



健康中的宝典
医学界的精华

李汉义◎主编

民间药方



葱姜蒜茶酒醋治百病

中原农民出版社

精编
珍藏版

一部值得国人传承与发扬的奇书

葱姜蒜茶酒醋治百病

李汉义 主编

中原农民出版社

· 郑州 ·

图书在版编目(CIP)数据

葱姜蒜茶酒醋治百病/李汉义主编. —郑州:中原农民出版社,
2013.6

ISBN 978 - 7 - 80739 - 451 - 8

I. ①葱… II. ①李… III. ①食品疗法 - 验方 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 274771 号

出版:中原农民出版社

地址:郑州市经五路 66 号

邮编:450002

网址:<http://www.zynm.com>

电话:0371—65751257

发行单位:全国新华书店

承印单位:新乡市天润印务有限公司

投稿邮箱:zynmpress@sina.com

医卫博客:<http://blog.sina.com.cn/zynmcbs>

策划编辑电话:0371—65788653 邮购热线:0371—65724566

开本:890×1240mm

A5

印张:13

字数:259 千字

版次:2013 年 3 月第 1 版

印次:2013 年 6 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978 - 7 - 80739 - 451 - 8 定价:26.00 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

目 录

第一章 内科疾病

胃 痛	1
胃下垂	9
呕 吐	10
腹 胀	18
呃 逆	24
腹 痛	27
泄 泻	32
臌 胀	37
噎 膈	41
痞 块	45
脚肚转筋	48
便 秘	50
泌尿系统感染	57
水 肿	62
癃 闭	71
前列腺炎	75
遗 精	78
阳 痿	80
缩阳症	88
精子减少症	91
紫 癜	93
贫 血	94
糖尿病	96
痹 症	100
面神经炎	111



葱
姜
蒜
茶
酒
醋
治
百
病





葱
姜
蒜
茶
酒
醋
治
百
病



头 痛	114
中 风	122
神经衰弱	127
眩 晕	128
汗 证	132
中 暑	134
中 毒	138
厥 脱	141
酒 醉	144
感 冒	145
慢性支气管炎	154
支气管哮喘	160
冠心病	166
心 悸	171
高血压病	175
动脉硬化	182
高脂血症	184
急性胃肠炎	187

第二章 外科疾病

痔 疮	191
脱 肛	195
蛇虫咬伤	196
骨髓炎	198
骨与关节结核	199
跌打损伤	200
外伤出血	203
腰 痛	205
疝	210
痢	213
丹 毒	218
破伤风	220
颈淋巴结核	222
急性乳腺炎	223

疝 气	227
阑尾炎	230

第三章 儿科疾病

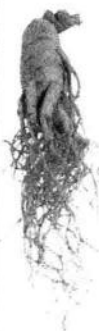
麻 疹	233
小儿感冒	235
支气管哮喘	243
咳 嗽	246
小儿腮腺炎	250
小儿百日咳	253
小儿腹泻	257
小儿疳积	265
小儿呕吐	269
小儿遗尿症	271
小儿阴缩	274
婴幼儿惊厥	275
小儿鹅口疮	278
新生儿脐炎	279
虫 症	280

第四章 五官科疾病

结膜炎	285
角膜炎	288
麦粒肿	289
沙 眼	290
夜盲症	291
虫入耳	292
中耳炎	293
耳鸣、耳聋	295
梅尼埃病	298
鼻 衄	300
鼻 炎	303
鼻窦炎	306



葱
姜
蒜
茶
酒
醋
治
百
病





急性扁桃体炎	309
咽喉炎	310
骨 鲮	313
牙 痛	314
牙周病	319

第五章 妇产科疾病

月经不调	320
痛 经	329
闭 经	339
功能性子宫出血	344
带下病	350
阴 疮	355
不孕症	357
子宫脱垂	360
更年期综合征	362
滴虫性阴道炎	364
阴 冷	366
妊娠恶阻	367
妊娠水肿	370
妊娠杂症	375
流 产	377
胎衣不下	380
产后出血	382
产后发热	384
产后恶露不尽	385
产后缺乳	388
产后中风	394
产后晕厥	396
产后便秘	398
产后腹痛	400
产后杂症	405

第一章 内科疾病



葱姜蒜茶酒醋治百病

胃痛

葱疗方

1. 葱头生姜外敷方

【主治】治胃痛。

【配方】生姜 15 克连须，葱头 30 克。

【制法】将以上二味共捣烂，炒热，装入布袋。

【用法】趁热熨胃脘部，药冷则再炒再熨，以痛止或缓解为度。

2. 葱头赤砂糖膏

【主治】治胃痛。

【配方】赤砂糖 120 克，大葱头 4 个。

【制法】先将葱头洗净，捣为烂糊，混入赤砂糖，盛盘，置锅中蒸熟。

【用法】每日服 3 次，每次服 10 克。

3. 葱盐外敷方

【主治】治胃痛。

【配方】食盐 1 000 克，葱白 120 克。

【制法】将葱白切碎，与食盐合炒，分成 2 份，炒热。

【用法】以布包轮换熨患处。

4. 葱姜饮

【主治】治胃痛。

【配方】生姜 10 片，葱白 7 根。

【制法】将二味共捣烂。





葱姜蒜茶酒醋治百病



【用法】热酒冲服取汁。

5. 葱姜羌活外敷方

【主治】治胃病。

【配方】羌活 20 克, 生姜 30 克, 葱白 10 根。

【制法】将以上各药和豆豉炒热。

【用法】熨腹上, 冷再炒再换。

6. 鲜菜头姜葱热敷

【主治】治胃寒疼痛。

【配方】老生姜 150 克, 鲜菜头 120 克, 葱 1 握。

【制法】将以上三味捣细炒热, 分 2 份。

【用法】趁热用布包放痛处热敷。

姜疗方

1. 生姜煨红枣

【主治】治虚寒性胃痛, 症见口淡, 多涎沫, 胃寒呕吐。

【配方】新鲜带皮生姜 5 块, 红枣 30 枚。

【制法】将鲜姜切开两半, 挖空中心, 藏入红枣 1 枚, 再合好, 放炭火上煨生姜至焦黑后取红枣食。

【用法】每次食红枣 5~6 枚。

【注意】生姜可散风寒、益脾胃, 红枣可补中益气、滋肾暖胃, 二药合用恰具散寒、暖胃、补脾之效。

2. 生姜鲫鱼汤

【主治】治胃痛。

【配方】生姜 30 克, 胡椒 3 克, 橘皮 10 克, 鲫鱼 1 条。

【制法】鱼去鳞、内脏, 将生姜、橘皮、胡椒用纱布包好放入鱼腹中, 加适量水煨煮。

【用法】加少许盐调味, 喝汤吃鱼。

3. 姜煨猪肚

【主治】治胃溃疡。

【配方】猪肚 1 个, 鲜姜 250 克。

【制法】将猪肚洗净, 装入切成片的鲜姜, 扎好, 放入砂锅内, 加水适量, 用文火煨熟。

【用法】去姜, 猪肚切丝, 拌酱油吃, 汤亦同吃。每个猪肚分

3 天吃完,可连续吃 10 个。

【注意】本方可和胃降逆、理气止痛,故对气滞及胃寒型疼痛更为适宜,治胃脘痛、食欲不振、消化不良。

4. 核桃姜汤

【主治】治胃痛及恶心吐酸水。

【配方】核桃仁 50 克,干姜 30 克。

【制法】把干姜洗净,切片,加水煎汤。

【用法】将核桃仁嚼烂,用姜汤送服。

5. 生姜橘皮汤

【主治】治慢性胃炎、胃痛、呕吐黏液或清水。

【配方】生姜 30 克,橘皮 20 克。

【用法】水煎,每日 2~3 次分服。

6. 大米姜汤

【主治】治慢性胃炎。

【配方】大米 100 克,姜汁适量。

【制法】将大米用水浸泡后,用 5~6 层麻纸包好,烧成灰,研细末。

【用法】早晚分 2 次,饭前用姜汁冲服,轻者 1 剂,重者连服 3 剂,服药后 1 周内以流食为主,勿食生冷油腻食物。

7. 蛋清白面姜膏

【主治】治阴邪凝滞而致的胃痛。

【配方】生姜 120 克,白面 50 克,鸡蛋清 2 枚。

【制法】将生姜捣烂与鸡蛋清和白面调匀。

【用法】外敷胃脘处。

8. 萝卜生姜汁

【主治】治胃脘部阵发剧痛,腹部绷紧。

【配方】生姜、生萝卜为 1:10,食盐少量。

【制法】将前二味捣汁,加少量食盐。

【用法】每次服 150 毫升,每日 2~3 次。

9. 胡椒生姜饼

【主治】治胃寒疼痛、喜暖喜按,甚则手足不温、舌淡苔白、脉弦紧。

【配方】白芥子 4 克,胡椒 2 克,鲜生姜 10 克。



葱姜蒜茶酒醋治百病





葱姜蒜茶酒醋治百病



【制法】将前二味药研为细末，过筛，和鲜生姜共捣为药饼，纱布包裹。

【用法】敷脐中，外用胶布固定。

10. 姜汁奶汤

【主治】治胃痛喜热喜按、嗳气泛酸等。

【配方】生姜汁 1 汤匙，鲜牛奶 150 ~ 200 毫升。

【制法】将上二味加少量白糖，放瓦盅内，隔水炖服。

【用法】每次服 100 毫升，每日 1 ~ 3 次。

11. 姜蛋

【主治】治胃寒疼痛。

【配方】生姜 30 克，鸡蛋 1 枚，香油 30 毫升。

【制法】将生姜切碎，鸡蛋打匀，入香油煎熟。

【用法】每日 3 次，连服 3 ~ 5 日。

12. 姜炖猪肚

【主治】治脾胃阳虚之胃脘隐痛、喜热畏寒、吐清水、口淡不渴等。

【配方】猪肚 200 克，肉桂 5 克，鲜姜 50 克。

【制法】将猪肚洗净切丝，同姜与肉桂放在碗内，加水隔水炖到熟烂。

【用法】分 2 次吃完。

13. 生姜红枣红糖汤

【主治】治胃寒疼痛。

【配方】红枣 7 枚，红糖 120 克，生姜 60 ~ 120 克。

【制法】将上三味加水适量，同煎。

【用法】吃红枣喝汤，每日 1 剂，连服 2 剂。

蒜疗方

1. 蒜糖末香麦芽丸

【主治】治胃寒痛。

【配方】独头蒜 1 头捣烂，红糖 30 克烊化，广木香、麦芽各 9 克。

【制法】将上各味共研为细末，丸如梧桐子大，备用。

【用法】痛时每服 7 粒。



葱姜蒜茶酒醋治百病



2. 青蒜方

【主治】治胃气痛。

【配方】青蒜连叶7根,盐、醋各少许。

【制法】将上各味同煮熟。

【用法】痛时顿服或胃痛时热饮。

3. 蒜汁饮

【主治】治胃痛。

【配方】生大蒜头适量。

【制法】将大蒜洗净,剥去皮,捣取汁。

【用法】每日1次。每服50毫升,温开水冲服。

4. 姜蒜浸醋方

【主治】治胃脘寒痛、喜暖喜按。

【配方】醋500毫升,生姜120克,大蒜100克。

【制法】将生姜洗净切片,大蒜整瓣同浸于醋中,密封存放一日以上。

【用法】服醋液及嚼食蒜姜适量。

【注意】胃酸过多者慎用。

茶疗方

1. 橘花茶

【主治】治胃寒疼痛,食积不化,兼有咳嗽等。

【配方】橘花6克,红茶末3~5克。

【制法】将以上二味,沸水冲泡10分钟。

【用法】代茶饮。每日1剂,不拘时温服。

【注意】红茶以和胃散寒、下气通经之力偏胜。橘花以温中化痰、行气止痛见功,为治胃脘寒痛之品。二味合用,共奏温中和胃、理气止痛之功。

2. 乌龙戏珠枣茶

【主治】治胃病、神经衰弱及各种慢性病。

【配方】沧州金丝小枣,福建乌龙茶。

【制法】将茶滤纸袋直接放入杯中,开水冲泡。

【用法】代茶饮之。

3. 茉莉花茶

【主治】治慢性胃炎、食欲不振、消化不良、脘腹胀痛、神经官



葱姜蒜茶酒醋治百病



能症、失眠多梦等。

【配方】青茶 10 克，茉莉花 12 克，石菖蒲 6 克。

【制法】将以上三味去杂质，晒或烘略干，共研粗末。

【用法】每日 1 剂，沸水冲泡 5~10 分钟，随意温饮服。

【注意】茉莉花芳香入胃，善于理气解郁、和中辟秽，是治疗胃脘胀痛之常用品。

4. 糖蜜红茶饮

【主治】治胃十二指肠溃疡。

【配方】红茶 10 克，红糖、蜂蜜各适量。

【制法】将糖、茶叶放入杯内，用开水冲泡，加盖闷 10 分钟。

【用法】加蜜调服，日服 1 次。

5. 石菖蒲茶

【主治】治胃炎，症见脘腹胀痛，纳谷不香。

【配方】石菖蒲 6 克，雨前茶 12 克，茉莉花 10 克。

【制法】将以上各味共研细末。

【用法】每日 1 剂，沸开水冲泡，随意饮用。

酒疗方

1. 酒泡核桃皮方

【主治】治胃神经痛，胃气痛，慢性胃痛。

【配方】烧酒 400 克，未成熟的绿核桃皮 100 克。

【制法】将绿皮洗净，浸入酒瓶中，密封 10 天即成。

【用法】每次饮 5 毫升，痛时服用。

2. 小茴香浸酒方

【主治】治慢性胃炎、胃弛缓下垂、痞闷饱胀。

【配方】小茴香炒 120 克，石菖蒲根、枳壳各 100 克，烧酒 1 000 克。

【制法】用烧酒浸泡以上三味，约 10 天后可饮。

【用法】每日 2 次，饭后适量饮服。

3. 香橼酒

【主治】治寒凝气滞之胃病。

【配方】酒 1 000 克，香橼根 120 克。

【制法】将香橼根泡在酒中。



葱姜蒜茶酒醋治百病



【用法】每日口服适量。

【注意】香橼有行气止痛、和胃之功，酒有散寒之效，故常用于寒凝气滞之胃痛。

4. 缩砂酒

【主治】治胸腹胀满、食欲不振、消化不良、疝气、呕恶、泄泻、痢疾。

【配方】黄酒 500 毫升，砂仁 60 克。

【制法】将砂仁炒焦，研为粗末，夏日用白布袋盛，用酒浸于净瓶中，经 3~5 日开取。

【用法】每日 3 次，每次食后温饮 15~20 毫升。

【注意】阴虚有热者不宜用。

5. 玫瑰露酒

【主治】治肝胃不和所致胃脘胀痛或刺痛，连及两胁，嗳气频繁，食欲不振等。

【配方】白酒 1 500 升，鲜玫瑰花 350 克，冰糖 200 克。

【制法】将玫瑰花浸入酒中，同时放入冰糖，浸月余，用瓷坛或玻璃瓶贮存，不可加热。

【用法】每次饮 1~2 盅。

【注意】玫瑰花具有理气活血之效，故本方用于肝胃不和所致胃脘部胀痛或刺痛，连及两胁，嗳气频繁，食欲不振等。

6. 鸡蛋酒

【主治】治虚寒性胃病。

【配方】鸡蛋 1 枚，黄酒 50 毫升。

【制法】将鸡蛋打破，倒入碗内，加酒搅匀。

【用法】每日服 1 次。

【注意】本方具有补血暖胃之效。

7. 温胃酒

【主治】治胃脘冷痛。

【配方】川椒 120 克，酒 300 克。

【制法】将川椒炒后，用黄酒炮之。

【用法】每日饮酒适量。

【注意】川椒具有温胃散寒之效，故本方适用于胃脘冷痛。

8. 温脾酒

【主治】治脘腹冷痛，大便秘结或久痢。



葱姜蒜茶酒醋治百病



【配方】人参 25 克，制附子 20 克，干姜、甘草、大黄各 30 克，黄酒 500 毫升。

【制法】将上药共捣细，用酒浸于净瓶中，5 日后开取，去渣备用。

【用法】每日早、晚各 1 次，每次温饮 10 ~ 20 毫升。

醋疗方

1. 姜蒜浸醋方

【主治】治胃脘痛，喜按喜温者。

【配方】生姜 120 克，大蒜 150 克，醋 500 毫升。

【制法】将生姜洗净切片，大蒜整瓣同浸于醋中，密封存放 1 月以上。

【用法】服醋液及嚼食蒜姜适量。

2. 猪胆膏

【主治】治胃脘痛，烦渴思饮，口燥咽干，大便干。

【配方】猪胆 1 只，醋 50 毫升。

【制法】猪胆与醋共煎熬成稀膏状。

【用法】每日 2 次，每次 1 小匙。

【注意】胃酸过多者慎用。

3. 旧石灰止痛丸

【主治】治胃痛，症见泛酸，饥饱背痛，胃脘胀满、疼痛拒按，噎腐吞酸，大便不爽。

【配方】面粉 500 克，香醋 500 毫升，陈石灰（旧建筑物上的石灰）250 克。

【制法】将石灰研成细末，与面粉混匀，用醋调制成绿豆大的丸（如醋不足，可加开水），晒干备用。

【用法】每日 2 次，每次 50 粒。饭前开水冲服。

【注意】胃酸过多者慎用。

4. 湖茶醋饮

【主治】治年久心胃痛。

【配方】湖茶 10 克，头醋 20 毫升。

【用法】先煎茶取液 250 毫升，加醋和匀，1 次服。

5. 半夏醋蛋煎

【主治】治胃痛，症见食管下、剑突后烧灼样疼痛，呕酸泛酸

等。

【配方】半夏9克，醋30毫升，鸡蛋清1枚。

【制法】将半夏加醋共煎，然后去半夏留醋，鸡蛋清加入热醋中。

【用法】每晚睡前服用1次，至症状消失为止。

自治胃痛注意事项：

1. 情绪与胃关系密切。郁怒、紧张可导致胃肌收缩、微小血管痉挛、胃自身保护修复机能减退、胃酸分泌亢进等状况，故患者一定要思想乐观、精神松弛、心情愉快。

2. 进食时宜细嚼慢咽，以利于胃的消化。

3. 进食定时定量，勿暴饮暴食。

4. 患者可适当多吃一些酸性水果、酸奶、肉类荤汤等，以促进胃液分泌。

5. 胃酸分泌亢进时泛酸、恶心、烧灼感、多食易饥，可多吃些碱性食品，如绿叶蔬菜、苏打饼干等。

6. 忌食煎烤腌熏食品。重盐、重糖食物也宜少吃。

7. 鼻、咽、口腔等慢性炎症一定要及时治愈，以免将细菌及毒素吞入胃中引发胃黏膜炎症。

8. 有些患者因胃部饱胀、暖气，误认为消化不良，便取多酶丸片服用，这会加重对胃黏膜的损伤。

9. 有些患者喜欢服用常见抗酸剂，其实，如无烧心感、反酸水、多食易饥等症状，宜少用碱性抗酸剂。



葱姜蒜茶酒醋治百病

胃下垂

姜疗方

1. 姜炖笋鸡

【主治】治胃下垂。

【配方】笋鸡（童鸡，以母鸡最好）1只，干姜5克，公丁香4克，砂仁3克。

【制法】将笋鸡去毛洗净，保留心、肝、肺。切成小块，加入干





葱姜蒜茶酒醋治百病



姜、公丁香、砂仁(皆研细粉)炖煮至烂熟。

【用法】分2次吃完,每3天吃1只,一般用1~5只鸡即可收效。

2. 干姜黄芪汤

【主治】治胃下垂。

【配方】干姜9克,白芍8克,附子9克,陈皮10克,白术、黄芪各15克。

【用法】水煎服,日1剂。

酒疗方

茴香枳壳酒

【主治】治胃下垂。

【配方】小茴香100克,石菖蒲根10克,枳壳15克,60%烧酒1000克。

【制法】将茴香炒后与石菖蒲根和枳壳同时加入烧酒瓶里,浸泡10天备用。

【用法】每日饭后适量饮服,日2次。

自治胃下垂注意事项:

1. 劳逸结合,适当运动,强调休息。
2. 刺激性药物应饭后服或与饭同服。
3. 避免暴饮暴食,不吃不洁之物。
4. 宜食用易消化而富含营养的食品,包括糯米、蛋、奶、瘦肉、鱼、家禽、猪肝、蔬菜等,酵母类食物尤为相宜,但应少量多餐,汤水少喝。
5. 若出现剧烈胃痛,应立即送进医院就诊。

呕 吐

葱疗方

1. 葱头方

【主治】治胃寒呕吐。