

健康乐百姓丛书



醋疗保健300法

CULIAO BAOJIAN 300FA

容小翔 华芸 闭清艳 容小兴 宁在三 编著

知识产权出版社

健康乐百姓丛书



容小翔 华芸 闭清艳 容小兴 宁在三 编著

醋疗保健 300法



知识产权出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

醋疗保健 300 法/容小翔等编. —北京: 知识产权出版社, 2003. 11

(健康乐百姓丛书)

ISBN 7-80011-941-6

I. 醋… II. 容… III. 食用醋—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 088363 号

本书的所有版权受到保护, 未经出版者书面许可, 任何人不得以任何方式和方法复制抄袭本书的任何部分, 违者皆须承担全部民事责任及刑事责任。

醋疗保健 300 法

容小翔 华芸 闭清艳 容小兴 宁在兰编著

责任编辑: 金克勇

责任出版: 杨宝林

装帧设计: 段维东

知识产权出版社出版、发行

地址: 北京市海淀区马甸南村 1 号

通信地址: 北京市海淀区蓟门桥西土城路 6 号 邮编 100088

http: //www.cnipr.com

(010) 82000893 (010) 82000860 转 8101

知识产权出版社电子制印中心印刷

新华书店经销

2003 年 12 月第 1 版 2003 年 12 月第 1 次印刷

开本: 787mm × 1092mm 1/32 印张: 7 字数: 146 千字

印数: 1 ~ 4 000 册

ISBN 7-80011-941-6/R · 006

定价: 9.80 元

如有印装质量问题, 本社负责调换。

内 容 提 要

全书共分 5 个部分，分别为醋的历史渊源、醋的保健功效、醋的医疗作用、醋的使用方法、醋的临床应用。其中重点是醋的临床应用，从内科、外科、妇产科、儿科、五官科几个方面，详细介绍了中医以及民间用醋和以醋为主的配方防治 85 种常见病症的经验，共 300 余则。每则分述其配方、制法、用法、功效。

本书内容简练实用，主要为城乡家庭提供醋疗方面切实可行的祛病健身知识和具体方法，也可供医护人员参考。

前 言

食醋疗法是传统中医学、现代营养学与民间治疗经验相结合的一门科学，是医学领域的一个分支，有着鲜明的民族特色与传统特色。食醋疗法历史悠久，许多有关醋疗保健的方法与单方验方在民间广为流传，为中华民族乃至世界各民族的繁荣昌盛起到了重要作用。

随着全球回归自然理念日益深入人心，有关醋疗方面知识的系统整理和普及应用也引起了人们的广泛关注。为了使这一祖国医药瑰宝更好地为全人类服务并焕发出新的光采，我们根据现代家庭的医疗保健需要，广泛收集民间、医学典籍中有关醋疗知识与单方验方，并结合自己的临床实践经验，以 85 种常见病症为主题，全面介绍了醋在人类保健、益寿和临床应用各个方面的主要功效，仅在其临床应用方面就列举了 300 余则醋疗方剂。其中包括配方、制法、用法、功效，可供城乡广大居民选择应用，也可供医护人员参考。

醋既是调味品，又是不可多得的保健品，尤其是对各种现代“富贵病”有着很好的防治效果。我们希望通过本书的出版，引导现代人的正确饮食观念，减少各种“富贵病”的发生和蔓延，从而达到提高生活质量和健康长寿的目的。

由于作者水平有限，书中难免存在不足或错漏之处，敬请读者批评指正。

编著者

2003 年底

目 录

一、醋的历史渊源	(1)
二、醋的保健功效	(6)
三、醋的医疗作用	(11)
四、醋的使用方法	(19)
五、醋的临床应用	(26)
(一) 内科病症	
感冒	(26)
慢性支气管炎	(27)
支气管哮喘	(31)
肺脓疡	(34)
肺结核	(36)
肾炎	(37)
肾盂肾炎、膀胱炎	(40)
阳痿	(42)
神经衰弱	(45)
癫痫	(48)
中风	(50)
糖尿病	(54)
自汗、盗汗	(57)
呃逆	(60)
胃炎	(61)
腹泻	(63)

单纯性便秘	(65)
肝炎及黄疸	(66)
肝硬化	(67)
蛔虫病	(68)
钩虫病、蛲虫病	(69)
低血压	(70)
高血压病	(71)
高脂血症	(74)
冠心病	(76)
白血病	(78)
血证	(80)
其他病症	(83)
(二) 外科病症	
冻疮	(83)
慢性小腿溃疡	(84)
颈淋巴结结核	(85)
骨结核、骨髓炎	(86)
疔疮	(87)
痔疮	(89)
脱肛	(91)
扭挫伤	(92)
关节肿痛	(94)
骨质增生	(96)
肩周炎	(100)
胆道蛔虫病	(101)
白癜风	(103)
带状疱疹	(105)

皮肤瘙痒症	(106)
荨麻疹	(109)
神经性皮炎	(111)
湿疹	(114)
银屑病	(116)
癣症	(117)
脱发、斑秃	(122)
少年白发	(125)
疣	(126)
癌症	(129)
甲状腺肿大	(132)
毒虫螫咬	(134)
面神经麻痹	(135)
烧烫伤	(137)
痤疮	(139)
黄褐斑、雀斑	(142)
其他病症	(143)

(三) 妇产科病症

月经不调	(145)
闭经	(148)
功能失调性子宫出血	(151)
痛经	(155)
不孕症	(159)
子宫脱垂	(161)
妊娠剧吐	(164)
产后缺乳	(166)
急性乳腺炎	(168)

其他病症	(170)
(四) 儿科病症	
百日咳	(171)
流行性腮腺炎	(174)
小儿腹泻	(176)
小儿疳积、佝偻病	(178)
小儿咳嗽	(181)
小儿流涎	(183)
小儿头疮	(184)
小儿咽喉炎、扁桃体炎	(187)
小儿厌食症	(189)
小儿遗尿	(193)
(五) 五官科病症	
牙痛	(196)
口腔溃疡	(197)
慢性咽炎	(199)
红眼病	(202)
老年性白内障	(204)
鼻衄	(206)
耳鸣	(207)
其他病症	(209)

一、醋的历史渊源

醋在古代称为醯。醯字出现在周代以前，周朝王室中已有了“醯人”的设置（定制为七人，五男二女），专管王室中醯的供应。东汉许慎在《说文解字》中将醯解释为酸，也称酢，迄今日本仍用酢字称醋。周公在所著的《礼记·内则》有“和用醯”的记录。史载周天子食谱中，醯列为上品。

在《周礼·天官》中有“醯人主作醯”之称，《十三经集注》解说，周代醋已进入宫廷和礼宴之中。

《史记·货殖列传》记载：“通都大邑，酤一岁千酿，醯醢千缸（hong，即缸——作者注）。”《汉书·食货志下》载有“其三及酤截灰炭给工器薪樵之费”等。这就说明，汉代醋已畅销市场，广为食用，进入民间。

据《说文解字》记载，关东人称醋为酸。说明东汉时不但京都洛阳的老百姓普遍用醋，而且关东的百姓也使用。

《论语·公冶长》记载：“子曰孰谓微生高直？或乞醯焉，乞诸其邻而之。”微生高是孔子的学生，这段记载说明当时即使在普通老百姓家向左邻右舍也能讨要到一点醋了。

周朝不但有专职醯人，而且周天子食谱中的菹，实际上是醋制品。醋浸酸菜当时已有七菹：韭菹、茱菹、藜菹、花菹、芹菹、青菹等，实为不同的蔬菜用醋浸制而成的酸菜。

据史传，醋在南北朝时期被人们视为贵重的奢侈品，官员、名士之间宴请，把有无醋作调料视为筵席档次高低的一条标准。如今洛阳的宴席仍有醋水、条羹之说，否则不称席。

有关醋的来历，流传许多种说法，兹列一二。

据说，醋是杜康发明的，就连“醋”一字也是杜康杜撰的。杜康发明酒后，最初把酒糟全部扔掉了。后来，他觉得这样太可惜，于是他把酒糟积攒起来，掺水泡在缸里。过了二十一天，酒糟汁竟然变成了香味浓郁的醋。望着这一缸浆水，杜康突发奇想，它是在二十一日酉时发明的，于是把“酉”和“二十一日”合起来，就构成了“醋”字。

更多的学者认为，醋是杜康的儿子发明的。传说在古代的中兴国，即今山西省运城县有个叫杜康的人发明了酒。他儿子黑塔跟着杜康学会了酿酒技术。后来，黑塔率家族移居今江苏省镇江一带。在那里，他们酿酒后觉得酒糟扔掉可惜，就存放起来，在缸里浸泡。到了二十一日酉时，揭开缸盖，一股从来没有闻过的香气扑鼻而来。在浓郁的香味诱惑下，黑塔尝了一口，酸甜兼备，味道醇美，便贮藏起来，作为“调味浆”。这种调味浆取什么名字呢？黑塔把“二十一日”加“酉”字来命名这种酸水，便成了“醋”。

还有一种相近的说法：在《神农本草》中已有用酒的记载，而根据酒醋同源同时代的分析，醋在神农尝百草时期已出现。据史料记载醋是黑塔发明的，黑塔是杜康的儿子，向杜康学酿酒（古时酒度较低），由于贪玩，酒糟存放后变成了醋。据史料记载，杜康造酒禹尝之而美，故认为醋在大禹时代就产生了，杜康在洛阳造酒，儿子也发明造醋而顺理成章。醋的发明也就推至距今4000年的夏代。

在醋的酿造初期，主要是采用含糖野果自然发酵。到西汉时期已加进一定比例的谷类原料，并添加了曲，醋的度数已达3~5度。因此，只要醋酸含量在3~5度及以上者皆可称作醋。

随着人们对醋需求量的增大，醋的生产也逐步走上了正轨。东汉崔寔写过一部书叫《四月民令》，其中就涉及醋。他说：“四月立夏后可做醋。”又说：“五月五日亦可做醋。”

北魏大农学家贾思勰在其著名农书《齐民要术》中已总结了 22 种酿醋法，如：秫米神酢法、大麦酢法等。南北朝时代，农业有了很大发展，各种谷物酿造业逐步兴盛。据史料介绍，在北魏时，我国人民已经学会了固态发酵制曲酿造法。也就是说，在 1400 多年前，我国的制醋技术已经很高明了，并且开创了酿造陈醋的先河。隋朝时代，食醋的发展很普遍，长安城居民以醋为戏言，说明醋已成为日常生活不可缺少的调味品。至唐代，食醋不仅成了家庭开门七件事的必需品，而且食醋已发展成为疗伤祛病的药品了。唐朝名医孙思邈《千金宝要》记载：“用三年陈醋滓，微火煎……治疮疽肿痛疾。”明代以来，食醋的陈酿已经成为一种普遍采用的工艺，品种也不少，如山西老陈醋等享有盛名。镇江香醋、天津浙醋，在清代已开始生产。

人类开始使用醋的历史，可以追溯到几千年以前。随着时代的发展，醋除了作为调味品食用之外，还在人体保健方面得到了广泛的应用。

人们在实际生活中，所使用的调味品是丰富多采的，除了常用的盐、白糖、胡椒等，在日本还有独具一格的豆酱、酱油以及从国外传入的辣椒油、蛋黄油、番茄酱等，尤其是食醋。

盐是人类最早使用的基本调味品。由于盐分天然存在于岩盐和海水之中，所以被人类最早使用。醋也是人类很早使用的基本调味品，但是醋并不像盐那样天然存在，而是需要人工制造。醋是人工制造的最古老的调味品之一。

国外也有人类很早使用醋的文字记载。

《旧约圣经》中就有关于醋的最原始记录。在《摩西五书》的《民数记》里记载着“烈酒和醋、葡萄酒和醋”。

摩西（古代伊斯兰教的领袖）生活的时代是公元前 13 世纪。所以，醋的有文字记载的历史，至少有 3 000 年以上。

醋并不单纯是调味品，而且作为有利于健康的食品一直被人们食用着。

中医学对醋的应用也是历史悠久，源远流长。

中医学认为，醋性温，味酸、苦，入肝、胃经，具有开胃消食、养肝解毒、化瘀消肿、止血止痛、收敛止泻、杀虫等功用。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。《本草衍义》记载：“米醋比诸醋最配，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。”明代《本草纲目》记载：“大抵醋治诸疮肿积块，心腹疼痛，痰水血病，杀鱼肉菜及诸虫毒气，无非取其酸收之意，而又有散瘀、解毒之功。”《本草求真》记载：“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、黄疸痈肿，暨口漱以治舌疮；面涂以散损伤积血，及杀鱼肉菜蕈诸毒。”《医林纂要》记载：“醋泻肝，收心。治卒昏，醒睡梦；补肺，发声音，杀鱼虫诸毒，伏蛔。”醋还可治疗油腻食积、消化不良、腹痛腹泻、黄疸、肝炎、心绞痛、口舌溃疡、咽喉肿痛、衄血、吐血、便血等诸多病症。

我国的醋种类很多，市售的醋一般有白醋和红醋两种。其中有名的如山西陈醋、四川麸醋、镇江糟醋等。醋的主要成分是醋酸，一般浓度为 1% ~ 5%，老陈醋可达 20%，醋的

酸味即来源于此。质量好的醋，酸而微甜，带有香味，不仅是调味佳品，而且是良好的酸性健胃剂，有增加食欲、帮助消化的作用，特别是胃酸缺乏的人吃些醋浸、醋腌的食物很有益处。醋还含某些维生素，如维生素 B₁、B₂ 和烟酸等。炒菜时加些醋，可以促进菜中钙、磷、铁等成分的溶解，而被人体充分吸收利用。煎、炒鱼时，加点醋既可解除鱼腥味，又可使鱼骨中的钙、磷溶解出来，而提高营养价值。炒辣椒时放点醋能减少辣椒中维生素 C 的损失，还可减少辣味。烹煮牛、羊肉时加点醋，可以使肉容易煮得酥烂。吃油腻食品时，加点醋或蘸着醋吃，就不会感到腻口。把时令蔬菜泡在醋里做成酸菜，既易保存，又美味可口。

醋酸有一定的杀菌作用。古罗马人曾用醋来治疗创伤。中世纪某些烈性传染病病人死后，当地人都要把死者用过的钱币和金属饰物用醋浸泡后再使用，以防传染。醋煮沸蒸发，每日 2 次，消毒室内空气，对预防流行性感冒或流行性腮腺炎等有一定效果。至于用酸辣汤发汗治疗伤风感冒，更为人们所熟悉和沿用。

二、醋的保健功效

从医学角度看，适当使用醋，具有以下保健功效。

1. 健脾胃，养气血

中医认为，脾胃为后天之本。脾胃功能的强弱，关系到人体气血的盛衰，关系到体质的强弱。

醋自古以来就被认为具有增强食欲、促进消化的作用。这在我国历代医学文献中多有记载，如唐代陈藏器所著的《本草拾遗》，清代王士雄所著的《随息居饮食谱》等，都称醋能“开胃、消食”。而我国民间亦常用“醋茶”治疗消化不良。日常生活中，大家都有体会，当你心里想酸味食物时，口里就可以产生唾液，“望梅止渴”的原理就在于此。德国比凯尔博士曾经用狗进行下列关于胃液的实验研究，其方法是：分别对 3 条空腹的狗给以水、柠檬橘子水（稀释 10 倍）、食醋（稀释 13 倍）各 200 毫升，然后观察每条狗的胃液分泌量。2 小时之后，发现 3 条狗中喝醋的胃液分泌量最多，其次是喝柠檬橘子水，而喝水的狗胃液分泌量最少。现代医学研究证实，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，促使消化器官分泌大量消化液，加强消化功能，从而增进食欲，促进食物消化吸收。当你感到胃口不太好，没有食欲的时候，可以采用一种有效方法，就是多吃一些以醋调味的膳食。如豆腐米醋方：用花生油将 200 克豆腐煎香，加食盐少许调味，倒入 50 克米醋稍煮片刻即成，候温空腹食用，日服 2 次，连服 5~7 天，治疗消化不

良效果很好。但是对于胃酸过多症、胃溃疡等患者，则不宜过多食用醋，尤其不可空腹饮醋。

医学研究表明，醋能改善肠胃功能，增进食欲，促进食物中钙、磷、铁等元素的溶解，便于人体吸收。在夏季痢疾流行时，多食醋能助消化，抑制肠道病菌生长，具有防治肠道疾病、强壮体质的作用。

2. 改善新陈代谢

醋具有减轻疲劳的作用。当人体经过较长时间劳动或剧烈运动以后，会产生大量的乳酸，使肌肉感到疲劳，同时破坏人体内酸碱平衡。这时可在 1 杯冷开水中倒进 1 汤匙醋，搅拌后喝下，便可以将过量的乳酸导入三羧酸循环，使新陈代谢恢复正常，从而消除疲劳，还有利于很快入睡。

3. 预防缺钙

钙是保持骨骼坚实和牙齿坚硬不可缺少的营养成分。缺钙会妨碍人体发育，造成肌肉和神经功能异常。据医学研究，一般饮食情况下，钙的摄入量基本上能满足人体生理需要，但因为个体之间有差异，并不是每个人都能充分满足。

缺钙的原因很多。蛋白质或加工食品中所含的磷过量摄入，以及运动不足等都是钙质流失的原因。中年之后，人体也会发生钙质流失，严重时将导致骨质疏松症，即骨骼中产生小孔，变成浮石一样脆，而且容易骨折。

醋能帮助机体有效地摄入钙质。大家都知道，炖鱼时适当加入醋，鱼骨就会变得柔软，连小孩和老人也能食用。这样，钙的摄入量自然也就增多了。

民间流传“食用醋会使人体骨骼变软”的说法，这大概是从上述吃鱼骨的体验中联想而得到的错误结论。实际情况并非如此。相反，醋能促进人体对钙的吸收，使骨骼变得

结实。

钙和醋一起被人体摄入后，钙与醋所含有的醋酸发生化学反应，生成更有利于人体吸收的醋酸钙。中国生物化学研究所的研究人员曾做过这样的实验：把患有骨质疏松症的老鼠分为两组，一组喂普通食物，另一组喂醋蛋，并且保证两组老鼠钙的摄入量相同。1个月后，测量它们的骨骼强度。结果表明，食用醋蛋的一组老鼠骨骼强度较高。可以推测，原因是醋蛋中含有的醋酸钙更有利于老鼠对钙质的吸收。

4. 促进维生素 C 的吸收

在近年来流行的“维生素热”中，最引人注目的是维生素 C 和维生素 E。维生素 C 所以能吸引人，是因为它有可能成为预防和治疗癌症的手段。

摄入维生素 C 的最简便的方法就是服用市售的维生素 C 类药物。实际上人们大多是通过饮食来获得的，如柑橘、白菜、草莓等食物中都含有丰富的维生素 C。

维生素 C 怕热、易氧化、不耐碱。一旦受热、长时间放置或与碱性强的物质放在一起都会引起维生素 C 变质。但是，维生素 C 耐酸，而醋是酸性的，所以在烹制含有维生素 C 的食物时，适当使用一些醋，就可以减少维生素 C 的损失，而且更有利于机体摄入维生素 C。

醋对维生素 C 还有保护作用。某些食物中（如胡萝卜、黄瓜、南瓜）含有破坏维生素 C 的酶（抗坏血酸氧化酶），如果将它们与其他食物混合在一起，就会使其他食物中的维生素 C 氧化，而破坏维生素 C 的作用。日本人经常用胡萝卜和萝卜烹制“红叶萝卜”，按说，萝卜中含有的维生素 C 会遭到胡萝卜所含的酶的破坏。所幸的是，对维生素 C 有破坏作用的酶在酸性环境下将不起作用。因此就上面的例子来