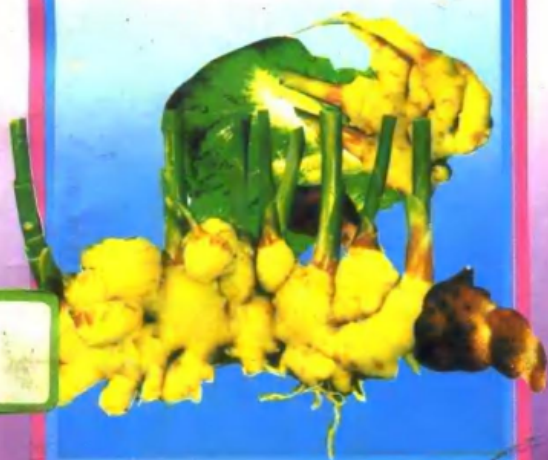




生姜治百病

譚杏林 編著



7.1

(京)新登字 169 号

生姜治百病

谭杏林 编著

农村读物出版社出版

通县鑫欣印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

787×1092 1/32 7.625 印张 155 千字

1995 年 9 月第 1 版 1995 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1—6000

ISBN 7-5048-2636-7/R·61

定 价: 7.50 元

目 录

第一章 总 论

- (一) 概述..... (1)
- (二) 生姜、干姜、煨姜、炮姜有何不同..... (4)
- (三) 生姜分几类, 它有哪些优良品种..... (7)
- (四) 生姜的营养成分如何..... (9)
- (五) 生姜防治疾病、增进健康的原理是什么
..... (9)
- (六) 什么是隔姜灸疗法 (12)
- (七) 如何使生姜长期保鲜 (13)
- (八) 生姜有哪些简易加工方法和加工品种 ... (14)

第二章 民间姜方荟萃

- 一、内科 (20)
 - (一) 感冒 (34 方) (20)
 - (二) 咳嗽 (47 方) (27)
 - (三) 气管炎 (20 方) (36)
 - (四) 哮喘 (25 方) (40)
 - (五) 中暑 (7 方) (46)
 - (六) 噎膈 (4 方) (47)
 - (七) 肺结核 (1 方) (48)
 - (八) 消化不良 (3 方) (48)
 - (九) 食欲不振 (4 方) (48)

(十) 口渴多饮 (3 方)	(49)
(十一) 呃逆 (4 方)	(50)
(十二) 呕吐 (48 方)	(50)
(十三) 腹胀 (2 方)	(60)
(十四) 胃脘隐痛 (1 方)	(60)
(十五) 胃溃疡 (6 方)	(60)
(十六) 胃痛 (37 方)	(62)
(十七) 急性胃肠炎 (1 方)	(69)
(十八) 肠炎 (2 方)	(69)
(十九) 慢性胃炎 (1 方)	(70)
(二十) 腹痛 (32 方)	(70)
(二十一) 胃下垂 (1 方)	(77)
(二十二) 痢疾 (13 方)	(77)
(二十三) 蛔虫病 (1 方)	(80)
(二十四) 大便溏泄 (1 方)	(80)
(二十五) 腹泻 (30 方)	(80)
(二十六) 便秘 (8 方)	(86)
(二十七) 低血糖 (1 方)	(88)
(二十八) 昏迷 (3 方)	(88)
(二十九) 晕车 (1 方)	(89)
(三十) 面神经炎 (2 方)	(89)
(三十一) 高血压 (2 方)	(90)
(三十二) 低血压 (1 方)	(91)
(三十三) 中风 (16 方)	(91)
(三十四) 心绞痛 (1 方)	(94)
(三十五) 三叉神经痛 (1 方)	(94)

(三十六) 坐骨神经痛 (1方)	(94)
(三十七) 肢体麻木 (2方)	(94)
(三十八) 肾炎 (1方)	(95)
(三十九) 睾丸炎 (1方)	(95)
(四十) 水肿 (2方)	(95)
(四十一) 霍乱 (1方)	(96)
(四十二) 伤寒 (1方)	(96)
(四十三) 气滞 (1方)	(96)
(四十四) 中毒 (2方)	(96)
(四十五) 阳痿 (3方)	(96)
(四十六) 遗尿 (2方)	(97)
(四十七) 自汗 (3方)	(98)
(四十八) 体弱 (4方)	(99)
(四十九) 头痛 (24方)	(100)
(五十) 糖尿病 (3方)	(104)
(五十一) 眩晕 (2方)	(105)
(五十二) 癫痫 (2方)	(105)
二、外科	(106)
(一) 肿疡 (2方)	(106)
(二) 褥疮 (1方)	(106)
(三) 疖肿 (3方)	(107)
(四) 疔疮 (7方)	(107)
(五) 痈疽 (4方)	(109)
(六) 丹毒 (2方)	(110)
(七) 烧烫伤 (3方)	(110)
(八) 颈淋巴结核 (4方)	(111)

(九) 风湿痛 (3 方)	(111)
(十) 关节炎 (2 方)	(112)
(十一) 脚汗 (1 方)	(112)
(十二) 冻伤 (1 方)	(112)
(十三) 阴缩 (1 方)	(112)
(十四) 跌打损伤 (2 方)	(113)
(十五) 骨结核 (1 方)	(113)
(十六) 颈肩腰腿痛 (3 方)	(113)
(十七) 杂症 (2 方)	(114)
三、皮肤科	(114)
(一) 癩风眉落 (2 方)	(114)
(二) 疣 (1 方)	(115)
(三) 白癩风 (5 方)	(115)
(四) 鹅掌疯 (1 方)	(116)
(五) 狐臭 (1 方)	(116)
(六) 汗斑 (1 方)	(116)
(七) 冻疮 (7 方)	(116)
(八) 荨麻疹 (4 方)	(118)
(九) 癣 (3 方)	(119)
四、五官科	(119)
(一) 夜盲 (2 方)	(119)
(二) 结膜炎 (3 方)	(120)
(三) 角膜炎 (1 方)	(120)
(四) 虹膜睫状体炎 (1 方)	(120)
(五) 沙眼 (1 方)	(120)
(六) 红眼病 (2 方)	(121)

(七) 视瞻昏渺 (2 方)	(121)
(八) 中耳炎 (1 方)	(121)
(九) 美尼尔氏综合症 (1 方)	(122)
(十) 耳聋 (2 方)	(122)
(十一) 鼻炎 (3 方)	(122)
(十二) 鼻窦炎 (1 方)	(123)
(十三) 鼻衄 (4 方)	(123)
(十四) 鼻瘤 (1 方)	(124)
(十五) 口疮 (5 方)	(124)
(十六) 唇裂 (1 方)	(125)
(十七) 咽喉炎 (3 方)	(125)
(十八) 音哑 (4 方)	(125)
(十九) 异物哽喉 (1 方)	(126)
(二十) 梅核气 (1 方)	(126)
(二十一) 舌肿 (1 方)	(126)
(二十二) 牙痛 (10 方)	(127)
(二十三) 牙周萎缩 (1 方)	(129)
(二十四) 牙周炎 (5 方)	(129)
五、妇产科	(130)
(一) 孕妇产悬 (3 方)	(130)
(二) 月经不调 (14 方)	(130)
(三) 痛经 (16 方)	(133)
(四) 闭经 (10 方)	(136)
(五) 白带 (6 方)	(137)
(六) 妊娠呕吐 (27 方)	(140)
(七) 妊娠水肿 (9 方)	(145)

(八) 妊娠恶阻 (6 方)	(147)
(九) 崩漏 (1 方)	(148)
(十) 阴冷 (4 方)	(148)
(十一) 血崩 (7 方)	(148)
(十二) 妊娠腰背痛 (2 方)	(150)
(十三) 胎动不安 (2 方)	(150)
(十四) 习惯性流产 (1 方)	(150)
(十五) 妊娠腹痛 (4 方)	(150)
(十六) 产后出血 (2 方)	(151)
(十七) 产后血晕 (5 方)	(152)
(十八) 产后贫血 (3 方)	(152)
(十九) 产后腹痛 (10 方)	(153)
(二十) 产后恶露不尽 (4 方)	(155)
(二十一) 产后痉病 (4 方)	(156)
(二十二) 产后腰病 (1 方)	(157)
(二十三) 产后子宫脱垂 (1 方)	(157)
(二十四) 产后感冒 (2 方)	(157)
(二十五) 产后头痛 (1 方)	(157)
(二十六) 产后气喘 (1 方)	(158)
(二十七) 产后惊悸 (1 方)	(158)
(二十八) 产后咳嗽 (1 方)	(158)
(二十九) 产后腹胀 (1 方)	(158)
(三十) 产后浮肿 (1 方)	(158)
(三十一) 产后伤食 (2 方)	(158)
(三十二) 产后痢疾 (2 方)	(159)
(三十三) 缺乳 (4 方)	(159)

(三十四) 更年期综合症 (1 方)	(160)
六、儿科	(161)
(一) 感冒 (12 方)	(161)
(二) 咳嗽 (10 方)	(164)
(三) 肺炎 (2 方)	(166)
(四) 气管炎 (2 方)	(166)
(五) 惊风 (4 方)	(167)
(六) 腮腺炎 (3 方)	(167)
(七) 哮喘 (8 方)	(168)
(八) 百日咳 (8 方)	(170)
(九) 腹痛 (8 方)	(172)
(十) 麻疹 (1 方)	(173)
(十一) 胃痛 (4 方)	(173)
(十二) 积滞 (8 方)	(174)
(十三) 吐乳 (4 方)	(176)
(十四) 消化不良 (7 方)	(176)
(十五) 腹泻 (15 方)	(178)
(十六) 痢疾 (3 方)	(181)
(十七) 呕吐 (15 方)	(182)
(十八) 厌食 (6 方)	(184)
(十九) 肾炎 (2 方)	(186)
(二十) 肾病综合症 (2 方)	(186)
(二十一) 浮肿 (7 方)	(187)
(二十二) 蛔虫病 (4 方)	(189)
(二十三) 钩虫病 (1 方)	(190)
(二十四) 疝气 (2 方)	(190)

(二十五) 遗尿 (6 方)	(190)
(二十六) 小便难 (1 方)	(192)
(二十七) 解颅 (3 方)	(192)
(二十八) 冷汗 (1 方)	(192)
(二十九) 盗汗 (1 方)	(193)
(三十) 口疮 (2 方)	(193)
(三十一) 鹅口疮 (2 方)	(193)
(三十二) 乳蛾 (2 方)	(194)

附 录

一、生姜疗法病案四十一例.....	(195)
(一) 生姜治眩晕.....	(195)
(二) 生姜治面神经麻痹.....	(195)
(三) 生姜治面神经炎.....	(196)
(四) 生姜治风湿性心肌炎.....	(196)
(五) 生姜治病态窦房结综合症.....	(196)
(六) 生姜治呕吐.....	(197)
(七) 生姜治吐泻.....	(198)
(八) 生姜治急性腰扭伤.....	(198)
(九) 生姜治冻疮.....	(199)
(十) 生姜治呃逆.....	(199)
(十一) 生姜治雀斑.....	(199)
(十二) 当归生姜羊肉汤治低血压性眩晕.....	(199)
(十三) 生姜鸡肉汤治妊娠恶阻.....	(200)
(十四) 生姜半夏汤治眉棱角痛.....	(200)
(十五) 生姜泻心汤治急性胃肠炎.....	(200)
(十六) 生姜泻心汤治消化不良.....	(201)

(十七) 生姜泻心汤治十二指肠球部溃疡·····	(201)
(十八) 生姜泻心汤治胃下垂·····	(202)
(十九) 生姜泻心汤治呕吐·····	(202)
(二十) 甘草干姜汤治寒疝腹痛·····	(203)
(二十一) 干姜治吐泻·····	(203)
(二十二) 干姜苍术散治寒湿性腰腿痛·····	(203)
(二十三) 甘草干姜汤治肺寒咯血·····	(204)
(二十四) 甘草干姜汤治胃塞呕吐·····	(204)
(二十五) 甘草干姜汤治小儿遗溺·····	(204)
(二十六) 甘草干姜汤治口疮·····	(205)
(二十七) 甘草干姜汤治鼻衄·····	(205)
(二十八) 甘草干姜汤加味治唾液减少症·····	(206)
(二十九) 甘草干姜汤治胃脘痛·····	(206)
(三十) 甘草干姜汤治痰饮咳喘·····	(206)
(三十一) 甘草干姜汤治泄泻·····	(207)
(三十二) 甘草干姜汤治胃脘痛·····	(207)
(三十三) 甘草干姜汤治痛经·····	(207)
(三十四) 甘草干姜汤治痹症·····	(207)
(三十五) 甘草干姜汤治慢性泄泻·····	(208)
(三十六) 甘草干姜汤治咳溺·····	(208)
(三十七) 甘草干姜汤治虚寒便血·····	(208)
(三十八) 煨姜治脘腹痛·····	(209)
(三十九) 炮姜治产后腹痛·····	(209)
(四十) 姜汁蜂蜜治咳嗽·····	(209)
(四十一) 生姜汁治关节炎·····	(210)

二、生姜药膳荟萃	(210)
(一) 姜葱焖鲤鱼	(210)
(二) 姜汁鸡	(211)
(三) 姜汁扁豆	(211)
(四) 姜芽鸭片	(212)
(五) 清蒸加吉鱼	(212)
(六) 姜汁藕片	(213)
(七) 姜附炖狗肉	(213)
(八) 姜汁虾仁	(213)
(九) 姜汁螃蟹	(214)
(十) 姜汁海胆	(214)
(十一) 生鱼片	(215)
(十二) 生蚬黄	(215)
(十三) 嫩姜炒鸡脯	(215)
(十四) 热味姜汁鸡	(216)
(十五) 姜汁鸡块	(216)
(十六) 瓜姜毛豆烧仔鸡	(217)
(十七) 子姜干丝	(217)
(十八) 姜汁黄瓜	(218)
(十九) 姜汁刀豆	(218)
(二十) 瓜姜肉丝	(219)
(二十一) 瓜姜鱼片	(219)
(二十二) 老姜炖子鸡汤	(220)
(二十三) 姜丝饼	(221)
(二十四) 姜丝炒豆腐	(221)
(二十五) 香菇蒸带鱼	(222)

(二十六) 老姜肉片汤·····	(222)
(二十七) 鸭泥腐皮·····	(222)
(二十八) 子姜鸭片·····	(223)
(二十九) 姜爆鸭丝·····	(223)
(三十) 当归生姜羊肉汤·····	(224)
(三十一) 金钩炆芹菜·····	(224)
(三十二) 姜汁菠菜·····	(225)
(三十三) 姜汁肘子·····	(225)
(三十四) 佛手姜汤·····	(225)
(三十五) 嫩姜羊肉丝·····	(226)
(三十六) 姜味毛蟹·····	(226)
(三十七) 姜附烧狗肉·····	(226)
(三十八) 枣姜粥·····	(227)
(三十九) 二姜粥·····	(227)
(四十) 姜爆鸡·····	(228)
(四十一) 姜柿刀豆饮·····	(228)
(四十二) 甘蔗生姜汁·····	(228)
(四十三) 水姜鸭粥·····	(228)
(四十四) 生姜粥·····	(229)
(四十五) 鲫鱼生姜粥·····	(229)
(四十六) 生姜炒米粥·····	(230)

第一章 总 论

（一）概述

生姜，俗名黄姜，古称疆，又叫薑。学名为 *Zingiber officinale* Rosc. 初生嫩者其尖微紫，名紫姜、子姜；宿根谓之母姜；新鲜者称生姜；干燥者为干姜。

姜，既是家喻户晓的日常必备的调味佳品，又是具有多种功效的良药。李时珍的《本草纲目》讲，姜“可蔬可和，可果可药”，并列举生姜能治几十种疾病。的确，烹调蔬菜时放些生姜能使菜味清香可口；烧鱼炖肉时放些生姜，既可除腥去膻，又能使鱼鲜肉香；得了伤风感冒，喝碗糖姜汤能散风去寒，起到立竿见影的疗效。所以，民间有“朝含三片姜，不用开药方”、“冬吃萝卜夏吃姜”和“冬有生姜，不怕风霜”之说。

我国周代已开始对姜的人工栽培，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 2000 多年。

姜与人们日常生活自古以来就结下了不解之缘，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，蜀郡扬扑之姜。”《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。

姜的药用价值，以及对人们健康的特殊功效，我国历代医书均有不少记述。现存最早的药学专著《神农本草经》里，记载了姜的“温中止血、出汗、逐风”等功用，能治疗湿痹及受冷之腹痛腹泻，并说“久服去臭气”。

晋代，《肘后救卒方》载述，以姜煎汤内服，可医霍乱腹胀而欲吐不出、欲泻不下的患者，称赞姜为“呕家圣药”。该书还介绍将生姜汁与蜜合煎，用于治疗久患咳噎者，疗效颇好。

明代《医学入门》强调：“姜，产后必用者，以其能破血逐瘀也。”12世纪，《本草衍义》介绍将姜一块含于咽部，可治疗初起的寒热咳嗽，并说，暴逆气上者，嚼姜两三片屡效。

13世纪，李杲归纳生姜的医疗功效有四：“制半夏、厚朴之毒，一也；发散风寒，二也；与枣同用，辛温益脾胃元气，温中去湿，三也；与芍药同用，温经散寒，四也。”

我国古代有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，主要人物之一的薛宝钗在作《螃蟹诗》时，也提到“性防积冷定须姜”，指明在食螃蟹时必须用姜来防止寒凉之性损伤脾胃。

我国人民在日常生活中用姜防治疾病的经验也极为丰富。明代大旅行家徐霞客，在一次旅途中因感受风寒而致病，经自服姜汤而愈。此事曾记于他的游记之中：“初四日……是晚予病未愈，……初五日早令顾仆炊姜汤一大碗，重被裘衣覆之，汗大注，久之，乃起，觉开爽矣。”

鲁迅在写作生涯中，曾多次用生姜医治自己的腹痛等小疾，他在1912年11月10日的日记中写道：“饮姜汁以治胃痛，竟小愈。”同月23日：“下午腹痛，造姜汁服之。”

生姜治病，内服与外用，常有殊途同归之妙。对霍乱抽筋、腹痛危重者，《肘后救卒方》介绍在内服生姜的同时，可将生姜捣烂，外敷于疼痛的局部。此外，文献上还介绍：将姜汁煮于粥内，可供反胃干呕及羸弱者之食疗；频用生姜汁漱口，能医治口腔溃疡；取姜汁滴耳，可急治小虫入耳；以及姜汁和酒调生面粉敷治跌打损伤、生姜汁熬膏涂治冻疮等。

生姜除单独作药用外，还可以与其他药物配伍应用，所组成的方剂及其治疗作用更加丰富。其方剂名称不胜枚举。被尊称为“医方学之祖”的东汉医学家张仲景，就曾用生姜与其他药物配成了许多方剂，如著名的“当归生姜羊肉汤”，用于治疗产妇身体虚弱与腹中绵绵作痛，能取得满意的疗效。

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，年已八十多岁，仍然面如童子，“自言服姜四十年，故不老云”。证明姜对健康长寿大有裨益。

正是生姜对人类饮食与药用上的众多功用，李时珍总结说：“（姜）生用发散，熟用和中；解食野禽中毒或喉痹；浸汁点赤眼；捣汁和黄明胶熬，贴风湿痛甚妙。”他称赞姜“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，其利溥矣”。但是，姜在临床上应用也有其禁忌，凡阴虚内热者忌服。

现代研究证实，姜是极好的保健良品，含有人体所需的氨基酸、淀粉、钙、磷、铁、硫酸胺素、尼克酸等成分和挥

发油等。对人体有促进血液循环、加速新陈代谢、促进消化排泄以及抗菌、抗原虫、解毒等许多方面的功效。如对消化系统，能促进胃液分泌，增进食欲，调整胃肠功能，抑制呕吐；对循环系统，能兴奋血管运动中枢，加速血液循环，降压降脂等；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层，拮抗催眠剂，开朗心绪，防止运动病等。

近年来人们又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延缓衰老作用。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素可与分子氧形成过氧基，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。但是，美国和日本学者在研究中发现，生姜具有抗氧化延缓衰老的作用。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体吸收后，还能抑制体内过氧化脂质的产生，从而起到延缓衰老作用。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。

（二）生姜、干姜、煨姜、炮姜有何不同

生姜、干姜、煨姜、炮姜同是姜科多年生草本植物的根茎，由于加工炮制方法不同，其性能、功效及临床应用亦各有异。现将它们在辩证施治、处方用药等的临床应用，试加阐述。