

蒜治百病500方

赵建成 李慧君 编



安徽科学技术出版社

蒜治百病 500 方

赵建成 李慧君 编

安 徽 科 学 技 术 出 版 社

(皖)新登字02号

责任编辑：范源

封面设计：赵素苹

蒜治百病500方

赵建成 李慧君 编

安徽科学技术出版社出版

(合肥市芜湖大厦八楼)

邮政编码：230063

安徽省新华书店经销 安徽省金寨县印刷厂印刷

1993年2月第1版

1993年2月第1次印刷

开本：787×1092 1/32 印张：8.625 字数：185000

印数：30000

ISBN7-5337-0863-6/R·173 定价：4.30元

前 言

俗话说：“大蒜上市，药店关门”。此话颇有些道理。在悠久的人类历史长河中，劳动人民同疾病进行着顽强的斗争，逐渐摸索和积累了大蒜防病治病的丰富经验。可以认为，大蒜对人类的健康做出了不可磨灭的贡献。目前世界上，越来越多的学者在研究和开发利用大蒜，越来越多的国家和人民掀起了食用大蒜的热潮，大蒜已成为人们日常生活中不可缺少的食品之一。为了满足广大群众防治疾病的需要，宣传和普及大蒜治病的简便方法，我们利用业余时间，广泛搜集和整理与大蒜有关的各种资料，经过反复筛选，去粗取精，去伪存真，三易其稿，终于编纂成书。

在本书中，我们共收载大蒜防治各科疾病200余种，方子500余首。并简要介绍了大蒜的历史，大蒜的成分，大蒜的各种药理作用、毒副作用，中医对大蒜的认识，以及大蒜的禁忌症等内容，还介绍了大蒜的制剂，大蒜的吃法，以及大蒜有关的知识等。本书采用国际计量单位，部分古方保持原貌。书中所提及的人体穴位详见“穴位注释”。

本书内容翔实，疗效确切，实用性强，融专业与科普为一体，可以做为家庭医学常备之书。若您能受益于这本小册子，我们将感到莫大的欣慰。因此，衷心地希望您能和大蒜结下不解之缘，利用大蒜的奇特功效来增强您的体质，治疗您的疾病，保持您的青春活力！

由于我们掌握的资料和编写的水平有限，书中难免有不安之处，诚请广大读者给予指正。

编 者

1992 年元月于郑州市中医院

目 录

第一章 概述	1	十二、中医对大蒜的	
一、大蒜的基本特征	1	认识	19
二、大蒜的历史	1	十三、大蒜的禁忌	20
三、大蒜的品种	3	第二章 防治疾病的	
四、大蒜的国内盛产地	4	大蒜方	
五、大蒜的成分	5	一、传染科	
六、大蒜的抗菌作用	6	预防呼吸道感染(1方)	24
七、大蒜对心血管系统的作用	9	感冒(6方)	24
八、大蒜的抗动脉粥样硬化作用	10	流行性感胃(11方)	26
九、大蒜的抗肿瘤作用	13	麻疹(2方)	30
十、大蒜的其它作用	16	腮腺炎(1方)	32
十一、大蒜的毒副作用及毒理研究	17	流行性乙型脑炎(2方)	32
		流行性脑脊髓膜炎(4方)	33
		病毒性肝炎(2方)	35
		慢性肝炎(1方)	36
		白喉(2方)	36
		百日咳(10方)	37
		伤寒及副伤寒(2方)	41
		细菌性痢疾(22方)	42

布鲁氏菌病(1方)	49
破伤风(2方)	49
气管结核(1方)	50
肺结核(16方)	50
肠结核(1方)	56
阿米巴痢疾(2方)	57
血吸虫病(1方)	58
疟疾(17方)	59
钩虫病(2方)	64
蛔虫病(4方)	65
蛲虫病(7方)	66
绦虫病(1方)	68
蛊毒(1方)	69
天行斑疮(1方)	69
瘰癧(1方)	70
痧症(1方)	70

二、内科

头痛(6方)	71
失眠(1方)	72
癔病性精神抑郁(1方)	73
性神经衰弱(1方)	73
身寒(1方)	74
中暑(8方)	74
中恶猝死(1方)	77
结胸(1方)	77
胸痛(1方)	77
胸膜炎(1方)	78
慢性气管炎(8方)	78

咳喘(3方)	81
肺癰(2方)	83
大叶性肺炎(2方)	84
咯血(2方)	85
呃逆(1方)	86
反胃(1方)	86
胃酸过多症(1方)	87
胃痛(3方)	87
气滞腹痛(1方)	88
寒冷腹痛(4方)	89
上消化道出血(3方)	90
便血(3方)	91
泄泻(11方)	92
大便不通(2方)	96
(脑)血栓(4方)	96
肥胖症(1方)	98
高血脂(2方)	98
糖尿病(2方)	99
冠心病(3方)	100
动脉硬化(1方)	101
高血压(3方)	102
痰饮(2方)	103
脚气病(5方)	104
营养不良性水肿(2方)	105
水肿(12方)	106
肾炎(9方)	110
肾及尿路结石病(1方)	114

肿胀(12方).....	114	疝气(5方)	137
血吸虫腹水(1方)	118	肩周炎(1方)	139
尿潴留(10方).....	118	风湿骨痛(3方)	140
老人遗尿(1方)	122	刀伤(1方)	141
白浊(1方)	122	烫伤(1方)	141
血小板减少(1方)	123	狂犬咬伤(1方)	142
深部霉菌感染(4方) ...	123	脓疮(1方)	142
虚劳骨蒸(1方)	125	瘰癧(附:马骡鼠疮)	
体质虚弱(1方)	125	(6方)	143
内脏下垂(1方)	126	痔疮(7方)	145
胃肠胀气(1方)	126	痈疽(11方).....	147
肾虚腰痛(2方)	127	皮肤溃疡(1方)	152
手足痿痹(1方)	127	疔疮(2方)	152
霍乱转筋(2方)	128	鱼脊疮(1方)	153
抽筋(1方)	129	治疮成管(1方)	154
放射线损伤(1方)	129	坐板疮(1方)	154
食菌蕈中毒(1方)	129	恶疮肿毒(3方)	154
食霉米面中毒(1方) ...	130		
食松花蛋中毒(1方) ...	131	四、皮肤科	
食腐肉中毒(1方)	131	头癣、体癣、足癣(11方)	
食八目鳗鱼中毒(1方)			156
.....	131	甲癣(2方)	160
食蟹中毒(2方)	132	汗斑(1方)	160
铅中毒(附:密陀僧中毒)		鹅掌风(1方)	161
(2方)	132	手掌脱皮(1方)	161
水银中毒(1方)	133	进行性指掌角化症(1方)	
			162
三、外科		鸡眼(附:胼胝)(6方)...	162
肠梗阻(1方)	134	脚气(1方)	165
阑尾炎(4方)	135	带状疱疹(1方)	165

面色黄白无泽(2方) …	166	(1方) ……………	188
粉刺(2方) ……………	167	经期行房症(1方) ……	189
秃顶(1方) ……………	167	气胀停经(1方) ……	189
斑秃(2方) ……………	168	经候不调(1方) ……	190
早生白发(1方) ……	169	月经稀发(1方) ……	190
蛇蝎毒虫蜇咬伤(13方)		滴虫性阴道炎(4方) …	191
……………	169	阿米巴原虫性阴道炎	
刺毛虫毒疹(1方) ……	173	(1方) ……………	192
蚊虫叮咬(2方) ……	173	阴肿作痒(1方) ……	193
狐臭(1方) ……………	174	带下(2方) ……………	193
神经性皮炎(4方) ……	175	孕妇水肿(4方) ……	194
银屑病(3方) ……………	176	逆产(1方) ……………	195
荨麻疹(2方) ……………	177	胞衣不下(1方) ……	195
冻疮(8方) ……………	178	产后中风(1方) ……	196
猫眼睛疮(1方) ……	181		
伤寒发豌豆疮(1方) …	181	六、儿科	
稻田皮炎(3方) ……	181	久嗽不止(1方) ……	196
寻常疣(3方) ……………	182	哮喘(1方) ……………	197
扁平疣(1方) ……………	184	消化不良(10方) ……	197
尖锐湿疣(1方) ……	184	疳积(1方) ……………	201
斑痧(1方) ……………	185	痞胀(1方) ……………	201
白癬风(1方) ……………	185	腹痛夜啼(1方) ……	201
粘膜白斑(1方) ……	186	脐风(1方) ……………	202
肾囊风(1方) ……………	186	秃疮(1方) ……………	202
肛周湿疹(1方) ……	187	白秃(2方) ……………	203
阴汗作痒(1方) ……	187	黄水疮(1方) ……	204
五、妇产科		骨火丹(1方) ……	204
乳房结核(1方) ……	188	痼疮(1方) ……………	204
妇女更年期综合征		乳癖(1方) ……………	205
		阴缩(1方) ……………	205

急疳(1方)	206
急性喉炎(1方)	206
七、五官科	
眉毛动摇(1方)	207
沙眼(1方)	207
结膜炎(1方)	208
远视眼(1方)	208
青光眼(1方)	209
慢性化脓性中耳炎 (2方)	209
鼻衄(6方)	210
鼻疮(1方)	212
萎缩性鼻炎(1方)	212
鼻渊(2方)	213
复发性口腔炎(1方)	213
牙本质过敏(4方)	214
牙痛(11方)	215
坏牙需拔除(1方)	219
扁桃体炎(4方)	219
急性咽炎(1方)	221
咽喉肿痛(3方)	222
鱼骨哽喉(2方)	223
喉头水肿(1方)	223
八、肿瘤科	
癌肿(1方)	224
鼻咽癌(1方)	224
乳腺癌(3方)	225
肺癌(2方)	226
癌性胸腹水(1方)	227

食管癌(2方)	227
噎膈(3方)	228
胃癌(1方)	229
大肠癌(1方)	230
痞块(7方)	230
肝癌疼痛(1方)	233
白血病(1方)	233
皮肤癌(1方)	234
各种癌症(3方)	235

第三章 大蒜制剂和大蒜的吃法

一、大蒜制剂

大蒜注射液	236
大蒜油注射液	238
大蒜浸液	239
大蒜糖浆	239
大蒜片	241
大蒜油溶液	241
大蒜乳剂	241
大蒜粉	242
大蒜膏	243
大蒜素	243
大蒜酒	244

二、大蒜的吃法

酱油渍大蒜	245
豆酱渍大蒜	245
生菜油腌大蒜	246
黑砂糖腌渍大蒜	246

蒜味蜂蜜·····	247
腌制蒜茄子·····	247
腌制糖蒜·····	248
腌制香味蒜·····	249
大蒜的其它吃法·····	250

第四章 有关大蒜的

小 知 识

如何挑选和贮存大蒜··	252
吃大蒜为什么会有口 臭、体臭·····	252
如何消除大蒜的臭味··	253
捣蒜二法·····	255
大蒜生吃好，还是熟吃 好·····	255
每天最好吃多少大蒜··	256

怎样使蒜泥更香·····	256
大米防蛀·····	256
玻璃灯罩粘补法·····	257
大蒜与笛子·····	257
柔软玉石以利制作·····	258
用大蒜粉饵料钓鱼·····	258
大蒜苗做盆景·····	258
护花妙方·····	259
大蒜取猫尿·····	259
防人下毒·····	259
防毒蛇近身法·····	260
预防佐料霉变·····	260

附 录

大蒜发泡法·····	261
隔蒜灸法·····	262
穴位注释·····	264

第一章 概 述

一、大蒜的基本特征

大蒜为百合科葱属植物，拉丁学名叫“*Allium sativum* L”。多年生宿根草本，作一、二年生栽培。叶狭长而扁平，淡绿色，肉厚，表面有蜡粉。自茎盘中央抽生花茎（即蒜苔）顶端花序，花形成小鳞茎（气生鳞茎），俗称“天蒜”，也可供繁殖用。地下鳞茎由灰白色的膜质外皮包裹，内有小鳞茎，叫蒜瓣，由茎盘上每个叶腋中的腋芽膨大而成。按鳞茎皮色不同分紫皮种和白皮种；按蒜瓣大小不同分大瓣种和小瓣种。性耐寒，幼苗期和蒜头生产期喜湿润。一般用蒜瓣繁殖。蒜头、蒜苗、茎苔均作蔬菜，蒜的全株均可作药用。

二、大蒜的历史

大蒜，又名葫，或葫蒜。蒙药名为莎日木斯格，藏药名果巴，我国最早记载见于《本草经集注》一书。也有传说是汉朝张骞出使西域时带回内地的，因为它比内地的野生小蒜个大，故称大蒜。

追究大蒜在地球上历史已无从考察，据说，4 600 年前古埃及修筑金字塔的民工，每天的饭食中必有大蒜，认为可以给人增加力气，预防疾病，有一段时间民工们因大蒜供应中

断而罢工，法老胡夫花费很多黄金购买大蒜，方使工程继续了下去。因此，埃及的将领们在战争中也让士兵吃大蒜，借以增力壮胆，夺取胜利。不仅埃及，其他国家亦如此。古希腊的运动员吃很多蒜来增强身体的耐力。古印度人经常吃大蒜，认为可增进智力，使人的声音保持洪亮。世界上第一个描述蒜的药物作用的人是公元 1 世纪的一位罗马医生。当时他已知道从大蒜瓣挤压出来汁，制成药膏后，可以治疗难以愈合的溃疡面和各种皮肤炎症；服用蒜可治疗咳嗽和肠道病，以及提高食欲。公元前 1550 年，古埃及的医典《埃伯尔斯药方集》已记载大蒜的药用。普利尼当时列举大蒜可治 61 种疾病。古希腊医学之父希波克拉底也竭力推崇大蒜所具有的医药功能。

从古代到现在，叙利亚农民保持了在收获季节吃大蒜的习惯。土耳其、匈牙利等国的人民至今还把大蒜挂在门口或孕妇的床头，以祈求幸福和安全。在西班牙，人们在大年除夕，用蒜瓣汤祝贺新年，把这个晚上当作“吉祥之夜”。西班牙每年还举行传统的“大蒜节”或“大蒜头集市竞赛”。节日到来之时，人们载歌载舞，把自己种植的最好的大蒜拿去参加竞赛，优胜者可获奖。家家户户还以大蒜为佐料制成各种美食，相互馈赠。这里简直成了蒜的世界。在世界长寿之乡之一——原苏联高加索各个地区，大蒜被认为是有益于健康而普遍食用的食物，在霍乱流行的日子里，人们把捣碎的大蒜放到许多小口袋里挂在脖子上，相信它的强烈气味和治疗功能可以防止传染上霍乱。第二次世界大战期间由于德国法西斯军队的封锁和包围，化学药品非常短缺，仅英国政府就购买了数千吨大蒜，用于治疗士兵的创伤，大蒜在当时成了宝贵的药物。中东地区大蒜曾被用来防治阳痿。英国近几年又出现了吃生大蒜

热，从城市到乡村，许多家庭的餐桌上都摆有大蒜。另据报道，西德70%的人喜吃大蒜，年消费量达8000吨。欧洲第一届大蒜节在西德达姆施塔特市举行。食蒜爱好者来自18个国家，他们在市中心展出了大蒜面包、大蒜冰淇淋、大蒜果酱、大蒜酒和大蒜红烧肉等各种大蒜食品。我国南北各省广大地区均产大蒜，食用大蒜和用蒜治病已有悠久的历史。可以说，大蒜为我国人民保持健康立下了不朽的功勋。

三、大蒜的品种

大蒜大体上分为紫皮蒜和白皮蒜两大类。

1. 紫(红)皮蒜

紫皮蒜鳞茎外皮紫色，大瓣种，瓣少而个体肥大，蒜汁稠粘，蒜味辛辣，品质好，适于生食、熟食及腌制糖蒜。蒜苔粗壮，鲜嫩味美。紫皮蒜耐寒早熟，优良品种有：

(1) 阿城大蒜：蒜头平底尖顶，蒜皮紫色，蒜瓣2室，每头5~7瓣，重25克左右，品质上等。

(2) 大红袍：蒜头平底尖顶，蒜皮粉红色，蒜瓣2室，每头5~8瓣，重25克左右，品质中等。

(3) 大磨盘：蒜头平底平顶，蒜皮紫红色，里层棕黄色，蒜瓣2室，每头5~6瓣，重25克左右，品质上等。

(4) 蔡家坡红皮蒜：陕西岐山县品种。大蒜外皮浅红，每头7~8瓣，平均60克重，蒜头大，蒜苔粗大。

(5) 嘉祥红皮蒜：外皮紫红，蒜头中等大小，每头4~6瓣，整齐肥大，辣味浓，品质好，抗寒力弱。

(6) 安国大蒜：河北安国县品种。外皮浅红色，中等大小，每头5~6瓣，辣味较浓，品质好。

另外还有苏联红皮蒜等优良品种。

2. 白皮蒜

白皮蒜鳞茎外皮白色，耐寒晚熟。

(1) 永年白皮蒜：河北永年县品种。蒜头大，蒜皮薄。

(2) 白皮乌牙蒜：吉林农安、和龙等县栽培。大蒜皮白色，每头 8~9 瓣，多者达 10 余瓣。辣味较淡，品质好，适应于腌制。

(3) 苍山大蒜：蒜头整齐。每头 6~7 瓣，产量较高。

白皮蒜还有许多地方产品，不再一一介绍。大体上均可分为抽苔与不抽苔两种：

(1) 抽苔白皮蒜：大瓣种。蒜苔粗壮，蒜皮白色，蒜瓣 2 室，每头 6~12 瓣，重 25~30 克。蒜头供食用，品质中下等。

(2) 不抽苔白皮蒜：小瓣种。蒜苔短缩在假茎中，蒜皮白色，蒜瓣 2~7 室，每头 6~22 瓣。外室较大，内室越往里越小，剥皮较麻烦。品质差，供腌制糖蒜和生产蒜苗用。

3. 脱毒大蒜

这种新型大蒜具有蒜头大、蒜苔粗长、质量好的优点。

四、大蒜的国内盛产地

大蒜在我国各地均有种植。如黑龙江省的阿城和宁安二县是该省的产蒜基地，主要生产蒜苔和蒜头。山东省的苍山县也是大蒜的盛产地，当地人都喜食大蒜。河南省的济源县生产的“济渎金蒜”为大蒜中的佼佼者，它皮色紫红而透明，味道鲜美而适宜存放。此蒜生长期短，比其它地区的蒜苔早抽半个月，鲜绿肥嫩，短粗无梗丝，早在明、清时就被做为“贡品”，送往京城。河南密县的大蒜更是全国有名，密县大蒜头大，瓣

匀整,肉质鲜美爽脆,味香辛辣。因最初,种植于超化寺,故又称“超化大蒜”。

五、大蒜的成分

大蒜的成分很复杂,有关大蒜有效成分的研究工作早在19世纪就已开始,但直到今天人们还不能说全部搞清楚了。

新鲜大蒜每100克中约含水分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毫克和一定量的硒、锗、碘等矿物质和微量元素,其中锗的含量在植物界中名列第一。还含有核黄素(维生素 B_2)0.03毫克、硫胺素(维生素 B_1)0.24毫克、抗坏血酸(维生素C)3毫克、尼克酸0.9毫克。

1844年Weitheim从大蒜中分离出二烯丙基二硫化物和少量的二烯丙基三硫化物;1909年Rundquist分离出蒜氨酸,1944年Cavvallito在室温下用乙醇从大蒜中提取得蒜辣素,并于4年后证明蒜氨酸是蒜辣素的前体。本世纪40~50年代,国外学者对蒜辣素进行了一系列研究,并提出其作用机制是抑制细胞内巯基酶的活性;60年代以来,利用气相色谱、高效液相色谱、核磁共振、质谱等先进的分离技术,已从大蒜中分离鉴定出20多种硫化物。Block等人在分离大蒜硫化物的基础上,又进行了化学合成,得到40多种硫化物,并对它们的抗血栓作用进行了研究。1981年国内学者分离并人工合成了大蒜素,并对人工合成的大蒜素进行了毒性、代谢、抗菌以及降脂等方面的研究。现将大蒜的以上成分的分式式和理化特性做一些介绍。

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: $(\text{CH}_2:\text{CHCH}_2)_2\text{S}$ 、 $(\text{CH}_2:\text{CHCH}_2)_2\text{S}_2$ 、 $(\text{CH}_3:\text{CHCH}_2)\text{S}_3$ 、 $(\text{CH}_3)_2\text{S}$ 、 $(\text{CH}_3)_2\text{S}_2$ 、 $(\text{CH}_3)_2\text{S}_3$ 、 $\text{CH}_2:\text{CHCH}_2\text{SCH}_3$ 、 $\text{CH}_3\text{CH}_2\text{CH}_2\text{S}_2\text{CH}_3$ 、 $\text{CH}_2:\text{CHCH}_2\text{S}_3\text{CH}_3$ 等。此外,挥发油中尚含柠檬醛(Citral)、牻牛儿醇(Geraniol)、芳樟醇(Linalool)、 α -水芹烯(Phellandrene)、 β -水芹烯、丙醛、戊醛等。

大蒜辣素($\text{C}_6\text{H}_{10}\text{OS}_2$)为一种植物杀菌素,为无色油状液体,具有特有的刺激性强臭,气味与大蒜相同,性不稳定,其溶液遇热或遇碱均能失效,但不受稀酸影响。新鲜大蒜中无大蒜辣素,而有一种无色无臭的含硫氨基酸。这种氨基酸称为大蒜氨酸(Allim, $\text{C}_6\text{H}_{11}\text{O}_3\text{NS}$, S-烯丙基-L-半胱氨酸亚砷)。经大蒜中的大蒜酶(allinase)分解产生大蒜辣素及两个二硫化丙烯基(diallyl disulfide)。

除大蒜氨酸外,大蒜中还含有另一种蒜氨酸S-甲基-L-半胱氨酸亚砷(S-Methyl-L-cysteine sulfoxide),大蒜辣素和硫胺素反应的产物大蒜硫胺素(Allithiamine),多种 γ -谷氨酰胺等。

另外大蒜全植株尚含环大蒜氨酸(cycloalliin, $\text{C}_6\text{H}_{11}\text{O}_3\text{NS}$, 为3-甲基-1:4 噻嗪-5-羧酸1-氧化物),并含蒜抑菌素(allistatin)。

六、大蒜的抗菌作用

某些高等植物含有抗菌性物质(植物杀菌素),其中效力最大的为大蒜与洋葱。因此,医生们称大蒜为“天然的广谱抗生素”。前苏联人称大蒜为“俄国青霉素”,而中国群众则形