

医生与百姓健康对话系列丛书

家庭中 中药应用的 疑问巧答

方法简单 实用有效
一书在手 方便自如
走入家庭 问题明确
不问医师 疑问自解

杜永成 黄立坤 总主编

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社



家庭中药应用的疑问巧答

主 编	康 静	潘英英	温跃春	
副主编	王毅仁	那 龙	阎登魁	杨淮青
编 委	康 静	潘英英	温跃春	王毅仁
	那 龙	阎登魁	杨淮青	董宏强
	药智婷	王海铭	赵玉清	

山西科学技术出版社
山西出版传媒集团

图书在版编目(CIP)数据

家庭中药应用的疑问巧答 / 杜永成、黄立坤总主编. —太原:
山西科学技术出版社, 2014.3

(医生与百姓健康对话系列丛书)

ISBN 978-7-5377-4718-9

I. ①家… II. ①杜… ②黄… III. ①中药学 - 问题解答
IV. ①R28-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 020348 号

家庭中药应用的疑问巧答

总 主 编 杜永成 黄立坤

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(太原市建设南路 21 号 邮编: 030012)

发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(电话: 0351-4922121)

印 刷 山西德胜华印业有限公司

编辑室电话 0351-4922073

开 本 850 毫米 × 1168 毫米 1/32

印 张 4.25

字 数 106 千字

版 次 2014 年 3 月第 1 版

印 次 2014 年 3 月太原第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5377-4718-9

定 价 10.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

前 言

随着老龄化社会进程的加快，繁忙的工作、生活之余，人们感到更多的就是保健和养生知识的匮乏，在临床和社区卫生指导过程中，我们有个明显的发现，重视健康和听健康讲座课、看有关健康知识类节目的人群多半是老年人群、疾病人群、或家有慢性病人的家属等。现实生活中，无论是到大医院就诊看病，还是到社区卫生服务机构咨询服务，给每位就诊者讲解的时间总是很有限（总有时间太短，对他们的关怀远远不够的感觉）。

试想，半天门诊时间内，有的特色科室通常需要接待80~120位就诊者，大夫门诊后还要去处理住院患者、做科学研究、进行临床教学……时间真的有限，很多老病人常常心疼地对我们的大夫说：“你们太辛苦了！注意身体啊！”。当然，也有不理解的就诊者，因为一号难求生气、发牢骚。为了解决医务人员与每位就诊者交流时间较短的问题，我省部分综合医院、专科医院、社区卫生服务机构相关专业医务工作者，经过反复酝酿，将临床和社区指导、健康教育工作中就诊者经常提出的问题汇编成这套科技读物，旨在解决就诊者常常遇到的问题，同时有利于常见病、多发病、新发病知识的宣传、普及。

实际生活中收集到的问题非常多，经过与临床相关专业专家及出版社相关专家、领导仔细分析、筛选，最终选择具有代表性的 1400 多个问题，包括：应对失眠、有效制服肿瘤、合理保护黏膜、家庭防护乳腺、自我调节血压、迅速缓解疼痛、早期预防中风、有益健康的运动、有效解决便秘、缓解糖尿病、预防冠心病、家庭合理使用中草药、家庭育儿、全面女性保健及器官捐献、母亲文化教育的重要性等等 1400 多问。

确立书名为《医生与百姓健康的对话》系列医学科技图书，明确编委领导组，确定《医生与百姓健康的对话》医学系列科技图书框架，筛选了临床一线技术专家和管理专家组成编委，根据这些问题给出了专业、通俗易懂、贴心的回答，还特别聘请了 3 位 80 后、90 后曾从事过义工，对医学科普有着浓郁兴趣的优秀大学生画师，为本书设计插图，起到了图文并茂，画龙点睛的作用，将老百姓需要了解的相关各方面的知识用图文、问答的形式融汇其中。

另外，针对部分患者对专业知识的需求，我们将常见的一些专业知识作为附件列在专业图书最后（如：高血糖治疗路径、器

官捐献的程序、母亲文化的教育、纠偏食品如何使用)以供参考。通过阅读本书,相信能够详细了解常见病发病高危因素相关知识、知晓一些多发病筛查及应对常用方法、熟悉常见病常用的治疗手段、能够有计划地开展社区和居家护理、居家康复活动等。

本书在选题过程中,得到了山西科学技术出版社的大力支持,他们针对每一本书的内容布局提出的中肯意见,在保证本书的通俗性、易懂性、生动性、趣味性、全面性等方面做出了贡献。一并示谢!在此,还要感谢更多的热心就诊者,他们也对本书的撰写和出版工作给予了无私的帮助。

编委会名单

总主编：杜永成 黄立坤

总策划：赵志春

主 编：王 玉 王 平 王金花 王毅民 石 晶
石秀萍 白建华 申红英 毕志军 吕小桃
任晋阳 严继萍 杜 健 杜丽秀 李 佳
李 琳 李 慧 李玉杰 李俊萍 杨平安
吴元军 宋子胜 张 烨 张 溥 张元存
张纯斌 武保平 赵 中 赵建平 段朝霞
贾志越 顾青圻 徐辅慧 高润芳 郭进升
郭秀生 席玉爱 康 静 温跃春 鲍喆煊
潘英英

副主编：马永太 马建忠 马瑞涛 王 婧 王晓东
王继荣 王斌红 王翠玲 王毅仁 王镜淞
毛荣斌 孔庆仙 申红英 冯子凌 邢玉荣
任志英 关 欣 许 娟 许志宏 许建勋
那 龙 负俊平 李冬岩 李秀丽 李俊萍
杨风翔 杨建仲 杨素梅 杨淮清 杨惠兰
何 莉 宋丽萍 张 舟 张 逸 张印红
张亚芬 张丽娟 张沁莲 陈 刚 陈文浩
陈丽萍 范亚峰 郑俊峰 赵立芹 赵丽琴
段文杰 晋佩文 贾文奎 郭新志 郭叔信

黄铁明 曹雪玲 康雪飞 阎登魁 雷 昆

蒲联兵 薛雪花

编 委：马永太 马建忠 马瑞涛 王 玉 王 平

王 妹 王 婧 王 燕 王志萍 王丽芳

王国凤 王国芳 王金花 王京丽 王学庆

王春梅 王建芬 王晓东 王晓荣 王海铭

王继荣 王彩娟 王雅萍 王斌红 王翠玲

王霄燕 王毅仁 王毅民 王镜淞 牛 赞

毛荣斌 孔庆仙 石 晶 石秀萍 申红英

史双秀 白兰香 白建华 白晓燕 冯子凌

冯振宇 邢玉荣 毕志军 吕小桃 乔晓明

乔爱春 任志英 任晋阳 刘宝平 闫佳丽

闫佳峰 闫慧清 闫耀东 关 欣 许 娟

许志宏 许建勋 那 龙 负俊平 形彩花

严继萍 杜 健 杜红玉 杜丽秀 李 宏

李 佳 李 婧 李 琳 李 慧 李五红

李玉杰 李冬岩 李旭亮 李秀丽 李宝莉

安 琪 李俊萍 李瑞萍 李福盈 李慧萍

杨 冰 杨 波 杨风翔 杨平安 杨建仲

杨建新 杨素梅 杨淮清 杨惠兰 吴 立

吴元军 何 莉 宋子胜 宋丽萍 张 兰

张 舟 张 烨 张 逸 张 溥 张志霞

张元存 张玉玲 张印红 张永红 张亚芬

张丽娟 张沁莲 张纯斌 张泽佳 张珧仙

陈 云 陈 刚 陈 燕 陈文浩 陈丽萍

陈雅婷 武建康 武保平 范亚峰 周秀英

庞艳萍	郑俊峰	赵 杰	赵玉清	赵立芹
赵丽琴	赵利军	赵建平	赵琇丽	郝世飞
郝素华	胡燕华	药智婷	段文杰	段朝霞
耿美晶	晋佩文	贾文奎	贾志越	顾青圻
徐艳艳	徐辅慧	徐朝健	高 莉	高润芳
候佩英	郭进升	郭秀生	郭叔信	郭新志
席玉爱	黄铁明	曹雪玲	曹慧娟	常丽娜
康 静	康雪飞	阎登魁	梁晓云	彭建红
董小清	董宏强	韩 红	韩建芳	程 珏
程永莉	温跃春	蒲联兵	鲍喆煊	裴树华
潘英英	薛世琦	薛秀卿	薛雪花	魏正俐

程序设计：任晓强

绘 图：姚丽楠 刘 瑞 魏 琦

秘 书：赵彦琴 樊兆义

目 录

1. 什么是中药?	001
2. 与西药相比, 中药的优势有哪些? 不足有哪些?	002
3. 我们在选购中药时应有哪些需要注意的?	003
4. 炮制方法不同, 中药的功效也会改变吗?	004
5. 煎中药之前可以洗吗?	005
6. 中药在煎煮之前, 应该用水泡一下, 这是为什么呢?	007
7. 用哪种水煎药比较合适?	008
8. 煎药过程中水量如何掌握?	008
9. 中药一般煎几回?	008
10. 煎煮中药应选用哪种器皿?	009
11. 为什么中药有不同的煎法?	009
12. 中药的煎煮时间怎么掌握呢?	010
13. 为什么有的中药需要煎好几个小时呢?	011
14. 哪些中药不能在一起煎服?	011
15. 熬制后的药渣也有大功效?	013
16. 如何根据体质、疾病选择适当的服药时间?	013
17. 所有的中药必须一次性喝掉吗?	014
18. 中药是趁热喝还是晾冷了喝呢?	015



19. 服中药期间有何忌口?	015
20. 服中药时呕吐怎么办?	016
21. 服中药可以加糖吗?	017
22. 有消化道疾病的患者服药时注意些什么呢?	017
23. 中药汤剂可以隔夜服用吗?	018
24. 中药会引起过敏反应吗?	019
25. 中药中的“引经药”是什么意思?	020
26. 常用的“引经药”有哪些?	022
27. 中药药渣还有用吗?	025
28. 中药贴肚脐治疗各种儿科疾病的原理?	026
29. 老年人骨质疏松常用什么中药?	027
30. 治疗痛经的中药有哪些?	028
31. 哪些中药能回乳?	030
32. 哺乳期能喝中药吗?	032
33. 中药可以治疗爱发脾气、闷闷不乐吗?	033
34. 中药治疗胃病有其独特的优势?	034
35. 中药也可以辅助治疗急性病吗?	036
36. 有解酒作用的中药吗?	037
37. 哪些中药可治疗肝病?	039
38. 有帮助踏实睡觉的中药吗?	040
39. 有可改善听力的中药?	042
40. 爱感冒的人平时怎样用中药调理?	044
41. 出汗多怎样用中药?	046
42. 每个人都能用人参吗?	049
43. 为什么西洋参秋季服用效果会更好一些?	051
44. 秋天咳嗽可以用沙参来调理吗?	052

45. 什么是冬病夏治呢?	053
46. 哪些疾病适合冬病夏治呢?	054
47. 冬病夏治的原理是什么?	055
48. 冬病夏治的主要穴位有哪些?	056
49. 面色萎黄可以常用阿胶吗?	058
50. 牵牛子——经济实用的利小便之药?	060
51. 呕家圣药——生姜?	062
52. 吴茱萸单味贴涌泉穴可以治疗口疮?	064
53. 小茴香可温胃散寒、治疗胃痛?	065
54. 全身是宝的冬季美味: 柿子?	067
55. 常服山楂可以赶走青春痘?	069
56. 麦芽善于治疗谷物类引起的食积吗?	071
57. 鸡内金研磨冲服效果更好吗?	072
58. 苦楝皮内服外用治疗皮肤病?	073
59. 大蓟清热凉血用处多?	072
60. 夏季感冒的良药——藿香?	076
61. 排毒养颜胶囊不可长期服用?	078
62. 感冒咳嗽为什么用前胡呢?	080
63. 柴胡如何治疗抑郁症?	081
64. 夜交藤治疗阴虚引起的失眠?	084
65. 麝香有奇效, 但不能随便用?	086
66. 蜂蜜外用疗效多?	087
67. 火麻仁润肠通便功效高?	089
68. 抗真菌的中药有哪些?	091
69. 带状疱疹的中药疗法?	093
70. 中风病人身边的常备中药——银杏叶?	095

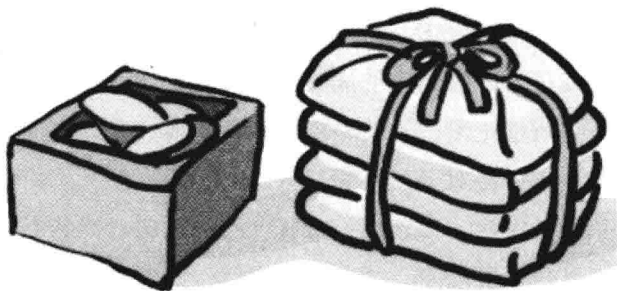


71. 哪些中药外洗可治疗女性外阴炎症?	096
72. 大黄可通便, 剂量掌握上需谨慎?	098
73. 小儿得了麻疹, 怎样用荆芥助其发疹?	099
74. 苍耳子可以治疗由于鼻炎引起的头痛?	101
75. 呕吐烦躁用芦根?	102
76. 服用板蓝根可以预防 H7N9 吗?	103
77. 老慢支有新招——金荞麦?	105
78. 土茯苓治疗关节疼痛?	107
79. 山慈菇对于癌症的治疗?	108
80. 养颜美容佳品——芦荟?	110
81. 伸筋草可“伸筋”?	112
82. 肾虚引起的腰痛可以常用五加皮?	113
83. 水肿病人吃中药时注意哪些方面?	115
84. 哪些中药能下乳?	116
85. 能退热的中药有哪些?	118

家庭中药应用的疑问巧答

1. 什么是中药?

中药是我国传统药物的总称，中药的认识和使用是以中医理论为基础，自然界中各种丰富的用于防治疾病的植物、动物、矿物及其加工品。古代本草书籍所载，已逾 3000 余种，经目前整理，则达 8000 种左右，由于其来源以植物性药材居多，使用也最普遍，故中药常称为“草药”。这些宝贵资源的开发与有效利用，已有很悠久的历史，也是我国医药学发展的物质基础，对于保障人民健康和民族繁衍起着不可忽视的作用。



中药名称写成的“四季歌”

春风和煦满常山，芍药天麻及牡丹；
远志去寻使君子，当归何必找泽兰；
端阳半夏五月天，菖蒲制酒乐半年；
庭前娇女红娘子，笑与槟榔同采莲。
秋菊开花遍地黄，一回雨露一茴香；
扶童去取国公酒，醉倒天南星大光。
冬来无处可防风，白芷糊窗一层层；
待到雪消阳起石，门外户悬白头翁。

注：此为我国古人笔下著名的中药名四季歌，既符合一年四季的特征，又加入 20 余味中草药名，极富情趣。不仅令人神往，还可感悟中药名包含的学问，不失为一首佳作。

2. 与西药相比，中药的优势有哪些？不足有哪些？

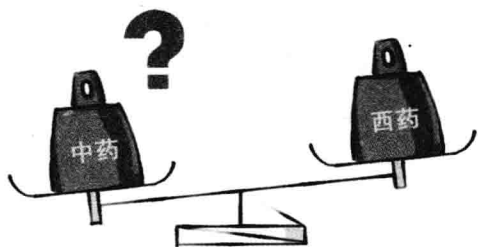
我国传统医学博大精深，它以中国古代哲学思想为基础，通过整体观念和辨证论治指导用药。

首先从药物的成分来说：西药多由化学药品组成，化学药品毒副反应加大，药源性疾病增多，在人们日益重视自身健康的今天，天然的中草药、绿色植物越来越受到老百姓的青睐。

其次：中医药在治疗疾病上的优势：不少疾病尤其是疑难杂病缺乏理想的治疗方法。中医重视辨证理论，与西医辨病相结合，充分发挥中西医结合的优势。有些疑难杂病，即使未明确诊断，也可先辨证论治，不失时机地缓解病情，改善生活质量。从临床总结中，中医对下列疾病具有优势：

①病毒性疾病，如流感、感冒、乙脑、病毒性肺炎、流行性出血热、肝炎、肝硬变。②老年性疾病，如中风、脑梗死、老年

性痴呆、高血压病、冠心病、白内障、视神经萎缩等。③免疫性疾病，如顽固性荨麻疹、类风湿性关节炎、红斑狼疮、干燥综合征，慢



性肾小球肾炎。④肿瘤，特别是中晚期肿瘤，中医中药能减轻化疗放疗的毒副反应，在改善症状、保护免疫系统方面起着重要作用⑤妇科疾病，如月经失调、痛经、功能性子宫出血、不孕症、更年期综合征等。⑥皮肤病，如皮炎、湿疹、银屑病等。⑦外科疾病，如脉管炎、骨髓炎、肝胆结石、肾结石、颈椎症、椎间盘疾病，骨折、股骨头坏死等。

再次：从保健功能看，中国历来就有“药食同源”之说，某些中药在日常生活中承担着未病先防的功效。如在调节免疫、延缓衰老、增强记忆、抑制肿瘤、降血脂、调节血糖、改善胃肠功能、清利咽喉、调节血压、改善骨质疏松等功能上，也有着重要的作用。

不足之处：某些突发疾病，如心肌梗死、脑出血等急性病的抢救中，西药起效快，作用强，而中药则不能充分的发挥它的疗效。

3. 我们在选购中药时应有哪些需要注意的？

虽然我们在日常生活中常常能接触到一些中药，但毕竟中药专业较强，而且常用的就有三百多种，那么作为我们普通老百姓在购买中药时怎样才能买到性价比最高的中药呢？





首先，我们不能贪图便宜，在一些非正规的地方去购买，比如街边、摊贩啊，往往被摊贩的花言巧语所蒙蔽，而如果服用中药后有不舒服的地方，我们一般很难维权，所以在选购中药时要认准经营单位，要到规模较大、信誉好的专业药店

购买中药，应向销售商户索要票据，询问进货渠道，如发现中药材存在假、劣等质量问题，应及时向药品监督管理部门投诉，以维护自身的合法权益。

其次购买时要注意查看中药的成色、有无杂质和质量好坏，特别是观察中药材是否发生霉变或有虫蛀，但要注意有些饮片不是颜色好看质量就好，鲜艳的往往是经过染色加工过的。如白芍、菊花、百合等，所以药材以及内服饮片，应当因人而异，应遵循医嘱或在药师的指导下，对症服用。

再次由于受产地、采收季节等因素影响，中药材的质量和价格会有不同，即使同一种中药材因为产地和精选程度的差异，所达到的药效及临床应用也不尽相同，消费者要根据具体中药材的品质衡量其价格，不能一味图便宜购买使用而影响药效。

4. 炮制方法不同，中药的功效也会改变吗？

我们在中药处方中经常可以看到，同一味中药有不同的名称，如白术，有生白术、炒白术、焦白术，荆芥有荆芥炭，那么为什么有这么多种分类呢？他们之间的功效相同呢？想要弄清楚这些问题呢，我们首先来了解一个词——炮制，什么是炮制呢？炮制