第一章

葱椒疗法



需要全本请访问 www.ertongbook.com

第一节　葱椒防治疾病综述

一、葱(洋葱)的概述

葱,又称大葱、火葱、香葱、菜伯、事菜等,为百合科葱属多年生宿根草本植物。葱原产于西伯利亚阿尔泰山，在我国已有三千多年的栽种历史。我国古籍《山海经》中就有“山单玉山，多葱韭”的记载。我国的葱于 16 世纪经丝绸之路传至欧美，据日本的《本草和名》记载,日本的葱是由我国经朝鲜半岛传入的,现在欧美、日本、朝鲜等国都引种我国章邱的优良品种大葱。

葱的品种很多,按其类型可分为五类:大葱、楼葱、分葱、香葱和胡葱。我国北方多种植大葱、楼葱、分葱;南方多种植香葱、胡葱。根据葱白长短的不同，大葱又可分为短葱白型和长葱白型两种。短葱白型以鸡腿葱为优质品种，茎部膨大状如鸡腿，每株重约 300～500 克，香味浓烈，冬季存放不易空心，适合做调味品；长葱白型以华县、盖县、章邱产的质量最为优质,葱白肥大,每株重约 500～1 000 克,株高达 70～90 厘米,径粗 3～4 厘米,葱白最长达 30～50 厘米,脆嫩而味辛香，为生食或炒食之上品。楼葱和分葱是大葱的变种，楼葱以西北出产的质量为佳，上海产的分葱味淡质嫩，质量一般。

葱一年四季都能种植。早春上市的有羊角葱，因其状似羊角而得名，它秋季播种露天越冬，早春长出两片新叶时即可收获。羊角葱脆嫩味香美，是吃春饼的佐膳佳品。仲春，香嫩的小香葱大量上市，除了做调料之外，用它拌豆腐最为香美。晚春和夏季上市的改良葱、沟葱及撮葱比大葱小，比小葱大。晚秋上市的是大葱，东北人要食用

一个冬天;“大葱怕动不怕冻”,只要贮存得法,大葱完全可以贮藏一个冬季,保证市场的供应。

我国最早记载葱为调料的是《曲礼·内则》,此书专门介绍春秋战国前后贵族饮食起居等内容,书中载有“脍春用葱”,意为春天吃肉要用葱佐味。葱作佐料可去肉腥味,和美众菜,增其色香味。宋朝著名的文学家陶谷在《清异录·蔬》一书中称赞说:“葱和美众味,若药剂必用甘草也,所以文言曰‘和事草’。”我国古代对立春节气十分重视,其中立春送春盘习俗的首选蔬菜是葱。春盘又称“辛盘”,据《风土记》记载,六辛菜乃元旦立春以葱、蒜、韭、蓼、蒿、芥辛嫩之菜,杂合食之,取迎新之义,谓之六辛盘。据说当时民间家家户户都要准备好春盘,互相馈送,互相祝福,正如古语所说:“正月食生葱,令人面上起游风。”现在这种馈送春盘的习俗已不再流行,但我国北方民间还保留着吃春饼的习俗。立春节气,家庭主妇将饼烙得很薄,两合一张,抹上甜面酱,夹上羊角葱、韭黄、炒合菜卷起来吃,并在餐桌上放些水萝卜,边吃春饼,边嚼水萝卜,口味极佳。

的确,葱是我国北方,尤其是山东人的重要蔬菜,他们喜食大葱蘸酱卷烙饼或煎饼,民间还流行“大葱蘸酱,越吃越胖”的俗语。葱也是我国寻常百姓家家必用的调料,民间有“一日不可无葱”之说。日常的荤炒素烧,煮肉蒸鱼等都需要用葱为之增加色香味。我国著名的八大菜系中,以葱为佐料烹饪的菜肴比比皆是,例如香葱烤肉、酱爆羊肉、葱烧海参、葱爆鲫鱼、葱扒鱼唇、葱烧蹄筋、北葱明虾、全葱扒童狗等等,菜菜要用葱佐味,似乎没有葱,就会失去其特有的风味,故烹饪师傅又称葱为“菜伯”,赞美其为菜肴增色添味。

洋葱,又称玉葱、葱头、圆葱等,为百合科植物洋葱的鳞茎。原产于亚洲西部,已有 3 000～4 000 年的栽培历史,在我国种植仅几十年。洋葱有红皮、白皮、黄皮三个品种,红皮洋葱、白皮洋葱为早熟品种,其中红皮肉白色带紫红,味香甜,产量高,品种佳。黄皮洋葱属晚熟品种,甜味浓,肉质细密,最宜贮存,是冬季供应市场的优质品种。

考古学家在埃及古墓的墓内壁画中发现有供奉洋葱的佛龛,由此可以推测古埃及人把洋葱作为神的象征顶礼膜拜。据有关古代文

献记载，古埃及人认为洋葱有一种神奇的力量，是永恒的神明之物，人们甚至在起誓时也要把洋葱举过头顶，以示永不悔改。直至中世纪，将士们出征时仍要把洋葱作为护身符挂在胸前，以求神灵的保护。在带兵打仗的将领心中，洋葱也是战胜敌人的保证，他们认为将士们经常食用洋葱可以强壮他们的体魄，提高战斗力，使将士们骁勇善战，因此，洋葱成为出征的必需军用品。17世纪洋葱由亚洲传入美国，很快受到美国人的喜爱，并进行大面积的种植。美国南北战争时期，著名的格兰特将军认为“没有洋葱，我就不能调动我的军队”，曾几次向国防部请求调运大批洋葱，以保持军队的战斗力。的确由格兰特将军指挥的军队，打到哪里就能在哪里战胜敌人，为美国南北战争立下了赫赫战功。

洋葱虽然原产于亚洲西部，然而传入欧美诸国之后，就成为西菜的当家菜，无论烧肉、炒菜、焖鸡、煮汤都离不开它。俄国的洋葱烩肉片、西班牙的洋葱炒蛋、比利时的洋葱焖鸡块、法国的煨洋葱汤，乃至美国人的果汁肉皮冻，都少不了洋葱。风靡世界的意大利面条，不论烧何种口味，假如缺少洋葱就会失去其特有的风味。亚洲人也喜食洋葱，印度的咖喱炒饭，泰国的炭烤肉，尼泊尔的咖喱煎鱼，伊拉克的番茄烤鱼、牛肉串，马来西亚的咖喱鸡块，菲律宾的凉拌瓜菜等，都将洋葱作为一种调料，为这些特色菜肴增香添色。洋葱还可以用盐渍、醋拌生食，既保持其原有的活性物质，又别具风味。

二、中西医对葱(洋葱)防治疾病机理的研究

葱，祖国医学认为其性温，味辛，入肺、胃经。全株都能入药 葱实有温肾明目之功效 葱白有发表、通阳、解毒之功效 葱叶有祛风发汗、解毒消肿之功效 葱须有通气、发汗、解毒之功效 葱汁有散淤、解毒、驱虫之功效。

我国古代医学家把葱作为一味防治疾病的良药。春秋战国时代著名的医学家扁鹊，急救突然昏厥病人的秘方，就是用葱心黄刺入患者鼻孔中，男左女右，插入7～8寸，鼻中出血即可复活。东汉三国时

需要全本请访问 www.ertongbook.com

代著名的医学家华佗，急救大吐大泻、四肢厥冷、不省人事，或房事后，少腹腰痛，阴部搐缩，冒冷汗、不省人事病人的急救方，也是先将葱白切碎炒热后，用布包裹熨于肚脐及少腹。同时，将葱白捣烂，用酒煎汤灌服，病情即可得到缓解。

南宋时期医学家张元素说："葱茎白专主发散，以通上下阳气，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。"

明代著名的医学家、药学家李时珍在《本草纲目》中论述："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，血之师也，气通则血活矣。"

明代医学家缪希雍在《本草经疏》中论述："葱，辛能发散，能解肌，能通上下阳气，故外来怫郁诸证，悉皆主之。伤寒寒热，邪气并也 中风面目肿，风热郁也 疠寒骨肉痛，邪始中也 喉痹不通，君相二火上乘于肺也；辛凉发散，得汗则火自散而喉痹通也。肝开窍于目，散肝中邪热，故云归目。除肝邪气，邪气散则正气通，血自和调而有安胎安中，利五脏之功矣。其曰益目精，杀百药毒者，则是辛润利窍而兼解通气之力也。"

中医文献《医林纂要》一书中论述："葱，陶氏谓白冷青热，此却不然。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。"

现代医学研究认为，葱防治疾病的机理有以下几方面：

（1）富含维生素。葱的绿叶部分含有丰富的维生素 A，高于瓜类和豆类菜，而维生素 A 能预防与治疗夜盲症眼角膜干燥及溃疡。近年来，据国外报道，维生素 A 对防治癌症具有重要意义，其科学依据是，维生素 A 能阻止和抑制癌细胞生长，使组织细胞恢复正常功能。维生素 A 与维生素 C、E 协同作用，可使引起机体衰老的氧化剂失效，因而，维生素 A 具有抗衰老作用。葱还富含维生素 C，每百克含有维生素 C 97 毫克，比苹果多出 10 倍，比柑橘多 2 倍。维生素 C

参与糖代谢和生物氧化还原过程,还参与体内胶原蛋白的合成,使细胞间联结正常，维持结缔组织和组织间质的完整性及血管特别是毛细血管的致密性，具有良好的生理作用。维生素 C 有软化血管与净化血液的作用，它可以清除血管中堆积的胆固醇，防止血中脂肪氧化，从而可避免动脉硬化等疾病的发生。维生素 C 能使毛细血管壁的韧性和弹性增强,具有改善心肌功能,保护心脏的功用。维生素 C 还能促进体内干扰素的形成。实验证明,干扰素对多种癌症、流行性感冒、病毒性肝炎等疾病有防御效能。

(2) 富含葱蒜辣素。葱鳞茎中含有丰富的葱蒜辣素，有植物杀菌素之美称,它具有广谱抗菌能力,对痢疾杆菌、白喉杆菌、结核杆菌、链球菌及葡萄球菌均有抑制作用,并对多种原虫和皮肤真菌都有杀菌作用,用 25%的葱溶液,可杀死阴道滴虫。葱蒜辣素优于一般抗生素药物，因为大多数抗生素药物容易引起人体颗粒细胞减少症或会发生药物过敏等不良反应。然而，葱蒜辣素不但不会产生这些药物反应,还能促使体内血液循环加快,温暖身体,对肋间神经痛、痛风、风湿病、坐骨神经痛均有较好的治疗作用。葱蒜辣素还有促进消化液分泌、增强食欲、健胃消食的功效。

(3) 富含不饱和脂肪酸。葱含有丰富的亚油酸、花生酸、棕榈酸、硬脂酸等不饱和脂肪酸。这些不饱和脂肪酸不能在动物和人体内合成,必须摄自于食物,故被称为‘必需脂肪酸’。不饱和脂肪酸是组成人体细胞的基本成分,也是维持细胞柔软、有弹性和保持细胞活性的重要物质，而且它们在机体新陈代谢中起着维持平衡的作用。据有关报道，不饱和脂肪酸中的亚油酸物质具有显著的降低血胆固醇的作用,近年来有人用葱白粥治疗由冠心病引起的胸闷痛,取得了一定的疗效。

(4) 富含锰元素。葱的绿叶含有丰富的锰元素。锰是人体必需的重要微量元素之一，人体中的锰在许多酶的分子中与非蛋白质部分结合,作为多种酶的辅基,这些酶在有锰的条件下,活性明显提高。锰参与蛋白质合成及遗传信息的传递过程 锰还参与造血过程,各种贫血的病人与血锰偏低有关 锰还参与脂肪氧化过程,有分解脂肪作

用,能改善心血管疾病患者的脂质代谢,有防止动脉血管粥样硬化的作用。

(5)富含硫化合物类。葱中含有的丰富的硫化合物类物质，对消化道黏膜具有保护作用，还有缓泻及驱虫作用。有些患者吃了葱之后，肛门发痒，这就是葱的特殊气味驱逐蛲虫爬到肛门周围的缘故。葱的这种特殊气味,还有镇静的作用,故葱有安神的功效。

葱虽然有其良好的药用价值，但是也有其不利的方面。中医认为,葱主发散,多食昏人神,损须发,使人虚气上冲,五脏闭绝。久食令人多忘，尤发痼疾。病人表虚易汗者勿食。病已得汗勿再食。狐臭人不可食。生葱不可与蜜、枣及犬、雉肉同食。同蜜食,作下利,壅气伤人 同枣食,令人病 同犬、雉肉食,多令人病血。正服地黄的人，忌食。凡将葱捣烂如泥外敷皮肤者,应先在敷药患处涂上少许凡士林或猪油,以避免皮肤受刺激而被损伤。

洋葱,祖国医学认为其性平,味甘辛,具有清热化痰、解毒杀虫、平肝润肠之功效,适用于咳嗽、糖尿病、高脂血症、动脉硬化症、维生素缺乏症、妇女滴虫性阴道炎等病症的治疗。

现代医学研究认为，洋葱防治疾病的机理有以下几方面的作用。

(1)杀菌作用。洋葱中含有一种植物杀菌素，它的提取液对葡萄球菌、白喉杆菌、阴道滴虫都有较强的杀菌作用。

(2)防治心血管疾病的作用。洋葱中富含能降低胆固醇的环蒜氨酸和含硫化合物的复合物质，并含有前列腺素和能激活血溶纤维蛋白性酶的成分,这些物质能降低血脂、舒张血管、促进钠盐排泄、降低血压，因而具有防治冠心病、高脂血症、高血压等心血管疾病的作用。

(3)抗癌作用。洋葱中含有的虫草素,是一种抗癌活性物质,洋葱还富含微量元素硒,它是许多酶类的一部分,是一种很强的抗氧化剂,可以提高人体的免疫力,是维持人体正常生理机能不可缺少的物质。因而常食洋葱有预防乳腺癌、结肠癌和前列腺癌的作用。

(4)促进消化道功能的作用。洋葱含有芥子酸、咖啡酸、柠檬酸盐等成分,可以提高胃肠道张力,促进肠道蠕动,增加消化液分泌,因

而可以促进消化功能、增强食欲、通润大便。

(5) 抗衰老作用。洋葱中含有丰富的抗衰老物质——半胱氨酸，它能推迟组织细胞的衰老，提高机体的免疫力，因而具有抗衰老、延年益寿的作用。

(6) 降低血糖的作用。洋葱还含有能降低血糖的物质，它对肾上腺性高血糖患者有明显的降血糖作用，因而，糖尿病患者常食洋葱对疾病康复有一定的益处。

洋葱虽然有良好的药用价值，但是也有其不利的方面：如洋葱对汗腺的刺激作用较强，故表虚多汗、狐臭患者不宜食用。洋葱属发辛之物，一般发热、热病及痔疮患者也不宜食用。洋葱多食还易致人视物不清，对眼睛有一定的不良影响，故每日食用量不宜超过 100～150 克。

三、辣椒概述

辣椒，又称辣茄、辣子、番椒等，为茄科植物辣椒的果实。辣椒原产于南美洲热带地区，大约在公元 17 世纪传入我国，目前我国大部分地区均有种植。我国辣椒品种有数十类之多，常见的有灯笼椒类、樱桃椒类、长辣椒类、簇生椒类、圆锥椒类等，其味有辣与不辣之分。一般灯笼椒类，果实大，形状有灯笼形、柿子形、苹果形等，肉质厚肥，味微辣或不辣，常作蔬菜食用 樱桃椒类，小如樱桃，有红色、紫色或黄色，味极辣，常作干辣椒，做调味品 长辣椒类，果呈长角形，状如羊角，亦称羊角椒，肉质较厚，辣味强，鲜嫩时常作炒菜的辅料，老熟后可晒制成干辣椒，做调味品 簇生椒类，这类辣椒果实簇生向上，细长，果肉薄少，种子多，味较辣，多晒成干辣椒，作调料用 圆锥椒类，果实圆锥形或圆形，味很辣，一般也多作调料用。

辣椒是世界各国人民喜食的佳蔬。在美国哈奇城，每年 9 月 5 日都要举行“辣椒节”，主要是比赛用辣椒烹饪菜肴的厨艺，所有获奖的辣椒菜肴，可载入《哈奇辣椒节菜谱》，这是厨师的荣誉。而巴西人每年要进行吃辣椒比赛，据说有一位吃辣椒冠军在 10 分钟之内吃下

125 只有“辣魔”之称的尖头辣椒,可见巴西人吃辣的厉害。当然,也有参赛者因吃辣椒过多而生病,甚至暴死赛场。另外,阿拉伯人、东南亚人都十分喜爱用辣椒烹饪菜肴，几乎所有的菜肴中都少不了辣椒,有“无椒不成菜”之说。我国的四川人、湖南人、江西人、云南人、贵州人等也喜食辣椒,餐餐都用辣椒下饭,似乎没有辣椒吃饭就没有味。辣椒的烹制方法很多,可炒食、煮食、生吃和腌渍等,还可制成辣油、辣椒酱、辣椒粉等调料。尤其是灯笼圆椒口味清淡,微辣带甜,圆椒炒干丝、圆椒炒毛豆、糖醋圆椒等,都是江浙沪夏令的家常菜,色香味俱佳,是下饭的佳肴。

辣椒还有一个与南宋卖国贼秦桧有关的传说。据说南宋时期，爱国将领岳飞率领岳家军屡次击败金兀术，收复了大批领土。在这关键时刻,奸相秦桧认敌为父,阴谋将岳飞害死在杭州的风波亭。当时中原百姓十分痛恨秦桧，都说秦桧心比辣椒还辣，手比蝎子还毒。城内外小贩卖辣椒时,大叫“卖‘秦椒’了”;卖‘秦椒’了”真实地反映了当时老百姓痛恨卖国贼秦桧的情景。至今还有人称辣椒为“秦椒”。

四、中西医对辣椒防治疾病机理的研究

祖国医学认为,辣椒性大热、味辛,入脾、胃经,具有温中散寒、开胃消食、发汗除湿、开郁去痰、杀虫解毒、祛风活血之功效。适用于呕吐、神经痛、泻痢、胃寒胃痛、消化不良、食欲不振、风湿热、风湿性关节炎、脚气、疟疾、冻疮、跌打损伤、毒蛇咬伤等病症。民间用辣椒煎汁饮服，治疗风寒感冒。用干辣椒煮水，可预防冻疮。辣椒泡酒涂于患处,可治疗秃发。辣椒叶性温、味辛甘,入脾、胃经,具有除寒湿、逐冷痹、活血等功效,可治风湿冷痛等病症。

中医文献《纲目拾遗》中云“辣茄性热而散,亦能祛水湿。有小仆暑月食冷水,卧阴地,至秋疟发,百药罔效,延至初冬,偶食辣酱,颇适口,每食需此,又用此煎粥食,未几,疟自愈。良由胸膈积水,变为冷痰,得辛以散之,故如汤沃雪耳。”

现代医学研究认为辣椒防治疾病的机理有以下几方面：

(1) 促进消化道功能的作用。辣椒中富含辛辣素，它可以刺激唾液腺及胃腺分泌唾液、胃液，能增强食欲，加速食物的消化，因而具有促进消化功能的作用。

(2) 促进血液循环的作用。辣椒中所含的辣椒碱、二氢辣椒碱等辛辣成分，并含有隐黄素、辛辣红素以及柠檬酸等，这些物质能刺激心脏加快跳动，促进血液循环加速，有活血助暖的作用，因而可以防治风湿热、神经痛、风湿性关节炎等病症。如果辣椒外用，能使皮肤局部血管扩张，促进血液循环，故对风湿性关节炎、跌打损伤、冻疮等病症有较好的疗效。

(3) 抗菌及杀虫作用。辣椒碱对蜡样芽胞杆菌及枯草杆菌有显著抑制作用，对结核杆菌仅有很轻微的抑制作用。但对金黄色葡萄球菌及大肠杆菌无效。10%～20%辣椒煎剂液对臭虫有杀灭作用。

(4) 减肥健美作用。辣椒中富含的辛辣素能抑制脂肪的积累，外用对局部脂肪有一定的消耗作用，故有减肥健美的功效。

(5) 对人体有一定营养作用和辅助治疗价值。辣椒具有较高的营养价值，含有较高的硫胺素、胡萝卜素、维生素 C、维生素 B_2、烟酸等成分，其中所含的维生素 C 居各种蔬菜的首位，每 100 克中的含量高达 185 毫克，是一般蔬菜的 10 倍左右，一个人一天吃 100 克辣椒就可以满足身体对维生素 C 的需要 其次是胡萝卜素，其含量是一般蔬菜的 3～4 倍。维生素 C 与胡萝卜素是人体必需的营养物质，它们协同作用，对机体康复有一定的辅助治疗作用。再说，维生素 C 与胡萝卜素能阻止和抑制癌细胞增长，使组织细胞恢复正常的生理功能，故还有预防癌症的作用。

(6) 其他作用。据国外有关报道，食用用红辣椒作调味品的食物三周后，可使血浆中游离氢化可的松显著增加，尿中的排泄量也增加；还能降低纤维蛋白溶解活性。据有关实验发现，辣椒水煎液对离体大鼠子宫有兴奋作用。

辣椒虽有良好的药用价值，但也有其不利的方面。中医认为辣椒因其性大热，刺激性强，故不宜多食。多食动火，久食发痔，令人齿

需要全本请访问 www.ertongbook.com

痛咽肿。凡患有眼疾、食道炎、胃肠炎、胃溃疡、高血压、牙痛、喉痛、皮肤生疮、各种炎症、肺结核有咯血倾向、痔疮及阴虚内热者，均不宜食用。

第二节　药方集锦

一、内科病症

1. 预防感冒

方　一

【处方】葱白 1～2 根。

【制法】将葱白洗净，沥干水分，捣烂用纱布绞取原汁，备用。

【用法】每日 1～2 次，每次 2～3 滴，滴入鼻孔内。

【功用】杀菌，预防感冒。

方　二

【处方】葱白 1～2 根。

【制法】将葱白洗净，沥干水分，切成细末，用纱布包裹，夹在纱布口罩内。

【用法】每日 2～3 次，戴在口鼻上，每次大约 30～60 分钟，连用 5～7 天。

【功用】杀病毒，防流感。

方　三

【处方】葱白 3～5 根。

【制法】将葱白洗净，切成小段，放入锅内，倒入 1 碗清水，用大火煎沸片

刻,即可。

【服法】每日 1剂,分 2 次水煎服,连服 3 天。

【功用】杀病毒,防流感。

方　　四

【处方】葱白 3～5 根,香醋适量。

【制法】将葱白洗净,切成粗末,与香醋拌匀,即可。

【服法】每日 1 剂,分 2 次生食,连食 3 天。

【功用】杀病毒,防流感。

方　　五

【处方】葱白连须 50 克,大蒜 25 克。

【制法】将葱白、大蒜洗净,切成小块,放入锅内,倒入 1 碗清水,用大火煎沸片刻,即可。

【服法】每日 1 剂,分 2 次水煎服,连服 3天。

【功用】杀病毒,防流感。

方　　六

【处方】葱须 6～8 克,白菜根 1 个 。

【制法】将葱须、白菜根洗净,切成小块,一起放入锅内,倒入 1 碗清水,用大火煎沸片刻,即可。

【服法】每日 1剂,分 2 次水煎服,连服 3 天。

【功用】杀病毒,防感冒。

2. 感冒

感冒,是由一种或多种病毒所引起的呼吸道疾病。病毒存在于病人的口、鼻等分泌物中,可以通过咳嗽或打喷嚏而传染给别人。当人体由于受凉、淋雨、疲劳或受精神刺激,机体抵抗力减低时容易发病。

自我诊断要点:

(1) 起初病变局限于鼻咽部,引起鼻塞、流涕、头痛、全身酸痛、咽部干燥、发痒等症状。

(2) 病变侵入喉部、气管、支气管时,有咳嗽、胸闷、发音嘶哑等症状,体温可升高,但大多不超过 39℃,3～4 天热退。某些病人伴有恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道症状。

(3) 整个病程中,白细胞计数可以正常或降低,淋巴细胞则相对增多,嗜酸性粒细胞一般减少,但并发细菌性感染时,则白细胞计数增高。

方　一

【处方】黄豆 50粒,葱白 7 根。

【制法】将黄豆、葱白洗净,放入锅内,倒入 2 碗清水,用小火煎煮 20～30 分钟,即可。

【服法】每日 1 剂,分 2 次水煎服,趁热服用,服后卧床盖被捂汗。

【功用】解表,散寒,祛风。主治普通感冒。

方　二

【处方】尖红辣椒 1 个,葱白 5 根。

【制法】将辣椒、葱白洗净,切成小段,放入锅内,倒入 1碗清水,用大火煎煮 10～15 分钟,即可。

【服法】每日 1剂,分 2 次水煎服,趁热服用,服后卧床盖被取汗。

【功用】散寒解表，发汗驱风。主治感冒所致鼻塞怕冷。

方　三

【处方】热汤面 1 碗,葱白 5根,白胡椒粉少许。

【制法】将葱白洗净,切成细末,与白胡椒粉一起拌入热汤面,即可。

【服法】每日 1～2剂,趁热食面喝汤,食后卧床盖被捂汗。

【功用】祛风散寒，发汗解表。主治风寒感冒。

方　四

【处方】生姜 25 克,葱白 5 根,核桃仁 25 克,茶叶 5 克。

【制法】先将生姜、葱白洗净，与核桃仁一起捣烂如泥，与茶叶一起放入锅内，倒入 2碗清水,用小火煎煮至 1 碗即可。

【服法】每日 1 剂,分 2 次水煎，趁热服用后卧床盖被捂汗。

【功用】疏风散寒，发汗退热。主治感冒所致发烧头痛无汗。

方　　五

【处方】糯米 100克,葱白连须 7根,生姜 10克,香醋 15毫升。

【制法】将糯米洗净,葱白、生姜洗净,切成粗末,一起熬成稀粥,倒入香醋拌匀,即可。

【服法】每日 1剂,分 2次趁热服食,食后卧床盖被发微汗者为佳。

【功用】疏风散寒，发汗解表。主治风寒感冒。

方　　六

【处方】川芎 10克,葱白连须 5根,茶叶 5克。

【制法】将川芎、葱白、茶叶放入锅内,倒入 1碗半清水，用大火煎煮至 1碗即可。

【服法】每日 1剂,分 2次水煎趁热服。

【功用】通阳,解表,止痛。主治风寒感冒所致头痛鼻塞。

方　　七

【处方】新鲜花生壳 15枚,连须大葱白 3根。

【制法】将花生壳、大葱白洗净,捣碎,放入锅内,倒入 1碗半清水，用大火煎煮至 1碗即可。

【服法】每日 1剂,分 2次水煎趁热服,服后卧床盖被发汗。

【功用】疏风,散寒,解表。主治风寒感冒。

方　　八

【处方】生姜 10克,连须葱白 5根,新鲜花生壳 15枚。

【制法】将生姜、葱白、花生壳洗净,捣碎,放入锅内,倒入 1碗半清水,用大火煎沸至 1碗即可。

【服法】每日 1剂,分 2次水煎趁热服。服后卧床盖被发汗。

【功用】疏风散寒，健脾止呕。主治风寒感冒伴有恶心、呕吐。

方　　九

【处方】葱白 5根、生姜 15克,淡豆豉 20克。

【制法】将葱白、生姜洗净,捣碎,与淡豆豉一起放入锅内,倒入 2碗清水,用小火煎煮至 1碗即可。

【服法】每日 1剂,分 2次水煎,趁热服用后,卧床盖被捂汗。

【功用】散寒解表,发汗止痛。主治风寒感冒所致鼻塞、头痛、怕冷、无汗。

方　　十

【处方】梨 1 只,葱白 5根,生姜 15克,鸡蛋 2个。

【制法】将梨、葱白、生姜洗净,切成小块,放入锅内,倒入 1碗清水,用大火煎沸后,冲入打匀的鸡蛋汁内即可。

【服法】每日 1剂,1 次趁热服用。服后卧床盖被发汗。

【功用】疏风,散寒,发汗。主治风寒感冒。

方　十　一

【处方】大米 100 克,葱白 7根,生姜 15 克,红糖适量。

【制法】将大米淘洗干净,葱白、生姜洗净,切成粗末,一起熬成稀粥,加入红糖调好口味,即可。

【服法】每日 1剂,分 2 次趁热服食。食后卧床盖被取汗。

【功用】疏风驱寒,解表发汗。主治风寒感冒初起周身疼痛,怕冷恶寒。

方　十　二

【处方】连须葱白 7 根。

【制法】将葱白洗净,切成粗末,倒入沸水冲泡成 1碗,即可。

【服法】每日 1～2 剂,趁热 1次服完,至出汗者为佳。

【功用】驱寒,通阳,止痛。主治感冒所致,头痛鼻塞。

方　十　三

【处方】鲜蕹菜 30 克,连须葱白 7根。

【制法】将蕹菜、葱白洗净,切成小段,一起放入锅内,倒入 1碗清水,用大火煎沸片刻,即可。

【服法】每日 1剂,分 2 次水煎服。

【功用】疏风解表,退热止痛。主治风寒感冒所致头痛发热。

方　十　四

【处方】小米 50 克,葱白 5根,白酒 1盅。

【制法】将小米洗净,葱白洗净,切成小段,一起熬成稀粥,倒入白酒拌匀即可。

【服法】每日 1剂,分 2次趁热服食。服后盖被卧床发汗。

【功用】驱寒解表，发汗通阳。主治风寒感冒。

方　　十五

【处方】大米 100 克，葱白连须 10 根，大蒜 5 瓣。

【制法】将大米淘洗干净，葱白、大蒜洗净，切成粗末。先将大米熬成稀粥，再拌入葱、蒜末即可。

【服法】每日 1 剂，分 2 次趁热服食。服后卧床盖被发汗。

【功用】发汗，解表，止痛。主治感冒初起头痛剧烈者。

方　　十六

【处方】葱白 7 根，桔梗 15 克，豆豉 25 克。

【制法】将葱白洗净，切成小段，与桔梗、豆豉一起放入锅内，倒入清水 1 碗半，用大火煎煮至 1 碗，即可。

【服法】每日 1 剂，分 2 次水煎，趁热服用。

【功用】疏风，解表，散寒。主治感冒寒热头痛。

方　　十七

【处方】葱白连须 5 根，生萝卜子(研末)3 克，白酒少许。

【制法】将葱白洗净，切成小段，与萝卜子一起放入锅内，倒入 1 碗半清水，用大火煎沸至 1 碗，即可。

【服法】每日 1 剂，分 2 次水煎趁热服用。服后卧床盖被取汗。

【功用】解表，发汗。主治各种感冒。

方　　十八

【处方】白茅根 30 克，葱白 3 根，蜀羊泉 30 克。

【制法】将白茅根、葱白、蜀羊泉放入锅内，倒入 2 碗清水，用大火煎沸后，改用小火煎至 1 碗，即可。

【服法】每日 1 剂，分 2 次水煎，趁热服用。服后卧床盖被取汗。

【功用】疏风散寒，通窍止涕。主治感冒鼻塞流涕、口渴者。

3. 咳嗽

咳嗽是一种临床上常见的症候，多由感冒、气管炎、咽喉炎、百日

需要全本请访问 www.ertongbook.com