

新版家庭保健系列

葱姜蒜治百病

主编 王富春
许淑芬



Cong
Jiang
Suan
Zhi
Bai bing

新版家庭保健系列

葱姜蒜治百病

顾问 邓明鲁

主编 王富春 许淑芬



吉林科学技术出版社

编 者 段育华 隋殿军 景 宽
魏丽娟 李绍桂 王 庆
孙中慧 吴 飞 刘洪恩
于红满

新版家庭保健系列

葱姜蒜治百病

王富春 许淑芬 主编

责任编辑：韩 捷 封面设计：杨玉中

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长 春 新 华 印 刷 厂 印 刷

*

880×1230 毫米 32 开本 6 印张 155 000 字

2004 年 1 月第 2 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

定价：10.00 元

ISBN 7-5384-1075-9/R·210

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题，可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话 0431-5677817 5635177

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真 0431-5635185 5677817

网址 www.jkcbs.com 实名 吉林科技出版社

前 言

我国人民有食用葱、姜、蒜的悠久历史。在制作各类美味佳肴时，葱、姜、蒜是不可缺少的辛香调味品，同时，在医疗上也大有可为。它们的药用价值早为人们所知，在李时珍著名的《本草纲目》中较详细地记载了其药物功效，葱能“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，通乳汁、散乳痛，利耳鸣，涂獬犬伤，制蚯蚓毒”，姜“生用发散，熟用和中。解食野禽成喉痹。浸汁点赤眼，捣汁和黄明胶熬贴风湿痛甚妙”。现代药理实验研究认为，蒜含挥发性的蒜辣素，也叫植物杀菌素，具有较强的杀菌作用，特别是对痢疾杆菌及皮肤真菌抑制作用更强，且能发汗解热、利尿、健脾，含挥发性成分有化痰作用。姜含挥发油能促进血液循环，并发汗，含姜辣素能刺激胃液分泌，兴奋肠管，促进消化。生姜滤液能有效地抑制葡萄球菌，对阴道滴虫及皮肤真菌也有明显的抑制作用。大蒜不但含有丰富的营养，而且有很强的杀菌作用，蒜辣素中含硫化合物对血脂过高症有明



显的防治作用，还可增加人体的免疫功能，防止癌症的发生。可见它们医用功效之大，用途之广。

应用葱、姜、蒜治病，古今书刊中记载甚多，惜尚未见有关专书。鉴于此，笔者广收此类方药集成此书。其所涉病证达百余种，包括内、外、妇、儿、皮肤、五官诸科，方药均以葱、姜、蒜为主，具有简便、实用，疗效可靠的特点，读者患有不适或在医院确诊之后，不妨在此书中选方用药。

本书出版后，一版再版，受到大众的喜爱，此次修订，以满足读者的需求。本书适用于家庭医疗保健，也可供广大医药界人士科研参考。

编者

2003年9月

目 录

第一章 概论

一、发展概况	3
二、近代研究	5
三、临床应用	12

第二章 内科疾病

感 冒	19
咳 嗽	23
肺部感染	25
哮 喘	25
慢性支气管炎	28
肺结核	31
肺脓肿	34
心脏病	35
胸 痛	36
高血压	37
低血压	38
眩 晕	39
高血脂	39
胃 痛	40

胃溃疡	42
胃酸过多症	43
慢性胃炎	44
呕 吐	45
吐 血	49
呃 逆	49
噎 隔	50
黄 疸	51
肝 炎	52
肝硬化	52
结石症	52
积 聚	53
臌 胀	54
腹 痛	54
痢 疾	56
伤 寒	58
霍 乱	58
腹 泻	60
消化不良	63
腹 水	63
疟 疾	64
便 秘	66
便 血	68





脱肛	69
中风	69
面瘫	71
失眠	71
肋间神经痛	72
性神经衰弱	72
腰痛	73
痉证	74
脚气病	74
盗汗	76
麻风	76
肾炎	76
小便淋漓	78
癃闭	78
遗尿	80
遗精	81
阳痿	81
痹证	81
类风湿性关节炎	84
急性关节炎	84
水肿	85
中暑	87
中毒	88
流行性乙型脑炎	90
癌症	90
糖尿病	91

第三章 外科疾病

疔疮	95
痈疽	97
无名肿毒	98
丹毒	99
鼠疮	99
跌打损伤	100
伤筋	102
扭伤	103
腿转筋	105
虫兽伤	105
刀伤出血	106
破伤风	106
乳疮	107
乳痈	108
骨折	109
骨结核	110
蛔虫性肠梗阻	110
阑尾炎	111
尿潴留	111
排尿困难	112
阴囊肿痛	112
疝气	113
睾丸炎	114

阴茎肿大	115
痔 疮	115

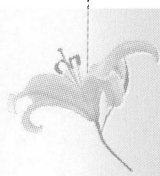
第四章 妇科疾病

痛 经	119
经 闭	120
月经过少	121
崩 漏	122
经期胃痛	122
经行呕吐	123
带下病	123
妊娠呕吐	124
妊娠腹泻	126
子 烦	126
滑 胎	126
胎 漏	127
胎动不安	127
恶露不下	128
胞衣不下	128
产后呕吐	128
产后腹痛	129
产后虚肿	130
产后血晕	130
产后虚证	131
乳 少	131
乳 岩	132
脏 躁	133

阴 痒	133
不孕症	134

第五章 儿科疾病

初生儿感冒	137
小儿感冒	137
小儿支气管炎	138
小儿哮喘	139
小儿肺炎	139
百日咳	140
小儿久咳	141
小儿泄泻	141
小儿消化不良	142
小儿便秘	143
小儿腹痛	143
小儿呕吐	143
小儿积滞	145
小儿疳积	145
小儿寄生虫病	146
小儿口秽	148
小儿流涎	148
小儿口疮	149
小儿遗尿	149
小儿小便不通	150
流行性腮腺炎	150
小儿麻疹	151
小儿惊风	152





小儿夜啼	152
新生儿脐炎	153
婴儿脐气	153

第六章 皮肤科疾病

脱发	157
斑秃	158
白发	158
头皮屑多	159
毛囊炎	159
眉毛不生	159
酒皴鼻	160
癣	160
牛皮癣	161
皮炎	162
皮肤瘙痒	162
过敏性风疹	163
湿疹	163
白癜风	164
汗斑	164
瘢痕	164
缠腰火丹	165
富贵手	165
手掌脱皮	166
刺毛虫毒疹刺	166
冻疮	167

疣	168
腋臭	168
鸡眼	169
脚癣	170
阴囊湿疹	171
脓疱疮	171
阴疮久不收口	172

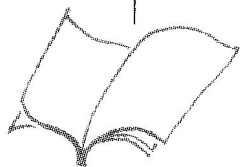
第七章 五官科疾病

鼻炎	175
鼻衄	176
牙痛	176
牙周炎	178
口疮	178
咽喉肿痛	178
喉炎	179
白喉	180
失音不语	180
声音沙哑	181
异物哽喉	181
结膜炎	182
目痒	182
流泪症	183
耳聋	183
中耳炎	184
虫入耳	184

第一章

【葱姜蒜治百病】 GONG JIANG SUAN ZHI BAI BING

概 论



一、发展概况

葱、姜、蒜，是日常生活中烹炒不可缺少的佐料，美味佳肴的调剂。葱、姜、蒜性味辛温，具有散寒开胃、增加食欲的功效，不但是大众的好伙伴，而且在中药领域占有一席之地，千百年来，在防病治病方面发挥了重要作用。

葱早在东汉时代就已成为医家们治疗风寒表证的常用药物。我国现存最早的药学专著《神农本草经》就载有葱白能“主伤寒，寒热，出汗，中风，面目肿”的功用。葱白作为药物应用之早，与它的易于种植，各地均产是分不开的，因而自《神农本草经》之后的各种中草药书，大部分都载有葱白一药。如魏晋时《名医别录》增有“主伤寒头痛”、《日华子本草》又增“治心腹痛”。至明代，药学大家李时珍积历代医家之所长，通过实地考察，极大地丰富了葱白的临床应用，如在《本草纲目》中载有“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，通乳汁，散乳痈，利耳鸣，涂獐犬伤，制蚯蚓毒。”自此可以看出，在元明时期，葱白已不限于专治外感表寒之证，已经广泛应用于内、外、妇、儿临床各科。它的民间应用也是极其普遍的。至清代，作为食用之品及药物，葱的各个部分已被医家做了分析。如，清·吴仪洛在《本草从新》中就有“发汗解肌，通上、下阳气，仲景白通汤、通脉四逆汤并加之以通脉回阳。若面赤格阳于上者，尤须用之。”并指出，葱白者，性味辛温，青叶者，性味辛寒，一温一寒，所治不同也。历代医家们在广泛应用的基础上又有一个有趣的经验总结，作为内服药，不宜与蜂蜜配伍，而作为治疗肿毒的外用之品，若辅以蜂蜜和匀，则疗效大增。

姜在中草药中，占有重要地位。姜系姜科多年生草本植物姜



的根茎，全国各地均产。在其药物应用上，捣汁名为生姜汁，取皮名为生姜皮，煨熟名为煨姜，也可直接晾干称为干姜。炮制法不同，药用亦有较大区别。生姜作为药物，较早地被魏晋时的《名医别录》记载，如“主伤寒头痛鼻塞，咳逆上气，止呕吐，”是治疗风寒呕吐的要药。自此，姜被广泛应用于医疗保健上，并被历代的药学专著记载。民间的广泛应用，为姜的临床作用提供了大量依据。唐·陈藏器在《本草拾遗》中说：姜“汁解毒药……破血调中，去冷除痰，开胃。”常用姜汁解半夏、南星、鱼蟹之毒，治疗胃寒呕吐。明·李时珍对生姜和煨姜的应用作了总结性概括，如《本草纲目》：“生用发散，熟用和中。”而后，煨姜则明确用于虚寒性出血，而它的前身干姜则用于脾胃寒证，亡阳等。干姜是姜的干燥根茎，作为药物使用早在秦汉时《神农本草经》中就有记载：“主胸满咳逆上气，温中，止血，出汗，逐风湿痹，肠辟下痢。”通阳除冷功效专著，元·张元素的《洁古珍珠囊》：“干姜其用有四：通心助阳，一也；去脏腑沉寒痼冷，二也；发诸经之寒气，三也；治感寒腹痛，四也。”生姜皮则性味辛凉，行水力强，和茯苓皮、桑白皮、大腹皮等药配成的五皮饮则专退水肿，清水利饮。成方中，用姜最多的是医圣张仲景，小青龙汤、桂枝汤、三物备急汤、小柴胡汤、大柴胡汤、半夏泻心汤等都有姜，由此可见，姜的作用非同一般。

蒜系百合科多年生草本植物蒜的鳞茎，全国各地均产，易种易活，是我国民间千百年来杀虫、解毒、消肿、祛瘀的要药，并较早用于饮食调味。蒜作为药物最早是被梁·陶弘景《本草经集注》中记载，其性味辛温、功效普遍。魏晋时期的《名医别录》也载有：“散痈肿廕疮，除风邪，杀毒气。”唐·苏敬等撰写的《唐本草》中也载蒜具有：“下气，消谷，化肉”的功用，并且也较早地外用消毒。在唐代，民间也较广泛流传着一种隔蒜灸法，即是将蒜切成分许厚的薄片，以针穿刺数孔，放于穴位或肿块上，以艾炷灸之，此法多用于治疗瘰癧。宋·陈自明撰《外科精要》治痈肿初发，亦用大蒜。清·沈季龙著《食物本草会纂》

中，亦用蒜捣烂，入麻油和研，厚贴患处，消一切肿毒。清·王士雄在《随息居饮食谱》一书对蒜的功用总结较详：“生者辛热，热者甘温。除寒湿，辟阴邪，下气暖中，消谷化肉，破恶血，攻冷积，治暴泻腹痛，通关格便秘，辟秽解毒，消痞杀虫，外灸痈疽，行水止衄。”民间亦用蒜治疗虚劳顽痹，常取蒜500g，捣烂如泥，使病人仰卧，于其脊椎正中自大椎至腰俞点艾施灸，直至患者自觉口鼻中有蒜味时停灸，灸后以温开水渗湿棉皮纸周围，移去蒜泥，此法亦称铺灸或长蛇灸。另外，民间亦常用来防治钩虫病、蛲虫病，即将蒜捣烂加入菜油少许，临睡前涂于肛门周围，可杀灭蛲、钩等虫。近年来，蒜的应用更加广泛，还用于治疗肺癆、顿咳、痢疾、腹泻、流感、阑尾炎、高血压等近百种疾病，均取得一定的疗效。

葱、姜、蒜是中药学史上应用较早的药物，如今已被千家万户所习用，具有很高的实用价值，也必将为我国人民群众的健康作出新贡献。

二、近代研究

为了解葱、姜、蒜在防病治病方面作用的机理，我国医药工作者应用现代科学技术，对其进行了大量研究。

(一)葱

1. 学名、分布、功效 葱为百合科多年生草本植物葱 *Allium fistulosum* L. 近根部鳞茎。我国各地均有种植，随时采摘，鲜用。性味辛温，归于肺、胃二经，具有发汗解表，散寒通阳，解毒散结的功效。

2. 成分 含葱油，苹果酸等，又含有维生素 B、C、铁盐等。



3. 药理 主要为发汗解热，还有利尿，健胃祛痰作用（葱油由肺呼出的成分能轻度刺激支气管分泌而祛痰）。

（二）姜

1. 学名、分布、功效

（1）生姜为姜科多年生草本植物姜 *Ziniberoffi Linale* Rosc 的根茎。我国各地均产，于 9~11 月采挖入药，除去须根，洗净后制成切片入药。性味辛温，归于肺、脾二经。具有发汗解表，温中止呕，温肺止咳的功效。

（2）干姜是冬季采挖，洗净晒干或烘干，切片生用或炮用，性味辛热，归脾、胃、心、肺经，具有温中回阳温肺化饮的功效。

（3）炮姜为干姜炒至表面微黑，内成棕黄色而成，性味苦、涩、温，归肝脾二经，温里作用弱于干姜，而长于温经止血。

（4）生姜皮为生姜根茎切下的外皮，性味辛凉，具有健脾利水的功效。

2. 成分 含挥发油，主要成分为姜醇（Zingiberol）、姜烯（zingiberene）、水芹烯（phellandrene）、莰烯（camphene）、柠檬醛（citral）、芳樟醇（lindlool）等，其辣味成分姜辣素（yingerol）分解后变成油状辣味成分姜烯酮（shogaol）和结晶性辣味成分姜酮（zingerone）、姜萜酮的混合物及多种成分的氨基酸。

3. 药理 其挥发油能促进外周血液循环，服后自觉全身温暖并引起发汗，及具有促进胃液分泌，增加胃肠蠕动，增加食欲，抑制肠内异常发酵，促进气体排出，调整胃功能，止呕健胃。

（1）对消化系统的作用：巴甫洛夫小胃犬，空腹时给予 0.1、0.5 及 1g 的生姜，能使胃液分泌增多，游离酸分泌增加。脂肪分解酶的作用加强，但胃蛋白酶对蛋白的消化作用则降低。用 50% 生姜煎剂刺激食道瘘犬口腔化学感受器，对胃酸及胃液的分泌呈双相性影响；最初数小时内为抑制，后则继以较长时间

的兴奋。向犬胃内灌注 25% 姜煎剂 200ml 时, 24 小时内均呈兴奋作用, 胃液分泌增加。

(2) 具有抗炎作用: 鲜姜注射液对大鼠蛋白性及甲醛性脚肿有明显的抗炎消肿作用。

(3) 镇吐作用: 犬灌服生姜浸膏能抑制末梢性催吐药硫酸铜的催吐作用, 对中枢性催吐药阿扑吗啡及洋地黄引起鸽的呕吐均无抑制作用。故认为生姜有末梢性镇吐作用。10% ~ 50% 的生姜汁 30ml 有镇吐效果, 5% 姜 30ml 则无作用。从生姜中分离出的姜酮及姜烯酮的混合物, 能抑制硫酸铜的催吐作用。而姜醇及姜烯均不能抑制硫酸铜的催吐作用。因此认为, 其镇吐作用的有效成分为姜酮及姜烯酮的混合物。

(4) 镇痛作用: 用热板法实验表明, 小鼠腹腔注射鲜姜注射液 5g/kg 或 10g/kg, 有明显的镇痛作用。

(5) 对心血管的作用: 生姜的醇提取液对麻醉猫血管运动中枢和呼吸中枢有兴奋作用, 并可直接兴奋心脏, 正常人口嚼生姜 1g 不咽下, 可使收缩压平均升高 1.5kPa, 舒张压平均升高 1.9kPa, 对脉率无明显影响。

(6) 抗菌性测试: 生姜对伤寒杆菌、霍乱弧菌有明显抑制作用, 姜酮及姜烯酮对上述病原菌亦均有较强大的杀菌力。其中姜酮的作用比较大。1:1 的生姜水浸剂在试管内对堇色毛癣菌有抑制作用, 2.5%、5% 及 25% 的姜水浸剂在试管内对阴道毛滴虫均有不同程度的杀灭作用。

(7) 毒性: 鲜姜注射液小鼠静注的安全系数为临床成人用量 (肌注每次 2ml) 的 625 倍以上。无局部刺激性, 溶血试验呈阴性。

(三) 蒜

1. 学名、分布、功效 蒜为百合科多年生草本植物大蒜 *Allium sativum* L. 的鳞茎。各地均产, 五月叶枯时采挖晾干后即可入药, 其性味辛温, 归于肺、脾、胃三经, 具有消肿、解





毒、杀虫、祛痰、利尿的功效。

2. 成分 大蒜的抗菌有效成分现知为大蒜辣素 (allicin), 存在于挥发油中, 含量大约为蒜的 1.5%。为黄色有强烈臭味的液体, 遇热、遇碱均易失效, 但不受稀酸影响。在新鲜大蒜中并无大蒜辣素存在, 而是存在其前体, 为一种无色无臭的含硫氨基酸称为蒜氨酸 (蒜素原 alliin)、在蒜酶 (alliinase) 的作用下, 分解产生蒜辣素和两个丙烯基二硫化物 (diallyl disulfide), 后者为大蒜降血脂, 增加纤溶活性的有效成分。并且还含有一种大蒜制菌素 (allistatin) 和大蒜配糖体 (glucominol)。近来我国从大蒜挥发油中又提出另一种杀菌成分为二烯丙基硫代磺酸酯 (diallyl thiosulfonate), 命名为“大蒜新素”。

3. 药理

(1) 抗菌作用: 大蒜挥发油有强大的杀菌作用。其 0.5% 水溶液能于 5 分钟内杀死伤寒杆菌。大蒜汁、大蒜浸出液及大蒜辣素对葡萄球菌、脑膜炎双球菌、肺炎双球菌、白喉杆菌、痢疾杆菌、大肠杆菌、伤寒杆菌、副伤寒杆菌、结核杆菌、霍乱弧菌等均有明显的抑菌或杀菌作用。紫皮蒜的作用较白皮蒜为强。大蒜制剂 phytocdin 对青霉素、链霉素、氯霉素及金霉素耐药的细菌仍敏感。大蒜在液体培养基中对结核杆菌有抑制作用, 遇血清则效力略减。但对鼯鼠的实验性结核病, 每日灌服大蒜 30 ~ 50g /kg, 未见疗效。大蒜水浸剂 (1:1) 及所含挥发性物质在试管内对革兰氏黄癣菌、堇色毛癣菌、白色念珠菌等多种致病真菌均呈较显著的抗菌作用, 体外抑菌试验证明, 合成大蒜新素对白色念珠菌的抑菌浓度为 1 ~ 125mcg /ml, 对红色隐球菌的抑菌浓度小于 0.05 ~ 1.0mcg /ml, 对隐球菌的抑菌浓度为 3.2 ~ 125mcg /ml。天然大蒜新素的抑菌效果与前者相似。大蒜油抑制霉菌的最低浓度有效值为 1mcg /ml 其抑菌力大致可与二性霉素 B 相当, 而毒性则远比二性霉素 B 为低。0.1% 的大蒜注射液对羌虫热立克次体也有明显的杀灭作用。