

方法等编著

天然

常见食药物疗法

—葱、椒、姜、蒜、醋、蜜
防治常见病



华东师范大学出版社

天 然

常见食物疗法

—葱、椒、姜、蒜、醋、蜜
防 治 常 见 病

方
法
等
编
著

华
东
师
范
大
学
出
版
社

图书在版编目(CIP)数据

天然常见食药物疗法: 葱、椒、姜、蒜、醋、蜜防治常见病 / 李知天主编. — 上海: 华东师范大学出版社, 2001.11

ISBN 7-5617-2790-9

I. 天... II. 李... III. 常见病-食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 079575 号

天然常见食药物疗法

——葱、椒、姜、蒜、醋、蜜防治常见病

编 著 方法等
策划组稿 罗晓宁
特约编辑 张平飞
责任校对 郭绍玲
封面设计 黄惠敏
版式设计 蒋 克

出版发行 华东师范大学出版社
市场部 电话 021-62865537
传真 021-62860410

<http://www.ecnupress.com.cn>

社 址 上海市中山北路 3663 号
邮编 200062

印 刷 者 上海市印刷三厂
开 本 890 × 1240 32 开
印 张 14
字 数 460 千字
版 次 2001 年 11 月第一版
印 次 2001 年 11 月第一次
印 数 6 000
书 号 ISBN 7-5617-2790-9 / R·020
定 价 18.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社市场部调换或电话 021-62865537 联系)

本书编写人员

李知天 方 法 章致画 吴璘琴
黄 燕 张应文 刘慧凤

1/13/12

目 录

第一章 葱椒疗法..... 1

第一节 葱椒防治疾病综述..... 3

一、葱(洋葱)的概述..... 3

二、中西医对葱(洋葱)防治疾病机理的研究..... 5

三、辣椒概述..... 9

四、中西医对辣椒防治疾病机理的研究..... 10

第二节 药方集锦..... 12

一、内科病症..... 12

1. 预防感冒(12) 2. 感冒(13) 3. 咳嗽(17) 4. 支气管炎(20)
5. 细菌性肺炎(23) 6. 胃痛(24) 7. 腹泻(27)
8. 便秘(29) 9. 冠心病(32) 10. 中风(34)
11. 尿潴留(36) 12. 水肿(38) 13. 阳痿(40) 14. 遗精(41)
15. 风湿性关节炎(43) 16. 风湿痹症(45)
17. 风湿腿痛(45) 18. 关节冷痛(46) 19. 四肢麻木(46)
20. 头痛(46) 21. 失眠(49) 22. 糖尿病(50)
23. 高热不退(51)

二、伤外科病症..... 51

1. 跌打损伤(51) 2. 头部内伤(53) 3. 胸胁痛(54)
4. 腰肌劳损(54) 5. 肩周炎(56) 6. 踝关节扭伤(57)
7. 跌伤手足(58) 8. 外伤出血(58) 9. 骨折(59)
10. 骨质增生(60) 11. 急性胆囊炎、胆石症(61) 12. 泌尿系结石(62)
13. 疖、痈(63) 14. 搭背疮(65)



15. 疮疡肿痛(65) 16. 急性乳腺炎(66) 17. 疝气(68)
18. 痔疮(70) 19. 重症脱肛(71) 20. 蜂、蝎螫伤
(71) 21. 鸡眼(71)

三、妇产科病症 73

1. 月经失调(73) 2. 痛经(73) 3. 滴虫性阴道炎(75)
4. 不孕症(76) 5. 妊娠水肿(77) 6. 胎动下血(77)
7. 孕妇尿闭(78) 8. 产后缺乳(78) 9. 产后腹痛
(78) 10. 产后气逆(79) 11. 产后发热(79) 12. 产后
阴肿(80)

四、儿科病症 80

1. 小儿感冒(80) 2. 小儿感冒鼻塞不能吮乳(81) 3. 婴
幼儿鼻炎(82) 4. 小儿夜盲症(82) 5. 小儿麻疹(83)
6. 流行性腮腺炎(84) 7. 百日咳(85) 8. 小儿肺炎
(86) 9. 小儿吐奶(86) 10. 小儿呕吐(87) 11. 小儿
消化不良(87) 12. 小儿痢疾(88) 13. 小儿疳积(88)
14. 小儿蛔虫病(89) 15. 小儿蛲虫病(91) 16. 新生儿
大小便不通(91) 17. 小儿无尿(92) 18. 小儿遗尿(93)
19. 小儿麻痹症(94)

五、五官科病症 94

1. 咽喉炎(94) 2. 急性结膜炎(95) 3. 视力减退(96)
4. 视物模糊(96) 5. 鼻炎(96) 6. 鼻塞久不闻香臭
(97) 7. 鼻出血(98) 8. 耳鸣、耳聋(98) 9. 铁耳
(99) 10. 昆虫入耳(99) 11. 牙痛(100) 12. 口角炎
(101)

六、皮肤科病症 101

1. 荨麻疹(101) 2. 神经性皮炎(102) 3. 银屑病(103)
4. 湿疹(104) 5. 毛囊炎(106) 6. 冻疮(106) 7. 手掌脱
皮(107) 8. 头皮屑多刺痒(107) 9. 皮肤瘙痒(108)
10. 皮肤发炎(108) 11. 无名肿毒(108) 12. 阴疮久不收
口(108) 13. 鱼口(杨梅疮)(109) 14. 余毒流注(109)

15. 脓疮疮(109) 16. 疥疮(110) 17. 糠疮(111) 18. 发
癣(112) 19. 手足癣(113)

第二章 食姜疗法..... 115

第一节 食姜防治疾病综述..... 117

一、概 述..... 117

二、姜提供的中药品种..... 118

三、姜的化学成分..... 118

四、姜的性味与功用..... 119

五、姜的药理作用..... 120

第二节 姜方集锦..... 123

一、内科疾病..... 123

1. 感冒(123) 2. 中暑(128) 3. 咳嗽(129) 4. 支气管炎

(133) 5. 哮喘(134) 6. 胃痛(136) 7. 痞胀(142) 8. 呃

逆(143) 9. 厌食(144) 10. 慢性胃炎(145) 11. 腹胀腹

痛(146) 12. 胆道蛔虫症(148) 13. 蛔虫性肠梗阻(148)

14. 呕吐(148) 15. 恶心干呕(153) 16. 噎膈(154)

17. 反胃(155) 18. 泄泻(155) 19. 痢疾(159) 20. 食物

中毒(161) 21. 便秘(163) 22. 头痛(164) 23. 眩晕

(165) 24. 腰痛(166) 25. 尿血(168) 26. 尿潴留(168)

27. 水肿(169) 28. 痹证(169) 29. 类风湿性关节炎

(171) 30. 肢体麻木(171) 31. 疟疾(172) 32. 黄疸

(173) 33. 虚损(174) 34. 面瘫(175) 35. 手足汗(175)

二、妇科疾病..... 176

1. 痛经(176) 2. 闭经(177) 3. 崩漏(178) 4. 白带多

(179) 5. 不孕(179) 6. 恶阻(180) 7. 恶露不尽(182)

8. 缺乳(183) 9. 产后杂病(184)

三、儿科疾病..... 186

1. 小儿感冒(186) 2. 小儿咳嗽(186) 3. 小儿呕吐(187)

4. 吐奶(188) 5. 小儿流涎(188) 6. 小儿厌食(188)



7. 小儿食积(189) 8. 小儿腹泻(189) 9. 小儿痢疾(190)
10. 小儿肾炎(191) 11. 新生儿不排尿(191) 12. 小儿
遗尿(191) 13. 小儿丹毒(192)

四、外科疾病 192

1. 疖、痈(192) 2. 皮肤肿热(193) 3. 烫伤(194) 4. 荨麻疹(194)
5. 手足癣(195) 6. 痤疮(195) 7. 白癜风(195)
8. 狐臭(196) 9. 冻疮(196) 10. 皲裂(198) 11. 昆虫咬伤(198)
12. 脱肛(199) 13. 脱发(199) 14. 眉毛脱落(200)
15. 白发(200)

五、骨伤科疾病 200

1. 软组织损伤(200) 2. 腰伤(201) 3. 肩周炎(201)

六、五官科疾病 202

1. 视神经萎缩(202) 2. 鼻炎(202) 3. 悬雍垂肿痛(203)
4. 咽喉肿痛(203) 5. 失音(203) 6. 口糜(204) 7. 口臭(204)
8. 牙痛(204)

第三章 食蒜疗法 207

第一节 食蒜防治疾病综述 209

一、概述 209

二、蒜的药性和药理 211

(一) 中医学对蒜的药用价值的认识 211

(二) 西医学对蒜的药理研究 212

第二节 蒜方集锦 214

一、传染病 214

1. 流行性感胃(214) 2. 流行性腮腺炎(215) 3. 百日咳(215)
4. 肺结核(217) 5. 黄疸型肝炎(218) 6. 痢疾(218)
7. 疟疾(219) 8. 尖锐湿疣(220)

二、寄生虫病 220

1. 蛲虫病(220) 2. 钩虫病(221) 3. 蛔虫病(222)

三、内科疾病 222

1. 感冒(222)	2. 支气管炎(223)	3. 哮喘(224)	4. 头痛(225)	5. 胸痛(225)	6. 腹痛(226)	7. 食物中毒(227)	8. 食积腹胀(227)	9. 呕吐(228)	10. 慢性胃炎(228)	11. 便秘(228)	12. 腹泻(228)	13. 肠炎(230)	14. 高血压(230)	15. 冠心病(231)	16. 中风(231)	17. 小便不利(231)	18. 水肿(233)	19. 中暑(234)																												
四、妇科疾病 235																																														
1. 闭经(235)																			2. 倒经(235)		3. 崩漏(235)		4. 子宫脱垂(236)		5. 产后带下(236)		6. 滴虫性阴道炎(236)																			
五、儿科疾病 237																																														
1. 感冒(237)																			2. 腹泻(237)																											
六、外科疾病 238																																														
1. 疖、疔、脓肿(238)																			2. 脓疮(239)		3. 急性乳腺炎(240)		4. 急性阑尾炎(240)		5. 手癣(241)		6. 牛皮癣(神经性皮炎)(241)		7. 足癣(243)		8. 花斑癣(243)		9. 头癣(243)		10. 银屑病(243)		11. 鸡眼(244)		12. 痔疮(244)		13. 虫咬伤(245)		14. 蛇咬伤(245)		15. 冻疮(245)	
七、五官科疾病 246																																														
1. 牙痛(246)																			2. 牙龈出血(246)		3. 急性咽炎(246)		4. 慢性咽炎(247)		5. 鼻出血(247)		6. 萎缩性鼻炎(247)		7. 鼻渊(248)																	
八、骨、关节病 248																																														
1. 关节炎(248)																			2. 肩周炎(248)																											
九、肿 瘤 249																																														
1. 食管癌(249)																			2. 乳腺癌(249)		3. 胃癌(250)		4. 肺癌(250)		5. 癌性腹水(250)		6. 癌性疼痛(251)																			
第四章 食醋疗法 253																																														
第一节 食醋防治疾病综述 255																																														
一、概 述 255																																														



二、食醋的营养成分	256
三、食醋的药效作用	257
四、食醋的选购与贮藏	258
五、食醋的分类与型别	259
六、食醋的食用与禁忌	259
第二节 食醋方集锦	260
一、传染性疾病	260
1. 流行性感(260) 2. 流行性腮腺炎(261) 3. 白喉(264) 4. 百日咳(265) 5. 肺结核(265) 6. 痢疾(266) 7. 肝炎(268) 8. 疟疾(270) 9. 蛔虫病(271) 10. 蛲虫病(273) 11. 钩虫病(274)	
二、内科疾病	274
1. 感冒(274) 2. 咳嗽(275) 3. 肺脓肿(277) 4. 哮喘(277) 5. 眩晕(278) 6. 心悸与怔忡(279) 7. 高血压(279) 8. 高脂血症(281) 9. 冠心病(282) 10. 胃脘痛(283) 11. 腹胀腹痛(285) 12. 呕吐(286) 13. 呃逆(287) 14. 吐血(288) 15. 腹泻(289) 16. 便秘(290) 17. 便血(291) 18. 黄疸(292) 19. 淋症(293) 20. 水肿(293) 21. 头痛(294) 22. 失眠(295) 23. 脑血管意外(中风)(296) 24. 糖尿病(297) 25. 神经痛(298) 26. 贫血(299) 27. 中毒(299)	
三、妇科疾病	301
1. 月经不调(301) 2. 崩漏(302) 3. 闭经(303) 4. 痛经(304) 5. 带下病(305) 6. 乳腺炎(306) 7. 子宫脱垂(308) 8. 产后恶露不尽(309) 9. 产后血晕(310) 10. 产后调养(311) 11. 产后杂病(312)	
四、儿科疾病	313
1. 小儿感冒、咳嗽(313) 2. 小儿哮喘(314) 3. 小儿疳积(315) 4. 小儿流涎(316) 5. 小儿佝偻病(317) 6. 小儿杂病(317)	

五、外科疾病 319

1. 疔肿(319) 2. 癰(321) 3. 疔疮(323) 4. 丹毒(326)
5. 脓疮(327) 6. 冻疮(328) 7. 痔疮(329) 8. 颈淋巴结核(330)
9. 疝气(332) 10. 烫伤、烧伤(332) 11. 蛇虫咬伤(334)
12. 带状疱疹(336) 13. 荨麻疹(337) 14. 湿疹(338)
15. 寻常疣(339) 16. 扁平疣(340) 17. 鸡眼(341)
18. 狐臭(342) 19. 多汗脚臭(342) 20. 银屑病(343)
21. 神经性皮炎(344) 22. 体癣、股癣(347)
23. 花斑癣(349) 24. 手足癣(350) 25. 头癣(353)
26. 痤疮(354) 27. 疥疮(355)

六、骨伤科疾病 356

1. 跌打损伤(356) 2. 骨质增生(357) 3. 颈椎病(358)
4. 关节疼痛(359) 5. 腰腿痛(360)

七、五官科疾病 361

1. 麦粒肿(361) 2. 鼻衄(361) 3. 咽喉炎(362) 4. 嘶哑失音(喉暗)(363)
5. 骨鲠咽喉(364) 6. 牙痛(364)
7. 牙龈出血(365) 8. 口腔溃疡(366) 9. 口腔杂病(367)

八、其他方面 367

1. 延年益寿(367) 2. 美容美肤(368) 3. 减肥(369)
4. 美发(370)

第五章 蜂蜜疗法 373

第一节 蜂蜜防治疾病综述 375

- 一、概述 375
- 二、蜂蜜的功效和产区 376
- 三、蜂蜜的化学成分 378
- 四、蜂蜜的药理作用 379
- 五、蜂蜜的选购 382
- 六、蜂蜜食用的宜忌 383

第二节 蜂蜜方集锦 384



- 一、传染性疾病 384
1. 流行性感冒(384)
 2. 肺结核(384)
 3. 痢疾(386)
 4. 肝炎(388)
 5. 疟疾(389)
- 二、内科疾病 390
1. 感冒(390)
 2. 咳嗽(391)
 3. 支气管炎(394)
 4. 肺脓肿(395)
 5. 哮喘(396)
 6. 眩晕(398)
 7. 动脉硬化(398)
 8. 高血压(399)
 9. 冠心病(400)
 10. 胃、十二指肠溃疡(402)
 11. 呕吐(403)
 12. 呃逆(404)
 13. 腹泻(405)
 14. 便秘(406)
 15. 贫血、失眠(409)
 16. 咳血、出血(410)
 17. 男性疾病(411)
- 三、妇科疾病 413
1. 月经不调(413)
 2. 带下病(414)
 3. 产后便秘(415)
- 四、儿科疾病 415
1. 小儿感冒、咳嗽(415)
 2. 百日咳(417)
 3. 小儿厌食(418)
 4. 小儿便秘(418)
 5. 小儿疳积(419)
 6. 小儿鹅口疮(420)
- 五、外科疾病 421
1. 疖肿(421)
 2. 疔(421)
 3. 丹毒(422)
 4. 冻疮(423)
 5. 痔疮(424)
 6. 烧伤烫伤(425)
 7. 虫叮蛇咬(426)
 8. 湿疹(427)
- 六、五官科疾病 428
1. 眼病(428)
 2. 鼻炎、鼻窦(429)
 3. 酒糟鼻(430)
 4. 耳鸣(430)
 5. 咽喉炎(431)
 6. 扁桃体炎(432)
 7. 嘶哑失音(433)

第一章

葱椒疗法



第一节 葱椒防治疾病综述

一、葱(洋葱)的概述

葱,又称大葱、火葱、香葱、莱伯、事菜等,为百合科葱属多年生宿根草本植物。葱原产于西伯利亚阿尔泰山,在我国已有三千多年的栽种历史。我国古籍《山海经》中就有“山单玉山,多葱韭”的记载。我国的葱于16世纪经丝绸之路传至欧美,据日本的《本草和名》记载,日本的葱是由我国经朝鲜半岛传入的,现在欧美、日本、朝鲜等国都引种我国章邱的优良品种大葱。

葱的品种很多,按其类型可分为五类:大葱、楼葱、分葱、香葱和胡葱。我国北方多种植大葱、楼葱、分葱;南方多种植香葱、胡葱。根据葱白长短的不同,大葱又可分为短葱白型和长葱白型两种。短葱白型以鸡腿葱为优质品种,茎部膨大状如鸡腿,每株重约300~500克,香味浓烈,冬季存放不易空心,适合做调味品;长葱白型以华县、盖县、章邱产的质量最为优质,葱白肥大,每株重约500~1000克,株高达70~90厘米,径粗3~4厘米,葱白最长达30~50厘米,脆嫩而味辛香,为生食或炒食之上品。楼葱和分葱是大葱的变种,楼葱以西北出产的质量为佳,上海产的分葱味淡质嫩,质量一般。

葱一年四季都能种植。早春上市的有羊角葱,因其状似羊角而得名,它秋季播种露天越冬,早春长出两片新叶时即可收获。羊角葱脆嫩味香美,是吃春饼的佐膳佳品。仲春,香嫩的小香葱大量上市,除了做调料之外,用它拌豆腐最为香美。晚春和夏季上市的改良葱、沟葱及撮葱比大葱小,比小葱大。晚秋上市的是大葱,东北人要食用



一个冬天,“大葱怕动不怕冻”,只要贮存得法,大葱完全可以贮藏一个冬季,保证市场的供应。

我国最早记载葱为调料的是《曲礼·内则》,此书专门介绍春秋战国前后贵族饮食起居等内容,书中载有“脍春用葱”,意为春天吃肉要用葱佐味。葱作佐料可去肉腥味,和美众菜,增其色香味。宋朝著名的文学家陶谷在《清异录·蔬》一书中称赞说:“葱和美众味,若药剂必用甘草也,所以文言曰‘和事草’。”我国古代对立春节气十分重视,其中立春送春盘习俗的首选蔬菜是葱。春盘又称“辛盘”,据《风土记》记载,六辛菜乃元旦立春以葱、蒜、韭、蓼、蒿、芥辛嫩之菜,杂合食之,取迎新之义,谓之六辛盘。据说当时民间家家户户都要准备好春盘,互相馈送,互相祝福,正如古语所说:“正月食生葱,令人面上起游风。”现在这种馈送春盘的习俗已不再流行,但我国北方民间还保留着吃春饼的习俗。立春节气,家庭主妇将饼烙得很薄,两合一张,抹上甜面酱,夹上羊角葱、韭黄、炒合菜卷起来吃,并在餐桌上放些水萝卜,边吃春饼,边嚼水萝卜,口味极佳。

的确,葱是我国北方,尤其是山东人的重要蔬菜,他们喜食大葱蘸酱卷烙饼或煎饼,民间还流行“大葱蘸酱,越吃越胖”的俗语。葱也是我国寻常百姓家家必用的调料,民间有“一日不可无葱”之说。日常的荤炒素烧,煮肉蒸鱼等都需要用葱为之增加色香味。我国著名的八大菜系中,以葱为佐料烹饪的菜肴比比皆是,例如香葱烤肉、酱爆羊肉、葱烧海参、葱熘鲫鱼、葱扒鱼唇、葱烧蹄筋、北葱明虾、全葱扒童狗等等,菜菜要用葱佐味,似乎没有葱,就会失去其特有的风味,故烹饪师傅又称葱为“菜伯”,赞美其为菜肴增色添味。

洋葱,又称玉葱、葱头、圆葱等,为百合科植物洋葱的鳞茎。原产于亚洲西部,已有3 000~4 000年的栽培历史,在我国种植仅几十年。洋葱有红皮、白皮、黄皮三个品种,红皮洋葱、白皮洋葱为早熟品种,其中红皮肉白色带紫红,味香甜,产量高,品种佳。黄皮洋葱属晚熟品种,甜味浓,肉质细密,最宜贮存,是冬季供应市场的优质品种。

考古学家在埃及古墓的墓内壁面中发现有供奉洋葱的佛龛,由此可以推测古埃及人把洋葱作为神的象征顶礼膜拜。据有关古代文

献记载,古埃及人认为洋葱有一种神奇的力量,是永恒的神明之物,人们甚至在起誓时也要把洋葱举过头顶,以示永不悔改。直至中世纪,将士们出征时仍要把洋葱作为护身符挂在胸前,以求神灵的保护。在带兵打仗的将领心中,洋葱也是战胜敌人的保证,他们认为将士们经常食用洋葱可以强壮他们的体魄,提高战斗力,使将士们骁勇善战,因此,洋葱成为出征的必需军用品。17世纪洋葱由亚洲传入美国,很快受到美国人的喜爱,并进行大面积的种植。美国南北战争时期,著名的格兰特将军认为“没有洋葱,我就不能调动我的军队”,曾几次向国防部请求调运大批洋葱,以保持军队的战斗力。的确由格兰特将军指挥的军队,打到哪里就能在哪里战胜敌人,为美国南北战争立下了赫赫战功。

洋葱虽然原产于亚洲西部,然而传入欧美诸国之后,就成为西菜的当家菜,无论烧肉、炒菜、焖鸡、煮汤都离不开它。俄国的洋葱烩肉片、西班牙的洋葱炒蛋、比利时的洋葱焖鸡块、法国的煨洋葱汤,乃至美国人的果汁肉皮冻,都少不了洋葱。风靡世界的意大利面条,不论烧何种口味,假如缺少洋葱就会失去其特有的风味。亚洲人也喜食洋葱,印度的咖喱炒饭,泰国的炭烤肉,尼泊尔的咖喱煎鱼,伊拉克的番茄烤鱼、牛肉串,马来西亚的咖喱鸡块,菲律宾的凉拌瓜菜等,都将洋葱作为一种调料,为这些特色菜肴增香添色。洋葱还可以用盐渍、醋拌生食,既保持其原有的活性物质,又别具风味。

二、中西医对葱(洋葱)防治疾病机理的研究

葱,祖国医学认为其性温,味辛,入肺、胃经。全株都能入药:葱实有温肾明目之功效;葱白有发表、通阳、解毒之功效;葱叶有祛风发汗、解毒消肿之功效;葱须有通气、发汗、解毒之功效;葱汁有散淤、解毒、驱虫之功效。

我国古代医学家把葱作为一味防治疾病的良药。春秋战国时代著名的医学家扁鹊,急救突然昏厥病人的秘方,就是用葱心黄刺入患者鼻孔中,男左女右,插入7~8寸,鼻中出血即可复活。东汉三国时

