

醋 蛋 神 功

(修订本)

黄 刃 石 编

广西民族出版社

醋 蛋 神 功

(修订本)

黄刃石 编

*

广西民族出版社出版 广西新华书店发行
南宁市社会福利印刷厂印刷

*

开本137×1092 1/32 2.625印张 51千字

1991年3月第2版 1992年6月第8次印刷

印数: 155,501—170,500册

ISBN 7—5363—1133—8/R·50 定价: 1.30元

再版致意

《醋蛋神功》这本小册子，已再版一次，根据新华书店
的反映，还有许多读者想得到这本小书，要求第二次再版。
的确许多人听到服用醋蛋液的好处，听之入神，问之甚细、
要之甚急，有的一下子就买了成箱米醋用于泡蛋的，可见其
向往之情甚为殷切。

现在发现，醋蛋液不但对老年人和慢性病患者有普遍适
用性，而且对许多职业病、地方病者都有适用性，如露天作
业、水上作业、井下作业，或是在工业废气、化学物质、粉
尘等污染环境中作业的职工，有了职业病，乡村居民有了区
域性流行、遗传的地方病，服用醋蛋液都有一定的疗效。

为了进一步说明醋蛋液对抗衰防病的作用，乘此第二次
再版之机，增补了部分内容，以飨读者，并以此就教！

刃 石

1990年10月20日

目 录

赞醋蛋液·····	(1)
醋蛋吃用热·····	(2)
醋蛋制作法·····	(4)
醋蛋液的饮用·····	(6)
食疗反应·····	(8)
 丁大夫答疑·····	(11)
(一) 答服饮醋蛋液者几问·····	(11)
(二) 尽可放心吃醋蛋·····	(13)
(三) 白血病可服醋蛋、练气功·····	(14)
 话说醋蛋液的功能·····	(16)
说醋·····	(16)
说蛋·····	(18)
说蜂蜜·····	(20)
说醋、蛋、蜜的配合作用·····	(22)
 醋蛋液为何有助于抗衰老·····	(28)
醋蛋液为何能防病治病·····	(39)
 醋蛋液疗效举例·····	(52)

高血压、冠心病24例·····	(53)
脑血栓、瘫痪、麻木11例·····	(56)
脑动脉硬化 2 例·····	(59)
脑垂体肿瘤 1 例·····	(59)
心脏病 3 例·····	(60)
肝炎 2 例·····	(60)
胆囊炎 1 例·····	(61)
肾炎 2 例·····	(61)
肺结核 2 例·····	(62)
肺气肿 3 例·····	(62)
气管炎 5 例·····	(63)
胃炎、结肠炎 1 例·····	(63)
胃下垂 1 例·····	(64)
十二指肠球部溃疡 2 例·····	(64)
糖尿病 1 例·····	(65)
风湿痛、关节炎14例·····	(65)
肩周炎 3 例·····	(66)
甲亢病 1 例·····	(66)
三叉神经痛 1 例·····	(67)
神经末梢炎 1 例·····	(67)
神经官能症 1 例·····	(68)
面部神经抽搐 1 例·····	(68)
眼皮肿 1 例·····	(68)
颈椎综合症 2 例·····	(69)
贫血 1 例·····	(69)
痔疮 2 例·····	(70)

骨刺 1 例·····	(70)
皮肤奇痒 1 例·····	(71)
白发 2 例·····	(71)
牙痛 1 例·····	(71)
中度阳萎 1 例·····	(72)
阴囊湿疹 1 例·····	(72)
小脓疮 1 例·····	(73)
面癬 1 例·····	(73)
手皮爆拆 1 例·····	(73)
脚垫 3 例·····	(74)
其他杂症 6 例·····	(74)

赞醋蛋液

醋蛋液是保健食疗饮料。科技工作者说，古代流传醋蛋液的发掘，是人类的大幸。这不是言过其实。根据病者食疗反映，有74种病症产生疗效。可以说，醋蛋液具有其他保健饮料不可及的功力，其他药物不可及的效益。

醋蛋液是平凡的食品，却有非凡的神功，能克百病，能抗衰老。醋蛋液能使瘫痪在床的病者奋起；能将五脏六腑的痼疾清除，使皮肤外患的毒症祛退；风湿关节肿痛可疗，神经骨质的感染可解；能使白发转黑，肤色增润。总之，它能使人身强体健，精神矍铄，保持生命的活力。醋蛋液可以说是益及老年人、青壮男女、以及幼稚儿童。

醋蛋液是给人增营养、助消化、促吸收，以保健增强体质，提高抗病力而除百病，故能在九百六十万平方公里的国土上掀起“醋蛋热”。服用者称之为“仙丹妙药”。

醋蛋液的功效，不仅在于使病患者摆脱痛苦，为病患者家庭重新带来欢乐，也使医院减轻病号充塞的重负，减轻国家公费医疗的负担。

醋蛋吃用热

醋蛋液是平凡而又具有神奇疗效的保健食品，是我国古代医疗宝库中的瑰宝，而在黑龙江省《老年报》未报道之前，还是未经发掘的珍藏。

醋蛋液的饮用习惯起自哪朝哪代、何时流入日本，无从稽考。1986年10月24日《老年报》报导了日本老人风行饮醋蛋液的消息，编辑们只作为新鲜事物的媒介，而万万没有想到“一石激起千层浪”，在全国激起了一股热潮。日本人以“少盐多醋”列为“长寿十训”之一，早晚各饮醋25克，长期如此。所以，他们每年每人平均醋的消费量为2800克，正是如此，能风行饮用醋蛋液用以保健。虽然醋蛋有很好的疗效，但在崇尚西医的日本，过去对醋蛋液这一平凡之物，未作过科学性的研究，只是作为古老习惯在民间流传。黑龙江《老年报》的报导，不但在我国掀起了“醋蛋热”，而且推动了“醋蛋”的科学探讨。

在我国确有许多地方已经掀起了“醋蛋热”。齐齐哈尔市第一机床厂职工医院制剂室的李叶滋同志说：“在我们齐齐哈尔市已形成‘醋蛋热’，我左邻右舍的人都在喝，治疗了久治不了的慢性病。人们称之为‘仙丹’。有人要求他对醋蛋的治病奥秘作出解释。又据原四川《农民报》总编辑张静宜（离休干部）说：“‘醋蛋冲击波’已经冲击到成都，先

是大家愁买不到米醋，后来发现温江县有个生产米醋的厂子，成都许多食品店都去组织货源。米醋成了抢手货，一上柜台很快被抢光，一买就是10瓶20瓶，我也不例外。”成都的“醋蛋热”，已可见一斑。

醋蛋的冲击，波及新疆、内蒙、西藏、甘肃、云南、江西、福建、山东、山西、河北、北京、广西等省、区。据说全国有一两百万人在饮用醋蛋液。四川省阿坝军分区的现任政委邓建海要求给离退休干部每人发一本《醋蛋·气功》的小册子。由于他自己喝了醋蛋后，久缠的肩周炎已得到缓解。许多老干部局、离退休办都在宣传推广“醋蛋的制作和服用方法”。福建永定县有400多名离休干部，不少人患有血压偏高、血管硬化、慢性支气管炎、肺气肿等这样那样的疾病，自从县老干部局推广服用醋蛋以后，这些同志的老病得到克制，身体素质增强了。原县公安局长苏文松高血压脑血栓，起居饮食要人扶，经坚持服用醋蛋后，丢掉了拐杖，余热生辉，参加了撰写县公安志。山东省招远县从1987年开始的服用醋蛋热，已遍入城镇、乡村、不同身分、不同年龄、不同病种的人们中间，到1988年上半年，全县已约有3万人服用醋蛋，其中坚持服用的有50%，已见疗效的达80%。1987年全县老干部医药费比1986年减少了20%。在招远县无论走到那里，一提起醋蛋，人们都赞不绝口。

群众性的“醋蛋热”的兴起，激发了科学研究的热情。哈尔滨市食品工业研究所工程师俞裕众十分激动，他认为那些对疾病的实际疗效，就是使人信服的科学依据，人们急切要求弄清醋蛋液的科学性，也是食品科研工作者义不容辞的任务。为此，他积极翻阅资料，认真探讨，写出了《醋蛋液的

《营养和食疗价值初探》的论文，对醋蛋液作了科学分析，论证了醋蛋液的保健功能和医疗作用。接着，齐齐哈尔第一机床厂职工医院制剂室李叶滋同志，也循群众的要求，就其所掌握的资料作了研究，写出了《醋蛋液治病奥秘再探》的论文，进一步论证醋蛋液的营养医疗价值。他说，醋蛋液的发掘和运用可谓人类的大幸。这两篇论文，对再推动“醋蛋热”起了推波助澜的作用，也引起了一些科学工作者的兴趣，有的已在作饮服醋蛋液的社会调查，有的已搞起了实验室进行研究。探讨醋蛋液的科学精髓将会继续深入下去。

醋蛋制作法

《老年报》介绍的醋蛋制作方法如下：

用9度米醋（即醋酸含量9/100）180毫升（约3两半），装入大口杯中，然后将一个生鸡蛋浸入醋里。泡浸36—48小时后（红皮蛋时间稍长），蛋壳即全被软化，鸡蛋也会胀大，仅剩一层薄皮包着蛋清和蛋黄，用筷子将蛋皮捅破，把蛋清和蛋黄与米醋调匀，即成醋蛋，为一个成年人5—7天的服用量。服用时加上蜂蜜调匀，即为醋蛋液。

制作方法简单易行，但要求注意：①用优质米醋，米醋含有微量粮食成份；②最好用有性鸡蛋，即鸡群有公鸡的鸡蛋；③浸蛋前，蛋壳要洗刷干净，最好用酒精浸过消毒；④大口杯最好是用6厘米口径的圆形玻璃容器，这样的杯子，盛

醋180毫升，放鸡蛋进去，刚好泡浸过蛋面，才利于蛋壳化解；⑤一次泡浸一个蛋，不要多蛋一起泡浸，一般是三天泡浸一个蛋，就可长期不断的饮用下去。

据知，9度米醋，现在有哈尔滨制醋一厂、哈尔滨制醋二厂生产以及广东产的“白醋王”。这几家厂是专门为生产9度米醋而新建的厂家。国内其他地方的食醋，据分析质量如下：

样品名称	浓 度 (Be°)	总浓度 (醋酸)	还原糖
	(单位均为：克/100毫升)		
山西陈醋	9.1	6.82	1.62
山西老陈醋	22.3	16.8	5.2
北京食醋	8.35	5.34	2.53
上海香醋	10.4	6.8	2.81
上海米醋	5.7	5.12	1.84
四川保宁醋	8.35	5.34	2.53

从上表我们可以了解到：除山西老陈醋的醋酸含量达到16.8%外，其余的都是5—6度多一点，未达9度。用山西陈醋制作的醋蛋液，有好些病者服用，同样达到食疗效果，病痛消除。

未达9度的米醋是否可制醋蛋液呢？据体会：凡是泡浸

了48小时，或稍长一点时间，能使蛋壳化解的米醋，都可采用。另据广东省乐昌县教师进修学校张君涛同志的经验，用低度米醋采用“接力方式”制作醋蛋液，可以达到同样的效果。其制作方法是：将蛋泡浸24小时以后，蛋壳呈现珍珠似的气泡，若试尝醋酸味度淡，浓度降低，将变淡的醋倒出，换上新醋，一天以后蛋壳如尚未化解，又再换一次新醋，直到蛋壳化解，只剩软皮，蛋体胀大透明，即可捅破搅匀成醋蛋使用。换出来的淡醋不必倒掉，可留作兑开水加糖当饮料饮用。

关于醋蛋液的制作，黑龙江省农科院绥化农科所离休干部韩玉学同志，还有仅用蛋壳泡制醋蛋的经验。他受“食醋软化的蛋壳是一种难得的钙盐，并可全部被胃肠吸收”的启发，用3两米醋泡10多个打碎的蛋壳（带软皮），制成醋蛋液，连服了10多天，使他肺气肿、气管炎哮喘减轻了，咳嗽少了，腿不发颤，头不发晕，腿脚麻木也缓解了。医生说他骨质疏松、缺钙、跌倒就会骨折。服醋蛋液他病情好转，也甩开怕骨折的一块心病。

醋蛋液的饮用

醋蛋液原为老人保健食疗饮品，据《老年报》报道病者服用效果的反馈材料说明：老弱、青壮、妇孺、有病、无病的人，都可饮服，无副作用。个别人初服不适的，可先淡

(多兑点水，减轻酸度)后液，习惯了就可长期正常饮用。

《老年报》介绍的习惯服法如下：

每天先服用1次。清晨起床后空腹服用。每次服用时，加上蜂蜜调匀，而后兑温开水2—4倍再调匀，即可饮用。一个醋蛋为5—7次的服用量。软蛋壳一次吃完。据六天（六次）服完一个醋蛋的经验是：每次服2汤匙（陶瓷汤匙），兑1.5—2匙的蜂蜜，再兑4—5匙的温（凉）开水调匀，总容量约为8—10汤匙的淡醋蛋液，一次喝完。这样调配，香甜可口，酸度不高，一般人都能服用。一两岁儿童饮量一次可减至三分之一或四分之一（即两匙淡醋蛋液）。

据黑龙江省绥化农科所韩玉学的经验，他是每晚临睡前，用半两左右的醋蛋液兑上蜂蜜和温开水服用，服后适量饮些茶。他这样饮法，也能同样收到效果。所以，饮法和时间，以自己慢慢试验体会，达到适宜为止。

又据黑龙江省兽药一厂离休高级工程师张英圣的经验：将用米醋100—150毫升（2—2.5市两）泡浸一个鸡蛋，容器上口直径7厘米，底径5厘米的玻璃杯，醋也可泡浸过蛋面，制成的醋蛋液约为125—150毫升，每天早晨空腹饮服40—50毫升，用蜂蜜或橙汁或鱼肝油10克矫味，再加100—150毫升温开水，调合服用。他这样连续服用5个星期后，多年的颈椎综合症，关节骨增生都治好了。

服用醋蛋的方法，可多作尝试。哈尔滨市道里区78号院的吴云清老妈，今年61岁，患肺结核、风湿、脑供血不全等症，身体虚弱，每天只能吃2—3两稀饭，在室内上厕所都要手扶墙走。她也想借助醋蛋食疗，但她怕酸味，喝不下醋。想了一个办法试验，将泡浸过48小时、蛋壳已化解的鸡蛋，软

皮不捅破，取出放在碗里上锅蒸熟，每天早晨一次吃完一个蛋。她的做法是：开始一次泡两个蛋，醋以过面为度。蒸吃了一个又放回一个新蛋，这样可连续吃下去（醋味变淡时应换新醋）。吴老妈吃了两个蒸醋蛋后，食欲便增强，头晕症状减轻，吃了6个蒸醋蛋后，每顿已能吃两碗米饭，病已消失，身体转好，能做家务和上街买菜了。经吴老妈的介绍，哈尔滨电讯局职工陆景山，今年34岁，患了4年多的高血压，连吃了两天的蒸醋蛋后（一天吃一个），血压即恢复正常，头脑清爽，精神十足，下午上班也不打瞌睡了。

可见，醋蛋的食疗方法，如能适应个人特殊情况的，都可试验采用。

食疗反应

由于醋、蛋的质量和制作的好坏，以及人体吸收能力的差异，在食疗反应上则有显效快慢的不同。有的人服用两三个醋蛋已见效应，有的人吃上五、六个醋蛋也已见效，有的则需吃到八、九个，甚至要吃到三、四十个醋蛋才见分晓的。

下面举几个不同效应的例子：

哈尔滨市人大常委会离休干部齐景云同志的小孙子服用醋蛋反应最快。这个儿童仅一岁半，是喂奶粉长大的，因此，长期大便干燥，两天一次，吃药无效，后来便中带血，解大

便时，小孩哭，大人急。没有办法，就试给他吃醋蛋。每天吃一次，一次吃两汤匙（即成年饮用的四分之一）。吃了两天就见效，反应很快，大便不哭闹了。接着照样给他连续吃了一个月，大便完全正常。

浙江省舟山市普陀区水产公司离休干部于学义同志，患了一年多的两膝关节炎，酸痛难受，吃药打针，针灸，拔火罐，都不见效，吃了四个醋蛋（每蛋分4天吃完），迅即见效，两脚酸痛消失，行走也轻快了。

服用醋蛋液也有显效迟缓的。北京2402信箱基建行政处贾立平同志，从1954年就患类风湿，1978年后，膝、脚、腕、指关节都红肿疼痛，极为难受，车不能骑，吃饭端不起碗，近年发展到肩、腰关节也痛，先后吃过240多副中药和大量药丸，还用过大剂量偏方和别人的祖传秘方，也进行过温泉浴、腊疗，均未见效。1988年4月份，就开始制作服用醋蛋液，可是服用了20多个醋蛋仍不见效，有点灰心了，打算停药，又看到报上介绍醋蛋要坚持服用，不能半途而废。他受到启发，下决心服下去，吃到30个醋蛋的时候，关节的红肿疼痛减轻了。过去两天不患三天早早患的病情，延至20天才犯一次，而且病状轻到几乎感觉不到。这使他充满信心，坚持服用，彻底除病。

醋蛋液也是保健抗老饮料。服用醋蛋液，病除了，也应继续饮用。有这样的例子：牡丹江农管局855农场丁义彬的父亲，1987年6月病瘫在床，在绝望中服用6个醋蛋后，即转危为安。病好后，生活能自理，能走2—3里路，就不再服用醋蛋了。今年4月10日，突然脑血栓的旧病复发，昼夜昏昏沉沉，家人以为没有救了。虽然不抱多大希望，还是给他

服用醋蛋液，没想到吃3个醋蛋后，又居然康复。这就使体会到醋蛋的威力。决心让他父亲坚持服用下去。

这些事例说明，醋蛋食疗反应，有快有慢，贵在坚持，长期服用，才可保康宁，延年益寿。