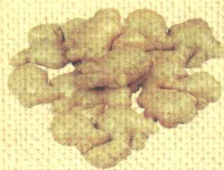


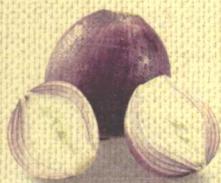
【白萝卜】
治胃烧
止咳
缓解口干等



【大葱】
通窍
抗感冒
止痒等



【生姜】
防晕车
止呕
生发等



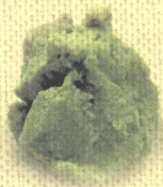
【洋葱】
安眠
祛除头屑
降三高



【大蒜】
杀菌
抗氧化
预防感冒等

小厨房
大药房

姬领会 任萍 编著



【芥末】
降压
助消化
防冻伤等



【辣椒】
暖胃
助消化
预防感冒等

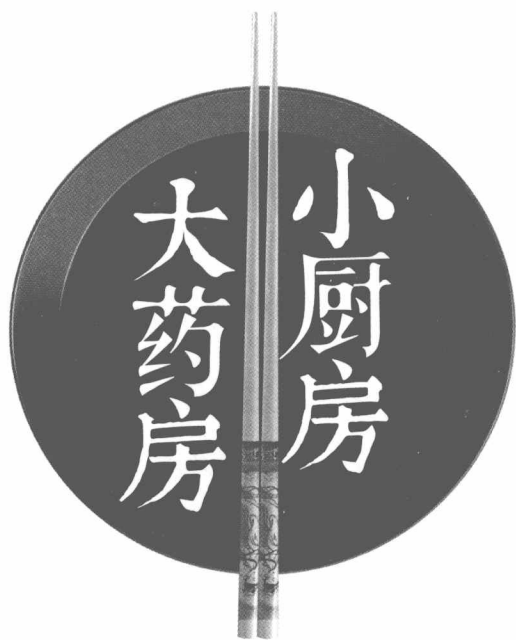


【花椒】
治牙疼
驱虫
止痒等

速查速用
家庭必备
【专业权威】

流传千年的家庭实用偏方
纯食材配方，无任何副作用

都是厨房里的必备品，立刻能用，取材方便
经过千百年的实践验证，绝对有效



中国医药科技出版社

内 容 提 要

寓药于食，一直是中医的优良传统。厨房里常见的食材，往往有着神奇的祛病健身功效。本书作者姬领会、任萍，积数十年之功，查阅古方典籍、寻访民间偏方，并结合自己的施诊实践，将散落各处的家庭厨房食疗偏方搜集、整理成本书，充分发掘厨房里平常食材的药用功效。对于一般居家人士、养生爱好者，都是一本值得收藏的普及读物。

图书在版编目(CIP)数据

小厨房 大药房 / 姬领会, 任萍编著. —北京: 中国医药科技出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5067-7162-7

I. ①小… II. ①姬… ②任… III. ①食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第278622号

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 787×1092mm 1/16

印张 14³/₄

字数 142千字

版次 2015年3月第1版

印次 2015年3月第1次印刷

印刷 北京中印联印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-7162-7

定价 35.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



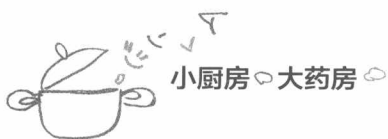
大道本乎寻常，至理不外日用

打开姬领会的新作《小厨房 大药房》，我才发现自己的知识还是很有限的。尽管我也写过几部学术著作和一些科普作品，但是我对身边的一些事物，对自己每天都要打交道的厨房里的东西，与姬领会比起来，还是有很大距离的。

根据书本的记载，中医汤药的起源，就是从厨房里走出来的。神农氏尝百草识药性，靠的是寻找食物时的眼看口尝；伊尹发明汤液方剂治病，借鉴的是熬汤佐料配伍。

中医从单味药治病，逐渐发展到以方剂汤药为主，经历了几千年漫长的历史阶段。厨房里的十三香佐料，如桂皮、生姜、小茴香、山柰、豆蔻、砂仁、橘子皮、丁香、八角、荜茇等，也都先后被中医学家的队伍里，进了历代《本草》著作。但是把酱油、醋、葱、姜、蒜、酒、糖、茶写进科普读物里，当作治病的主力军，除了姬领会之外，我还没见到第二家，可以说他是独具匠心。

姬领会编写的《小厨房 大药房》，并不都是偏方，而是用中医理论讲解，以中药的四气五味统领，可以说处处体现



了中医特色，字字紧连着传统。

有朋友看到书名就会问，这么简单的身边之物，果真能够治病吗？如果是这样，大医院都改成厨房不就得了，干嘛还盖那么多房子，进那么多仪器设备？

说这话的朋友，一定对现代化的医院很了解，知道医院是如何治疗疾病的。但是，我们也可以想一想，假如你出门在外，或者走到一个没有医院的地方，突发疾病又来不及送到医院里去，你该怎么办呢？在火车上，我们也见过急救的例子，很多出手救治患者的人，用的就是简便的方法，往往应手即效，让人称颂不已。

这极为简单的小药就能奏效的背后，深藏着一般人难以知晓的深奥道理。

人体是一个复杂的整体，随时调动和调整着自身的抗病能力，也把各种体内的信号传递出来。发热、头痛、乏力、失眠、气短等等，既是疾病的表现，也是身体抗病的反应。

中医紧紧抓住人体抗病的能力，利用很多看上去很简单的方法，就可以治疗疾病。比如，针刺、按摩、艾灸、刮痧、拔罐，不用药也可以治好很多疾病，道理就是借助人体自我恢复的机制，顺势而为，巧夺天工。

读了姬领会这部新作，我觉得广大民众又多了一扇窗户，透过它可以更多地了解一些治病方法，在方便自己的同时，也为绿色环保的医疗，做出自己的一份贡献。

“无错不成书”，尽管我没有发现这本书里有多少错误，相信广大读者的眼睛是雪亮的，或许能从中找出一些不足，或者不恰当的地方。那么，您一定不要客气，姬领会一旦知道自己错了，就一定会及时纠正的，因为他是一个很负责任的作者。他写这部书的目的，是为了造福广大民众，宣

传中医，活法巧治。

姬领会认为我可以为他的新作写一篇好的序言，我不会夸奖人，只知道按照我的所思、所想，告诉读者朋友。

对也？错也？

只有历史老人掌握着标准答案，想看结果的人慢慢就能知道。

曹东义

写于石家庄求石得玉书屋

2014年8月31日夜

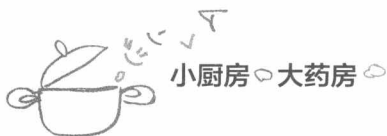


序二

治已病，更治未病

同姬领会医生相识二十余年，从他于陕西中医学院入学开始就多有接触，每每见面都有很多医学方面的疑惑相询，除了学校要求的教学内容外，他还大量查阅古籍，特别崇拜传统中医思想，课外阅读了大量的古代医学书籍。大学二年级就给周围许多人看病开中药，而且多多少少都有一定的效果，这在一定程度上更加坚定了他学习传统中医药学的信心，从此更加发愤，孜孜不倦，勤习古训。毕业后不久，在当地就小有名气，很大的一个原因是他在临床诊治过程中多使用传统的中医手段治疗，很少用西药，周围病人比较容易接受，加上疗效还不错，深受病人的喜爱。

随着现代社会节奏加快，亚健康人群增多，“欲病”成为普遍存在的客观事实。世界卫生组织(WHO)最近公布的一项预测性调查表明，全世界亚健康人群总的比例已占到75%。所以要关注亚健康，积极预防亚健康状态。中医学的“治未病”理论被国际上称为最先进、最超前的预防医学思想。



“不治已病治未病”是早在三千多年前的《黄帝内经》中就提出来的防病养生谋略，是至今为止我国卫生界所遵守的“预防为主”战略的最早思想，它包括未病先防、已病防变等多个方面的内容，这就要求人们不但要治病，而且要防病，不但要防病，而且要在病变未产生之前就想好能够采用的预防方法，这样才能掌握治疗的主动权，达到“治病十全”的“上工之术”。

在未病之前采取应对措施而不是病后用药，将会给民众带来更多的健康利益，也将节省更多的医疗费用。“九五”期间，卫生部曾做过一个课题，研究社区防治和预防投资效益比，得出的研究结论是：一块钱的预防，可以节省医疗费八块五毛钱。“治未病”是医疗发展的趋势，是人类保健养生、防治疾病的最高境界。“治未病”对于全民健康素质的提高，发挥着重要的作用。

近年来，饮食安全的问题越来越受到重视，迫使人们重新意识到家庭厨房的重要性。作者运用厨房中的常用之物，结合中医知识，巧妙搭配，使人们在日常生活中不知不觉地进行着食疗，从而达到了强壮身体、防治疾患的目的。

传统中医对于疾病的认知，采取“取类比象”的整体性观察方法，通过对现象的分析，探求其内在机制，进行辨证论治。所以说中医理论博大精深，但并不是高深莫测，它与我们的日常生活息息相关。酸、甜、苦、辣、咸五味是厨房中永远离不开的滋味。中医最讲究平衡，五彩缤纷的生活环境和饮食中的五味与人的健康密切相关。若调配得当则可健体益身，若违背五味相生相克的规律则会不利健康。

本书与市场同类书的不同之处在于：帮助您建立起一个

“健康新观念”，让你知其然，还知其所以然，重视养生之道，并且依照正确的方法加以实行，就会长期保有天赋的生命力。

陕西中医学院附属医院

李小群

2014年9月



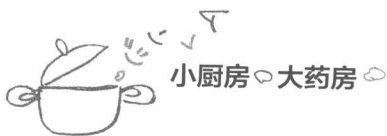
序三

寓药于食，药食同用

健康也许是当代人们的第一追求，但是忙碌的你可能真的不能抽出一些时间，为了自己或者身边的亲人一些“小毛病”或者“老毛病”，而到医院花上半天的时间，去排队、检查、取药。本书作者的用心便在于此。厨房在作者眼里就是一个宝库，随手拈来的调味品、食物，甚至是厨房用具，都可以作为调理小毛病的药品。闲暇时间，浏览一下本书，一定可以使你收到意想不到的惊喜。

食物药用知识，历代医家叙述颇多，早至《神农本草经》，但沿用至现代，散见于各种医籍中，不便查找。而且，随着药物毒性反应的不断出现及药源性疾病的增加，饮食疗法尤其受到人们的喜欢与青睐，其寓药于食，药食同用，既可消除人们对打针、吃药的恐惧心理，解除人们的心理负担，又可减少药物毒性反应的侵害，因而应用十分广泛。

把厨房和药房联系起来，初听起来像是作者在发呓语，但是细看一下，方才明白，作者是把中医五行理论结合到厨



房中随处可见的调味品和食品上面，通过深入浅出的讲解、一个个生动的例子，把厨房之物的药用价值呈现在你的面前。

衷心祝愿人们通过阅读本书受益，享受健康。

山东省烟台市中医院

马俊

2014年10月

身体状况自测表

“病证”的概念



病性自测表

		寒	热	
一般症状	一般情况下，从冷、白、稀、润、静来诊断寒证		一般情况下，从热、黄（赤）、稠、燥、动来诊断热证	
	冷	恶寒、畏寒、喜温喜暖、四肢逆冷、腰背腹腿等冷痛等	热	发热，包括潮热、壮热、低热、烦热、五心热等各种热型
	白	面色晄白，舌质淡、苔白、痰白、小便清长色白	黄（赤）	面色或机体其他病变部位的颜色以及分泌物、排泄物等的颜色发黄或赤
	稀	分泌物、排泄物如痰、涎、涕、唾、脓液、带下、大便等质地清稀	稠	指分泌物、排泄物的质地黏稠
	润	指舌苔润滑，口不渴，咽喉、鼻不燥	燥	口干咽燥欲饮水，鼻腔干燥，舌干苔燥无津，大便秘结不通
	静	屈身蜷卧、喜静少动，懒言少语、表情淡漠、脉迟等	动	烦躁不宁，善言好动，表情丰富，脉数
舌	舌苔发白或舌苔黑而湿		舌苔发黄或舌苔黑而干	
脉	脉跳动的比以前慢		脉跳动的比以前快	

虚证自测表

	气虚	血虚	阴虚	阳虚
一般表现	少气，不想说话，疲乏没有力气，头晕眼花，不停地出汗，活动后出汗更厉害	面色发黄或者没有血色，口唇的颜色淡白，手指甲和脚趾甲颜色发白，心慌，手脚发麻。女性可出现月经量少，颜色偏淡，或者闭经	形体消瘦，皮肤干涩，口干舌燥。严重的可出现五心烦热，盗汗，颧红等	怕冷，手脚冰凉，自汗，少气，不想说话，口渴喜热饮等
舌	舌淡苔白	舌淡苔白	舌红少苔，或红绛缺少津液	舌淡胖
脉	脉虚无力	脉细无力	脉细数	脉沉迟无力

实证自测表

	气滞	血瘀	痰湿水饮	积滞
一般表现	局部胀闷、疼痛；疼痛点不固定，一会儿在这，一会儿在那，且一会儿轻一会儿重；当叹气、打嗝、放屁后胀痛缓解	疼痛发作时好像针刺刀割一样，部位固定，按压之后疼痛加重。肿块在体表的，颜色紫暗，在体内的，坚硬推不动。出血反复，止不住，颜色紫暗，中间夹杂有血块。口唇指甲紫暗。或有皮下紫斑，大便颜色像柏油一样黑	咳嗽咯痰胸闷，心口部位堵闷不舒，呕吐痰涎，喉中痰鸣，痰核乳癖。肢体有沉重感，局部肿胀，皮肤出现水泡。肢体浮肿，肚子不停地有水声出现，吐清水	积食：胃口堵闷，不想吃饭，饭后加重，严重者恶心想吐 结石：有的人没有任何不适，出现不适的主要表现为疼痛 虫积：消瘦，脸上白斑，吐蛔，大便带虫，肛门发痒 肠滞：腹胀便秘，大便难出，且几天才能解一次
舌	一般是舌边红	舌质紫暗，或见瘀点瘀斑	舌苔腻，舌苔滑，舌苔厚	舌象上没有固定的特殊表现
脉	脉弦	脉细涩	脉滑，脉濡，脉细	脉跳动有力



目 录

第 1 章 头疼脑热不要紧，厨房之物来帮您

- | | |
|-------------------|-------|
| 感冒很常见，治疗很简单 | / 002 |
| 生姜蜂蜜消除老年斑效果好 | / 009 |
| 得了高血压，厨房里的东西就能消缓它 | / 014 |
| 患有低血压，快用茶水冲鸡蛋 | / 016 |
| 血糖高了不用慌，醋和洋葱帮您忙 | / 021 |
| 患有贫血病，服食银耳冰糖很对症 | / 022 |
| 生姜治斑秃，一般都有效 | / 024 |
| 萝卜汁治疗偏头疼，效果很不错 | / 025 |
| 酒后头疼时，快喝生姜水 | / 028 |
| 头皮屑过多很烦恼，盐醋洗头效果好 | / 029 |
| 喝醋治晕车，没有副作用 | / 030 |
| 失眠很烦人，厨房之物可帮您 | / 031 |
| 神经衰弱不用怕，常喝姜水就不错 | / 032 |
| 白酒治耳鸣效果好 | / 033 |



- 葱白止鼻涕，真是见效快 / 034
- 止鼻血用醋，简单且有效 / 035
- 患了鼻炎不用愁，盐和香油能解忧 / 037
- 喝水不解渴，可喝萝卜汤 / 040
- 口腔溃疡经常犯，快用蜂蜜或肉桂 / 041
- 姜水能治舌尖疼 / 043
- 味精治牙疼，就是见效快 / 043
- 花椒水治口角炎，效果很明显 / 046
- 倒牙了，快嚼葱白 / 047
- 醋治打嗝也有效 / 048
- 生姜止呕吐，大家都知道 / 049
- 糖水能消除吃蒜后出现的口臭 / 050
- 蜂蜜治唇裂，效果很不错 / 051
- 姜水洗脸能治雀斑 / 052
- 蜂蜜搓脸治青春痘 / 052

第2章 肩颈咽喉有问题，油盐酱醋可消除

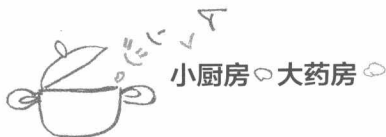
- 酱油能治咽喉肿痛 / 056
- 盐醋和鸡蛋，能治慢性咽炎 / 058
- 声音嘶哑不用怕，很多厨房之物能治它 / 060
- 鱼骨卡喉就用醋 / 061
- 喝酒太多很难受，快找厨房里的盐和醋 / 061
- 落枕就用擀面杖 / 063
- 热盐能治肩周炎 / 064

第3章 厨房小妙招，胸部疾病全赶跑

- 气管炎的治疗有妙招 / 066
- 偏方能把哮喘治 / 069
- 厨房之物治疗咳嗽快又好 / 076
- 花椒回乳效不错 / 081
- 通乳也可用花椒 / 082

第4章 腰背腹部病，厨房之物很管用

- 腰背疼痛很难受，快用生姜和白酒 / 086
- 白萝卜治胃烧，效果就是好 / 087
- 胃疼可把花生吃 / 088
- 不慎得胃寒，治法很简单 / 089
- 胃酸过多不好受，萝卜苹果就能用 / 090
- 浅表性胃炎很常见，蜂蜜能把疗效显 / 095
- 猪肚能治胃和十二指肠溃疡 / 096
- 大枣和生姜能治消化不良 / 097
- 肉桂和辣椒，能治肝硬化腹水 / 100
- 患有胆道蛔虫症，快把花椒油来用 / 101
- 餐后腹胀很难受，口嚼生姜就管用 / 102
- 热盐治疗腹部发紧效果好 / 103
- 腹泻很烦人，快把大蒜寻 / 104
- 大蒜能治细菌性痢疾 / 105



- 受凉的腹疼，快喝生姜红糖水 / 105
- 痛经很难受，快把生姜山楂用 / 106
- 胎位不正很急人，快用姜泥敷至阴 / 106
- 桂葱姜能治小孩疝气 / 108

第5章 家庭偏方，解决二阴、二便的难言之痛

- 清水治便秘，见效就是快 / 110
- 喝盐水能治小便不通 / 110
- 生姜能治急性附睾炎 / 111
- 患有滴虫性阴道炎，醋和大蒜能解您烦 / 111
- 外阴发痒很难受，快把葱白花椒用 / 112
- 蛋黄油治疗痔疮疗效好 / 113

第6章 四肢不舒服，找葱姜酸醋来帮忙

- 手脚麻木不用愁，筷子都能解您忧 / 116
- 蒜泥能治手掌蜕皮 / 116
- 膝盖扭伤很疼痛，快用花椒和白酒 / 117
- 酒泡辣椒能治疗老寒腿 / 117
- 关节炎病很难缠，坚持治疗很关键 / 120
- 醋治脚跟骨刺，效果不错 / 122
- 脚气常复发，厨房之物就能杜绝它 / 123
- 盐姜与白酒，可治脚汗和脚臭 / 127