



葱姜蒜醋酒

CONGJIANGSUANCUIJU
LIAOBAIBING

主编 高希言

疗百病



上海中医药大学出版社



葱姜蒜醋酒疗百病

主 编	高 希 言	
副主编	张 海 杰	王 会 阳
编 委	赵 喜 新	张 智 芳

上海中医药大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

葱姜蒜醋酒疗百病 主编:高希言. —上海:上海
中医药大学出版社, 2001. 2

ISBN 7-81010-525-6

I. 葱… II. 高… III. 饮食疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 57560 号

责任编辑 / 张杏洁

技术编辑 / 宓国华

责任校对 / 葛兴棣

封面设计 / 王磊

出版 / 上海中医药大学出版社

(200032) 中国上海零陵路 530 号

发行 / 新华书店上海发行所

印刷 / 常熟市新骅印刷厂

版次 / 2001 年 2 月第 1 版

印次 / 2001 年 2 月第 1 次印刷

开本 / 787 × 1092 1/32

字数 / 114 千字

印张 / 5.25

印数 / 1-4 000 册

ISBN 7-81010-525-6

R · 497 定价:9.50 元

目 录

总论	1	肝硬化腹水	63
各论	34	腹痛	64
中暑	34	泄泻	66
急性扁桃体炎	35	痢疾	67
感冒	36	便秘	69
支气管哮喘	38	尿频	70
支气管炎	40	淋证	72
肺结核	41	尿潴留	73
头痛	43	水肿	75
眩晕	45	腰痛	77
三叉神经痛	46	坐骨神经痛	78
面神经麻痹	47	阳痿	80
脑血管病	49	阳缩症	82
失眠	50	遗精	83
心悸	51	虫证	85
冠心病	53	风湿性关节炎	86
膈肌痉挛	54	急性乳腺炎	88
呕吐	55	乳腺增生病	90
胃脘痛	57	胆道蛔虫病	91
胃下垂	58	鹤膝风	92
黄疸	60	疔	93
胁痛	61	疔疽	95

褥疮.....	97	麦粒肿	130
丹毒.....	98	耳聋、耳鸣.....	131
带状疱疹.....	99	胎位不正	132
慢性下肢溃疡	100	胎动不安	133
癭瘤	101	难产	134
痔疮	103	胞衣不下	135
冻疮	104	产后缺乳	136
虫蛇咬伤	105	功能性子宫出血	138
酒渣鼻	106	痛经	139
面部色斑	108	月经不调	141
白癜风	109	闭经	143
皮肤瘙痒症	110	带下病	144
荨麻疹	111	阴痒	146
腋臭	112	流行性腮腺炎	147
癣	113	百日咳	148
手足皲裂	115	鹅口疮	150
脱发	116	小儿惊风	151
鸡眼	118	小儿外感	152
颈椎病	119	小儿麻疹	153
肩关节周围炎	121	小儿疳积	154
伤筋	122	小儿遗尿	156
足跟痛	123	小儿泄泻	157
鼻炎	124	小儿流涎症	158
牙痛	126	小儿脐患	159
口腔溃疡	128	小儿疝气	161
急性结膜炎	129		

总 论

葱、姜、蒜、醋、酒自古以来就是人类生活中的重要食品、调味品和饮品。随着人类社会的进步,人们不仅将其用于饮食,还发现它们可治疗各类疾病,是饮食疗法的重要材料。如果将其上升为理性的认识,可以这样给其定义:用葱、姜、蒜、醋、酒治病,即是以中医基本理论为指导,结合人们生活、医疗经验,参考现代科学知识,通过内服和外用等方法,用来祛除疾病、养生保健的一类医疗手段。

中医学对用葱、姜、蒜、醋、酒治病,已积累了大量的临床经验,概括了它们的性味、归经和临床适应证等,并形成了系统的理论,对后人的医疗实践有重大的指导意义。现代科学技术分析了葱、姜、蒜、醋、酒的各种理化成分,对其药理药效亦有深入的研究。现将这些资料,结合临床应用的经验和体会,对其治病情况进行分类阐述。



[概述]

葱,别名大葱、生葱、四季葱、和事草、薤、菜伯、鹿胎、火葱等。其药用时可分葱叶、葱白、葱花、葱实、葱根、葱汁等。我

国栽培葱的历史已有 3 000 多年。2 000 多年前的《礼记·曲礼》对葱便有记述。1 800 多年前的汉代对葱的栽培已有相当研究。北魏农书《齐民要术》中,对葱也有专门论述。葱在我国各地均有栽植,来源十分丰富。山东的大葱最为出名。山东章丘的“葱中之王”一根重量可达 1 500g。葱在国外,也很早就有种植。

中世纪外国军队将士把葱放在胸口当护身符(可能有避山峦瘴气即传染病的作用)。古希腊罗马人将葱作为军粮中必发的食物之一,认为常食葱可增加士兵的体力和勇气,从而打败敌人。古斯拉夫的士兵上战场时,靴子里都放三根葱,认为可变得更英勇。

在我国,传说葱是神农尝百草后找出的一种良药,梁代陶弘景《名医别录》中说葱可以“除肝中邪气,安中利五脏,杀百药毒”。明代伟大医药学家李时珍在《本草纲目》中就详细记载了葱的性味、功能、主治等。据《药品化义》载,葱可“辛温通窍,专主发散,凡一切表邪之证,大能发汗逐邪,疏通关节”。古代东方许多国家流传“葱可防百病”的谚语,古斯拉夫人用葱医治蛇咬伤,称葱为“蛇草”。

[治疗作用及原理]

1. 性味

葱叶 《千金要方·食治》:“温,辛。”

葱白 《素问》:“辛。”《别录》:“平。”张元素:“味辛而甘,平。”《本草蒙筌》:“味辛,气温。”

葱汁(葱全株捣取之汁) 《别录》:“平温。”《本草纲目》:“辛,温,无毒。”

葱实(葱子) 《神农本草经》:“辛温。”《品汇精要》:“味

辛，性温，无毒。”

葱须（葱根）《食疗本草》：“平。”

历代医家将葱的各个部分的性味分开论述，而葱全株性味为辛温，越近根部则兼甘平。

2. 归经

葱白 张元素：“入手太阴、足阳明经。”《雷公炮制药性解》：“入肺、胃、肝三经。”

历代医家仅论及了葱白的归经。如概括其临床功用，应归肺胃二经。

3. 功用主治

葱叶 《千金要方·食治》：“青叶归目。除肝中邪气，安中补五脏，益目睛，杀百药毒”。《食疗本草》：“主伤寒壮热，出汗中风，面目浮肿，骨节头痛。”《日华子本草》：“茎叶用盐研罨蛇虫伤并金疮，水入鞣肿，煨研罨敷。”《本草图经》：“煨葱治打扑损。”

葱叶可祛风发汗，解毒消肿。治风寒感冒，头痛鼻塞，身热无汗；中风，面目浮肿，疮痈肿痛；跌打创伤。

葱白 《神农本草经》：“主伤寒寒热，出汗中风，面目肿”。《别录》载治“伤寒骨肉痛，喉痹不通，安胎。”孟诜：“利关节，止衄血，利大小便。”《日华子本草》：“治天行时疾，头痛热狂，通大小肠，霍乱转筋及胥豚气，脚气，心腹痛，目眩及止心迷闷。”《用药心法》：“通阳气，发散风邪”。李杲：“治阳明下痢下血。”《日用本草》：“能达表和里，安胎止血。”《本草蒙筌》：“蛇伤，蚯蚓伤，和盐罨即解”。《本草纲目》：“除风湿，身痛麻痹，虫积心痛，止大人阳脱，阴毒腹痛，小儿盘肠内钓，妇人妊娠溺血，通奶汁，散乳痈，利耳鸣，涂獬犬毒。”

葱白可发表，通阳，解毒。治伤寒寒热头痛，虫积内阻，二便不通，痢疾，痈肿，通利乳络。

葱汁 《别录》：“主溺血，解藜芦毒。”《千金要方·食治》：“解桂毒。”《本草纲目》：“散瘀血，止衄止痛。治头痛耳聋，消痔漏，解众药毒。”《现代实用中药》：“外用于化脓病疮面，促生肉芽。”

葱汁可散瘀，解毒，驱虫。治头痛、衄血、尿血、虫积、痈肿，跌打损伤。

葱花 《海上集验方》：“治脾心痛，痛则腹胀如锥刀刺者。”

葱花可活血通阳。治疗心绞痛、冠心病。

葱实 《神农本草经》：“主明目，补中不足。”《本草经集注》：“解藜芦毒。”《中药志》：“治肾虚阳痿，目眩。”

葱实可温肾，明目。治阳痿，目眩。

葱须 《别录》：“主伤寒头痛。”孟诜：“通气。”《日华子本草》：“杀一切鱼肉毒。”《本草纲目》：“疗饱食房劳，便血肠澼成痔。”

葱须可疏风散寒，行气通络。治风寒感冒，冻伤，喉疮，痔疮。

[使用方法]

葱叶：煎汤内服。捣烂如泥外敷、热罨或煎水洗患处。

葱白：煎汤内服或煮酒内服。捣敷、炒熨煎水洗或塞耳、鼻腔中。

葱汁：将葱榨汁，单饮、和酒饮或泛和药丸内服。外敷外洗患处。

葱花：入药煎汤内服。

葱实:打为末,水煎如粥和餐饮食,或打为末和药贴敷。

葱须:煎汤或晒干研末内服或研末洒患处。

[禁忌及注意事项]

《千金要方·食治》:“食生葱即啖蜜,变作下利。”《食疗本草》:“上冲人,五脏闭绝。虚人患气者,多食发气。”《履巉岩本草》:“久食令人多忘,尤发痼疾。狐臭人不可食。”《本草纲目》:“服地黄、常山人,忌食葱。”《本草经疏》:“病人表虚易汗者勿食,病已得汗忽再进。”

古人论述可参考,现一般认为葱为辛热之品,阴虚有火,表虚多汗者不宜多食。少数人可有过敏,应注意。

[现代研究]

现代人广泛地应用葱,发现葱对人体健康非常有益,葱内含有丰富的营养物质,如蛋白质、脂肪、糖、维生素、胡萝卜素、淀粉、纤维素以及钙、镁、铁等矿物质,为人体健康所必需。大葱还含有挥发油、植物杀菌素。100%的葱叶煎剂,试管内对志贺痢疾杆菌有抑制作用;25%葱叶的滤液,在试管内接触时间大于60分钟者,能杀灭阴道滴虫。葱的挥发油对白喉杆菌、结核杆菌、痢疾杆菌、葡萄球菌及链球菌有抑菌作用。水浸剂(1:1)在试管内对多种皮肤真菌有抑制作用。因此临床上用大葱治疗肺结核、白喉、痢疾其疗效是有依据的。大葱生食可作为口腔杀菌清洁剂,对冬季呼吸道传染病,夏季肠道传染病都有防治作用。大葱还可调整人体代谢,降低胆固醇,促进消化腺分泌等。



[概述]

姜，别名生姜、尖紫、子姜、母姜、干姜、地辛、百辣云等。其药用时可分姜叶、姜、姜皮（生姜的栓皮）、但以根茎的姜为主。其根茎，初生嫩者名尖紫、紫姜、子姜；宿根谓之母姜；新鲜者称生姜；干燥者为干姜。

姜原产于东南亚热带森林地区，现已分布许多国家。我国现有 20 个左右的省（区）栽植，主要产区为四川、广东、山东、陕西等地。最著名的品种有山东的莱芜片姜、安徽的临泉姜、湖北的来凤姜、湖南的茶陵姜、浙江的红爪姜和黄瓜姜、广西的西林姜、四川的犍为白姜、陕西的汉中觉姜、辽宁的丹东白姜等。

我国周代已开始对姜人工栽培，春秋时期已懂得吃姜对人有好处。最早关于姜的文字记载见于《礼记》，文中有“楂梨姜桂”字句，距今约有 2 000 多年。

自古以来姜与人们日常生活就结下了不解之缘，长沙马王堆一号汉墓出土的文物中发现有生姜作为随葬物即是明证。孔子甚至主张“每食不撤姜”，把姜列为食谱中不可缺少的食物之一。《吕氏春秋》中载有：“和之美者，蜀郡扬朴之姜”。《史记》更认为：“千畦姜韭，其人与千户侯等”。可见姜在我国古代已具有很高的地位。

现今人们家庭的餐桌上，姜的食用更为普遍。用姜作为菜肴的调味佳品，其辛辣芳香之味可使菜肴变得更加鲜美可口，促使人们食欲倍增。另外人们还将嫩姜做成酱菜，将新姜糖腌制成糖姜，也都是食物中之佳品。

姜的药用价值以及对人们健康的特殊功效,我国历代医书中记载颇多,最早见于药学专著《神农本草经》,后在我国第一部食疗专著《食疗本草》中记述更为详细,认为生姜能“止逆,散烦闷,开胃气”。唐代大医药学家孙思邈称赞“姜为呕家圣药”,其对恶心呕吐的显著效果已被历代医家证实。我国古代许多有名的方剂中大多都有生姜的配伍。甚至文学巨著《红楼梦》里,薛宝钗在作“螃蟹诗”时,也提“性防积冷定须姜”,指明在食螃蟹时必须用姜来防止其寒凉之性损伤脾胃。

生姜不但食疗应用范围很广,又可作为灸治法所用之药物。如中医用隔姜灸以引郁毒,透通疮窍,使内毒外发;也可作为外敷剂,借药性而行气血,使气血运行旺盛而驱散毒气。

姜能治病,又能养生。《东坡杂记》里就曾描写钱塘净慈寺的和尚,年已 80 多岁,仍然面如童子,“自言服姜 40 年,故不老云。”证明姜对健康长寿大有裨益。

民间有关赞誉姜的功效的谚语,在我国各地流传广泛。如“早吃三片姜,胜似喝参汤”,“上床萝卜下床姜,不用医生开处方”,以及“冬有生姜,不怕风霜”等等。宋代大改革家王安石所说的“姜能疆御百邪”更是对姜祛邪健身功效的高度概括。

[治疗作用及原理]

1. 性味

姜叶 《本草纲目》:“辛,温,无毒。”

生姜 《别录》:“味辛,微温。”《千金要方·食治》:“无毒。”《医学启源》:“性温,味甘辛。”《医林纂要》:“煨姜,辛苦,大热。”《本草再新》:“煨姜,味辛,性温平,无毒。”

姜皮 《食疗本草》:“寒。”《本草纲目》:“辛,凉,无毒。”

干姜 《神农本草经》：“味辛，温。”《别录》：“大热，无毒。”《药性论》：“味苦辛。”

姜的性味，不同部位有别，一般认为：姜皮辛寒；生姜、姜叶辛温；干姜辛热。

2. 归经

生姜 《雷公炮制药性解》：“入肺、心、脾、胃四经。”《本草汇言》：“入脾、肺、胃诸经。”《本草经解》：“入胆、肝、肺经。”

姜皮 《本草再新》：“入脾、肺二经。”《本草撮要》：“入足太阴经。”

干姜 《本草经解》：“入肝、肺、肾经。”《得配本草》：“入手少阴、足太阴经气分。”

概言之，生姜入肺、胃、脾三经；姜皮入脾肺二经；干姜入心、肝、脾、肺、肾经；姜叶历代医家未有论及，根据其临床功用，应入心、脾二经而走血分。

3. 功用主治

姜叶 《金匱要略》：“食脘多不消，结为癥病，以姜叶汁饮之一升。”《本草汇言》：“散水结，杀鱼脍生冷诸积，捣汁和酒饮”。姜叶辛温散结，治冷积气滞而致腹胀瘀滞疼痛。

生姜 《神农本草经》：“去臭气，通神明。”《别录》：“主伤寒头痛鼻塞，咳逆上气”。陶弘景：“归五脏，去痰下气，止呕吐，除风湿寒热。”《药性论》：“主痰水气满，下气；生与干并治嗽，疗时疾，止呕吐不下食。生和半夏主心下急痛；若中热不能食，捣汁和蜜服之。又汁和杏仁作煎，下一切结气实，心胸壅隔，冷热气。”《千金要方·食治》：“通汗，去膈上臭气。”《食疗本草》：“除壮热，治转筋，心满，止逆，散烦闷，开胃气。”《本草拾遗》：“汁解毒药，破血调中，去冷除痰，开胃。”《珍珠囊》：“益

脾胃，散风寒。”《医学启源》：“温中去湿。制厚朴，半夏毒。”《日用本草》：“治伤寒，伤风，头痛，九窍不利。入肺开胃，去腹中寒气，解臭秽。”“解菌蕈诸物毒。”《本草纲目》：“生用发散，熟用和中，解食野禽中毒成喉痹；浸汁点赤眼；捣汁和黄明胶熬，贴风湿痛。”《本草从新》：“姜汁，开痰，治噎膈反胃，救暴卒，疗狐臭，搽冻耳。煨姜，和中止呕。”《会约医镜》：“煨姜，治胃寒，泄泻，吞酸。”《现代实用中药》：“治肠疝痛有效。”

生姜可发表，散寒，止呕，开痰，治风寒感冒、呕吐、痰饮、喘咳、胀满、泄泻。解半夏、天南星及鱼蟹、鸟兽肉毒。

姜皮 《本草纲目》：“消浮肿腹胀痞满，和脾胃，去翳。”《药品化义》：“勿大发散，有退虚热之功。”《医林纂要》：“达于皮毛，行水驱风止汗。”《本草再新》：“和脾降肺，行水消肿，治膈噎胀满。”《江苏植药志》：“外用于脓肿创伤，皮肤癣症。”

姜皮有发表行水功能，可去表之风热，治水肿胀满。

干姜 《神农本草经》：“主胸满咳逆上气，温中，止血，出汗，逐风湿痹，肠澼下痢。生者尤良。”《别录》：“治寒冷腹痛，中恶、霍乱，胀满，风邪诸毒，皮肤间结气，止唾血。”《药性论》：“治腰肾中痛冷，冷气，破血，去风，通四肢关节，开五脏六腑，去风毒冷痹，夜多小便。治嗽，主温中，霍乱不止，腹痛，消胀满冷痢，治血闭。病人虚而冷，宜加用之。”《唐本草》：“治风，下气，止血，宣诸络脉，微汗。”《日华子本草》：“消痰下气，治转筋吐泻，腹藏冷，反胃干呕，瘀血，扑损，止鼻衄，解冷热毒，开胃，消宿食。”《医学启源》：“《主治秘要》云，通心气，助阳，去脏腑沉寒，发诸经之寒气，治感寒腹痛。”王好古：“主心下寒痞，目睛久赤。”《医学入门》：“炮姜，温脾胃，治里寒水泄，下痢肠澼久疟，霍乱，心腹冷痛胀满，止鼻衄，唾血，血痢，崩漏。”《药

品化义》：“炮姜，退虚热。”《长沙药解》：“燥湿温中，行郁降浊，下冲逆，平咳嗽，提脱陷，止滑泄。”

干姜可温中逐寒，回阳通脉。治心腹冷痛，吐泻，肢冷脉微，寒饮喘咳，风寒湿痹，阳虚、吐、衄、下血。

〔使用方法〕

姜叶：水煎服或鲜姜叶榨汁单饮；亦可晒干为末，与其他药末配服。

生姜：入煎剂或捣汁内服，一般用量 3～9g。外用可捣为姜泥外敷或姜泥加热后热敷。

姜皮：煎汤内服，用量：干品 2～5g。

干姜：入煎剂每次 3～6g 内服，或制姜末配入丸剂服。可制炮姜，（干姜置锅内用武火急炒至发泡鼓起，外皮呈焦黄色，内呈黄色）煎服或外用。

〔禁忌及注意事项〕

《本草纲目》：“食姜久，积热患目。凡病瘵人多食兼酒，立发甚速。痈疮人多食则生恶肉。”《本草经疏》：“久服损阴伤目，阴虚内热，阴虚咳嗽吐血，表虚有热汗出，自汗盗汗，脏毒下血，因热呕恶，火热腹痛，法并忌之。”《随息居饮食谱》：“内热阴虚，目赤喉患，血证疮痛，呕泻有火，暑热时症，热哮大喘，胎产痧胀及时病后、痧痘后均忌之。”《本草经集注》：“恶黄连、黄芩、天鼠矢。”

干姜性辛热，凡阴虚内热，血热妄行者忌服，如五心烦热、口干舌燥、便干尿赤、出血鲜红量多者及孕妇慎服。

生姜性辛温，不能食用过多，过多则大量姜辣素经消化道吸收后由肾脏排出，并在排泄过程中刺激肾脏；凡阴虚内热者忌服。

[现代研究]

现代研究证实,姜是极好的保健良品,含有人体必需的氨基酸、淀粉、钙、磷、铁、硫胺素、尼克酸等成分和挥发油、辛辣素等。对人体各系统均有一定的功效,如对消化系统,能促进胃液分泌,增进食欲,抑制呕吐,调整胃肠功能;对循环系统,能兴奋血管运动中枢,加速血液循环,降脂降压等;对呼吸系统,能兴奋呼吸中枢,止咳祛痰;对泌尿系统,能利尿消肿;对神经系统,能兴奋大脑皮质,拮抗催眠剂,开朗心绪,防止运动病等。近年来人们发现姜具有抑制癌和预防胆石症的作用,引起了国内外学者的注意。如日本学者经体外筛选实验,结果证实干姜对来源于人子宫颈癌细胞培养株系 JTC - 126 的抑制率在 90% 以上,对此德国科学家亦有发现。

最使人们感兴趣的是生姜的抗衰老作用。现在人们已认识到,造成人体衰老而影响寿命的因素相当多,其中之一是人体细胞内的自由基可与分子的氧形成过氧基,破坏细胞,从而引起细胞衰老,因此在人类的衰老过程中,自由基诱导氧化反应占着重要地位。美国和日本学者在研究中发现,生姜具有抗氧化抗衰老的作用。生姜不仅能防止含脂肪食品的氧化变质,而且当生姜的辛辣成分被人吸收后,还能抑制体内过氧化脂质的产生,从而起到抗衰老作用。据资料表明,与目前应用的抗氧化剂—维生素 E 相比。生姜的辛辣成分抗氧化作用更有效。



[概述]

蒜，俗称大蒜，别名叫胡、葫蒜、蒜头、独头蒜、荤菜等。入药时分为蒜梗(蒜苔)、生蒜。

据明代伟大医药学家李时珍考证：大蒜是汉代人张骞出使西域时带回我国的；目前在全国各地均有栽培，遍植江苏、浙江、安徽、山西、河北、河南等省。

蒜是烹饪菜肴常用的调味品，也是家庭饮食主要辅料之一，生食熟食均可，荤素搭配皆宜。用糖醋腌制成糖蒜，味道更为鲜美，是人们喜食的佐餐小菜。北方人在吃饺子时常佐食几瓣大蒜，不但解腥，亦可开胃。连大蒜的嫩梗嫩叶以及花茎(俗称蒜苔)，也都是家庭菜中的上品。

人们利用大蒜治病的历史悠久，可以追到 5 000 多年前。古代埃及让修筑金字塔的民工吃大蒜来增加气力，让战争中的士兵吃大蒜增加勇气；古希腊则让运动员食大蒜增强身体耐力；古印度人还认为大蒜有增进人的智力的功效。我国用大蒜治病始于汉代，伟大医学家华佗用蒜和醋治疗进食梗阻的病人，服食后即吐寄生虫而愈。明代伟大医药学家李时珍，在他的传世巨著《本草纲目》中，对大蒜药用价值的记载更为详尽，认为蒜“能通五脏，达诸窍，去寒湿，避邪恶，消痈肿，化癥积肉食。夏月食之解暑气。北方食肉面，尤不可无。”这些论述均已被现代医学所证实，人们用大蒜(生食)来预防冬春季的呼吸道传染病和夏秋季的肠道传染病，确有良好的效果。李时珍用大蒜治病，有独到之处，如“尝有一妇，衄血一昼夜不止，诸治不效。时珍令以蒜敷足心，即时血止。”另外大