



偏方，即单方验方。指药味不多，对某些病症具有独特疗效的方剂。

CONG JIANG SUAN SUXIAO
XIAOPIANFANG

小偏方

葱姜蒜速效

《国医编委会》主编

中华传统保健文化

《黄帝内经》对于养生有最精辟的论述——

不治已病治未病。『治未病』是指采取预防或治疗手段，防止疾病发生、发展的方法，是中医治则学说的基本法则，是中医药学的核心理念之一，也是中医预防保健的重要理论基础和准则。

可如何做到『治未病』呢？古人的智慧早已为我们找到了答案，那就是在我们日常的饮食中找到那些令我们健康的食材。



黑龙江科学技术出版社

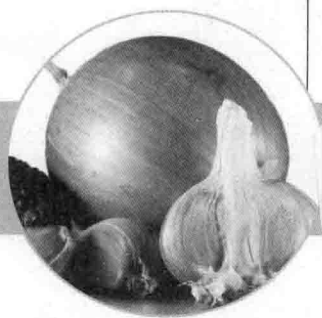
CONG JIANG SUAN SUXIAO
XIAOPIANFANG



小偏方

葱姜蒜速效

《国医编委会》主编



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

葱·姜·蒜速效小偏方 / 国医编委会主编. -- 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2014.5
ISBN 978-7-5388-7875-2

I. ①葱… II. ①国… III. ①葱—食物疗法②姜—食物疗法③大蒜—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第097793号

葱·姜·蒜速效小偏方

CONG JIANG SUAN SUXIAO XIAOPIANFANG

主 编 国医编委会

责任编辑 徐 洋

封面设计 红十月工作室

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 15001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京时捷印刷有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 24

字 数 360千字

版 次 2014年8月第1版 第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7875-2/R·2307

定 价 39.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

前言

葱、姜、蒜是日常必备的调味品，又是具有神奇功效的良药。如春秋战国时期，人们已深知吃姜对人的好处。2000多年前的《礼记》中已有“楂、梨、姜、桂”的记载。汉墓出土文物中就有生姜。孔子也主张“每食不撤姜”，他还养成了饭后嚼食姜片的习惯，把姜列为食谱中不可缺少之物。

中医理论中，葱、姜、蒜属于发物，各自具有不同的性味归经和功效。现代科学研究也证实了葱、姜、蒜的营养成分与其治病功效。

葱，味辛、辣，性温，入肺、胃经，葱全身可入药，具有解表散寒、通阳抑菌之功效。梁代陶弘景《名医别录》记载：“葱可除肝中邪气，安中利五脏，杀百药毒。”明朝李时珍说：“葱乃释家五荤之一，生辛散，熟甘温，外实中空，肺之菜也，肺病宜食之。”带须葱白外用还能散寒发汗，内服可通阳止痛，而葱叶利尿、葱籽强壮、葱汁解毒。

葱营养丰富，除含有胡萝卜素、维生素A、维生素B、维生素C及铁、钙、磷、镁等矿物质外，还含有挥发油，油中的主要成分为葱辣素，具有较强的杀菌及抑制细菌、病毒的功效。呼吸道传染病流行时，多吃些葱有预防作用。另外，葱还能有效地治疗伤风感冒。

姜，根茎味辛，性微温，气香特异，入肺、脾、胃经，有发汗解表、温中止呕的功效。药用可分鲜姜、干姜和炮姜。中医认为姜是助阳之品，姜含挥发性姜油酮和姜油酚，有活血、祛寒、除湿、发汗之功，特别是具有利胆、健胃止呕、辟腥臭、消水肿的作用。“家备小姜，小病不慌”“夏季常吃姜，益寿保安康”“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”“四季吃生姜，百病一扫光”。

诸多民谚都反映了生姜的保健功效。

现代研究更加证实，姜是极好的保健食品，它含有人体必需的氨基酸、维生素 B₁、维生素 B₃ 及钙、磷、铁等多种营养成分，其挥发油、辛酸素等对人体各系统都有一定的功效。近年来国内外学者还发现姜能预防癌症，防治胆结石。

蒜，味辛、平，性温，入脾、胃、肺经，具有杀虫、解毒、祛寒健胃的功效。中医名著《本草纲目》称：“大蒜其气熏烈，能通五脏，达诸窍，去寒湿，辟邪恶，消痛肿，化症积肉食此其功也。”

大蒜具有超强的杀菌能力，这是因为其含有一种叫蒜氨酸的独有物质，当它进入血液后就会转换为大蒜素，而这种大蒜素即使被稀释仍能在瞬间杀死大肠杆菌、痢疾杆菌、葡萄球菌等多种病菌。季节交替之际，每天吃几瓣大蒜可预防肠道传染病。

葱、姜、蒜这些餐桌上常见的调味剂，不仅可以作为作料增强食欲，还可作为良药祛病保健。应用葱、姜、蒜治病的实例，古今书刊中记载甚多，民间应用也较为广泛。鉴于药品的易得，及制配的易行性，本书专门收集了此类方药。其中所涉病症达百余种，包括内科、外科、五官科、皮肤科、妇科、儿科等诸多科目。这些方药均以葱、姜、蒜为主，具有简便、实用、疗效可靠的特点。望此书能给您的生活带来方便，减轻、化解您的病痛之苦。



录

Contents



第一篇 神奇的药性和治病原理 11



葱 13

姜 15

蒜 16

第二篇 内科病良方 19



感冒 21

急、慢性支气管炎 26

肺部疾病 33

哮喘 36

咯血 41

眩晕 42

动脉硬化 44

高血压 44

高脂血症 46

冠心病 47

胃脘痛 49

反胃 57

胁痛 58

腹胀腹痛 58

呕吐 66

呃逆 70

吐血 71

腹泻 72

便秘 77

便血 81

黄疸	82	失眠	122
腹胀	84	脑血管意外、中风	124
积聚	89	神经痛	127
结胸	91	痹症	129
噎膈	92	腰痛	132
胃下垂	94	中暑	134
直肠脱垂	95	中毒	137
血尿	96	药物中毒	139
淋症	98	中恶	141
泌尿系结石	100	虚劳	142
肾炎	101	贫血	144
水肿	104	紫癜	146
癃闭	112	脚气病和维生素缺乏症	147
遗尿	117	糖尿病	150
头痛	118		

第三篇 外科病良方 151

疔肿	153	痔疮	165
痈	156	颈淋巴结核	168
疽	159	急性肠梗阻	170
疔疮	160	阑尾炎	171
丹毒	162	疝气	173
褥疮	163	跌打损伤	175
臁疮	164	挫擦扭伤	177

腱鞘炎、腱鞘囊肿	179
烫伤、烧伤、晒伤	180
金疮	181
外伤出血	182
破伤风	183
狂犬咬伤	184
毒蛇咬伤	186
毒蜘蛛咬伤	187

蜂虫蜇咬伤	187
断指骨折	189
腰椎间盘突出	190
骨髓炎	191
脱肛	192
骨与关节结核	193
腰肢痛	193

第四篇 传染性疾病良方 197

流行性腮腺炎	199
白喉	200
流行性脑脊髓膜炎	201
肺结核	202
霍乱	204
肝炎	207
疟疾	209

蛔虫病	212
蛲虫病	214
钩虫病	215
绦虫病	216
流行性乙型脑炎	217
痢疾	218
疟病	227

第五篇 皮肤科疾病良方 231

湿疹	233
狐臭	234
多汗脚臭	235

稻田皮炎	236
痱子	236
黄水疮	237

皮肤瘙痒238
深部霉菌感染239
神经性皮炎240
银屑病241
带状疱疹243
荨麻疹243
头癣245
手、足、甲癣246
花斑癣248

脓疱疮250
疥疮251
酒渣鼻252
脱发252
鸡眼255
白癣风256
疣258
冻疮259

第六篇 五官科疾病良方 265

结膜炎267
头目疼痛268
鼻衄268
鼻窦炎270
鼻痛271
耳鸣耳聋271

咽喉肿痛272
慢性咽炎273
扁桃腺炎274
牙痛275
口腔溃疡277
牙本质过敏278

第七篇 儿科病良方 279

小儿厌食281
婴儿吐乳284
小儿胃痛285

小儿腹痛287
小儿尿潴留288
小儿便秘289

小儿水肿	290	支气管哮喘	307
小儿脐风	292	小儿咳嗽	311
小儿解颅	293	小儿腮腺炎	313
小儿癫痫	294	百日咳	315
小儿夜啼	295	小儿腹泻	321
小儿急性喉炎	296	小儿疳积	327
小儿乳蛾	297	小儿呕吐	329
小儿口疮	297	小儿遗尿症	332
小儿脐突、脐部红肿	298	小儿阴缩	336
小儿秃疮	299	婴幼儿惊厥	337
小儿湿重	299	小儿鹅口疮	341
小儿赤游风	300	新生儿脐炎	341
麻疹	300	虫症	342
小儿感冒	303	其他小儿病	346

第八篇 妇科病良方 347

倒经及经行呕吐	349	不孕症	363
乳腺炎	350	女阴瘙痒	364
乳腺增生	351	子宫脱垂	366
月经不调	352	更年期综合征	367
痛经	353	滴虫性阴道炎	368
闭经	355	阴冷	370
崩漏	358	阴疮	371
带下病	361	妊娠呕吐	372

妊娠泌尿系感染373

妊娠腹痛、胸胁胀满 ...374

妊娠大小便失常373

第九篇 男科病良方 375

阴缩377

睾丸和阴囊疾患382

阳痿及阳强378

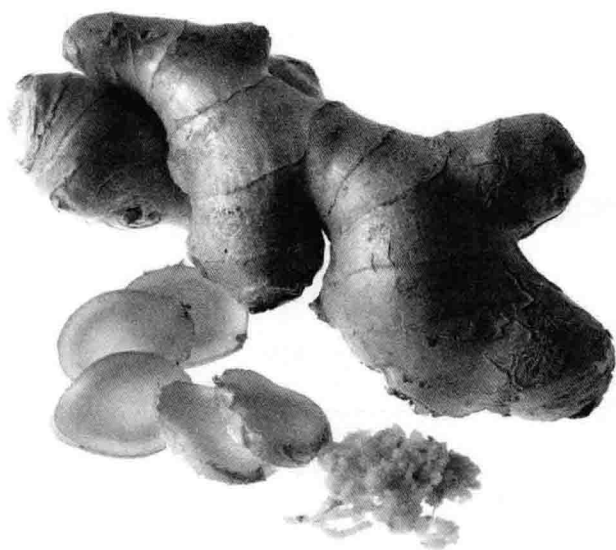
夹阴伤寒383

遗精380

色厥及阴阳易384

早泄381

前列腺炎、前列腺肥大...381



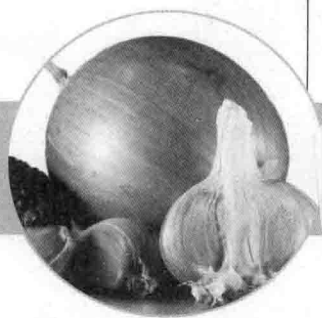
CONG JIANG SUAN SUXIAO
XIAOPIANFANG



小偏方

葱姜蒜速效

《国医编委会》主编



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

葱·姜·蒜速效小偏方 / 国医编委会主编. -- 哈尔滨 : 黑龙江科学技术出版社, 2014.5
ISBN 978-7-5388-7875-2

I. ①葱… II. ①国… III. ①葱—食物疗法②姜—食物疗法③大蒜—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第097793号

葱·姜·蒜速效小偏方

CONG JIANG SUAN SUXIAO XIAOPIANFANG

主 编 国医编委会

责任编辑 徐 洋

封面设计 红十月工作室

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址：哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编：15001

电话：(0451) 53642106 传真：(0451) 53642143

网址：www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京时捷印刷有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 24

字 数 360千字

版 次 2014年8月第1版 第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7875-2/R·2307

定 价 39.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

前言

葱、姜、蒜是日常必备的调味品，又是具有神奇功效的良药。如春秋战国时期，人们已深知吃姜对人的好处。2000多年前的《礼记》中已有“楂、梨、姜、桂”的记载。汉墓出土文物中就有生姜。孔子也主张“每食不撤姜”，他还养成了饭后嚼食姜片的习惯，把姜列为食谱中不可缺少之物。

中医理论中，葱、姜、蒜属于发物，各自具有不同的性味归经和功效。现代科学研究也证实了葱、姜、蒜的营养成分与其治病功效。

葱，味辛、辣，性温，入肺、胃经，葱全身可入药，具有解表散寒、通阳抑菌之功效。梁代陶弘景《名医别录》记载：“葱可除肝中邪气，安中利五脏，杀百药毒。”明朝李时珍说：“葱乃释家五荤之一，生辛散，熟甘温，外实中空，肺之菜也，肺病宜食之。”带须葱白外用还能散寒发汗，内服可通阳止痛，而葱叶利尿、葱籽强壮、葱汁解毒。

葱营养丰富，除含有胡萝卜素、维生素A、维生素B、维生素C及铁、钙、磷、镁等矿物质外，还含有挥发油，油中的主要成分为葱辣素，具有较强的杀菌及抑制细菌、病毒的功效。呼吸道传染病流行时，多吃些葱有预防作用。另外，葱还能有效地治疗伤风感冒。

姜，根茎味辛，性微温，气香特异，入肺、脾、胃经，有发汗解表、温中止呕的功效。药用可分鲜姜、干姜和炮姜。中医认为姜是助阳之品，姜含挥发性姜油酮和姜油酚，有活血、祛寒、除湿、发汗之功，特别是具有利胆、健胃止呕、辟腥臭、消水肿的作用。“家备小姜，小病不慌”“夏季常吃姜，益寿保安康”“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”“四季吃生姜，百病一扫光”。

诸多民谚都反映了生姜的保健功效。

现代研究更加证实，姜是极好的保健食品，它含有人体必需的氨基酸、维生素 B₁、维生素 B₃ 及钙、磷、铁等多种营养成分，其挥发油、辛酸素等对人体各系统都有一定的功效。近年来国内外学者还发现姜能预防癌症，防治胆结石。

蒜，味辛、平，性温，入脾、胃、肺经，具有杀虫、解毒、祛寒健胃的功效。中医名著《本草纲目》称：“大蒜其气熏烈，能通五脏，达诸窍，去寒湿，辟邪恶，消痛肿，化症积肉食此其功也。”

大蒜具有超强的杀菌能力，这是因为其含有一种叫蒜氨酸的独有物质，当它进入血液后就会转换为大蒜素，而这种大蒜素即使被稀释仍能在瞬间杀死大肠杆菌、痢疾杆菌、葡萄球菌等多种病菌。季节交替之际，每天吃几瓣大蒜可预防肠道传染病。

葱、姜、蒜这些餐桌上常见的调味剂，不仅可以作为作料增强食欲，还可作为良药祛病保健。应用葱、姜、蒜治病的实例，古今书刊中记载甚多，民间应用也较为广泛。鉴于药品的易得，及制配的易行性，本书专门收集了此类方药。其中所涉病症达百余种，包括内科、外科、五官科、皮肤科、妇科、儿科等诸多科目。这些方药均以葱、姜、蒜为主，具有简便、实用、疗效可靠的特点。望此书能给您的生活带来方便，减轻、化解您的病痛之苦。



录

Contents



第一篇 神奇的药性和治病原理 11

葱 13

姜 15

蒜 16

第二篇 内科病良方 19

感冒 21

急、慢性支气管炎 26

肺部疾病 33

哮喘 36

咯血 41

眩晕 42

动脉硬化 44

高血压 44

高脂血症 46

冠心病 47

胃脘痛 49

反胃 57

胁痛 58

腹胀腹痛 58

呕吐 66

呃逆 70

吐血 71

腹泻 72

便秘 77

便血 81

黄疸	82	失眠	122
腹胀	84	脑血管意外、中风	124
积聚	89	神经痛	127
结胸	91	痹症	129
噎膈	92	腰痛	132
胃下垂	94	中暑	134
直肠脱垂	95	中毒	137
血尿	96	药物中毒	139
淋症	98	中恶	141
泌尿系结石	100	虚劳	142
肾炎	101	贫血	144
水肿	104	紫癜	146
癃闭	112	脚气病和维生素缺乏症	147
遗尿	117	糖尿病	150
头痛	118		

第三篇 外科病良方 151

疔肿	153	痔疮	165
痈	156	颈淋巴结核	168
疽	159	急性肠梗阻	170
疔疮	160	阑尾炎	171
丹毒	162	疝气	173
褥疮	163	跌打损伤	175
带状疱疹	164	挫擦扭伤	177