

家庭

【家庭中医保健丛书】

拥有这套书，等于请进一位家庭保健医师

用药指迷

合理用药
精心保健

梅雨霖 蔡明 编著

东方出版社

家庭

【家庭中医保健丛书】

拥有这套书，等于请进一位家庭保健医师

用药指迷

合理用药
精心保健

梅雨霖 蔡明 编著

東方出版社

责任编辑:周果钧

装帧设计:徐 晖

图书在版编目(CIP)数据

家庭用药指迷/梅雨霖 蔡 明 编著.

-北京:东方出版社,2009.6

(家庭中医保健丛书)

ISBN 978-7-5060-3504-0

I. 家… II. ①梅…②蔡… III. 药物-基本知识 IV. R97

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 064376 号

家庭用药指迷

JIATING YONGYAO ZHIMI

梅雨霖 蔡 明 编著

东方出版社 出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京市文林印务有限公司印刷 新华书店经销

2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月北京第 1 次印刷

开本:880 毫米×1230 毫米 1/32 印张:10.75

字数:252 千字 印数:0,001-6,000 册

ISBN 978-7-5060-3504-0 定价:25.00 元

邮购地址 100706 北京朝阳门内大街 166 号

人民东方图书销售中心 电话 (010)65250042 65289539

做自我保健的有心人（代前言）

还记得 2005 年底，北京市的卫生普查结果居然得了两个“冠军”：一个是高血压冠军；另一个是高血脂冠军。北京市政府非常重视，曾专门下发文件，要求各单位多听最新保健知识讲座。北京市的做法真的非常英明！

大家也许都知道，科学界有条规律：哺乳动物的寿命一般等于其成熟期的 5~7 倍。照这么测算，我们人类的正常寿命至少应该有 100~140 岁，而现在我国死亡率最高的人群是 30~50 岁的人；此外，按照人类生长的规律，应该是自然老死的人占多数、病死的人占少数，而现在的实际情况正好相反——病死的占多数，而自然老死的占很少一部分。为什么会这样呢？最主要的一个原因就是大多数人不懂得保健，而且也不重视保健。

根据联合国世界卫生组织《2007 年世界卫生报告》介绍，世界人口中，男性人口以圣马力诺的寿命最长，平均可活到 80 岁；澳大利亚、冰岛、日本、瑞典及瑞士的男性平均寿命都达到了 79 岁；加拿大、摩纳哥及新西兰等地的男性平均寿命为 78 岁；英国、法国、德国的男性平均寿命为 77 岁；美国、古巴的男性平均寿命为 75 岁；中国的男性平均寿命为 71 岁。在女性人口中，以日本女性最长命，平均寿命 86 岁；摩纳哥妇女平均寿命为 85 岁；西班牙、澳大利亚、法国、意大利及瑞士等地的妇女平均寿命为 84 岁；英国妇女平均寿命为



81岁；美国妇女平均寿命为80岁；中国妇女平均寿命为74岁。

瞧一瞧，比起我们的东邻日本，我们中国的男女寿命已经差了8~10岁。8~10岁，这差不多又是半代人了。

日本人有什么奥秘呢？说来并不复杂。日本的先进经验就是以社区为单位，每个月讲一次保健课；公民如果没有来听的，那就必须补课。我国目前还没听说有这个制度。但对于我国公民来说，这无疑应该是一个宝贵的启示。

联合国曾经提出过一个口号：“千万不要死于无知。”而全球也的确有很多人正是死于无知。

曾有不少人在纽约参加过张学良将军的100岁寿辰。100岁的张学良眼不花、耳不聋，令到场的人很吃惊。当时有人询问张学良：“少帅，您怎么能活得这么好呢？”张将军的回答非常风趣：“不是我活得太长，而是多数人都活得太短了！”这话可真值得我们大多数人去深思、再思、三思！

那么，我们又该怎么去保健呢？国际卫生界曾在维多利亚开会发出过宣言，这个宣言提出了三句话：第一是平衡饮食，第二是有氧运动，第三是心理状态。让我们牢记住这三句话，并都以这三句话为标尺，不断刷新我们的生存纪录，努力活好每一天，争取活出精彩人生！

不过，“争取”可绝不能只是停留在口头上的一句空话或一个愿望，一定要落实到自己的行动中。

按照中医的观点，人生活在天地之间，外有风、寒、暑、湿、燥、火“六淫”的侵袭，内有喜、怒、忧、思、悲、恐、惊“七情”的困扰，免不了会变生疾病。得了疾病怎么办？上医院固然是首选，但也存在一些问题。首先，与发达国家相比，相对于总人口，我国目前的医生、医院和病床绝对数毕竟太少，看病并不方便；其次，在市





场经济条件下，由于受供求规律的制约，看病贵的现象也在所难免；再次，人们在迈向老龄的过程中，看病的频率在不断增加，这给患者本人及其家庭都会带来精神和经济两方面的沉重压力。因此，很多人都把看病归入苦事、累事、难事之列。

如何去解开生活中的这个难题？我们不能不折服于华夏祖先们的精睿智慧。祖国医学早就提出了鲜明的治病原则：一是预防为主。“上工治未病”（高明的医生注重预防）。二是整体观念。强调“天人感应”，认为人的身体是个缩微了的小宇宙，而宇宙则是扩大了的人体，相互间存在着许多密切的联系和对应关系。三是注重辩证关系。尤其是善于把握病因和个人体质方面所存在的共性与个性的关系。诊疗讲究望闻问切，用药讲究君臣佐使；有时多病一方，有时又一病多方，完全因人因病而异。四是重视心理因素。即调动病人自己的主观能动性。这正是家庭中医保健的基础，也是中医保健的全部内核。

笔者强调“家庭中医保健”的概念，旨在唤醒公众的自我保健意识，消除药物的毒副作用，充分发挥出病人自身及家庭的双重主观能动性和积极性，提高对疾病的认知与探索，端正对待疾病的心理，有效地提升健康水平，提高生活质量。正所谓：中医保健，从大处着眼；自我药疗，从小处着手；自己防病、医院治病、家庭互动、永保康宁。

明白了家庭中医保健的真实内涵，我们就可以多从祖国医学宝库中学习一些行之有效的安全方法，远离现代药品中的毒副作用，真正掌握好防病治病的主动权，享受高质量的人生。我想，这应该是大家的共同愿望！

谈到自我保健，有些人难免会发出疑问：“这能行吗？我可从来没学过医呀！”我的回答是：“肯定行！”为什么这么说呢？理由有四：一是懂可以学。现在的中医学全日制本科也不过5年，如果我们业



余留心自学，总学时又何止5年？纵使成不了专家，自我保健还是可以的。二是我们对自己的身体最关注。学习保健知识，以自己为治疗对象，更可以专注于自己最感兴趣的和身体最需要的保健知识。而世界上的事情只要全力以赴，往往也就可能最容易取得突破和奇迹。三是自己对自己最了解。掌握了相关的医学知识后，往往也更容易准确地判断出自身症状的细微变化，有利于拿准病情、对症下药、获得最佳效果。四是自己懂医，诊疗小病、老病、慢性病更加方便、经济。因为小病常常有，不一定能随时随地去医院；老病、慢性病去医院效果也不一定很突出，经济上还常常难以负担。而本套丛书正是通过通俗的语言和一些便于操作的方法，让一些没学过医的人学会在家中自我保健的方法，成为自己的保健医生。

这套丛书的资料来源，除我自己的临床实践之外，主要来源于家父的手抄笔记及平时与同行及病友的交流记录；江西九江市庐山区人民医院的蔡明主任与傅宝英副护士长也热情奉献出了自己的宝贵经验。其中介绍的所有方法，编写时都经过认真的筛选整理，既注重它的知识性、易操作性，更注重疗效的安全确切，同时兼顾到“简（简单实用）、便（制作、操作方便）、廉（花费低廉）、效（效果较好、无毒副作用）”等基本原则。但随着时代与医疗科技的进步，书中介绍的方法也难免有局限甚至讹错之处，请读者朋友在实际应用时加以斟酌，必要时先向身边的行家咨询请教，再进行操作。

作为这套“家庭中医保健丛书”之一的《家庭用药指迷》，主要针对人们生活中的常见病、多发病及人们保健、养生的需要，向人们介绍了一些常用到的医疗保健知识、常用药及营养药的药理性质、常见病的用药方法以及用药禁忌、一些药物和可作为药用的食物的功效等，还介绍了一些家庭急救的常识和针对不同病症的中草药、治病的简单药方等。旨在使人们避免犯用药失误、用药过量、药物中毒等错



误，为人们在家中正确用药、合理保健提供了知识。希望本书能成为人们居家用药及家庭保健的参考书。

在实施药疗时，共性要求基本都是：用药上提倡六先六后（即：先食疗，再药疗；先外用，再内服；先中药，再西药；先单味药，再复合药；先口服，再注射；先肌肉注射，再静脉输液）；疗效上提倡十去其六（即：用药消去疾病的大部分症状，其余则慢慢用饮食来调治）。因而人们在实行药疗时，必须兼顾基本营养，必须随时观察效果变化，必须注意某些禁忌，并应力争与其他疗法结合起来，重症病人尤其应如此。同时，要有足够的恒心与耐心。这既是“家庭中医保健”自身的特点——培养或强化“正气”毕竟需要一定的时间来扩充、积累，同时也符合“病来如山倒、病去如抽丝”的病理规律。

正像任何事物都免不了有其局限性一样，自我药疗作为一种防病保健的基本医疗方法，首先也应遵循“培护正气”的保健大原则。它既重视“治”，更重视“养”；既讲究药物的功效，也关注药物的副作用。说白了就是“安全第一”，只能在安全的前提下去追求疗效，不能为求疗效而不顾安全。这一点一定要注意！

出于安全考虑，本书药方中所用剂量都是偏保守的，读者如想加大剂量，请向当地的医师咨询后再决定。特别是孕妇、哺乳期妇女及体弱或敏感、特殊体质者，在实行自我或家庭药疗时，建议先向当地有经验的医师咨询后再具体实施。

亲爱的读者，如果您觉得书中的方法管用，请推荐给您的朋友；如果您还有更好的妙法，或觉得书中的方法值得商榷，请联系笔者（电子邮箱：mylzy6666@sohu.com）。

关注自己的健康，是人生最明智的投资和选择。中医保健正是融防与治为一体的科学而且经济的最值得推崇的保健方法，是未来医疗保健的方向。让我们把保健知识请进家中，把身心健康长铭心里。希



望“家庭中医保健丛书”能给您开启一条正确的保健思路，更希望您能从中悟得几招，冲刺生命极限，更多地享受快乐人生！

第三军医大学基础医学部宋敏博士、庐山区人民医院陈良寿主任医师、老中医药专家刘文波先生在百忙中为本书审稿，人民出版社周果钧老师为本书的编辑出版付出了许多心血，谨此一并致谢。

祝愿普天下好人们每天都健康愉快！

梅雨霖

2009年5月于北京



目录

CONTENTS

用药知识	/1	39/ 肝病患者慎用药
一、家庭一般用药知识	/3	40/ 服用安眠药请注意
用药的原则	/3	41/ 慎用解热镇痛药
什么是非处方药	/4	42/ 慎用阿司匹林
非处方药使用中的注意点	/6	45/ 区分清楚 PPA
当心药名的一字之差	/7	45/ 板蓝根不可滥用
了解一些药学术词	/10	46/ 甘草合剂不宜冲服
成品中药的种类与特点	/12	46/ 莫滥含润喉片
中草药的配伍与使用原则	/13	47/ 哪些药不能骤停
中草药的煎法	/15	48/ 记得提醒老人服药
中草药的服法	/18	48/ 漏服药物怎么办
1 克究竟有多少	/20	50/ 服药的时间技巧
儿童的用药量如何计算	/20	51/ 不宜动辄输液
怎样识别药品批准文号	/21	53/ 吊针速度多少合适
怎样鉴别中成药	/23	53/ 外搽药膏(酒)的注意点
怎样判断药品的有效期	/28	54/ 外伤换药的注意点
心血管病人用药注意事项	/29	55/ 贴膏药的诀窍
救心等急症用药宜舌下含服	/35	55/ 碘酒不能与红汞合用
丹参片该怎么服	/36	56/ 正确使用云南白药
老人慎用银杏叶片	/37	57/ 正确使用三七片
哪些中成药可致心律失常	/37	58/ 外用滴药也要选择
胃病用药有讲究	/38	59/ 妊娠妇女外用药也应慎重

目录

CONTENTS

服避孕药讲究多 /60	102/ 中草药的性味
服用“伟哥”请注意 /62	104/ 怎样用好中草药
遗精的自我疗治 /64	105/ 中草药用量应注意 5 种关系
走出自我药疗的误区 /65	106/ 中草药药引的作用
中西药合用须谨慎 /66	107/ 介绍几味滋补药
不要被洋药迷住 /68	110/ 认识红参
保健品与药品的区别 /69	110/ 认识西洋参
健康儿童别吃保健品 /71	111/ 巧用阿胶进补
降脂药也不能乱用 /71	112/ 正确服用天麻
微量元素也不能乱补 /73	112/ 制何首乌可久服
补钙贵正确 /77	113/ 不可盲目用胎盘
警惕药物的毒副作用 /79	114/ 药膳中的常用中药及其功效
服药期间能不能饮茶类饮料 /85	115/ 一些单味中草药的特性与副作用
用药酒有讲究 /87	118/ 服朱砂忌碘盐
慎用药物牙膏 /88	119/ 艾叶不可食
贵药一定疗效好吗 /89	120/ 治肾炎水肿禁用萆薢
食物中毒的家庭急救措施 /90	121/ 方药活用一例
急症时的家庭用药与处理 /92	121/ 中草药的采集与保存
蛇伤及其救治 /95	123/ 了解维生素
当心观赏植物中毒 /98	126/ 了解激素
家庭备药的讲究 /100	128/ 了解干扰素
二、部分药物知识简介 /102	129/ 认识核酸

目录

CONTENTS

关于疫苗 /132	273/ 吐血与咯血
聚焦抗生素 /133	273/ 长期低热
镇咳药比较 /138	273/ 链霉素中毒眩晕
警惕结核病的多耐药性 /138	274/ 受凉腹痛
有些老中药为何不灵了 /139	274/ 盗汗
老药黄连素的新功效 /140	274/ 内脏下垂
药膜有什么作用 /141	274/ 更年期综合征
避孕套也能当药 /142	275/ 催眠
人体内自制的“药” /143	275/ 二、传染性疾病
毒品，杀人的软刀子 /144	275/ 感冒
药食归类 /147	276/ 麻疹
一、中草药归类 /149	277/ 脑炎
中草药的类别 /149	278/ 肝炎
具有不同作用的中草药归类 /149	279/ 肠伤寒
二、食物药用归类 /168	279/ 三、呼吸系统疾病
可做药物的食物归类 /168	279/ 气喘
药方推介 /269	280/ 咳嗽
一、内科疾病 /271	280/ 肺炎
头痛 /271	281/ 肺脓疡
蛛网膜下腔出血 /272	281/ 四、消化系统疾病
	281/ 呃逆（膈肌痉挛）
	281/ 厌食

目录

CONTENTS

- 胃痛 /282
- 胃炎 /282
- 单纯消化不良 /283
- 消化性溃疡 /283
- 吐泻 /284
- 便秘 /285
- 五、泌尿与生殖系统疾病 /285
- 尿毒症与乳糜尿 /285
- 老人夜间尿频 /285
- 前列腺炎 /286
- 尿道炎 /286
- 睾丸炎 /286
- 双侧输卵管不通 /286
- 滴虫性阴道炎 /287
- 痛经 /287
- 子宫脱垂 /287
- 产后无奶 /288
- 停哺退奶 /288
- 同房发痒 /289
- 慢性梗阻性无精子症 /289
- 阳痿与早泄 /289
- 阴茎异常勃起 /290
- 290/ 尿后阴茎作痛
- 290/ 六、心脑血管、血液及
循环系统疾病
- 290/ 贫血
- 291/ 早搏
- 291/ 动脉粥样硬化
- 292/ 急性心肌梗死
- 292/ 慢性粒细胞性白血病
- 292/ 七、内分泌及神经系统疾病
- 292/ 糖尿病
- 293/ 甲状腺肿
- 293/ 男子乳房发育症
- 294/ 八、眼科疾病
- 294/ 视物模糊
- 294/ 视神经炎
- 294/ 青光眼
- 295/ 九、精神神经性疾病
- 295/ 嘻笑不止
- 295/ 老年痴呆
- 295/ 十、耳鼻喉科疾病
- 295/ 牙痛
- 297/ 牙龈炎

目录

CONTENTS

牙龈出血 /297	309/ 骨质增生
牙齿松动 /298	310/ 足跟痛
口腔溃疡 /298	310/ 急性腰扭伤
舌炎与唇炎 /299	310/ 软组织损伤
急慢性咽喉炎 /300	310/ 十三、普通外科疾病
鼻炎 /301	310/ 麦粒肿
中耳炎 /301	311/ 腮腺肿胀
十一、皮肤科疾病 /302	311/ 乳痈溃烂日久不愈
癣 /302	311/ 胆结石
斑秃 /304	312/ 急性肠梗阻
风疹 /305	312/ 血栓性静脉炎
湿疹 /305	312/ 烧烫伤
痱子 /306	313/ 脐发炎
皮肤瘙痒 /306	313/ 静脉曲张性水肿
神经性皮炎 /307	313/ 痔疮
皮肤接触农药过敏 /307	315/ 肛裂
过敏性紫癜 /307	315/ 下肢溃疡
红斑狼疮昏迷 /308	315/ 皲裂
带状疱疹 /308	316/ 冻疮
十二、骨关节及软组织疾病 /309	317/ 肌肉注射硬结不消
肋软骨炎 /309	318/ 蝎螫伤
风湿性关节炎 /309	318/ 疔疖痈疽

目录

CONTENTS

褥疮 /318	322/ 小儿蛲虫病
十四、其他杂症 /319	323/ 小儿泻痢
指甲剥离 /319	323/ 小儿遗尿
感觉体内如虫行 /319	323/ 小儿疝气
晕车（船、飞机） /319	324/ 十六、美容
肛门瘙痒 /320	324/ 疣
脚多汗 /320	325/ 雀斑与色斑
脚臭 /320	325/ 黄牙美白
驱蚊 /321	325/ 手指倒刺
十五、儿科疾病 /321	326/ 鸡眼
小儿夏季热 /321	326/ 狐臭
小儿胎垢 /322	
小儿视神经萎缩 /322	327/ 后记
小儿喉痹 /322	



用药知识



