

《祛百病秘方丛书》

吴静  
主编

祛  
百  
病  
葱  
姜  
秘  
方

中国医药科技出版社



# 祛百病葱姜秘方

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 主 编 | 吴 静 |     |     |
| 副主编 | 刘广彬 |     |     |
| 编 者 | 吴 静 | 刘广彬 | 党兰玉 |
|     | 邓全玉 | 陈凤兰 | 沈 青 |

中国医药科技出版社

登记证号:(京)075 号

## 内容提要

本书介绍了葱、姜治疗疾病的药理作用、配伍禁忌,从民间和古今医籍中广泛搜集整理出葱、姜治疗内、外、妇、儿等各科常见病症的秘、单、偏、验方 400 余首,并详述其配方、制用方法及适应证。方法简单,效果灵验,是广大家庭防病治病的好助手,也可供医务工作者参考。

## 祛百病葱姜秘方

吴 静 主编

\*

中国医药科技出版社 出版  
(北京市海淀区文慧园北路甲 22 号)  
(邮政编码 100088)

北京朝阳隆昌印刷厂 印刷  
全国各地新华书店 经销

\*

开本 787×1092mm 1/32 印张 8 $\frac{1}{2}$   
字数 180 千字 印数 1—10000  
1994 年 11 月第 1 版 1994 年 11 月第 1 次印刷  
ISBN 7-5067-1272-5/R · 1127

---

定价: 5.80 元

# 前 言

民间世代流传的偏、单、秘、验方，治疗一些常见病痛，经过千百年的验证、锤炼，用之适当，往往有奇特的疗效，这些经验和方法简便易行，为广大劳动人民所喜闻乐用。在大众家庭，尤其在农村、厂矿及边远地区的医疗保健中更发挥着积极作用。

《祛百病秘方丛书》精选了民间秘方中最为人们喜用的醋蛋、大蒜、葱姜秘方和最简单有效的土单、祖传秘方，以使用方便、效果显著、取材容易、安全可靠为原则，治疗与保健、强身并重，面向广大家庭为宗旨，分别汇集成册，把作者多年收集的流传和珍藏在民间的零金碎玉，和盘奉献给广大读者，为炎黄子孙的强健尽绵薄之力。

吴 静

一九九四年十月

# 目 录

## 第一章 总论

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 第一节 有关葱的学问····· | ( 1 ) |
|-----------------|-------|

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 第二节 有关姜的学问····· | ( 3 ) |
|-----------------|-------|

## 第二章 内科疾病

|         |       |
|---------|-------|
| 感冒····· | ( 7 ) |
|---------|-------|

|         |        |
|---------|--------|
| 咳嗽····· | ( 18 ) |
|---------|--------|

|           |        |
|-----------|--------|
| 支气管炎····· | ( 25 ) |
|-----------|--------|

|            |        |
|------------|--------|
| 支气管哮喘····· | ( 28 ) |
|------------|--------|

|          |        |
|----------|--------|
| 肺结核····· | ( 32 ) |
|----------|--------|

|         |        |
|---------|--------|
| 心悸····· | ( 35 ) |
|---------|--------|

|          |        |
|----------|--------|
| 冠心病····· | ( 36 ) |
|----------|--------|

|           |        |
|-----------|--------|
| 高血压病····· | ( 38 ) |
|-----------|--------|

|           |        |
|-----------|--------|
| 高脂血症····· | ( 39 ) |
|-----------|--------|

|         |        |
|---------|--------|
| 胃痛····· | ( 41 ) |
|---------|--------|

|         |        |
|---------|--------|
| 胃炎····· | ( 52 ) |
|---------|--------|

|         |        |
|---------|--------|
| 腹胀····· | ( 55 ) |
|---------|--------|

|         |        |
|---------|--------|
| 腹痛····· | ( 58 ) |
|---------|--------|

|         |        |
|---------|--------|
| 泄泻····· | ( 65 ) |
|---------|--------|

|         |        |
|---------|--------|
| 呃逆····· | ( 73 ) |
|---------|--------|

|         |        |
|---------|--------|
| 便秘····· | ( 79 ) |
|---------|--------|

|            |        |
|------------|--------|
| 呕吐.....    | ( 84 ) |
| 头痛.....    | ( 92 ) |
| 眩晕.....    | ( 97 ) |
| 中风.....    | ( 99 ) |
| 神经衰弱.....  | (101)  |
| 肾炎.....    | (102)  |
| 水肿.....    | (103)  |
| 泌尿系感染..... | (109)  |
| 遗精.....    | (112)  |
| 阳痿.....    | (114)  |
| 贫血.....    | (117)  |
| 痹证.....    | (120)  |
| 糖尿病.....   | (125)  |
| 血证.....    | (127)  |
| 中暑.....    | (129)  |
| 中毒.....    | (131)  |
| 厥脱.....    | (133)  |

### 第三章 传染性疾病

|             |       |
|-------------|-------|
| 病毒性肝炎.....  | (134) |
| 痢疾.....     | (135) |
| 流行性腮腺炎..... | (138) |
| 百日咳.....    | (139) |
| 麻疹.....     | (141) |
| 疟疾.....     | (142) |

### 第四章 外科疾病

|           |       |
|-----------|-------|
| 疔疮肿毒..... | (145) |
|-----------|-------|

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 深脓疮疮 (疔疮) ..... | (148) |
| 丹毒 .....        | (149) |
| 颈淋巴结结核 .....    | (151) |
| 破伤风 .....       | (152) |
| 急性乳腺炎 .....     | (153) |
| 阑尾炎 .....       | (155) |
| 肠梗阻 .....       | (155) |
| 疝气 .....        | (156) |
| 腰腿痛 .....       | (158) |
| 痔疮 .....        | (161) |
| 脱肛 .....        | (162) |
| 蛇虫咬伤 .....      | (163) |
| 跌打损伤 .....      | (164) |
| 外伤出血 .....      | (167) |

## 第五章 妇产科疾病

|               |       |
|---------------|-------|
| 月经不调 .....    | (169) |
| 功能性子宫出血 ..... | (172) |
| 痛经 .....      | (174) |
| 带下病 .....     | (177) |
| 滴虫性阴道炎 .....  | (178) |
| 阴冷 .....      | (179) |
| 妊娠恶阻 .....    | (180) |
| 妊娠水肿 .....    | (184) |
| 流产 .....      | (187) |
| 产后出血 .....    | (189) |
| 产后发热 .....    | (191) |

产后缺乳..... (192)

产后杂症..... (194)

## 第六章 儿科疾病

小儿感冒..... (199)

小儿咳嗽..... (203)

支气管哮喘..... (206)

小儿胃痛..... (209)

小儿腹痛..... (211)

厌食..... (213)

小儿疳积..... (215)

小儿呕吐..... (218)

小儿腹泻..... (220)

虫证..... (223)

小儿水肿..... (225)

小儿尿闭..... (228)

小儿遗尿症..... (229)

新生儿脐炎..... (230)

小儿喉炎..... (231)

## 第七章 五官科疾病

夜盲症..... (232)

沙眼..... (233)

角膜炎..... (234)

中耳炎..... (234)

耳鸣、耳聋..... (235)

美尼尔氏综合征..... (237)

虫入耳..... (238)

|           |       |
|-----------|-------|
| 鼻炎·····   | (239) |
| 鼻窦炎·····  | (240) |
| 鼻衄·····   | (241) |
| 口腔溃疡····· | (242) |
| 牙周病·····  | (243) |
| 牙痛·····   | (244) |

## 第八章 皮肤科疾病

|            |       |
|------------|-------|
| 手足甲癣·····  | (247) |
| 牛皮癣·····   | (248) |
| 湿疹·····    | (249) |
| 荨麻疹·····   | (249) |
| 神经性皮炎····· | (250) |
| 白癜风·····   | (251) |
| 疣·····     | (252) |
| 冻疮·····    | (252) |
| 鸡眼·····    | (254) |
| 脱发·····    | (255) |

# 第一章 总 论

## 第一节 有关葱的学问

葱 (*Allium fistulosum* L.) 为百合科植物。又名“和事草” (《清异录》), 薤、菜伯、鹿胎 (《纲目》)、火葱 (《草木便方》), 四季葱。其鳞茎 (葱白)、须根 (葱须)、叶 (葱叶)、花 (葱花) 及种子 (葱实) 及全株取之汁 (葱汁) 均可入药, 临床中用葱白者最多。

葱的营养成份相当丰富, 经现代医学研究, 其主要含蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、维生素 (B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C)、钙、镁、铁。鳞茎含挥发油, 油中主要成份为蒜素, 又含二烯丙基硫醚、叶鞘和鳞片细胞中有草酸钙结晶。此上鳞茎还含有脂肪油和粘液质。脂肪油中含棕榈酸、硬脂酸、花生酸、油酸和亚油酸。粘液汁中主要成分为多糖类, 其中有 20% 纤维素、3% 半纤维素、41% 原果胶及 24% 水溶性果胶等, 都是人体生长发育、生殖的生理过程或代谢中必不可少的成分。

葱的药理研究表明: 葱表面细胞所含的大量被称为“葱蒜辣素”的挥发油有杀菌作用, 对白喉杆菌、结核杆菌、痢疾杆菌、葡萄球菌及链球菌有抑菌作用, 此乃作用于细菌的酶系统所致。水浸剂 (1:1) 在试管内对多种皮肤真菌有抑

制作用。当葱蒜辣素由呼吸道、汗腺、泌尿道排出时能轻微刺激管道壁的分泌而起发汗、祛痰、利尿作用。并可刺激肾上腺素分泌、促进脂肪分解而起到减肥功能。葱内所含苹果酸和磷酸等能兴奋神经系统，并可刺激血液循环、促进发汗，可增加消化液的分泌，有提高食欲的功效，洋葱汁可降低血压和血中胆固醇含量，故可以减轻心肌冠状动脉硬化带来的危险，并可抑制过敏性皮炎。

中医学对葱早在 2000 多年前的古代医药书中就多有记述，如成书于秦汉时期的《神农本草经》就曾称葱白能治疗“伤寒寒热，出汗中风，面目肿”，经几千年的药用、食用对其药性功效的认识日趋完善。葱味辛气温，入脾胃经，用全草则通行全身，有散瘀、解毒、驱虫作用。根与白行肌肤，葱白有解表、发汗、通阳利水之效。葱须祛风发汗，解毒消肿，且可利五脏、益目、疗足肿。葱籽可温肾、养目，治阳痿目眩，生用则行外，熟之则守中。葱汁能散瘀血、止血、止痛，治头痛、耳聋、消痔漏、解众药毒。历代医药学家对此也均有详实的论述，如《日华子本草》论：“治天行时疾，头痛热狂，通大小肠，霍乱转筋及贲肠气，脚气，心腹痛，目眩及止心迷闷。”李时珍在《本草纲目》中言：其可“除风湿，身痛麻痹、虫积心痛，止大人阳腹，阴毒腹痛，小儿盘肠内钓，妇人妊娠溺血，通奶汁，散乳痈、利耳鸣、涂猢猻犬毒。”另：“葱，所治之症，多属太阴、阳明，皆取其发散通气之功。通气故能解毒及理血病。气者，气之师也，气通则血活矣。金疮磕损，折伤血出，疼痛不止者，王璆《百一方》用葱白、砂糖等分研封之，之痛立止，更无痕瘢也，葱叶亦可用。又葱管以盐入玉茎内，治小便不通及转脬危急者。余常用，治数

人得验。”孟诜谓：“通关节，止衄血，利大小便。”从这些点点斑斑的记载足以知我们日常食用葱时已获取其养身治病之效。

由于葱性辛散，如平时容易出汗或患有各种眼病者不宜食用。对于急性病感染期，妇女带下黄臭，月经过多及各种出血症者，不要食葱。此外，葱忌与蜜、糖同食，否则容易引起气壅胸闷，且会产生下痢。古时张仲景即有言：“生葱和枣食之，令人生病。”服用含有熟地黄的补药时也应禁食葱。《食疗本草》记载：“上冲人，五脏闭绝，虚人患气者，多食发气。”

## 第二节 有关姜的学问

姜 (*Zingiber officinale* Rosc) 为姜科植物姜的鲜根茎。姜有老嫩之分。药用以老姜为佳。姜的药用品种有干姜、白姜、炮姜、川姜等。

姜，据现代科学研究，所含成份极多。其含挥发油，主要成分为姜醇、姜烯、水芹烯、苎烯、棕檬醛、芳樟醇、甲基庚烯酮、壬醛、d-龙脑等。尚含辣味成分姜辣素，分解则变成油状辣味成分姜烯酮和结晶性辣味成分姜酮、姜萜酮的混合物。又含天门冬素、嘧啶酸-2，此外还含有谷氨酸、丝氨酸、甘氨酸等，使姜的味道变得鲜美可口，氨基酸是合成蛋白质的主要成分，是人体细胞、组织及新陈代谢中各种酶的构成物质，也是人体活动的能源之一。姜尚含树脂状物质及淀粉，与葱蒜一样还含有蛋白质、糖、维生素及植物杀菌素。

药理研究表明：姜对以下系统有作用：

1. 对循环和呼吸的作用：正常人口嚼生姜 1g（不咽下），可使收缩压平均升高 11.2mmHg，舒张压上升 14mmHg。对脉率则无显著影响。酒精提取液对麻醉猫血管运动中枢及呼吸中枢有兴奋作用，对心脏也有直接兴奋作用。

2. 对消化系统的作用：姜的煎剂可对胃酸及胃液分泌呈双相作用，最初数小时内为抑制，后则继以较长时间的兴奋，胃液分泌增加并可刺激游离盐酸分泌，但胃蛋白酶对蛋白的消化作用却降低，脂肪酶的作用增强。浸膏能止吐，从生姜中分离出来的姜油酮及姜烯酮的混合物亦有止吐效果，最小有效量为 3mg，对阿扑吗啡引起的呕吐及洋地黄引起的呕吐均无效。姜油酮还可使肠管松弛，蠕动减退。生姜是驱风剂的一种，对消化道有轻度刺激作用，可使肠张力、节律及蠕动增加，有时继之以降低，可用于因胀气或其他原因引起的肠绞痛。姜还可抑制人体对胆固醇的吸收，防止肝脏和血清胆固醇的蓄积。

3. 抗菌及抗原虫作用：体外试验水浸剂时对薰色毛癣菌有抑制作用，对阴道滴虫有杀灭作用。

4. 其他：蛙皮下注射、家兔静脉注射大量姜油酮，能引起中枢运动麻痹，对兔有时可降低血压。

生姜的药用价值正在不断研究发现中。如德国科学家证实“生姜能在一定程度上抑制癌细胞生长。”也有人报道生姜能减轻抗肿瘤药物的副作用，如阿霉素对心脏有一定副作用，加入具有抗痒作用的生姜提取液能减轻药物对心脏的不良反应。美国科学家发现，用生姜制作血液稀液可防止血液凝固；日本科学家从生姜中提取的一种物质有抗过敏作用，可防止过敏性休克和预防某些鱼类蛋白引起的荨麻疹；英国科学家

证明生姜能大大降低血液中的胆固醇含量等；还有丹麦科学家发现生姜可减轻晕动症症状，可用于防止晕船晕车引起的呕吐；而荷兰人宣称生姜对抗沙门氏菌效果十分明显等等。

中医学认为姜由于加工不同，其功效也不一，如生姜辛温，发汗温胃，逐寒邪，干姜辛热，温中散寒，除脾胃虚寒而补中，炮姜温经而止血，姜皮可利水消肿。姜对鱼蟹中毒及半夏、南星等药物中毒有解毒作用。在遭受冰雪、水湿、寒冷侵袭后，急以姜汤饮之，可增进血行，驱散寒邪，对脾胃虚寒者及妇女产后气血虚、经冷瘀血多者可用姜配药，有温中散寒之功，此外因姜有芳香开窍作用，故用于外敷，可借药性而行血气，使气血运行旺盛而驱散毒气。姜之功效历代医家论述颇为全面。如《本草从新》：“姜汁，开痰，治噎膈反胃，疗狐臭、搽治耳。煨姜，和中止呕。”《药性物》主痰水气满，下气，生与干并治嗽，疗时疾，止呕吐下食，生和半夏主心下急痛，若中热不能食，捣汁和蜜服之，又汁和杏仁作煎，下一切结气实，心胸壅滞，冷热气结。”成无已认为：“姜、枣味辛甘，专行脾之津液而和营卫，药中用之，不独专于发散也。”李杲云：“孙真入云，姜为医家圣药。盖辛以散之，呕乃气逆不散，此药行阳而散气也。俗言上床萝卜下床姜，姜能开胃，萝卜消食也。”《医学入门》：“姜，产后必用者，以其能破血逐瘀也。今人但知为胃药，而不知其能通心肺也。心气通，则一身之气正而邪气不能容，故曰去秽恶，通神明。丹溪云，留皮则冷，去皮则热。非皮之性本冷也，盖留皮则行表而热去，去皮则守中热存耳。”《纲目》：“姜，辛而不荤，去邪辟恶，生啖、熟食、醋、酱、糖、盐、蜜煎调和，无不宜之，可蔬或茹，可果可药，其利溥复。凡早行、山

行宜含一块，不犯雾露清湿之气，及山岚不正之邪。按方广《心洁附综》云，凡中风、中暑、中气、中毒、中恶、干霍乱，一切卒暴之病，用姜汁与童便服，立可解散，盖姜能开痰下气，童便降火也。”《药品化义》：“生姜辛窜，药用善痰利窍，去寒呕，去秽气，通神明。助葱白头大散表邪一切风寒湿热之症，合黑枣、柴、甘，所谓辛甘发散为阳，治寒热往来及表热发热；佐灯心通窍利肺气，宁咳嗽；入补脾药，开胃补脾，止泄泻。”生姜与干姜虽为同物但其功效却大有不同。元素曰：“干姜之气薄味厚，半沉半浮，可升可降，阳中之阴也。”又曰：“大辛大热，阳中之阳，其用有四，通心助阳，一也，去脏腑沉寒痼冷，二也，发诸经之寒气，三也，治感寒腹痛，四也。肾中无阳，脉气欲绝亦治。亦治中焦寒邪，寒淫所胜，以辛散之也，又能补下焦，故四逆汤用之，干姜本辛，炮之稍苦，故止而不移，所以能治里寒。”时珍曰：“干姜能引血药入血分，气药入气分，又能去恶养新，有阳生阴长之意，故血虚者用之，而人吐血、衄血、下血，有阴无阳者，亦宜用之，乃热因热用，从治之法也。”震亨认为：“干姜入肺中利肺气，入肾中燥下湿，入肝经引血药生血，同补阴药亦能引血药入气分生血，故血虚发热，产后大热者，用之。止咳血、痢血经炒黑用之。有血脱色肺天不泽，脉濡者，此大寒也，宜干姜之辛散以益血，大热以温经。”

姜有诸多益处，但姜不能食用过多，过多则大量姜辣素经消化道吸收后再由肾脏排泄而刺激肾脏，并可造成口干、喉疼、便秘等症状。另生姜腐烂后可产生一种毒性很强的黄樟素，这种物质被胃肠吸收后很快到达肝脏，可造成肝细胞普遍中毒变性，特别对肝脏病患者影响更大，故烂姜不能食。

## 第二章 内科疾病

### 感 冒

感冒是四季常见的外感病，以冬、春季尤为多见。在气候骤变，寒暖失常，身体虚弱时，或过度疲劳，腠理疏松，卫气不固时，风邪即乘虚而入致病。病情有轻重不同；轻者俗称“伤风”；重者称重伤风。若感受非时之邪，病情较重，在一个时期内广泛流行，具有传染性，称为时行感冒，即现代医学所称的流行性感冒。

#### 方法 1

【处 方】生姜片 30g 青大蒜片 20g 红糖 50g

【制用法】上药放入小锅内煎熬约 30 分钟，剩下 500ml，睡前顿服，连服 3~6 次。

【适应证】流行性感冒、感冒。

#### 方法 2

【处 方】防风 12g 葱白 3 根 粳米 60g

【制用法】将葱白洗净，防风加清水，烧开后改用文火，取两次药汁。将硬米煮熟时加入药汁、葱白共煮 10 分钟，拣出葱白趁热服用。

【适应证】外感风寒所致之发热、恶风寒、头痛、身痛、风寒痹痛。

### 方法 3

【处 方】荆芥 10g 苏叶 10g 茶叶 6g 生姜 10g 红糖 30g

【制用法】先以文火煎煮荆芥、苏叶、茶叶、生姜，约 15～20 分钟后，加入红糖，溶化即成。每日服 2 次，可随意服用。

【适应证】适用于风寒感冒、畏寒、身痛、无汗等症。

### 方法 4

【处 方】葱白 1 握 淡豆豉 500g 葛根 50g 麻黄 5g

【制用法】将淡豆豉用纱布装包，同葱白（切段）放锅内加水适量，煎煮成浓汁，顿服，避风寒出汗；如无汗，再加葛根按上法熬制，若仍不见汗加麻黄。

【适应证】感冒初起，头痛身热，烦躁满闷。

### 方法 5

【处 方】生葱白 30g 生姜 15g 淡豆豉 20g

【制用法】先把生葱白、生姜切碎，再放入淡豆豉，加水 500ml 左右，煮沸后分 2 次温服，服后覆被出透汗，每日 1 剂。

【适应证】适用于风寒感冒。

### 方法 6

【处 方】豆豉 15g 葱须 30g 黄酒 50ml

【制用法】豆豉加水 1 小碗，煎煮 10 分钟，再加洗净的葱须，继续煎煮 5 分钟，最后加黄酒，出锅。每日 2 次，趁热顿服。

【适应证】风寒感冒。