

杨绿茵◎著

# 神效 醋疗

古老的养命法宝，  
让健康酿出来



# 神效醋疗

杨绿茵

著



## 图书在版编目(CIP)数据

神效醋疗 / 杨绿茵著. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2014.10

ISBN 978-7-5384-8392-5

I. ①神… II. ①杨… III. ①食用醋 - 食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第251901号

版权登记号: 07-2014-4433

广告登记号: 2200004000048

## 神效醋疗

---

作 者 杨绿茵  
出 版 人 李 梁  
选题策划 多向度  
责任编辑 孟 波 张 卓  
封面设计 水玉银文化  
开 本 710mm×1000mm 1/16  
字 数 173千字  
印 张 14  
印 数 1—10000册  
版 次 2014年11月第1版  
印 次 2014年11月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮 编 130021  
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759  
85651628 85600611 85670016  
储运部电话 0431-84612872  
编辑部电话 0431-85635185  
网 址 www.jlstp.net  
印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

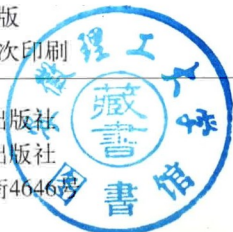
---

书 号 ISBN 978-7-5384-8392-5

定 价 39.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185



# 醋调小宇宙， 疗治百病

Preface 自序

我们自身的这个小宇宙有绝对的自给自足的圆满能力，只要能够维持内在力量的平衡的话，但是体内的阴阳两股力量却很容易受各种外在因素影响，导致失衡——结果就是出现身心灵的不健康状态。

问题在于几乎每个人都没有真正静下心来思考和察觉这个人生重大问题的空闲和心思，因为，我们都被日常生活的琐事困在一般的欲望里了，直到身体给你警告，甚至反击之后，才有机会重新看待这个世界和你自己。当你失去身体健康时，才是你真正开始追寻健康的起点。

那一年我有一群好朋友在921地震灾区救灾与灾后重建，长期驻点忽略了自身健康的问题，工作告一段落后，身心整个松懈下来后，长期积累在身体里的问题不约而同以激烈的各种症状反扑了。曾经因为深受西医药物副作用所苦，早已明白再用控制症状的方式对待身体毫无出路，因此开始尝试许多另类疗法。其中包括选择喝醋来调理，喝了一阵子后，症状初期反倒变严重，后来却有了180度的大转机，症状不仅快速消退，过了不久不仅完全康复了，反更觉得身体还比发病前更舒适和健康了。原来，这就是“天然酿造醋”神奇功效。

醋早已是世界公认的健康食材，这种绝妙好药，是老祖宗留下来，经过千锤百炼和无数人实证的智慧结晶和养生精华。经由酿造的过程，天然好

菌（醋酸菌等）会充分在醋中作用，产生各式营养素平衡了身体。只因这其实都是身体“自愈力”的展现，只要我们给身体机会，也就是给自己健康机会。只要利用天然酿造醋的健康特性，让身体的神奇机制启动和打开，恢复身体正常运作，甚至更健康。这就是说我们身体是一个宝库，用对方法就能获取那属于自己的宝藏。

当我体悟了这个道理后，就决定要从醋开始，推广“天然酿造”——它就是开启宝库的健康钥匙，这件事改变了我的生命，我开始以推广天然酿造醋为志业。一路走来十几年过去了，不仅酿造出一坛又一坛的好醋，更走遍世界几个国家，想将这个绝妙好药和大家分享，希望有缘的人能通过醋来解除病痛苦难。

而每当我在一场又一场的演讲和推广活动当中，看到一张张恢复笑容的面孔，分享着健康如何回到身上的过程，他们的欢愉和感激不只能完全传布和感染到我，那种的喜悦、幸福和圆满的感觉，让我深刻地体会到自然的恩典。

我与新加坡的许文光医师因为醋相识结缘，他自2002年就已经开业从事中医诊治，在临床上交互应用各种自然疗法，还经常以身尝试，泡脚喝醋疗法就是对世人贡献最大的重大创举。当我第一次看到他就深受感动，因为他那仁心仁术和全心奉献法，感染了每一个人。他和我一起见证了很多重症病例，本书就是叙述我这十多年来推广的过程。

我心中想要感谢的人实在太多，愿上帝纪念保佑他们。最后谨以本书纪念我的父亲，并将一切荣耀赞美归上帝。

楊祿茵

# CONTENTS 目录

自序 醋调小宇宙，疗治百病

## PART 1

### 理论基础篇

醋是大药——真（珍）酿让健康一点灵

- 01 醋是食材，更是绝妙好药 ..... 2
  - （1）醋是正牌碱性食品，养生关键 ..... 4
  - （2）抗流感、排毒首选，古老的保命智慧 ..... 5
- 02 醋的优劣与功效 ..... 7

## PART 2

### 纯酿运用篇

好醋DIY——健康就是要自己酿

- 01 天然酿造醋的原理 ..... 14
  - （1）好醋的生成——两阶段发酵 ..... 14
  - （2）天然糙米醋的酿造方法和步骤 ..... 18

<b>02</b>	抗癌保肝排毒：五行醋·····	21
<b>03</b>	降四高防中风：牛蒡醋·····	23
<b>04</b>	男性至尊宝：南瓜醋·····	25
<b>05</b>	解毒排毒天王：梅子醋·····	27
<b>06</b>	清血抗发炎：柳橙醋·····	29
<b>07</b>	女性宝至尊：洛神花醋·····	31
<b>08</b>	心脏病的大敌：葡萄醋·····	33
<b>09</b>	美白经典款：芦荟醋·····	35
<b>10</b>	健肝脾胃除结石：佛手柑醋·····	37
<b>11</b>	防癌杀菌抗感染：大蒜醋·····	39
<b>12</b>	免疫力大补丸：老姜醋·····	41

## PART 3

### 疑问解答篇

#### 好醋Q&A——解决酿醋大小事

##### 01 酿醋DIY解析

- (1) 如何选用酿造材料?····· 44
- (2) 酿造要准备哪些设备器材?····· 44
- (3) 酿造的基本条件有哪些?····· 45
- (4) 酿造醋有季节的限制吗?····· 45
- (5) 米要煮到什么程度?凉了之后再加米曲?····· 46
- (6) 米曲是什么?酿米酒的曲能不能用?····· 47

- (7) 糙米与米曲的比例是多少? 米曲多寡有什么影响? ..... 47
- (8) 米曲上面的菌是从哪里来的? 要怎么做? ..... 48
- (9) 糖化要多久? 何时可以加水? ..... 48
- (10) 糖化以后加水的比例? 加的水有没有什么限制? ..... 48
- (11) 加水以后要不要搅拌? 搅拌多久? ..... 49
- (12) 容器要不要盖起来? 用什么材料盖? ..... 49
- (13) 为什么开始有酒味时, 会发热且冒泡泡? ..... 50
- (14) 要不要搅动发酵中的醋液? 多久搅动一次? ..... 50
- (15) 表面出现蜘蛛网状的黄色薄膜正常吗? ..... 51
- (16) 什么是野生醋酸菌? ..... 51
- (17) 如果醋酿坏了, 看得出来吗? ..... 51
- (18) 熟成的醋能当菌母倒一些帮助发酵吗? ..... 52
- (19) 醋熟成之后要不要加热煮过? ..... 52
- (20) 米醋熟成后, 沉淀在缸底的米浆渣要滤掉吗? ..... 52
- (21) 什么是“基醋”? 糙米醋、玄米醋有什么差别? ..... 53
- (22) 用米醋酿水果醋, 容器开口要不要密封? ..... 53
- (23) 自己酿的水果醋晒到太阳会不会坏掉? ..... 53
- (24) 为什么有些照片中酿水果醋瓶口只用布包起来? ..... 54
- (25) 酿水果醋一定要放糖吗? ..... 54
- (26) 水果醋酿多久才能喝? ..... 54
- (27) 如果已经酿好的水果醋, 水果渣要不要取出来? ..... 54
- (28) 醋要不要冷藏? 冰过再拿出来会坏掉吗? ..... 55
- (29) 要不要把酿造醋里的沉淀物完全去除? ..... 55
- (30) 水果泡醋后出现如果冻的物质为何? ..... 55
- (31) 为什么糙米醋能酿水果不会坏? 醋有保存期限? ..... 56



- (32) 酵素是什么? ..... 56
- (33) 酵素与醋有什么不同? ..... 56
- (34) 自酿酵素为什么有酒味? ..... 57
- (35) 自酿水果醋会有酒味的问题吗? ..... 58
- (36) 如果家中要常备好醋能推荐几个经典款吗? ..... 58

## 02 喝醋解惑

- (37) 喝醋一定要稀释水吗? 可以用热开水稀释吗? ..... 59
- (38) 稀释过的醋能不能放在塑胶容器? 能保存多久? ..... 59
- (39) 能不能把不同口味的醋混在一起喝? ..... 60
- (40) 什么人不能喝醋? ..... 60
- (41) 喝醋期间有禁忌吗? 每天喝的量有没有上限? ..... 60
- (42) 空腹能不能喝醋? ..... 61
- (43) 吃药能不能喝? ..... 61
- (44) 好转反应会持续多久? ..... 61
- (45) 喝醋后, 还能不能吃保健食品? 两者会冲突吗? ..... 62
- (46) 孕妇能不能喝? 什么醋孕妇不能喝? ..... 62
- (47) 小孩子几岁后可以喝醋? ..... 63
- (48) 喝醋会不会造成满口烂牙? ..... 63
- (49) 胃溃疡能不能喝醋? ..... 64
- (50) 喝醋改善身体之后, 能不能停止喝醋? ..... 64
- (51) 喝醋会不会造成骨质疏松? ..... 64
- (52) 生理期来时, 可以喝醋吗? ..... 65
- (53) 醋能不能混合果汁或冷泡茶来喝? ..... 66
- (54) 为什么喝醋之后, 会觉得身体变得更疲劳想睡觉? ..... 66
- (55) 怕酸的人能不能加蜂蜜? ..... 66

(56) 只是喜欢喝醋保养, 有没有好喝的配方组合? ..... 67

### 03 好醋美容养生

(57) 如何使用好醋来保养皮肤? ..... 68

(58) 如何使用好醋来保养秀发? ..... 68

(59) 如何使用好醋来消除脚臭? ..... 69

(60) 如何使用好醋来消除体味? ..... 69

## PART 4

### 醋疗对症篇

#### 醋疗百病——所含能量是自然的恩典

### 01 常见文明病

(1) 老年痴呆症 (阿滋海默症, Alzheimer's Disease) ..... 72

(2) 心脏病 (Cardiovascular disease) ..... 74

(3) 糖尿病 (Diabetes) ..... 76

(4) 肝炎 (Hepatitis) ..... 78

(5) 脂肪肝 (Cirrhosis of the liver) ..... 80

(6) 哮喘 (Asthma) ..... 82

(7) 胃溃疡 (Stomach Ulcers) ..... 84

(8) 便秘或肠蠕动缓慢 (Constipation) ..... 86

(9) 急性肠胃炎 (Colitis) ..... 88

(10) 肾结石 (Kidney Stone) ..... 90

(11) 泌尿系统感染 (Cystitis) ..... 92

(12) 前列腺肿大 (Prostate hyperplasia) ..... 94

(13) 痔疮 (Hemorrhoids) .....	96
(14) 痛风 (Gout) .....	98
(15) 类风湿性关节炎 (Rheumatism Arthritis) .....	100
(16) 甲状腺功能亢进 (Hyperthyroidism) .....	102
(17) 胆结石 (Gallstone) .....	104
(18) 牛皮癣 (银屑病, Psoriasis) .....	106

## 02 一般人常见问题

(19) 偏头痛 (Migraine) 或晕眩 .....	108
(20) 高血压 (Hypertension) .....	110
(21) 胆固醇过高 (High Cholesterol) .....	112
(22) 失眠或睡眠质量不佳 (Insomnia) .....	114
(23) 头发稀疏、易脱发、头皮屑多 (Hair loss & Dandruff) .....	116
(24) 青春痘 (Pimples) .....	118
(25) 湿疹 (Eczema) .....	120
(26) 异位性皮炎 (Dermatitis) .....	122
(27) 鼻过敏、鼻窦炎 (Allergic rhinitis & Sinusitis) .....	124
(28) 感冒引起之咳嗽与扁桃腺发炎 (Flu/Cold Cough & Tonsillitis) .....	126
(29) 水肿 (Edema) .....	128
(30) 足癣 (Athlete's foot) .....	130
(31) 贫血 (Anemia) .....	132
(32) 老人斑或皮肤暗沉 (Age spots) .....	134

## 03 女性常见问题

(33) 经前症候群 [ Premenstrual syndrome (PMS) ] .....	136
--	-----

- (34) 更年期综合征 (Menopause) ..... 138
- (35) 阴部瘙痒或阴道发炎 (Vaginitis) ..... 140
- (36) 子宫肌瘤 (Endometriosis) ..... 142
- (37) 子宫腺肌症 (Adenomyosis) ..... 144
- (38) 骨质疏松症 (Osteoporosis) ..... 146
- (39) 红斑性狼疮 (Systemic Lupus) ..... 148

## PART 5

### 见证案例篇

#### 踏破铁鞋的世界行脚——完全实践和众人在一起的心愿

- 01.陈徽川：膝关节疼痛、高血压、高血糖、肠胃弱、失眠 ..... 152
- 02.叶品娴：灰指甲、日光性皮肤病、脖子小叶增生 ..... 154
- 03.陈萍：皮肤发炎、牛皮癣（银屑病） ..... 156
- 04.徐应红：糖尿病、高血压、高血脂、肝脏受伤 ..... 160
- 05.周静：荨麻疹、青春痘、瘦身、美白、过敏 ..... 162
- 06.黄永祥：高血糖、小儿哮喘、牛皮癣、老人斑 ..... 164
- 07.冯海山：痛风、银屑病 ..... 166
- 08.刘仁根：长期皮肤痒 ..... 168
- 09.张坤生：消化不良、便秘、腹泻、手脚冰冷 ..... 170
- 10.杨茂畅：老花眼、视力退化、便秘 ..... 172
- 11.王仙明：肝胆弱、高血糖、体质差、皮肤病 ..... 174
- 12.朱彦旭：免疫系统失调、异位性皮肤病 ..... 176

13.洪刘碧珠：肩周炎、C型肝炎、洗肾、换肾后保养 .....	178
14.顾维群：C型肝炎、静脉曲张与膝关节疼痛 .....	180
15.高慈怡：甲状腺结节、免疫力低 .....	182
16.陈朝成：三高多一高、眼压高、头晕、心肌梗死 .....	184
17.陈柏榕：大肠急躁症、罕病“全身脆性骨硬化症” .....	186
18.何振隆：鼻塞、常感冒、胆固醇高、背痛、压力大、高烧 .....	188
19.纪懿玳：改变体质、异位性皮肤炎 .....	191
20.柯源竞：失眠、便秘、哮喘、喉咙痛、鼻咽癌 .....	194
21.赖招娣：富贵手、眼皮下垂发榴、榴槿疮 .....	196
22.陈秀花：子宫内膜增生、痛经 .....	198
23.江俊冬：高血脂、痛风、胃酸过多、容易疲劳 .....	200
24.蔡金莲：失眠、便秘、胀气 .....	202
25.田咏文：过敏、皮肤出疹干痒 .....	204
26.林艳媚：膝盖疼痛、静脉曲张、老年痴呆症 .....	206
27.Tom Pittard：皮肤癌 .....	208
<b>结语 醋疗，活到天年 .....</b>	<b>210</b>
<b>附录 醋精这样擦最有效 .....</b>	<b>212</b>



PART

理论基础篇

## 醋是大药——真(珍)酿 让健康一点灵

经过几千年的演变和流传，醋的功效和运用已是毋庸置疑，唯独近年在工商社会的影响下，才沦为调味品并变调为“化学制造”居多，本篇就是旨在恢复醋疗的神效地位，从中医学和自然疗法的实务和理论部分双管齐下，正本清源地告诉大家，天然酿造醋不只是保健食品，更是地位崇高且神效无比的绝世好药。

## 01

醋是食材  
更是绝妙好药

醋，自远古以来一直是食材也是绝妙好药，根据文献的记载，醋自出现在人类的历史以来，不曾消失。

无论在东、西方，醋不仅是食材更是药，希腊的医学始祖Hippocrates就曾用醋来治疗呼吸道疾病、疥癣等皮肤病。

中国历代的医药著作记载，醋虽别称“苦酒”“醯”“酢”，但都有“以醋为药方”的记载。传统中医学认为醋性温、味酸苦、无毒、入肝、胃经。

醋具有养肝、开胃除积、疗痈肿、散瘀止血、解毒、散水气、症结痰癖、产后血晕、治心腹血气痛等疗效。关于醋的疗效在中医药书遍及各科，数百种病症。

在医疗应用方法，包括入汤剂、拌醋制药、和药调敷剂、加热醋来熏嗅、含漱等各方法，这些方法有的是加强药效来疏肝活血、理气止痛；有的是改变其他药材的特性或便于药物的施用；有的是直接把醋用在人体上。

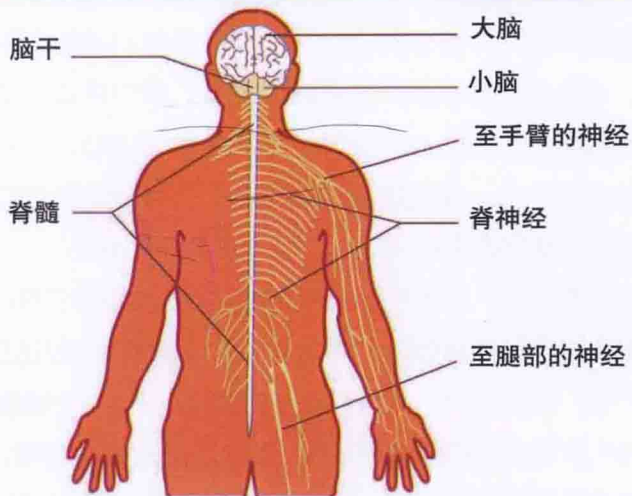
“上工治未病”，醋实在是预防医学



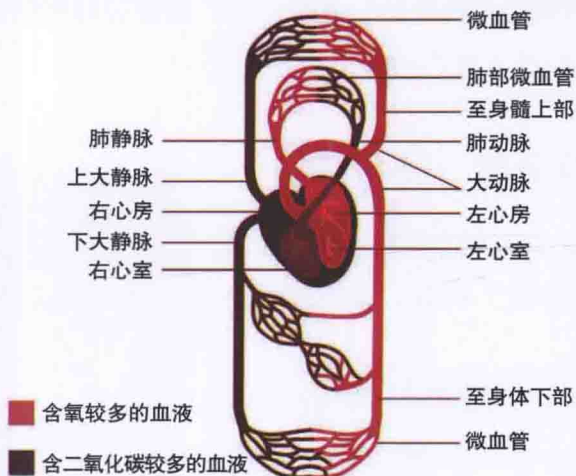
▲ 已经有两千多年历史的西汉时期盛醋的陶罐，这显示醋疗的影响力有多大。



### 神经系统



### 血液循环系统





中不可或缺的元素，好醋同时也是好药，还能调理许多慢性疾病，让身体恢复机能。中国至今都还流传一句顺口溜：“家有二两醋，不用请大夫。”

醋是液体的，对身体的消化、神经系统与血液循环系统产生的功效特别迅速，主要的原理是醋其中各种营养素，很快从消化道被吸收，供应身体组织器官养分，有机酸开始抓取毒素净化血液时，这些长年累积的毒素会开始在血液中流，找寻适当的“出口”，导致这些出口出现好像生病的症状，其实这是在排毒的过程，一般通称“好转反应”。

这些现象显示，人体与生俱来的自愈力已启动并正在起作用。醋并非直接压制症状，所以喝醋初期可能会出现身体调理期的好转反应，也就是症状好像更严重，甚至出现一些旧疾复发的状况，在这个过渡期千万不要放弃，神经传导的系统会修护头痛酸麻的记忆，身体会自然痊愈，而且清除体内堆积的毒素之后那些状况一定会好转，并感受到健康提升的正面能量。

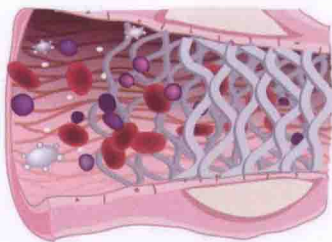
总之，醋不论是主角还是配角，在没有西药的年代，醋绝对是极为重要的药方，我们现在只是重新再认识它并找回它原来“绝妙好药”的价值而已。

重点是，它是食品也是药品，具有疗效，且全无副作用，光是这几点，就值得全力推广与运用了，是吧！

## 醋是正牌碱性食品，养生关键

大家一定会问，醋尝起来明明是酸的，为何却说它是碱性食品呢？再者，喝醋到底会不会伤胃呢？

就这两个最常问的问题来说，首先，我们的胃本来就是一个耐酸的环境，胃酸有杀菌和消化分解食物的功能。醋喝进胃里，仍然



▲ 醋在血管中会和各种成分起作用，达到健康养生效果。