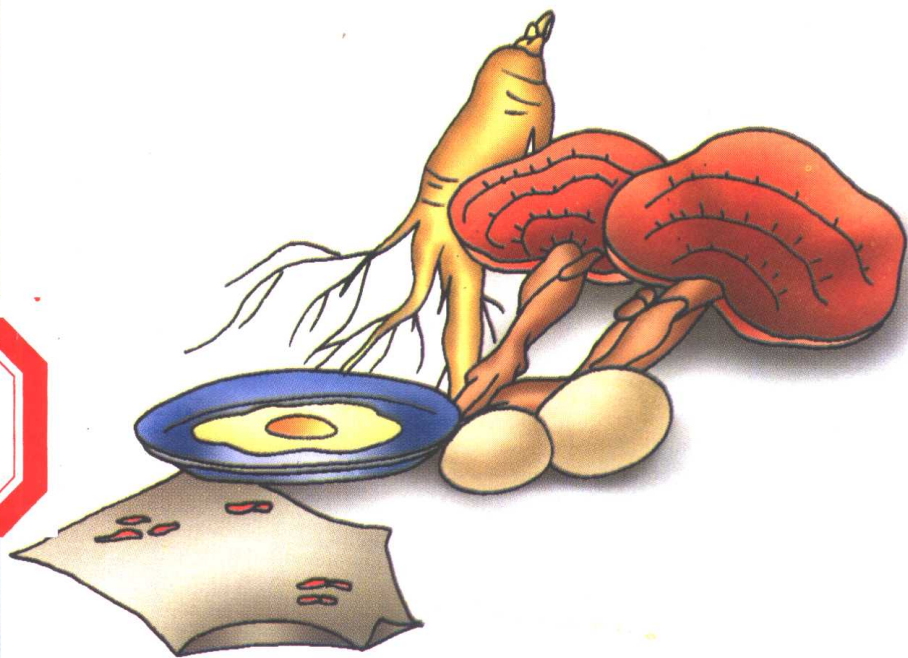




时尚家庭保健丛书

药蛋治百病



吉林摄影出版社

时尚家庭保健丛书

药蛋治百病

主编 刘 薇 张 英
刘 凯 王晓东

吉林摄影出版社

时尚家庭保健丛书·药蛋治百病

责任编辑:李天民

封面设计:尹为民

吉林摄影出版社出版发行 787×1092 毫米 32 开本 6 印张 135 千字
(长春人民大街124号) 2000 年 01 月第 1 版第 1 次印刷

长春市第九印刷厂印制

印数:1—5000 册

ISBN 7-80606-336-6/G·83

定价:6.80 元

目 录

一、药蛋简述.....	1
二、强身美容门.....	5
生发乌发.....	5
养颜嫩肤.....	6
祛病强身	10
益寿延年	18
祛斑增白	19
三、内科门	22
咳嗽	22
感冒	27
癫痫	31
淋证	32
腰腿疼痛	33
高血压	35
肺结核	38
瘴气瘟疫	42
乳糜尿	43

呕吐	44
哮喘	46
失眠	49
阳痿	52
贫血	56
寄生虫病	57
头痛	63
四、外科门	66
骨结核	66
颈淋巴结核	67
烧烫伤	71
骨质增生	75
丹毒	76
下肢溃疡	76
疖	78
骨折	83
脱肛、肛裂	84
痢	86
蜂虫咬伤	87
骨髓炎	89
五、儿科门	90

泄泻	90
麻疹	92
蛲虫病	94
感冒	95
咳嗽	96
营养不良	100
夜盲症	100
遗尿	102
百日咳	103
惊风	105
肝炎	106
哮喘	107
六、皮肤科门	109
湿疹	109
牛皮癣	111
鸡眼	112
皮炎	113
带状疱疹	113
癣	114
疣	114
脓疱疮	115

七、抗癌门	116
食道癌.....	116
甲状腺癌.....	117
子宫癌.....	118
肝癌.....	119
白血病.....	120
胃癌.....	122
阴道癌.....	123
乳腺癌.....	124
肠癌.....	125
八、五官门	126
牙痛.....	126
干眼病.....	129
鼻衄.....	129
耳鸣.....	131
近视.....	132
牙周炎.....	133
咽喉炎.....	133
结膜炎.....	139
耳聋.....	140
青光眼.....	141

夜盲症·····	142
声音嘶哑·····	144
角膜软化·····	145
口疮·····	146
白内障·····	147
鼻炎·····	147
龋齿·····	149
中耳炎·····	149
酒糟鼻·····	150
九、妇科门 ·····	152
乳痈·····	152
子宫脱垂·····	154
闭经·····	156
流产·····	159
产后贫血·····	163
盆腔炎·····	164
产后胎衣不下·····	165
月经不调·····	166
妇女瘕病·····	168
产后腹痛·····	169
带下·····	170

倒经·····	175
痛经·····	176
产后血晕·····	180
更年期综合症·····	180
难产·····	181
妊娠腹痛·····	182
妊娠呕吐·····	183
崩漏·····	184

一、药蛋简述

(一) 什么是药蛋

所谓药蛋，就是利用蛋中的有效药力治愈和延缓各种疾病，以求达到治病强身的效果。

一提到“蛋”，它已是我们日常生活中常见的食品了，但它的功效您知道吗？蛋品不但营养丰富，而且具有较高的食疗价值，它是治病养生、美容益寿的佳品。

在祖国医学发展的历史长河中，积累了丰富的药蛋治病养生的经验。药蛋疗法具有制作简单、食用方便、副作用小、疗效好的特点，药蛋疗法中的蛋品不仅具有本身的食疗作用，在食疗方中能缓和配药之峻猛，以防攻伐太过，还可降低配药之毒性，以防药毒伤身。

现代医学研究表明，蛋品中所含有十分丰富的蛋白质、脂肪、维生素、矿物质和酶类物质，以人体的生长发育、健康长寿有着很大的作用，所以我们更应该和蛋品结成亲密的食品伙伴。

(二) 药蛋的作用

鸡蛋：鸡蛋营养丰富，煮熟后鲜嫩味美。具有滋阴养血、镇惊、益气、安胎、润肺、清热解毒的功效。鸡蛋清主要用于热病烦闷，燥咳声哑，胎动不安，产后口渴，不痢，目赤，咽痛，声哑，烫伤，热毒肿痛等症；鸡蛋黄多用于心烦不眠，虚劳吐血，热疮，肝炎，消化不良等症。鸡蛋黄中所含的卵磷脂除能健脑外，还可使血液中的胆固醇和脂肪颗粒变小并保持悬浮状态，从而避免其在血管壁上沉积。

鸭蛋：鸭蛋经过加工后变成皮蛋、咸蛋、容易保存，且吃起来别有风味。鸭蛋其营养价值高，具有清热滋阴，清肺泻火，止痛的功效。主要用于肺热咳嗽，喉痛，牙痛，泻痢等症。

鹌鹑蛋：具有补血、养神、健肾，益肺和降压的功效。鹌鹑蛋是各种虚弱病人、老人、儿童和孕妇的理想滋补食品。

鸽蛋：营养丰富，煮熟后鲜嫩味美，是一种理想的滋补佳品。具有补肾益气，解毒的功效，主要用于肾虚气虚，腰膝酸软，疲乏无力，心悸，头晕等症。

麻雀蛋：麻雀蛋具有补肾阳，益精血，调节神经的功效。

醋蛋：可以降血压、降血脂、软化血管，对防治各种老年病症都有成效，对风湿、失眠、便秘等症也都有良好的效果。

高碘蛋：高碘蛋的历史已接近 20 年了，它是在产蛋鸡的饲料中添加 4~6% 的海藻粉，或在 100 千克饲料加入 50 毫克碘化钾，拌匀，每只鸡每天吃饲料 100~150 克，连喂 7~10 天后所产的蛋即为高碘蛋。它对于预防和治疗高血压、高血脂症、冠心病、糖尿病、甲状腺肿大等疾病，均取得了满意效果。

硒蛋：硒蛋是在鸡饲料中添加无机硒盐，食用这种蛋对老年性心血管病及克山病有较好的防治作用。

健脑蛋：日本科学家从鱼类的眼窝中抽提出一种不饱和脂肪酸，将其混在蛋鸡的饲料中，蛋鸡吃后可产下一种健脑蛋，其蛋黄中的不饱和脂肪酸的含量比一般鸡蛋高出 3 倍，因而更富有营养，吃了以后可起到健脑作用。

高锌蛋：高锌蛋是在鸡饲料中添加锌盐物质，通过鸡转化到鸡蛋中。食用可以补充人体缺锌，是很好的高蛋白食品。

草药蛋：将中草药常山、姜黄、郁金香等切碎，加在蛋鸡的饲料中，蛋鸡食用这种饲料产的蛋称之为草药蛋，它是一种低热量、高蛋白的健康食品。

微量元素蛋：微量元素蛋是在鸡饲料中添加微量元素，吃了这种饲料的母鸡产下的蛋可加速人体的生长发育，增强免疫力，提高产妇的乳汁分泌量。此外，对糖尿病、细菌性前列腺炎、直肠癌等均有疗效。

低胆固醇蛋：美国一养鸡场研制出一种低胆固醇蛋。营养丰富，补养身体。

鱼油蛋：美国的生物学家在蛋鸡的饲料中添加 5% 的鱼

油，使每个鸡蛋中大约含鱼油 1 克，这种鱼油蛋的胆固醇含量也随之降低。人们在食用鱼油蛋后则无升高血胆固醇的后顾之忧，高血压者食之还会降低血压，经常食用可避免冠心病的作用。

雌激素蛋：国外的一些养鸡专业户为了使蛋鸡多产蛋，便在饲料中添加了过量的雌激素，结果使蛋鸡的产蛋量大增，但是，所产鸡蛋中的雌激素含量也大大增加，不符合正常人的食用标准。然后，将这种蛋用于妇女月经过少，更年期综合症、退乳、前列腺癌等有独到的疗效。

辣椒蛋：匈牙利科学家用混有 1% 的辣椒粉的饲料喂饲蛋鸡，蛋鸡所产鸡蛋的颜色呈橙色，富含胡萝卜素和维生素 C，对夜盲症和血友病等有一定疗效。

二、强身美容门

生发乌发

洗发液鸡蛋方

〔用 药〕 洗发液适量，鸡蛋清适量。

〔用 法〕 在洗发液中加入少量的鸡蛋清，轻轻地按摩头发，洗净后再用蛋黄调入少量食醋，慢慢地摩擦头发，用毛巾包1小时后再用水冲洗干净。每周1次或隔周1次。

〔主 治〕 干性和发质较硬者美发。

〔功 效〕 美发护发。

枸杞首乌鸡蛋方

〔用 药〕 枸杞子15克，红枣10克，何首乌20克，鸡蛋2个。

〔用 法〕 以上4味同煮至蛋熟。日服1次。

〔主 治〕 适用于身体虚弱、头晕眼花、须发早白、未老先衰者。

〔功 效〕 滋阴补血。

何首乌鸡蛋方

〔用 药〕 何首乌 100 克，葱、姜、食盐、黄酒、味精、猪油各适量，鸡蛋 2 个。

〔用 法〕 先将何首乌洗净切成约 3 厘米长、1.5 厘米宽的块、再将何首乌、鸡蛋放入铝锅内，加水适量，放入葱、姜、食盐、黄酒等调料，将铝锅置武火上烧沸，小火熬至蛋熟，将蛋取出用清水泡一下，将蛋壳剥去再放入铝锅内煮 2 分钟。食用时加味精少许调味。吃蛋喝汤，每日 1 次。

〔主 治〕 血虚体弱、头晕眼花、须发早白、未老先衰、遗精、脱发，以及血虚便秘等症，尤其适用于虚不受补的患者。

〔功 效〕 补肝肾，益精血，抗早衰，润肠通便。

养颜嫩肤

美容蛋清方

〔用 药〕 鸡蛋清 1 个。

〔用 法〕 先将鸡蛋打破，去蛋黄，取蛋清，搅成泡沫状。外用，敷于面部，20 分钟后用清水冲洗。

〔主 治〕 油性和中性皮肤美肌。

〔功 效〕 养颜美肤。

芦荟鸡蛋方

〔用 药〕 纯芦荟汁 10 克，鸡蛋清 1 个。

〔用 法〕 以上 2 味调匀，外用，晚上洗脸后涂面，并用手按摩，尽量使皱纹处伸展。

如前额处，日久会见效。如果眼角鱼尾纹较深，可用纯芦荟汁 10 克和蛋黄 1 个，用脱脂棉蘸取涂眼角处，停留数分钟后洗去再轻轻按摩，每晚 1 次。

〔主 治〕 面部皱纹较多者。

〔功 效〕 祛皱纹。

蜂蜜蛋清方

〔用 药〕 蜂蜜 10 克，鸡蛋清 2 个。

〔用 法〕 先将鸡蛋打破，取蛋清，搅动起泡，再加入蜂蜜，搅匀备用。外用，隔日用软毛刷均匀涂于面部，次日早晨用温水洗净。

〔主 治〕 消除皱纹。

〔功 效〕 滋润皮肤。

鸡蛋粉敷面方

〔用 药〕 蜂蜜少许，面粉少许，鸡蛋 2 个。

〔用 法〕 先将鸡蛋黄打入容器内，加少许蜂蜜和面粉，若皮肤干燥，可加入数滴橄榄油，充分搅拌即成蛋黄粉。另

将鸡蛋清加少许蜂蜜和面粉，搅匀即成蛋清粉，备用。外用，第一天用蛋黄粉敷面，第二天休息，第三天用蛋清粉敷面，第四天休息。如此交替使用，效果很好，大约3个月可使皱纹消除。

〔主 治〕 消除皱纹。

〔功 效〕 滋润皮肤。

橄榄油牛奶蛋黄方

〔用 药〕 橄榄油10克，面粉30克，鲜牛奶适量，鸡蛋黄1个。

〔用 法〕 以上4味调成糊状。外用，将糊徐徐地涂在脸上部，做成面膜，干后用清水冲洗。

〔主 治〕 干性皮肤美肤。

〔功 效〕 益气养血，润泽肌肤。

维生素E蛋黄方

〔用 药〕 维生素E油5滴，鸡蛋黄1个。

〔用 法〕 以上2味调匀。外用，敷于面部或颈部，20分钟后用清水冲洗。

〔主 治〕 干性皮肤。

〔功 效〕 润肤驻颜。

柠檬汁蛋清方

〔用 药〕 柠檬汁5滴，鸡蛋清1个。