

奇特功效

- 防止老化
- 女性美容
- 增精固阳
- 加速儿童成长
- 促进新陈代谢
- 预防癌症
- 强化体质

大蒜治百病

龙穗水
编



贵州科技出版社

大蒜治百病

龙得水 编

贵州科技出版社

大蒜治百病 龙得水 编

贵州科技出版社出版发行

(贵阳市中华北路288号 邮政编码:550001)

*

重庆市盘龙印刷厂印刷 新华书店重庆发行所经销

787×1092毫米 32开本 4.25印张 92千字

1992年7月第1版 1992年7月第1次印刷

印数——20100

ISBN7-80584-180-2/R.055 定价:2.70元

前 言

现在,物质文明高度发达,丰裕的物质生活之后,留下的问题是如何使人健康长寿。

现代人的寿命普遍延长,无论男女,平均寿命都已超过70岁。有的学者认为,人的真正寿命比这还要长得多,可达一百四五十岁!话虽如此说,大多数人也只能享有一半而已,我想这是一般人有喝酒、抽烟等恶习,戕害身体,加之生活无规律、不常运动,因此缩短了自己的寿命。

要使身体健康不衰,除了建立良好的生活习惯而外,摄取有益的食物也很必要。而具有代表性的食物之一便是大蒜。

自古以来,具有神秘活力的大蒜,现在经过科学实验和分析,充分证明它是非常优良的食物。尽管如此,如果只图以此摄取为唯一的健身的灵丹妙药,那就大错特错了。饮食营养贵在平衡,这一重要性不必多说,大家均会明白。

编写本书的目的,在于向读者介绍大蒜所含的丰富的营养成分,以及它在膳食、健身方面应用的知识,有专家的讲解,有生动的实例,相信读者从中会得到不少启发。

编 者

目 录

第一章 大蒜的神奇功效	(1)
一、人类对大蒜的认识	(1)
二、大蒜的药用价值	(2)
三、大蒜是保健佳品	(4)
第二章 专家纵谈大蒜的神奇功效	(7)
一、中医对大蒜的论述	(7)
二、日本学者对大蒜的研究	(8)
(一)大蒜对什么样的疾病有效?	(8)
(二)津津有味地品尝大蒜	(26)
(三)能否去除大蒜的气味?	(31)
(四)大蒜的食用量以多少为宜?	(36)
(五)错误的使用方法——大蒜过敏	(39)
(六)大蒜购买及保存的方法	(44)
(七)大蒜加工品	(48)
第三章 以科学来探索大蒜的药效	(51)
一、大蒜常识的谎言.....	(51)
二、实验证明大蒜没有副作用.....	(55)
三、中医肯定大蒜的药效.....	(63)
四、探索大蒜的成分.....	(64)
五、大蒜的药效.....	(69)
六、大蒜也能立即见效.....	(79)

第四章 药效实验与实例所启发的大蒜健康法 (84)

一、大蒜可强化体质..... (84)

1. 预防感冒 (84)
2. 消除食欲不振的症状 (86)
3. 改善贫血 (87)
4. 防止老化,增强体力..... (88)
5. 治疗脚气病的特效药 (90)
6. 结核病的治疗 (92)

二、要预防成人病,吃大蒜有效 (92)

1. 对于预防癌症也很有效 (92)
2. 大蒜还可以用于防止动脉硬化 (95)
3. 保护肝脏 (99)
4. 大蒜对糖尿病的治疗亦有效用..... (104)
5. 大蒜对胃溃疡也很管用..... (108)

三、大蒜对于镇痛及美容也很有效 (108)

1. 大蒜治疗神经痛肌肉疼痛..... (108)
2. 大蒜还可用以治疗香港脚..... (110)
3. 大蒜亦具有驱除寄生虫的作用..... (111)
4. 大蒜具有预防眼睛疾病的功效..... (112)
5. 大蒜对美容亦有极佳的效果..... (113)

第五章 大蒜治疗验方及临床报导

一、中医大蒜疗法选方 (115)

二、大蒜疗法临床报导 (117)

三、台湾报导大蒜能预防癌症发生 (126)

第一章 大蒜的神奇功效

一、人类对大蒜的认识

蒜，古称葫，也叫葫蒜，祖籍为前苏联的吉尔吉斯沙漠地区，最初为野生植物，公元前 3000 年首先由古埃及人正式栽培。我国汉朝时，张骞出使西域把蒜带回我国。因为葫蒜是野生蒜大，一直称做大蒜。蒜，除了蒜头供食用外，蒜苔也是很好的食用部分。用蒜瓣或整个蒜头进行保护性栽培，前者收获青蒜，后者收获“蒜黄”，是冬春季极美的佳蔬。

人类对蒜的认识和医疗作用，可上溯到 3000 多年以前，早在古埃及时，人们就已经把蒜作为防病治病药品使用了。古埃及人认为蒜能使士兵骁勇，提高战斗力。所以在古埃及、古罗马时期，蒜在军队中就成了必备的重要军需品。据说，古埃及人在建造金字塔时，民工们靠的就是大蒜强身健体，才得以完成人类这一宏伟工程。当年秦始皇征集三十万人修筑万里长城，民工们劳动极其繁重，生活条件极为恶劣，营养不良，缺医少药，他们就是靠吃大蒜以增强体力，完成这一历史奇迹的。在磺胺、抗菌素药物问世之前，许多国家都用大蒜作为杀菌的重要药物，用于各种内外科疾病的防治。中世纪时，欧洲瘟疫大流行，疾病夺去数以万计的宝贵生命。那时，没有疫苗，也没有杀菌剂，人们靠的就是吃大蒜治疗伤寒。蒜，所以能够预防瘟疫，控制伤口感染，是因为蒜中含有“蒜素”。蒜素具有

很好的杀菌作用,对各种菌都有很好的抑制作用。

据医疗部门观察,每日进餐时吃 5 克生大蒜,连续三天,就能使流行性脑膜炎的带菌率由 15% 下降到 1.3%,充分说明大蒜灭菌的良好效果。

我国使用大蒜防病治疗也有悠久的历史。三国时期名医华佗已用大蒜治疗蛔虫病。到了明代,著名的医药学家李时珍在他的《本草纲目》中系统地归纳了大蒜有“通五脏,达诸窍,去寒温,辟邪恶,消肿痛,化积肉食”等多种功能。用大蒜治疗鼻出血也还有奇效。《本草纲目》上载,“尝有一妇,衄血一夜不止,诸治不效。”最后李时珍用大蒜敷其足心止住了衄出血,使这位失血一昼夜的病人转危为安。大蒜能治疗中暑,叶万林在《避暑录话》中记载着一个病案,说“一仆暑月驰马,忽扑(倒)地欲绝。同舍王相教用大蒜及道上热土各一握研烂,以新汲水一盞和取汁,扶齿灌之,少顷即苏。”由于大蒜能防治许多疾病,古时人们外出旅游时总是带大蒜在身边。称赞大蒜是:“炎风瘴雨不能相加,食蝎腊毒不能害。夏月食之能解毒气,北方食肉面不可无。乃食经之上品,日用之多助者也。”

二、大蒜的药用价值

大蒜属百合科植物,我们平常吃用的大蒜是这种植物的鳞茎,全国各地均产,极易取得。

(一)大蒜的成分

新鲜鳞茎每 100 克中含水分 70 克、蛋白质 4.4 克、脂肪 0.2 克、碳水化合物 23 克、粗纤维 0.7 克、灰分 1.3 克、钙 5 毫克、磷 44 毫克、铁 0.4 毫克、硫胺素 0.24 毫克、核黄素 0.03

毫克、尼克酸 0.9 毫克、抗坏血酸 3 毫克。

大蒜含挥发油约 0.2%，具辣味和特臭，内含蒜素或大蒜辣素 (Allicin) 以及多种烯丙基、丙基和甲基组成的硫醚化合物。此外，挥发油中尚含柠檬醛、芳樟醇等。

大蒜辣素有杀菌作用，在新鲜的大蒜中并不存在，是大蒜中所含的蒜氨酸 (Alliin) 受大蒜酶 (Alliinase) 的作用，水解产生。大蒜辣素的溶液遇热时很快失去作用。

(二) 大蒜的药理作用

1. 抗菌：某些高等植物含有抗菌性物质 (植物杀菌素)，其中效力最大者为大蒜与洋葱。现知大蒜中的植物杀菌素即为蒜素 (大蒜辣素)。蒜素虽系纯品，但性质很不稳定，所以迄今无实际应用价值，而大蒜粗制剂，甚至大蒜本身则早已广泛用于临床，对于数种细菌性、真菌性与原虫性感染，已充分证明其治疗与预防的价值。

大蒜的挥发性物质、大蒜汁、大蒜浸出液及蒜素在试管内对多种致病菌如葡萄、脑膜炎、肺炎、链球菌及白喉、痢疾、大肠、伤寒、副伤寒、结核杆菌和霍乱弧菌等都有明显的抑菌或杀菌作用，对青霉素、链霉素、氯霉素及金霉素耐药的细菌，大蒜制剂仍敏感。大蒜浸出液对恙虫热立克次体也有明显的杀灭作用。紫皮蒜的抗菌作用较白皮蒜为强。大蒜挥发性物质、大蒜浸出液及大蒜粥体外试验对多种致病真菌包括白色念珠菌也有抑制或杀灭作用。

大蒜制剂的抗菌及抗真菌作用可能是由于使巯基失活而抑制了与微生物生长繁殖有关的含巯基的酶的缘故。

2. 抗原虫：体外试验，大蒜水浸液有杀灭阿米巴原虫的作

用,紫皮大蒜较白皮大蒜效果好。用于阿米巴痢疾患者亦有显著疗效。大蒜汁、大蒜挥发性物质或大蒜浸出液体外试验,对阴道滴虫也有明显的杀灭作用。

3. 抗癌:腹腔注射大蒜水浸液,对小鼠艾氏腹水癌有一定效果。大蒜粗提物对大鼠腹水肉瘤的癌细胞具抗有丝分裂作用。饲以新鲜大蒜之雌小鼠,可完全抑制乳腺癌之发生,蒜素可能是其活性成分。蒜素同系物乙基硫代磺酸乙酯对小鼠肉瘤(腹水型及实体型)及大鼠淋巴肉瘤均有明显的抑制。

4. 对心血管系统的作用:大蒜制剂能减慢心率,增加心收缩力,扩张末梢血管,增加利尿,能降低实验性动脉粥样硬化兔的血压,而对正常动物则无明显降压。临床上治疗高血压及动脉粥样硬化有效。对于喂饲胆甾醇的家兔,蒜油可抑制其动脉硬化化的发展。

5. 其他作用:大蒜与芒硝研成的糊剂,可用于外敷治疗阑尾炎。大蒜中的植物杀菌素对家兔及大鼠实验性感染性及无菌性创伤有一些刺激作用,肉芽形成及上皮增生加速(药物不与创面接触而是利用其蒸气)。对感染性创伤,可使创面由灰色变成玫瑰红色,化脓现象消除,气味消失,上皮广泛增生。大蒜制剂口服,可以改善慢性铅中毒的症状,其效果可能是由于其中含大量的硫化物。

三、大蒜是保健佳品

大蒜的挥发油内,含有蒜素和大蒜辣素以及多种化合物。大蒜辣素和蒜素具有广谱抗菌能力,对多种细菌、真菌和原虫都有抑制作用。特别某些对抗生素已产生耐药性的细菌,对于大蒜仍然敏感,其中以大肠杆菌、痢疾杆菌尤为明显。所以夏

天经常吃些大蒜可以预防痢疾和肠炎。近年来实验证明,大蒜还有减慢心率,扩张血管作用。国外已使用大蒜制剂(新加坡)治疗高血压、动脉硬化症。动物实验还发现,大蒜对小鼠的腹水也有一定的抑制效果。

大蒜营养丰富,每100克鲜蒜含蛋白质4.6克,碳水化合物19.3克,钙10毫克,磷75毫克,维生素B₀.03毫克,核黄素0.04毫克。青蒜和蒜苗中还含有丰富的维生素C,前者每百克中为37毫克,后者可高达120毫克,是补充维生素C的极好蔬菜。

蒜的治病强身范围很广,食疗方法也很多,可入粥,可炒食,也可捣泥外用。

大蒜粥:紫皮大蒜2个,大米100克,同煮成粥,以白糖调服。有杀菌消炎,止咳,止痢降血压作用。主治肺结核、百日咳、痢疾、肠炎。可做为高血压患者的食疗。煮粥时,先将大蒜瓣煮1—2分钟后,取出,用煮蒜水煮粥,粥熟再入大蒜。(《中药大辞典》)

大蒜烧鲫鱼:鲫鱼1条,洗净、去鳞,除去内脏,紫皮蒜10克塞入鱼腹中。外面裹以干净白纸,浸湿,置入谷糠中烧熟食。每日食一条,有补脾消水作用,主治慢性肾炎浮肿。(《新中医》)

大蒜煎剂:大蒜15克,红糖10克,生姜3片,水煎,每日2次,温服。主治小儿百日咳。(《贵州中医验方》)

大蒜糖浆:紫皮大蒜50克,捣碎浸于38℃温开水100毫升内,浸2小时后用干纱布绞汁,加半量糖浆调匀。每日2次,每次20—30毫升。主治痢疾、肠炎、百日咳、肺结核、高血压等症。(《新中医》)

生食大蒜：每次用餐时生食大蒜 5—10 克，连食 3 天，可预防流行性脑脊髓炎。据报道，连食 3 天后带菌率由 15% 下降到 1.3%。

大蒜滴鼻：大蒜捣碎绞汁，配制成 10% 的溶液，用于流行性感冒时滴鼻，有较好的预防作用。（《新中医》）

外用：紫皮大蒜，捣泥，用麻油调好，敷于患处。主治疔疮肿毒。贴于足心治鼻出血。（《简要济众方》）

第二章 专家纵谈大蒜的神奇功效

一、中医对大蒜的论述

根据中医理论,大蒜性味辛温,入脾、胃肺经。内服煎汤、煨食或捣成蒜泥都可以,也可生食;外用则捣成蒜泥或切成薄的蒜片行灸治。阴虚火旺者忌服食。

其功用主治行滞气,暖脾胃,消积,解毒,杀虫。治饮食积滞,脘腹冷痛,水肿胀满,泄泻,痢疾,疟疾,百日咳,痈疽肿毒,白秃癣疮,蛇虫咬伤。

①《别录》:“散痈肿蠱疔,除风邪,杀毒气。”

②《唐本草》:“下气消谷,除风破冷。”

③《食疗本草》:“除风,杀虫。”

④《本草拾遗》:“去水恶瘴气,除风湿,破冷气,烂疮癖,伏邪恶;宣通温补,无以加之;疗疮癖。”

⑤《日华子本草》:“健脾,治肾气,止霍乱转筋、腹痛,除邪辟温,疗劳疟、冷风、疮癖、温疫气,敷风损冷痛,蛇虫伤,并捣贴之。”

⑥《日用本草》:“燥脾胃,化肉食。”

⑦《滇南本草》:“祛寒痰,兴阳道,泄精,解水毒。”

⑧《纲目》:“捣汁饮,治吐血心痛;煮汁饮,治角弓反张;同鲫鱼丸治膈气;同蛤粉丸治水肿;同黄丹丸治痢症孕痢;同乳香丸治腹痛;捣膏敷脐,能达下焦,消水,利大小便;贴足心,能引热下行,治泄泻暴痢及干湿霍乱,止衄血;纳肛中,能通幽门,治关格不通。”

⑨《四川中药志》：“治肺结核、血痢及崩中带下。”

二、日本学者对大蒜的研究

在研讨大蒜保健作用的座谈会上，有五位日本著名专家进行了深刻的发言。这五位专家是：

石原明（简称石原）：1945年毕业于东京帝国大学，1951年获博士学位，是日本首屈一指的中药专家，现执教于横滨大学医学院。

渡边正（简称渡边）：1939年毕业于北海道帝国大学农学院，由于研究大蒜而获得博士学位。现任大阪大学副教授，仍继续研究大蒜的加工利用，著有《大蒜健康法》一书。

新居裕久（简称新居）：毕业于东京昭和大学，因对酶化学研究而获医学博士学位，在母校讲授药理学。他们对中国“医食同源”的说法极为赞赏，著有《大蒜的妙用》等书。

西村是二（简称西村）：1959年毕业于京都大学农学院，专攻生物化学，悉心研究大蒜的药理作用。

清水桂一（简称清水）：他数十年从事食品营养研究，不仅著有《大蒜美容法》、《蕈类健康法》等书，还在电视节目中专任营养讲师。

下面节录这五位专家的发言要点。为提示读者，我们将发言时的主要问题列为标题。

（一）大蒜对什么样的疾病有效

1. 对感冒、结核有效

石原：我认为我们应该先讨论大蒜到底是属于那一方面

的食物比较好。它到底是一种药还是一项佐料？我们应事先认清，以后比较好讨论。不过，我认为还是先讨论它对什么病有效。

渡边：以我之见，大蒜对感冒及结核最有效。

只要食用方法没错，对消化系统不好的人很有效。譬如拉肚子、便秘等，对便秘更有不少好处。

我自己在战争结束那年，得了结核病，那时我不停地吃大蒜，得到了不少好处。在以前若是得到了结核病，医师都不敢对他说，只是保持缄默。

当时的结核病患者都认为必须储藏大量的能源才有办法保持健康的身体，所以拼命的吃大蒜，我也跟大家一样的拼命吃，结果很有效地控制了部分病情，这好像是大家都知道的。

有结核病的人要是得了感冒，对病情是有影响的，但一吃了大蒜，反而增加了身体的暖度，对驱寒很有效果。

我跟大蒜就是在这时结上缘的。

2. 对下痢、便秘两者都有效

——大蒜对下痢、便秘两方面都有效，这听起来似乎有些矛盾，可不可以请各位说清楚些呢？

石原：这是大自然草木的大效能呢！

如果让研究分子结构的化学家们来讲话，他们一定加以否认而以奇异的眼光来看。因为以他们的眼光，一定只是一项功能而已，怎么会对矛盾两方面有功能呢？但实上只要我们好好使用，适量的食用，那是真的能阻止下痢的，对便秘也具有很大的通便效果。

这真是大自然的杰作呢！

其实很多方面都有这样的情况，譬如烹饪方面吧，主料是

一样的，佐料也是一样的，但如果烹饪者的方法不一样的话，那味道就不同了，以煮与炒而言，煮的食物较清，炒的食物比较腻，还各有正负作用呢！

新居：我认为适量食用大蒜，对肠胃的机能有调理作用，当然便秘也能治好，但如果食用过多，那么肠胃的紧张度提高，腹部会咕咕作响，上厕所的机会就多了。

使用量的多少，起的作用和效果自然就不同，药理方面也有这样的说法。

3. 大蒜有驱虫效果

听说大蒜有驱虫、杀菌的效果，这是不是真的？

新居：常吃咖喱饭的人，体内没有寄生虫是因为此饭里有大蒜，里面的香料也有驱虫的作用。所以经常吃咖喱饭的人，有双重药效。有人说结核病患者不易有寄生虫，这一点刚才渡边先生也讲过了，这跟吃大蒜有很大的关系。

寄生虫中，蛲虫如果遇到了大蒜就会死亡，但是绦虫、蛔虫，十二指肠虫就不是这样了。可是它们仍然会被大蒜的效力伤及大半，从小肠中被挤到大肠中，大肠中只有残渣，所以它们就越来越不能活下去，被排出体外，所以，大蒜对绦虫、蛔虫及十二指肠虫，仍然是有驱除效果的。

渡边：我也有相同的经验，记得第二次世界大战进行期间，大家都在自己的庭院内辟菜圃、下种、施肥、吃自己种的青菜，结果我家人都得了寄生虫病，只有我一个人没有事，我认为与经常吃大蒜有关。

石原：为了驱虫，把水加入南瓜子中，放在钵中研磨，再把大蒜汁加入来喝，就可以收到很大的效果。

三十年前，我就是用这个方法保住了健康。

新居：我知道中国人若是要吃有生冷性的食物，一定有吃大蒜的习惯。

我也常看中国书，书中说，如果多吃大蒜的皮，可以杀死体内的肝血吸虫，我对这点有点怀疑。

渡边：嗯！这个问题很严重呢！你的意思如何？（笑）

石原：我认为肝血吸虫可以驱除，但是肝脏会受到伤害呢！不能吃太多哟！……

4. 不是大蒜的气味有医疗效果，而是是什么？

石原：各位认为大蒜会对各种疾病有效果，不知还有什么问题吗？

我想专家们也认为这不是个容易解决的问题。我们来看看营养分析表，结果知道大蒜跟其他糖类食品没有什么不同，可是大蒜的医疗效果却是实际的，那么大蒜为什么会具有各种医疗效果呢？这一点，西村先生有什么看法吗？

西村先生曾在小湊洁博士门下一辈子研究大蒜，我想你有独到的看法吧？

西村：今天所列席的都是各方来的大师，叫我发表意见，我真是诚惶诚恐。我个人的浅见所知是：从十九世纪末开始，对有臭成份（强烈气味）的研究就相当盛行了。当然，大蒜也是被列入研究的物质之一，但研究的结果，大蒜的气味相当强烈，在那强烈的气味中，一定是存在著一种特殊的物质，但是经过研究的结果，并没有找那种物质，现在我简单地把研究的经过向大家说明一下。

我们特别将气味强烈的部分取来，供给老鼠食用，结果老鼠瘦了下去，而且身体状况很差。我们认为这个结果很奇怪，就把那气味强烈的部分除去，改供以其中含有某种酶的食物