

简明

◎ 陈馥馨 高晓山 / 编著

■ 中医古籍出版社

家庭中医药

便览

JIANMING
JIATING
ZHONGYIYAO
BIANLAN



简明家庭中医药便览

陈馥馨 高晓山 编著

中医古籍出版社

责任编辑 魏泉洁

封面设计 于天水

图书在版编目(CIP)数据

简明家庭中医药便览/陈馥馨,高晓山编著. -北京:中医古籍出版社,1999.7

ISBN 7-80013-849-6

I. 简… II. ①陈… ②高… III. 中医学-基本知识 IV. R28

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 20358 号

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内北新仓 18 号 100700)

全国各地新华书店经销

北京市地矿印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开 12.625 印张 285 千字

1999 年 7 月第 1 版 1999 年 7 月第 1 次印刷

印数:0001~4000 册

ISBN 7-80013-849-6/R·845

定价:16.00 元

导 言

我国民间向来有家庭自备药的习俗。在缺医少药的地区,这一类家庭自备药对于群众防病、治病一直起到不容忽视的作用。

现代社会中,医疗保健水平以及条件便利都不可与往昔同日而语,但是,最便捷的,还是个人具有一定的医药常识,在家庭中有及时解除病痛或及时遏止病势发展的条件。离家在外,无论是旅游还是野外工作,医药常识是自我保护的必要条件。

因此,必须在家庭环境中,备有随手可用的、安全有效的药物,具有正确的医药基本知识,就显得至为重要。

这样,我们目光转向土生土长的中药,转向能够为一般知识水平、一般家庭所理解、所接受的中医药知识。着眼于安全,着眼于简、便、验、廉,愿意把这些来自民间又本应为广大群众服务的中医药知识介绍给读者。

中医药的发展本来就来自劳苦大众的实践。著名的本草家陶弘景是本草学的奠基人之一。他对中药有这样的认识:“其中有细碎单行经用者,或田舍试验之法,或殊域异识之术,如:藕皮散血,起自庖人;牵牛逐水,近出野老;饼店蒜齏,乃是下蛇之药;路边地菘,而为金疮所秘。此盖天地间物莫不为天地间用。”谈到有效药的发现和使用来自实践,并不因其平凡而鄙弃。我们这本小册子着眼在于平凡易得者,以廉、验、便为主要方向。尽我们所能向读者推荐疗效确切、方便易得的药物,希望读者不以其价廉、易得而不予重视。多年的实践告

诉我们：“千方易得，一效难求”。药，总以治病为目的，如果不治病，再贵重的药又有何益？如果能治病，方便易得又有什麼不好？选药的标准应以疗效为依据，而不以贵贱定取舍。

中药具有严格的科学性，但某些学术内容未必为一般家庭所需要。我们希望本书能为一般读者所接受，至于属于专业的学术内容，考虑到读者对象，可能故意省略。这一点特向学术界声明，希望得到谅解。

从来医、药不能分家。本书重点讲的是药，但考虑到读者对象，还是选择性地介绍一些医学知识，希望帮助读者更好地用药。但我们无意于鼓动读者，特别是医药知识水平不高的读者摒弃正规的医疗单位、排斥医务工作者，仅凭这本小册子独立作战，解决全部医药问题。本书的目的在于对一般家庭提供医药方面的帮助，提供参考意见。为家居山乡、偏僻远离医疗单位的一般人家提供临时的医疗帮助；为城市中一般市民、知识分子提供就医前的自救建议，或正式就医前的“预处理”知识。

序

无论什么人,居家在外,都需要一定的医疗保健知识,一以保护自己;一以帮助他人,特别是自己的亲人、近人。对于需要及时正确处理时间性很强的病痛,有没有医疗保健知识,是一个很关键的问题。虽然我国的医疗保健网已经建立,现代医药事业也已经很完善,但是在发生病痛的第一步,自己或首先接触的人,知道应该做什么,以及如何扼要准确地去做,作为正规医疗处理的准备和补充,有关的常识仍然必要。而最方便的,莫过于就近找到解决问题的办法。在这方面,中医药知识就有了很大的优势。我们希望能借本书向读者介绍有关医疗保健问题在一般家庭环境条件下所涉及中医药的常识。

本书向读者概要介绍中医药的基础知识,17种常见病的饮食疗养、40种常见病的认识和处理原则,60种常用常备中成药、10种中药剂型常识,以及12种花卉、12种果类、5种蔬菜、7种野草以及茶的医疗保健价值。

希望本书能向具有中学以上文化水平、非医药专业的读者提供较方便、准确的中医药学常识,作为家庭或旅途生活中的参考。

中医药有着悠久的历史,医药常识的内涵包含在数量极多的文献中,有时还要参阅一定数量的现代医学文献。跨度之大,涉猎范围之广,恐非一般读者所能办到。本书的内容主要引用参考了各种古代和现代文献,为了便于读者进一步学习研究,也为了尊重原作者,尽可能注明出处、卷数,主要参考

文献一百余种(名单后附),在这里一并向各位作者致谢。

为了保留原作原义,我们对于引用前人著作按以下三种方式处理:一、估计一般中学水平的读者可以读通、理解,或者借助一般工具书可以理解,又是比较重要的经典内容,原文照录;二、引原文,选择较难读部分加注或语译;三、全部语译,直译或意译,视情况而定。

这个小册子是我们多年来的一个心愿,希望能给普通读者带来有用的常识,为我国医疗保健事业略尽绵薄。诚恳地希望得到各方面的指正。

目 录

第一章 有关中药的几点基础知识	(1)
第一节 什么是中药	(1)
第二节 有关中药无毒或毒性少的认识	(2)
一、什么叫毒或毒性	(3)
二、怎样认识、处理药物的过敏	(4)
三、什么叫禁忌	(6)
(一) 关于忌口	(7)
(二) 关于生活禁忌	(9)
(三) 关于妊娠禁忌	(11)
(四) 关于配伍禁忌	(13)
四、食养尽之	(15)
第二章 常见病的饮食调理	(16)
第一节 心脑血管疾病	(16)
一、高血压	(16)
二、冠心病	(17)
三、中风	(18)
第二节 肝脏疾病	(18)
一、肝炎和黄疸症	(18)
二、脂肪肝	(20)
三、肝硬化	(21)
第三节 肾脏疾病	(23)
一、肾炎	(24)
二、肾病	(26)
第四节 胃肠疾病	(27)

一、消化性溃疡	(27)
二、慢性胃炎	(30)
三、急性胃肠炎	(31)
第五节 糖尿病	(33)
第六节 小儿疳积	(37)
一、营养不良	(38)
二、贫血	(40)
第七节 孕妇妊娠和产后	(43)
一、妊娠	(43)
二、产后	(46)
(一)产后虚羸、乳少或无乳	(46)
(二)产后大便难	(51)
(三)产后腹痛	(52)
附表:富含维生素 A、B ₁ 、B ₂ 、PP、B ₁₂ 、C 的食物	(53)
第三章 家庭小药箱	(62)
第一节 储存药的常识	(63)
一、防混杂	(63)
二、防污染、防霉变	(64)
三、防虫害	(67)
四、防变质	(68)
第二节 有关用药的常识	(68)
一、细看说明书	(69)
二、营养和营养品的问题	(72)
(一)维生素	(73)
1、维生素 A	(74)
2、维生素 D	(74)
3、维生素 E	(75)
4、维生素 K	(75)
5、维生素 B 族	(76)

6、维生素 C	(78)
(二)必要氨基酸	(80)
(三)微量元素	(83)
1、铁与铜	(85)
2、碘	(89)
3、锰	(89)
4、锌	(90)
5、其它	(91)
(四)部分人体的宏量元素(矿物质)	(92)
1、钙和磷	(92)
2、钾和钠	(95)
3、镁	(99)
三、关于无病服药问题	(100)
第三节 要强化自我保护意识	(101)
一、注意安全	(101)
二、假药的问题	(102)
三、劣药问题	(107)
四、借药与赠药问题	(109)
五、自诊自医问题	(110)
六、遵医嘱	(111)
第四章 有关家庭常备药的常识	(113)
第一节 常备药的几方面认识	(113)
一、常备药的原则	(113)
二、常备药的应用	(113)
第二节 常见病症和常用常备的中成药	(114)
一、感冒	(115)
二、腹泻	(116)
三、便秘	(119)
四、中暑	(121)

五、中毒	(123)
六、头疼	(130)
七、外伤	(132)
(一) 软组织损伤	(132)
(二) 出血	(137)
(三) 骨折	(140)
八、感染和发炎(疖、痈疽、疔肿)	(142)
九、咳嗽和喘	(146)
十、腹痛	(150)
(一) 内出血	(150)
(二) 胃肠、胆囊、膀胱等穿孔	(151)
(三) 肝脏脓肿、囊肿、肿瘤、胰腺囊肿、肿瘤向腹腔破溃	(151)
(四) 急性胰腺炎	(151)
(五) 阑尾炎	(152)
(六) 肠梗阻	(154)
(七) 与妊娠分娩有关的疾病(子宫外孕、子宫破裂) ..	(154)
(八) 其它剧烈腹痛	(156)
1、胆囊炎	(156)
2、结石(胆结石、泌尿系结石)	(156)
3、痛经	(159)
4、铅中毒	(160)
(九) 慢性腹痛	(161)
1、消化性溃疡	(161)
2、蛔虫病、绦虫病	(162)
3、结核性腹膜炎	(164)
十一、发热	(166)
附记(有关体温表的使用)	(171)
十二、烧、烫伤	(172)
十三、冻疮	(174)

第三节 常备中成药	(178)
(1) 十滴水	(179)
(2) 七厘散	(179)
(3) 人参归脾丸	(179)
(4) 川芎茶调丸	(180)
(5) 小儿至宝丸	(180)
(6) 元胡止痛片	(180)
(7) 云南白药	(181)
(8) 牛黄解毒片	(182)
(9) 仁丹	(182)
(10) 风油精	(182)
(11) 乌鸡白凤丸	(183)
(12) 六味地黄丸	(183)
(13) 六神丸	(184)
(14) 片子癩	(184)
(15) 伤湿止痛膏	(185)
(16) 行军散	(185)
(17) 冰硼散	(186)
(18) 安宫牛黄丸	(186)
(19) 防风通圣丸	(187)
(20) 如意金黄散	(187)
(21) 苏合香丸	(188)
(22) 疔瘰冲剂	(188)
(23) 补中益气丸	(188)
(24) 拔毒膏	(189)
(25) 板蓝根冲剂	(189)
(26) 京万红烫伤药膏	(189)
(27) 参苓白术散	(190)
(28) 香砂平胃丸	(190)

(29) 复方丹参片	(190)
(30) 保和丸	(191)
(31) 便秘通	(191)
(32) 养阴清肺膏	(191)
(33) 冠心苏合丸	(192)
(34) 绞股蓝总甙片	(192)
(35) 桂附地黄丸	(192)
(36) 夏枯草膏	(193)
(37) 速效救心丸	(193)
(38) 柴胡饮冲剂	(193)
(39) 逍遥丸	(194)
(40) 通宣理肺丸	(194)
(41) 梅花点舌丹	(194)
(42) 黄连上清丸	(195)
(43) 银翘散	(195)
(44) 银翘解毒丸	(196)
(45) 麻仁丸	(196)
(46) 清凉油	(196)
(47) 烫火散	(197)
(48) 烫伤药膏	(197)
(49) 羚翘解毒丸	(197)
(50) 紫金锭	(197)
(51) 紫雪	(198)
(52) 喉炎丸	(198)
(53) 跌打七厘散	(199)
(54) 新清宁片	(199)
(55) 摩罗丹	(200)
(56) 橘红丸	(200)
(57) 藿香正气丸	(200)
(58) 藿香正气水	(201)

(59) 糖酥锭	(201)
(60) 糞油	(201)
第五章 家庭中药制剂与剂型常识	(203)
第一节 基础知识	(203)
一、制剂和剂型	(204)
二、关于剂量问题	(205)
第二节 汤剂(附:糖浆剂、袋泡剂、浴剂、洗剂、罨包剂) ...	
.....	(206)
一、用水	(206)
二、火和火候	(207)
三、煎法	(207)
四、器械和容器	(210)
五、保存	(211)
六、外用汤剂	(212)
七、与汤剂类似的剂型	(212)
第三节 冲剂(颗粒剂)、口服液	(213)
第四节 药酒	(215)
第五节 丸剂和片剂(附:胶囊剂)	(219)
第六节 锭剂和墨剂	(223)
第七节 栓剂	(224)
第八节 散剂(粉剂、糊剂)	(226)
第九节 膏药(油膏、橡皮膏、膏药)	(228)
第十节 丹	(231)
第六章 巧用身边的药物	(234)
第一节 花卉	(234)
一、芦荟	(234)
二、仙人掌(附:仙人球)	(238)
三、金银花(忍冬藤)	(239)

四、牵牛花(牵牛花子)	(241)
五、垂盆草	(243)
六、玉簪	(244)
七、指甲花(凤仙花)	(245)
八、天门冬	(247)
九、麦门冬	(249)
十、鸡冠花	(251)
十一、菊花	(252)
十二、百合	(255)
第二节 水果、干果	(258)
一、大枣	(258)
二、苹果	(261)
三、梨	(262)
四、桃(桃仁)	(268)
五、杏(杏仁)	(271)
六、胡桃	(278)
七、栗子	(283)
八、花生	(285)
九、柿	(288)
十、山楂	(293)
十一、石榴	(298)
十二、柑、橘	(303)
第三节 蔬菜	(308)
一、大蒜	(308)
二、葱	(314)
三、姜	(320)
四、萝卜	(330)
五、冬瓜	(335)
第四节 野草	(339)

一、马齿苋	(339)
二、蒲公英	(346)
三、葎草	(349)
四、羊蹄、牛西西	(353)
五、老鹳草	(357)
六、茜草	(362)
七、车前草	(366)
第五节 茶	(372)
附件:常见病症常用单味药验方索引	(379)
附:主要参考书目录	(382)

第一章 有关中药的几点基础知识

第一节 什么是中药

中药,说来许多人都有一个模糊的概念,似乎仅仅是对应西药而言。但是中药和西药又如何区分?有人说,中国人用的药,中国出产的药就是中药。这话至少不够全面。恐怕还得从什么叫药说起:抛开一些物理疗法、针灸、推拿、按摩、气功等疗法的用具不谈,我们用以治疗疾病的物质称为药。虽然分为西药、中药,但实在说,中药、西药中有许多物质是相同的,比如说食盐、石膏、滑石粉、胆矾、皂矾、大黄、甘草,中药里有,西药里也有,但其用法不同。按照中医药理论使用就是中药,按照西医药理论使用就是西药。中医用石膏内服清热,西医外用石膏固定关节、骨折。中医用大黄清热解毒、活血化瘀、通下;西医用大黄健胃、通便,用法各有不同。

我们说中药,离不开中医药理论,但毕竟中医药理论不是一般读者都能掌握的。因此,在本书中并不准备就有关中医药理论作深入讨论,力求在现代医药卫生常识的基础上,深入浅出介绍一般药物的药性和运用知识。

所谓药性,是专指与药物治疗功能有关联的药物特性(带有特征性的性质、性能),比如通常所说的四气(性)、五味,就是最重要、最常说的药性。四气,其实是寒、热、温、凉、平,五类性能,说药性寒,一般指能够治疗热性病的性能,或者服用后能降体温,引起机能松弛、停滞、减退等生理功能变化的性能,其它可以类推。所谓五味,是指酸、苦、甘、辛、咸、淡、涩等