

北京名医世纪传媒

CHA-JIU-MI-CU-CONG-JIANG-SUAN
YAOYONG DAQUAN

茶酒蜜醋葱姜蒜

药用大全

主 编 马汴梁

第5版



中原出版传媒集团
大地传媒

河南科学技术出版社

茶酒蜜醋葱姜蒜药用大全

CHA-JIU-MI-CU-CONG-JIANG-SUAN
YAOYONG DAQUAN

第 5 版

主 编 马汴梁

副主编 陈红霞 常廷民 袁培敏

编著者 (以姓氏笔画为序)

马宏伟	马汴梁	伍 肿
刘 欣	李长乐	吴 标
张大明	陈红霞	袁培敏
梅 楠	常廷民	景录先

河南科学技术出版社

• 郑州 •

内容提要

本书在前4版的基础上修订而成,较全面地介绍了茶叶、酒、蜂蜜、食醋、大葱、生姜、大蒜的药用基本知识,荟萃了古今医家应用上述日常生活必备之物强身健体、防治疾病的单方、验方3000余首。书中所选方剂疗效确切,经济实用,简便易行,涉及内科、外科、妇产科、儿科、骨伤科、五官科、男科、皮肤科等200余个病种,以及在美容保健方面的应用。本书以平常之物,获神奇之效,是广大群众良好的家庭用书,亦可供基层卫生人员阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

茶酒蜜醋葱姜蒜药用大全/马汴梁编著. —5版. —郑州:河南科学技术出版社, 2017. 10

ISBN 978-7-5349-8799-1

I. ①茶… II. ①马… III. ①食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)161654号

出版发行:河南科学技术出版社

北京名医世纪文化传媒有限公司

地址:北京市丰台区丰台北路18号院3号楼511室 邮编:100073

电话:010-53556511 010-53556508

策划编辑:杨磊石

文字编辑:韩志

责任审读:周晓洲

责任校对:龚利霞

封面设计:吴朝洪

版式设计:王新红

责任印制:陈震财

印刷:三河市佳星印装有限公司

经销:全国新华书店、医学书店、网店

幅面尺寸:140 mm×203 mm

印张:14 字数:358千字

版次:2017年10月第5版

2017年10月第1次印刷

定价:45.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系并调换

第 5 版前言

《茶酒蜜醋葱姜蒜药用大全》自 1994 年初版以来,由于内容科学实用而受到广大读者的厚爱,已经 3 次修订,多次印刷,发行近 4 万册;同时,一些读者也提出了一些宝贵意见和建议,对此,我们表示衷心的感谢。

根据读者的建议,在河南科学技术出版社的大力支持下,本着科学、实用和与时俱进的原则,我们再次对本书进行修订,奉献给广大读者。本版不仅在内容,而且在形式上均在前 4 版的基础上做了较大调整,内容更加充实、完善,形式更加严谨、规范。全书分七章,每章分为基本知识和疗法应用两节。基本知识中增补了近年来的一些新理念、新知识;疗法应用中按内科、外科、妇产科、儿科等学科疾病进行分类,以便于广大读者查阅、使用。

在此,我们衷心希望本书第 5 版的出版发行,能为广大读者的身心健康、防病治病、养生保健、益寿延年做出更多的贡献。书中如有错漏不当之处,继续欢迎读者指正。

编 者

2017 年 3 月

第1版前言

茶酒是中国传统文化的重要组成部分,蜜醋葱姜蒜更与我国人民日常生活密切相关,为家庭生活不可缺少的必备之物。它不仅可以用于烹饪调味,同时还可以广泛用于防病治病、美容益寿、强身健体。这些物品具有取材方便、使用安全、较一般药物更易为广大群众接受的特点。古今医家在长期的生产、生活及医疗实践中,认识到“茶为百病之药”“酒为百病之长”等,并积累了无数行之有效的验方。不论从中国源远流长的饮食文化中,或从浩如烟海的古今医籍中,或从民间广为流传的验方中,通过去粗取精、去伪存真,从而提炼出更多、更好的茶、酒、蜜、醋、葱、姜、蒜的灵验单方、验方,使之更好地为广大群众的防病强身服务,这是编者多年孜孜以求的心愿。正是从这一愿望出发,本着简、便、效、廉的原则,我们编辑、整理、筛选了茶、酒、蜜、醋、葱、姜、蒜验方2662首,治疗疾病范围达200余种,辑成《茶酒蜜醋葱姜蒜药用大全》一书,热忱奉献给广大读者。

我们衷心希望读者在阅读和使用本书方剂时,要遵循祖国医学辨证论治的原则,根据其适应证和使用说明灵活运用,对于一些急、危、重病,应在医生的指导下,配合应用,以免贻误病情。

本书内容按内、外、妇、儿等各科分类,体例按组成、用法、主治、说明编写,力求简洁明了,通俗易懂,以适应不同文化层次的广

大读者阅读参考。为查找方便,中西病症名称并存,而不是严格的疾病分类。

由于我们水平所限,书中如有疏漏错误之处敬请广大读者批评指正。

编 者

1993 年 8 月

目 录

第一章 茶	(1)
第一节 茶的基本知识	(1)
第二节 茶疗法的应用	(29)
一、内科	(29)
二、外科	(50)
三、妇产科	(53)
四、儿科	(56)
五、男科	(59)
六、五官科	(60)
七、传染科	(64)
第二章 酒	(68)
第一节 酒的基本知识	(68)
第二节 酒疗法的应用	(112)
一、补虚弱方	(112)
二、健身益寿方	(116)
三、美发方	(117)
四、美容方	(117)
五、内科	(118)
六、外科	(149)
七、妇产科	(159)
八、皮肤科	(169)
九、儿科	(172)
十、五官科	(175)
十一、男科	(176)

十二、传染科	(180)
第三章 蜜	(184)
第一节 蜜的基本知识	(184)
第二节 蜜疗法的应用	(197)
一、保健与美容	(197)
二、内科	(199)
三、外科	(212)
四、妇产科	(215)
五、皮肤科	(217)
六、眼科	(220)
七、口腔科	(222)
八、耳鼻咽喉科	(223)
九、儿科	(225)
第四章 醋	(230)
第一节 醋的基本知识	(230)
第二节 醋疗法的应用	(244)
一、内科	(244)
二、外科	(257)
三、皮肤科	(267)
四、儿科	(275)
五、妇产科	(278)
六、五官科	(283)
七、传染科	(285)
第五章 葱	(290)
第一节 葱的基本知识	(290)
第二节 葱疗法的应用	(292)
一、内科	(292)
二、外科	(305)
三、妇产科	(311)
四、儿科	(315)

五、皮肤科	(321)
六、口腔科	(322)
七、眼科	(323)
八、耳鼻咽喉科	(323)
九、男科	(325)
十、传染科	(327)
十一、肿瘤	(328)
第六章 姜	(329)
第一节 姜的基本知识	(329)
第二节 姜疗法的应用	(338)
一、内科	(338)
二、外科	(363)
三、妇产科	(368)
四、儿科	(375)
五、五官科	(382)
六、男科	(384)
七、传染科	(385)
八、皮肤科	(390)
第七章 蒜	(393)
第一节 蒜的基本知识	(393)
第二节 蒜疗法的应用	(407)
一、内科	(407)
二、外科	(419)
三、皮肤科	(423)
四、妇产科	(426)
五、儿科	(427)
六、五官科	(430)
七、传染科	(433)

第一章 茶

第一节 茶的基本知识

1. 饮茶的历史是怎样的？

中国是历史上发现茶树和利用茶叶最早的国家，通常认为饮茶起源于四川。据史书记载，饮茶始自春秋时代，在中国已有2000余年的历史。历史上曾有《茶赋》《茶经》《茶道》《茶养》等专著。中国茶叶很早就通过海陆运输，传播到世界各地。史载最早是由丝绸之路传入中亚、西亚各国，后转入罗马。此后，在土耳其、日本、朝鲜相继有了中国的茶叶。17世纪，茶叶传入欧美诸国。饮茶品茶之雅趣逐渐在全球兴起，并发展起来。

2. 古人对茶的认识如何？

古人称茶为“万病之药”，认为“久喝茶可以轻身换骨”。唐代顾况在《茶赋》中对饮茶这样描写：“滋饭蔬之精素，攻肉食之膾臑，发当暑之清吟，涤通宵之昏寐。”明代顾元庆在《茶谱》中总结茶的功用为“止渴，消食除痰，少睡，利尿道，明日益思，除烦去腻”。古人对茶的评价很高，但也认识到饮茶须适可而止。清代章穆《调疾饮食辨》认为嗜茶成癖则“刮削脏腑，消人腹内脂膏……营卫既伤，必面无血色，枯瘦痿黄。积伤既久，暗损寿元”。

3. 中医认为茶有什么作用？

茶叶味甘、苦，性微寒，功能为清热解毒、消食利尿、收敛、止痢，又可清神志、提精神、凉肝胆、消痰热。明代顾元庆在《茶谱》中对茶叶的功用做了全面叙述：“能止渴，消食除痰，少睡，利尿道，明目益思，除烦去腻。”唐代陈藏器《本草拾遗》中说：“诸药为各病之药，茶为万病之药。”

4. 何谓保健茶？

保健茶是以茶为主料，配伍其他符合“药食同源”原则的中草药、营养干果物质精制而成的保健饮料，具有强身祛病的保健作用。广义地说，它还包括历代医家积累的养生治病的单方、验方之类药茶。

自古以来，我国就有用茶治病的记载。茶，即药也。据科学研究证实，茶对人体的药理功效有 30 多种。除止渴生津、消食去腻、清热解毒、清心明目、提神益思、利尿止泻等一般作用外，还有防龋齿、抗辐射、降血脂、降血压、抗衰老、抗突变、抗病毒、防冠心病、防动脉硬化、防糖尿病等作用。

5. 为什么说茶是最佳的健康饮料？

当代世界三大饮料即茶、咖啡、可可，后两者都有一定的不良反应。而茶叶是天然饮料，它不仅方便、经济、卫生，还能吸收排泄放射性元素，补充人体需要的营养，预防心血管疾病、糖尿病等多种疾病，并能抗菌、抗癌、减肥、美容，故颇受人们青睐。在当今东南亚和日本等国市场上，不仅各种茶叶极受欢迎，“易拉罐”包装的液体茶也风靡一时。

6. 茶叶主要含有哪些成分？

茶叶含有蛋白质、脂肪、10 多种维生素，还有茶多酚、咖啡因、

脂多糖等近 300 种成分。

茶叶中的矿物质成分含量较多的有钾盐和磷酸盐；其次是钠、硫、钙、镁、锰、铅；微量元素有铜、锌、镍、硼、氟等。这些元素大部分是人体所必需的。氟对牙齿的保健有益，对低氟地区来说，喝茶可作为补充氟的重要来源。

7. 茶叶中含有哪些芳香物质？

到目前为止人们共发现茶叶中含有 352 种芳香物质。但对茶香影响最大的有以下几种。

(1) 苯甲醇：具有微弱的苹果香气，含量占鲜茶叶芳香油的 1.2%。苯甲醇在红茶中含量较高，占 2.88%，而绿茶中只含 1.5%。苯甲醇是红茶中主要香气成分，高档优质红茶都含有较高的苯甲醇。

(2) 苯乙醇：具有特殊的玫瑰香气，其含量占鲜叶芳香油的 0.6%，亦是红茶中主要香气成分。

(3) 芳樟醇：又名沉香醇或伽罗木醇，属萜烯醇类，其含量约占鲜叶芳香油的 2%，具有百合花和玉兰花香，是构成茶叶香气的主要芳香物质。

(4) 香叶醇：又名牻牛儿醇，具有突出的玫瑰香气，是高档优质红茶必有的芳香物质。

(5) 苯甲醛：具有苦杏仁的香气。其在绿茶芳香油中占 2.3%，在红茶芳香油中占 2.5%。苯甲醛亦是红、绿茶中的主要香气成分。高档红、绿茶中含量都较多。

(6) 其他：茉莉酮，具有突出的茉莉花香。苯二酸苯甲酯具有蜂蜜香气。香叶醛具有浓厚的柠檬香。醋酸苯二酯具有水果香气。肉桂醛具有肉桂香气等。

8. 现代医学研究茶叶的主要药理作用如何？

(1) 降低胆固醇，减轻动脉粥样硬化。

(2)加强心室收缩,加快心率,其作用强度由强到弱依次为绿茶、青茶、红茶。

(3)对伤寒和痢疾杆菌、金黄色葡萄球菌、铜绿假单胞菌均有抑制或杀灭作用。

(4)用于解救金属盐类、生物碱中毒。可减轻生物碱类毒性,茶叶中的鞣酸与毒物结合可减少其吸收。

9. 茶叶的主要药效功能有哪些?

(1)兴奋作用:茶叶的咖啡因能兴奋中枢神经系统,增进思维,消除疲劳,提高工作效率。

(2)利尿作用:茶叶中的咖啡因和茶碱具有利尿作用,能治疗水肿、水潴留。

(3)强心解痉作用:咖啡因具有强心、解痉、松弛平滑肌的功效,能解除支气管痉挛。

(4)抑制动脉硬化作用:茶叶中的茶多酚和维生素 C 都有活血化瘀、防止动脉硬化的作用。

(5)增强毛细血管壁的韧性作用:茶叶中的儿茶素和黄酮类物质能增强毛细血管壁的韧性。

(6)抗菌、抑菌作用:茶中的茶多酚作用于细菌,能凝固细菌的蛋白质,将细菌杀死,霍乱弧菌、伤寒杆菌、大肠埃希菌等在浓茶汤内浸泡几分钟,多数会失去活动能力。茶中的鞣质,也有凝固细菌蛋白质的作用,皮肤生疮、溃烂流脓水,或外伤破皮,用浓茶冲洗患处,有消炎杀菌作用。口腔发炎、溃烂、咽喉肿痛可用茶叶治疗。

(7)减肥作用:茶中的咖啡因、肌醇、叶酸、泛酸和芳香类物质等多种化合物,能增强胃液分泌,调节脂肪代谢,特别是乌龙茶对蛋白质和脂肪有很好的分解作用。茶多酚和维生素 C 能调节脂肪代谢、降低胆固醇和血脂。所以饮茶能减肥。

(8)防龋齿作用:茶中含有氟,氟离子与牙齿的钙质有很大的亲和力,能变成一种较为难溶于酸的“氟磷灰石”,就像给牙齿加上

一个保护层,提高了牙齿防酸抗龋能力。

(9)抑制癌细胞作用:据报道,茶叶中的黄酮类物质有不同程度的体外抗癌作用。

(10)抗辐射作用:茶叶能防止某些放射性物质对人体辐射的危害。茶叶中的茶多酚、维生素 C、胡萝卜素能通过综合作用使放射性⁹⁰Sr 被吸收,通过粪、尿排出体外。现已将茶叶制成一种防辐射药物,对治疗放射性损伤、保护造血功能、提高白细胞数量都有一定效果。茶叶已被列为从事放射性工作的劳保用品。

10. 饮茶有哪些好处? 与饮用咖啡效果有何不同?

饮茶的好处有:①消除疲劳,促进新陈代谢;②振奋精神,增强思维和记忆;③兴奋中枢神经,增强运动能力;④防暑降温;⑤杀灭细菌;⑥防癌抗癌;⑦抗衰老;⑧防治动脉硬化、高血压、脑血管疾病;⑨预防龋齿;⑩预防白内障;⑪减肥、美容;⑫为人体提供必要的微量元素;⑬减少辐射伤害,保护造血功能,促进放射性物质的排泄;⑭维持血液的正常酸碱平衡。

饮咖啡和服用咖啡因,会升高血脂,引起动脉硬化。而饮茶不会升高血脂,反而可降低血脂,减少动脉硬化与冠心病的发生,这是由于茶叶中多种成分综合作用的结果。

11. 中国的茶叶分为几类? 各有哪些特点?

中国的茶叶以制作方法分为红茶、青茶、绿茶、白茶、黑茶、花茶。红茶名品有功夫红茶、祁红、滇红;青茶即乌龙茶,名品有武夷岩茶、安溪铁观音茶等;绿茶名品有龙井、碧螺春等;白茶名品有白毫银针、白云雪芽等;黑茶名品有普洱茶、湘尖等;花茶名品有茉莉花茶、玉兰花茶等。红茶发酵过;青茶半发酵;绿茶未发酵;白茶在自然环境中晾干,不经烘炒;黑茶是用制成的粗老毛茶再加工,蒸馏、压制成各种形状;花茶是用含苞待放的香花窰制而成。

绿茶含维生素 C 和茶多酚量比红茶多,无论抑菌、抗辐射、防止血管硬化、降血脂、升白细胞、抗癌,都优于红茶。因此,从保健功效来看,绿茶优于红茶。但红茶强胃、利尿、抗衰老的作用优于绿茶。本书所用方一般为绿茶。

茶叶的香味,是因为含有芳香油的缘故。红茶在发酵后,经过长时间烘烤,芳香油已大部分挥发了。因此不如绿茶香。茶叶涩是因为含有鞣酸,红茶经发酵后,鞣酸凝固了,不溶于水。因此红茶不如绿茶涩。

工夫茶是流行在广东潮汕、福建一带的一种比较讲究的饮茶方式,茶的浓度很高,饮茶者慢饮细品,初饮极苦,细细品过几盏之后,顿觉清爽香甜,回味不绝,最适于夏季饮用,可消暑解渴、生津。但空腹饮茶易醉。胃病、心脏病患者不宜饮茶。

12. 喝不同的茶有何不同养生作用?

不同的茶有不同的特性,从中医养生的角度讲,不同的茶也有不同的防病治病功效,每个人都应该对症选择适合自己的茶饮。

(1)口干舌燥求助乌龙茶:乌龙茶属半发酵茶,介于绿茶和红茶之间,色泽青褐。在味道上,乌龙茶既有绿茶的清香和天然花香,又有红茶醇厚的滋味,不寒不热,温热适中,因此有润肤、润喉、生津、清除体内积热的作用,可以让机体适应自然环境的变化。而冬天里室内大多空气干燥,人们容易口干舌燥、嘴唇干裂,这时泡上一杯乌龙茶,可以缓解干燥的苦恼。此外,乌龙茶对蛋白质及脂肪有较好的分解作用,能防止肝脏脂肪堆积。

(2)抑郁不妨品花茶:花茶包括茉莉花茶、玉兰花茶、桂花茶、玫瑰花茶等,是以绿茶为茶坯加入不同香花熏制而成的。花茶可以养肝利胆、强健四肢、疏通经脉。以茉莉花茶为例,可以清热解暑、健脾安神,对治疗痢疾和防止胃痛有良好效果。而金银花茶则可以清热解毒、提神解渴,并对咽喉肿痛等有较为理想的疗效,对预防流感效果亦佳。尤其是女性在更年期及经期前后容易心情抑

郁、性情烦躁,不妨用喝花茶的方法来消解郁闷。

(3)“上火”绿茶来帮忙:冬天气候干燥,加上人们喜欢吃油腻、辛辣的食物,“上火”就成了困扰许多人的健康问题,同时带来便秘、口干舌燥甚至口舌生疮等后果,而这个时候就可以求助绿茶。绿茶是未发酵茶,性寒,可清热,最能去火、生津止渴、消食化痰,对轻度胃溃疡还有加速愈合的作用,并且能降血脂、预防血管硬化。因此,容易“上火”、平常爱吸烟喝酒及体形较胖的人都适合饮用绿茶。而肠胃虚寒的人则不宜服用绿茶。

(4)预防流感红茶好:冬天喝茶以红茶为上品。红茶甘温,可养人体阳气。其中含有丰富的蛋白质和糖,可生热暖腹,增强人体的抗寒能力,还可助消化、去油腻。研究发现,红茶可以减少中风和心脏病的发病率。而中风和心脏病是冬季高发的疾病,因此有心脑血管疾病的老人最宜在冬季经常泡上一杯暖暖的红茶。此外,喝红茶对于预防骨质疏松、降低皮肤癌发病率也有独到的作用。

13. 茶叶的消费趋向是什么?

当今市场上,茶叶的消费形式种类繁多,袋泡茶、速溶茶颇受消费者欢迎。冰茶、香料茶、中药茶以及果味茶、茶叶棒冰、茶叶汽水、茶叶汽酒、茶叶羊羹、茶叶饼干、茶叶糖浆纷纷问世,颇受瞩目。茶叶食品发展潜力很大,日本已将红茶、乌龙茶、绿茶的茶末掺入各种食品,创造出含茶的挂面、馒头、糖、糕点、巧克力,甚至豆腐,大受欢迎。各种可以直接饮用的软包装茶也风行一时。茶叶正向着方便、营养、精细的饮料和食品方向发展。

14. 不同的季节应饮用哪些茶?

(1)春季:饮香气浓郁的花茶,可助散发冬天积在体内的寒邪,促进人体阳气生发。

(2)夏季:宜饮绿茶,清汤绿叶给人以清凉之感。而且,绿茶收

敛性强,氨基酸含量较多,故能消暑降温。

(3)秋季:饮用青茶最理想,此茶性味介于绿、红茶之间,不寒不热,既能清除余热又能恢复津液。还可用绿茶、红茶混合一起饮用,取其两种功效。

(4)冬季:饮味甘性温的红茶,可养人体的阳气。红茶又宜加奶、糖,有生热暖腹之功;同时,红茶含有较丰富的蛋白质和糖,并可助消化、去油腻。

15. 饮茶有哪些原则? 怎样根据个人情况饮茶?

唐代茶圣陆羽所著《茶经》中提出饮茶宜注意的问题,其原则总结为“清淡为好,适量为佳,饭后少饮,睡前不饮,即泡即饮”。此外,饮茶不宜过烫过冷,不宜冲泡次数过多,不宜饭后立即饮茶。

饮茶由于男女老少、体质强弱、生活习惯及个人嗜好不同而具有差别。①少年儿童宜少饮淡绿茶。②青春期发育旺盛宜饮绿茶。红茶偏温,不可太浓。③少女经期前后及更年期妇女往往烦躁不安,情绪波动,宜饮花茶,疏肝解郁,理气调经。肝病、前列腺炎及前列腺肥大亦宜饮花茶,以达疏肝理气功效。④妇女产后宜饮红茶,加红糖更佳。⑤脑力劳动者宜饮绿茶,体力劳动者宜饮红茶。⑥肥胖及欲美容、保健者,宜饮乌龙茶、普洱茶。

茶的滋味各有不同,但一般情况下,喝绿茶更好一些。因为绿茶加工后基本上保持了鲜茶叶中的有效成分。从茶叶所含营养成分及药用价值分析看,绿茶含量比红茶多。如以鲜叶中各种有效成分的含量为100%,制成干茶后的情况是:水浸出物,红茶减少15%,绿茶减少2.4%;茶多酚,红茶减少46%,绿茶减少4.4%;维生素,红茶减少近90%,绿茶减少44%;果胶素,红茶减少54%,绿茶增加1%。绿茶所含的维生素C和茶多酚量均比红茶含量多,且有抑菌、抗衰老、抗辐射、降血脂、防治血管硬化等功能,明显优于红茶。花茶功能与绿茶相近。