

吃出健康系列

● 孙利群 主编

醋疗篇

抗老防衰
延年益寿
强身壮体
美容养生
防病治病

华南理工大学出版社

全方位掌握健康契机



吃出健康系列

醋 疗 篇

(第二版)

孙利群 主编

丰 婷 郭细英 张天放
李彩玲 冉昌蓉 艾 思 编

华南理工大学出版社
·广州·

图书在版编目(CIP)数据

吃出健康系列——醋疗篇/孙利群主编.—2版.—广州:华南理工大学出版社,2002.3

ISBN 7-5623-1256-7

I.吃…

II.孙…

III.食用醋—食物疗法

IV.R247.1

华南理工大学出版社出版发行
(广州五山 邮编 510640)
责任编辑:傅穗文
各地新华书店经销
中山市新华印刷厂有限公司印装



*

2002年3月第2版 2002年3月第2次印刷
开本:850×1168 1/32 印张:6 字数:154千
印数:3001—8000册
定价:10.00元

目 录

1 食用醋与醋疗	1
2 醋的种类与选购方法	4
3 醋的营养成分与保健功能	6
炮制中药材	8
抗菌作用	10
防治感冒	11
健胃与防治腹泻下痢	12
4 醋疗及注意事项	14
5 中国的名醋	17
山西老陈醋	17
镇江香醋	17
塔城精制陈醋	18
四川麸醋	18
伏陈醋	19
福建红曲老醋	19
玫瑰米醋	20
天津独流老醋	20
河南彰德陈醋	20
凤梨酒	20
6 感冒	21
7 咳嗽	25
8 支气管炎	28
9 肺结核	30
10 哮喘	33
11 高血压	36

12	冠心病	40
13	贫血	43
14	呃逆	45
15	呕吐	48
16	消化不良	52
17	胃痛	53
18	腹痛	58
19	腹泻	61
20	痢疾	63
21	便秘	66
22	便(尿)血	68
23	咯血	70
24	肝炎	71
25	失眠	75
26	糖尿病	77
27	甲状腺肿大	79
28	头痛	81
29	风湿性关节炎	83
30	疔肿	85
31	神经性皮炎	88
32	带状疱疹	91
33	荨麻疹	93
34	寻常疣	95
35	癣病	97
36	银屑病	106
37	鸡眼	108
38	痔疮	110
39	疝气	113
40	烧(烫)伤	115
41	肩周炎	118
42	月经不调	121

43	崩漏	123
44	带下	125
45	痛经	127
46	产后胎衣不下	131
47	妊娠呕吐	134
48	乳腺炎	135
49	阴道炎	138
50	小儿厌食	140
51	小儿腹泻	142
52	腮腺炎	145
53	虫症	148
54	小儿遗尿	151
55	咽喉炎	152
56	牙痛	154
57	小儿口疮	156
58	小儿佝偻病	158
59	健肤美容	159
60	生发、美发	165
61	养生保健	169
62	防癌抗癌	181

1 食用醋与醋疗

醋,又称作苦酒、米醋等。它是以含淀粉类的粮食(高粱、黄米、糯米、粳米等)为主料,谷糠、稻壳等为辅料,经发酵酿造而成。中国是世界上谷物酿醋最早的国家。我国酒起源在殷朝之前,当时酿酒技术还很原始,常常因为酿酒的条件控制不当,发生醋酸菌污染而失败,以其味酸而产生食醋,酿醋业也就成为酿酒业的附属行业。随着时代的发展,酿醋技术得到了进一步的提高与发展,酿醋业也就逐渐与酿酒业分离开来,形成一种新的行业。据史书记载,我国春秋战国时期已有了专门酿醋的作坊。到了南北朝时期,食醋的产、销量已很可观,这也推动了酿醋技术的不断发展。北魏时期贾思勰所著的《齐民要术》一书中收录了 22 种酿醋方法,其中的一些酿醋方法至今还在沿用。这充分说明,我国醋的生产在北魏时期已达到了相当高的水平。

酿醋的原料,因地域不同而有所差异。我国长江以南习惯上用糯米和大米,长江以北则用高粱和小米,所用的曲以小米为原料。酿造的方法也因此而不同。山西老陈醋以高粱为主要原料,麸皮等为辅料,谷糠、稻壳、高粱壳为填充料,在生产过程中加入适量的酒曲,采用低温酒精发酵,一半醋醅进行熏醋,淋醋后又经过三伏一冬日晒与捞冰,使制得的陈醋色泽黑紫,质地浓稠,酸味醇厚,并具有特殊的清香,产品久贮无沉淀,也不变质。

中医认为,食用醋性温味酸苦,具有开胃、养肝、散瘀止血、止痛、解毒、杀虫等功能。用食用醋治病是中医药学的重要组成部分,历代医药学家在用醋治病养生方面积累了许多经验,古今醋颇多,有关食用醋治病养生的论述也较多。南朝大医学家陶弘景说

“醉酒为用,无所不入,愈久愈良。以有苦味,俗呼苦酒。”元代李鹏飞说“醋能少饮,辟寒胜酒。”《本草衍义》说“醋,酒糟为之,有米醋、麦醋,米醋比诸醋更酽,入药多用之,谷气全也,故胜糟醋。产妇房中常用醋气则为佳,醋益血也。”《本草纲目》说“大抵醋治诸疮肿积块,心腹疼痛,痰水血病,杀鱼肉茶及诸虫毒气,无非取其酸收之意,而又有散瘀、解毒之功。”《本草汇言》说“醋,解热毒,消痈肿,化一切鱼腥水茶诸积之药也。酸主收,醋得酸味之正也,直入厥阴肝经,散邪敛正,故藏器方治产后血胀、血晕,及一切中恶邪气,卒时昏冒者,以大炭火熨斗内以酽米醋沃之,酸气遍室中,血行气通瘀下,面神自清矣。凡诸药宜入肝者,须以醋拌炒制,应病自如。”《本草求真》说“米醋,酸主敛,故书多载散瘀解毒,下气消食。且同木香磨服,则治心腹血气诸痛;以火淬醋入鼻,则治产后血晕;且合外科药敷,则治症结痰癖、疽黄痈肿;暨口漱以治舌疮;面涂以散损伤积血,及杀血肉茶藟诸毒。”《医林纂要》说,醋“泻肝,收心。治卒昏,醒睡梦,补肺,发音声,杀鱼虫诸毒,伏蛔。”

现代医学认为,食用醋对治病养生有以下几个方面的作用:

(1)食醋能消除疲劳,因为醋中含有丰富的有机酸,可以促进糖的代谢,并使肌肉中的疲劳物质乳酸和丙酮等被分解,从而解除疲劳。

(2)食醋能调节血液的酸碱平衡,维持人体内环境的相对稳定。

(3)食醋能帮助消化,有利于食物中营养成分的吸收,醋中的挥发物质和氨基酸等可以刺激人的大脑神经,促进消化液的分泌。

(4)食醋可以预防衰老,抑制和降低人体衰老过程中过氧化物的形成。

(5)食用醋具有很强的杀菌能力,可以杀伤肠道中的葡萄球菌、大肠杆菌,防止痢疾病的发生。

(6)食醋可以增强肾脏的功能,有利尿作用,并能降低尿糖的

发生。

(7)食醋可使体内过多的脂肪转变为体能消耗掉,并促进糖和蛋白质的代谢,故可防治肥胖。

(8)食醋可扩张血管,增加皮肤的血液循环,起到美容护肤的作用。

(9)食用醋中含有抗癌物质。日本是胃癌发病率高的国家,日本科学家开发出一种由米醋、蜂蜜和矿泉水组成的抗胃癌的饮料,长期饮用对胃癌有较好的防治作用。

2 醋的种类与选购方法

食用醋因原料和制作方法的不同,可分为酿造醋和人工合成醋两种。酿造醋又可分为米醋(用粮食类等原料制成)、糖醋(用饴糖糖渣类等原料制成)、酒醋(以白酒、米酒或酒精类原料制成)。米醋因加工不同可再分为熏醋、香醋、麸醋等。人工合成醋又可分为色醋和白醋(又分普通白醋、醋精)。醋以酿造醋为佳。

下面介绍日常饮食中经常使用到的几种醋的特点。

米醋:主要原料为高粱、黄米、麸皮、米糠、盐及醋曲发酵后制成,呈浅棕色,香味浓郁,质量较好,适合于蘸食和炒菜。

熏醋:熏醋原料除无黄米外,基本与米醋原料相同,经发酵后加入适量花椒、桂皮等熏制而成,颜色较深,以存放时间久者为好,适合于蘸食和炒菜。

白醋:含饴糖、酒、水,经高温而制成,因味道单调,常用于冷菜和制作西餐用。

保健醋:这种醋主要是在制醋过程中加了名贵的中药材、滋补品,经科学配方精制而成,其中含有人体需要的各种氨基酸和维生素。适合于直接饮用或炒菜等。

西方人使用醋主要分为三种:一是葡萄酒醋,它是以葡萄酒为原料制作,含醋酸可达7%左右;二是啤酒醋、麦芽醋,主要以啤酒、麦芽为原料而制成;三是速酿醋,这种醋的等级很低,主要是以劣等葡萄酒及其他酒类或酒精加水而制成。因国家、地域的不同,醋的生产、使用也存在差异。像美国主要生产苹果醋,而法国、葡萄牙、意大利、西班牙则以葡萄酒醋生产占主要地位。

我们在日常生活中,应怎样选购食醋呢?选购食醋时应从以

下几方面鉴别其质量：

(1)看颜色：食醋有红、白两种醋，优质醋要求为琥珀色、红棕色或黑紫色。

(2)闻香味：优质醋酸味芳香，没有其他气味。

(3)尝味道：优质醋酸度虽高而无刺激感，酸味柔和，稍有甜味，不涩，无其他异味。

(4)优质醋应透明澄清，浓度适当，没有悬浮物、沉淀物、霉花浮膜。

食用醋从出厂时算起，瓶装醋3个月内不得有霉花浮膜等变质现象，散装的1个月不得有霉花浮膜等变质现象。

选购时怎样辨别食用醋的真假呢？一般来说，真醋的颜色为棕红色或深褐色或无色透明，有光泽，有熏香或醇香，酸味柔和，稍带甜味，不涩，回味绵长，浓度适当，无沉淀物。假醋多用工业冰醋酸直接对水制成，颜色浅淡，发乌，开瓶酸气冲眼睛，无香味，口味单薄，除酸味外，有明显苦涩味，有沉淀和悬浮物。

食用醋的贮存也有学问。盛放散装醋的瓶子一定要干净无水，在装食醋的瓶中加入几滴白酒和少量食盐，混匀后放置，可使食醋变香，不容易长白膜，可贮存较长时间。或在盛醋的瓶子中加入少许香油，使表面覆盖一层薄薄的油膜，也可防止醋的发霉变质。若在醋瓶中放一段葱白、几个蒜瓣亦可起到防霉的作用。此外，食醋不宜用铜器盛放，铜质器皿盛放食醋会使铜与醋酸等发生化学反应，产生醋酸铜等物质，食之于健康不利。

3 醋的营养成分与保健功能

食用醋中主要含 1% ~ 5% 的醋酸,还含有酯醇、乳酸、葡萄糖酸、琥珀酸、糖分、甘油、醛类化合物和少量的酒精等。以镇江香醋为例,每 100 克镇江香醋中约含醋酸 3.5 克,水分 88.9 克,碳水化合物 3.7 克,灰分 4 克,硫胺素 0.04 毫克,核黄素 0.04 毫克,尼克酸 1.1 毫克,另外还含有多种氨基酸。

食用醋的药用功效在我国古代就被众医家所认识。《本草备要》中说醋“酸温散瘀解毒,下气消食,开胃气,散水气,治心腹血气痛,产后血晕,症结痰癖,黄疸痈肿,口舌生疮,损伤积血,谷鱼肉菜覃诸虫者。”李时珍在《本草纲目》中也认为“醋能消肿,散水气,杀邪毒,理诸药。”随着医学的进步和发展,人们对醋的医疗价值有了更进一步的认识和了解。

(1)增进食欲,促进消化。现代科学研究证实,醋中所含的挥发性物质和氨基酸等能刺激人的大脑神经中枢,使消化器官分泌大量消化液,消化功能大大加强,从而增进食欲,促进食物消化吸收,保证人体健康。

(2)醋能提高肝脏的解毒能力。醋中含有氨基酸、醋酸、乳酸、苹果酸、琥珀酸等丰富的营养物质,可提高肝脏的解毒和新陈代谢能力,从而减少肝病的发病率。

(3)醋有很强的抑菌、杀菌能力。食醋能杀灭化脓性葡萄球菌、沙门氏菌、大肠杆菌、腐败中毒菌,尤其对杀灭皮肤浅部真菌的作用最强。在日常生活中多吃点醋,就可达到预防痢疾、食物中毒等肠道传染病的效果。1996 年,引起大批小学生食物中毒的致病大肠杆菌 O-157 菌在日本肆虐。用含醋酸 10% 的酒精醋、含醋酸

4.2%的杂谷醋和含醋酸4.5%的米醋进行杀灭O-157菌的试验证实,用酒精醋1分钟、杂谷醋60分钟、米醋120分钟就能将O-157菌数量降低到十万分之一。

(4)醋能防癌抗癌。在用米蒸煮发酵制成的醋中发现了抗癌物质。人们对患有肿瘤的6只鼯鼠进行试验,结果有两只鼯鼠的肿瘤完全消失,与其余四只未注入抗癌物质的患肿瘤的鼯鼠相比,寿命延长了4.5倍,从而为人类征服肿瘤开辟了一条新的路子。

(5)醋能减轻疲劳。经实验证明,摄入醋酸可以促进丙酮酸和草醋酸的结合,减少代谢产物乳酸的产生。因而醋可以使人减轻疲劳。此外,醋还有分解乳酸的作用,可加速疲劳的消除。

(6)醋能美容护肤,轻身减肥。醋中所含的醋酸、乳酸、氨基酸、甘油和醛类等化合物,对人的皮肤有柔和的刺激作用,可促使小血管扩张,增加皮肤血液循环,并能杀死皮肤上的一些细菌,使皮肤光滑柔润,因而具有美容护肤的功效。

而醋中所含的氨基酸,除了可以促使人体内过多的脂肪转变为体能消耗外,还可使摄入的糖与蛋白质等物质新陈代谢顺利进行。所以醋有很好的减肥效果。

(7)醋能延年益寿。医学试验证实,醋能抑制和降低人体衰老过程中过氧化物的形成,减少老年斑,从而延缓衰老,增加寿命。

(8)醋能软化血管,降低血压。食醋可以扩张血管,有利于降低血压,防止心血管疾病的发生。同时,食醋还可以减少胆固醇含量,从而软化血管,防止动脉硬化。

(9)醋能预防饮酒大醉。实验发现,酒和醋一起饮用,可以防止大醉。在酒桌上尽可能地多吃一些带醋的菜,在喝酒以前适量地饮一些醋,都是预防醉酒的好办法。

炮制中药材

中药的炮制方法很多,醋制是其中的一种方法。醋制,是将净药材或药物生片与定量的醋混合,经一段时间的闷润,使醋渗透入药物的组织内,再行炒制、煮制、蒸制或醋淬制等加热处理药物的一种炮制方法。醋易溶入水和酒精中,有良好的渗透性,与生物碱发生化学反应生成生物碱盐,可增加其溶解度,提高药物疗效,还可分解钙盐和磷酸性。因醋具有这些功能,常用其炮制一些药物。用醋炮制中药的具体作用如下:

(1)消减药物的毒副作用。中药芫花、甘遂、大戟等峻下逐水药,经醋制后可消减毒性,缓和其毒性和峻下作用。如芫花,有毒,泻水力强,可刺激肠粘膜引起剧烈的水泻和腹痛。而经醋制后可降低一半毒性,且可将对肠的抑制作用变为轻度兴奋蠕动作用。醋制品的纯提取液及羟基芫花素,具有止咳、祛痰作用,从而降低了毒性,扩大了该药的使用范围。商陆为峻下逐水药,有毒,能引起中枢神经麻痹、呼吸和运动障碍、语言不清、躁动,肌肉抽搐,轻者可出现发热、呼吸频数及血压升高、头痛眩晕、剧泻,严重者可引起心脏麻痹。商陆经醋制后,可减低毒性,并有缓和通便行水的作用。甘遂、狼毒等,经醋制后均能减低毒性,提高临床用药的安全度。

(2)增强药效作用。醋能与生物碱、氧化物、无机成分起化学反应,生成各种盐。因其具有良好的渗透性,故矿物药材如紫石英、磁石、代赭石等,动物药材如龟甲、鳖甲等,质地坚硬、不易粉碎,经醋制、醋淬后,可使其质地酥脆,便于粉碎和煎出有效成分。如延胡索,其镇痛的有效成分为延胡索乙素,这是一种生物碱,难溶于水,用醋炮制后,醋酸与生物碱结合生成醋酸盐,醋酸盐能溶于水,从而加大了溶解度,其镇痛功效亦可大为提高。磁石,主要

含四氧化三铁、三氧化二铁等,难溶于水,煅后用醋淬,磁石所含的铁化合物可与醋酸结合,其中一部分生成可溶性醋酸铁。醋酸铁很容易被人体吸收而发挥药效。代赭石含有三氧化二铁,火煅醋淬后还原为亚铁化合物,易被胃酸溶液溶解,因而易于吸收。铁进入体内,能促进红细胞及血红蛋白新生,从而增强了代赭石的补血及镇静中枢神经作用,亦可减少高价铁对胃肠道的刺激作用。又如禹粮石,主要含三氧化二铁,另含有铝、镁、钾、钠、磷等,经醋煅制后质地变疏松,其固涩止泻作用增强。

(3)增强药物的独特效应。如五味子,主要成分是挥发油、五味子素、柠檬酸、苹果酸、维生素 C 等,用醋蒸制后,使其与钾、钙等金属离子从结合成盐的柠檬酸、苹果酸、酒中酸中游离出来,从而发挥了五味子独特的收涩敛肝的功效。

(4)增强药物活血、散瘀、止痛作用。米醋味酸,性微温,药物经醋制后,可引药归肝经,增强入血收敛、散瘀止痛作用。香附为理气药,具有理气解郁、调经止痛功效,经醋制后其行气止痛作用增强。青皮为理气药,具有疏肝理气、消积止痛的功效,经醋制后,可增强理气止痛的作用,并减低油分,利于调理气机。艾叶为理血药,具有散寒除湿、温经止痛的功效,经醋制后可增强温经止痛作用。三棱为活血化瘀药,具有破血行气、消积止痛的功能,经醋制后,可增强其消瘀止痛的作用。乳香、没药,为活血祛瘀药,具有活血舒筋、消肿止痛的功效,经醋制后,可除去部分油质,利于发挥其消肿止痛的作用。

(5)矫臭、矫味作用。五灵脂、穿山甲、龟甲、鸡内金等有臭气或令人不快之味。经醋制后,一部分异味由于高热升华消失;因醋的良好渗透性,使药物膨胀疏松,空隙变大,一部分异味在醋挥发时被带走,从而达到去除臭气或消减异味的目的。醋入煎,服用时可免除不良气味引起的恶性刺激。

(6)扩大药物的作用范围。如当归、白芍等补血药物,经醋制

后,变成具有止血的作用,因为醋能入血分,有收敛气血之故。乌梅生用敛肺固肠,醋制后,可增加其安蛔效果,因为蛔虫见酸则静。

(7)有利于提纯药物、减少杂质、降低刺激性。如硃砂为外用,有毒,经用两倍沸水搅拌溶化、沉淀,取上层清液,加入定量的醋,置锅中隔水蒸,所得结晶为纯品,因除去大量杂质,毒性与刺激性可降低。

此外,醋还可作为汤剂内服,外用作涂敷剂,治诸般肿毒之未化脓病症等。

抗 菌 作 用

醋具有一定的杀菌、抑菌能力。有人曾以 10 种有机酸同醋酸作对比抑菌试验,结果对 16 种常见食物腐败菌和肠道致病菌,醋酸能在较低酸浓度下发挥效力,食醋在低盐度中发挥其抑菌作用。

对芽胞杆菌属菌、微球菌属菌(是最为常见、分布也十分广泛的食物腐败菌)、荧光假单胞菌和亨氏片球菌(乳品、鱼贝等多处食品的低温腐败菌)、金黄色葡萄球菌(细菌性食物中毒最主要病菌之一)、鼠伤寒沙门菌和病原性大肠菌(重要的肠道传染病菌)等菌,醋都能完全抑制其繁殖。醋酸浓度在 122.5 毫克/升,只要半分钟就能完全杀灭葡萄球菌、格特内杆菌、宋内志贺菌、副溶血性弧菌;对于病原大肠菌,也仅需半分钟就能全部予以杀灭。俗话说“病从口入”,很多传染病菌都是通过口腔进入人体的,而醋不愧是一名把好这第一道关口的忠诚卫士。

中国医学科学院流行病学研究所的研究还表明,在室内用醋熏 30 分钟后,除甲链球菌有个别菌外,甲种链球菌、卡他球菌、肺炎链球菌、白色葡萄球菌和流感病毒等呼吸道致微生物均被杀灭。试验还证明,醋有杀灭白喉杆菌和流行性脑脊髓膜炎、麻疹、腮腺炎病毒的效力。

对于绿脓杆菌、发癣菌等多种细菌、真菌，醋也有很强的杀灭效力。在中医临床上和民间验方中，醋都被广泛地用于防治外科、皮肤科的多种疾病，并取了较好的效果。

防治感冒

在酿造醋的工厂里，工人们很少患感冒，甚至工作 20 几年也未患过感冒。每当感冒流行时，酿醋厂工人未见有人被感染。这一奇异的现象，学者认为这与他们长期接触醋有很大关系。醋果真能预防和治疗感冒吗？这引起了学者的重视。我们知道，有许多病毒能引起感冒，仅鼻病毒的一种，就有 100 多个型，感冒病毒易于变异。因此，很难找到一种有效地对付如此多的病原体的药物。

几年来，中医研究院中药研究所的科研人员，从大量文献研究中得到启发，认为引起感冒的病毒没有细胞膜，酸碱度的改变易影响其生长。再则，感冒病毒的生长，主要靠核糖核酸酶等酶内系统的催化作用，而核糖核酸酶等又受酸碱度、温度、微量金属离子的控制。一般病毒生长环境的 pH 值为 6.5~7.9，应用 5%~6% 的碳酸氢钠溶液或 5%~6% 的醋液，其氢离子或氢氧离子浓度足以控制所有感冒病毒的生长（5% 醋的 pH 值为 3，5% 碳酸氢钠溶液的 pH 值为 8.5）。该所与有关单位协作，单用以上浓度的食醋或碳酸氢钠溶液，每日滴食 6 次（预防 2 次），临床观察 186 例，有效率为 92%~97%。

研究结果证明，酿醋厂工人不感冒，是与其长期接触醋有关；加之酿醋厂空气中的醋酸浓度使感冒病毒难以生存，故醋厂工人不易感冒。可见，醋能预防和治疗感冒是有科学依据的。因此，在日常生活中，如遇感冒流行，不妨用醋熏蒸。其方法是取醋适量（每立方米空间 2~10 毫升），用 1~2 倍水稀释，以文火加热熏蒸。