

每天学点中医舌诊
每天学点中医拔罐
每天学点中医辨证
每天学点中医基础
每天学点中医推拿
每天学点中医食疗
每天学点中医美容
每天学点中医补
每天学点中医脉
每天学点中医用
每天学点中医艾灸
每天学点中医艾灸

每天学点

张庆祥
总主编
中医丛书



每天学点

实用
中药

MEITIAN XUEDIAN SHIYONG ZHONGYAO

丁兆平 ● 主编

中国医药科技出版社

R28
283

>>> 每天学点中医丛书 <<<

张庆祥/总主编

每天学点

MEITIANXUEDIANSHIYONGZHONGYAO

实用中药

主编 / 丁兆平



中医学院 0666884

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书力求用通俗的语言将综合而庞大的中药学内容进行浓缩与精炼,用十二个周共84讲的内容进行了有点有面的讲述。前面是中药基础知识的启蒙,后面是对各类中药的讲述。不同功效的中药,先给以概括性地介绍,然后用一二味典型药物,以药话的形式,以点带面地展示其来源、功效、组方等实用知识,甚至延伸到考证、典故等有趣的文化内容。每周7天的学习,坚持下来,可以用12周的时间读完本书。也就是说,你用不到3个月的时间,就能达到对中药学有个总体而全面的了解,在心中形成一个立体的中药学知识框架。本书的撰写,是力争要做到将庞大的中药学内容化繁为简,以通俗易懂来解专业学术,以趣味性来换取知识的深度。愿为引领读者进入中医殿堂尽一点绵薄之力。

图书在版编目(CIP)数据

每天学点实用中药 / 丁兆平主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2014. 1
(每天学点中医丛书)

ISBN 978 - 7 - 5067 - 6349 - 3

I. ①每… II. ①丁… III. ①中药学 IV. ①R28

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 205917 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 [www. cmstp. com](http://www.cmstp.com)

规格 710 × 1020mm 1/16

印张 25

字数 347 千字

版次 2014 年 1 月第 1 版

印次 2014 年 1 月第 1 次印刷

印刷 北京市密东印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 6349 - 3

定价 49.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

《每天学点中医丛书》

总序

TOTAL ORDER

编委会

《每天学点中医丛书》

编委会

总主编 张庆祥

副主编 王均宁 刘更生 陈宪海

编委 (按姓氏笔画排序)

丁兆平 王永泉 任健

孙洪福 宋业强 张晓莲

周唯 杨佃会 董桂英

《每天学点实用中药》

编委会 >>>

《每天学点实用中药》

主 编 丁兆平

副主编 丁明升 魏修华

编 委 (按姓氏笔画排序)

丁兆平 丁明升 刘玉堂 吴维群

张连运 韩 辉 魏修华

总序

TOTAL ORDER

近年来,中国社会发展的步伐稳健而踏实,各方面所取得的巨大成就令世界瞩目。科学技术迅猛发展,全民经济收入不断提高,令公众对健康保健越来越重视,对中医药的健康需求也越来越多。见诸于报刊杂志、广播电视中的养生保健宣教或科普书籍应运而生,如火如荼,空前繁荣。然而,受到各方面的局限,或对中医学缺乏全面的认识,或在认识的层面上有所偏差,一些栏目与书籍或显得阳春白雪过于专业而清高,或失于严谨而肆意发挥难传真谛,或因对象不明而自云其事令言辞晦涩难懂,或因夸大其词者而令人侧目存疑。由此使得广大民众无所适从,或难解其义,或人云亦云,甚至上当受骗。如何适应广大民众养生保健的需要,为之提供既有专业知识,又通俗易懂的中医药科普读物,成为一种急迫的社会需求。

如今随着科技的发展,信息交流的加快,东西方文化的碰撞与相互影响越来越大,中国文化遗产的保护越来越受到国家政府的重视。中医学,是中华民族独有的医学体系,是我们祖先在漫长的生活实践中与自然界不懈斗争的实践经验的积累,是古代劳动人民适应自然、利用自然、趋利避害的知识与智慧的结晶,是立足于华夏大地的一门本土创新的学问。她为中华民族的繁衍昌盛做出了巨大贡献,并为世界医学的发展发挥了极其重要的作用,可以说没有中医学,就没有中华民族的今天。

中医学知识浩如烟海、博大精深,毛泽东曾经说过:“中国医药学是一个伟大的宝库,应当努力发掘,加以提高。”一个学科的生存与发展离不开知识的传承,而知识的传承,仅专业人员的努力是远远不够的,必须要有广大民众的参与。中医学是来源于人民群众的“民间医学”,是与广大民众密不可

分的“草根文化”，中医学之与民众，犹如鱼与水，草根与土壤，因此中医知识的传播离不开广大民众的参与，更要依靠科学普及的力量，做到“继承不泥古，发扬不离宗”，于是这套《每天学点中医丛书》便应运而生。

缘分使然。去年春天一个偶然的机会有幸得遇中国医药科技出版社的编辑，一番交谈，一拍即合，心中虽不成熟的想法却得到了出版社有关领导的鼎力支持。为适应当前广大民众学习中医药知识，扩展视野，充实自己，并为养生保健等切身需求有直接的帮助，决定编写出版此套丛书。其初衷要求以通俗的语言讲解中医学理法方药等实用知识，力求从简单入手，每天学习一点，积少成多，通过一定时间达到系统学习进而掌握中医学基本知识的目，并做到学以致用，为全面了解中医药学的大体框架，指导养生保健与应用中药、方剂、针灸、推拿等打下一定的基础。经过多番思考与交流，我们最终决定本丛书定名为《每天学点中医丛书》。

为保证丛书编写的顺利进行，我与中华中医药学会首席健康科普专家刘更生教授多次商讨研究，集思广益，最终组成了丛书的委员会人员，拟定了丛书编写大纲与编写体例，提出了以高起点、高标准完成编写任务，并力争将其打造成中医药文化普及与传播的精品。分别聘请了山东中医药大学从事中医药相关学科教学与研究的专家学者，分别担当《中医基础》、《实用中药》、《实用方剂》、《中医诊断》、《中医脉诊》、《中医食疗》、《中医进补》、《中医历史》等各分册主编，为加强丛书的实用性与可行性，更有意聘请了附属医院内科、外科、针灸、推拿等一线的科室主任或临床专家分别出任《中医辨证》、《中医舌诊》、《中医美容》、《中医针灸》、《中医推拿》、《中医艾灸》、《中医拔罐》等分册主编，他们或为已功成名就的教授学者，或为享誉中外的临床名家，共同满怀对中医药学的热爱，不计得失而奉献付出，将经验或精华浓缩为一本本图书奉献给大家。

人们常说“讲课能够被人听懂的老师，才是真正的好老师。”为此，本套丛书的编写原则拟定为：运用通俗易懂语言，讲述中医药专业理论；结合医案故事等实际，帮助记忆相关知识；联系例举临床验案，解读中医实用技能……。在撰写的过程中，有关人员多次碰头交流心得体会，数次修改编写大纲，深入研讨并彼此学习参考各分册样稿，最后决定本书的编写计划。经

过全体编著者一年多的不懈努力,《每天学点中医丛书》一套15本才得以呈现在读者面前。

本丛书以中医药专业基础层次的学生或研究生、中医药爱好者以及以养生保健为目的的社会民众为主要对象。丛书以系统性与普及性相结合,专业性与实用性相结合为特点。对于喜欢中医药学的从业者或爱好者,可以学到中医学基础知识、中医诊断、中药方剂,以及临床各科针灸、推拿等专业知识,还可以学到常用的灸疗、拔罐、皮肤美容、食疗、进补等实用技术和养生保健知识;对于中医的初学者,则能从中深化对中医药理论以及舌诊、脉诊、辨证等知识的深入理解,以拓宽思路、开阔视野,更好地为中医临床服务。“春华秋实,根深叶茂”,相信通过大家的学习,我们能够达到预期的目的。

目标高远而落实有期。囿于水平有限、经验不足,见于分册中则或见中医术语的应用、语言文字的表达、临床医案的例举、生活典故的运用等,难免有不足或欠妥之处。诸如此类,有待改进的地方颇多,在此诚心恳请大家在阅读之中,及时记录并反馈给我们,以利于进一步完善提高。

张庆祥

癸巳年季冬于泉城济南

前言

PREFACE

学习中药学并不难。听到我这样说，你也许会问：那有什么诀窍吗？仔细想想，似乎也是有的，其实，这与其他专门知识的学习是相通的。若说有心得的话，亦不外如下。

其一曰“坚持”。俗话最直白，所谓“只要功夫深，铁杵磨成针”。掌握一门功课真的很难吗？其实未必。我们为了帮助读者坚持读书，所以设计成每日一课的形式，让你每天学“一点儿”。只要你坚持了，用不了多久，一门课程就完成了。回过头来你会发现，原来这很容易做到啊。“开卷有益”，你的收获也一定会有的。

其二曰“兴趣”。带着兴趣来读书，把读书的功利性放到一边去，是会让你轻装上阵的。孟德斯鸠说：“喜欢读书，就等于把生活中寂寞的辰光换成巨大享受的时刻。”等掌握了这一门知识，你回过头来会发现，原来这是一门活的知识，它是那么丰满而实用。由之，你的喜悦就更大，兴趣也就更大了。

其三曰“选择”。选择什么样的入门书，往往因人而异。但一本能执简驭繁、触类旁通的入门读物，没人会说它不好。本书的撰写，是力争要做到将庞大的中药学内容化繁为简，以通俗易懂来解专业学术，以趣味性来换取知识的深度。这能做到吗？对此，我自己回答不了，希望读者诸君给以评判。

在本书中，我们将综合而庞大的中药学内容进行了浓缩与精炼，用十二个周共84讲的内容进行了有点有面的讲述。前面是中药基础知识的启蒙，后面是对各类中药的讲述。不同功效的中药，先给以概括性地介绍，然后用一二味典型药物，以药话的形式，以点带面地展示其来源、功效、组方等实用知识，甚至延伸到考证、典故等有趣的文化内容。每周7天的学习，坚持下来，可以用12周的时间读完本书。也就是说，你用不到3个月的时间，就能达到对中药学有个总体而全面的了解，在心中形成一个立体的中药学知识框架。按照

我们的设计，这一框架是以中药的功效分类为骨骼支撑，药味的药性、效用为血肉充盈，药材来源、常用配伍、组方应用等为联系补充。这样的设计充分考虑到本书的撰写要求，符合本套丛书每天学一点中医中药知识的初衷。

兴趣到处有，选中就坚持，中药是宝库，妙药君可识。

由于本书内容仍然是初步而基础的，更是提纲挈领的，所以，对于未能涉及到的或更深入的知识点，如果继续学习，则是需要从其他方面加以扩充的。本书作为一块垫脚石，如果能让读者在此基础上登堂入室，甚至更上一层楼，那么撰著本书的基本目的也就达到了。果如是，则万幸。

丁兆平

2014年1月于泉城历山角下

目录

CONTENTS

第1周 中药基础知识

- | | | | |
|------------------|----|------------------|----|
| 第1天 有心来识中药 | 2 | 第5天 讲究用法用量 | 22 |
| 第2天 中药药性四气 | 6 | 第6天 用药取利避害 | 27 |
| 第3天 中药药性五味 | 11 | 第7天 中药如何分类 | 34 |
| 第4天 升降浮沉归经 | 15 | | |

第2周 解表药

- | | | | |
|-----------------------|----|---------------------|----|
| 第1天 辛温解表药有哪些 | 38 | 第4天 解表止呕良药生姜 | 51 |
| 第2天 解表先识麻黄桂枝 | 43 | 第5天 辛凉解表药有哪些 | 54 |
| 第3天 香药白芷与鼻病专药辛夷 | 47 | 第6天 辛凉解表药桑叶菊花 | 58 |
| | | 第7天 蝉蜕解表散风热 | 62 |

第3周 清热药（一）

- | | | | |
|--------------------|----|--------------------|----|
| 第1天 清热解毒药有哪些 | 66 | 第5天 清热解毒药鱼腥草 | 80 |
| 第2天 清热解毒药金银花 | 71 | 第6天 清热解毒药青黛 | 83 |
| 第3天 清热解毒药连翘 | 74 | 第7天 清热解毒药马齿苋 | 85 |
| 第4天 清热解毒药蒲公英 | 77 | | |

第4周 清热药(二)

- | | |
|----------------------------|-----------------------------|
| 第1天 清热泻火、清热燥湿药有哪些 88 | 第5天 清热燥湿药黄柏苦参 106 |
| 第2天 清热泻火药石膏 93 | 第6天 清热凉血、清退虚热药有哪些 110 |
| 第3天 清热泻火药知母决明子 ... 96 | 第7天 清退虚热药青蒿 115 |
| 第4天 清热燥湿药黄连黄芩 101 | |

第5周 泻下药、开窍药

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 第1天 泻下药有哪些 120 | 第5天 开窍药有哪些 138 |
| 第2天 攻下药大黄 126 | 第6天 开窍药麝香石菖蒲 141 |
| 第3天 攻下药芒硝 129 | 第7天 开窍药冰片苏合香 145 |
| 第4天 峻下逐水药牵牛子巴豆 ... 132 | |

第6周 祛风湿药、化湿药、利水渗湿药

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| 第1天 祛风湿药有哪些 150 | 第5天 芳香化湿药藿香 170 |
| 第2天 祛风湿药川乌(乌头) ... 156 | 第6天 利水渗湿药有哪些 173 |
| 第3天 祛风湿药木瓜五加皮 161 | 第7天 利水渗湿药茯苓薏苡仁 ... 179 |
| 第4天 化湿药有哪些 166 | |

第7周 温里药、理气药、止血药

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| 第1天 温里药有哪些 184 | 第5天 止血药有哪些 200 |
| 第2天 温里药附子干姜 188 | 第6天 止血药槐花三七 206 |
| 第3天 理气药有哪些 192 | 第7天 止血药白及艾叶 211 |
| 第4天 理气药陈皮化橘红 196 | |

第8周 活血化瘀药、化痰药

- | | | | |
|---------------------|-----|-----------------------|-----|
| 第1天 活血化瘀药有哪些 | 218 | 第5天 破血消癥药马钱子穿山甲 | 237 |
| 第2天 活血化瘀药有哪些 | 223 | | |
| 第3天 活血止痛药川芎延胡索 ... | 228 | 第6天 化痰药有哪些 | 241 |
| 第4天 活血调经药丹参红花 | 232 | 第7天 化痰药半夏桔梗 | 246 |

第9周 止咳平喘药、安神药、平肝熄风药

- | | | | |
|---------------------|-----|-----------------------|-----|
| 第1天 止咳平喘药有哪些 | 252 | 第5天 安神药酸枣仁远志 | 271 |
| 第2天 止咳平喘药杏仁白果 | 256 | 第6天 平肝熄风药有哪些 | 276 |
| 第3天 止咳平喘药紫菀款冬花 ... | 261 | 第7天 平肝熄风药牛黄天麻全蝎 | 283 |
| 第4天 安神药有哪些 | 266 | | |

第10周 补虚药（一）

- | | | | |
|--------------------|-----|---------------------|-----|
| 第1天 补气药有哪些 | 290 | 第5天 补阳药有哪些 | 312 |
| 第2天 补气药人参西洋参 | 296 | 第6天 补阳药淫羊藿补骨脂 | 317 |
| 第3天 补气药黄芪甘草 | 302 | 第7天 补阳药鹿茸蛤蚧 | 321 |
| 第4天 补气药党参山药 | 308 | | |

第11周 补虚药（二）

- | | | | |
|-------------------|-----|---------------------|-----|
| 第1天 补血药有哪些 | 326 | 第5天 补血药何首乌龙眼肉 | 340 |
| 第2天 女人要药数当归 | 330 | 第6天 补阴药有哪些 | 345 |
| 第3天 补血要药熟地黄 | 333 | 第7天 补阴药枸杞子女贞子 | 349 |
| 第4天 补血圣药阿胶 | 337 | | |

第12周 消食药、收涩药、驱虫药

第1天 消食药有哪些	355	第5天 收涩药五味子乌梅	372
第2天 消食化积良药山楂	358	第6天 驱虫药有哪些	376
第3天 消食药莱菔子鸡内金	361	第7天 驱虫药槟榔	380
第4天 收涩药有哪些	366		

第1天 消食药有哪些	355	第5天 收涩药五味子乌梅	372
第2天 消食化积良药山楂	358	第6天 驱虫药有哪些	376
第3天 消食药莱菔子鸡内金	361	第7天 驱虫药槟榔	380
第4天 收涩药有哪些	366		

(一) 消食药

第1天 消食药有哪些	355	第5天 收涩药五味子乌梅	372
第2天 消食化积良药山楂	358	第6天 驱虫药有哪些	376
第3天 消食药莱菔子鸡内金	361	第7天 驱虫药槟榔	380
第4天 收涩药有哪些	366		

(二) 收涩药

第1天 收涩药有哪些	366	第5天 收涩药五味子乌梅	372
第2天 收涩药有哪些	366	第6天 驱虫药有哪些	376
第3天 收涩药有哪些	366	第7天 驱虫药槟榔	380
第4天 收涩药有哪些	366		

R28
283

>>> 每天学点中医丛书 <<<

张庆祥/总主编

每天学点

MEITIANXUEDIANSHIYONGZHONGYAO

实用中药

主编 / 丁兆平



中医学院 0666884

中国医药科技出版社

第1天

有心来识中药

中医中药是中华优秀传统文化的瑰宝，她不仅是中华民族的宝贵文化，也是世界优秀文化的精华。毛泽东同志说过：“中国医药学是一个伟大的宝库，应当努力发掘，加以提高。”我们既不能被中医中药在历史上对人类健康和民族繁衍所做出的巨大贡献所陶醉，也不能被当代中医中药发展中所面临的诸多问题所迷惑。仅就目前而言，对于这座宝库，我们不仅发掘的还很不够，单就对它的认识也是远远不够的。

束之高阁与弃之弊履的结果都是不得其用，而“有金不拾”与“有金不识”却绝对是认识上的大不同。

中药是中医在传统医学理论指导下用以防病治病的重要工具之一。“医无药不能扬其术，药无医不能奏其效。”从最低的层次上讲，知点医、识点药应当算是绝大多数人生活中都应该具备的基本知识贮备吧。更不用说古人常提到的知医识药是为了更好地养老奉亲的需要了。

诚然，我们希望更深入地认识中药这一宝库，并进一步发掘利用这一宝库，服务于个体的保健疗疾所需与大众的公共健康事业。中医中药的起源不外乎医食同源，药食同源。了解中药学可以从本草到中药学的古今演变谈起。

中医中药的知识体系一直以来走的是传承衍变的道路。中药学古称“本草”，略有“以草为本”的意思，不可否认的是中药材中植物来源者占了绝大多数，植物的根、茎、叶、花、果实、种子等部位都有入药，当然还有动物来源的中药和矿物来源的中药。它们一方面是大自然的恩赐，另一方面是中医人的妙识妙用。

约成书于秦汉时期的《神农本草经》（简称《本经》）被公认为中国最早的一部药物学专著。该书载药仅365种，以上、中、下三品的方式分类。至梁代陶弘景《神农本草经集注》，载药品种已经加倍，为730味。至唐代《新修本草》（又称《唐本草》）则是由政府组织编撰的，载药844味，并绘有药

《每天学点中医丛书》

总序

TOTAL ORDER

编委会

《每天学点中医丛书》

会委编

总主编 张庆祥

副主编 王均宁 刘更生 陈宪海

编委 (按姓氏笔画排序)

丁兆平 王永泉 任健

孙洪福 宋业强 张晓莲

周唯 杨佃会 董桂英