出身，相信古方、名方，严格按君臣佐使配方原则制方，而对于葱姜蒜韭，则起初并不认为它们各自有多大的效力，尤其碰到那些慢性的、难治的疾病，绝没有首先考虑要用葱姜蒜韭。有两件事使我彻底改变了以上观点，一是一位痛经的年轻女子，每次经前腹痛都难以忍受，不论用什么药，五天后才能缓解，精神和身体都受到很大损伤。后经以葱和姜捣烂，加适量花椒，纱布包裹置脐腹上，上压热水瓶这种方法处理，仅 15 分钟就彻底缓解

了疼痛，病人笑逐颜开。另是一位老者，患冠心病十多年，外加高血压、糖尿病、胆囊炎等，每日在痛苦和不安中度过。尤其是左侧胸部疼痛，常常感到呼吸困难，夜晚难以入眠，每天吃药用他自己的话来说比吃饭要多，西药、中药难以数清。教他把葱白捣烂，铁锅中炒热，纱布裹敷于左胸心前区的位置上（可以用两个纱布包交替热敷），每天治疗一次到两次，具体时间自己掌握。从第一天治疗开始，他的精神和体力随着疼痛的减轻就有了很大的改善。葱白给他带来的难以预料的效果，增强了他生活的信心。由此我们回想“药食同源”一说，就是说古人从实践中认识到食物有一定的治疗作用，两者之间是有密切关系的。我国古代有“神农尝百草、一日而遇七十毒”的说法，“百草”就包括了某些食物。亦药亦食，药食不分家也是多数传统医学所共有的特点，中医学是世界上许多传统医学中最具有影响、最完备的医学科学，它的独特的魅力就在于人和自然统一的理论基础和广泛使用天然药物治病。今天当地球上的人们，特别是发达国家的人们饱尝了生存环境被污染带来的威胁和痛苦之后，渴望着大自然再次回到身边，中医学为全人类作贡献已成为一种需要。我们盼望葱姜蒜韭疗法从民间百姓之家登上大雅之堂。

天然药物比起化学合成药最突出也是最重要的优点就是安全，如果同时也是食物，这个优点就更显著，仅仅这一点就足以把人们的兴趣完全转移过来。笔者曾遇到两例典型的化学药物过敏和毒副反应的事情。一例是服用解热止痛类药物两片后引起全身皮肤过敏性反应，仅仅几天皮肤溃烂流黄水，面目肿胀不可辨认，继而由红到紫到黑，继发感染后引起高烧，不能进食，体内代谢紊乱，经住院给予输液、脱敏治疗，最后又服用数十剂中药才平息下来，可惜头发全部由

黑变成了灰白色。另一例是儿童，家长给服了一片退烧药，仅过了一夜就发现孩子没有尿了，急诊检查为急性肾功能衰竭。经过紧急治疗，虽然得以痊愈，但毕竟给孩子和家长的内心蒙上了一层阴影。如果说象以上这样严重的甚至危及性命的毒副反应并不多见的话，那么由于药物的毒副反应而使治疗被迫中断或反复使用某种药物而产生抗药性的情况也足以使医生一愁莫展。反之，中药特别是药食两兼的中药发生毒副反应的机率则小得多。本书介绍的葱姜蒜韭治病防病方面的内容，虽然仅是中医中药对人类健康和文明作出贡献的一小部分，但读者由此可窥视和感受到天然药物是怎样对人体发生着柔和的犹如春雨飘洒般的微妙作用。本书还将对由葱姜蒜韭组成的每一张处方的特点和适应症作具体的介绍，有些还要进行机理上的探讨，作到雅俗共赏。相信通过阅读本书，不论是哪种文化层次的读者，都可找到适合自己和家人使用葱姜蒜韭治病防病或养生保健的一种或数种方法，葱姜蒜韭疗法将得到更大的普及使用。

本书的写作有两个特点，一注重实用性，二注重资料的真实性。实用性中还包括着可能性，即是说，经过反复筛选，把那些出有实据、疗效可靠的处方挑出来后，还要看有没有使用的可能性，如果葱姜蒜韭还要配其他药物或食物，那么这些药物或食物必须是较为容易获得的，即都是很普通的，便于寻常百姓家庭使用。真实性就是每张方都确有出处，其中有一些民间便验方是经过口耳相传下来的，难以找到出自何书，也一定是被长期的医疗实践所证实的。疗效是科学性实实在在的体现，本书的最后一部分还要转述一些疗效统计资料，以增强读者对于葱姜蒜韭防治疾病的信任感。

编 者

目 录

第一章 葱姜蒜韭——古今用之不衰	1
一、悠久的历史	2
二、天然药物，特有的功用	10
（一）浑身是宝的葱	10
（二）干、鲜有别的姜	11
（三）气烈用广的蒜	13
（四）菜药两用的韭	14
三、现代研究和应用	15
第二章 丰富多彩的葱姜蒜韭疗法	18
一、外治法	18
（一）体表贴敷	18
（二）取汁调药	19
（三）沐浴	19
（四）装入兜袋	19
（五）手握	19
（六）作灸垫	20
（七）热熨	21
二、内治法	22
（一）单方使用	22
（二）制药酒	23
（三）直接服汁	23
（四）配入食疗方	24
（五）作中药复方的主要成分	24
（六）作药引子	25

(七) 其他	25
第三章 葱姜蒜韭治病保健方	26
一、民间便验方	26
(一) 传染科	26
1. 流感和感冒治疗方 (5 首)	26
2. 流感和感冒预防方 (2 首)	30
3. 流脑和脑炎防治方 (2 首)	31
4. 乙型脑炎防治方 (1 首)	32
5. 麻疹治疗方 (2 首)	32
6. 流行性腮腺炎治疗方 (2 首)	33
7. 百日咳防治方 (3 首)	34
8. 白喉防治方 (2 首)	35
9. 结核病治疗方 (6 首)	36
10. 痢疾防治方 (7 首)	38
11. 疟疾治疗方 (4 首)	43
12. 肝炎 (并肝硬化腹水) 治疗方 (4 首)	45
13. 伤寒和副伤寒防治方 (2 首)	47
14. 寄生虫病防治方 (8 首)	48
15. 破伤风治疗方 (2 首)	51
(二) 内科	52
1. 头痛治疗方 (4 首)	52
2. 咳嗽治疗方 (6 首)	53
3. 哮喘防治方 (4 首)	57
4. 肺、胸膜感染性疾病治疗方 (3 首)	59
5. 失眠治疗方 (2 首)	60
6. 冠心病治疗方 (3 首)	61
7. 高血压治疗方 (2 首)	62
8. 高血脂防治方 (1 首)	62
9. 糖尿病治疗方 (3 首)	63
10. 胃痛 (泛酸) 治疗方 (5 首)	64

11. 腹痛腹胀治疗方 (4 首)	66
12. 便秘防治方 (4 首)	67
13. 腹泻治疗方 (4 首)	69
14. 呕吐反胃治疗方 (5 首)	71
15. 呃逆治疗方 (2 首)	73
16. 厌食治疗方 (2 首)	74
17. 腹水治疗方 (3 首)	74
18. 结石治疗方 (3 首)	77
19. 泌尿系感染治疗方 (2 首)	78
20. 肾炎 (肾小球肾炎) 治疗方 (1 首)	78
21. 遗尿治疗方 (5 首)	79
22. 小便困难或不通治疗方 (4 首)	81
23. 食道病变治疗方 (3 首)	83
24. 误吞硬物治疗方 (1 首)	85
25. 中毒解救方 (10 首)	85
26. 中暑防治方 (2 首)	89
27. 晕厥防治方 (5 首)	90
28. 出血治疗方 (17 首)	91
29. 风湿疼痛治疗方 (5 首)	97
30. 癫痫治疗方 (1 首)	99
(三) 妇产科	100
1. 阴道炎 (带下) 治疗方 (4 首)	100
2. 月经病防治方 (10 首)	101
3. 乳腺疾病治疗方 (5 首)	104
4. 不孕症治疗方 (2 首)	106
5. 妊娠诸病防治方 (12 首)	107
6. 产后诸病治疗方 (16 首)	111
(四) 外科	115
1. 阑尾炎治疗方 (2 首)	115
2. 肠梗阻治疗方 (4 首)	116

3. 外伤治疗方 (9 首)	118
4. 腱鞘炎、腱鞘囊肿治疗方 (2 首)	121
5. 疝气治疗方 (3 首)	122
6. 痔疮治疗方 (4 首)	123
7. 疔毒疮疡治疗方 (18 首)	124
(五) 男科	132
1. 阳痿、遗精治疗方 (2 首)	132
2. 前列腺炎或前列腺肥大治疗方 (3 首)	133
3. 阳强治疗方 (2 首)	134
4. 阴缩治疗方 (4 首)	135
5. 外阴病变治疗方 (3 首)	136
(六) 儿科	137
1. 感冒防治方 (3 首)	137
2. 哮喘治疗方 (2 首)	138
3. 夜啼治疗方 (1 首)	138
4. 小便异常治疗方 (2 首)	139
5. 泄泻治疗方 (3 首)	140
6. 便秘治疗方 (2 首)	141
7. 脐患治疗方 (1 首)	141
8. 皮肤疮疮和癣治疗方 (2 首)	141
9. 吐乳、呕吐治疗方 (3 首)	142
10. 咽喉炎治疗方 (1 首)	144
11. 其他疾病治疗方 (4 首)	144
(七) 皮肤科	145
1. 癣疥治疗方 (5 首)	145
2. 狐臭治疗方 (2 首)	148
3. 斑秃治疗方 (2 首)	148
4. 神经性皮炎治疗方 (2 首)	149
5. 荨麻疹治疗方 (2 首)	150
6. 出汗治疗方 (2 首)	150

7. 白癜风治疗方 (2 首)	150
8. 冻疮防治方 (2 首)	151
9. 褥疮治疗方 (1 首)	152
10. 疣治疗方 (2 首)	152
11. 鸡眼治疗方 (3 首)	153
12. 毛发疾病治疗方 (3 首)	154
(八) 五官科	156
1. 口腔粘膜病治疗方 (2 首)	156
2. 咽喉病治疗方 (3 首)	156
3. 牙病治疗方 (7 首)	158
4. 鼻病治疗方 (3 首)	160
5. 耳病治疗方 (4 首)	162
6. 眼病治疗方 (8 首)	163
二、食疗方	166
(一) 发散风寒方	166
1. 姜粥 (2 首)	167
2. 葱白粥 (2 首)	167
3. 姜之汤饮 (4 首)	169
4. 葱之汤饮 (2 首)	170
(二) 开胃养胃止痛方	170
1. 止痛开胃 (2 首)	171
2. 下气止呕通膈 (7 首)	172
(三) 温中止泻, 消炎止痢方	175
1. 温中止泻 (4 首)	176
2. 消炎止痢 (2 首)	177
(四) 平喘止咳及抗癆方	178
1. 止喘咳, 化痰饮 (4 首)	178
2. 抗结核止咳 (4 首)	179
(五) 益气消水方 (6 首)	181
(六) 补虚养神方 (4 首)	184

(七) 养老疗疾方 (6 首)	185
(八) 缩尿止遗方	188
1. 遗尿或小便失禁 (2 首)	188
2. 遗精、阳痿 (4 首)	189
(九) 调经止带安产方	191
1. 月经病及带下 (2 首)	191
2. 妊娠期疾病 (3 首)	191
3. 产前产后病症 (4 首)	192
三、中医传统方	194
(一) 姜方	194
1. 内服方 (13 首)	194
2. 外用方 (6 首)	200
附:《寿世保元》卷十 生姜治验 (选)	202
(二) 葱方 (6 首)	202
附:《寿世保元》卷十 葱白治验	205
(三) 蒜方 (7 首)	206
附:《寿世保元》卷十 大蒜治验	208
(四) 韭方 (6 首)	209
第四章 临床资料选	212
一、姜的验方验案	212
(一) 姜莢散敷脐治疗小儿腹泻 86 例	212
(二) 姜夏糊穴位贴敷治呕吐	212
(三) 姜橘杷叶煎治噎膈	213
(四) 姜方外治小儿病两则	214
1. 淋洗法治感寒停食	214
2. 敷贴法治乳后涌吐	214
(五) 胡椒、生姜敷脐治疗小儿滑泄	214
(六) 萝卜生姜汁治疗急性胃痛	215
(七) 姜葱麸酒药袋治疗婴幼儿腹痛	215
(八) 生姜鸡肉汤治验 3 例	216

(九) 隔姜灸治疗乳糜尿、血尿 13 例	217
(十) 脐部隔姜灸治疗术后尿潴留	217
(十一) 茶油浸生姜外敷褥疮	218
(十二) 隔姜灸狐臭	219
(十三) 生姜半夏汤治眉棱角痛	220
(十四) 姜粉蛋液治皮肤溃疡	220
(十五) 生姜汁治疗灼伤 19 例	221
(十六) 樟脑隔姜灸治疗急性腰扭伤	221
(十七) 姜泥外敷救治呕脱	222
(十八) 隔姜灸治疗脂膜炎	222
二、葱的验方验案	223
(一) 儿科外治用葱五则	223
1. 熏洗法治脱肛	223
2. 热熨法散积聚	223
3. 热熨法开痰闭	224
4. 摩擦法发汗退热	224
5. 熏蒸法治麻疹	224
(二) 白矾葱白敷脐治疗尿潴留 10 例	225
(三) 葱盐熨脐治疗小儿尿闭	225
(四) 葱泥贴敷治产后尿潴留	226
(五) 葱熨脐治尿闭	226
(六) 葱白外敷治热厥	226
(七) 葱油合剂治疗蛔虫性肠梗阻	227
(八) 葱白为主敷脐治小儿麻痹性肠梗阻	227
(九) 葱白外敷治小儿泄泻	228
(十) 葱白复方膏剂外治窦道	229
(十一) 葱姜药饼灸法	229
三、蒜的验方验案	230
(一) 杏夏蒜泥糊敷治外感咳嗽 116 例	230
(二) 甲鱼炖大蒜治肝硬化腹水	230

(三) 蒜附糊敷治鼻衄	231
(四) 隔蒜灸治发际疮	232
(五) 复方大蒜液治难治性腹泄 38 例	232
(六) 蒜醋液浸泡治手足癣	232
(七) 醋酸麝香蒜液治顽癣	233
(八) 大蒜外擦治疗小儿白秃疮	233
(九) 大蒜芒硝糊外敷治阑尾脓肿 56 例	234
四、韭的验方验案	234
(一) 韭子故纸末治遗精	234
(二) 韭子复方填脐治阳痿	235

第一章 葱姜蒜韭——古今用之不衰

我国人民有食用和药用葱姜蒜韭的漫长历史，当我们翻开历代有关饮食、药膳、本草类的书籍，就可发现葱姜蒜韭不但是人类生活的好伙伴，而且对人类疾病的防治也作出了极为重要的贡献。成书于秦汉时期的《神农本草经》是我国最早的药理学著作，有葱白治疗“寒热、出汗、中风、面目肿”的记载，以后各代的本草书籍不断扩大葱白的功用，广泛应用于内、妇、儿、外等科疾病。《神农本草经》还载姜有治疗“胸满咳逆上气”、“温中、止血、止汗、逐风湿痹”等作用，至少包括了呼吸系统、消化系统、神经系统、运动系统四大类疾病。东汉时代的名医张仲景有“医圣”之称，他的《伤寒杂病论》被誉为中医学第一部理法方药完备的书，113张方剂的名称中带“姜”字的就有10多张，以姜和葱为主要成分或作药引的方剂就更是多见。明代李时珍广泛收集民间治病方药，在他的不朽著作《本草纲目》中对葱姜蒜韭的药用价值有详尽的说明，还列了许多方子。这些方子中有的是单用一种的，有的是几种同用的，还有的是葱姜蒜韭和其他药物、食物合用的。它们大部分配伍简单，调制方法容易掌握，有的是纯粹的食物组成，由于有效而且随时可取，所以很容易流传下来。如姜糖水治感冒一方已无从考证出自何时，但至今妇孺皆知。葱姜蒜韭疗法中还有极为辉煌的一部分，就是它的外治法，占据了其药用阵地的大部分地盘，千百年来深受群众欢迎，在民间扎下了根。如蒜片贴脚心止鼻出血，韭

菜煎汤熏洗外阴治疗子宫脱垂等。现代医学科学的飞速发展又对葱姜蒜韭的成分和作用机理作了进一步的探讨和说明：葱含挥发性成分，有较强的抗菌作用；姜含有挥发油，能促进血液循环，促进胃肠消化功能；蒜含的大蒜辣素，被称为植物性杀菌素，能解热、利尿；韭菜的叶、根、子分别含甙类和生物碱，有特异气味，对某些内脏和神经系统有兴奋作用。这些研究成果为临床使用葱姜蒜韭提供了科学依据。葱姜蒜韭容易种植，各地均产，药食两兼，是大自然的巧妙安排。走向大自然，离不开葱姜蒜韭；保健延年，亦离不开葱姜蒜韭，葱姜蒜韭将与人类文明伴行。

一、悠久的历史

在人类历史的长河中，我们的祖先积累了和疾病作斗争的经验，其中包括有以葱姜蒜韭治病防病的经验。

葱

葱和我们的关系很密切，是菜篮子里最常见的蔬菜之一。我国北方有贮藏冬菜的习惯，葱不怕冻，所以在品种不多的几种过冬大路菜中，葱是重要的一种。葱的药用价值也早已为人所知，最早由《神农本草经》说它能治“伤寒寒热，出汗中风，面目肿”，《名医别录》说能治“伤寒骨肉痛，喉痹”，另外能“安胎”。其中“伤寒”，在当时来说，指的是有发热恶寒表现的一大类外感病，而外感病初起和现在的感冒在字面上和实质内容上有相通之处。《名医别录》的成书要晚于《神农本草经》。大约在汉末，论述药物的性味功能和品种较《神农本草经》都有不少补充，谈到的葱治“喉痹不通、安神”，就涉及到了喉科、妇产科疾病的治疗问题。中医学对葱