

# 中药

## 应该这样吃



源自《黄帝内经》、《神农本草经》、《本草纲目》、《金匱要略》等中医精华  
辅以现代科学验证，以实用为出发点

陈贤正 编著  
洪心容 审订



电子工业出版社  
Publishing House of Electronics Industry  
<http://www.phei.com.cn>

# 中药

应该这样吃



陈贤正 编著  
洪心容 审订

电子工业出版社

Publishing Industry

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有,侵权必究。

### 图书在版编目(CIP)数据

中药应该这样吃 / 陈贤正编著. —北京: 电子工业出版社, 2010.10  
ISBN 978-7-121-12064-0

I. ①中… II. ①陈… III. ①中草药-用法 IV. ①R28

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第205929号

原书名:《中药应该这样吃》

原作者名:陈贤正

©上海青山文化传播有限公司, 2010年

本书中文简体版经上海青山文化传播有限公司正式授权,由电子工业出版社独家出版发行。非经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。

版权贸易合同登记号 01-2010-3689

责任编辑:周 林

特约编辑:胥晓琦

印 刷:北京市天竺颖华印刷厂

装 订:三河市鑫金马印装有限公司

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编:100036

开 本:720×1000 1/16 印张:12.75 字数:163千字

印 次:2010年10月第1次印刷

定 价:28.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010)88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn,盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010)88258888。

# 目 录

## 第一章 中华文明的瑰宝——中药

- 第一节 中药的历史 /10
- 第二节 中药的种类 /13
- 第三节 中药的原理 /16
- 第四节 中药和西药的相互作用 /21

## 第二章 根基先打牢——中药服用前的准备

- 第一节 火眼金睛看药材 /31
- 第二节 摸清门道看处方 /41
- 第三节 洞察内因抓关键 /44

## 第三章 步步不可懈——中药煎熬

- 第一节 中药煎熬常识 /51
- 第二节 煎煮处方说明 /55
- 第三节 中药煎熬程序 /58

- 第四节 煎药时如何不糊锅 /59
- 第五节 不宜煎煮的中药 /61
- 第六节 怎样让中药不苦口、不变质 /62
- 第七节 治疗肾脏病的中药如何煎熬 /66

## 第四章 小窍门大道理——中药服用

- 第一节 中药服用的最佳时间 /69
- 第二节 中药服用的最佳温度 /73
- 第三节 中药服用的剂量和次数 /75
- 第四节 中药沉淀物是喝还是扔 /79

## 第五章 “雷区”须谨慎——中药禁忌

- 第一节 我们可以放心地服用中药吗 /84
- 第二节 入口须小心——饮食禁忌 /90
- 第三节 相生亦相克——药物禁忌 /98
- 第四节 见招来拆招——破解中药禁忌 /102
- 第五节 五味各有法——中药与糖不相容 /107

## 第六章 各个击破——不同人群不同法

- 第一节 儿童服用中药须知 /111
- 第二节 孕妇服用中药须知 /118
- 第三节 老人服用中药须知 /122
- 第四节 糖尿病患者服用中药须知 /127
- 第五节 高血压患者服用中药须知 /132
- 第六节 肿瘤患者服用中药须知 /138
- 第七节 其他常见病患者服用中药须知 /140

## 第七章 收藏得宜——中药的保管

- 第一节 影响中药变质的因素 /145
- 第二节 中药材的保管 /149
- 第三节 中成药的保管 /154
- 第四节 中药饮片的保管 /157
- 第五节 几种贵重中药的保管 /163
- 第六节 中药霉变的处理方法 /167

## 第八章 健康多面手——中药的其他功效

### 第一节 中药调理 /174

### 第二节 饮食养生术 /180

### 第三节 季节与中药养生 /190

### 第四节 中药与美容 /193

### 第五节 老年人的中医养生之道 /199

# 中药

应该这样吃



陈贤正 编著  
洪心容 审订

电子工业出版社

Publishing Industry

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

### 图书在版编目（CIP）数据

中药应该这样吃 / 陈贤正编著. —北京：电子工业出版社，2010.10  
ISBN 978-7-121-12064-0

I. ①中… II. ①陈… III. ①中草药—用法 IV. ①R28

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第205929号

原书名：《中药应该这样吃》

原作者名：陈贤正

©上海青山文化传播有限公司，2010年

本书中文简体版经上海青山文化传播有限公司正式授权，由电子工业出版社独家出版发行。非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

版权贸易合同登记号 01-2010-3689

责任编辑：周 林

特约编辑：胥晓琦

印 刷：北京市天竺颖华印刷厂

装 订：三河市鑫金马印装有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：12.75 字数：163千字

印 次：2010年10月第1次印刷

定 价：28.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



# 前

# 言

人食五谷杂粮，病痛难免，这一生或多或少都得和药物打交道。但药之为物，从来都是一把双刃剑，既能救人，稍有不慎，亦能害人。如何“把玩”好这危险的药物，取其补益而去其毒性，则是所有人都关心的问题。

自神农氏尝百草开始，中医便产生了。历经数千年的时间，中医发展成为了一个庞大精深的体系，也是公认复杂深奥的体系，药品的种类繁多、质量各异，而治疗方法也是千差万别，步步皆有奥妙。迄今为止，恐怕没有人敢肯定地说，自己已经完全掌握了中药的奥秘。那身为中药服用者的你，对于中药又了解多少呢？

尽管我们都知道，中药来自于天然的动植物，但是，它到底应该如何使用，特别是如何安全地使用，却不是所有人都清楚的。很多人想当然地认为，中药既取自天然，那肯定是安全无害的，多服过服只会强身，而不会伤身，结果往往造成身体的损伤和不必要的副作用。在有些地方，中药造成

的临床不良反应案例很多，且中药的滥服滥用情况也比西药更甚，这一切都源于人们对中药的不了解或误解。

身为中药的使用者，你了解你正在使用的中药吗？你知道中药的毒副作用有哪些吗？你知道如何让它发挥出最大的药效吗？

这正是此书写作的目的。本书针对中药使用的各个环节，对中药进行详细剖析，从中药的选择、煎熬到服用，从不同人群的中药服用到不同病患的中药服用，从中药的治病机能到中药的其他功效，都一一向你说明，从而让服用中药的你真真正正地了解到，怎样才是正确的服用方法，怎样才是安全的服用方法。如果你对于正在服用或即将服用的中药还有一点疑问的话，那你需看看这本书，给自己百分之百的安全用药保证。



# 目 录

## 第一章 中华文明的瑰宝——中药

- 第一节 中药的历史 /10
- 第二节 中药的种类 /13
- 第三节 中药的原理 /16
- 第四节 中药和西药的相互作用 /21

## 第二章 根基先打牢——中药服用前的准备

- 第一节 火眼金睛看药材 /31
- 第二节 摸清门道看处方 /41
- 第三节 洞察内因抓关键 /44

## 第三章 步步不可懈——中药煎熬

- 第一节 中药煎熬常识 /51
- 第二节 煎煮处方说明 /55
- 第三节 中药煎熬程序 /58

- 第四节 煎药时如何不糊锅 /59
- 第五节 不宜煎煮的中药 /61
- 第六节 怎样让中药不苦口、不变质 /62
- 第七节 治疗肾脏病的中药如何煎熬 /66

## 第四章 小窍门大道理——中药服用

- 第一节 中药服用的最佳时间 /69
- 第二节 中药服用的最佳温度 /73
- 第三节 中药服用的剂量和次数 /75
- 第四节 中药沉淀物是喝还是扔 /79

## 第五章 “雷区”须谨慎——中药禁忌

- 第一节 我们可以放心地服用中药吗 /84
- 第二节 入口须小心——饮食禁忌 /90
- 第三节 相生亦相克——药物禁忌 /98
- 第四节 见招来拆招——破解中药禁忌 /102
- 第五节 五味各有法——中药与糖不相容 /107

## 第六章 各个击破——不同人群不同法

- 第一节 儿童服用中药须知 /111
- 第二节 孕妇服用中药须知 /118
- 第三节 老人服用中药须知 /122
- 第四节 糖尿病患者服用中药须知 /127
- 第五节 高血压患者服用中药须知 /132
- 第六节 肿瘤患者服用中药须知 /138
- 第七节 其他常见病患者服用中药须知 /140

## 第七章 收藏得宜——中药的保管

- 第一节 影响中药变质的因素 /145
- 第二节 中药材的保管 /149
- 第三节 中成药的保管 /154
- 第四节 中药饮片的保管 /157
- 第五节 几种贵重中药的保管 /163
- 第六节 中药霉变的处理方法 /167

## 第八章 健康多面手——中药的其他功效

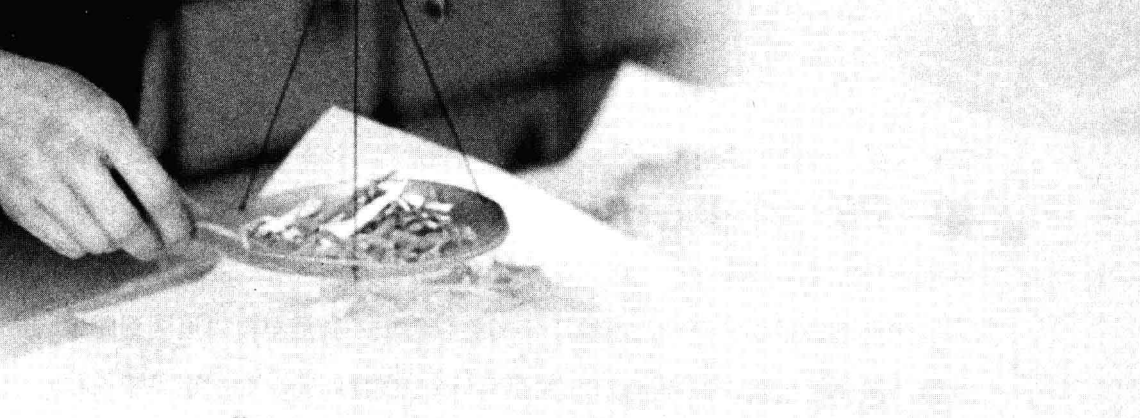
### 第一节 中药调理 /174

### 第二节 饮食养生术 /180

### 第三节 季节与中药养生 /190

### 第四节 中药与美容 /193

### 第五节 老年人的中医养生之道 /199



第一章

中华文明的瑰宝  
中药



## 第一节 中药的历史

中药起源很早，至今已有数千年的悠久历史，其最早可以追溯到原始社会。据文献记载，炎帝神农氏尝百草，因为误食断肠草而“崩葬于长沙之尾”（即今湖南省株洲市炎陵县），当为有关中药的最早记载。

鲁迅说：“大约古人一有病，最初只好这样尝一点，那样尝一点，吃了有毒的就死，吃了不相干的就无效，有的吃到了对症的就好起来，于是知道这是对某一种病痛的药。”古人在不断的尝试动植物的过程中，发现了某些动植物会引起人体的某些药效反应或中毒现象。于是，人们在寻觅食物的时候开始有意识地辨别各种动植物；而为了治疗疾病，又开始有意识地去尝试一些植物，希望能够找到可以治疗的方法。就这样，人类逐渐累积起了关于植物药的知识，并形成了原始的药物疗法。

中药大部分来自于树皮和草根，但还有一部分是动物药，如蛇胆、牛黄、虎骨、麝香、熊胆等，介壳类如珍珠、海蛤壳，矿物类如龙骨、磁石等，也都是用来治病的中药；除此之外，像西洋参这类从外国传入的药材，也被列入了中药的行列。

因为早期没有文字，原始的中药知识只能口耳相传，到文字产生之后，人们开始记载中药的功效和用法。同时，随着火的使用以及农业的发展，中药资源被更大程度地开发出来。到了春秋时期，药物种类已经扩大到一百多种，像今天人们常用的甘草、贝母、枸杞子、苍耳子、芹菜和益母草等，在当时已经是很常用的药物了。据《山海经》记载，当时的药物已多达一百二十四种，其中植物药五十一种、动物药六十六种、矿物药三