



健康直通车 20

醋和酒

让你健康一辈子

韦大文 张安慈 高杨 编著



以醋入药，有活血化瘀、散结的作用，醋调药物可治腮腺炎、体癣、毒虫叮咬、腰腿疼痛等。

酒中常配龙眼、核桃、枸杞、当归、杜仲等，可达到补益气血、强筋健骨、醒脑益智的目的。

巧用醋和酒，抗衰又防病。



中原农民出版社

健康直通车 20



醋和酒让你健康一辈子

韦大文 张安慈 高杨 编著

中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

醋和酒让你健康一辈子/韦大文,张安慈,高杨编著.
郑州:中原农民出版社,2005.12

(健康直通车)

ISBN 7-80641-877-6

I. 醋… II. ①韦…②张…③高… III. ①食用
醋—食物疗法②酒—食物疗法 IV R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 078091 号

出版社: 中原农民出版社

(地址: 郑州市经五路 66 号 电话: 0371—65751257

邮政编码: 450002)

发行单位: 全国新华书店

承印单位: 河南省瑞光印务股份有限公司

开本: 890mm × 1240mm A5

印张: 4

字数: 64 千字

印数: 3 501—6 500 册

版次: 2006 年 1 月第 1 版

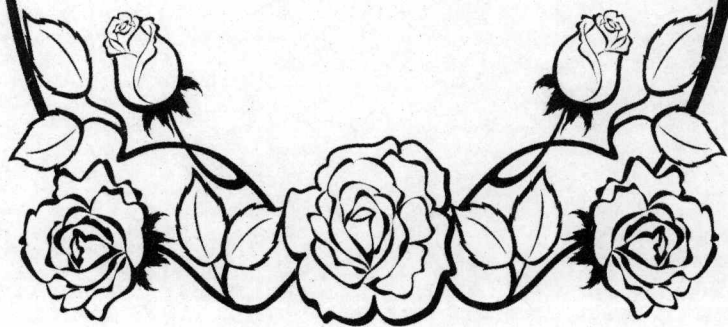
印次: 2007 年 1 月第 2 次印刷

书号: ISBN 7-80641-877-6/R · 112 定价: 8.00 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

内容提要

为了使大家能够用家中常备的醋和酒对自己和家人进行养生保健及疾病治疗,书中分别介绍了醋和酒的营养成分、抗衰防病功能、食用宜忌以及取材方便、做法简单、疗效好的治病方。如治足癣的醋泡蜂房、治高血脂的燕麦降脂饮、治月经不调的丹参橘饼酒、治痛经的姜蛋酒等。愿本书能成为呵护您和家人健康的助手。





专家在线

醋

营养成分/6

抗衰防病功能/7

食用宜忌/8

治病防病方/10

感冒/10

流行性腮腺炎/12

腹胀/13

痢疾/13

泄泻/14

黄疸/15

咳嗽/16

支气管炎/17

胃痛/18

关节炎/18

肌肉痉挛/19

甲状腺肿/20

高血压/20

高脂血症/22

中毒/22

劳复/24

疔疮/24

肩周炎/27

下肢痛/27

淋巴结核/29

扭挫伤/29

外伤/30

寄生虫/31

蛇虫咬伤/32

带下病/34

产后病/35

虚证/37

呕吐/38

遗尿/38

脑积水/39

鹅口疮/40

流涎/41

眼疾/42

咽喉病/43

口腔疾病/46

晕厥/47

皮肤病/48

除臭/53

荨麻疹/54

祛斑/55

酒

营养成分/58

抗衰防病功能/60

食用宜忌/60

治病防病方/61

支气管炎/61

咳嗽/62

体虚/63

失眠/68

感冒/70

心血管疾病/70

腰膝酸软/71

痛症/73

强身健体/75

气虚/82

胃痛/84

冠心病、心绞痛/85

动脉硬化/87

高脂血症/87

失眠/89

淋证/92

头痛/97

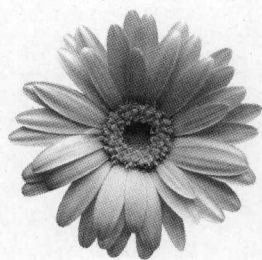
跌打损伤/102

腰痛/105

骨折/107

痛经/111

月经不调/116





专家在线

ZHUANJIA ZAIXIAN



俗语言“开门七件事——柴、米、油、盐、酱、醋、茶”，醋是人们日常生活中不可缺少的一种调味品，占有十分重要的地位。醋既是餐桌上常用的食品，又是可以用来治疗疾病的药品。烹调菜肴时加醋，既可祛除炒菜原料的腥膻气，又可增加菜肴的色、香、味，以保持其中的营养成分免受损失，使动物食品中的钙质溶解，便于人体利用吸收；醋还可以激发人的食欲，提高消化能力。用醋浸渍过的食物，可以增加食物的风味特色，达到防腐的作用。如各种用醋调配的凉菜，不但味道鲜美，且爽口怡人，还能杀菌，避免肠道感染；用醋入药，有活血化瘀、散结的作用。

我国民间早就有对醋的疗效的记载。李时珍《本草纲目》云：醋能消痈肿，散水气，杀邪毒。民间常用醋调药物治疗疾病，如腮腺炎、体癣、足癣、胆道蛔虫、毒虫叮咬、腰腿疼痛、骨质增生等，均有一定的效果。

酒是一种极为普通，又十分时尚的饮料。无论是达官显贵，还是布衣之族，都与酒有着不解的渊源。随着社会的发展，人们对酒的消费已逐渐成为一种文化上的需要，生理物欲和社交的需要。为了满足悠久厚重的历史文化和绚丽多彩的现代文化的需求，在不同场合不同层面更能发挥酒的个性、酒的情感、酒的品味，使其更有精神价值和文化感染力，我们根据药食同源、药食同理论，将酒从不同的特点和角度介绍给百姓，让大家听之能愉，饮之能



悦,用之能效。在中国以药酒养生治病已有几千年的历史,中国之中药是药酒取之不尽,用之不竭的原料库,除常喝的白酒之外,还有黄酒、葡萄酒、啤酒、蜜糖酒、醪糟酒、保健酒等,既醇香且口感又好,喝后令人心旷神怡,精神矍铄。

酒对人体的保健作用亦是十分显著的,如三鞭酒,即是根据饮食进补的原则,经过筛选、加工而成,此酒具有保健养生、强筋壮骨的作用,在韩国和东南亚的一些国家,视其为珍酒,畅销不衰,而在香港、台湾等地区的居民则将其视为缓解社会竞争压力的秘密武器,饮用者甚多。近来,国内人士亦越来越感到保健酒效力明显的作用。特别是中年以后,人体的各部分机能逐渐走向衰老,功能在逐渐减退,常出现气血不足现象;一些知识分子为社会进步,呕心沥血、殚尽竭虑、白发早生,若其在百忙之中、工作之余,常服用自制的保健酒,通过酒在体内的引导作用,达到补益气血、舒筋活络、强筋健骨、醒脑益智的目的,不失为一种好方法。

醋和酒在养生保健中占有重要的地位,本书中所介绍的醋和酒的保健方法,即选用具有食物特性又有药物作用的药食两用的药物和食物,制成具有补益作用和能提高免疫功能的方子,达到平衡阴阳补益气血,调整机体内环境,增强脏腑功能,预防疾病的目的。醋中常配吴茱萸、威灵仙、虎杖、夏



枯草、五倍子等,可治疗一些常见病和多发病。近年来,醋已从单纯的调味品逐渐成为药疗皆佳的食物之一。

酒中常配龙眼、核桃、大枣、枸杞子、当归、茯神、杜仲、菊花、地黄等。服用此类药酒时,宜常饮、适量,不可过量,更不宜酩酊大醉。为了更能发挥酒的良好作用,我们将古人的一些酒方,经过适当的增补加工,使酒方通俗、实用,现将其制作方法、作用详细介绍于本书,以供大家参考用之。



醋

CU





营养成分

◆ 食醋可以提供八种氨基酸、糖类物质,如葡萄糖、麦芽糖等。

◆ 食醋中含有大量人体需要的维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C 等。

◆ 食醋中含有人体生长发育、生殖、抗衰老和人体代谢中不可缺少的丰富的元素,如钙、钠、铁、锌、铜、磷等。

由于食醋的效果日趋明显,国际上对食醋也十分盛行,如日本人利用醋制作醋性饮料,即将醋、糖和时令水果,按一定比例混合后,放入带盖的广口瓶内,一周后即可饮用。这种醋性饮料制作简便易行,口感好,即使对醋厌烦的人也乐意接受。欧美人常吃醋泡面包,并用这种面包擦嘴和鼻子来预防传染病。近年来,欧美和日本还刮起一股“喝醋风”,常在夏季身体发热或感到疲劳不适时,喝些醋,可以解除疲劳。他们认为用醋防治疾病十分有效,并



将“少盐多醋”放在“长寿十训”之二的位罝上,可见对醋的认识是十分深远的。

抗衰防病功能



◆食醋能消除疲劳,因为醋中含有丰富的有机酸,可以促进糖的代谢,并使肌肉中疲劳物质(乳酸和丙酮酸等)被分解,从而解除疲劳。

◆食醋能调节血液的酸碱平衡,维持人体内环境的相对稳定。

◆食醋能帮助消化,有利于食物中营养成分的吸收,醋中的挥发性物质和氨基酸等可以刺激人的大脑神经,促进消化液的分泌。

◆食醋可以预防衰老,抑制和降低人体衰老过程中过氧化物的形成。

◆食醋具有很强的杀菌能力,可以杀伤肠道中的葡萄球菌、大肠杆菌、痢疾杆菌、嗜盐菌。

◆食醋可以增强肝脏的机能,促进新陈代谢。





◆食醋可以扩张血管,有利于降低血压,防止心血管疾病的发生。

◆食醋可以增强肾脏的功能,有利尿作用,并能降低尿糖的含量。

◆食醋可使体内过多的脂肪转变为体能消耗掉,并促进糖和蛋白质的代谢,故可防治肥胖。

◆食醋能扩张血管,可以增加皮肤的血液循环,起到美容护肤的作用。

◆食醋中还含有抗癌物质,日本是胃癌发病率高的国家,日本科学家开发出一种米醋、蜂蜜和矿泉水组成的抗胃癌的饮料配方,长期饮用对胃癌有较好的防治作用。

食用宜忌

◆用醋治病养生应持科学的态度,不能急于求成,而且吃醋亦要适可而止。《内经·素问》曰:“酸伤筋,过节也。”《本草纲目》中记载:食醋“酸属木,脾病毋多食酸。酸伤脾,肉腠而唇揭。”

◆吃醋不宜过多。在日常生活中,吃醋的量不宜过





大,一般成人每天可食用 10~20 毫升,最多不要超过 50 毫升,老弱妇孺及病人则应根据个人的体质,适当减少服用量,无节制、无目的地饮醋是不可取的。现代医学研究发现,过量摄入食醋会有碍钙的代谢,使骨质疏松。即便是正常人,在空腹时也不宜过多摄入食醋,以免损伤胃部。

◆骨伤患者不宜多吃醋。《本草纲目》中记载:食醋“多食损筋骨,亦损胃。”现代医学研究证明,醋酸有软化骨骼和脱钙的作用。骨伤病人吃醋后会使得伤处感觉酸软,疼痛加剧,影响骨折愈合。

◆胆石病人过多地吃醋可能会诱发胆绞痛。因为酸性食物进入十二指肠后可刺激其分泌肠激素,从而引起胆囊收缩,产生胆绞痛。

◆服用某些药物时不宜吃醋。磺胺类药物在酸性环境中容易形成结晶,从而会损害肾脏。服用碳酸氢钠、氧化镁、胃舒平等碱性药物时食醋,会使药物作用被取消。

◆服用庆大霉素、卡那霉素、链霉素、红霉素等抗生素时最好不要吃醋,以免降低药效。

◆不宜食用醋制品的人。如用醋泡的醋蛋对于大多数人来说是适合的,但有些人不宜食用,如过敏者、胃病患者和低血压者吃醋和醋蛋液时应当慎重,以免诱发和加重病情。对醋过敏者吃醋时有可能引起过敏症状;而胃溃疡患者和胃酸过多的人食醋过多可使胃溃疡加重,应慎食醋



蛋和各种含醋的配方。食醋和醋蛋液有降压作用,低血压病人食之要慎重,注意不要强饮,以免不适应而导致胃部病变。肾炎病人在发病期间,胆囊切除手术的病人在手术后半年内,肝硬化患者,均应慎用。

治病防病方



【感冒】

第一方 醋调萝卜

〔用料〕 白萝卜 250 克,米醋、盐、香油各适量。

〔做法〕 将白萝卜洗净,稍晾,切成细丝放入盘中,用米醋、盐、香油调之。

〔用法〕 可作凉拌菜,佐餐食之。

〔最适合的疾病〕 适用于预防流行性感冒。

〔大夫叮嘱〕 该方因萝卜有股辣味,故吃多了易破气,要适可而止。

