

大蒜的新药效

——从癌症到脚癣

(日) 永井勝次著

沙草 莫洲译

西北大学出版社

新登(陕)字 011 号

大蒜的新药效

——从癌症到脚癣

沙草 莫洲 译

责任编辑 陈家珍

西北大学出版社出版发行

(西安市太白路)

新华书店经销 国营大荔印刷厂印刷

787×960毫米 1/32开本 6印张 97.3千字

1993年1月第1版

1993年1月第1次印刷

印数: 1—10 000

ISBN7-5604-0415-4/R·7 定价:3.20元

前 言

我对大蒜的研究已有 20 多年的时间了，为什么我会对它如此着迷呢？简单地说有两个原因：首先是它那神秘的、无与伦比的药效令我神往，其次是在研究中，每发现一次它那出色的药效，就会让我舍不得放下它。

人类有一个共同的愿望，那就是希望能健康地、幸福地度过一生，并且能够长寿。每个人要想活着，就必须依赖食物，生命完全依靠食物的恩赐才得以延续，那么有什么代表性的食物能够帮助人们实现健康长寿的夙愿呢？我要说：“有！那就是大蒜！”

想要有一个健康的身体，必须要有营养丰富的食物，可以说这是人们生存下去的必要条件。但是不管我们摄取了多少营养丰富的食物，身体仍然会发生各种各样的机能障碍，产生不同的疾病。人类一直在探索能够阻止、预防、避免人体发生故障的良药益方，现在人们终于认识到了食用大蒜是能够实现这一目的的。

蒜的历史非常悠久，至今仍是人们喜爱的食物

之一。过去人们只知道它对人的身体有好处，能使人的精力旺盛，利于肉食的保存，还能够改善肉、鱼的味道等。人们只是利用它的好处，并未探究其理论，于是蒜的效用显得深不可测，神秘怪异。如今人们以实践为基础，从现代科学出发，对蒜的成分、作用进行了分析研究，渐渐找到了大蒜效用的科学根据，一层层揭开了蒜的神秘面纱。

如果一个东西对人没有多大用处，利用价值很低，那么就会逐渐被人遗忘；相反，尽管人们不知道为什么对人有益，但只要它是很有用的东西，即使再小也不会被人遗忘，并会渗透到人们的日常生活中去，经久不衰。蒜就是这么一个小东西，据日本饮食文化历史记载，自崇神天皇年间大蒜传入日本以后，就一直被日本人使用到今天。

平时我们食用大蒜，既可以去皮生吃，也可以加在饭菜中提味。现在虽然有各种各样的调味料及香辣调味品（姜、胡椒等），但最能提高饭菜美味的恐怕仍然要数大蒜了，更不用说它还有保健益身的功效，但遗憾的是我们当中许多人至今还不知道蒜的好处。

无论是法国，还是意大利、西班牙，都使用大蒜做佐料，更不用说中国和韩国了。如今，大蒜的消费量不仅在日本，在世界各地都呈直线上升趋势，

由此可见它在人们心目中的地位是何等重要！我相信，在我们的饮食生活中，如能长期使用大蒜，那么日本人的寿命一定会突破男性 76 岁、女性 82 岁的长寿记录。

为了有一个健康的身体，为了愉快地度过每一天，为了长命百岁，让我们通过此书重新认识大蒜的功能，并充分利用它的药效，使我们每一个人都健康愉快地度过一生。若本书能达到这一目的，著者将不胜欣慰。

医学博士 永井勝次

目 录

绪论 原来大蒜有这么多人所不知道的药效

- 长寿在于健康 2
- 健康勿赖用药 3
- 不仅仅能强身提神 6
- 佛门何故禁止大蒜入内 8
- 惊人的万能效用——从癌到脚癣 11
- 外用药疗效显著 14
- 身体的良药益方 16

第一章 大蒜的药效为什么如此广博精深

秘密在于蒜素

- 研究白鼠肝脏得到的发现 22
- 很久以前人们就认识到蒜的药效 24
- 《万叶集》和《源氏物语》上关于蒜的记载 28
- 能量之源——糖和 V_{B1} 的化合物 31
- 蒜和 V_E 有相同的作用——防老、美容 35
- 蒜胺酸经化学反应变成蒜素 38
- 与蛋白质、脂质结合药效倍增 40
- 迅速渗入细胞发挥药效 43
- 大蒜的万能药效在于蒜素 46
- 蒜素的味道是其药效的标志 49
- 大蒜的七大特点 51

- 比朝鲜人参、芦荟的优点多 52
- 修正被误解的“大蒜常识” 55

第二章 大蒜有哪些药效 如何发挥作用

彻底研究各种功能

保持健康效果·增强耐久力效果

- 〈保持健康〉防止细胞衰老 活化细胞 60
- 细胞再度恢复活力 正常发挥功能 62
- 〈解除疲劳〉主角是“大蒜 B₁” 64
- 〈增加精力·不妊症〉促进激素生成 67
- 〈增加食欲〉营养丰富 药效超群的调味料 70
- 〈贫血〉有着卓越的造血作用 72
- 〈精神恐慌·失眠症〉对神经系统的作用 74
- 帮助人体调节机能正常运转 77

对疾病的预防·治疗效果

- 〈感冒〉预防效果比治疗效果更佳 82
- 〈消化不良〉胃消化功能弱引起的营养不良 86
- 〈胃溃疡〉胃壁的卫士和安神定气效果 88
- 〈整肠·便秘〉调整胃肠机能正常 91
- 肝脏是处理有毒物质的一大化学工厂 93
- 〈肝功能障碍·酒醉不醒〉大大地提高肝功能 ... 96
- 〈糖尿病〉促进胰岛素的分泌 100
- 〈结核〉过去大蒜是唯一的特效药 103
- 〈抗癌〉美苏学者报告中都认为有效果 106
- 培养一个不易患癌的体质 108

防止衰老效果·美容效果

- 〈高血压〉改善血液循环 111
- 〈动脉硬化〉减少血液中胆固醇含量 114

- 〈更年期综合症〉修正异常的激素分泌 116
- 大蒜对女性的效果比男性好 120
- 〈防止衰老〉各种药效的相乘作用 123
- 〈美肌美容〉从身体的内部、外部对皮肤都有效
..... 127

镇痛效果·杀菌效果

- 〈神经痛·肌肉痛〉改善血液循环 发挥镇静效果
..... 130
- 〈肩膀酸痛〉外用方法得当 疗效非常显著 134
- 〈发痒性皮炎〉大蒜洗浴有疗效 136
- 〈脚气·痔〉马上可以解除痛苦 139

第三章 大蒜的使用方法

既能除味,又能充分发挥药效

- 常食·常用蒜的药效才会持续 144
- 简单·有效·方法多种多样 148
- 蒜味与药效的关系相当于一枚硬币的正反面
..... 151
- 动脑动手就能美食大蒜 153
- 食用方法及膳后处理 156
- 怎样才能持续食用 159
- 活用大蒜药效的腌制法 161
- 盐腌大蒜 162
- 糖醋腌蒜 162
- 酱油腌蒜 163
- 豆酱腌蒜 164

● 蜂蜜腌蒜	165
○ 简单易做的大蒜饮料	166
● 韩国风味的大蒜饮料	166
● 大蒜酒	166
● 大蒜蜂蜜汁	168
● 梅干大蒜茶	169
● 大蒜柚子汁	169
● 蒜姜汁	170
○ 自己制作大蒜药	170
● 豆面蒜丸	170
● 蛋黄蒜丸	171
● 黑色大蒜研末	171
● 蛋黄蒜粉	172
○ 充分利用药效的外用法	172
● 大蒜润肤膏	173
● 大蒜澡浴	174
● 大蒜敷布	175
● 大蒜针灸	175
○ 如何选择买蒜	176

绪 论

原来大蒜有这么多人 所不知道的药效

长寿在于健康

由于医学的进步，日本成为当今世界最长寿的国家，男性的平均寿命为 75.91 岁，女性为 81.77 岁。现代日本终于迎来了人生悠悠八十春的时代，其寿命远远超过了自己的祖先。

肯定每个人都觉得长寿是值得高兴和庆幸的事，比起早逝，普通人都会认为当然还是多活几年好。然而长寿也并不是件简单的好事，比如，如果由于某种原因丧失了知觉或意识而成为“植物人”，那么长寿与其说万幸，不如说可悲。因此“安乐死”成为目前一个重大的社会问题。

另外，目前还有一个更为深刻的社会问题，即日益增加的老年痴呆症和老年瘫痪，由于痴呆、瘫痪或经常受病痛折磨，根本谈不上享受人生的幸福、生活的乐趣和对明天的憧憬……这样的人即使勉强活下去，大概一点也不幸福吧？其实这对于一个生命体来说乃是一种痛苦。

因此，如果说，仅仅是延长了平均寿命，这不能算是真正的幸福。幸福的人生应该是身心都很健

康，无需问医用药，也就是说长寿之本在于健康。

健康和长寿本来就是一个有机的整体，人类的理想也一直都在追求“身体结实而且生命长久”。然而自古以来人们对长寿不老的理解，总是片面强调长寿而忽略“不老”，其实不老——永葆青春活力（健康有朝气）的长寿才是最理想的长寿。

WHO（世界保健组织）给“健康”一词下的定义是：“所谓健康不是简单就有无疾病而言，而是指人的身体、精神在社会上都处于十分良好的状态。”也就是说“健康”不是狭隘的、仅仅是消极意义上的“没病”、“不生病”；而是广义和积极意义上的身心俱佳，充满活力并有社会进取意识。

总而言之，如果长寿者的身心不处于“优良状态”，只是延长了平均寿命的话，不能说是真正的幸福者。换言之，非“积极健康（状态）”下的长寿可以说无任何价值。

健康勿赖用药

使身心都保持健康可不是件简单的事，人是一种嫩弱的动物，尽管也很注意自己的身体，想尽一

切办法保持身体结实健壮，但还是常犯这样那样的毛病：天气转冷就会伤风感冒，换季时常会腰酸腿疼，虫牙、龋齿的折磨让人不得不一年四季去求助牙科医生；饮酒过量又会引起胃疼、肝功能衰弱，进一步发展可能会形成癌症；消化不良而积食、腰肌劳损、持续头疼；也说不出身体什么部位不适，只是浑身乏倦，对什么都不感兴趣……等等形形色色的病症，这当然使得医生们格外繁忙，医院也特别“繁荣”。现实生活中确实有太多的人身体恶化，病痛不绝。

人人都渴望着能够去病消灾、长寿不老，而实际却太不尽人意。身体总是受这样那样疾病的侵扰。有时看上去身体很健康的人却突然暴病而死，或发现自己已患上绝症——癌，这种忧惧时常烦扰着许多健康的人们。据最近厚生省进行的“保健意识调查”，表明了80%的人因体力衰退、精神疲劳以及担心癌症等因素对自己的身体健康极感不安。

现在不仅医生繁忙、医院“繁荣”，越来越多的新的民间医疗偏方及健康法也被广泛推行，如饮尿可治各种疾病、贴穴膏药能消除肩疼、神经疼等，不少人正在试用这些偏方来医治自己的疾病，还有更多的人参加健康俱乐部，在俱乐部里拼命锻炼，使自己大汗淋漓，以此达到强身壮体的目的，而其中

却有人因追求“健康”而在过度的锻炼中引发心脏病而丧生。

虽然舆论界对药物的副作用进行了大量宣传，但仍有不少人置之不顾，一味沉溺在药品之中，从医生那儿开来的药，到药店里买来的药，简直滥用成灾。甚至有些人稍有些头疼脑热就非吞些药片不可，不吃点药就安心不下，似乎是为了健康，其实是脑子深处患有“迷药”症。

事实证明，大多数“迷药”者，以及那些为追求健康潮流而本末倒置并对自己的身体毫无信心的人，实际上总是容易患病。

日常生活中，长年卧床或需住院医治的重病人并不多，大多数人常常是感到身体的某个部位疼痛或身体不适，其实处于一种“消极病态”中，也许正是由于这种“消极病态”的人太多的缘故，医院才出现“繁荣”，药物才那么泛滥，一些粗俗怪诞的民间偏方才层出不穷，于是也才会出现近乎反健康的健康潮流，出现了如此多的“半病人”。

且不谈病人或半病人，也不论知病不知病、需药不需药，现在我们议一议到底有什么方法能保持身心俱佳呢？的确没有什么简单的办法，然而也决不是做不到，要使身心健康——经常活动筋骨、使用大脑、保养精神等乃是必要的做法。还有一个至

关重要的方法,就是每天争取摄取一些健康食品,即益于身体、具有一定药效的食物。如果平时注意摄取那些非药物而又有药效的健康食品,那么就有可能给自己造就一副无医无药的、积极的健康体魄。

本书给各位介绍的就是一种超越药品即“具有药效的食物”——大蒜。

不仅仅能强身提神

一提起大蒜,就像巴甫洛夫的狗听到铃声流口水那样,许多人会立即条件反射地想到二点:大蒜的“味道”及“有强身提神作用”。

我们对大蒜形象的认识一般是:(一)在拥挤的电车里,尽量躲开刚吃过蒜的人,因为气味太冲鼻子,让人难以忍受;(二)它是一种强壮剂,有缓解疲劳、增强体力、提高精力等重要作用。

对蒜的看法也是众说纷云,有人觉得:“它确实对人的身体有好处,可让人精力充沛,但那种味儿有点太刺鼻了,如果没那味儿还差不多……”也有人认为:“蒜的那股味儿正是它的效用的证明,就算多少有些臭味或别的什么气味,反正它对人体有益,

人体每天必不可少的是精力。”尤其是有人把大蒜强身提神的作用片面地理解为能保持精力、提高性欲，“只和下半身有关”。这种理解当然是误解，它只夸大了大蒜广泛效用中很小的一部分，它对大蒜功能的认识是表面的、肤浅的。

大蒜的功效远远不止对下半身或上半身有益，它不仅有增强全身的体力、精力的作用，而且，正如下文所述，大蒜的效用极其广泛，对其特殊的药用效果，读者恐怕会吃惊地说：“啊！殊不知大蒜有这样的妙用！”

对大蒜的近乎万能的药用效果，我可用一句话来概括，即“博大而精深”。它具有几乎无所不能及的药效，疗效之广实在令人瞠目结舌。

归纳其效用有以下三点：

- ▲ 使易患病的身体健康起来——治疗作用；
- ▲ 让健康的身体更加健康——强身壮体效用；
- ▲ 增强人体抗病能力——预防效用。

大蒜之所以有如此妙效，主要是它的基本成分“蒜素”有活化细胞的作用，可以促进构成人体的基本单位——约 60 兆个细胞的新陈代谢。人体的细胞如果有活力，人也就会保持青春活力，朝气蓬勃，精力充沛，身体结实强健。“活化细胞”的作用乃是大蒜本身所独具的极其重要的妙效，以下几章将对此