

BAIBINGFANGZH  
百病防治

影响相当广泛的实用保健图书  
畅销**10**年 惠及千百万人

全国首届图书擂台赛金奖

国内首次发行邮政纪念封的保健类图书

全国优秀畅销图书

# 醋 治百病 蛋



主 编 黎 航  
执行主编 陈泗传 潘山鹰

一书在手 健康不愁

上海科学技术文献出版社

# 百病防治 醋与蛋



主 编 黎 航  
统 筹 理 应  
执行主编 陈泗传 潘山鹰  
执行副主编 韦俊文 戴炳炎

图书在版编目 ( C I P ) 数据

醋蛋治百病/黎航主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2009. 1

ISBN 978-7-5439-3738-3

I. 醋… II. 黎… III. 食物疗法 IV. R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第174173号

责任编辑: 张 树  
封面设计: 钱 祯  
插 图: 刘 冰

醋 蛋 治 百 病

主 编 黎 航

\*

上海科学技术文献出版社出版发行  
(上海市长乐路746号 邮政编码200040)

全 国 新 华 书 店 经 销

江 苏 常 熟 市 人 民 印 刷 厂 印 刷

\*

开本740X970 1/16 印张11.5 字数205 000

2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

印数: 1-5 000

ISBN 978-7-5439-3738-3

定价: 19.00元

<http://www.sstlp.com>

# 前 言

谁也没有想到,《醋蛋治百病》、《茶酒治百病》、《百病自测秘诀》、《百病自疗秘诀》这一套“百病防治丛书”,自问世以来,迄今已重印了一百余次,累计销量达 200 多万册,成了国内最畅销的保健品牌图书之一。不仅如此,该丛书在全国首届图书擂台赛上还一举夺得了金奖,邮电部门专门为此发行了全国第一枚保健图书获奖纪念封。《醋蛋治百病》、《百病自测秘诀》、《百病自疗秘诀》也先后被中国书刊协会评为全国优秀畅销书。

此外,香港、台湾地区为这套保健丛书还专门出版了中文繁体字版。据了解,该套保健丛书的繁体字中文版一经推出,就受到了广大海外读者的热烈欢迎,连印数次,仍供不应求。仅《醋蛋治百病》的香港版就重印了不下 6 次。

据市场调查,自 20 世纪 90 年代以来,图书市场竞争十分激烈,初版逾万册的保健书已属罕见。而“百病防治丛书”竟能一版再版,先后重印了几十次,销量数百万册,这是我们始料不及的,我们为之感到十分欣慰。

有人问我们,“百病防治丛书”为何如此抢眼,受到海内外广大读者的青睐呢?这个问题我们觉得很难回答,因为我们总不能王婆卖瓜自吹自夸,但有一点我们可以很自信地告诉大家,“百病防治丛书”是在经过广泛调查研究的基础上,精心编撰而成的。因此,它的内容非常符合实际,非常适合人们的健康需要。

现在有一种观点,认为健康长寿是很简单的事,只要吃一些保健食品,如酸奶、豆奶,注意饮食调节,加强运动,就能圆上健康长寿之梦。这种说法实际上是一种误导。诚然,注意饮食调节,加强运动,对健康来说非常重要,但要做到健康长寿真有那么简单吗?要知道能活到 100 岁是很稀罕的事,在现阶段想活到 120 岁概率几乎为零。道理很简单,因为中国几千年来,还没有见到有谁活到 120 岁,恐怕在世界上也很难找到这样长寿的人。因此,提出这个口号的人,他自己能不能活到 100 岁、120 岁都要打上一个很大的问号,更何况是对别人!其实,迄今为止,健康长寿对人类来说还

是一个谜。按照科学家的研究,健康长寿是一个系统工程,影响长寿的因素有很多,如遗传、环境、气候、疾病、情绪、性格、饮食、运动,还有一些不知原因的突发因素等等,其中疾病防治和疾病的早期发现、早期治疗对健康长寿往往起着决定性的作用,如果有病不能做到早发现、早治疗,不要说活到100岁,就是活到一般人的正常寿命也是很难的。

我们在调查中发现,有些癌症、尿毒症、心肌梗塞等重大病患者,等其发现疾病时,往往已到了中晚期。这些人当中虽有不少平时也很关心自己的健康,注重自我保健,但是他们忽略了一些疾病防治的基本知识,不知道如何做到疾病早发现、早治疗,而等到症状完全表现出来时再就医,疾病往往已到了中晚期,丧失了最佳治疗时期。另外,有些人患病之后,不懂得自疗的重要性,被动医治,致使疾病难以康复。

所有这些都说明,要想健康长寿,就要做到疾病早发现、早治疗,充分发挥人的主观能动性,把疾病消灭在萌芽状态。正是鉴于这个目的,我们编写了这套“百病防治丛书”。这大概也是受到广大读者欢迎的一个重要原因吧!根据读者来信反映,本书内容新颖,信息密集,方法简便、准确,针对性强,实在、实用、实惠,能适应各个层次的读者的需求,这也是本书能受到读者信赖的一个重要因素。

读者的厚爱使我们十分感激,也促使我们以更加认真、负责的态度来做好这套丛书的修订工作。

修订后的“百病防治丛书”有如下特点:

第一,方法更加简便、疗效更加可靠。书中充实了许多新的内容。它集预防、自测、治疗、康复、养生于一体,将给人耳目一新之感。

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。同时以作者长期的临床实践,向读者推荐和介绍了一些适合大众的科学的自我保健方法。

当今是一个高速度、快节奏的时代。人们将越来越重视疾病的防治和养生保健,虽然经过修订后的“百病防治丛书”仍存在许多不足之处,但我们相信,“百病防治丛书”既然能受到海内外数百万读者的青睐,它也一定能在你开展自我保健和疾病防治的过程中给你很大的帮助,让你圆上健康长寿之梦。

最后,我们祝愿所有阅读本书的读者一生幸福安康,万事如意。

# 目 录

# CONTENTS

## 第一章 总 论

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) 醋是什么? 我国制醋的历史有多长?	3
(四) 醋分几类? 醋的营养成分如何?	3
(五) 好的醋有何特点? 它在日常生活中的作用是什么?	5
(六) 中国的名醋有哪些?	5
(七) 鸡蛋的营养成分如何?	6
(八) 醋蛋防治疾病、增进健康的原理是什么?	8
二、醋蛋疗法常识	14
(一) 炮制醋蛋液要注意什么?	14
(二) 醋蛋疗法对每个人都适用吗?	14
(三) 健康人食醋蛋能否增强体质、预防疾病?	15
(四) 如何根据病情选用醋蛋疗法中的配方?	15
(五) 一个人一天喝多少醋为宜? 喝多了有无害处?	16
(六) 烹调食醋应选用什么样的锅?	16
(七) 如何使醋久藏不变质?	16
(八) 一个人一天食几只鸡蛋为好? 食鸡蛋时要注意什么问题?	17
(九) 选用什么样的鸡蛋做配方为好?	17
(十) 如何保持鸡蛋新鲜?	17



## 第二章 民间醋蛋方荟萃

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 .....	18
二、美容减肥醋蛋方 .....	19
(一) 功效 .....	19
(二) 配方 .....	19
(三) 制法和用法 .....	19
三、外用醋蛋方 .....	19
(一) 适应证 .....	19
(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) 季节性哮喘 .....	20
(三) 过敏性哮喘 .....	20
(四) 咳嗽(久咳不止) .....	21
(五) 疟疾 .....	21
(六) 腹泻 .....	21
(七) 黄疸 .....	22
(八) 小肠疝气 .....	22
(九) 癫痫 .....	22
(十) 产后泄泻(便质水样,腹胀疲倦等) .....	22
(十一) 产后下血不止 .....	22
(十二) 产后胎衣不下 .....	22
(十三) 产后血晕 .....	22
(十四) 恶露不绝(色淡红、质清稀) .....	22



五、治疗醋蛋方 .....	23
(一) 高血压 .....	23
(二) 脑血管硬化 .....	23
(三) 糖尿病 .....	23
(四) 食管炎 .....	23
(五) 慢性气管炎 .....	23
(六) 黄疸型肝炎 .....	23
(七) 脾胃虚寒所致久泻 .....	24
(八) 妊娠呕吐 .....	24
(九) 虚寒性月经后期经量少 .....	24
(十) 失音、急性声带发炎 .....	24
(十一) 慢性咽喉痛,声音沙哑 .....	24
(十二) 风湿骨痛 .....	25
(十三) 肩背酸痛 .....	25
(十四) 痈肿 .....	25
(十五) 赘疣 .....	25
(十六) 癣 .....	25

### 第三章 民间醋方荟萃

一、内科 .....	26
(一) 感冒 .....	26
(二) 流行性腮腺炎 .....	27
(三) 预防流行性脑脊髓膜炎 .....	27
(四) 咳嗽 .....	28
(五) 气管炎 .....	28
(六) 哮喘 .....	28
(七) 肺脓肿 .....	29
(八) 肺结核 .....	29
(九) 呃逆 .....	29





(十) 呕吐 .....	29
(十一) 食滞、消化不良 .....	30
(十二) 厌食 .....	30
(十三) 胃痛(胃酸过多者慎用) .....	30
(十四) 慢性胃炎(胃酸过多者慎用) .....	31
(十五) 肝炎 .....	31
(十六) 黄疸 .....	31
(十七) 腹泻 .....	31
(十八) 肠炎 .....	32
(十九) 慢性痢疾 .....	32
(二十) 细菌性痢疾 .....	32
(二十一) 疟疾 .....	33
(二十二) 腹痛 .....	33
(二十三) 呕血 .....	33
(二十四) 便血 .....	33
(二十五) 便秘 .....	34
(二十六) 蛔虫病 .....	34
(二十七) 高血压 .....	34
(二十八) 动脉硬化 .....	35
(二十九) 冠心病 .....	35
(三十) 心前区痛 .....	35
(三十一) 水肿 .....	35
(三十二) 乳糜尿 .....	36
(三十三) 气虚淋 .....	36
(三十四) 糖尿病 .....	36
(三十五) 甲状腺肿大 .....	36
(三十六) 肥胖症 .....	37
(三十七) 关节炎和关节痛(含厉节痛风) .....	37
(三十八) 面神经麻痹 .....	38
(三十九) 坐骨神经痛 .....	38

(四十) 头痛 .....	38
(四十一) 病毒性肋间神经痛 .....	38
(四十二) 四肢麻木 .....	38
(四十三) 神经官能症 .....	39
(四十四) 失眠 .....	39
(四十五) 卒中 .....	39
(四十六) 盗汗 .....	39
(四十七) 中毒 .....	39
<b>二、外科 .....</b>	<b>40</b>
(一) 烫伤和烧伤 .....	40
(二) 蜂螫、虫叮、蛇咬伤 .....	41
(三) 疔疮 .....	41
(四) 疖肿 .....	42
(五) 痈疽 .....	42
(六) 丹毒 .....	43
(七) 无名肿毒 .....	43
(八) 颈淋巴结核(瘰疬) .....	43
(九) 乳腺炎 .....	44
(十) 脐疝 .....	44
(十一) 阑尾炎 .....	45
(十二) 脱肛 .....	45
(十三) 痔疮 .....	45
(十四) 损伤 .....	45
(十五) 颈肩腰腿痛 .....	46
(十六) 腰椎间盘突出症 .....	47
(十七) 骨质增生 .....	47
(十八) 骨刺 .....	47
(十九) 阴囊肿痛 .....	48
(二十) 下肢慢性溃疡 .....	48
(二十一) 杂症 .....	48

三、皮肤科 .....	49
(一) 皮肤粗糙、黝黑 .....	49
(二) 疣 .....	49
(三) 癣 .....	49
(四) 鹅掌疯 .....	51
(五) 灰指甲 .....	51
(六) 汗斑(花斑癣) .....	51
(七) 鸡眼 .....	52
(八) 痒症 .....	52
(九) 湿疹 .....	52
(十) 荨麻疹 .....	52
(十一) 稻田性皮炎 .....	53
(十二) 脂溢性皮炎 .....	53
(十三) 神经性皮炎 .....	53
(十四) 毛囊炎 .....	53
(十五) 银屑病 .....	54
(十六) 带状疱疹 .....	54
(十七) 头虱 .....	54
(十八) 粉刺脓疱 .....	54
(十九) 雀斑、黑斑 .....	54
(二十) 脱发、斑秃 .....	55
(二十一) 白发 .....	55
(二十二) 狐臭 .....	55
(二十三) 脚气病 .....	55
(二十四) 汗脚 .....	56
(二十五) 脚臭 .....	56
(二十六) 冻疮 .....	56
四、五官科 .....	56
(一) 麦粒肿(偷针眼) .....	56
(二) 睑缘炎 .....	56

(三) 鼻衄 .....	57
(四) 口腔炎 .....	57
(五) 口疮 .....	57
(六) 口臭 .....	57
(七) 牙周炎 .....	57
(八) 牙龈出血(牙衄) .....	57
(九) 牙痛 .....	57
(十) 牙烟垢 .....	58
(十一) 虫入耳 .....	58
(十二) 咽痛 .....	58
(十三) 异物卡喉 .....	58
<b>五、妇产科 .....</b>	<b>59</b>
(一) 痛经 .....	59
(二) 月经不调 .....	59
(三) 白带 .....	59
(四) 子宫出血(崩漏) .....	60
(五) 滴虫性阴道炎 .....	60
(六) 慢性盆腔炎 .....	60
(七) 子宫下垂 .....	60
(八) 催产 .....	61
(九) 产后血晕 .....	61
(十) 产后杂症 .....	61
(十一) 产后调养 .....	62
(十二) 催乳 .....	62
(十三) 妇科杂症 .....	63
<b>六、儿科 .....</b>	<b>63</b>
(一) 小儿咳嗽 .....	63
(二) 百日咳 .....	63
(三) 白喉 .....	63
(四) 小儿疳积 .....	64



(五) 小儿腹痛 .....	64
(六) 小儿腹泻 .....	64
(七) 小儿传染性肝炎 .....	64
(八) 小儿流涎症 .....	64
(九) 小儿口疮 .....	64
(十) 蛔虫病 .....	64
(十一) 蛲虫病 .....	65
(十二) 小儿佝偻病 .....	65
(十三) 小儿夜啼 .....	65
(十四) 小儿抽搐(惊风) .....	66
(十五) 小儿疝气 .....	66
(十六) 小儿阴囊肿大 .....	66
(十七) 小儿丹毒、热疖 .....	66
(十八) 小儿湿疹 .....	66
(十九) 小儿白秃(黄癣) .....	66
(二十) 小儿脐中出水 .....	66
<b>七、肿瘤科</b> .....	67
(一) 癌症通用方 .....	67
(二) 癌症专用方 .....	67

## 第四章 民间鸡蛋方荟萃

<b>一、内科</b> .....	69
(一) 感冒 .....	69
(二) 咳嗽 .....	70
(三) 气管炎 .....	72
(四) 哮喘 .....	73
(五) 肺气肿 .....	73
(六) 肺脓肿 .....	73
(七) 肺结核(肺癆) .....	74
(八) 咳血、咯血 .....	75

(九) 流行性腮腺炎 .....	75
(十) 痧症(痧) .....	76
(十一) 呃逆 .....	76
(十二) 呕吐 .....	76
(十三) 食积腹胀 .....	77
(十四) 胃酸过多 .....	77
(十五) 上消化道溃疡 .....	78
(十六) 慢性胃痛 .....	79
(十七) 上消化道慢性出血 .....	80
(十八) 呕血 .....	80
(十九) 胃下垂 .....	81
(二十) 腹痛 .....	81
(二十一) 蛔虫病 .....	81
(二十二) 痢疾 .....	82
(二十三) 便血 .....	83
(二十四) 大便溏薄 .....	83
(二十五) 腹泻 .....	83
(二十六) 便秘 .....	84
(二十七) 黄疸 .....	84
(二十八) 肝炎 .....	85
(二十九) 肝硬化 .....	86
(三十) 蛋白质缺乏症 .....	86
(三十一) 高血压 .....	86
(三十二) 低血压 .....	87
(三十三) 血管硬化症 .....	87
(三十四) 心前区痛 .....	87
(三十五) 心悸 .....	87
(三十六) 心律不齐 .....	88
(三十七) 冠心病 .....	88
(三十八) 肾炎 .....	88



(三十九) 肾结核 .....	89
(四十) 水肿 .....	89
(四十一) 乳糜尿 .....	89
(四十二) 血尿 .....	89
(四十三) 尿路感染 .....	90
(四十四) 多尿(夜尿多) .....	90
(四十五) 遗精(梦遗) .....	90
(四十六) 阳痿、性欲减退 .....	91
(四十七) 早衰 .....	91
(四十八) 盗汗 .....	92
(四十九) 体弱 .....	92
(五十) 贫血 .....	93
(五十一) 头痛 .....	94
(五十二) 眩晕 .....	95
(五十三) 失眠 .....	96
(五十九) 癫痫 .....	97
(六十) 白细胞减少症 .....	97
(六十一) 肢体麻木、疼痛(痹症、痹痛) .....	97
(六十二) 抽筋 .....	98
(六十三) 三叉神经痛 .....	98
(六十四) 气滞(串气痛) .....	98
(六十五) 卒中 .....	99
(六十六) 疟疾 .....	99
(六十七) 中毒 .....	99
(六十八) 遗尿 .....	100
(六十九) 维生素 A 缺乏症 .....	100
<b>二、外科</b> .....	100
(一) 害虫咬伤 .....	100
(二) 毒蛇咬伤 .....	101
(三) 疔肿 .....	101



(四) 疔疮 .....	101
(五) 痈疽 .....	102
(六) 丹毒 .....	102
(七) 烧伤和烫伤 .....	102
(九) 下肢溃疡 .....	102
(十) 乳腺炎(乳痈、奶疔) .....	103
(十一) 乳腺小叶增生 .....	103
(十二) 乳头皲裂 .....	103
(十三) 结核性乳房瘘 .....	104
(十四) 阑尾炎 .....	104
(十五) 疝气 .....	104
(十六) 缩阳症(男性外生殖器挛缩) .....	104
(十七) 睾丸肿大、潮湿 .....	105
(十八) 小便不畅(隆闭) .....	105
(十九) 肛裂 .....	105
(二十) 直肠脱垂(脱肛) .....	105
(二十一) 痔疮 .....	105
(二十二) 颈肩腰腿痛 .....	106
(二十三) 腰椎间盘突出症 .....	106
(二十四) 骨刺 .....	107
(二十五) 骨结核 .....	107
(二十六) 骨髓炎 .....	107
(二十七) 跌打损伤 .....	107
(二十八) 骨折 .....	108
(二十九) 外伤出血 .....	108
(三十) 静脉曲张 .....	108
(三十一) 外科杂症 .....	109
<b>三、皮肤科</b> .....	109
(一) 白发 .....	109
(二) 脱发 .....	109

(三) 美发 .....	109
(四) 美肤 .....	109
(五) 消除皱纹 .....	110
(六) 黄褐斑(黧黑斑) .....	111
(七) 雀斑 .....	111
(八) 痤疮(粉刺) .....	111
(九) 酒糟鼻 .....	111
(十) 毛囊炎 .....	112
(十一) 癣 .....	112
(十二) 银屑病 .....	112
(十三) 过敏性皮炎 .....	113
(十四) 脓疱疮(黄水疮) .....	113
(十五) 疮疖 .....	113
(十六) 疔疮 .....	113
(十七) 蜘蛛疮 .....	113
(十八) 带状疱疹 .....	113
(十九) 荨麻疹 .....	113
(二十) 皮肤干燥症 .....	114
(二十一) 湿疹 .....	114
(二十二) 麻疹 .....	114
(二十三) 冻疮 .....	114
(二十四) 鸡眼 .....	114
<b>四、五官科</b> .....	114
(一) 麦粒肿 .....	114
(二) 角膜软化症 .....	115
(三) 角膜炎 .....	115
(四) 结膜炎 .....	115
(五) 红眼病(热眼痛、火眼) .....	115
(六) 视物模糊 .....	115
(七) 视力减退 .....	116