

吃出健康系列

——蒜疗篇

冯 娟 主编

华南理工大学出版社
·广州·

图书在版编目(CIP)数据

吃出健康系列——蒜疗篇/冯娟主编. —广州:华南理工大学出版社, 1998.5

ISBN 7-5623-1260-5

I. 吃…

II. 冯…

III. 大蒜—食物疗法

IV. R247.1

华南理工大学出版社出版发行

(广州五山 邮码 510641)

责任编辑:丁春玲

各地新华书店经销

广州市番禺印刷厂印装

1998年5月第1版 1998年5月第1次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:12 字数:307千

印数:1—3000册

定价:19.00元

内 容 简 介

大蒜疗法是以大蒜为主要配方成分来防治疾病的一种民间疗法,在我国具有悠久的历史。世界上许多国家和民族都积累了用大蒜防病治病,延年益寿的丰富经验。大蒜具有“天然的广谱抗生素”、“土里长出的青霉素”等美称。

一味大蒜既能美食,又能祛病。

(本书介绍了大蒜的化学成分、药理作用及使用注意事项,并从民间和古今医籍中,搜集整理出大蒜治疗内、外、妇、儿、五官、皮肤、肿瘤等科疾病的 100 余种科学偏方,并评述其组成配方、制作方法、适应病症和服用方法。)

本书以使用方便、取材容易、安全可靠为原则,治疗与保健强身并重,面向广大家庭。既适合临床医生应用参考,也适合广大读者阅读使用。



第一章 概 述

- 一、有关蒜的学问 (3)
- 二、大蒜疗法 (7)
- 三、大蒜疗法常识 (11)

第二章 内科疾病大蒜方

- 感冒 (19)
- 咳嗽 (23)
- 哮喘 (28)
- 肺病 (32)
- 肺结核 (33)
- 咯血 (38)
- 肺癌 (39)
- 胃痛 (40)
- 腹痛 (43)
- 呕吐 (45)
- 食道癌 (47)
- 呃逆 (49)
- 痢疾 (49)
- 泄泻 (54)

~~~~~吃出健康系列——蒜疗篇~~~~~

|              |       |
|--------------|-------|
| 吐血 .....     | (59)  |
| 便血 .....     | (60)  |
| 胃下垂 .....    | (62)  |
| 便秘 .....     | (63)  |
| 直肠脱垂 .....   | (66)  |
| 黄疸 .....     | (67)  |
| 急性肝炎 .....   | (70)  |
| 慢性肝炎 .....   | (71)  |
| 腹胀 .....     | (71)  |
| 积聚 .....     | (76)  |
| 头痛 .....     | (79)  |
| 高血压病 .....   | (80)  |
| 眩晕 .....     | (82)  |
| 失眠 .....     | (84)  |
| 高脂血症 .....   | (86)  |
| 消渴 .....     | (87)  |
| 脚气病 .....    | (90)  |
| 急性肾炎 .....   | (91)  |
| 慢性肾炎 .....   | (93)  |
| 水肿 .....     | (96)  |
| 淋证 .....     | (102) |
| 泌尿系结石 .....  | (103) |
| 维生素缺乏症 ..... | (104) |
| 中暑 .....     | (105) |
| 痹证 .....     | (107) |
| 腰痛 .....     | (110) |
| 抽筋 .....     | (112) |

~~~~~ 目 录 ~~~~~

| | |
|---------------|-------|
| 阳痿····· | (112) |
| 遗精····· | (115) |
| 早泄····· | (117) |
| 蛔虫病····· | (118) |
| 钩虫病····· | (119) |
| 蛲虫病····· | (120) |
| 绦虫病····· | (122) |
| 中毒性疾病····· | (123) |
| 白喉····· | (126) |
| 疟疾····· | (127) |
| 百日咳····· | (132) |
| 流行性脑脊髓膜炎····· | (138) |
| 流行性乙型脑炎····· | (140) |
| 流行性腮腺炎····· | (141) |
| 破伤风····· | (141) |
| 猩红热····· | (142) |
| 气管炎····· | (143) |
| 肺脓肿····· | (145) |
| 肠结核····· | (147) |
| 痧症····· | (147) |
| 食积腹胀····· | (148) |
| 胃酸过多····· | (150) |
| 霍乱····· | (151) |
| 肠炎····· | (151) |
| 胸痛····· | (154) |
| 结胸····· | (155) |
| 结核性胸膜炎····· | (155) |

~~~~~吃出健康系列——蒜疗篇~~~~~

|              |       |
|--------------|-------|
| 冠心病 心绞痛····· | (156) |
| 肝脾肿大·····    | (158) |
| 面瘫·····      | (159) |
| 类风湿性关节炎····· | (159) |
| 麻风·····      | (160) |
| 盗汗·····      | (160) |
| 神经衰弱·····    | (160) |
| 糖尿病·····     | (161) |
| 中风·····      | (162) |
| 贫血·····      | (165) |
| 小便淋漓·····    | (165) |
| 夜尿症·····     | (166) |
| 前列腺炎·····    | (166) |
| 尿浊·····      | (167) |
| 肠道传染病·····   | (167) |
| 败血症·····     | (168) |
| 瘰闭·····      | (168) |
| 痛风·····      | (171) |
| 面神经麻痹·····   | (172) |
| 紫癜·····      | (172) |
| 流行性血热·····   | (173) |
| 瘟疫·····      | (173) |
| 二便不通·····    | (174) |
| 体质虚弱·····    | (175) |

### 第三章 外科疾病大蒜方

|            |       |
|------------|-------|
| 痈          | (179) |
| 疽          | (181) |
| 疔          | (182) |
| 蛇头疔        | (184) |
| 丹毒         | (184) |
| 血栓闭塞性脉管炎   | (186) |
| 褥疮         | (187) |
| 脓疮         | (187) |
| 颈淋巴结结核(瘰癧) | (191) |
| 冻疮         | (193) |
| 急性肠梗阻      | (195) |
| 阑尾炎        | (197) |
| 痔疮         | (200) |
| 疝气         | (203) |
| 骨髓炎        | (206) |
| 烧烫伤        | (207) |
| 毒虫咬伤       | (210) |
| 毒蛇咬伤       | (212) |
| 疔疮         | (214) |
| 无名肿毒       | (217) |
| 刀伤         | (218) |
| 跌打损伤       | (218) |
| 肿疡         | (218) |
| 炎性包块       | (219) |
| 胁痛         | (220) |



~~~~~吃出健康系列——蒜疗篇~~~~~

| | |
|-----------|-------|
| 睾丸肿大····· | (220) |
| 排尿困难····· | (220) |
| 阴挺····· | (221) |
| 阴囊肿痛····· | (221) |
| 积证····· | (221) |
| 阴缩····· | (223) |
| 痿管····· | (224) |
| 骨结核····· | (224) |
| 肩周炎····· | (225) |
| 肌肉酸痛····· | (225) |

第四章 皮肤科疾病大蒜方

| | |
|---------------|-------|
| 鸡眼····· | (229) |
| 体癣 股癣 脚癣····· | (230) |
| 手癣····· | (233) |
| 甲癣····· | (234) |
| 头癣····· | (235) |
| 斑秃····· | (235) |
| 花斑癣····· | (237) |
| 银屑病····· | (238) |
| 荨麻疹····· | (239) |
| 狐臭····· | (240) |
| 寻常疣····· | (240) |
| 扁平疣····· | (241) |
| 湿疹····· | (242) |
| 神经性皮炎····· | (243) |
| 稻田皮炎····· | (244) |

目 录

| | |
|-----------------|-------|
| 阴部湿疹(阴汗作痒)..... | (245) |
| 尖锐湿疣..... | (246) |
| 少年白发..... | (247) |
| 痤疮..... | (247) |
| 深部霉菌感染..... | (248) |
| 白癜风..... | (249) |
| 疥疮..... | (250) |
| 黄水疮..... | (251) |
| 痱子..... | (252) |
| 皮肤瘙痒症..... | (253) |
| 脚汗过多 脚臭..... | (254) |
| 皮肤皲裂..... | (255) |
| 蛇串疮..... | (256) |
| 胼胝..... | (256) |
| 阴疮..... | (256) |
| 猫眼睛疮..... | (257) |
| 脱发..... | (257) |
| 刺毛虫毒疹..... | (257) |

第五章 妇科疾病大蒜方

| | |
|-----------|-------|
| 闭经..... | (261) |
| 崩漏..... | (265) |
| 月经不调..... | (268) |
| 不孕症..... | (270) |
| 痛经..... | (272) |
| 阴道炎..... | (277) |
| 带下病..... | (278) |

~~~~~吃出健康系列——蒜疗篇~~~~~

| | |
|---------------|-------|
| 子宫脱垂····· | (284) |
| 妊娠恶阻····· | (285) |
| 乳腺增生····· | (288) |
| 胞衣不下····· | (288) |
| 妊娠水肿····· | (289) |
| 产后癰闭····· | (292) |
| 产后痉症····· | (292) |
| 月经稀发····· | (293) |
| 乳腺炎····· | (293) |
| 乳房结核····· | (297) |
| 妊高症····· | (297) |
| 子淋····· | (298) |
| 妊娠腹泻····· | (298) |
| 产后下痢····· | (298) |
| 产后中风····· | (299) |
| 缺乳····· | (299) |
| 妇女更年期综合征····· | (300) |

第六章 小儿科疾病大蒜方

| | |
|-----------|-------|
| 厌食····· | (303) |
| 小儿腹泻····· | (304) |
| 小儿腹痛····· | (306) |
| 小儿咳嗽····· | (307) |
| 小儿乳蛾····· | (309) |
| 急性喉炎····· | (309) |
| 小儿水肿····· | (310) |
| 遗尿····· | (311) |

目 录

| | |
|------------|-------|
| 惊风..... | (314) |
| 脐风..... | (315) |
| 夜啼..... | (315) |
| 肺炎..... | (315) |
| 肾炎..... | (316) |
| 肾病综合征..... | (316) |
| 疳积..... | (317) |
| 麻疹..... | (318) |
| 痈疮..... | (318) |
| 骨火丹..... | (318) |
| 白秃..... | (319) |
| 秃疮..... | (319) |
| 黄水疮..... | (319) |
| 痞胀..... | (320) |

第七章 五官科疾病大蒜方

| | |
|------------|-------|
| 喉痹和骨鲠..... | (323) |
| 扁桃腺炎..... | (324) |
| 牙痛..... | (325) |
| 走马牙疳..... | (329) |
| 牙质过敏..... | (329) |
| 角膜炎..... | (331) |
| 结膜炎..... | (331) |
| 青光眼..... | (331) |
| 中耳炎..... | (332) |
| 虫入耳..... | (333) |
| 耳鸣..... | (334) |

~~~~~吃出健康系列——蒜疗篇~~~~~

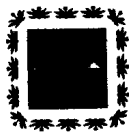
|           |       |
|-----------|-------|
| 鼻衄·····   | (334) |
| 鼻窦炎·····  | (337) |
| 鼻炎·····   | (338) |
| 咽炎·····   | (339) |
| 咽喉肿痛····· | (339) |
| 声音沙哑····· | (340) |
| 口疮·····   | (340) |

## 第八章 肿瘤科疾病大蒜方

|            |       |
|------------|-------|
| 恶性肿瘤·····  | (345) |
| 肝癌·····    | (346) |
| 胃肠道癌·····  | (346) |
| 皮肤癌·····   | (347) |
| 乳腺癌·····   | (348) |
| 癌性胸腹水····· | (348) |
| 膈膈·····    | (349) |
| 痞块·····    | (350) |

## 第九章 大蒜的其他妙用

|                  |       |
|------------------|-------|
| 一、大蒜在生活中的妙用····· | (355) |
| 二、大蒜养生保健药膳·····  | (359) |



概

述



## 一、有关蒜的学问

大蒜(*Allium Sativum* L)为百合科葱属植物,古称葫,也叫葫蒜。蒜按其蒜头皮色不同分为紫皮蒜和白皮蒜,按蒜瓣大小不同分为大瓣种和小瓣种。蒜头、蒜苗、蒜薹均可作蔬菜,蒜的全株均能做药用。

### (一)古人对大蒜的认识及应用

人类对蒜的认识可上溯到 3000 多年以前,早在古埃及时,人们就已经把蒜作为防病治病的食品使用了。据说 4600 年前,古埃及人在建造金字塔时,民工们就是靠大蒜强身健体的。世界上第一个描述蒜的药物作用的人是公元一世纪的一位罗马医生。当时他已经从大蒜瓣中挤出汁,制成药膏,用来治疗难以愈合的溃疡和各种皮肤炎症,已认识到服用蒜可以治疗咳嗽、肠道病,可提高食欲。在磺胺、抗菌药物问世以前,许多国家都用大蒜作为杀菌的重要药物,用于各种内外科疾病的防治。

我国使用大蒜防病治病也有悠久的历史,三国时的名医华佗已用大蒜治疗过蛔虫病,明代李时珍在他的《本草纲目》中系统地归纳了大蒜有“通五脏,达诸窍,去寒湿,避邪恶,消痈肿,化症积肉食”等多种功能,并指出“携之旅途,则炎风瘴雨不能加,食喝腊毒不能害,夏月食之解暑气。北方肉面,尤不可无”。这些论述均已被现代医学所证实,人们用大蒜(生食)来预防冬春季节的呼吸道传染病和夏秋季节的肠道传染病,确有良好的效果。李时珍自己用大蒜治病,也有独到的例子,如“尝有一妇,衄血一昼夜不止,诸治无效,时珍令以蒜敷足心,即时血止”。另外大蒜还能治疗中暑



## 吃出健康系列——蒜疗篇

的病人，李时珍曾引用《避暑录话》的事例进行说明：有一仆人暑天骑马，忽然倒地欲绝。人们急忙用大蒜及路上晒热的土各一把，研烂，用新汲的一碗井水，调和澄清取汁，灌服后仆人很快苏醒过来。

根据中医理论，大蒜性味辛温，入脾、胃、肺，其功用行滞气、暖脾胃、消积解毒、杀虫。治饮食积滞、脘腹冷痛、水肿胀满、泄泻、痢疾、疟疾、百日咳、痈疽肿毒、白秃癣疮、蛇虫咬伤。内服煎汤、煨食或捣成蒜泥都可以，也可生食；外用则捣成蒜泥或切成薄片进行灸治。阴虚火旺者忌服食。《本草衍义补遗》道：“大蒜，性热善散，善化肉，故人喜食，多用暑月。其伤脾伤气之祸，积久自见，化肉之功，不足言也。”

### (二)现代人对大蒜的研究

#### 1. 大蒜的化学成分

大蒜的成分很复杂，有关大蒜有效成分的研究工作早在19世纪就已开始，但直到现在，人们还不能说全部搞清楚了。新鲜大蒜的蒜头，每100克中含水分70克、蛋白质4.4克、脂肪0.2克、碳水化合物23克、粗纤维0.7克、钙5毫克、磷4.4毫克、铁0.4毫克、硫胺素0.24毫克、核黄素0.03毫克、尼克酸0.9毫克、抗坏血酸3毫克。大蒜含挥发油约0.2%，具有辣味，特臭，内含蒜素（大蒜辣素）以及由多种烯丙基、丙基和甲基组成的硫醚化合物。此外，挥发油中还含柠檬醛、芳樟醇等。

#### 2. 大蒜的药理作用

(1) 抗菌作用：某些高等植物含有抗菌性物质（植物杀菌素），其中效力最大者为大蒜与洋葱。因此，医生们称大蒜为“天然的广谱抗生素”。现知大蒜中的植物杀菌素即为蒜素及多种含硫的化合物，这些现在已能够从大蒜油中分离出来。蒜素虽系纯品，但性