



点击中药

识药
购药
用药



李文海 编著
湖南科学技术出版社

几十年来中药不仅为中华民族的繁衍昌盛作出了不可磨灭的贡献，也对世界文明产生了积极的影响。在老一辈中，很多人都有购买中药和服用中药的经历。但在现代，由于经济的迅猛发展，生活节奏的加快，很多青年人虽然也了解：中医药是伟大的宝库；但对怎样煎、服中药，却知之甚少。

本书就是专门为第一次购买中药的您准备的入门读物。本书从识药、购药、用药三个角度，对您可能遇到的各种需求、疑惑、不安提供诸多简单明了的帮助。

中药知识简单易懂

药膳健体也可口

本书阅读轻松有趣

李文海编著
湖南科学技术出版社

点击 中药



识药
购药
用药

图书在版编目 (CIP) 数据

点击中药——识药、购药、用药/李文海编著. —长沙:
湖南科学技术出版社, 2008.4
ISBN 978-7-5357-5214-7

I. 点… II. 李… III. 中药学-普及读物 IV. R28-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 045202 号

点击中药

——识药 购药 用药

编 著: 李文海

责任编辑: 梅志洁

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

印 刷: 湖南新华精品印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 湖南望城·湖南出版科技园

邮 编: 410137

出版日期: 2008 年 5 月第 1 版第 1 次

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 4

书 号: ISBN 978-7-5357-5214-7

定 价: 20.00 元

(版权所有·翻印必究)



给第一次购买中药的朋友

几千年来中药不仅为中华民族的繁衍昌盛作出了不可磨灭的贡献，也对世界文明产生了积极的影响。在老一辈人中，很多人都有购买中药和服用中药的经历。但在现代，由于经济的迅猛发展，生活节奏的加快，很多青年人虽然也了解“中医药是个伟大的宝库”，但对怎样到中药店买中药？怎样煎、服中药，却知之甚少。不少人想从中医药的宝库中获得保健知识和功效，却不知所措。

本书就是专门为第一次购买中药的您准备的入门读物。本书从识药、购药、用药三个角度，对您可能遇到的各种需求、疑惑、不安提供诸多简单明了的帮助。

中药知识也可以简单易懂。本书内容更多地采用了图文并茂的写作方法，试图通过一系列通俗易懂地讲述，向您介绍一些有关的中药知识，诸如如何认识中药、如何选购中药、如何煎煮中药、如何服用中药等常识。您在阅读本书过程中，会惊奇地发现原来中医药知识并不那么难懂！

中药药膳也可以可口。本书的另一个特点就是帮助您在学习中医药知识的同时密切联系实际。中药在人们日常生活中，不仅可以治病，而且还可以预防疾病，强身健体。这方面最典型的代表就是中药药膳。本书对药膳的基本做法作了简单介绍。如果您按照书中的介绍做出一款款药膳后，会惊奇地发现，药膳原来可以做成这么美味可口！

中医理论入门还不算难。本书虽然以介绍中药为主，但中药理论和中医理论却是一脉相承的。故在介绍中药理论的同时，也对所涉及中医基本理论作了深入浅出地介绍，使您在了解中药理论的同时，也对中医理论有所了解。若在此基础上，进一步努力，您完全可以成为“半个中医师”，如：给自己调配出可口的药膳、头头是道地给医师介绍自己的病情、在拿到中医师的处方后也可以初步了解处方的治疗方向、服药后知道自己病情的变化趋势等。只是您还不能给别人看病啊！

本书读起来轻松有趣。本书没有深奥难懂的医学术语、没有夸大不实的药效、没有道听途说的疗法。所以，即使您工作忙，没有时间，也可以利用闲暇之时看完这本和连环画一样的书。

导
读

点击中药

——识药、购药、用药

本书专门为“第一次”购买中药的您制作。从识药、购药、用药三个角度出发，对各种可能遇到的疑惑、不安和需求，提供循序渐进的解答。

Q&A



由专家为您解答最关心的问题。



警示

警告、禁忌或易犯的小错误，提醒您多注意。



相关链接

重要的数据或资讯。



权威老中医的建议，
为您提供实用而关键的知识。

中药有四类性质：温凉寒热

大标题，该篇章必须知道的重点和解答。



虽健康状况目前还没有有效的治疗方法,专业人士建议可通过体育锻炼、良好的心情、合理的膳食结构等来消除这种状态。

Q&A

中医辨证论治是不是很复杂?

的。中医的理论是博大精深。但学习中医要领是循序渐进，不能急于求成。中医辨证论治中有一个最关键的内容，就是首先必须辨明八纲。八纲就是阴阳、表里、寒热、虚实，是学习辨证的基础。而阴阳是其中纲领的纲领，最为重要，其余六纲则指示了病变所在的部位、性质等。



人到中年要定期到医院进行体检,并做有关检测,这有助于早期发现疾病,早期预防和治疗。它与服食补品、锻炼身体相辅相成,是同样重要的。



相关链接

中药药性虽分为四大类，但在实际应用时，有时也会出现某些困难。如有些微寒微温的中药，也放到平性药一类中，所以在使用中药时，还要多加注意。好在有关中药药性的知识几乎在所有的中药书中都有记载，只要勤加翻阅即可。



吃中药首先要了解中药。中药从神农尝百草开始，经人类几千年的经验积累，不断升华总结，使之形成了一套完整的理论体系。

(1) 四气

描述中药药性的概念是四气,分为寒、热、温、凉,这是与药性的寒热相对而言的。能够治疗热证的药物,大多属于寒性凉药,如寒性的黄连和金银花可以清热解暑。反过来说,能够治疗寒证的药物就定义为温性热药,如肉桂和干姜可以温阳散寒。这里温与热,凉与寒,只是指药性程度上的差别,温次于热,凉次于寒。

(2) 如何判断中药的性质

●寒凉药：一般是指用寒凉、泻火、解毒的中药，如制作清凉饮料的菊花、金银花等。寒凉药也有轻重不同，属寒性者较属凉性者为重，而属凉性者其寒凉程度也有不同，如黄连属寒中药，菊花属凉寒中药。

●**滋补药**：一般是指用补肝肾、通血脉、治虚弱的药材，如虚寒时用来解寒补虚的桂枝、生姜，还有用来治打久病体虚、年老体弱的人参、当归等。

●平性药：一般是指一类性质平和，药性不太偏颇的中药。正因为此类中药药性平和，所以非常适合一般家庭中使用，如枸杞、茯苓、党参等。



Content

目 录

中药入门第一步

- | | | |
|----|------------|----|
| 1 | 治病养生两相宜 | 2 |
| 2 | 中药书开卷有益 | 3 |
| 3 | 买中药的技巧 | 4 |
| 4 | 去正规药店买中药 | 8 |
| 5 | 什么价格的中药是好药 | 10 |
| 6 | 与药店打交道的技巧 | 12 |
| 7 | 处方中药与非处方中药 | 15 |
| 8 | 中医用药有禁忌 | 16 |
| 9 | 如何服中药 | 18 |
| 10 | 中西药合用要当心 | 18 |
| 11 | 学点中成药知识 | 19 |

用药的第一要点

懂点中医药治病知识

- | | | |
|---|------------------|----|
| 1 | 学点中医治病知识 | 22 |
| 2 | 了解常用的中医名词 | 24 |
| 3 | 中药可以治哪些病 | 28 |
| 4 | 中药有四类性质：
温凉寒热 | 31 |
| 5 | 服中药要与体质相对应 | 32 |

content

content

cor

进补知识使生活添乐趣

三

- | | | |
|---|------------|----|
| 1 | 进补之前先“补底” | 38 |
| 2 | 进补注意事项 6 则 | 39 |
| 3 | 需要进补的 6 种人 | 40 |
| 4 | 四季进补方式各不相同 | 44 |
| 5 | 常见补品 4 大类 | 46 |
| 6 | 常用的补剂有哪些 | 50 |
| 7 | 炖补品不难 | 61 |
| 8 | 补药与肉同煮相得益彰 | 64 |
| 9 | 吃错补品别慌张 | 68 |

自己动手做药膳

四

- | | | |
|---|------------|----|
| 1 | 药膳也是药 | 72 |
| 2 | 药膳治病招数多 | 75 |
| 3 | 选择药膳的药材有学问 | 79 |
| 4 | 药膳的调料也是药 | 94 |
| 5 | 药膳搭配调理如用兵 | 96 |

content

目录

火眼金睛识中药

五

- 1 学会挑选药材 98
- 2 中药剂型有多种 99

明明白白看中药处方

六

- 1 中药不传之秘在于量 102
- 2 中药计算重量要用克 103
- 3 中药的同名异物和同物异名 103

content

药材的煎煮与保存

七

- 1 学会煎中药
- 2 怎样保存中药

106

109



中

药

中药入门第一步



- 1 治病养生两相宜
- 2 中药书开卷有益
- 3 买中药的技巧
- 4 去正规药店买中药
- 5 什么价格的中药是好药
- 6 与药店打交道的技巧
- 7 处方中药与非处方中药
- 8 中医用药有禁忌
- 9 如何服中药
- 10 中西药合用要当心
- 11 学点中成药知识

步



1

— 中药入门第一步

1 治病养生两相宜



中医是国粹，是中华民族繁衍生息的有功之臣，它的历史与中华民族一样悠久。中药是中医文化中的重要部分，它与西药虽说都是药，但中医的“补法”是中药治虚证的独特而有效的绝招。中药具有治病与养生两个不可分开的功能。

药膳是在“药食同源”理论的指导下，将治病与养生两种作用完美结合的产物，是中医养生学所特有的药食相结合的用药方式。中药的味道并不总是难以下咽，药膳可使中药变得美味可口。

中药妙用



(1) 治病功效

中药的治病功效包括：①病因治疗，是指消除疾病发生的原因，即治本作用。②症状治疗，是指改善疾病的症状，即治标作用。

(2) 保健养生功效

中医十分强调“治未病”，服用补益中药不仅能补充体内气血的不足，而且还可以增强身体的抗病能力，从而具有“有病治病，无病强身，抗衰延年益寿”的功效。正如我国唐代著名养生学家孙思邈所说：“中年以后，养药（补药）当不离身……”“四十岁以上……须服补药；五十岁以上，四时勿缺补药；如此，乃可延年得养生之术耳。”如此身体力行，他活到了 101 岁。



医师建议

黑木耳是美味的中药，还有很好的降血脂作用，无论煮汤或炒菜，只要持之以恒，都可获得显著疗效。



2 中药书开卷有益

买中药需要看书吗？这是毫无疑问的。因为在购买中药前，如果你能对中药的性质、作用及相关的基本知识有所了解的话，就能够做到心中有数。如知道所服中药主要是针对什么症状、煎药及服用时注意什么事项，服用后人体会有什么反应等。但传世的中药书籍可以用“汗牛充栋”来形容，初学者应从哪些书学起呢？

Q&A

问：养生为什么要用中药？

答：养生是中医特有的理论，中医倡导的“药食同源”，把食补和药疗密切结合在一起。中医理论中食补与中药补的概念是一致的，身体一般的虚弱可以通过食补，但若食补不能解决问题就要用药补了。这里边有轻重缓急的不同，更何况食品与中药有时就是一回事。如中药的龙眼肉、莲子、百合、大枣等都是美味食品。



相关链接

中药养生作用是有科学根据的，也为现代药理实验所证明。某些滋补品可增强机体的生理功能，可促进细胞代谢和营养，调节神经及内分泌功能，改善和提高机体的自卫机制，提高免疫力。如人参能促进蛋白质的合成，加强大脑的灵活性，使身体不易疲劳，还可促进抗体形成，提高机体的抗病能力。黄芪可延长细胞的生长寿命，灵芝与何首乌有明显的抗衰老作用。

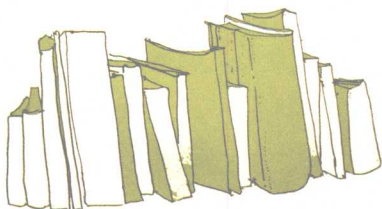
初学入门中药书

(1) 现代中药书

这些书可分两类：一类是属于普及类中药书，专供中药爱好者阅读，如《中药入门》、《常用中药简介》、《常用中药手册》等；另一类属于专业书，是供专业人士使用，如果你对中药基本知识已有所了解，也可用来查阅有关内容。这类书有《中药大辞典》、《中华临床中药学》等。当然，一些中药教科书的内容也较通俗易懂，可用作参考。如果为了熟悉中药原植物，还可参阅一些中药图谱书，如《常用中药图谱》、《药用植物图鉴》等。

(2) 古代中药书

这类书主要是指清代以前出版的中药书，最著名的是明朝李时珍所著的《本草纲目》。这是中医师必备的中药参考书，具有很高的学术价值，但因为所用文字是古文，故一般人读起来比较吃力。本书的好处在于一般中药书中很少收录的某些不常用中药品种在这本书中几乎都可找到。



3

买中药的技巧

中药本身也是商品，在商品的流通过程中，必然会出现一些虚假信息，如假冒伪劣、夸大疗效、隐瞒副作用的广告宣传手法等。再加上中药本身的复杂性，如种类繁多，同名异物，同物异名等情况的存在，故在买中药前最好具备一些必要的知识，这就是俗语所说的“不打无准备的仗”。



相关链接

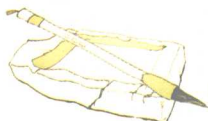
在中药书中还有一大类是用中西医结合形式写成的，书中不仅有传统中药的内容，还有大量的有关中药的最新进展。这些书比较容易懂，没有古文基础的中药爱好者也容易阅读，如《中药新用》等。



Q&A

问：怎样才能看懂中药书？

答：中医和中药书籍因为书中大量的专业术语，使不少非中医专业的朋友阅读起来会产生一定难度。但近些年来所出版的一些非专业类的中药书籍，大多数都已注意到了在书中尽量少用或不用专业术语。所以刚接触到中药知识的朋友，可以先从阅读科普读物类中药书籍入手，循序渐进，日积月累，久之自然就会由不懂到懂，由知之甚少变成知之较多。



医师建议

了解中药除了要向书本学习外，还要注意向内行者学习，如请教中医师或药店的药师，询问有关服药的注意事项及药物可能出现的副作用，久而久之，就有可能成为“良医”。





1 慎选药店

购买中药应该到规模大、信誉好、历史久、员工素质高的专业化中药店去。因中药材的采购、炮制、加工、保管都需要较高的技术水准，这些都是确保中药质量的关键。

2 看药材的质量

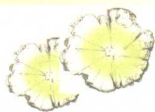
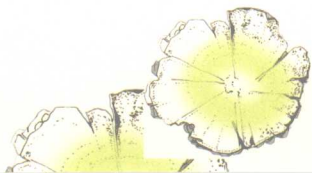
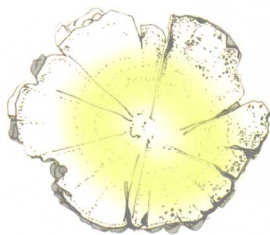
中药材的质量关系到治疗效果。它包括有中药的品质，如有无发霉、变质、虫蛀，有无混入杂物等；品种纯正，不能出现误用、混用及伪用，当然能使用道地药材最好；计量要准，绝不可随意改动处方药量。虽然这些工作本应由药店把关，但自己懂得一些这方面的知识也十分有用。

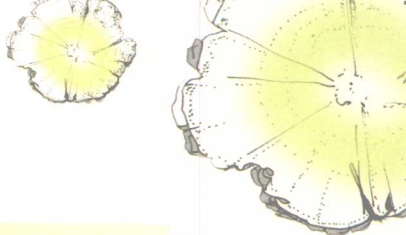
3 仔细阅读说明书

如果购买的中药是中成药，则还要核对产品名称、产品的药物成分、功能主治、用法、用量以及药准字号（批准文号），还应有生产单位地址、电话号码等。以上项目是核准生产单位是否属正规企业，药品是否已被正式批准生产的重要指标，也是保证药品质量的基本保证。

4 货比三家

现在街上大大小小的中药店很多，其中物美价廉的中药也不少，同一种中药的价格会因不同药店而有所不同；也会因不同质量等次而不同。如同一种中药其质量可分为甲、乙、丙3个档次，甲等比丙等质量好，价格也就高些。但多数情况下价格昂贵的药材通常都可以找到功能相似但价格又较便宜的来代替。所以买中药最好要货比三家，在保证质量的前提下，再考虑价格因素，不要一味追求买便宜药物。





5 多请教药剂师

买药时，负责配药的药剂师会提醒你一些注意事项，这时可以顺便就你想要了解的问题及时向他请教。

6 开药方时请教中医师

在请中医师看病时，要仔细告诉医师你的具体病情，同时还可请医师讲解所服中药的禁忌、副作用或需特别注意的事项，如有可能还可请教一下自己的体质与中药药性的配合等问题。

7 观察疗效

用药后许多病情都会得到好转，但有时也会出现一些不良反应，这时就要及时向医师反映，医师会根据你的情况调整处方。所以买中药及服中药后仍要时时保持与医师的联系。



警示

俗语说“是药三分毒”，中药虽然说产自天然，但由于土壤、水、肥料、空气等污染，总会有一些有毒成分蓄留于中药内。更何况有些中药成分本身就对人体有害，虽然这些有毒成分经过中药特有的炮制方法，已消除了不少，但仍有一些含有毒成分的中药在使用时需要特别留心。如中药木通、防己及马兜铃中均含有马兜铃酸，服用过量易引起肾衰竭等，近些年来曾发生过较严重的中药中毒事件。故吃中药一定要谨遵医嘱不可过量、久服。对有毒的中药应本着“辨证用药”和“中病即止”的使用原则。



医师建议

病人在请医师诊病时面部最好不要化妆，因为化妆的目的是为了让人看起来更漂亮，而医师恰巧是要根据你本来的脸色、唇色等来判断病情，化妆会遮盖病情。所以看病还是以“素面朝天”好。

