



生姜妙用

第2版

黄芳 石振钟 主编

人民军医出版社

第2版

黄芳 石振钟 主编

生姜妙用

本书提供

针对数十种疾病的
386条
生姜使用妙计

古人云：“十月生姜小人参”

民谚谓：“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开处方”“晨吃一片姜，百病全消光”

“家备小姜，小病不慌”，本书列举了近400种生姜治病良方，单验方、秘方，简便易行，疗效可靠



生姜 炒 用

主 编 黄 芳 石振钟
编 者 王惟恒 石振钟 陈淑霞
黄 芳 谭洪福



人民军医出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生姜妙用/黄 芳, 石振钟主编. —2 版. —北京: 人民军医出版社, 2010. 4
(食物妙用丛书)
ISBN 978-7-5091-3646-1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 049491 号

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 王久红 责任审读: 周晓洲

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) 51927290; (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: 850mm×1168mm 1/24

印张: 6.75 字数: 112 千字

版、印次: 2010 年 4 月第 2 版第 1 次印刷

印数: 17001~22000

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

丛 书 编 委 会

主 编	王惟恒	谭洪福		
编 委	王惟恒	王 君	石振钟	
	汪 文	陈淑霞	黄 芳	
	谭洪福			

第2版前言 |

姜是人们日常生活中不可缺少的调味品。春秋时，孔子就主张“每食不撤姜”。意思是说，一年四季人们每天都应该吃姜。据说孔子就有每天饭后嚼姜数片的习惯。

生姜性味辛温，有散寒发汗、化痰止咳、和胃、止呕等多种功效。喝生姜红糖水治感冒；生姜有“呕家圣药”之称；生姜可用于治疗肠炎、痢疾等；生姜外擦对白癜风、斑秃、手癣也有一定治疗效果……

在中药学上，由于炮制方法的不同，生姜又有生姜皮、生姜汁、干姜、炮姜、煨姜之分。生姜汁有化痰开窍止呕之功，常用于中风痰壅，恶心呕吐，或咳嗽痰多；生姜的外皮叫生姜皮，性味辛凉，有和脾行水消肿之功，可用于皮肤水肿、小便不利等症；生姜炒至外黑内焦黄色为炮姜，辛苦大热，有温经止血，补虚回阳之功，常用治腹痛、腹泻、吐血、下血诸症，为妇科常用之药；将新鲜生姜洗净用草纸包裹放在清水中浸湿后，放在水中煨即成煨姜，性味辛温，有温中止泻之功，对脘腹冷痛有疗效。真可谓“一味生姜千般趣，疗病健身有殊功”。

民间有“早上三片姜，赛过喝参汤”及“十月生姜小人参”之说，还有“每天三片姜，不劳医生开处方”的谚语。中老年人常食生姜可以延缓衰老。

笔者根据广大读者反馈的宝贵意见，在本次再版中突出了简、便、廉、验的特色，特别是对原版的“下篇：巧用生姜治百病”的内容进行了全面更新。所选验方力求方出有据，疗效可靠，取材容易，价格低廉，便于家庭操作，让生姜真正发挥有病治病、无病强身的功效。

编 者

第 1 版前言 |

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，灌服姜汁可望回苏。医生给患者施灸时，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、痈疽、肿疡患者，忌食姜兼酒；临床治温病，稽留型热病或高热、脑病，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

3 生姜的由来——美丽的传说

5 姜的功用百家谈

5 生姜辞典

8 干姜辞典

11 健身益寿常食姜

15 日常生活巧用姜

15 瘦身美容的生姜麻辣浴

16 烹鲜制美巧用姜

17 珍品佳肴与生姜

21 日常美味与生姜

23 日常用姜小窍门

下篇 巧用生姜治百病

27 巧用生姜防治感冒

27 大蒜生姜茶治风寒感冒

28 紫苏生姜汤治感冒初起

28 生姜枣汤治感冒鼻塞

28 葱豉汤发汗解表

- 29 梨子生姜汤治感冒，利咽喉
- 29 五神汤治感冒有神功
- 30 生姜炒米粥治感冒
- 31 治小儿感冒吐乳
- 32 生姜炖鸡蛋治感冒后咳嗽
- 33 擦姜汁治感冒发热
- 34 姜汁背心防感冒

35 巧用生姜治咳嗽

- 35 治支气管炎咳嗽
- 36 核桃肉生姜煎治痰饮咳嗽
- 37 治慢性支气管炎咳嗽、哮喘
- 38 姜汁秋梨膏治虚劳咳嗽
- 38 生姜夹柿饼敛肺止咳
- 40 杏仁姜枣粥治咳嗽痰多
- 41 黑芝麻姜汁蜜治老年哮喘
- 41 姜汁北杏猪肺汤治老年慢性支气管炎
- 43 姜蚕散治老年支气管哮喘
- 43 治老年人虚证咳嗽
- 44 治慢性阻塞性肺气肿
- 45 姜汁背心治咳嗽
- 46 冬病夏治疗咳嗽

- 29 生姜糖醋茶辛温解表
- 29 “神仙粥”通治风寒暑湿感冒
- 31 防治流感妙方
- 32 治小儿感冒外用方
- 33 生姜泥贴大椎治感冒
- 33 生姜敷脐治感冒
- 34 治感冒外用便方

- 36 生姜核桃丸治慢性支气管炎咳嗽
- 36 姜苏杏仁饮治寒性咳嗽
- 37 姜夏芫荽止咳散温肺止咳
- 38 盖菜姜汤祛痰止咳
- 39 理饮汤治痰饮咳嗽
- 40 生姜半夏散治哮喘
- 41 姜汁牛肺糯米饭治老年慢性支气管炎
- 42 治老年人咳嗽简便方
- 43 治老年人咳嗽日轻夜重
- 44 治老年慢性支气管炎
- 45 治小儿咳嗽良方
- 46 咳嗽背心疗“慢支”
- 47 治咳嗽外用妙方

47 生姜芥子酒治支气管哮喘

48 巧用生姜治腹痛

49 治寒邪腹痛方

51 治气滞腹痛内服方

52 治顽固性腹胀、腹痛

53 治虫积腹痛方

53 治腹痛便秘方

55 治小儿腹痛方

56 治胃脘痛、阑尾炎腹痛

57 治脘腹痉挛性疼痛

50 治寒凝腹痛外用方

51 治气滞腹痛热熨法

52 治肠胃胀气引起的腹痛

53 治食积腹痛方

54 治虚寒腹痛方

56 治房事后中寒腹痛

56 治冷热失调、腹胀急腹痛者

57 巧用生姜治胃痛

57 治胃受寒疼痛

59 生姜鲫鱼羹健胃止痛

60 生姜煨大枣治胃痛呕吐

61 治各种原因引起之胃痛

61 治气滞胃痛

62 治慢性胃炎之胃胀痛

63 治虚寒胃痛

63 治瘀阻胃痛

64 治胃痛胃酸过多

58 治虚寒性胃痛方

59 二姜粳米粥温胃止痛

60 生姜猪肚治慢性胃痛

61 治胃肠神经官能症

62 治虚寒兼气滞胃痛

63 治胃气痛

63 治胃脘隐痛

64 治溃疡病胃痛方

64 治郁热胃痛

65 治溃疡病虚寒胃痛

65 治胃痛、胃灼热、吞酸嘈杂

65 治胃痛吐酸水

66 治胃痛外用方

67 巧用生姜治呕吐

67 治呕吐经方：半夏生姜汤

68 治反胃呕吐

69 治蛔厥呕吐

70 姜丝肉补虚止呕

70 治高热、烦渴、呕吐

71 健脾益胃止呕吐

72 温中降逆止呕吐

73 治胃寒腹痛呕吐

73 姜贴内关穴止呕吐

68 治胃寒呕吐

69 治虚寒呕吐

69 治各种呕吐

70 治胃热呕吐

71 治急性胃肠炎呕吐

71 治胸脘闷痛呕吐

72 治呕吐寒湿阻滞中焦

73 生姜敷脐止呕吐

74 沐浴良方止呕吐

74 巧用生姜治呃逆

74 鲜姜炖狗肉治虚寒呃逆

75 丁香姜糖降逆止呃

76 干姜刀豆饮补中降逆

76 治胃热呃逆

78 益气止呃汤治癌症呃逆

78 天枢穴热熨治呃逆

79 姜汁特效止呃法

75 姜末粥治呃逆

75 雀食香温阳止呃

76 治胃寒呃逆

77 治顽固性呃逆

78 姜萸丁香散治呃逆

79 敷脐治呃逆

80 巧用生姜治腹泻

- 80 老姜治寒湿泄泻
- 81 治细菌性痢疾腹泻
- 82 治湿热泄泻
- 83 治腹泻津亏
- 83 桂圆生姜汤治脾虚泄泻
- 84 鹌鹑生姜赤豆粥治小儿红白痢
- 85 治久泻久痢
- 86 敷脐治泄泻
- 88 温灸治阳虚腹泻

- 80 治寒湿泄泻如水
- 81 治冷痢不止
- 82 治肠炎腹泻
- 83 治赤白痢疾
- 84 姜茶乌梅饮治久泻、久痢
- 84 姜汁鸭蛋汤养阴止泻
- 85 治成年人及小儿血痢
- 87 热敷、热熨治寒泻

88 巧用生姜治头痛

- 88 治偏头痛
- 89 治外感风寒头痛方
- 91 生姜屈头鸡治风湿头痛
- 91 生姜茶液防治头痛
- 92 香佩疗法治头痛

- 89 治偏正头痛
- 90 葱白神仙粥治头痛
- 91 姜夏饮治眉棱骨痛
- 92 姜麻蜜膏治疗头痛
- 92 姜敷足心治头痛

93 巧用生姜治腰痛

- 93 治慢性腰痛
- 94 治腰膝冷痛
- 95 治急性腰扭伤疼痛

- 93 治瘀血腰痛
- 94 隔姜灸脐治腰痛
- 95 治肾虚腰痛

96 治寒湿腰痛

97 治腰椎结核疼痛方

97 治各种腰痛

98 巧用生姜治风湿病与关节病疼痛

98 治风湿性关节炎

99 治遇寒关节痛

100 名医妙用姜汁治痹证

102 生姜熏洗治痹证

103 干姜乌头汤治坐骨神经痛

98 治风湿痛

99 桂枝汤重用生姜治痹证

101 生姜外敷治痹证

102 姜汁膏贴治痛痹

104 巧用生姜治妇科杂证

104 治女子痛经

106 治女子闭经

107 敷脐、温灸治气虚带下

108 益胃降逆治妊娠呕吐

110 敷脐妙方治妊娠呕吐

110 参姜麦梅汤治妊娠剧吐

111 姜附汤治妊娠水肿

112 治肾虚妊娠水肿

114 治产后恶露不尽

115 治产后血虚头晕

115 治产后气血两虚

106 治月经不调

107 治妇女脾虚带下

107 温胃和中治妊娠呕吐

109 清热养阴治妊娠呕吐

110 生姜敷内关穴治各型妊娠呕吐

111 姜夏陈苓汤治妊娠剧吐

112 治妊娠脾虚水肿

113 治产后缺乳

114 治晚期产后出血

115 治产后脾虚血亏

116 巧用生姜治阳痿

- 116 干姜枸杞鲤鱼羹治阳痿
- 117 生姜附子炖狗肉治阳痿
- 117 生姜虾米煨羊肉治阳痿

- 116 姜附瘦肉羹治阳痿
- 117 姜汁杜仲腰花治阳痿
- 118 生姜外用治阳痿

118 巧用生姜治小儿病

- 118 葱姜饮治小儿感冒
- 119 治小儿腹泻
- 120 治小儿消化不良
- 120 宣肺利水治小儿水肿
- 121 治小儿疝气方
- 122 治小儿胆道蛔虫

- 118 敷脐疗法治小儿腹泻
- 119 治小儿呕吐方
- 120 生姜葱白粥治小儿水肿
- 121 姜蜜龙眼大枣汁治小儿水肿
- 122 治小儿遗尿方

122 巧用生姜治水肿、臌胀

- 122 治水肿简便方
- 123 治小儿急性肾炎水肿
- 124 治各种水肿
- 126 治臌胀（水臌）

- 123 治急性肾炎，水肿尿少
- 124 治脾肾阳虚水肿
- 125 生姜敷脐，通阳利水
- 127 治肝硬化腹水

128 内科杂病精方选粹

- 128 治胃病简便方
- 129 参姜术草汤治慢性胃炎

- 128 治食管炎
- 129 治胃下垂

- 130 治慢性肝炎：姜朴夏参汤
- 131 治胸胁满痛简便方
- 131 治小便异常简便方
- 133 治血证简便方
- 134 防治晕动病简便方
- 136 治肥胖的减肥美容良方

137 外科疮疡及皮肤病精方选粹

- 137 治痈疽简便方
- 138 治压疮（褥疮）简便方
- 140 治斑秃简便方
- 142 治皮肤疣瘰简便方
- 142 治虚寒型性多形性红斑

143 治五官科病证精方选粹

- 143 治口腔疾病简便方
- 145 治骨槽风的回阳玉龙膏
- 146 治赤眼涩痛简便方

- 130 治脾肾阳虚型慢性肝炎
- 131 治疟疾简便方
- 132 治大便秘结简便方
- 134 治白细胞减少症
- 135 生姜解毒简便方
- 136 改善阳虚体质的良方

- 138 治瘰癧简便方
- 139 治冻疮简便方
- 141 治花斑癣疾简便方
- 142 治精索静脉曲张
- 143 治脉痹（雷诺现象）

- 144 治牙病简便方
- 145 治咽喉痛简便方



上篇 | 生姜古今纵横谈

【医家论述】

姜辛而不荤，去邪辟恶，生啖熟食，醋、酱、糟、盐、蜜煎调和，无不宜之。可蔬可和，可果可药，其利博矣。凡早行山行，宜含一块，不犯雾露清湿之气，及山岚不正之邪……凡中风、中暑、中气、中毒、中恶、干霍乱、一切卒暴之病，用姜汁与童尿服，立可解散。盖姜能开痰下气，童尿降火也。

——明·李时珍《本草纲目·菜部第二十六卷》

