



葱蒜治百病

■ 盛增秀 施仁潮等编著

■ 海天出版社



粤新登字 10 号

葱蒜治百病

盛增秀 施仁潮 等

海天出版社出版发行

(中国·深圳)

开本 787mm×1092mm 印张 5 字数 10 万

1993 年 1 月第 1 版 1993 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—20 000

ISBN 7—80542—507—8/R·20

定价: 3.20 元

前 言

葱、蒜是人们日常生活中常用的蔬菜,也是烧制菜肴时的必备调味品,故大江南北千家万户,乐于贮而备之,以应不时之需。不过,许多人对其药用价值,并不十分了解,或知之甚少。作为养生保健和治病疗疾良药的葱、蒜,早在2千多年前的古代医药书中就多有记述,如成书于秦汉时期的《神农本草经》就曾称葱白能治疗“伤寒寒热,出汗中风,面目肿”。梁代的《名医别录》说大蒜能“消痈肿豨疮,除风邪,杀毒气”。现代研究发现,葱、蒜对白喉杆菌、结核杆菌、痢疾杆菌、葡萄球菌、真菌等多种细菌有抑制或杀灭作用,其中大蒜的抗菌作用在高等植物中是最强的;大蒜还能减慢心率,增加心收缩力,扩张末梢血管,降低血压和血脂,对心血管系统疾病有良好的防治效果。葱除了抗菌作用外,还能刺激汗腺,有发汗作用;促进消化液分泌,有健胃作用;葱油由肺呼出的成分,能轻度刺激支气管分泌,故有祛痰作用。此外,葱还有一定的利尿作用。据报道,英国“大蒜研究所”的负责人卢思尔对大蒜降低血脂,预防高血压、脑溢血等疾病的功效,给予了高度的评价,并说人们若每周吃上二三枚蒜,对身体有极大的好处。由此可见,葱、

蒜的养生保健和治病疗疾作用现在已日益为世人瞩目和重视了。

那末，葱、蒜究竟如何入药？其功效又怎样呢？先来谈谈大蒜。

大蒜为百合科多年生草本植物。大蒜的鳞茎具有十分强烈的蒜臭气，一般以个大、饱满、紫皮者为佳，全国各地均有出产。其药名称为大蒜、胡蒜、独头蒜、紫皮蒜等。

中医认为，大蒜性味辛温，有行气、温胃、消积、祛风、解毒、杀虫等作用，主治饮食积滞、脘腹冷痛、腹泻、痢疾、水肿胀满、疟疾、疔疮肿毒、白秃癣疮以及蛇虫咬伤等病症。现代临床常用于治疗感冒、痢疾、肠炎、百日咳、肺结核、霉菌感染、化脓性皮肤病、动脉硬化、高脂血症等疾患。

至于葱，它亦属百合科多年生草本植物，其入药部分主要是鳞茎（葱白）和叶，此外葱子（葱实）、葱须亦可供药用。

中医认为，葱叶、葱白和葱须其性味皆属辛温，有发表、通阳、解毒、消肿、杀虫、散瘀等作用，主治感冒风寒、浮肿、痢疾、阴寒腹痛、虫积内阻、二便不通、疔疮肿毒以跌打损伤等病症。葱子则功擅补肾明目，主治阳痿、目眩、目暗等病症。现代常以葱治疗感冒、痢疾、肠道寄生虫病、泌尿系感染、化脓性皮肤病、肾炎水肿、消化不良等病症。

中医古代文献中有关葱、蒜治病的记述很多，据不完全统计，仅李时珍《本草纲目》中收录的葱、蒜治病的单验方，就有百余首之多，其治疗范围涉及内、外、妇、儿、伤、五官诸科；现代又积累了很多的新经验、新方法。更值得指出的是，用葱、蒜治病，有取材方便，制作简易，效果良好等优点，不失为简、便、廉、验的治疗方法，因此很有利于广大群众掌握和应用，特别

是广大农村和偏僻山区尤为适宜。

为了使人们普遍了解和掌握葱、蒜防治疾病的知识和方法,更好地为人民卫生保健事业服务,我们特采集古今有关文献,结合临床经验和体会,编写了《葱蒜治百病》一书。本书上编以病症为纲,先简要介绍每种病症的知识,然后列举用葱、蒜治疗该病症的单验方,并加按语,扼要说明方药的作用原理和应用时所要注意的问题等。至于病症的名称,鉴于古今病名有很大的差异,中医和西医对疾病的命名亦不一致,为便于读者理解,我们尽量采用现代病名,少数情况特殊者,仍沿用其传统病名。本着“古为今用”的方针,凡出自古代医学文献的方剂,对其主治、用法等,均以通俗的文字予以表达,有关药物所用之剂量亦改为现代常用量。此外,精选了古今葱蒜养生保健药膳 40 余道,作为下编。最后选录了有关葱蒜的文献附于书末,以供参阅。

限于水平,书中缺点在所难免,敬请读者指正。

1992 年 6 月

目 录

前言

上编 葱蒜治病疗疾

内科

1、普通感冒	(3)
2、流行性感胃	(4)
3、外感高热	(6)
4、支气管炎	(7)
5、支气管哮喘	(9)
6、大叶性肺炎	(11)
7、肺脓疡	(12)
8、肺结核	(12)
9、肺癌	(14)
10、急性胃肠炎	(15)
11、细菌性痢疾	(18)
12、流行性乙型脑炎	(20)
13、流行性脑脊髓膜炎	(21)
14、急性病毒性肝炎	(22)
15、肠伤寒	(22)
16、疟疾	(24)
17、头痛	(25)
18、胃痛	(26)
19、胁痛	(27)
20、肝脾肿大	(28)
21、虚劳	(29)
22、便秘	(30)

23、肾炎水肿	(31)
24、肾功能不全	(33)
25、泌尿系感染、结石	(34)
26、前列腺炎	(36)
27、神经衰弱	(37)
28、鼻衄	(37)
29、呕吐	(38)
30、腹胀	(40)
31、臌胀	(41)
32、阳痿	(42)
33、痹证	(44)
34、脚肚转筋	(45)
35、钩虫病	(46)
36、紫癜	(46)
37、阴缩	(47)
38、癰闭	(49)
39、中暑	(51)
40、酒醉	(52)
41、食蟹中毒	(53)
42、厥脱	(53)
外科	
43、急性阑尾炎	(55)
44、肠梗阻	(56)
45、颈淋巴结结核	(56)
46、疔疮	(57)
47、疖瘤	(58)
48、瘻管	(60)
49、金疮	(60)
50、甲沟炎	(61)
51、丹毒	(61)
52、下肢溃疡	(62)

53、痔疮	(63)
54、神经性皮炎	(64)
55、阴汗作痒	(65)
56、阴囊痈肿	(65)
57、寻常疣	(66)
58、扁平疣	(67)
59、足癣	(67)
60、鸡眼	(68)
61、冻伤	(69)
62、跌打损伤	(70)
63、落枕	(71)
64、颌骨瘤	(72)
65、虫蛇咬伤	(72)
66、腰肌劳损	(73)
妇科	
67、痛经	(75)
68、带下病	(76)
69、妇人阴痒	(77)
70、产后缺乳	(78)
71、产后便秘	(79)
72、产后中风	(79)
73、产后晕厥	(80)
74、急性乳腺炎	(81)
儿科	
75、小儿消化不良	(83)
76、遗尿	(84)
77、小儿惊风	(84)
78、小儿夜啼	(86)
79、麻疹	(86)
80、百日咳	(87)
81、白喉	(89)

82、流行性腮腺炎	(90)
83、蛔虫病	(95)
84、蛲虫病	(96)
85、小儿盘肠气痛	(98)
86、小儿脐疝	(99)
87、小儿秃疮	(99)

五官科

88、牙痛	(101)
89、喉闭肿痛	(102)
90、鼻窦炎	(103)
91、萎缩性鼻炎	(104)
92、角膜炎	(105)
93、目暗	(105)
94、鱼骨哽咽	(106)

下编 葱蒜养生保健药膳

菜肴类

1、葱焖海参	(109)
2、葱爆虾仁	(110)
3、蒜泥马齿苋	(110)
4、蒜泥狗肉	(111)
5、葱焖鲫鱼	(112)
6、葱爆田螺肉	(112)
7、大蒜烧茄子	(113)
8、蒜醋鲤鱼	(114)
9、蒜醋冬瓜	(114)
10、蒜苗干	(115)
11、葱焖猪蹄	(116)
12、大蒜炖鸽子	(116)
13、蒜油裙边	(117)
14、葱烤兔肉	(118)

15、蒜头牛筋	(118)
16、大蒜鲜菇	(119)
17、糖醋大蒜	(119)
18、葱椒鸡块	(120)
19、香葱鸭肉	(121)
20、蒜醋茄	(121)
21、大蒜牛肚	(122)
22、羊肉炒大蒜	(123)
23、蒜菜	(123)
24、蒜泥肉片	(124)
25、大蒜干贝	(125)
26、大蒜烧豆腐	(125)
27、蒜拌鱿鱼	(126)
28、大蒜炒萝卜	(126)
29、大蒜炖猪肚	(127)
30、蒜泥黄瓜	(128)

饮料类

31、大蒜减脂茶	(129)
32、大蒜银花茶	(130)
33、榄葱茶	(130)
34、大蒜西瓜汁	(131)
35、蒜汁牛乳饮	(131)
36、葱胶汤	(132)
37、蒜末醋汤	(133)
38、虾米葱汤	(133)
39、鳖蒜汤	(134)
40、葱豉黄酒汤	(135)
41、大蒜酒	(135)

附 1:文献摘录	(137)
----------------	-------

附 2:指寸定位法	(142)
-----------------	-------

上编 葱蒜治病疗疾

内 科

1、普通感冒

普通感冒是由多种病毒引起的一种呼吸道传染病，一般表现为头痛、鼻塞流涕、打喷嚏、咽部干痒作痛、咳嗽，或伴有发热、乏力、浑身疼等症状。中医称本病为“伤风”，认为它是由于生活起居不慎，如夜卧着凉，或衣着过少，或汗出当风，以及气候异常变化等因素，使人体受到风邪的侵袭而发病，在临床上一般分为风寒、风热诸证，可分别采用辛温解表、辛凉解表等方法加以治疗。

方 1：

葱白茎 5 根，白芷 10 克，绿茶 10 克，同入锅中，加以适量清水，共煎为汤，代茶多多饮服。

方 2：

连须葱白 20 根，洗净，粳米 100 克亦淘净，共煮为粥，然后调醋少许，和以盐、豆豉等温热食之，一般以汗出为佳。

方 3：

取葱白头、生姜各 30 克，食盐少许，共捣成糊状，用纱布包，擦涂前胸、后胸、后背、脚心、手心、肘窝、肘窝一遍，然后复卧，候其汗出热退即可。

方 4:

葱白 1 握,豆豉 60 克,同入锅中,注入适量清水,煮沸,约 5 分钟后乃滤取其汁,温热服之,然后覆盖衣被,以微微出汗为佳。亦可以上二物浸酒煮饮之,服用方法同上。

方 5:

食用醋渍大蒜头(以浸泡二三年为佳)数颗。

方 6:

连须葱白 60 克,生姜 30 克,同入锅中,加水适量,煮沸后滤取汁,温服之。

按语:用葱、蒜治疗伤风感冒,在民间广为流传,且效果颇好。据古代医学文献记载,葱白能“发散风寒”,“主伤寒寒热”;而大蒜亦能“除风邪”,“破冷气”,说明两药均有祛除风寒的作用,所以能治疗本病。上列各方,大多以葱、蒜为主药,分别配以生姜、豆豉以及白芷诸药,以增强发散风寒的功效。值得指出的是,这些方剂一般适用于风寒感冒者,临床上以怕风恶寒,头痛鼻塞,无汗或少汗,咳嗽痰稀,口不渴,小便清白为主要特征。若症见发热,咽喉肿痛,头痛鼻塞,口苦口渴,咳嗽痰浓,小便色黄者,则属于风热感冒,上列各方,一般不宜使用。

2、流行性感冒

流行性感冒,简称“流感”,是由病毒引起的急性呼吸道传染病,中医称为“时行感冒”。它一年四季均可发病,尤以冬春两季发病较多。本病起病急,传染性强,容易造成流行。患者可出现打喷嚏、鼻塞流涕、咽部干痒作痛、声音嘶哑、咳嗽或呕吐、腹泻等症状,病情一般较普通感冒为重。

方 1:

鲜葱白 5 节, 生姜 9 克, 淡豆豉 9 克, 水煎服, 每日 1 剂, 连服 4~5 天。

方 2:

葱白 5 节, 麦芽 15 克, 熟牛奶 100 毫升。将葱白洗净剖开, 与麦芽放入杯中并加盖, 隔水炖熟后去葱白及麦芽, 加入牛奶调匀。

方 3:

连须葱白 30 克, 淡豆豉 30 克, 黄酒 50 毫升。先将淡豆豉放入锅内, 加 2 小碗水, 煎煮 10 分钟后加洗净葱白继续煎 5 分钟, 再加黄酒, 趁热饮服。

方 4:

葱白 15 克, 豆腐 250 克, 淡豆豉 9 克。先将豆腐切块放入锅中煮片刻, 加水适量; 再将淡豆豉、葱白加入锅中略煮。可同时放适量调味品, 如盐、酱等, 趁热服下, 并盖被取汗。每日 1 剂, 连服 4~5 天。

方 5:

鲜葱头 15 克, 生姜、紫苏叶各 9 克, 三物共放锅中, 加水 500 毫升, 煎煮, 取汁代茶饮服。

方 6:

葱白 500 克, 大蒜 250 克, 切碎后, 加水 2000 毫升煎煮, 滤取药液, 每日服 3 次, 每次 50 毫升, 连服 2~3 天。

方 7:

葱白 15 克, 白萝卜 60 克, 加水煎汤饮服, 连服 3 天。

方 8:

大葱根 7 个, 白茅根、鲜芦根各 30 克, 加水煮汁饮服, 每

日1次,连服2~3天。

方9:

大蒜头5个,去皮,压碎,放入250毫升白酒中浸3个月。

1日饮数次,每次1小茶匙。

方10:

大蒜头3克,每日嚼服3次。

方11:

葱白6根,糯米100克,加水适量,用文火熬成粥,然后加盐少许调味食用。

按语:流行性感冒多属风寒或风热之邪外袭,肺卫不宣,肃降失常所致。早在晋代《肘后方》中就有用葱豉汤治疗伤寒初起的记载,所以《本草经疏》称:“葱,辛能发散,能解肌,能通上下阳气,故外来怫郁诸证,悉皆主之。”方1~方6适用于风寒外感所致的“流感”,症见恶寒发热,鼻寒流涕,肢体痛,苔薄白,脉浮紧等。方8适用于风热外感所致的“流感”,症见恶寒发热,口渴咽痛,苔薄黄,脉浮数等。方11适用于老年体虚感冒,取糯米熬粥以培补脾胃。如预防感冒,可经常服用方7、方9、方10。

3、外感高热

外感高热是指六淫外邪侵入人体,以致营卫失调,腠理致密,而出现的高热($T39^{\circ}\text{C}$ 以上)症候,常伴无汗、烦躁等症,多见于西医的感染性、发热性疾患。

方1:

取葱白30克,生姜30克,胡荽30克,食盐6克,一同捣

烂如糊状,再加入白酒 30 毫升调匀,用纱布包裹,均匀地涂擦患者的前胸、后背、手心、足心、腘窝、肘窝等处,擦涂一遍后,令患者安卧,覆盖衣被,过半小时后当有汗出而热退。

方 2:

取葱汁适量,入香油内调匀,用手蘸油摩擦患者(小儿)的五心(心窝、二手心、二足心)、头面、项背等处。

按语:外感高热以发热、无汗为其特征,汗闭而使机体散热受阻,故解表发汗是其治疗要点。葱具有较好的通阳解表作用,方 1 用葱白与生姜、胡荽等解表药相配,增强了发汗解表的作用,再以白酒调匀涂擦,增加了局部的血液循环,使毛孔开泄,汗出热退。方 2 主要适用于小儿高热患者,取葱汁之发汗解表,配以香油,减少了葱汁的辛辣之性对皮肤的刺激,故对小儿尤其适宜。值得指出的是,以上两方药性偏温,最适于风寒之邪外束肌表、腠理不泄而引起的高热。

同时还须注意的是,高热大多是急性热病中的一个症状,单纯用发汗退热法是不够全面的,临床还须根据病情,进行综合治疗。

4、支气管炎

支气管炎乃是由细菌、病毒感染以及物理或化学刺激等因素引起的支气管炎症。临床以咳嗽、咯痰为主要症状。根据病程之长短,有急性和慢性之分。急性支气管炎属于中医“外感咳嗽”之范畴,其病因病机是外感风寒,肺失宣降,或风热犯肺,肺失清肃,或燥热伤肺,肺失清润。慢性支气管炎多由急性支气管炎演变而成,其主要症状是长期咳嗽、咯痰,常伴有哮