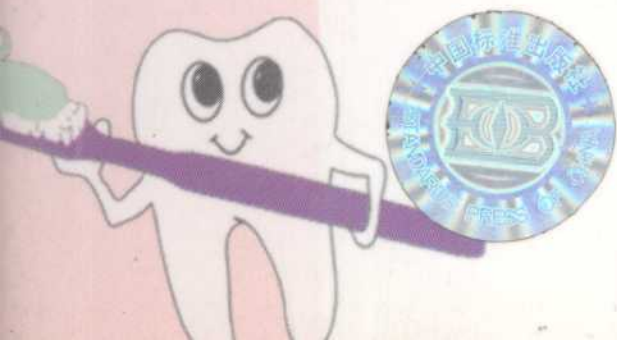




家庭医药

与 *Jiating Yiyao Yu*
Baojian Changshi

保健常识

《首都医药》杂志社 编

中国标准出版社



家庭医药 与 保健常识

（内容提要） 本书 编

中国医药出版社

家庭医药与保健常识

《首都医药》杂志社 编

中国标准出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭医药与保健常识/《首都医药》杂志社编. —北京:中国标准出版社, 2002

ISBN 7-5066-2899-6

I. 家… II. 首… III. ①药物—基本知识②家庭保健—基本知识 IV. ①R97②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 058901 号

中国标准出版社出版
北京复兴门外三里河北街 16 号
邮政编码:100045

电话:68523946 68517548

中国标准出版社秦皇岛印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

开本 880×1230 1/64 印张 2¼ 字数 78 千字
2002 年 12 月第一版 2002 年 12 月第一次印刷

印数 1—3 000 定价 10.00 元

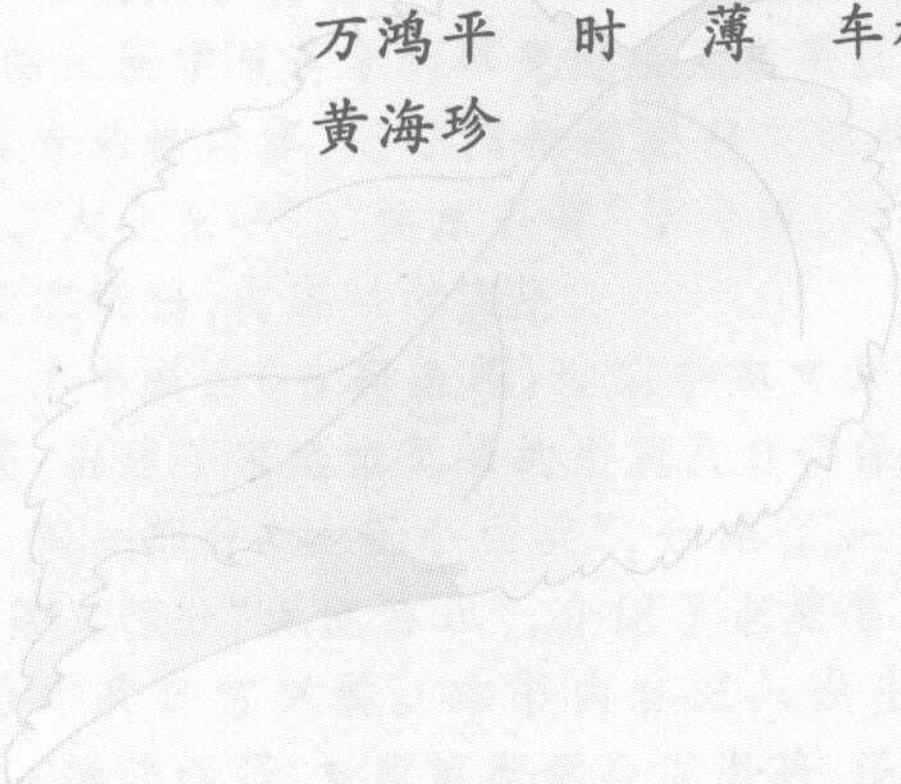
网址 www.bzcbs.com

版权专有 侵权必究
举报电话:(010)68533533



主 编 高 军
副主编 张 伟 纪玉英 袁 林
编 委 (排名不分先后)

高益民	杨 光	王功立
于 嘉	杨晓光	潘 浪
李俊霞	余蓓红	唐德江
蒲昭和	王秀凤	杨桂茹
万鸿平	时 薄	车桂华
黄海珍		



前 言

《首都医药》杂志是由北京市药品监督管理局主办的医药卫生类综合杂志。

《首都医药》杂志不仅适时介绍最新的药品监督管理政策法规、及时介绍国内外最新医药科技动态、临床医学与药学的研究进展及成果以及病例分析等专业性内容,还专门设有面向大众的“用药指南”、“大众医学”、“健康保健”等专栏,所有内容均由专家撰稿,内容科学实用。

本书是由《首都医药》近期杂志文章汇集精选而成,讲述了家庭常见病的用药及日常保健注意事项。第一部分“医药小词典”,介绍了一些医药知识;第二部分“保健常识”,介绍了家庭常见病的自我治疗及日常保健。本书内容深入浅出,通俗易懂,可操作性强,对家庭科学合理用药、提高疗效和保护身体健康具有实际指导意义。

我们衷心感谢中国标准出版社的韩玉彬、张莉、王春娥对本书出版所做的大量的编审工作,并在此感谢全体读者对我们杂志及此书的关切和厚爱。

虽然我们在本书的选编过程中做了努力,但差错仍在所难免,期待广大读者的指教和帮助。

编 者

二〇〇二年七月

目 录

医药小词典

中医治病八法	2
中药的炙、煨、煨	5
中药的四气五味	5
18 种中药解析	7
耐受性·耐药性·药物依赖性	9
剂量·常用量·极量·致死量	10
药物的协同作用、拮抗作用与配伍禁忌	10
适应症·不良反应·药物相互作用·剂型·药物活性成分	11
何谓吸收不良综合征	12
药源性低血糖症	13
各型水肿	14
怎样看血液化验单	15
药品说明书中的“禁用”、“忌用”与“慎用”	17

处方中“剂量和用法”简写的含义	18
干细胞工程	19
类丹毒是怎么回事	20
谷维素是维生素吗	21
皮肤划伤痕症是怎么回事	23
蜘蛛痣是肝硬化的信号吗	23

保 健 常 识

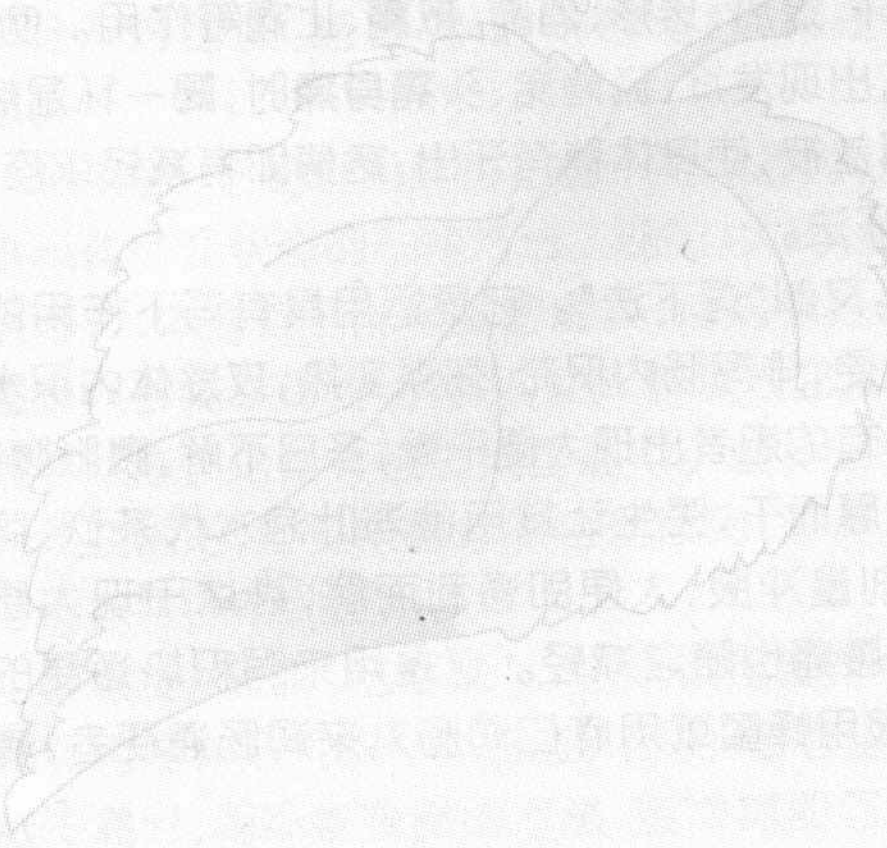
身体里的“铜墙铁壁”	26
家庭补钙指导	28
如何补硒	29
缺铁性贫血的病人怎样补铁	31
胃酸过多的自我治疗	35
你了解维生素 E 吗	37
巧用维生素	39
你所不知道的维生素	46
鱼肝油的利与害	47
糖尿病的中医饮食疗法	50
药酒的作用	52
云南白药的新用途	54

哪些中药可解食物中毒	56
服中药呕吐怎么办	58
甲状腺功能亢进(甲亢)是怎么回事	59
甲亢病人应如何调养	65
中老年腹泻易诱发心肌梗塞	67
腹泻为何“牵手”便秘	68
哪些人属于糖尿病的高危人群	69
得了一次急性肝炎可终生免疫吗	73
乙肝患者能结婚生育吗	81
有关偏头痛的几个常见问题	83
正确认识发烧	86
防治癌症应从提高机体的免疫功能做起	89
走出肿瘤治疗的误区	90
癌症患者应慎用维生素 A 和 E	92
维生素 C 为什么能抗癌	92
补充维生素防前列腺癌	95
老年人为什么需要适当补充维生素	97
补血药粥荟萃	98
骨折后不宜多服钙片	101
孕妇适当补锌有益胎儿	102
孕妇可以大剂量服用维生素吗	103
孕期有病切莫一概拒用任何药物	104

儿童成长应善待脂肪	106
为什么儿童不能吃补品补药	109
注意青少年春季疹	110
用避孕药治青春痘不可取	110
巧治“青春痘”	112
中暑与防暑	116
口腔病可引发肺炎	118
用西瓜霜治常见外科疾病	119
按摩手背治目眩	121
老年人夏季如何养生保健	121
形形色色的老年“旅游病”	123
老年人谨防盛夏中暑	125
老年性白内障的治疗与眼睛养护	127
吸烟与皮肤癌密切相关	130
自测睡眠是否充足	132
口香糖也致病	133



医药小词典



㊦ 中医治病八法

中医治病用药,灵活多变,各种各样,有单味治疗,也有多味治疗,有大剂量治疗,也有小剂量治疗,用药组方得当,可使病人药到病除。但无论怎样的用药组方,无非是扶正与祛邪,在此基础上中医一直沿用着八大治法。即汗、下、清、消、补、温、和、吐八法。

1. 汗法:又叫“解表法”。它是运用辛散发汗作用的药物,开泄体表腠理,发散外邪。使病邪从汗出而解的一种治法。具有发汗、退热、透疹、消肿、散痛、止痛等作用。例如:受凉感冒后,出现发冷、流清涕、头痛身痛时,喝一杯温热的红糖姜水,再盖被,使身体稍有汗出,病情即有减轻或痊愈。这就是应用汗法。

2. 下法:又叫“泻下法”。它是运用具有泻下作用的药物,以通泻大便,排泻肠内积滞,荡涤实热,攻逐体内积水的方法。例如:有的患者出现大便干燥,多日不解,腹胀腹痛,口干,舌苔黄厚而干,医生让其用番泻叶泡水代茶饮,或用生大黄粉小剂量冲服,大便即通利而解,甚或出现大便偏稀,大便通利腹痛也随之减轻。这是用来泻积热通便的寒下法。还有服用蜂蜜或用麻仁润肠丸来润肠通便者,属润下法。

3. 清法:又叫“清热法”。它是运用寒泻性药物治疗热

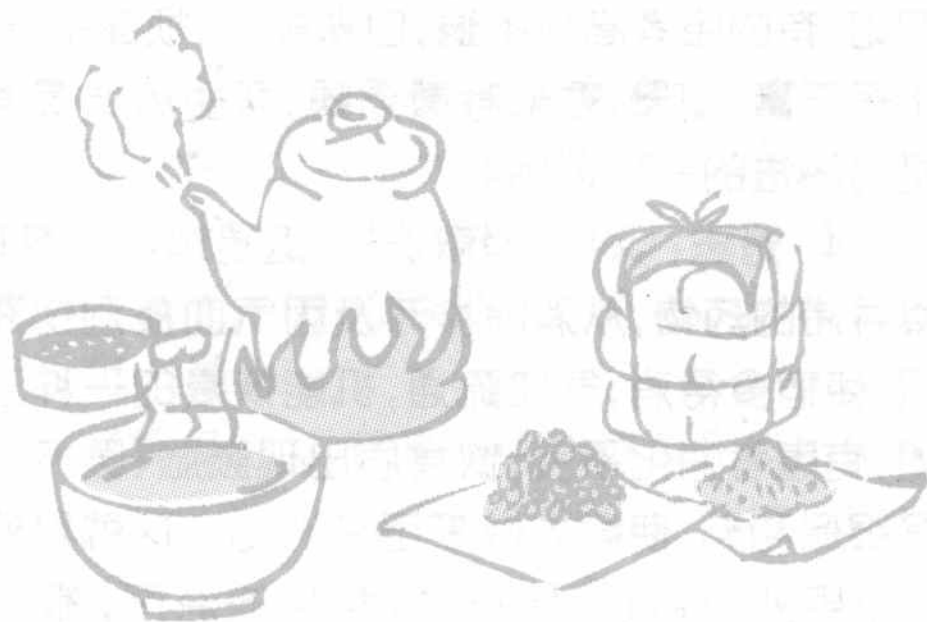
性病的一种方法。具有清热降火、凉血、解毒、生津等作用。例如:有的患者高热不退,口渴多饮,烦躁不安,易出汗。医生予石膏、知母、粳米等煎汤喝,可使热退渴消、汗止,这就是清热法的一种运用。

4. 消法:又叫“消散法”。这是运用消散软坚、化淤、消食导滞的药物,从消除食滞及因气血痰湿郁滞所引起的痞积,使宿食得消,气血疏通,机能恢复的一种治疗方法。例如:有患者消化不良,饮食后出现腹胀、暖气、反酸等,医生予服保和丸,使病人恢复正常消化。这就是消法的一种应用。另外对包块、结石、水肿等的治疗,都是消法的不同应用。

5. 补法:它是运用具有补益作用的药物,从增强体质、改善机体虚弱状态的一种方法。例如:大病、重病或手术出血后等,人体会有不同程度的虚衰,待病情好转后,很多人愿意煮人参汤或母鸡汤食用,使人恢复气血元气,改善机体的虚弱状态。这是补法的典型运用。但补法不能滥用,要区分气血阴阳,还要根据体质合理应用,并非凡人皆可补,最好请教医师帮助应用。

6. 温法:又叫“祛寒法”。它是运用湿热性药物,以祛除寒邪和温补阳气的一种治法。例如:患者出现手足不温,腹胀冷痛时,用热敷腹部的方法,腹冷痛即可缓解,这就是温法的应用。

中
药
的
炙
、
煨
、
煨



7. 和法:又叫“和解法”。它是运用具有疏通调和作用的药物,以祛除病邪或调和脏腑气血的方法。例如:患者冷热交替,胸肋胀闷,恶心呕吐等,用柴胡、茯苓、党参、红枣等煎汤服用,是祛邪扶正兼有的方法,为临床医师所常用。

8. 吐法:它是用具有催吐作用的药物或其他催吐方法引起呕吐以排除咽喉、食道、胃内有害物质的一种方法。酗酒患者中毒时,采用探其咽喉,使病人呕吐,可减轻或阻止中毒的发生。这都是吐法的运用,现代有洗胃的先进医疗技术,吐法应用极少。

以上具体介绍了八种中医治法,其中汗、下、清、消、吐五法属祛邪类,温、补二法属扶正类,和法既可祛邪又可

扶正。

㊦ 中药的炙、煨、煨

1. 炙:是指将药物加入液体辅料拌炒的方法,其目的在于增强疗效或改变药性,减少副作用。主要辅料有蜜、酒、醋、姜汁、盐水等。如蜜炙黄芪、甘草可增强补中益气的作用;酒炙川芎可增强活血之功。

2. 煨:是指将药物用强火直接或间接煨烧的方法。此法易于使药物粉碎。直接煨烧是用直火将药物煨至红透为度,如煨紫石英、石决明等。间接煨烧是置药物于耐火容器中密闭煨烧,至容器底部红透为度,如制血余炭、陈棕炭等。

3. 煨:是指用湿面糊或湿纸包裹药物,置火灰中受热至面或纸焦黑为度的方法。此法能减轻药物的烈性和副作用。如煨甘遂、煨肉豆蔻。

㊦ 中药的四气五味

中药治病,有用单味的,也有多味合用的,而且一味中药可具有多种功用,说明中药既有其特殊性又有共性,也就是中药药性。四气、五味是中药药性的基本内容,熟知四气、五味有利于正确地选择用药。

6 医药小词典

1. 四气:中药种类繁多,性质合并,但都具有寒、热、温、凉四种不同药性,四气即是指这种药性。寒性及凉性药有清热泻火的作用;温性及热性药具有祛寒、助阳的作用。这里寒与凉、热与温在程度上有一定差异,作用上各有一定的共性。选药治疗,必须明确所选药物的四气,四气分明,才能做到对症下药。

2. 五味:每味中药都有其特殊的味道,但中医临床又将多种滋味概括为酸、苦、甘、辛、咸五种味,即为五味。另外,中医又根据药物的作用及相近的味,再行归纳。如把具有收敛作用的药归入酸味药,把具有行气作用的药归入辛味药,把具有温性的药归入甘味药等等。五味有何用途呢?首先,中医利用五味归五脏,这样相应的药物就有相应的归属脏腑,以此来治疗相应的特殊脏腑病变。五味入五脏的关系是:酸入肝、辛入肺、苦入心、咸入肾、甘入脾。其次利用五味来归纳多种药物的作用。酸味药一般具有收敛、固涩的作用,适于久泻久痢、体虚多汗、遗精、带下及出血证等,如五味子、乌梅等。苦味药一般具有清热解毒、燥湿、泻火、通便作用,适用于热证、湿热证、痈肿疮疡等,如黄芩、黄柏等。甘味药一般具有调和脾胃、补气益血、缓急止痛、调和药性的作用,适应于各种虚证或拘急痛证,如党参、甘草等。辛味药,一般具有行气、止痛散寒、解表的作用,适应于外感表证、气滞血瘀证、风寒湿痹证等,如荆芥、砂仁等。咸