

• 家庭治病小窍门丛书 •

家用葱姜蒜醋治病小窍门

主 编

路德华

编 者

(以下按姓氏笔划为序)

马立森 王晓华 李红卫

(京) 新登字 025 号

内 容 提 要

葱姜蒜醋，调味佳品，既能美食，又能祛病。本书介绍了葱、姜、蒜、醋治疗疾病的药理作用，配伍禁忌，并从民间和古今医籍中广泛搜集整理出葱、姜、蒜、醋治疗内、外、妇、儿等各科常见病症的秘、单、偏、验方 500 余首，并详述其配方、制用方法、功能疗效、主治病症、注意事项。方法简单、效果灵验，是广大家庭防病治病的好助手。

家用葱姜蒜治病小窍门

王德平 主编

中国中医药出版社出版

(北京市东城区新中街 11 号)

保定市满城兴华印刷厂印刷 全国各地新华书店经销

787×1092mm 32 开本 9 印张 195 千字

*

1993 年 8 月第 1 版 1993 年 8 月第 1 次印刷

印数 1—12000 册

ISBN7-80089-202-6/R · 203 定价：6.88 元

前 言

《家庭治病小窍门丛书》共分 20 册：《家用鸡蛋治病小窍门》、《家用药粥治病小窍门》、《家用葱姜蒜醋治病小窍门》、《家用鱼肉禽蛋治病小窍门》、《家用谷物果菜治病小窍门》、《家用九窍给药治病小窍门》、《家用拔罐治病小窍门》、《家用药物贴脐治病小窍门》、《家用药物外敷治病小窍门》、《家用灸法治病小窍门》、《家用单方治病小窍门》、《家用偏方治病小窍门》、《家用点穴按摩治病小窍门》、《家用熏洗治病小窍门》、《家用耳压治病小窍门》、《家用手指压穴治病小窍门》、《家用足底按摩治病小窍门》、《家用头部点穴按摩治病小窍门》、《家用药浴治病小窍门》、《家用情绪调节治病小窍门》，从今年 9 月起将陆续与大家见面了。这套丛书从 1991 年 8 月开始制定计划、组织编写，由于作者队伍涉及几个省市，审、修、编、校，邮路往来，耽误了不少时日，几个主要作者还同时承担出版社其它大型医学专著的编写任务，且不能影响日常的临床、科研工作，因而，原准备于今年 8 月全套一起推出的计划便难以成为现实。好在，我们的作家是十分努力的，繁忙的工作之余，挑灯夜战，一丝不苟，就凭着一片为大众健康的仁爱之心；我们的出版社是十分支持的，三年来帮助鼓励，一如既往，认真负责，她们认为将治病保健的方法普及到大众家庭是人类健康的百年大计，是医药出版工作者的心愿。一种无形的默契维系着百余位默默笔耕的健康天

使之心。她们围绕的是一个白衣工作者朴素的愿望——人人健康。

本套丛书的前 10 本由中国中医药出版社于今年 9 月开始正式发行，后 10 本将由中国医药科技出版社于今年 12 月起陆续推出。

让我们为每个生命的健康，为每个家庭的幸福奉献自己绵薄之力，用我们的生命热能去融化他人门前的雪、屋上的霜。

建中 振中

1993 年 8 月于北京丰台

目 录

上篇 葱姜蒜醋的医疗保健作用

葱	(1)	蒜	(11)
姜	(5)	醋	(16)

下篇 百病葱姜蒜醋妙方

第一章 内科	(22)	水肿	(105)
感冒	(22)	阳痿 遗精	(115)
咳嗽	(32)	消渴 (糖尿病) ...	(118)
哮喘	(43)	血证	(119)
肺癆 (肺结核) ...	(46)	便秘	(124)
头痛	(49)	虚劳	(126)
冠心病心绞痛	(54)	维生素缺乏症	(131)
高血压病	(57)	痹证	(132)
中风	(60)	中暑	(138)
胃痛	(61)	内科急症	(140)
呕吐	(73)	肿瘤	(142)
呃逆	(82)	第二章 传染病	(146)
泄泻	(87)	病毒性肝炎	(146)
腹痛	(96)	痢疾	(149)
胁痛	(102)	疟疾	(156)

白喉	(160)	产后病	(227)
霍乱	(161)	第五章 外科	(233)
第三章 儿科	(163)	疔疮肿毒	(233)
感冒	(163)	療疔	(239)
咳嗽	(167)	癰瘤	(240)
哮喘	(171)	疝气	(241)
呕吐	(173)	乳痈 (急性乳	
泄泻	(175)	腺炎)	(243)
胃痛	(178)	冻疮	(245)
腹痛	(181)	急性肠梗阻	(247)
厌食	(184)	外伤及毒虫咬伤 ..	(248)
疳积	(187)	第六章 皮肤科	(252)
虫证	(188)	手足癣	(252)
小儿水肿	(190)	牛皮癣	(256)
夜啼	(194)	其它癣症	(259)
疳腮 (流行性		神经性皮炎	(261)
腮腺炎)	(196)	荨麻疹	(262)
顿咳	(199)	湿疹	(263)
麻疹	(201)	寻常疣	(265)
其它	(202)	斑秃	(266)
第四章 妇科	(206)	脚汗过多 脚臭 ..	(267)
月经失调	(206)	鸡眼	(268)
痛经	(211)	狐臭	(269)
妊娠水肿	(216)	带状疱疹	(270)
妊娠恶阻	(220)	白癜風	(270)
带下病	(224)	美容方	(271)

第七章 五官科 …… (273)	视疲劳症 …… (274)
夜盲症 …… (273)	喉痹和骨鲠 …… (275)

上篇 葱姜蒜醋的医疗保健作用

葱

葱为百合科多年生草本植物，学名为：*Allium fistulosum*。葱的原产地在西伯利亚，目前世界大部分地区均有栽培。现已知的葱约有500余种，可谓是一个庞大的家族。

我国栽培葱的历史已有三千多年。最早的记载见于二千多年前的《礼记·曲礼》，在一千八百多年前的汉代对葱的栽培已有相当研究，如明朝《农政全书》记述的“崔寔曰，二月别小葱，六月别大葱，七月可种大小葱”。（据考证：崔寔是汉桓帝时人。）北魏农书《齐民要术》中，对葱也有专门论述。

葱在我国各地均有栽植，其中北方以大葱为主，南方以小葱居多，最著名的首推山东章丘县产的大葱，每株可长达3~4尺，仅葱白部分就有2尺左右，重量达500~1000克，甚至可达1500克，被称为“葱中之王”。其它如辽宁盖平大葱，陕西华县大葱，河南孟县大葱和新乡张门鸡腿葱，都极负盛名。南方所产则以广州郊区的玉葱为上乘。

古代认为葱是一种很贵重的东西，并赋予不少神话色彩。如中世纪时，军队将士把葱放在胸口当作护身符，认为在打仗时可避免敌人兵器的杀伤；古希腊罗马人将葱作为军粮中必发食物之一，认为常食葱可以增加兵士体力和勇气，从而打败敌人；古斯拉夫的士兵上战场时，在靴子里放入三根葱，

认为可以变得更勇敢。

葱是家庭中常食蔬菜，又是不可缺少的调味佳品。在烹调菜肴时，无论是荤菜、素菜，只要加入少量的葱，不但能增加香味，还可去腥除膻，增强人的食欲。由于日常饭菜中大都用葱调味增香，中国古籍《清异录》又给葱以“和事草”的雅号。

对葱的药用价值，人们很早以前就有所认识。如我国传说葱是神农尝百草时寻找出的一种良药，许多本草著作中都有关于葱的功能主治的记载。明代伟大的医药学家李时珍在《本草纲目》中就明确指出葱“性味辛平、甘温，能治寒热外感和肝中邪气”。古代东方某些国家流传有“葱可防百病”的谚语，古斯拉夫的人用葱医治蛇咬伤，称葱为“蛇草”。在科学发达的今天，葱对人体健康的有益作用，越来越多的被人们证实。葱含有丰富的营养物质，如蛋白质、脂肪、糖、维生素、胡萝卜素以及钙、镁、铁等矿物质，为人们健康所必需。抗菌试验表明，大葱有较强的杀菌作用，这种杀菌作用来自葱素，又称植物杀菌素。特别是葱的茎部（俗称葱白），所含的这类化合物比葱叶高五倍以上。据现代报道，大葱的挥发油有抑菌作用，对肺结核、白喉、痢疾有一定治疗效果。日常生活中，生吃大葱可以作为口腔杀菌清洁剂。另外，在冬季呼吸道传染病和夏季肠道传染病流行时生食一些葱有防治作用。同时还发现常吃葱的人，胆固醇上升很少，葱对食欲差的人能促进消化液分泌而起健胃功效。

葱的各个部位皆可药用，包括葱叶、葱白、葱根须、葱花、葱实（种子）、葱汁（全株捣取之汁）等。中医以葱为主入方配伍最著名的代表方剂为《补阙肘后方》中的“葱豉

汤”，用葱白伍以豆豉煎服治疗“伤寒初觉头痛，肉热，脉洪起一、二日。”其不但作为当今方剂学中辛温解表重要方剂之一，也是食疗方中一个很好的范例。

【性味归经】

辛，温。（葱须：性平。）入肺、胃经。

【功能主治】

葱叶：祛风发汗，解毒消肿。治感冒风寒，头痛鼻塞，身热无汗；治中风，面目浮肿；治疮疡肿痛，跌打创伤。

葱白：发表，通阳，解毒。治疗伤寒寒热头痛，阴寒腹痛，虫积内阻，二便不通，痢疾，痈肿。

葱实（种子）：温肾，明目。治阳痿，目眩。

葱汁（全株捣取之汁）：散瘀，解毒，驱虫。治头痛，衄血，尿血，虫积，痈肿，跌打损伤。

葱须：治风寒头痛，喉疮，冻伤。

葱花：治脾心痛，痛则腹胀如针锥刀刺者。

【成分分析】

每500克中含：胡萝卜素4.26毫克，硫胺素0.28毫克，核黄素0.18毫克，尼克酸1.8毫克，维生素C50毫克，蛋白质3.6毫克，脂肪1.1克，糖22.4克，粗纤维1.8毫克，无机盐1.1克，钙43毫克，磷163毫克，铁2.1毫克。每500克葱可产热量114千卡。

【药理研究】

100%的葱煎剂，试管内（环杯法试验）对志贺氏痢疾杆菌有抑制作用；25%葱的滤液，在试管内接触时间大于60分钟者，能杀灭阴道滴虫。

葱白挥发性成分等对白喉杆菌、结核杆菌、痢疾杆菌、葡

萄球菌及链球菌有抑菌作用，此乃作用于细菌的酶系统所致。
水浸剂（1：1）在试管内对多种皮肤真菌有抑制作用。

【用法与用量】

葱叶：内服：入煎剂每用 10～15 克。

外用：捣敷、热罨或煎水洗。

葱白：内服：入煎剂每用 10～15 克，或煮酒。

外用：捣敷、炒熨、煎水洗或塞耳、鼻窍中。

葱须：内服：入煎剂每用 6～10 克，或研末冲服。

外用：研末作吹药。

葱汁：内服：单饮、和酒饮或泛丸。

外用：涂患处。

【注意事项】

1. 葱性辛温，不可多食，多食则发病，目糊，耗神，多忘。
2. 表虚多汗者忌服。

【文献撷萃】

1. 张元素：“葱茎白专主发散，发通上下阳气，故《活人书》治伤寒头痛如破，用连须葱白汤主之；张仲景治少阴病下利清谷，里寒外热，厥逆脉微者，白通汤主之，内用葱白。若面色赤者，四逆汤如加葱白，腹中痛者，去葱白。成无己解之云，肾恶燥，即食辛以润之，葱白辛温，以通阳气也。”

2. 《本草纲目》：“葱，所治之症，多属太阴、阳明，皆取其发散通气之功。通气故能解毒及理血病。气者，血之帅也，气通则血活矣。金疮磕损，折伤血出，疼痛不止者，王璆《百一方》用葱白、砂糖等分研封之，云痛立止，更无痕瘢也。葱叶亦可用。又葱管吹盐入玉茎内。治小便不通及转

脬危急者。余常用，治数人得验。”

3. 《医林纂要》：“葱，陶氏谓白冷青热，此都不然。但全用则行通身，根与白行肌肤，青与尖专行达肌表，上头目。又生用则外行，泡汤则表散，熟之则守中。”

4. 《唐本草》：“人间食葱，又有二种：有冻葱，即经冬有死，分茎栽蒔而无子也；又有汉葱，冬即叶枯，食用。入药冻葱最善，气味亦佳。”

5. 《本草图经》：“葱有数种，入药用山葱、胡葱，食品用冻葱、汉葱。凡葱皆能杀鱼肉毒，食品所不可阙也。”

姜

本品为多年生宿根草本植物姜的根茎，学名为：Zingiber officinale Rosc. 初生嫩者其尖紫，名紫姜、子姜；宿根谓之母姜；新鲜者称生姜；干燥者为干姜。

姜原产于东南亚东南部热带森林地区，现已分布许多国家。我国也是原产地之一，现有二十个左右的省（区）栽植，主要产区为四川、广东、山东、陕西等地。最著名的品种有山东的莱芜片姜、安徽的临泉姜、湖北的来凤姜、湖南的茶陵姜、浙江的红爪姜和黄瓜姜、广西的西林姜、四川的犍为白姜、陕西的汉中觉姜、辽宁的丹东白姜等。

我国周代已开始对姜的人工栽培，春秋时期已懂得吃姜对人有好处。最早关于姜的文字记载见于《礼记》，文中有“楂梨姜桂”字句，距今约有二千多年。

姜与人们日常生活自古以来就结下了不解之缘，长沙马王堆一号汉墓出土的文物中发现有生姜作为随葬物即是明

证。孔子甚至主张“每食不撤姜”，把姜列为食谱中不可缺少的食物之一。《吕氏春秋》中载有：“和之美者，蜀郡扬扑之姜”。《史记》更认为：“千畦姜韭，其人与千户侯等”。可见姜在我国古代已具有很高的地位。

现今人们家庭的餐桌上，姜的食用更为普遍。用姜做为菜肴的调味佳品，其辛辣芳香之味可使菜肴变得更加鲜美可口，促使人们食欲倍增。另外人们还将嫩姜做成酱菜，将新姜糖腌制成糖姜，也都是食物中之佳品。

姜的药用价值以及对人们健康的特殊功效，我国历代医书中记载颇多，最早见于药学专著《神农本草经》，后在我国第一部食疗专著《食疗本草》中记述更为详细，认为生姜能“止逆，散烦闷，开胃气”。医药学巨著《本草纲目》更认为姜能够“可蔬，可和，可果，可药”，并列举出姜能治几十种疾病。唐代大药学家孙思邈称赞“姜为呕家圣药”，其对恶心呕吐的显著效果已被历代医家证实。我国古代许多有名的方剂中大多都有生姜的配伍。甚至文学巨著《红楼梦》里，主要人物之一的薛宝钗在作“螃蟹诗”时，也提到“性防积冷定须姜”，指明在食螃蟹时必须用姜来防止寒凉之性损伤脾胃。

生姜不但食疗应用范围很广，又可作为灸治法所用之药物，如中医用隔姜灸以引郁毒，透通疮窍，使内毒外发；也可作为外敷剂，借药性而行气血，使气血运行旺盛而驱散毒气。

姜能治病，又能养生。《东坡杂记》里就曾描写钱塘净慈寺的和尚，年纪八十多岁，仍然面如童子，“自言服姜四十年，故不老云。”证明姜对健康长寿大有裨益。

民间有关赞誉姜的功效的谚语，在我国各地流传广泛。如“早吃三片姜，胜似喝参汤”，“上床萝卜下床姜，不用医生开处方”，以及“冬有生姜，不怕风霜”等等。宋代大改革家王安石所说的“姜能疆御百邪”更是对姜的高度概括。

现代研究证实，姜是极好的保健良品，含有人体必需的氨基酸、淀粉、钙、磷、铁、硫胺素、尼克酸等成分和挥发油、辛酸素等。对人体多系统均有一定的功效，如对消化系统，能促进胃液分泌，增进食欲，抑制呕吐，调整胃肠功能；对循环系统，能兴奋血管运动中枢，加速血液循环，降脂降压等；对呼吸系统，能兴奋呼吸中枢，止咳祛痰；对泌尿系统，能利尿消肿；对神经系统，能兴奋大脑皮质，拮抗催眠剂，开朗心绪，防止运动病等。近年来人们又发现姜具有抑制癌和预防胆石症的作用，引起了国内外学者的注意。如日本学者经体外筛选实验，结果证实干姜对来源于人子宫颈癌细胞培养株系 JTC-126 的抑制率在 90% 以上，对此德国科学家亦有发现。

最使人们感兴趣的是生姜的抗衰老作用。现在人们已认识到，造成人体衰老而影响寿命的因素相当多，其中之一是人体细胞内的自由基素可与分子氧形成过氧基，破坏细胞，而引起细胞衰老，因此在人类的衰老过程中，自由基诱导氧化反应占着重要地位。但是，美国和日本学者在研究中发现，生姜具有抗氧化抗衰老的作用。生姜不仅能防止含脂肪食品的氧化变质，而且当生姜的辛辣成分被人体吸收后，还能抑制体内过氧化脂质的产生，从而起到抗衰老作用。据资料表明，与目前应用的抗氧化剂——维生素 E 相比，生姜的辛辣成分抗氧化作用更有效。

【性味归经】

生姜：辛、温。入肺、胃、脾经。

干姜：辛、热。入脾、胃、肺经。

【功能主治】

生姜：发表，散寒，止呕，开痰。治风寒感冒，呕吐，痰饮，咳喘，胀满，泄泻；解半夏、天南星及鱼蟹、鸟兽肉毒。凡脾胃虚寒，恶心呕吐，食欲不振，胸脘痞满以及患胃、十二指肠溃疡者，可做为辅助食疗。

干姜：温中逐寒，回阳通脉。治心腹冷痛，吐泻，肢冷脉微，寒饮喘咳，风湿性腰腿痛，因阳虚所致的吐血、便血、鼻出血。

【成分分析】

含挥发油 0.25~3.0%，主要成分为姜醇、姜烯、水芹烯、茨烯、柠檬醛、芳樟醇、甲基庚烯酮、壬醛、d-龙脑等。尚含辣味成分姜辣素，分解则变成油状辣味成分姜烯酮和结晶性辣味成分姜酮、姜萜酮的混合物。又含天门冬素、嘧啶酸-2，以及谷氨酸、天门冬氨酸、丝氨酸、甘氨酸等。此外，尚含树脂状物质及淀粉。

【药理研究】

1. 对消化系统的作用：用 50%煎剂置于装有隔离小胃及食道瘘的狗的口腔中，可对胃酸及胃液的分泌呈双相作用。浸膏能抑制硫酸酮引起的狗的呕吐。家兔经消化道给予姜油酮可使肠管松弛，蠕动减退。生姜是驱风剂的一种，对消化道有轻度刺激作用，可使肠张力、节律及蠕动增加，有时继之以降低，可用于因肠胀气或其它原因引起的肠绞痛。

2. 对循环和呼吸的作用：正常人口嚼生姜 1 克（不咽

下)，可使收缩压平均升高 11.2 毫升汞柱，舒张压上升 14 毫米汞柱。对脉率则无显著影响。酒精提取液对麻醉猫血管运动中枢及呼吸中枢有兴奋作用，对心脏也有直接兴奋作用。

3. 抗菌及抗原虫作用：体外实验水浸剂对蓝色毛癣菌有抑制作用，对阴道滴虫有杀灭作用。

4. 其它作用：蛙皮下注射、家兔静脉注射大量姜油酮，能引起中枢运动麻痹，对兔有时血压可下降。

【用法与用量】

生姜：内服：入煎剂或捣汁服每用 3~6 克。外用：捣敷，擦患处或炒热熨。

干姜：内服：入煎剂每次用 3~6 克。

附：

炮姜：取干燥姜块，置锅内用武火急炒至发泡鼓起，外皮呈焦黄色，内呈黄色，喷淋清水少许，取出，晒干即成。

炮姜又名黑姜，性味苦、温，散烈之性已减弱。其功效专于温中摄血，主要用于虚寒性的吐血、便血、血崩等症，属于阴虚血热性的出血症则忌服。一般用量：1.5~5 克。

煨姜：取干净生姜，用纸 6~7 层包裹，水中浸透，置火灰中煨至纸色焦黄，去纸即成。

煨姜的辛散之力不及生姜，而温中止呕吐作用则较生姜为胜。主要用于脾胃虚寒引起的腹痛呕吐、大便泄泻等症。一般用量：3~10 克。

生姜汁：取鲜生姜，洗净后捣烂，压榨或绞取汁液即成。

生姜汁的辛散之力较强，主要功效开痰止呕，多用于中风痰迷，口噤昏厥及呕吐不止等症。一般用量：3~10 滴，冲服。

生姜皮：取新鲜生姜洗净，用竹刀刮取外层栓皮，晒干即成。

生姜皮性味辛、凉。主要功效行水、消肿，治疗皮肤水肿。一般用量：3~6克。

【注意事项】

1. 生姜性辛热，凡阴虚内热，血热妄行者忌服，如五心烦热、口干舌燥、便干尿赤、出血鲜红量多等；孕妇慎服。

2. 生姜性辛温，不能食用过多，过多则大量姜辣素经消化道吸收后由肾脏排出，并在排泄过程中刺激肾脏；凡阴虚内热者忌服。

【文献撷萃】

1. 李杲：“孙真人云，姜为呕家圣药。盖辛以散之，呕乃气逆不散，此药行阳而散气也。俗言上床萝卜下床姜，姜能开胃，萝卜消食也。”

2. 《药性类明》：“生姜去湿，只能温中益脾胃，脾胃之气温和健运，则湿气自去矣。其消痰者，取其味辛辣，有开豁冲散之功也。”

3. 《本草纲目》：“姜，辛而不荤，去邪辟恶，生啖，熟食，醋，酱，糟、盐、蜜煎调和，无不宜之，可蔬可茹，可果可药，其利溥矣。凡早行、山行宜含一块，不犯雾露清湿之气，及山岚不正之邪。按方广《心法附余》云，凡中风、中暑、中气、中毒、中恶、干霍乱，一切卒暴之病，用姜汁与童便服，立可解散，盖姜能开痰下气，童便降火也。”

4. 《本草经疏》：“生姜所禀，与干姜性气无殊，第消痰、止呕、出汗、散风、祛寒、止泄、疏肝、导滞，则功优于干姜。”