

你 一 生 的 生 活 健 康 顾 问



XIANDAIJIATING
JIANKANG
LILIAOSHUXI

抗老防衰

— 醋 方

李元秀◎编著



关照生活细节，使现代生活更加便利

中医认为，食醋性温味酸苦，具有开胃、养肝、散瘀、止血、止痛、解毒，杀虫等功效。

内蒙古人民出版社

你 一 生 的 生 活 健 康 顾 问

抗老防衰

—— 醋 方

李元秀◎编著



XIANDAIJIATING
JIANKANG
LILIAOSHUXI



关照生活细节，使现代生活更加便利

中医认为，食醋性温味酸苦，具有开胃、养肝、散瘀、止血、止痛、解毒，杀虫等功效。

长寿100岁
抗老防衰
醋方
健康
方案

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

抗老防衰:醋方/李元秀 编著. —呼和浩特:

内蒙古人民出版社, 2009. 5

(现代家庭健康理疗书系)

ISBN 978 - 7 - 204 - 10053 - 8

I. 抗… II. 李… III. 长寿—食用醋—食物疗法 IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 081676 号

现代家庭健康理疗书系

编 著 李元秀

责任编辑 张 钧

封面设计 世纪梦诺

出版发行 内蒙古人民出版社

社 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 北京市建泰印刷有限公司

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 1280

字 数 3200 千字

版 次 2009 年 6 月第 1 版

印 次 2009 年 6 月第 1 次印刷

印 数 1—10000

书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 10053 - 8/Z · 528

定 价 952.00 元(共 40 册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659

前 言

和谐与幸福,健康与时尚是现代生活的两大主旋律。随着现代人生活水准的提高,人们对健康的认知与追求也在不断地提高。拥有一个健康、充满活力的身体是所有人的梦想,家庭理疗与保健由此便受到越来越多人的青睐。

家庭保健与理疗是医学更是科学,实用而简便的自我保健知识是我们编撰的初衷,更是一份社会责任。《现代家庭健康理疗书系》是一套针对目前常见的特殊人群患者的精心编撰的家庭保健理疗读书。本套丛书从中医养生学、营养学、饮食学等诸多角度,详尽阐述中医理疗保健与科学饮食、营养饮食的层层关系,并针对不同群体提出具体的保健与理疗方案。同时,本套丛书深入浅出,用现代医学理论详解病理、病因及食补药补的方式方法。

饮食疗法是家庭健康理疗最常见的方式之一,它方便实用,标本兼治,本套丛书致力于帮助特殊人群用最自然、最实用、最科学的方法预防和治疗各种常见病,本丛书讲求通俗易懂的同时,具有实用性强、涵盖面广泛等特点。

本套丛书以推广健康理疗和营养科学知识、打造高品质生活理念为宗旨,以特殊人群在日常生活中常见的病症为依据,以“医食同源,药食互补”为重点,对不同的特殊人群,用现代医学和科学的方法,建议按照每个人的实际情况合理选择,并充分满足不同年龄、不

同性别、不同要求人群的疾病调理方案,从而帮助特殊人群吃出健康理疗有效。

现代家庭生活要想打造出高品质,其中之一就是从从容面对各种疾病,并且用最科学的方法治疗并解决它。日常饮食是特殊人群理疗和恢复最关键的环节,建立并遵循健康科学膳食,是您永葆健康的基础。希望本套丛书能给您的身体带来健康,给您的家庭送去幸福,同时希望它能成为您日常防病、祛病、健身与保健的好伙伴。

编 者

2009.6

目 录

食醋的由来·····	1
醋能治病·····	2
醋的种类与选购方法·····	3
醋的营养成分与保健功能·····	5
醋的使用方法·····	7
饮服法·····	8
熏蒸法·····	8
涂搽法·····	8
喷雾法·····	8
炮制法·····	8
调服法·····	9
漱口法·····	10
浸泡法·····	10
烱服法·····	10
外敷法·····	10
热熨法·····	10
醋煎药（食）法·····	11
中国的名醋·····	12
山西老陈醋·····	12
镇江香醋·····	12
塔城精制陈醋·····	12
四川麸醋·····	13
伏陈醋·····	13
福建红曲老醋·····	13



玫瑰米醋	14
天津独流老醋	14
河南彰德陈醋	14
凤梨醋	14
醋治疗内科疾病	15
感冒	15
神仙粥方	15
醋浸萝卜方	15
姜蒜醋方	15
醋萤退热方	16
姜茶醋方	16
醋液滴鼻方	16
咳嗽	16
大蒜糖醋方	17
化痰止嗽方	17
鸡蛋醋方	17
萝卜米醋白糖方	17
生姜糯米醋方	17
醋炖鸡蛋方	17
慢性支气管炎	18
糖醋杏仁	18
虫草炖全鸭	18
醋蒸蛋	18
醋炖乌鸡	19
山药炖紫河车	19
车前子粥	19
白果鸡汤	19
杏仁薏米汤	20
冰糖醋液	20
特制乌梅汤	20
蜜醋煮蛋	20
柚子炖鸡	21
白矾外用方	21



支气管哮喘	21
青蛙胡椒醋汤	21
麻杏地龙汤	22
二子贴脐法	22
醋制药枕	22
足心敷药法	22
鹤鹑杏仁汤	22
附子陈皮醋汤	23
醋制杏仁胡桃	23
猪肚杏仁醋汤	23
蜂房醋煎方	23
肺结核	24
糖醋大蒜杏仁	24
鳗鱼汤	24
大蒜陈醋方	24
百合醋调方	25
慈姑腊蜜方	25
醋蛋玄参方	25
肺脓肿	25
紫皮蒜醋方	25
薏苡红醋方	26
大黄芒硝蒜醋糊方	26
陈年腊八醋方	26
消化不良	26
苦瓜蒜醋方	26
姜醋方	27
糖醋生姜方	27
呕吐	27
醋椒丸方	27
姜汁醋蛤饮方	27
醋炙牛喉管方	28
葱姜醋粥方	28
生姜醋蛋饮方	28



鸡子百合饮方	28
呃逆	28
红糖醋饮方	29
醋炖木瓜方	29
咯血	29
大黄末米醋方	29
鸡冠花醋方	29
头发灰米醋方	30
地榆醋方	30
胃痛	30
生姜米醋方	30
青蒜醋方	30
米醋大蒜方	31
大蒜生姜醋方	31
生姜木瓜米醋方	31
醋胆膏方	31
香醋丸方	31
姜附丸方	32
良姜灵脂散方	32
雌黄醋丸方	32
醋淬自然铜方	32
陈皮元胡醋调散方	32
半夏醋蛋煎方	32
胃痛醋糊方	33
腹痛	33
大蒜姜醋方	33
大米蒜醋方	33
荔枝核醋调方	33
醋饮止痛方	34
醋炒艾叶方	34
肉桂菜子醋丸方	34
木瓜附子丸	34
醋调鸡蛋方	34



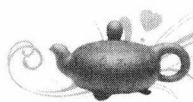
腹痛糊方	34
木香醋调方	35
腹泻	35
蒜炭醋方	35
胡椒糖醋方	35
玉米石榴皮方	36
醋煎豆腐	36
浓茶醋饮	36
枯矾枣树皮方	36
鸭蛋醋液方	36
痢疾	37
石灰醋丸方	37
绿茶醋饮方	37
猪血米醋方	37
陈石榴皮米醋方	37
姜艾陈醋丸方	38
止痢丸方	38
二黄醇醋方	38
鲜汁醋方	38
便秘	38
马铃薯醋汤方	39
葱醋敷脐方	39
蜂蜜醋蛋液方	39
柏仁醋调方	39
山楂萝卜醋方	39
低血压	40
草莓糖醋方	40
高血压	40
荸荠海蜇汤	41
醋泡花生仁方	41
醋泡黄豆	41
降压醋蛋方	41
醋糖降压饮方	42



芝麻蜜醋蛋方	42
醋制花生	42
高脂血症	42
糖醋黄瓜	43
家常芹菜	43
决明茵陈茶	43
葛根丹参饮	43
水蛭单方	43
瓜蒌黄精方	44
冠心病	44
糖醋海蜇	44
桂花醋泡花生方	44
糖醋木耳方	45
五灵脂良姜汤	45
桂枝益母草方	45
太子参檀香方	45
甘草参桂方	45
二地茯苓汤	46
参附二仙汤	46
肝炎	46
醋茶饮方	46
醋黄芍桂饮方	47
醋枣矾糖饮方	47
醋泡梨方	47
猪骨米醋汤方	47
醋维生素方	47
黄疸醋茶方	48
水晶菠萝方	48
如圣丸方	48
鸡蛋米醋方	48
灵仙醋蛋方	48
栀萎苦参醋蛋方	49
退黄糊方	49



贫血	49
猪血醋方	49
草莓糖醋方	49
鲤鱼治贫血方	50
失眠	50
醋饮方	50
桂圆莲子枣仁醋方	51
白醋鸡蛋方	51
面粉醋蛋饮方	51
花生米醋粥方	51
生姜蛋清羊肉汤方	51
糖尿病	52
蛋醋蜜方	52
醋豆方	52
公鸡醋煮方	52
苦瓜方	53
南瓜醋煮方	53
黄精方	53
荔枝核方	53
猪胰玉米须方	53
蚕茧汤	53
六味地黄汤加味	54
玉米须沉香方	54
萝卜汁方	54
棕榈子茶	54
柠檬鸡汤	54
番石榴叶饮	54
当归川芎方	55
自汗、盗汗	55
参竹炖鸭	55
白及燕窝汤	55
人参蛤蚧粥	56
当归参芪羊肉羹	56



五倍子敷脐方	56
芪归止汗方	56
黄芪葛根外洗方	57
黄芪苓术汤	57
桃仁当归汤方	57
鱼腥草止汗方	57
肾炎	57
白芥子丁香方	58
醋蛋方	58
醋蒸鲤鱼方	58
黄芪薏苡仁方	58
紫苏大黄汤方	59
大黄蛋醋方	59
黄芪当归汤	59
僵蚕二黄散	59
党参大黄汤	59
癫痫	60
蓖麻根醋蛋方	60
天麻琥珀方	60
小肠食疗方	61
定痫散	61
抑痫散	61
化痰定痫丸	61
中风	62
醋蛋方	62
白芥子醋方	62
黄芪当归汤	62
水蛭三七方	63
山甲马钱子方	63
补阳还五汤加味	63
海风藤秦艽方	63
天冬龟版方	63
活血通络汤	64



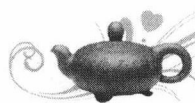
黄芪丹参汤	64
益智骨碎方	64
茵陈益精汤	64
甲状腺肿大	64
海带香椽米醋方	65
海带米醋方	65
小麦海藻醋方	65
昆布醋方	65
鲜鱼醋糊方	65
头痛	66
荞麦醋糊方	66
川乌醋糊方	66
葱白苍术醋糊方	66
吴茱萸醋调方	66
阳痿	67
白凤丸醋食方	67
枸杞叶羊肾汤	67
大虾烹韭菜	67
鸡睾丸方	67
蜈蚣丝瓜子方	68
红参熟地方	68
二妙散加味方	68
阳起石合剂	68
关节炎	69
醋葱方	69
芥末醋敷方	69
辣椒醋糊方	69
葱白生姜醋调方	69
醋熏方	70
炒醋盐方	70
醋炒炭灰方	70
热痹醋糊方	70
南星醋调方	70



芥子醋敷方	71
辣椒粉醋敷方	71
肥胖症	71
饮醋方	71
黄豆醋方	71
糖醋黄瓜圈方	72
醋治疗外科疾病	73
疔肿	73
小豆米醋糊方	73
蒜醋膏方	73
姜醋调方	73
醋豆糊方	73
芙蓉醋糊方	74
葱白米粉糊	74
五倍子膏方	74
芙蓉醋蜜膏方	74
马兰醋糊方	74
白萝卜醋汁方	75
痈肿	75
醋蛋赤豆方	75
大黄蛋清醋方	75
鹅蛋壳米醋方	75
乌头浸醋方	75
痔疮	76
云南白药醋糊	76
醋制槐花茶	76
黄柏芒硝洗剂	76
胡荽方	77
酒醋小豆	77
蜘蛛蛋饼	77
无名异醋洗方	77
马齿苋醋熏方	77
甲鱼头骨磨醋方	78



马钱子醋方	78
凉血地黄汤	78
脱肛	78
升芪汤	78
醋淬磁石方	79
香菜醋方	79
醋煮红枣方	79
芩归五倍子洗剂	79
五倍子熏洗方	79
扭挫伤	80
消肿止痛药醋方	80
松香治伤方	80
蟹螯醋酒	80
二牛汤	81
鳖甲散	81
醋冻豆腐	81
绿豆散	81
关节肿痛	81
三生散	82
单味陈醋方	82
二乌十一味散	82
椒粉醋糊	82
乌附方	82
四生糊方	83
骨质增生	83
川芎止痛方	83
灵仙醋调散	83
灵仙浴足液	84
归芍醋敷方	84
夏枯草洗方	84
皂刺泡方	84
红花当归汤	85
姜黄栀子方	85



五味乳牛方	85
二乌散	85
腰疼痛	86
茶醋方	86
热醋外敷方	86
醋糟敷方	86
乌头醋方	86
活血止痛方	87
红外线醋方	87
肩痛膏方	87
蜈蚣香粉醋方	87
跌打损伤	88
跌打芥末醋方	88
锯末熏醋方	88
绿豆醋调方	88
冻豆腐醋方	88
铁落醋方	89
筋骨外伤醋方	89
透骨草醋熨方	89
骨折	89
醋制接骨膏方	89
骨折熏洗方	90
五灵脂茴香醋方	90
牛蹄甲乳香没药醋方	90
狗头热醋方	90
接骨妙方	91
骨髓炎	91
推车虫大麦醋方	91
葱白大蒜醋敷方	91
颈淋巴结核	91
慈姑醋磨方	92
猪胆汁陈醋膏方	92
冻疮	92