

 北京名医世纪传媒

国医大师 吕景山
山西知名中医 吕玉娥
健康时报总编助理 刘志友
联袂推荐

神奇 醋疗方

郭玉兰 郭洪波 ◎ 主编



开门七件事·柴米油盐酱醋茶
健康一本书·祛病保健醋疗法

中原出版传媒集团
大地传媒

 河南科学技术出版社

SHENQI CULIAOFANG

神奇醋疗方

主 编 郭玉兰 郭洪波

编 者 (以姓氏笔画为序)

于 涛	王红微	王丽娟
付那仁图雅		白海军
白雅君	刘志伟	刘艳君
齐丽娜	孙石春	孙丽娜
李 瑞	何 影	张 楠
张黎黎	董 慧	

河南科学技术出版社

• 郑州 •

内容提要

食醋是一种历史悠久的食疗保健佳品,很多医疗典籍均有记载。本书系统、完整地介绍了简、便、验、廉且疗效确切的醋疗方,对中医内科、外科、妇科、儿科、五官科、皮肤科等常见病症提供了相应的醋疗方法。本书内容深入浅出,适合广大基层医生、中医爱好者及家庭自疗者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

神奇醋疗方/郭玉兰,郭洪波主编. —郑州:河南科学技术出版社,2018.1

ISBN 978-7-5349-9011-3

I. ①神… II. ①郭… ②郭… III. ①食用醋—食物疗法—验方
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第239886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:欣逸

文字编辑:李娜

责任校对:龚利霞

责任审读:周晓洲

封面设计:中通世奥

版式设计:王新红

责任印制:陈震财

印刷:三河市春园印刷有限公司

经销:全国新华书店、医学书店、网店

幅面尺寸:140 mm×203 mm

印张:17.25 字数:425千字

版次:2018年1月第1版

2018年1月第1次印刷

定价:59.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系并调换



前言

食醋,简称醋,含有丰富的氨基酸、有机酸、维生素等营养物质,经常食用可以软化血管,降低血压,预防动脉硬化,降低血糖,同时还有美容、杀菌、减肥等独特作用,所以长期饮用有利于防治多种疾病。早在公元前3世纪,醋的保健功效与药用价值就已被我们的祖先广泛应用,许多医疗典籍均有记载。《黄帝内经》记载,水肿病忌盐时,可用醋代替。三国华佗已知用醋治疗由蛔虫引起的腹痛。东汉张仲景所著《伤寒论》记载,醋可治疗少阴病之咽喉痛。《本草纲目》记载,醋能消肿,散水气,杀邪毒,理诸药。

醋在现代临床主要用于高血压、高脂血症等,多获良效,如苹果醋、醋泡花生米、醋渍黄豆等,适于心脑血管病患者食用,既能软化血管,又可降低胆固醇。近年来,随着生活水平的提高,人们的保健意识不断增强,食醋的保健功能也日益受到重视,现已成为效果显著的保健佳品。为使读者更好、更多地了解食醋的保健作用,我们本着疗效可靠、家庭实用的原则,编写了这本《神奇醋疗方》。

本书系统、完整地精选简、便、验、廉且疗效确切的醋疗方,对中医内科、外科、妇科、儿科、五官科、皮肤科等常见病症提供了相应的醋疗方法。每种疾病的醋疗方都从组成、制法用法、功效等

几个方面进行了阐述。

本书内容深入浅出,适于广大基层医生、中医爱好者及家庭自疗者参考阅读。

本书在编写过程中参阅了大量的文献资料,在此向有关作者表示谢意。由于作者水平有限,书中可能有疏漏和错误之处,敬请广大读者批评指正。

编 者



目 录

第一章 概述	(1)
一、醋的类别	(1)
二、食醋的选择	(2)
三、食醋的保存	(4)
四、食醋的注意事项	(4)
第二章 内科疾病醋疗方	(7)
一、感冒	(7)
二、慢性支气管炎	(10)
三、支气管哮喘	(15)
四、肺炎	(21)
五、肺脓肿(肺痈)	(22)
六、呕吐	(24)
七、消化不良	(28)
八、胃、十二指肠溃疡	(34)
九、呃逆	(36)
十、便秘	(38)
十一、腹泻(泄泻)	(41)
十二、腹痛	(49)
十三、病毒性肝炎(黄疸)	(53)
十四、肝硬化(癥结、肝积)	(58)



十五、肝硬化腹水(臌胀)	(62)
十六、胆囊炎、胆石症	(66)
十七、高血压	(70)
十八、冠心病(胸痹)	(75)
十九、脑卒中(中风)	(78)
二十、中风后遗症	(83)
二十一、高脂血症	(86)
二十二、头痛	(88)
二十三、眩晕	(93)
二十四、失眠(不寐)	(96)
二十五、糖尿病(消渴)	(99)
二十六、肥胖症	(103)
二十七、甲状腺肿(瘰病)	(105)
第三章 妇科疾病醋疗方	(110)
一、月经不调	(110)
二、痛经	(115)
三、闭经	(121)
四、带下病	(125)
五、子宫脱垂(阴挺)	(131)
六、妊娠呕吐(妊娠恶阻)	(133)
七、稽留流产(胎死不下)	(135)
八、产后恶露不绝	(137)
九、产后腰痛	(141)
十、产后下痢	(143)
十一、产后缺乳(产后乳无汁)	(145)
十二、产后血晕	(148)
十三、急性乳腺炎(乳痈)	(150)
十四、盆腔炎	(155)
十五、阴道炎(阴痒)	(157)



十六、阴冷	(161)
第四章 儿科疾病醋疗方	(163)
一、小儿感冒	(163)
二、小儿咳嗽	(166)
三、小儿支气管肺炎(小儿肺炎喘嗽)	(168)
四、百日咳(顿咳)	(170)
五、白喉	(172)
六、流行性腮腺炎(痄腮)	(174)
七、麻疹	(177)
八、小儿营养不良(小儿疳积)	(179)
九、小儿腹泻(小儿消化不良)	(184)
十、小儿厌食	(188)
十一、小儿呕吐	(191)
十二、小儿惊厥(小儿惊风)	(194)
十三、小儿遗尿	(198)
十四、小儿汗症	(201)
十五、小儿脱肛	(203)
十六、小儿口腔溃疡(小儿口疮)	(205)
十七、小儿多涎	(210)
第五章 男科疾病醋疗方	(214)
一、遗精	(214)
二、早泄	(219)
三、勃起功能障碍(阳痿)	(221)
四、阴囊湿疹	(224)
五、不育症	(225)
六、睾疝	(227)
第六章 外科疾病醋疗方	(229)
一、急性化脓性炎症(疔)	(229)
二、急性化脓性淋巴结炎(外痈)	(232)



三、瘰癧(淋巴结核)	(239)
四、急性网状淋巴管炎(丹毒)	(243)
五、急慢性睾丸炎、附睾炎等(疝气)	(248)
六、痔	(253)
七、直肠脱垂(脱肛)	(259)
八、急性阑尾炎(肠痈)	(263)
九、血栓性浅静脉炎(恶脉、青蛇毒)	(266)
十、甲沟炎	(268)
十一、蛇虫咬蜇伤	(270)
十二、冻疮	(275)
十三、烫伤	(277)
十四、肋间神经痛	(282)
十五、肱骨外上髁炎(臂痹)	(285)
十六、风湿性关节炎(风寒湿痹)	(287)
十七、类风湿关节炎(历节)	(291)
十八、坐骨神经痛(腰脚痛)	(295)
十九、腰痛	(299)
二十、足跟痛	(304)
二十一、骨质增生(骨痹)	(309)
二十二、颈椎病(项痹)	(317)
二十三、肩周炎(肩不举)	(321)
二十四、腰椎间盘突出症	(326)
第七章 皮肤科疾病醋疗方	(330)
一、湿疹(湿疮)	(330)
二、稻田皮炎(水渍疮)	(336)
三、接触性皮炎	(338)
四、脂溢性皮炎(白屑风)	(339)
五、神经性皮炎	(342)
六、毛囊炎(发际疮)	(347)



七、脓疱疮(天疱疮)	(350)
八、带状疱疹(蛇缠虎带)	(352)
九、荨麻疹(风瘾疹)	(357)
十、皮肤瘙痒症(风瘙痒)	(360)
十一、硬皮病(皮痹)	(363)
十二、银屑病(白疔)	(366)
十三、手足皲裂(皴痛)	(372)
十四、头癣	(375)
十五、手癣(鹅掌风)	(377)
十六、足癣(脚湿气)	(383)
十七、体癣(圆癣)	(392)
十八、白癣(白秃疮)	(397)
十九、股癣	(399)
二十、扁平苔癣(紫癜风)	(401)
二十一、花斑癣(疔疡风)	(403)
二十二、白癜风	(406)
二十三、疣	(409)
二十四、脚气病	(415)
二十五、腋臭	(419)
第八章 五官科疾病醋疗方	(422)
一、睑腺炎(麦粒肿)	(422)
二、内障	(424)
三、中耳炎(耳脓、耳疳)	(428)
四、耳聋	(430)
五、昆虫入耳	(433)
六、鼻窦炎(鼻渊)	(435)
七、鼻前庭炎(鼻疳)	(438)
八、鼻出血(鼻衄)	(440)
九、咽喉肿痛(喉痹)	(443)



十、急性咽喉炎(风热喉痹)	(447)
十一、慢性咽喉炎(阴虚喉痹)	(450)
十二、急、慢性扁桃体炎(乳蛾)	(455)
十三、口腔溃疡(口疮)	(457)
十四、舌下血管神经性水肿(木舌)	(460)
十五、牙痛	(462)
十六、虫蛀牙痛(齿齲)	(465)
十七、口臭	(467)
十八、牙龈出血(牙菌)	(469)
第九章 防癌抗癌醋疗方	(473)
一、肺癌	(473)
二、胃癌	(475)
三、肝癌	(478)
四、大肠癌(肠积、肠覃)	(482)
五、乳腺癌(乳岩)	(485)
六、宫颈癌	(488)
七、膀胱癌	(490)
八、鼻咽癌	(492)
九、食管癌	(494)
十、白血病	(497)
第十章 美容养生醋疗方	(500)
一、痤疮(粉刺)	(500)
二、皮肤黝黑、粗糙	(503)
三、黄褐斑(黧黑斑)	(507)
四、雀斑	(513)
五、酒渣鼻	(516)
六、瘢痕疙瘩(肉龟疮)	(518)
七、甲癣(灰指甲)	(520)
八、斑秃(油风)	(524)



九、脂溢性脱发(发蛀脱发、蛀发癣)	(527)
十、护发	(529)
十一、固齿	(531)
十二、聪耳	(532)
十三、宁心安眠	(533)
十四、延年益寿	(535)
十五、滋阴补血	(537)



第一章 概 述

一、醋的类别

我国食醋的品种较多。由于酿制原料和工艺的不同,醋的风味也各异,迄今尚无统一的分类方法。若按制醋的工艺流程来分,可分为酿造醋和人工合成醋两大类。

酿造醋又可分为米醋(用粮食制成),糖醋(用饴糖渣类等原料制成),酒醋(以白酒、米酒或酒糟类等原料制成)。米醋又因加工方法不同可再分为熏醋、香醋、麸醋等。酿造醋的品种因选料和制法的不同,其性质特点略有差异,而总的来说,以酸味纯正、香味浓郁、色泽鲜明者为佳。

1. 酿造醋 酿造醋若按原料处理方法分类,粮食原料不经过蒸煮糊化处理,直接用来制醋,称之为生料醋,经过蒸煮糊化处理后再酿制的醋称为熟料醋。若按制醋用糖化曲分类,则有麸曲醋、老法醋之分。若按醋酸发酵方式分类,则有固态发酵醋、液态发酵醋和固稀发酵醋。若按食醋的颜色分类,则有浓色醋、淡色醋和白(米)醋。若按风味来分,则有陈醋、熏醋、甜醋。此外,有些风味醋中还添加有中药材、植物性香料等。

我国历史上制醋的方法很多,大致有如下三类。

(1)酿陈醋:先将曲和软化后的高粱、小米拌和,发酵制成醋



糟,然后移至淋缸,用开水反复过淋,再将成品新醋放在室外进行“夏天日晒夜露”或“冬天捞冰陈酿”的后发酵,使水分越来越少,醋的浓度越来越大,最后密封于瓮中存放,时间越久,醋味越好。

(2)酿米醋:米醋是以糯米为原料,其头道工序是糖化、酒化。为了使发酵微生物繁殖得更好,温度不得超过 30℃。饭粒要熟透,不能太软或太硬,在酿造过程中,为了提供足够的氧气,促进醋酸菌的繁殖,多采用中途多次添加酒化液和“中途加糟”的办法。我国的镇江香醋就是一种典型的米醋。

(3)酿药醋:以麸皮、中草药及少量的大米或小麦等为原料,经过制曲、酒化、醋化、淋醋和熬煎而制成药醋。在众多的配药醋中,四川保宁醋以其独特的清香醇厚之味而蜚声海内外。

我国酿醋工业随着酿造技术的不断发展,酿造出了一批名优产品,如山西老陈醋、镇江香醋、浙江玫瑰醋、四川保宁麸醋、天津独流老醋等。其历史长者逾千年,短者亦有数百年。食醋发展到现代,已从主要用于调味、佐餐,转变为保健和作饮料。近年新开发的品种有保健醋、礼品醋、鲜醋、饮料醋、花粉醋、麦饭石醋、特效生发醋、高浓度泡蛋醋、抗癌醋等。目前,国外特别是欧、美、日各地刮起了一阵“喝醋风”,琳琅满目的醋饮料遍及市场,具有防病治病作用的药醋及其饮料,受到各国消费者的普遍欢迎。

2. 人工合成醋 人工合成醋也称醋精、白醋,是用可食用的冰醋酸稀释而成。其酸味大,无香味。冰醋酸对人体有一定的腐蚀作用,使用时应进行稀释,一般规定冰醋酸含量不得超过 3%~4%,这种醋不含有食醋的各种营养素,没有营养价值,只能起到调味作用,不容易发霉变质。所以若无特殊需要,还是食用酿造醋为好。

二、食醋的选择

在选择食醋时,首先要辨别质量和真伪。鉴别质量要看颜色、闻香味、尝味道。①颜色:食醋有红、白两种。优质红醋呈琥



珀色、红棕色、黑紫色；白米醋清亮、透明、无杂质。②香味：优质醋酸味芳香，没有杂味。③味道：优质醋酸味虽高却无刺激感，酸味柔和，稍有甜味，不涩，无异味。此外，优质醋清澈透亮，浓度适中，无悬浮物和沉淀物，无霉花浮膜。瓶装醋出厂3个月内不得有霉花浮膜等变质现象；散装醋出厂1个月内不应有霉花浮膜。劣质醋没有上述特点。

假米醋是用工业冰醋酸直接加水制成，颜色浅淡发乌，开瓶酸气冲鼻刺眼，无香味，有苦涩味，有沉淀物和悬浮物。只要稍加观察，不难辨别真假。

购入食醋可根据个人口味及烹饪需要，选择适用类型。食醋的类型主要有如下几种。

1. 烹调型食醋 酸度为5%左右，味浓醇香，具有解腥去膻助鲜的作用，适于烹调鱼、肉类及海味等。若用酿造的白米醋，不会影响菜肴的原有色调。

2. 佐餐型食醋 酸度为4%左右，味较甜，适合拌凉菜、蘸吃。如凉拌黄瓜及做点心、油炸食品等，有较强的助鲜作用。这类醋有玫瑰米醋、纯粮米醋等。

3. 保健型食醋 酸度较低，一般为3%左右。口味较好，以每天早晚或饭后服10毫升(1匙)为佳，可起到防治疾病的作用。这类醋有康乐醋、99龄醋、独流保健醋、红果醋、红糖醋等。制醋蛋液的醋也属保健型食醋的一种，酸度较浓，为9%左右，其保健作用更为明显。

4. 饮料型食醋 酸度只有1%左右，在发酵过程中加入了蔗糖、水果等，形成新型的、被称为第四代饮料的醋酸饮料(第一代为柠檬酸饮料，第二代为可乐饮料，第三代为乳酸饮料)。具有清凉祛暑、生津止渴、增进食欲和消除疲劳的作用。此型米醋具有甜酸适中、爽口不黏等特点，为消费者所喜爱。这类饮料醋中含有山楂、苹果、蜜梨、刺梨等浓汁，如冲入冰水后就可成为口感更佳的饮料。



三、食醋的保存

食醋放置一段时间后,有时会长出一层俗称“醭”的霉花。开始时只有稀疏的小白点,渐渐连成一片,在整个液面形成一层被膜。被膜由薄变厚,出现褶皱,颜色也由白变黄,至黄褐色或灰褐色。经振动或摇晃后,被膜下沉,这时表面又会重新出现白膜,以此发展醋即完全变质,丧失食用价值。

食醋长醭是产膜酵母菌和其他真菌作用的结果。因为真菌和酵母菌能在酸性和含盐分较高的环境中生长,因而能使醋发生霉变。

食醋除含有大量适宜细菌生长的水分外,还有较丰富的营养素。酵母菌和其他真菌在适宜温度下,借助醋中的糖、蛋白质、氨基酸、有机酸等营养物质大量繁殖,形成了菌膜,破坏食醋的固有营养和风味。

轻度长醭的醋,只要及时撇去霉花,再经加热杀菌(80℃左右持续5分钟)处理后仍可食用;严重发霉的醋,气味变苦、发臭,已有毒素产生,就不能再食用了。

防止食醋长醭的方法之一,是在装醋前先用开水冲洗瓶子,把菌清洗掉;在醋中加点精盐,也能增强防腐能力。产膜菌是好气性细菌,只能在醋的表面生长,如果在醋中加少许香油或烧熟的花生油,使醋上形成油面,也可防止产膜菌生长。若在醋瓶中放入几瓣大蒜或一段葱白,亦可起到防霉作用。为避免醋保存过久发生霉变,最好不要一次购买太多,购买后应放置于阴凉通风处。

四、食醋的注意事项

食醋不仅对人体有很好的保健功效,而且能预防和治疗多种疾病。但是,食醋如使用不当,也会产生一些不良反应。日常使用食醋时应注意以下几点。



1. 烹制菜肴时应使用铁锅,不要用铝锅、铜锅。用铁锅烹饪时,铁元素可随之进入食品和汤料中,如再加食醋为佐料,铁元素的浸出量将会增加。食用在铁锅中烹制的菜肴,有利于防治缺铁性贫血。用铝锅烹饪,则不可加食醋。因为食醋会破坏铝锅表面的氧化铝薄膜,使铝的浸出量增加,食入过多的铝会抑制肠道对磷的吸收,影响骨骼里的磷代谢,使骨中磷的含量下降,易导致骨质疏松、骨折等病症;过多的铝蓄积在脑中,可引起大脑神经细胞退化,使人出现特有的神经元纤维病变,引起记忆力损害、智力减退和性格改变等;铝还能降低胃蛋白酶的活性,使胃液和胃酸的分泌量减少,出现腹胀、消化不良、食欲减退,甚至会导致厌食等现象的发生。

此外,需要加食醋的菜肴中,也不能放在铜锅、铜勺内烹调。因食醋也能溶解铜。过多的铜被人体吸收,会引起铜中毒。因此,在烹饪菜肴时,最好用铁锅。

2. 食醋的保健功能很多,但用量要适宜。在正常情况下食醋的食用量,成人每天摄入 20~40 毫升为宜,最多不要超过 100 毫升。老弱妇孺患者则应根据体质情况减少食醋用量。为了治病,每天大量饮醋或服用醋蛋液是不可取的。用食醋治病应持科学态度,食醋的摄入量要适度,不要急于求成。最初应该少量试服,不适应者可减少食醋用量或停止服食。此外,服用食醋后,应随时漱口,以免损伤牙齿。

3. 食醋虽然对人体有多种保健功能,但对少部分人来说,则不宜食用。例如,对醋过敏者、胃溃疡患者和低血压患者,则不要服用食醋和醋蛋液,以免引起其他疾病或加重病情。如对食醋过敏者服食醋时,有可能引起过敏症状;胃溃疡患者食醋过多会使溃疡病加重。服用食醋和醋蛋液对人体虽有保健作用,但低血压患者则要慎食,尤其对患有低血压的老年患者,在服用醋蛋液时不要强饮,以免引起不适。肾炎患者在发病期间、胆囊切除手术的患者在手术后半年内,均应慎用食醋。