

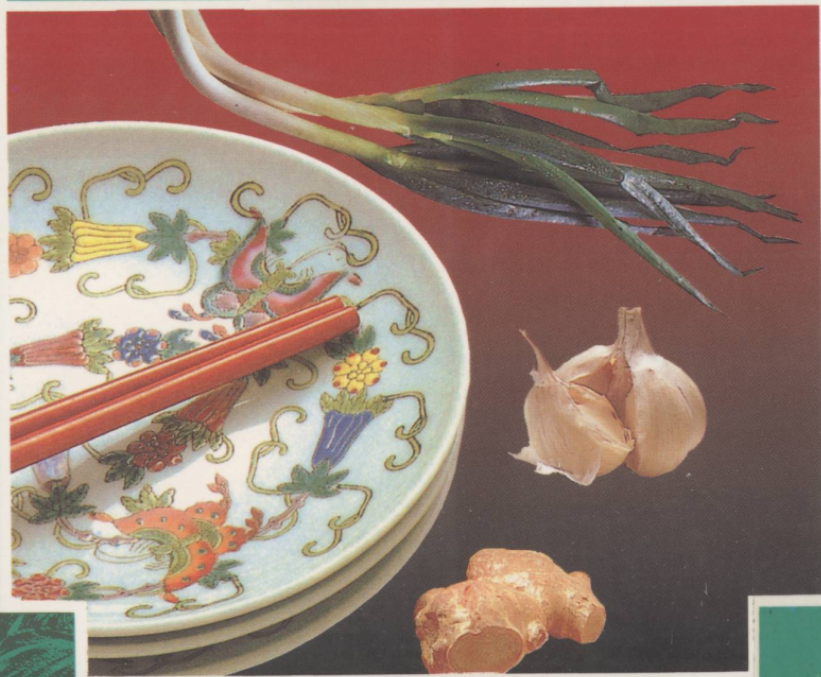


國際中文版獨家授權

居家必備、隨用隨取的飲食療法

醫食同源 薑葱蒜 飲食療法

薑葱蒜不僅是家庭烹調時，不可或缺的佐餐調味佳品，更可療治百病。其驚人療效小從感冒，大至癌症的治療，作者依其臨床經驗一一作介紹，是一本家庭必備的醫療保健寶典。



● 主要内容

◎ 適應症例：

①內科：胃痛 / 高血壓 / 便秘 / 支氣管炎 / 肝炎 /
腎病症候群 / 糖尿病 / 陽痿

②小兒科：感冒 / 急性支氣管炎 / 哮喘 / 肺炎 / 腹瀉
/ 厭食症 / 口瘡 / 急性腎炎 / 百日咳 / 流
行性腮腺炎 / 麻疹

③婦科：月經不調 / 痛經 / 閉經 / 產後缺乳 / 妊娠
水腫 / 產後貧血 / 產後腹痛 / 產後痙攣

④外科：凍瘡 / 痔瘡 / 雞眼 / 急性扭挫傷 / 肩關節
周圍炎 / 慢性腰痛 / 急性盲腸炎 / 急性乳
腺炎 / 蕁麻疹 / 神經性皮膚炎 / 燒傷 / 食
道癌 / 胃癌

⑤五官科：牙痛 / 鼻出血 / 急性扁桃腺炎 / 慢性咽喉
炎 / 慢性單純性鼻炎 / 砂眼。

SHY MAU BOOKS

ISBN 957-529-509-9



89575 295097

180 00941872

世茂出版社

◎本書由金盾出版社授權在台發行

醫食同源——薑葱蒜飲食療法

作者／樓建華醫師

編者／方紅醫師

編輯／黃敏華、羅煥耿、賴如雅、莊素韻
美編／陳麗貞

出版者／世茂出版社

發行人／林正中

負責人／簡泰雄

地址／台北縣新店市民生路十九號五樓

電話／（〇二）二一八三二七七（代表）

傳真／（〇二）二一八三二三九

劃撥／〇七五〇三〇〇一七

登記證／新聞局登記版台業字第三一〇八號

電腦排版／龍虎電腦排版公司

印刷／三華彩色印刷公司

初版一刷／一九九五年五月

二刷／

定價／一八〇元

※版權所有・翻印必究

・本書如有破損、缺頁，敬請寄回本社更換

PRINTED IN TAIWAN

國際中文版獨家授權

醫食
同源
薑蔥蒜
飲食
療法

居家必備、隨用隨取的飲食療法

杭州醫療院
主治醫師 樓建華／作者
醫師 方紅／編著

前 言

薑、蔥、蒜都是百合科植物，不僅是家庭烹調不可缺少的佐餐調味佳品，如煮肉裏需放薑，煎魚時要加蔥等，而且可以治療百病。

早在漢代，醫聖張仲景的《傷寒論》中用薑的方劑就有許多，如目前仍在常用的桂枝湯、小柴胡湯等均用了生薑；《本草綱目》也記載：「薑辛而不葷，去邪避惡，生啖、熟食，醋、醬、糟、鹽和蜜煎調和，無不宜之。可蔬可和，可果可藥，其利博矣。」生薑味辛溫，具有發汗、散寒、止嘔、化痰等功用，其藥用在民間已很普及，如生薑紅糖水發汗治療傷風感冒，用生薑貼太陽穴治頭痛，生食生薑少許能止煩躁、嘔吐等，但陰虛火旺者（如午後潮熱、心煩不安、盜汗等）忌服。

蔥，又稱和事草，其性味辛溫，有發表、通陽、解毒、調味等功用，陶弘景說：「蔥亦有寒熱，白冷青熱，傷寒湯不得令有青也。」蔥用來防治風寒感冒、頭痛、鼻塞、瘡癰腫痛和跌打損傷療效甚佳，平時常吃大蔥，還能促進血液循環，增加體溫，發汗及健腦等。但表虛多汗者不宜服用。

大蒜，與薑蔥相同，其性味辛溫，具有行氣、暖脾、消積、解毒、殺蟲等功用。明代李時珍在《本草綱目》中記載：「葫蒜入太陰、陽明，其氣薰烈，能通五臟，達諸竅，去寒

濕，避邪惡，消癰腫，化癥積肉食，此其功也。」大蒜對大多數致病菌有殺滅作用，所以對許多細菌及白色念珠菌、阿米巴原蟲、陰道滴蟲等引起的疾病均有良好的療效。經常吃大蒜還有健胃，清積食，對涼拌菜大蒜還有調味、消毒等作用。但陰虛火旺及有目疾、齒、喉、舌等疾病和患時行病後均不宜服用。

薑、蔥、蒜，居家必備，可隨用隨取，方便之至。尤其是有些疾病，發病急，又較危險，而當地醫療條件比較差，或一時不能到大醫院治療，可就地取薑、蔥、蒜進行救治，如中暑昏厥，取大蒜搗爛取汁滴鼻。另外，薑、蔥、蒜口味不錯，又無副作用，故易被大家接受。而且薑、蔥、蒜與其它食物配伍，長期服用，可增強身體的免疫力功能，產生保健作用。如民間就流傳有「神仙粥」：「一把糯米煮成湯，七個蔥頭七片薑，熬熟對入半杯醋，傷風感冒得平康」。如此等等，不勝枚舉。故筆者匯集衆多有效的薑、蔥、蒜單驗方，進行分門別類，按病列方，以內、兒、婦、外、五官等分類，詳細論述方劑的用量和用法，使讀者能根據自己的情況選擇方藥。在使用時讀者可根據病情的輕重緩急，在原有基礎上作些加減，也可在醫生的指導下增減。本書實為家庭保健及醫務工作者必備之寶典。

目 錄

前言 3

第一章 內科疾病 9

感冒	9	胃痛	14
慢性胃炎	18	泄瀉	22
嘔吐	26	便秘	31
腹痛	34	呃逆	39
頭痛	43	高血壓	48
眩暈	51	失眠	54
中暑	56	胃、十二指腸潰瘍	59
急性支氣管炎	62	慢性支氣管炎	67
支氣管哮喘	72	肺膿瘍	78
肺結核	80	急、慢性肝炎	84
臌脹	87	細菌性痢疾	92

第二章 小兒科的疾病 139

感冒	139	急性支氣管炎	144
支氣管哮喘	149	肺炎	153
嬰幼兒腹瀉	155	積滯	159
疳證	162	嘔吐	164
小兒厭食症	166	口瘡	169
急性腎炎	171	腎病症候群	173
遺尿	176	百日咳	178
流行性腮腺炎	183	麻疹	186

腳氣病	97	急性腎炎	99
慢性腎炎	102	腎病症候群	106
淋證	109	尿滯留	114
瘧疾	119	面神經麻痺	124
糖尿病	127	陽痿	129
縮陽症	131	痺證	134

寄生蟲病

190

第三章

婦科疾病

195

月經不調

195

閉經

204

妊娠嘔吐

213

帶下病

222

產後腹痛

227

痛經

199

產後缺乳

208

妊娠水腫

218

產後貧血

225

產後痙攣

230

第四章

外科疾病

233

凍瘡

233

雞眼

240

癬

248

肩關節周圍炎

255

急性乳腺炎

259

疔

267

痔瘡

238

癰、疔、癰

243

急性扭挫傷

251

慢性腰痛

257

急性闌尾炎

264

蕁麻疹

271

膽道蛔蟲病

273

蛇蟲咬傷

274

脫髮

277

骨折

280

急性腸梗阻

282

燒傷

286

神經性皮膚炎

287

頸淋巴結核

289

食道癌

291

胃癌

293

第五章 五官科疾病

295

牙痛

295

鼻出血

299

急性扁桃腺炎

301

慢性咽喉炎

304

慢性單純性鼻炎

305

砂眼

308

第一章 內科疾病

感冒

感冒一年四季均可發生，爲多種病毒或細菌引起鼻、鼻咽或咽喉部的急性感染，其表現爲打噴嚏、鼻塞、流鼻涕、咽痛、聲音嘶啞、咳嗽、惡寒發熱或有低熱，有時有關節痠痛和全身不適等症狀。

中醫認爲，在人體衛外功能減弱，不能調節應變之時，風寒、風熱之邪，從皮毛、口鼻入侵，邪犯肺衛，衛表不和而致病。風寒型感冒爲發熱，惡寒較明顯，無汗，鼻塞嚴重，流涕，口不渴，小便清長；而風熱型感冒表現發熱較高，微惡風寒，自汗，鼻塞無涕，或少量濁涕，口渴，小便短黃。

方一 生薑草魚湯

〔來源〕《偏方大全》。

〔組成〕生薑片二十五克，草魚（青魚）肉片一百五十克，米酒一百毫升。

〔用法〕用半碗水煮沸後，放入魚肉片、薑片及米酒共燉約三十分鐘，加鹽調味趁熱食。

用，臥床蓋被取微汗，每日二次。

〔功效〕解表散寒，疏風通竅。主治風寒型感冒。

〔注意〕須避風寒。

方二 橘餅薑湯

〔來源〕《中國秘方全書》。

〔組成〕生薑三片，橘餅一〓二個。

〔用法〕水煎分服。

〔功效〕疏風散寒止咳。主治風寒型感冒咳嗽頻作。

方三 薑葱外擦

〔來源〕《中國神奇外治法》。

〔組成〕生薑、葱白各十克。

〔用法〕生薑搗融，葱白切碎，共和勻布包，蘸熱酒先推擦前額、太陽穴，次推擦背部脊柱兩側，推至皮膚潮紅爲度，最後在肘窩、腋窩推擦，如有嘔噦加推胸部，腹痛推擦臍部。須邊蘸酒邊推擦。

〔功效〕散寒解表。主治風寒型感冒。

〔注意〕勿使酒流入眼內。

方四 葱薑粥

〔來源〕《家庭實用百病自治秘方》。

〔組成〕葱白、生薑各十五克，糯米一百克，食醋三十毫升。

〔用法〕先將糯米煮成粥，加入生薑、葱白，煮五分鐘，再加食醋，立即起鍋趁熱服用。服後上床覆被，以助藥力，約十五分鐘後，腹中似有熱氣升騰，繼之遍體微熱而發小汗。可每日早晚各服一次，連服三天，可癒。

〔功效〕辛溫解表，益氣健胃。主治風寒型感冒。

方五 核桃蔥薑茶

〔來源〕《茶的保健功能與藥用便方》。

〔組成〕葱白、生薑、核桃仁各十五克，茶葉五克。

〔用法〕將核桃仁、葱白、生薑共搗爛，同茶葉一同放入砂鍋內，加水一碗半煎煮，去渣一次服下，蓋上棉被臥床，注意避風。

〔功效〕解表散寒，發汗退熱。主治風寒型感冒。

方六 薑蒜檸檬酒

〔來源〕《古今家庭食療方法精選》。

〔組成〕生薑一百克，大蒜四百克，檸檬三～四個，蜂蜜七十毫升，酒八百毫升。

〔用法〕大蒜去皮蒸五分鐘後切片，檸檬去皮切片，生薑切片，與蜂蜜共浸泡至酒中，三個月後過濾可飲用。

〔功效〕祛風散寒解表。主治風寒型感冒。

〔注意〕不可過量飲。

方七 蘇葉蔥湯

〔來源〕《常見病飲食療法》。

〔組成〕蔥頭、陳皮各十五克，紫蘇葉九克。

〔用法〕上藥水煎服，每天一次，連服二～三天。

〔功效〕辛溫解表。主治風寒型感冒。

方八 白菜根蔥湯

〔來源〕《民間偏方秘方精選》。

〔組成〕白菜根三個，大葱（連鬚）七根，糖少許。

〔用法〕白菜根剝碎，大葱切細，合煎，加少許糖，熱服，取汗。

〔功效〕清熱解表。主治風熱型感冒。

❖方九 葛根葱白湯

〔來源〕《新編偏方秘方匯海》。

〔組成〕葱白三根，葛根十五克。

〔用法〕上藥水煎服。

〔功效〕散寒解表舒筋。主治風寒型感冒脖子轉動不便。

❖方十 大蒜塞鼻

〔來源〕《民間靈驗便方》。

〔組成〕大蒜一頭。

〔用法〕大蒜剝去外皮，切成條狀，削成圓柱狀，塞入鼻中，約二十分鐘取出，每天上下午各一次。

〔功效〕清熱解表殺菌。主治風熱型感冒。

胃痛

胃痛，又稱「胃脘痛」，是指上腹部近心窩處經常發生疼痛的病症。現代醫學中消化性潰瘍、急慢性胃炎、胃神經官能症、胃下垂等疾病均可出現胃痛。胃爲水谷之海，倉廩之官，若寒邪客胃，或飲食傷胃，肝氣犯胃，脾胃虛弱，致胃受納腐熟水谷功能失常，胃失和降，而發生疼痛。

方一 梔薑膏

〔來源〕《中藥新用》。

〔組成〕梔子四份，生薑一份，白酒適量。

〔用法〕梔子、生薑烘乾，研爲細末，用白酒調成膏，敷中脘（臍上四吋）、阿是穴（疼痛部位）。

〔功效〕清熱和胃止痛。主治胃脘灼痛，痛勢急迫，泛酸嘈雜，口乾口苦，舌紅苔黃。

方二 蘿蔔生薑汁

〔來源〕《浙江中醫雜誌》一九九一年第七期。

〔組成〕生薑、生蘿蔔爲一：十，食鹽少量。