生活智慧掌中宝 07

家庭中药调养入门

JIATINGZHONGYAOTIAOYANGRUMEN

生活智慧编委会 ⊙编著



善用中药安全强身

专家带你走进中药世界
35种常见祛病中药材
23种常见小病的中药调理法

内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

生活智慧掌中宝

07

家庭中药调养入门

生活智慧编委会◎编著



内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

目录 Contents





第一章
一学就会家庭常用中药知识，养病防病不可少

□了解性味归经..... 6
什么是药性..... 6
什么是药味..... 6
什么是归经..... 7
□中药的毒性和副作用..... 8
中药产生毒副作用的原因..... 8
减轻中药毒副作用的方法..... 9
□中药的炮制方法..... 10
修制..... 10
水制..... 10
火制..... 11
水火共制..... 11
其他制法..... 11
□中药煎煮有讲究..... 12
煮药器皿首选砂锅..... 12
煮药用水要求..... 12
煮前宜浸泡..... 12
煮药需控制火候及时间..... 12
中药入药常见方法..... 13
□安排好服用中药的时间..... 14
选对时间服中药..... 14
饭前服用的中药..... 14
饭后服用的中药..... 14
睡前服用的药物..... 15
治疟疾——宜发作前2小时服用....15
可不定时服用的药物.....15
□远离忌口食物，提高药效.....16
服用中药要忌口.....16
不可用茶水送服中药.....16
忌生、冷、油腻的食物.....16
慎吃发物.....17
根据疾病忌口.....17
牛奶、果汁不宜送服中成药.....17
□体质不同用药不同.....18
气虚体质.....18
血虚体质.....18
阳虚体质.....19
阴虚体质.....20
阳盛体质.....20

□合适的中药剂量才会取得好疗效 21
药量大小因情况而定 21
药量不同，疗效不同 21
药量过大易出现毒副作用 21
□认识中药中的药引 22
药引的作用 22
常用的药引 22
□有些中药不宜煎煮 24
贵重类药物 24
芳香类药物 24
消食类药物 24
胶糖类药物 24
特殊药物 24

第二章
35种常见的祛病强身特效中药

□补血类中药 26
当归 26
何首乌 28
阿胶 30
□补气类中药 31
山药 32
甘草 32
大枣 34
黄芪 35
□补阳类中药 36
鹿茸 36
淫羊藿 38
冬虫夏草 39
肉苁蓉 40
□补阴类中药 41
百合 41
枸杞子 42
□止咳平喘类中药 44
杏仁 44
百部 45
□化痰类中药 46
胖大海 46
贝母 47
□消食类中药 48
山楂 48
麦芽 49



□安神类中药 50
远志 50
酸枣仁 51
□活血化淤类中药 52
红花 52
川芎 53
益母草 54
□止血类中药 56
白茅根 56
地榆 57
□清热解毒类中药 58
连翘 58
金银花 59
板蓝根 60
□清热凉血类中药 61
玄参 61
紫草 62
□利水消肿类中药 63
茯苓 63
薏米 64
□理气类中药 65
玫瑰花 65
檀香 66

第三章 常见小病的简易中药调养方

□口臭 68
□牙疼 69
□上火 70
□便秘 71
□呃逆 73
□口腔溃疡 74
□神经衰弱 75
□痔疮 76
□体癣 78
□皮肤瘙痒 79
□脱发 80
□青春痘 81
□中暑 82
□手足皲裂 84
□冻疮 85
□老花眼 86
□消瘦 87
□外阴瘙痒 88
□遗尿 89
□月经不调 91
□痛经 92
□更年期综合征 93
□免疫力低下 94



需要全本请访问 www.ertongbook.com

学就会家庭常用中药知识，养病防病不可少







什么是药性
什么是药味
什么是归经
选对时间服中药
饭前服用的中药
饭后服用的中药
……

了解性味归经

性味归经是中药理论的重要组成部分，是中药的一大特色。性味归经具体指药物的药性、药物的滋味、药物作用能达到的患病部位。

什么是药性

中药具有寒、热、温、凉四种药性，也称之为“四气”、“四性”。除此之外，还有一些中药药性平和，作用和缓，温热寒凉不明显，被称之为“平性”。“四气”中温热与寒凉属于不同的性质，温次于热，凉次于寒。

寒性、凉性药物能够减轻热证，如板蓝根、黄芩属于寒凉性药物，对发热、口渴、咽痛等热证具有清热解毒作用。温性、热性药物能够减轻或消除寒证，如附子、干姜属于温热性药物，对腹部冷痛、四肢冰凉等寒证具有温中散寒作用。

一般来说，能够清热泻火、凉血解毒、治疗热证的药物，属于寒性或者凉性；能够温中散寒、补火助阳、治疗寒证的药物，属于温性或热性。

什么是药味

药味是指中药的真实滋味。药物的滋味有许多种，辛、甘、酸、苦、咸是五种最基本的滋味，此外，还有淡味、涩味。一般来讲，涩归附于酸，淡归附于甘，所以中药的药味习称“五味”，也就是辛、甘、酸、苦、咸五种滋味。

□辛

辛味的药物一般具有发散、行气、行血等作用，多用于治疗表证、气血阻滞。麻黄、桂枝属于辛味药物，能够解表散寒，治疗风寒感冒；红花、益母草属于辛味药物，能够活血，治疗痛经、跌打损伤等。

□甘

甘味的药物一般具有补益、缓和药性、缓急止痛等作用，多用于治疗虚证、调和药物。如人参味甘，大补之药，是治疗气虚的首选药

物；熟地黄味甘，能滋补精血，是治疗肾阴亏虚的主要药物；麦芽糖味甘，能缓急止痛，用于治疗脾胃虚寒所致的腹痛。

□酸

酸味的药物一般具有收敛固涩的作用，多用于体虚多汗、久泻久痢、肺虚久咳、尿频遗尿、遗精滑精等。如五味子味酸，能够涩精、敛汗，用于治疗遗精、多汗；五倍子味酸，能涩肠止泻，用于治疗久泻久痢；乌梅味酸，能敛肺止咳，涩肠止泻，用于治疗肺虚久咳、久泻久痢。

□苦

苦味的药物一般具有泻下、降逆止咳、泻火、燥湿等作用，用于治疗大便不通、咳喘、火热病、湿热病、寒湿病。如大黄味苦，能泻下通便，用于治疗热结便秘；苏子、苦杏仁味苦，能降泄肺气，用于治疗肺气上逆导致的咳喘；栀子、黄芩味苦，能清热泻火，用于心烦神躁、目赤、口苦、咽干等症。

□咸

咸味的药物一般具有软坚散结、泻下的作用，用于痰咳、瘰疬、瘿瘤等病症。如海藻、海带味咸，能消痰软坚，用于治疗瘰疬；芒硝味咸，能泻下通便，用于治疗大便秘结。

什么是归经

中药归经表示的是药物作用能达到的部位。归有归属之意，经是人体经络的概称。一种药物一般对一个或几个部位起作用，也就是一种药物有一个或几个归经。

中医归经理论是基于经络学说和脏腑学说而形成的，与西医学中的各器官系统是完全不同的概念。也就是说，中医的“心”不等同于西医的“心脏”，“肝”不等同于西医的“肝脏”。



→了解中药的性味归经，有助于选取对症药物。

中药的毒性和副作用

很多人眼里，中药意味着纯天然药物，无毒副作用，以至于不少病人都习惯选择服用中药。其实，“中药没有毒副作用”是由于不了解中医中药而导致的错误观念。早在两千多年前，《神农本草经》就记载了药物的毒性，并依据毒性将药物分为上、中、下品。现代研究也证明了中药具有毒副作用，根据国家药品不良反应监测中心的资料，中药的不良反应比西药更多，有的不良反应还非常严重，鱼腥草注射剂事件以及其他几种中成药事件，就是严重不良反应的缘故。

中药产生毒副作用的原因

“是药三分毒”

如朱砂，是治疗心神不安、失眠、口舌生疮的主要药物，具有良好的临床疗效。但朱砂是汞的化合物，主要成分是硫化汞，进入体内的汞，主要分布在肝脏、肾脏，可引起肝肾损害，并且可以通过血脑屏障，直接损害脑组织。过量服用或没有正确服用朱砂，会导致中毒，表现为恶心、呕吐、口中有金属味、口腔黏膜充血、齿龈肿胀、溢血、腹泻、肾脏受损、肌肉震颤以及心、肝、小脑等脏器损伤，严重时会导致全身极度衰竭而死亡。

马钱子毒性较大，主要用于风湿麻痹、麻木瘫痪、跌打损伤、痈疽肿痛、小儿麻痹后遗症、类风湿性关节痛等。如果炮制不当或者过量服用，可引起中毒反应，表现为头痛、头晕、烦躁、呼吸增强、肌肉抽筋感、咽下困难、呼吸加重、瞳孔缩小、胸部胀闷、呼吸不畅、全身发紧，甚至导致惊厥、昏迷、窒息而死。

中药过量服用会增加毒副作用

部分中药在一定的剂量内对人体无毒，但超过安全剂量也会产生毒副作用，对身体造成损害。如果盲目服用中药，不仅不能治疗疾病，甚至可能加重症状或导致新的疾病出现等现象。如人参，能大补元气，药物本身不具有毒性作用，有些人便大



↓人参

量购买人参服用，结果不仅没达到强身健体的“奇效”，反而出现了发热、咽痛、吞咽困难、鼻出血等严重的不良反应。

□不对症用药会出现不良反应

部分药物的不良反应是由于不对症引起的，也就是服用了错误的药物，这样不仅起不到治疗作用，反而加重了病情，甚至出现新的症状。这些新的症状是药物的误用导致的。因此，患病后不能盲目吃药，要在医生的指导下正确服用药物，一旦出现不良反应，立即停药并告知医生。

□中药配伍后可产生毒副作用

中医关于药物联合使用时的注意事项较多，如从古至今一直沿用的“十八反”、“十九畏”歌谣中，明确指出了多种中药不可同时使用，如人参、藜芦不可同用，甘草与甘遂、海藻不可同用等。这类药物配伍使用能产生毒副作用，临床上须慎用或禁用。

减轻中药毒副作用的方法

□合理用药

部分药物毒副作用的产生是由于超量、过久服用等用法不当而出现的中毒现象，合理用药，可以避免这类中毒现象的发生。合理用药包括：服用安全剂量的药物、依据病症用药、在医生指导下用药或依据药物说明书用药，切忌长期使用、过量使用、滥用药物。

□使用合格药物

炮制不当的中药、制剂不当的中药、伪劣中药都可能引发毒副作用，因此，购买和服用质量合格的药物是治疗疾病的保证。



→只有去正规药店购买合理药物，才能尽量避开质量不合格药物对机体的损害。

中药的炮制方法

中药材大都是生药，在制成各种剂型之前，一般要根据医疗、配方、制剂的不同要求，并结合药材的自身特点，进行一定的加工处理，才能最大程度上符合临床用药的目的。这种对原药材的处理过程就是中药的炮制方法。

中药炮制方法众多，与药效一般有着密切的关系。实践证明，通过炮制能消除或降低药物的毒性或副作用，改变药性或提高疗效，便于粉碎加工及贮藏等。

修制

◎**纯净处理**：如捡去合欢花中的枝、叶，刷除枇杷叶、石韦叶背面的绒毛，刮去厚朴、肉桂的粗皮等。

◎**粉碎处理**：如牡蛎、龙骨捣碎便于煎煮；川贝母捣粉便于吞服；水牛角、羚羊角削成薄片或锉成粉末等。

◎**切制处理**：如天麻、槟榔宜切薄片；泽泻、白术宜切厚片；黄芪、鸡血藤宜切斜片；桑白皮、枇杷叶宜切丝；白茅根、麻黄宜铡成段；茯苓、葛根宜切成块等。

水制

◎**洗**：将药材放入清水中，快速洗涤，除去上浮杂物及下沉脏物，及时捞出晒干，备用。

◎**淋**：将不宜浸泡的药材，用少量清水浇洒喷淋，使其清洁和软化。

◎**泡**：将质地坚硬的药材，在保证其药效的前提下，放入水中浸泡一段时间，使其变软。

◎**润**：根据药材质地的软硬、加工时的气温及工具，用淋润、洗润、泡润、晾润、浸润、盖润、伏润、露润等多种方法，使清水或其他液体辅料徐徐入内，在不损失或少损失药效的前提下，使药材软化，便于切制饮片。

◎**漂**：将药物置于长流水中浸渍一段时间，以去掉腥味、盐分及毒性成分的方法。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

◎**水飞**：是借药物在水中的沉降性质分取药材极细粉末的方法。常用于矿物类、贝甲类药物的制粉。如飞朱砂、飞炉甘石、飞雄黄等。

火制

◎**炒**：如土炒白术、麸炒枳壳、米炒斑蝥等，可减少药物的刺激性，增强疗效；砂炒穿山甲、蛤粉炒阿胶等，药物受热均匀变得酥脆，易于煎出有效成分或便于服用。

◎**炙**：如蜜炙黄芪、蜜炙甘草、酒炙川芎、醋炙香附、盐水炙杜仲等，可改变药性，增强疗效或减少副作用。

◎**煅**：如煅牡蛎、煅石膏等，使药材质地松脆，易于粉碎，充分发挥疗效。

◎**煨**：将药材包裹于湿面粉、湿纸中，放入热火灰中加热，或用草纸与饮片隔层分放加热的方法，称为煨法。

◎**烘焙**：将药材用微火加热，使之干燥的方法叫烘焙。

水火共制

◎**煮**：用清水或液体辅料与药物共同加热的方法。

◎**蒸**：利用水蒸气或隔水加热药物的方法。

◎**掸**：将药物快速放入沸水中短暂烫过，立即取出的方法。常用于种子类药物的去皮和肉质多汁药物的干燥处理。

◎**淬**：将药物煅烧红后，迅速投入冷水或液体辅料中，使其酥脆。质地坚硬的药材常用淬法炮制。

其他制法

◎**制霜**：种子类药材压榨去油或矿物药材重结晶后的制品，称为霜。其相应的炮制方法称为制霜。

◎**发酵**：将药材与辅料拌匀，置于一定的湿度和温度下，利用霉菌使其泡发、生霉，并改变原药的药性，以生产新药的方法，称为发酵法。如神曲、淡豆豉。

◎**发芽**：将具有发芽能力的种子药材用水浸泡后，经常保持一定的湿度和温度，使其萌发幼芽，称为发芽。经发芽制法制成的常见药材有谷芽、麦芽、大豆黄卷等。

中药煎煮有讲究

有些人不知道怎么煎中药，甚至因为方法不恰当，让药由“治病”成了“致病”，所以，掌握中药煎煮方法是非常必要的。

煮药器皿首选砂锅

煎药器具以砂锅为首选，因为砂锅的材质稳定不会与药物成分发生化学反应，其传热均匀缓和。此外，也可选用搪瓷锅、不锈钢锅和玻璃煎器。但是忌用铁锅、铜锅，主要是因为铁或铜的化学性质不稳定，在煎煮药时会与中药发生反应而影响疗效。

煮药用水要求

煎药用水必须无异味，洁净澄清，含矿物质及杂质少。一般可用纯净水或者自来水。用水量为将饮片适当加压后，液面淹没过饮片约2厘米为宜。质地坚硬、黏稠或需久煎的药物加水量可比一般药物略多，质地疏松、煎煮时间较短的药物，则液面淹没药物即可。

煮前宜浸泡

多数药物宜用冷水浸泡，一般药物可浸泡30分钟左右，以种子、果实为主的药可浸泡1小时。夏天气温高，浸泡时间不宜过长，以免腐败变质。中药煎前浸泡既有利于有效成分的充分溶出，又可缩短煎煮时间，避免因煎煮时间过长，导致部分有效成分耗损、破坏过多。

煮药需控制火候及时间

煎煮中药还应注意火候与煎煮时间适宜。煎一般的中药宜先大火后小火，即未沸前用大火，沸后用小火保持微沸状态，以免药汁溢出或过快熬干。火候和时间的控制，主要取决于不同药物的性质和质地，通常解表药及其他芳香性药物，一般用大火迅速煮沸，改用小火维持10～15左右即可，以避免久煮而致香气挥散、药性损失；而滋补药则在煮沸后，用小火维持30～40分钟，使有效成分充分溶出。像贝

壳及化石等多数矿物药则宜更长时间地煎煮。



中药入药常见方法

一般药物可以同时入煎，但是有些药物需做特殊处理，甚至同一药物因煎煮时间不同，其性能与临床应用也存在差异。所以，煎制汤剂还应讲究入药方法。

□先煎

贝壳、甲壳、化石以及多数矿物药，如牡蛎、磁石等，因其有效成分不易煎出，应先煎30分钟左右再加入其他药同煎。

还有一些中药毒性较大，如附子、生半夏、马钱子等，这些药物也应先煎，以减少其毒性，保证用药安全。

□后下

如薄荷、藏红花、大黄、番泻叶等，入药宜后下，等其他药煎煮完毕再将其纳入，煎沸5～10分钟即可。

□包煎

将某种药用纱布包起来，再和其他药一起煎。如车前子、葶苈子、青葙子等，煎药时特别黏腻，如不包煎，容易粘锅，药汁也不容易滤除；蒲黄、海金沙、灶心土等，煎时容易溢出或沉淀，需要包起来煎煮；旋覆花、枇杷叶等，如不包煎，煎煮后不易滤除，服后会刺激咽喉，引起咳嗽、呕吐等副作用。

□另煎

一些名贵中药，如人参、虫草、鹿茸等宜单煎或研细冲服，否则易造成浪费。

□烊化

鹿角胶、阿胶如与其他一般药共煎，需要另放入容器内隔水炖化，或用少量水煮化，再加入其他药物同服。

□冲服

不宜煎煮的药物（如芒硝）、液态药物（如竹沥、姜汁等）应用开水冲服或与其他药液混合即可。

安排好服用中药的时间

一般不同的药物，因其本身特点要求在某一特定时间服食，才能发挥最佳作用。如果服药时间选择不当，就算药物对症，也会减效。

选对时间服中药

服用的时间可根据病情增减，至于饭前还是饭后服药，要依据不同的疾病和药物而定。一般来说，如果病位在胸膈以上者，如眩晕、头痛、目疾、咽痛等宜饭后服用；如果病位在胸腹以下者，如胃、肝、肾等脏腑疾病，宜饭前服用。没有明确规定的，大多数药物在饭后服用，特殊药物应注意特殊的服药时间。多数中药应该乘温服下，发汗药须趁热服以助药力，而清热药物最好放凉后服用。

饭前服用的中药

□化痰止咳平喘药——饭前服用疗效显著

常见中药：半夏、天南星、贝母、桑白皮、胖大海、杏仁、桔梗等。
常见中成药：川贝枇杷膏、急支糖浆、鲜竹沥口服液、蛇胆川贝散等。

□驱虫药——饭前服用更易作用到虫体

常见中药：使君子、南瓜子等。
常见中成药：化虫丸、乌梅丸等。

□泻下药——饭前服用避免降低疗效

常见中药：大黄、芒硝等。
常见中成药：大承气汤、麻子仁丸等。

饭后服用的中药

□健胃药——饭后服用可充分接触食物，促进消化

常见中成药：香砂养胃丸、健脾丸、保和丸、健胃消食片、补脾益肠丸等。

□辛辣刺激的药物——饭后服用减少对胃黏膜的不良刺激

常见中药：川椒、干姜、旋覆花、乳香等。

□清热泻火药——饭后服用减轻副作用

常见中药：石膏、知母、栀子、黄连、黄柏、黄芩、龙胆草等。
常见中成药：牛黄解毒片、三黄片、黄连上清片、清热解毒口服液。

□补益药——饭后服用减少对胃肠的负面影响

常见中药：人参、黄芪等。
常见中成药：六味地黄丸、补中益气丸、生脉散、左归丸、西洋参口服液、人参系列中成药。

睡前服用的药物

□安神药——睡前服用有助入睡

常见中成药：甜梦口服液、归脾丸、枣仁胶囊、天王补心丹等。

□润肠药——睡前服用消除肠胃积滞

常见中药：麻仁、郁李仁、蜂蜜、核桃仁、柏子仁等。
常见中成药：麻仁润肠丸、济川煎等。

治疟疾——宜发作前2小时服用

常见中药：常山、槟榔等。
常见中成药：截疟七宝饮。

可不定时服用的药物

治疗急性病、呕吐、惊厥及石淋、咽喉病的药物或须煎汤代茶饮的药物，均可不定时服。

→中老年人体质较差，相较于年轻人更要注意服用中药的时间。



远离忌口食物，提高药效

俗话说：“吃药不忌口，坏了大夫手。”忌口是指服用药物时的饮食禁忌，是中医中药治病的一个特点，《黄帝内经》、《本草纲目》等医籍中均有相关记载。

服用中药要忌口

人们平时食用的鱼、肉、蛋、蔬菜、瓜果、酱、醋、茶、酒等普通食物，它们和中药一样，本身也都具有各自的性能，对疾病的发生、发展和药物的治疗作用，都可产生一定影响。

所以，中医提醒患者，在服用中药时，如果不忌口，就不能保证药物的疗效，甚至可能产生毒副作用，对身体造成损害。为了减少这些问题的发生，中医提出了“饮食禁忌”，也就是服用中药时应忌食哪些食物。

不可用茶水送服中药

茶叶内含有鞣酸，如果用茶水服药，鞣酸就会和药物中的蛋白质、生物碱或重金属等起化学作用而发生沉淀，影响药物疗效。如中药中的铁元素与茶叶中的鞣酸相结合，便生成沉淀物“鞣酸铁”，使药物失去疗效并刺激胃肠道引起不适。另外，茶叶能阻止人体对蛋白质等营养物质的吸收，因此在服用滋补药物时，更不能同时服用浓茶。

茶叶中含有的咖啡碱、茶碱、可可碱等成分，具有强心、利尿、刺激胃酸分泌及兴奋高级神经中枢等作用，所以吃安神类药物的前后都不宜喝茶，更不能用茶水送服。

忌生、冷、油腻的食物

为了充分发挥中药的药效，在服中药煎剂及丸药时，应忌生、冷、油腻。因为生、冷类食物刺激胃肠，影响胃肠对药物的吸收，油腻食物不易消化和吸收，降低疗效，所以，这类食物在生病期间最好不要食用。

需要全本请访问 www.ertongbook.com