

妙食
用物
系列丛书

「食物妙用系列丛书」

妙用食盐治百病

王君 编著



“开门七件事，油盐柴米酱醋茶”
盐是人们日常生活**不可或缺**的事物

本书精选了**百余首**妙用食盐防病治病良方
是最适合咱老百姓养生保健用的食疗科普书



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



3

黄芳 王惟恒 编著

炒用食盐治百病

盐为百病之主
百病无不用之



重庆科技学院图书馆



1319223



第二辑

一本最适合咱百姓使用的食疗书
一本您终于可以读懂的食疗书
一本真正由中医专家撰写的食疗书

常用·实用·新用·炒用



人民军医出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

妙用食盐治百病/王 君编著. —北京: 人民军医出版社, 2013. 1

(食物妙用系列丛书)

ISBN 978-7-5091-6245-3

I. ①妙… II. ①王… III. ①食盐—食物疗法—验方—汇编 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 262314 号

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 卢紫晔 责任审读: 周晓洲

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927271

网址: [www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷: 三河市世纪兴源印刷有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/24

印张: 6 字数: 70 千字

版、印次: 2013 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001—4500

定价: 19.50 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



系列丛书

活学巧用食材 妙治各科百病

《食物妙用系列丛书》

丛书编委会

主 编 王惟恒 黄 芳

副主编 谭洪福 胡顺强

编 委 王 君 王义祁 王惟恒 汪 文

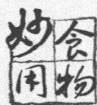
陈淑霞 胡顺强 黄 芳 谭洪福



内 容 提 要

本书分上、下两篇，上篇介绍了食盐的性味、功效及营养常识等，下篇介绍了多种疾病的食盐疗法，列举了 120 余种巧用食盐防病治病良方。本书内容凸显“简、便、廉、验”之特色，对于每一个家庭都非常实用，诚为广大读者防病强身、康复养生的良师益友。





系列丛书

活学巧用食材 妙治各科百病



前言

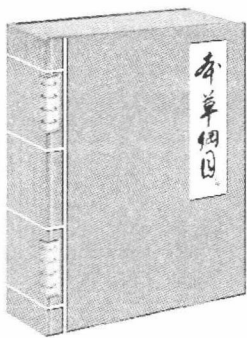
盐为百病之主 百病无不用之

食盐，又称餐桌盐，是人类赖以生存的最重要的物质之一，也是烹饪中最常用的调味料。盐的主要化学成分氯化钠（化学式 NaCl ）在食盐中含量为 99%，部分地区所出产的食盐加入氯化钾来降低氯化钠的含量以降低高血压的发病率。世界大部分地区的食盐都通过添加碘来预防碘缺乏病，添加了碘的食盐叫做碘盐。

据称，盐的用途达 1.4 万种之多。在著名的《牛津英语词典》里就用了近 4 页的篇幅来为“盐”作解，大大超过解释其他食物。现代医学认为，盐是人的生命活动不可缺少的重要物质。盐的主要成分中，氯与钠都为人体所需之重要元素。食盐具有维持体液平衡的作用，适量摄取食盐有益健康。盐又是人



们日常生活中必不可少的调味品，缺了它饮食无味，人会觉得软弱无力。



中医认为，盐味甘、咸，性寒、无毒，功能引火下行，润燥祛风，清热渗湿，助水脏，疗疝气，滋五味，治胸中喘逆，明目止风泪，去皮肤风毒，吐胸中痰癖，长肉坚肌骨，擦牙以固齿，消食而通利，解毒止痒痛。故陶弘景曰：“五味之中，惟此不可缺。”《本草纲目》中说：“盐为百病之主，百病无不用之。”可见盐在防治疾病中具有多方面的作用。

本书分上、下两篇，上篇介绍了食盐的性味、功效及食养常识等，下篇介绍了多种疾病的食盐疗法，列举了120多种巧用食盐防病治病良方。本书内容凸显“简、便、廉、验”之特色，对于每一个家庭都非常实用，诚为广大读者防病强身、康复养生的良师益友。

编者



活学巧用食材 妙治各科百病



目 录



性 味

功 效

食用与保健养生常识

选购贮藏

上篇 食盐妙用纵横谈

	道不尽盐的美丽传说	3
	池盐的神话传说——盐是“蚩尤之血”	3
	海盐的神话传说——夙沙氏煮海为盐	6
	井盐的神话传说——张道陵发明凿井汲盐	8
	矿盐的神话传说——万灶牢盆传圣姥	11
	“国之大宝”话食盐	13
	形形色色的“花色盐”	19
	食盐与养生保健	31
	都市流行“盐生活”——美容健身的盐	47
	浴面美容巧用盐	48



妙用食盐治百病

盐为百病之主 百病无不用之



沐浴健身巧用盐	51
足浴养生巧用盐	55
乌发美发巧用盐	60
 盐路上走出健康	62
 寻常食盐妙用多	64
盐灸中药增疗效	64
隔盐灸神阙健身益寿	72
 日常用盐小妙招	76

下篇 巧用食盐治百病

 巧用食盐治感冒头痛	87
葱姜盐治感冒	87
盐水洗鼻治伤风感冒	87
姜盐绿茶治外感暑热脱水	87
食盐擦舌治头痛	88
盐涂头皮治头痛	88
食盐硫黄丸治头痛	88
 巧用食盐治胃肠病	89
茴香盐热敷治肝胃气痛	89



盐葱热敷治胃痛	89
炒盐热敷止胃痛	90
盐吴茱萸木瓜治急性胃肠炎	90
盐姜茶防治夏季胃痛	90
盐姜散治胃寒腹痛	91
隔盐灸神阙治胃脘痛	91
橘皮盐热敷治腹痛	92
盐花擦牙治酒食之积	92
炒盐热熨治霍乱腹痛	92
田螺盐泥治恶心呕吐	93
呃逆热熨方治呃逆	93
干姜附片三香散治呃逆	93
烧盐兑酒治中恶心痛	94
隔盐灸治慢性肠炎	94
姜附散敷脐加盐葱热敷治阳虚寒泻	95
桂圆姜盐汤治脾虚泄泻	96
盐包坐熨治下痢肛痛	96
烧盐调粥治血痢不止	96
食盐热敷治便秘	97
 巧用食盐治小便异常	98
白盐末治小便不通	98



炒用食盐治百病

盐为百病之主 百病无不用之



盐和苦酒治二便不通 98

白盐茯苓山药丸治漏精白浊 98

隔盐灸神阙治急性尿潴留 99

隔盐隔姜灸治疗中风后排尿障碍 100

隔盐灸治疗痔瘁术后排尿困难 101



巧用食盐治颈肩腰腿痛 103

炒盐外敷治颈椎病 103

花椒食盐泡酒缓解肩周炎 104

食盐豆腐治腰扭伤 105

盐水足浴治肝虚转筋 105

艾叶盐治坐骨神经痛 106

盐炒小茴香热敷治关节痛 106

粗盐热敷治关节炎 106

热盐足踏法治脚气疼痛 107

盐擦腿膝治脚气疼痛 107



巧用食盐治妇科杂病 108

盐炒中药热敷治女子痛经 108

中药加盐敷脐治痛经 108

隔盐灸治阳虚带下 109

醋炒大青盐治盆腔炎 109

烧盐治妊娠心痛 110



青布裹盐治妇人阴痛	110
烧盐酒治产后腹痛	110
服盐探吐法治女子病笑不休	111
 巧用食盐治小儿杂病	112
隔盐灸神阙治小儿久泻	112
炒盐熨敷法可治疗婴儿腹泻	112
口服补液盐 I 号治婴幼儿腹泻	113
自制止泻盐汤治婴幼儿腹泻	114
食盐敷脐治小儿蛔虫性腹痛	115
盐加白萝卜治小儿积食腹痛	115
盐灸法治小儿不尿	116
盐豉灸法治小儿撮口	117
雪盐点眼治小儿目翳	117
马齿苋盐泥治小儿脓疱疮	117
盐水外洗治小儿水痘	117
 巧用食盐治牙病	118
食盐苏打刷牙祛牙斑	118
盐酒含漱治牙痛	119
食盐含漱治牙龈肿痛	119
槐枝盐揩牙治风热牙痛	120
皂角盐矾散擦牙治风热牙痛	120



皂荚盐揩齿治齿摇齿动	120
噙盐法治齿龈宣露	121
盐末封龈治齿疼出血	121



巧用食盐治耳目咽喉病

“洞视千里法”明目坚齿去翳	122
巧用食盐治鼻出血	122
食盐外用治酒渣鼻	123
揩盐法治喉中生肉	123
点盐法治帝钟喉风	123
特制漱口水治疗咽炎	124
蒸盐枕耳治耳鸣耳痛	124
盐末点眼治眼疾	125
桑叶盐汤治沙眼	125



巧用食盐治皮肤病

温盐水可防治荨麻疹	126
盐水浴治皮肤风热	126
盐碱白矾治鸡眼	127
盐紫苏叶治疣	127
食盐外用治毒虫咬伤	128



活学巧用食材 妙治各科百病



上 篇

食盐妙用纵横谈



性 味

功 效

食用与保健养生常识

选购贮藏

【医家论述】



◎ 然盐为百病之主，百病无不用之。故服补肾药用盐汤者，咸归肾，引药气入本脏也。补心药用炒盐者，心苦虚，以咸补之也。补脾药用炒盐者，虚则补其母，脾乃心之子也。治积聚结核用之者，咸能软坚也。诸痈疽眼目及血病用之者，咸走血也。诸风热病用之者，寒胜热也。大小便病用之者，咸能润下也。骨病齿病用之者，肾主骨，咸入骨也。吐药用之者，咸引水聚也……诸蛊及虫伤用之者，取其解毒也。

——明·李时珍《本草纲目》



上篇

食盐妙用

纵

横

谈

道不尽盐的美丽传说



人们极看重盐，“生命之盐”就是把盐与生命联系在一起。有生命的地方一定有盐，有盐就一定有传说。盐一出现就与神话传说联系在一起。中国最早的盐的神话，有黄帝战蚩尤，其血化为盐池和宿沙氏煮海为盐等。在古代立陶宛的神话中，记述有圣火女神加比娅获得往烈火中撒盐的荣耀；在叙利亚神话中，有关于神教人如何使用食盐的记述；在《圣经·创世纪》里，记述有罗得的妻子变成盐柱的神话。春秋战国以后，中国道教学派对盐亦十分钟情，不仅记载流传下来的许多含有食盐原料的灵丹妙方，而且记载有许多服用这些灵丹妙方成仙的神话传说。由此可见，盐的神话传说遍布地域广大且产生年代久远。



池盐的神话传说——盐是“蚩尤之血”

中国历史文化悠久，地域辽阔，盐业资源十分丰富，各类盐



业神话传说比比皆是。池盐也称湖盐，是最早被先民发现并开发利用的一种盐类，其文字记载最早可上溯到 5000 多年前“炎黄”时期。关于池盐的神话传说，史书有不少记载，流传地域也比较广泛。最著名的是黄帝战蚩尤，其血化为盐池，麒麟、神牛造盐池的神话传说。

黄帝战蚩尤，其血化盐池的神话传说，是古代文献典籍中最早的关于盐池形成的神话传说。

远古的时候，南方九黎部族有一个酋长，名叫蚩尤。蚩尤兄弟八十一人，个个生得铜头、铁额、石项，而且身子极像猛兽，有八肱八趾，手像虎爪，掌有威文，凶恶无比，甚至于飞空走险，无所不能，抔沙为饭，以石作粮。那个时候，炎帝做天子，能力薄弱，没有方法制伏他，只好封他做个卿士，专制西方，管理百工之事。谁知蚩尤贪得无厌，一定要夺取帝位，带兵来打炎帝，炎帝敌不住，弃了帝位，逃到涿鹿那个地方去。那蚩尤就袭位自称炎帝，行起封禅之礼来。

当时黄帝在有熊（以河南新郑为中心的地区），德高望重，其他诸侯和炎帝都来归命于他。黄帝为了用威信去感化别的诸侯，



只好和蚩尤打仗，但是无论如何，总打不过他。九天玄女拿着西王母赠的狐裘和灵符，交给黄帝，此后指使黄帝派人到昆仑山挖铜制造了剑、戟、大弩和其他兵器，让黄帝造马车、指南针和路程计时器，然后到东海取来夔牛皮，制成战鼓，到雷泽取来雷神之骨做鼓槌。过些日子，两军相遇，又交锋起来。这时，黄帝有了先进的武器，又有应龙、旱魃、伍胥的帮助，很快就打败了蚩



尤八十一个兄弟。黄帝大喜，这一日就将最后四个蚩尤一一斩首，又将他们的尸体肢解，喷涌出的血在太阳的照射下，天长日久变为颗颗雪白晶亮的盐粒，人食之也就有了蚩尤般的力气，所以古人称盐为“蚩尤之血”，把蚩尤死的这个地方取名叫解，蚩尤血积