

修订本

上海科学技术文献出版社

醋蛋治百病



全国优秀畅销书

· 销量超百万 · 风靡海内外 ·

向您隆重推荐：全国最畅销的家庭保健丛书



ISBN 7-5439-1072-1



上列各书由全国各地新华书店和上海科学技术文献出版社发行科经销

ISBN 7-5439-1072-1/R·303 定价：7.50元

醋蛋治百病

(修订本)

《百病防治丛书》编写组

本书评为全国优秀畅销书，并
荣获全国首届图书擂台赛金奖

上海科学技术文献出版社

责任编辑：屈澄清

封面设计：何永平

全国优秀畅销书

醋蛋治百病

(修订本)

《百病防治丛书》编写组

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销

上海科学技术文献出版社昆山联营厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 印张 6.25 字数 151 000

1997年4月第1版 2001年7月第9次印刷

印数：101 001—111 000

ISBN 7-5439-1072-1/R·303

定价：7.50元

内 容 简 介

你知道吗？普通的食醋、鸡蛋含有抗癌物质，能防治 200 多种常见病。祖国传统的醋蛋液配方广泛应用，使全国一大批被病魔折磨得痛苦不堪的人“起死回生”，恢复了健康。醋蛋疗法像磁石一样吸引了成千上万的病人和健康人。

醋蛋疗法是近年来兴起的一种简便、经济、安全的家庭疗法，在世界流传甚广。本书作者多年从事醋蛋疗法的研究和推广应用，积累了较多资料，经过临床实践，分析、整理、筛选中外民间醋蛋验方 1000 多则，并按类编排成册。本书涉及内科、外科、妇科、儿科、五官科、皮肤科、肿瘤科 200 多种常见病，还附有醋蛋疗法常识解答、典型病例介绍、醋蛋在生活中的妙用等内容。

本书内容丰富，通俗易懂，简明实用，是我国第一部权威性醋蛋疗法的专著。它既可作为广大基层医务人员临床诊治的参谋，又可作为普通家庭保健养生、自我诊疗实用的手册。

序

从本世纪抗菌素问世以来,化学药品在控制、征服人类许多疾病,甚至癌症方面,都取得了巨大的成功。但是,由于广泛使用化学药品而给人们健康带来的副作用及危害也越来越严重。因而,“回归自然”、“从自然界寻找祛病延年的药物”,便成为当今世界医药发展的一个新趋势。世界各国医药界在努力研究开发高效安全的新化学药物的同时,已把眼光注视到没有副作用或副作用极少的食物疗法上来。牛奶疗法,大蒜疗法,饮茶疗法,苹果疗法……纷纷问世,而这当中最为令人瞩目、最受青睐的首推醋蛋疗法。

醋蛋疗法是我国传统的民间疗法。它既可治病,又可防病,且取材方便,制作简易,服用安全,因而深受广大群众欢迎,在国内外流传甚广,但至今未见专著传世。为了推广这一古老的民间疗法,第二军医大学长海医院和上海体育学院的一些专家教授组成了醋蛋疗法科研组,积极开展醋蛋疗法咨询,取得了很好的效果。由他们编写的《醋蛋疗法》小册子,深受全国各地和海外人士的欢迎,虽一再重印,仍供不应求。他们收到各地病员大量来信,迫切希望能为群众提供更多、更简便、更实用的醋蛋良方。有鉴于此,本书作者经过几年努力,收集散见于古今医籍及民间的醋蛋验方 1000 余帖,通过科学分析,去粗取精,严格筛选,按内、外、五官、皮肤、妇、儿、肿瘤等科目分门别类,归纳整理,编撰了我国第一本醋蛋疗法的专著。该书内容丰富,通俗易懂,方剂简明扼要,是一本有很大实用价值的科普专著。它既可作为医药界

进行科学研究的参考工具书,又可指导社会各界人士推广应用。

总之,醋蛋疗法是祖国医药宝库中一个重要组成部分。推广、普及这一疗法,变食物为食疗,无疑将使广大群众手中又增添了一种防治疾病的方法,对提高群众的自我保健能力具有重要意义。这是一件利国利民的好事。

我很高兴为这本书作序,并期望醋蛋疗法通过实践不断发展,能在祖国大地上开出更灿烂的花朵,结出更丰硕的果实,造福于民,造福于后代。

第二军医大学长海医院院长

姜贞祥

1989年12月于上海

《百病防治丛书》再版序言

我是一个部队医务工作者，长期来一直从事人体健康工程的研究和开发工作。也许是出于职业习惯，我对健康信息和保健图书颇感兴趣。现在，市场上保健图书林林总总，不计其数，其中内容好的自然不少，但最突出、最引人注目的，还要数上海科学技术文献出版社的《百病防治丛书》。该丛书一套共四本：《醋蛋治百病》、《茶酒治百病》、《百病自测秘诀》、《百病自疗秘诀》。她已连创保健书总销量、日销量、初版印数、海外版印数与印次四个全国第一。《醋蛋治百病》、《百病自测秘诀》、《百病自疗秘诀》先后被评为全国优秀畅销书，《茶酒治百病》也被选为读者最喜爱的十本书之一。今年五月，《百病防治丛书》又荣获全国首届图书擂台赛唯一金奖，邮电部门还专门为此发行了全国第一枚保健图书获奖纪念封。在海外，她也日益走俏，深受外国友人和侨胞的青睐，一版再版，仍供不应求。

据市场调查，自进入 90 年代以来，初版逾万册的保健书已属罕见，而《百病防治丛书》却一枝独秀，销量超百万，风靡海内外，并做到了盛销不衰。这在图书市场竞争十分激烈、图书销售疲软的情况下，确实难能可贵，堪称奇迹。

为什么会出这样的奇迹？奇迹是怎样产生的？这引起了人们的深思。

我认为，首先，我国改革开放的不断深化，社会经济飞速发展和国民健康意识的提高，为保健图书和各类保健产品提供了一个广阔的市场；其二，这套丛书质量上乘，内容新颖，信息密集，方法简便、准确，针对性强，实在、实用、实惠，能适应各层次读者的需求；其三，出版和发行部门的精心策划、精心组织，为优

秀图书营造了一个良好的销售氛围,以及管理部门对优秀图书的推广在政策上给予的大力扶持。

现在,《百病防治丛书》各类版本已重印 40 余次,总销量已突破 200 万册。这虽是一个不小的数字,但她面对日益扩大的海内外保健市场,其市场占有率和覆盖面又显得那么微不足道。特别是随着劳保制度的改革和国民自我保健意识的不断增强,可以预见,其内在含金量和她的实用价值将被越来越多的人所认识和接受,其市场销售潜力难以估量。

为了报答读者的厚爱,上海科技文献出版社组织作者对《百病防治丛书》进行了一次全面的修订。修订后的《百病防治丛书》有如下特点:

第一、充实了许多新的内容。她集预防、自测、治疗、康复、养生于一体,给人耳目一新之感。

第二、针对性更强,实用价值更大。为了适合自我科学保健的需要,删除了一些做法繁琐,效果不明显的部分,增加了一些更简便、更安全、更有效的自测和自疗疾病的方法。

第三、融贯古今中西,既汲取了前人和民间的宝贵经验,又集中了现代医学研究的新成果。大凡适合自我科学保健的各种方法都作了简明扼要的介绍。

当今是一个高速度、快节奏的时代。为了开发人体健康工程,消除慢性疲劳综合征这一顽敌,塑造人类健康和美的金字塔,培养新一代的跨世纪人才,我们在军内率先推出了集预防、治疗、康复、养生、美容、减肥、心理调适、休闲娱乐为一体的“全息保健工程”。《百病防治丛书》就是该工程龙头保健图书。我们希望通过《百病防治丛书》的读者,进一步了解海内外广大民众健康方面的需求,结交更多的朋友,以便更好地利用我们集团在医学、医药方面的技术优势、人才优势和科研成果,更好地为人民群众服务,让健康和美神与您永相伴。

我衷心祝愿《百病防治丛书》的再版发行,为千千万万的海内外读者带来健康的福音。

李彩娥

一九九五年冬

[本序作者系我国著名人体健康工程专家,现任第二军医大学 CTP 科研集团总经理]

目 录

第一章 总 论	(1)
一、醋蛋疗法	(1)
(一) 什么是醋蛋疗法?	(1)
(二) 醋蛋疗法为什么会受到人们的“厚爱”?	(2)
(三) 醋分几类? 醋的营养成分如何?	(3)
(四) 鸡蛋的营养成分如何?	(6)
(五) 醋蛋防治疾病、增进健康的原理是什么?	(8)
二、醋蛋疗法常识	(13)
(一) 炮制醋蛋液要注意什么?	(13)
(二) 醋蛋疗法对每个人都适用吗?	(13)
(三) 健康人食醋蛋能否增强体质、预防疾病?	(13)
(四) 如何根据病情选用醋蛋疗法中的配方?	(14)
(五) 一个人一天喝多少醋为宜? 喝多了有无害处?	(14)
(六) 烹调食醋应选用什么样的锅?	(14)
(七) 如何使醋久藏不变质?	(15)
(八) 一个人一天食几只鸡蛋为好? 食鸡蛋时要注意什么 问题?	(15)

(九) 选用什么样的鸡蛋做配方为好?	(15)
(十) 如何保持鸡蛋新鲜?	(16)
(十一) 怎样制作蛋黄油?	(16)
(十二) 服醋蛋液时要注意哪些问题?	(17)
(十三) 夏天服醋蛋液行吗?	(17)
(十四) 服醋蛋液是否要忌口?	(17)
(十五) 服多少醋蛋液才能见效?	(17)
第二章 民间醋蛋方荟萃	(18)
一、强身治病醋蛋方	(18)
(一) 功效	(18)
(二) 配方	(18)
(三) 制法和用法	(18)
(四) 注意事项	(19)
二、美容减肥醋蛋方	(19)
(一) 功效	(19)
(二) 配方	(20)
(三) 制法和用法	(20)
三、外用醋蛋方	(20)
(一) 适应症	(20)
(二) 配方	(20)
(三) 制法和用法	(20)
四、应急醋蛋方	(20)
(一) 气滞血瘀型心绞痛	(20)
(二) 产后血痢	(21)
(三) 小肠疝气	(21)
(四) 产后下血不止	(21)
(五) 产后血晕	(21)

(六) 恶露不绝	(21)
(七) 疟疾	(21)
(八) 食道炎	(21)
(九) 风湿骨痛	(21)
(十) 高血压(2方)	(21)
(十一) 黄疸	(22)
(十二) 糖尿病	(22)
五、治疗醋蛋方	(22)
(一) 赘疣	(22)
(二) 咳嗽(久咳不止)	(22)
(三) 季节性哮喘	(22)
(四) 腹 泻	(22)
(五) 失音、急性声带发炎	(23)
(六) 慢性气管炎	(23)
(七) 妊娠呕吐	(23)
(八) 慢性咽喉痛,声音沙哑	(23)
(九) 脾胃虚寒所致久泻	(23)
(十) 热 泻	(23)
(十一) 受寒水泻	(23)
(十二) 肩背酸痛	(24)
(十三) 过敏性哮喘	(24)
第三章 民间醋方荟萃	(25)
一、内 科	(25)
(一) 感冒(2方)	(25)
(二) 流行性腮腺炎(17方)	(26)
(三) 预防流行性脑脊髓膜炎(2方)	(27)
(四) 咳嗽(4方)	(27)

(五) 气管炎(3方)	(28)
(六) 哮喘(2方)	(28)
(七) 肺脓肿(3方)	(28)
(八) 肺结核(1方)	(29)
(九) 呃逆(3方)	(29)
(十) 呕吐(4方)	(29)
(十一) 食滞、消化不良(4方)	(29)
(十二) 厌食(2方)	(30)
(十三) 胃痛(胃酸过多者慎用)(5方)	(30)
(十四) 慢性胃炎(胃酸过多者慎用)(4方)	(30)
(十五) 肝炎(5方)	(31)
(十六) 黄疸(1方)	(31)
(十七) 腹泻(4方)	(32)
(十八) 肠炎(3方)	(32)
(十九) 慢性痢疾(3方)	(32)
(二十) 细菌性痢疾(2方)	(32)
(二十一) 疟疾(2方)	(33)
(二十二) 腹痛(6方)	(33)
(二十三) 呕血(1方)	(33)
(二十四) 便血(1方)	(34)
(二十五) 便秘(1方)	(34)
(二十六) 蛔虫病(2方)	(34)
(二十七) 高血压(5方)	(34)
(二十八) 动脉硬化(2方)	(35)
(二十九) 冠心病(1方)	(35)
(三十) 心前区痛(3方)	(35)
(三十一) 水肿(3方)	(35)

(三十二) 乳糜尿(1方)	(35)
(三十三) 气淋(1方)	(36)
(三十四) 糖尿病(2方)	(36)
(三十五) 甲状腺肿大(3方)	(36)
(三十六) 肥胖症(2方)	(36)
(三十七) 关节炎和关节痛(含历节痛风)(6方)	(37)
(三十八) 面神经麻痹(1方)	(37)
(三十九) 坐骨神经痛(1方)	(38)
(四十) 头痛(2方)	(38)
(四十一) 病毒性肋间神经痛(1方)	(38)
(四十二) 四肢麻木(3方)	(38)
(四十三) 神经官能症(1方)	(38)
(四十四) 失眠(1方)	(38)
(四十五) 中风(1方)	(39)
(四十六) 盗汗(1方)	(39)
(四十七) 中毒(6方)	(39)
二、外科	(40)
(一) 烫伤和烧伤(4方)	(40)
(二) 蜂螫、虫叮、蛇咬伤(7方)	(40)
(三) 疔疮(6方)	(41)
(四) 疖肿(4方)	(42)
(五) 痈疽(8方)	(42)
(六) 丹毒(2方)	(43)
(七) 无名肿毒(7方)	(43)
(八) 颈淋巴结核(瘰疬)(4方)	(44)
(九) 乳腺炎(5方)	(44)

(十) 脐疝(1方)	(45)
(十一) 阑尾炎(1方)	(45)
(十二) 脱肛(1方)	(45)
(十三) 痔疮(3方)	(45)
(十四) 损伤(7方)	(45)
(十五) 颈肩腰腿痛(7方)	(46)
(十六) 腰椎间盘突出症(1方)	(47)
(十七) 骨质增生(2方)	(47)
(十八) 骨刺(6方)	(47)
(十九) 阴囊肿痛(1方)	(48)
(二十) 下肢慢性溃疡(1方)	(48)
(二十一) 杂症(7方)	(48)
三、皮肤科	(49)
(一) 皮肤粗糙、黝黑(7方)	(49)
(二) 疣(4方)	(50)
(三) 癣(12方)	(50)
(四) 鹅掌疯(5方)	(52)
(五) 灰指甲(4方)	(52)
(六) 汗斑(花斑癣)(4方)	(53)
(七) 鸡眼(3方)	(53)
(八) 胼胝(1方)	(53)
(九) 痒症(2方)	(53)
(十) 湿疹(2方)	(54)
(十一) 荨麻疹(3方)	(54)
(十二) 稻田性皮炎(1方)	(54)
(十三) 脂溢性皮炎(1方)	(54)
(十四) 神经性皮炎(5方)	(54)

(十五) 牛皮癬(3方)	(55)
(十六) 带状疱疹(2方)	(55)
(十七) 头虱(1方)	(55)
(十八) 粉刺脓疱(1方)	(55)
(十九) 雀斑、黑斑(1方)	(55)
(二十) 脱发、斑秃(2方)	(56)
(二十一) 白发(1方)	(56)
(二十二) 狐臭(2方)	(56)
(二十三) 脚气病(3方)	(56)
(二十四) 汗脚(2方)	(57)
(二十五) 脚臭(1方)	(57)
(二十六) 冻疮(1方)	(57)
四、五官科	(57)
(一) 麦粒肿(偷针眼)(2方)	(57)
(二) 睑缘炎(1方)	(57)
(三) 鼻衄(2方)	(58)
(四) 口腔炎(1方)	(58)
(五) 口疮(1方)	(58)
(六) 口臭(1方)	(58)
(七) 牙周炎(1方)	(58)
(八) 牙龈出血(牙衄)(1方)	(58)
(九) 牙痛(2方)	(58)
(十) 牙烟垢(1方)	(59)
(十一) 虫入耳(1方)	(59)
(十二) 咽痛(1方)	(59)
(十三) 异物卡喉(2方)	(59)
五、妇产科	(59)