

石振钟 王惟恒 著

生姜妙用

本书提供
针对数十种疾病的
546条
生姜使用妙计

民间流传有“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”、“晨吃一片姜，百病全消光”的谚语，古人亦有“十月生姜小人参”之说。

现代科学研究也证实了生姜在祛病保健方面确有殊功。

本书编者于长期临床实践中搜集、总结了数百种简便易行的生姜单验经方、秘方，以飨读者。

 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

生姜妙用/石振钟,王惟恒著. —北京:人民军医出版社,2008.3
ISBN 978-7-5091-1578-7

I. 生… II. ①石…②王… III. 姜—食物疗法—验方 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 023989 号

策划编辑:焦健姿 **文字编辑:**贡书君 **责任审读:**余满松

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927271

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:京南印刷厂 **装订:**桃园装订有限公司

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:11 **字数:**122 千字

版、印次:2008 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:18.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

前言

生姜是人们所熟悉的食品和作料。在日常生活中,除了用于炒菜、烧汤外,还有许多其他用途。旅途辛苦劳累过度,用生姜加红糖煎水代茶饮,可焕发精神,消除疲劳。脑卒中、中暑、中毒等危急病症,灌服姜汁汤可望回苏。医生给患者针灸时,用生姜切成薄片,放在皮肤表面,既能保持原有疗法的功效,又可避免烫伤。

在中医学中,生姜的应用则更广泛。早在公元2世纪,我国人民便以生姜治疗某些疾病。民间有谚语可印证:“晨起一片姜,百病全消光。”

生姜固然好,可常食,但非病者,不可多食,否则物极必反。明代李时珍云:“姜食久,积热患目。”此外,痔疮患者,痈疽肿疡患者,忌食姜兼酒;临床治温病,稽留型热病或高热的脑症,均忌用干姜。

近年来“中医药热”的兴起遍及世界,药材出口增多;因此,积极培植和发掘生姜的用途与医疗方法,努力提高疗效,实属必要。笔者在长期的临床实践中,搜集了姜的一些实用单验经方、秘方,力求简便易行、经济实用,供读者参考。由于水平有限,经验不足,书中浅陋之处诚恳希望广大读者不吝指正。

编者

目 录

上篇 生姜古今纵横谈

- 1 生姜的由来——美丽的传说
- 4 生姜与生姜功用百家谈
- 6 干姜小辞典
- 9 健身益寿常食姜
- 13 日常生活巧用姜
- 13 瘦身美容的生姜麻辣浴
- 14 烹鲜制美巧用姜
- 14 珍品佳肴与生姜
- 17 日常美味与生姜
- 19 日常用姜小窍门

下篇 巧用生姜治百病

- 21 巧用生姜治风湿
- 21 治风湿疼痛
- 22 治风湿性心脏病
- 22 治关节炎
- 22 治风湿性关节痛

- 22 治肩周炎
- 23 治风湿骨痛、关节疼痛
- 23 夏治风湿病
- 23 治寒湿腰痛、转侧不利
- 24 治风湿性关节炎

26 巧用生姜治痹证

- 26 治慢性脾风
- 26 治痛风
- 26 治肢体关节酸痛、游走不定、屈伸不利
- 27 治肢体麻木痛
- 27 治寒湿四肢麻痹、腰腿痛、感冒风寒、头痛、胸痛
- 27 治四肢厥冷
- 27 治中风不语、口眼喎斜、半身不遂
- 28 治中风脾缓、舌强不语、半身不遂
- 28 治心悸、面无血气、梦遗失精、诸血不足
- 28 治猝然中风
- 28 治口眼喎斜
- 29 治半身不遂
- 29 治肾虚腰疼痛
- 29 治偏头痛
- 30 治足抽筋
- 30 治中毒性消化不良
- 30 治痹痛

35 巧用生姜治感冒

- 35 治伤风感冒

- 24 治慢性腰痛
- 24 治风寒骨、关节痛
- 24 治颈椎综合征
- 25 治颈椎病
- 25 治类风湿关节炎

- 31 治食管神经官能症
- 31 治多发性神经炎
- 31 治气虚而血弱浆不满者
- 31 治大脚风(象皮腿)初起
- 31 治肢体关节酸痛肿胀
- 32 治神经衰弱、失眠多梦、记忆力减退
- 32 治心前区痛
- 32 治脑血栓
- 32 治局麻
- 32 治痛痹、遇寒剧痛,关节不可屈伸
- 33 治四肢麻木
- 33 治手足麻痹
- 33 治头面肢体水肿
- 33 治大人、孩子脑卒中、恶气
- 34 治肢端动脉痉挛症
- 34 治面神经麻痹
- 34 治脑卒中瘫痪、手足不举
- 34 治动脉硬化

- 35 预防感冒

- 35 治感冒
- 36 治风寒感冒
- 37 治感冒风寒、头痛发热
- 37 治感冒风寒、恶寒发热、头痛
- 37 治感冒初起
- 38 治风寒感冒、畏寒身痛
- 38 治风寒感冒、恶心呕吐
- 38 治感冒初起、鼻塞头痛、畏寒怕冷
- 38 治感冒风寒、头痛、胸痛
- 39 治感冒、咳嗽、怕冷
- 39 治风寒感冒、畏寒、身痛、出汗

42 巧用生姜治支气管炎、哮喘

- 43 治气管炎
- 43 治慢性支气管炎
- 43 治急性支气管炎
- 44 治支气管炎
- 44 治老年慢性气管炎、久咳
- 45 春治哮喘
- 45 治干咳咽喉痛之慢性支气管炎
- 45 治气管炎、哮喘

48 巧用生姜治咳嗽

- 48 治咳嗽时轻时重
- 48 治百日咳初起
- 49 治咳嗽有痰
- 49 治老人久嗽不能睡卧
- 49 治老人久咳嗽不愈

- 39 治感冒发热、头痛出汗
- 39 治流行性感冒
- 40 治外感风寒、汗闭不出
- 40 治感冒高热不退
- 40 治外感风寒
- 41 治风寒感冒、咳嗽痰多
- 41 治感冒风寒、头痛发热
- 42 治感冒头痛
- 42 冬季预防感冒
- 42 治低热

- 46 治慢性气管炎、咳嗽、气喘
- 46 治哮喘
- 46 治咳喘
- 47 治多年老痰喘病
- 47 治咳嗽、喘息、痰多
- 47 治哮喘、肺结核、动脉硬化、神经衰弱
- 48 治痰嗽诸虚奇验方
- 48 治老人支气管炎

- 49 治久咳不愈
- 50 治久咳不止、痰多黏滞
- 50 治咳嗽不止
- 50 治经年气嗽
- 50 治咳逆不止

- 50 治咳嗽
- 51 治咳嗽气喘、风寒痰饮、鼻塞头眩、胸肋
满闷
- 51 治咳嗽痰多清稀
- 51 治流感、伤寒、咳嗽
- 51 治老年咳嗽立愈方
- 51 治虚人咳嗽
- 52 治久嗽气急
- 52 治咳嗽气喘

54 巧用生姜治脘腹病证

- 54 治风寒腹内结痛
- 55 治气滞腹痛
- 55 治冷热失调、腹胀急腹痛者
- 55 治虚寒腹痛
- 55 治十二指肠溃疡、腹胀、烧心
- 55 治腹痛
- 56 治寒凝腹痛
- 56 治寒滞气胀腹痛
- 56 治蛔虫性腹痛
- 57 治寒凝气阻、脘腹疼痛
- 57 治血虚受寒腹痛、寒迹
- 57 治脾胃虚寒、脘腹冷痛
- 58 治脘腹疼痛
- 58 治肠鸣腹胀
- 58 治腹满腹胀

62 巧用生姜治肠胃病证

- 52 治肺热痰嗽
- 52 治咳嗽有痰
- 52 治咳嗽喘息痰多
- 53 治痰中带血
- 53 止咳化痰
- 53 治咳嗽痰多
- 53 治虚寒咳嗽
- 54 治五嗽
- 54 治久咳痰喘
- 58 治顽固性腹胀
- 59 治妇女血虫腹痛
- 59 治房事后中寒腹痛
- 59 治寒性腹痛
- 60 治腹满食滞
- 60 治妇女月经淋漓不止腹痛
- 60 治产后腹痛、恶露不尽
- 60 治脘腹痉挛性疼痛
- 60 治肝肾阴寒、少腹痛、沉气
- 61 治食滞腹痛
- 61 治寒邪内阻型腹痛
- 61 治恶露不绝
- 62 治小儿腹痛
- 62 治行经腹痛
- 62 治小儿寒腹痛

- 62 治湿热内停、胃气不和
- 63 治胃下垂
- 63 治肠胃胀气
- 64 治脾胃虚寒、脘胀冷痛
- 64 治结肠炎
- 64 治胃溃疡
- 65 治瘀阻胃痛
- 65 治气滞胃痛
- 65 治虚寒胃痛
- 66 治胃寒痛
- 66 治胃痛
- 67 治腊月胃痛
- 67 治胃寒痛或血瘀胃痛
- 68 治急性胃肠炎
- 68 治常年胃病
- 68 治脾胃气虚之脘腹痉挛性疼痛
- 69 治脾胃虚寒型胃痛

72 巧用生姜治腹泻、痢疾

- 73 治腹泻、痢疾
- 73 治上吐下泻
- 73 治泄泻要方
- 73 治腹泻
- 74 治泄泻
- 74 治急性腹泻、脾胃虚寒型久泻
- 74 治寒泻
- 75 治寒湿泄泻
- 75 治小儿寒泻

- 69 治脾胃虚冷、食欲缺乏
- 69 治慢性胃炎
- 69 治萎缩性胃炎
- 69 治反胃性吐水
- 70 治胃痛腹胀
- 70 健胃养胃
- 70 和胃理气
- 70 暖腹和胃
- 71 和胃降逆
- 71 治慢性胃炎、胃痛
- 71 治心胃虫疾作痛
- 71 治胃脘隐痛
- 71 治寒性胃痛、胃肠痉挛
- 72 治胃部刺痛、呕吐吞酸、消化不良
- 72 治噎膈、反胃、倒食
- 72 治慢性肠炎

- 75 治小儿腹泻
- 76 治虚寒泄泻
- 76 治腹泻
- 77 治脾胃虚寒之泄泻
- 77 治寒泄
- 77 治寒性泄泻
- 77 治脾胃虚寒之泄泻
- 77 治一切痢症
- 78 治久痢不止

- 78 治痢疾
- 78 治面色少华、大便溏薄
- 78 治虚寒性痢疾
- 79 治泻痢久不愈

- 79 治湿热痢
- 79 治噤口痢
- 80 预防痢疾
- 80 治小儿久痢赤白

80 巧用生姜治呕吐

- 80 治食滞腹胀呕吐
- 80 治胃寒欲吐
- 81 治妊娠恶心呕吐
- 81 治小儿呕吐
- 81 治恶心呕吐
- 81 治呕吐
- 82 治湿寒之呕血、吐血
- 82 治食后即吐
- 82 防止服药呕吐

- 83 治呕吐吞酸、胸中胀满
- 83 治妊娠呕吐
- 83 治胃寒呕吐
- 84 治厌食呕吐
- 84 治饮食不进而呕吐
- 84 治寒性呕吐
- 85 治脾胃虚寒型呕吐
- 85 治酒后呕吐
- 85 治反胃吐水带血

85 巧用生姜治呃逆

- 86 治虚寒呃逆
- 86 治顽固性呃逆
- 86 治呃逆(打嗝)

- 87 治打嗝吞酸
- 87 治呃逆(打嗝)久发不愈
- 87 治咳逆不止

87 巧用生姜治晕、昏、厥

- 88 治房事后晕厥
- 88 治房事后受寒而厥
- 88 治房事后阳脱而厥
- 88 治房事后虚厥
- 89 治四肢厥冷
- 89 治小儿惊厥

- 89 治眩晕
- 90 治厥脱
- 90 治阳脱昏厥
- 90 治寒厥
- 90 治痛经、色厥
- 90 治晕车、晕船

91 防治晕车、船、飞机

91 巧用生姜治伤食、寒

91 治伤寒、胸膈作痛、兼有大便秘结者

92 治中寒、脾虚

92 治少阴伤寒

92 治中寒

92 治寒中太阴

92 治伤食消化不良

93 治肉类伤食

93 治伤食

93 治阴证伤寒

95 巧用生姜治霍乱

95 治霍乱吐泻腹痛

96 治霍乱吐痢

96 治真霍乱

97 巧用生姜治腹水

97 治肝硬化腹水

97 治各种急、慢性腹水

98 治痹肾阳虚型水肿、腰以下肿甚

98 治痹肾阳虚之水肿

98 治水肿

99 治肾炎水肿

99 治鼓胀

102 巧用生姜治疟疾

91 治中暑或低血糖突然晕倒

93 治伤寒、中寒

94 治伤寒、吐血

94 治劳伤弱血

94 治夹阴伤寒

94 治寒秘

94 治寒凝瘀阻型精索静脉曲张

95 治虚寒型多型性红斑

95 治果品伤食

95 治伤寒脱阳(小便不通)

96 治霍乱绞痛不止

97 治霍乱烦渴

100 治妊娠脾虚水肿

100 治慢性腹水

100 治黄疸(阴黄)

101 治头面肢体水肿

101 治肾炎后期脾胃阳虚型水肿

101 治突发性水肿

102 治各种水肿

- 102 治疟疾
- 103 治劳疟劣弱

104 巧用生姜治疝气

- 104 治疝气
- 104 治腹内气奔动

105 巧用生姜治大、小便异常

- 105 治便秘
- 106 治虚弱癃闭
- 106 治小便闭塞不通、寒热通用
- 106 治膀胱虚寒、小便不利
- 106 治劳淋
- 107 治赤白浊
- 107 治尿频
- 107 治小便不通

109 巧用生姜治男科病证

- 109 治性生活无节制
- 109 治阳缩症
- 109 治元气不足
- 110 治阴囊肿大
- 110 治血气不足
- 110 治寒阴阳缩
- 110 治阴虚劳弱
- 111 祛寒壮阳
- 111 壮阳补肾
- 111 治阴茎举而不坚

- 103 治痹寒诸疝
- 104 治痹寒疝疾不愈

- 105 治小儿疝气
- 105 治婴儿、幼儿疝气

- 107 治内痔便血及肛裂出血和大便秘结
- 108 治大便下血
- 108 治大便虚闭
- 108 治水肿小便不通
- 108 治老年人回阳虚、大便干
- 108 治遗尿
- 108 治小儿遗尿

- 112 治虚弱元气不足
- 112 治急性附睾炎
- 112 治阳痿、腰背酸冷
- 112 治男性伤寒并一切杂病、呕啰、手足逆冷者
- 113 治心悸、面无血色、梦遗、失精、诸血不足
- 113 温补痹阳、壮元防寒
- 113 补心益肾
- 113 扶元和中

- 114 治性欲减退、阳痿
- 114 治阳气虚弱、阴寒瘀阻型脉管炎
- 114 治阴囊炎、急性附睾炎

116 巧用生姜治女科病证

- 116 治阴缩
- 116 治子宫脱垂
- 116 温阴行水
- 116 治月经不调
- 117 治月经不调、神经衰弱
- 117 治妊娠杂病
- 118 治痛经
- 118 治赤白浊
- 118 治产后心跳不安、神志昏迷
- 119 治子宫出血
- 119 治脾虚带下
- 120 治妊娠恶阻
- 120 治妊娠痹虚水肿
- 121 治妊娠脚肿、小便不利
- 121 治产后小便不通

124 巧用生姜治疮毒

- 124 治痈疽
- 124 治疔
- 125 治口腔溃烂
- 125 治咽痛
- 125 治咽喉肿痛
- 125 治口疮

- 114 补虚壮阳

- 115 治阳痿

- 121 治产后便秘
- 121 治乳房硬块
- 122 治乳腺炎、乳癌
- 122 治带下病
- 122 治女性伤寒、呕啰、手足逆冷者
- 122 治产后食阻
- 122 治产后瘀血腹痛
- 122 治寒凝血滞所引起的痛经、闭经
- 123 治更年期综合征
- 123 治子宫冷不孕
- 123 治感冒、便秘、色厥、痛经
- 123 治堕胎下血不止
- 123 治妇女寒湿凝滞引起的闭经或痛经
- 123 治白带量多、属脾胃虚寒者
- 124 治气血两虚型闭经

- 125 治疮痍
- 126 治蛔虫性肠梗阻
- 126 治病毒性心肌炎
- 126 治斑秃或头发大量脱落
- 126 治痈疽脓肿
- 127 治石疽皮色不变、肿痛

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 127 治痛疽脓泄后、溃烂不能收口 | 134 治鬼舐头(鬼剃头) |
| 127 治艾滋病急性感染 | 134 治甲癣 |
| 127 治胃脉瘤(胃良性瘤) | 135 治花斑癣 |
| 127 治胰腺癌 | 135 治慢性荨麻疹 |
| 128 治口长水疱 | 135 治荨麻疹 |
| 128 治腋下狐臭 | 135 治寒冷性荨麻疹 |
| 128 治脓毒败血症 | 135 治雀斑 |
| 128 治癫子 | 136 治面部溃疡 |
| 128 治过敏性皮炎、湿疹 | 136 治对口恶疮 |
| 129 夏时治冻疮 | 136 治一切痧症 |
| 129 治冻疮 | 136 治乳痛初起 |
| 130 治轻度冻疮 | 137 治急性乳腺炎 |
| 130 治一、二度冻疮 | 137 治脐中硬痛 |
| 131 治未破溃冻疮 | 137 治硬皮病 |
| 131 治未破溃一、二度冻疮 | 137 治翼状胬肉 |
| 131 治脓疮 | 137 治疳积虫病 |
| 131 治毛发病 | 137 治口角炎 |
| 131 治冻疮肿胀、灼痛、瘙痒 | 138 治中耳炎 |
| 132 防治冻疮 | 138 治鸡屎白秃 |
| 132 治脚癣 | 138 治脑肿瘤压迫、神经系统病变 |
| 132 治各种癌 | 138 治非化脓性肋软骨炎 |
| 132 治小儿口疮 | 139 治截瘫所致压疮 |
| 132 治肛门直肠瘻管 | 139 治狂犬病 |
| 133 治丹毒 | 139 治疥腮 |
| 133 治顽固性皮肤溃疡 | 139 治肝癌 |
| 133 治传染性软疣 | 140 治血吸虫病 |
| 133 治鸡眼 | 140 治溃疡型胃癌 |
| 134 治胼胝(老茧) | 140 治喉痛 |
| 134 治油风(斑) | 140 治老年斑 |

140 治小儿疳积

141 治烧虫病

141 治食管癌

141 治咽喉肿痛

142 巧用生姜治创伤

142 治轻、中度烧伤

142 治水、火灼伤

142 治烫伤

142 治外伤出血

143 治扭伤

143 治关节扭伤

143 治扭伤肿痛

143 治跌打损伤

143 治跌打骨折

144 治鼠咬伤

144 治蜈蚣咬伤、蜂蜇伤

141 治面部暗疮

141 治白癜风

141 治脐部周围硬痛

144 治扭、挫损伤痛

144 治创伤

144 消除皮肤伤痕

144 治脑震荡

145 治跌打损伤、愈后复发

145 治扭、挫伤

145 治一切跌打损伤

145 治踝部扭伤

146 治小伤口出血

146 治头部外伤出血

146 治外伤出血不止

146 巧用生姜治其他

146 治骨与关节结核

147 治胃贲门痉挛

147 治斑秃

147 治胆道蛔虫

147 治牙周病

148 食物中毒急救法

148 治牙龈出血

148 治牙痛

148 治汗脚

148 治咽部梗塞

149 治多汗

149 治秃发

149 治白发

149 治高血脂症

149 治低血压

149 治高血压

150 治鱼肉中毒

150 治小儿高热

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| 150 治酒精中毒 | 154 治心悸 |
| 150 治食半夏中毒 | 154 治低血糖综合征 |
| 150 治误食生天南星中毒 | 154 治脐部肿痛 |
| 151 治鱼蟹中毒 | 155 容颜不老方 |
| 151 治婴、幼儿中毒性消化不良 | 155 治佝偻病 |
| 151 治牙龈炎 | 155 治糖尿病、痰浊中阻型 |
| 151 治服大黄过量中毒 | 155 治糖尿病 |
| 151 治声音嘶哑 | 155 治肺燥 |
| 151 治心中嘈杂似饿似痛或兼暖气恶心 | 156 治肺结核、寒性关节炎、跌打劳损、神经痛 |
| 152 治三级心力衰竭 | 156 治中暑 |
| 152 治心动过缓 | 156 治瘟病 |
| 152 治病态窦房结综合征 | 156 治皮肤瘙痒 |
| 152 治肺心病急性发作 | 156 治自汗盗汗 |
| 152 治眼肌型重症肌无力 | 157 治冠心病心绞痛 |
| 153 治原发性癫痫 | 157 治肺心病 |
| 153 治无汗症 | 157 治醉酒 |
| 153 治气虚而血弱、浆不满者 | 157 治头皮屑 |
| 153 治耳鸣耳聋 | 157 治脚臭 |
| 154 治眼珠缩入 | 157 除老年斑 |
| 154 治消化不良 | 158 治足跟骨刺 |
| 154 治小儿热渴 | |

上 篇 | 生姜古今纵横谈

生姜的由来——美丽的传说

姜,又名生姜。提起生姜名字的由来,还有一段美丽的传说。

远古时,人们吃兽肉、野果度日,因生病而死亡的很多。当时人们不知医药,一旦生病,只得听天由命。炎帝^①看到人们疾病的痛苦,心里十分着急。一天,他从山上

① 炎帝,传说上古时期姜姓部落的首领,又称赤帝、烈山氏,一说即神农氏(或神农氏的子孙)。相传其母名任姒,一日游华山,看见一条神龙,身体马上有反应,回来就生下炎帝。炎帝生于烈山石室,长于姜水,因姓姜;有圣德,以火德王,故号炎帝。炎帝少而聪颖,三日能说话,五日能走路,三年知稼穡之事。他一生为百姓办了许多好事:教百姓耕作,百姓得以丰食足衣;为了让百姓不受病疾之苦,他尝遍了各种药材,以致自己一日中70次毒。他又做乐器,让百姓懂得礼仪,为后世所称道。其族人最初的活动地域在今陕西的南部,后来沿黄河向东发展,与黄帝发生冲突。在阪泉之战中,炎帝被黄帝战败,炎帝部落与黄帝部落合并,组成华夏族,所以今日中国人自称为“炎黄后代”。