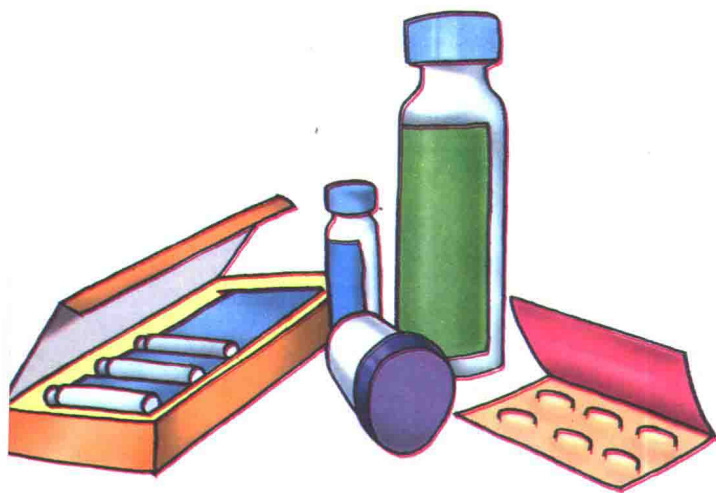




时尚家庭保健丛书

家庭常备药



吉林摄影出版社

时尚家庭保健丛书

家庭常备药

主编 高明枢 赵 辉
李 艳 刘明志

吉林摄影出版社

时尚家庭保健丛书·家庭常备药

责任编辑:严黛玲

封面设计:刘芊

吉林摄影出版社出版发行 787×1092 毫米 32 开本 6 印张 135 千字
(长春人民大街124号) 1999年8月第1版第1次印刷
长春市东新印刷厂印制 印数:1—5000册

ISBN 7-80606-288-2/G·68

全套定价:68.00元(单册 6.80元)

目 录

一、家庭用药指南	1
(一) 中药的炮制	1
自煎中药	1
泡制药酒	3
熬制滋补药膏	4
夏季消暑的药露与药茶	6
(二) 剂量投准效果佳	8
(三) 用药的“禁、忌、慎”	10
(四) 不宜同服的药品	11
(五) 药物的成瘾性	12
(六) 是药三分毒	14
(七) 药品的批号、有效期、失效期	15
(八) 服药时间选择好	16
(九) 服药期间不可饮酒	18
(十) 药物的副作用	19
(十一) “药到”不等于“病除”	20
(十二) 饮食也能影响药效	22
(十三) 用药误区	23
轻信广告, 盲目进补	23

重复就医，一病多药	24
饮食不当，忽视忌口	25
疗程过长，成瘾中毒	26
(十四) 维生素	27
—维生素多多益善吗？	
二、我国常见病用药指导	29
(一) 儿科常见病用药	29
1. 尿路感染	29
2. 营养性贫血	33
3. 急性上呼吸道感染	34
4. 风 疹	39
5. 肺 炎	42
6. 蛔虫病	42
7. 支气管哮喘	46
8. 猩红热	50
9. 病毒性心肌炎	55
10. 流行性腮腺炎	56
11. 水 痘	60
12. 支气管炎	64
13. 蛲虫病	65
14. 厌食症	68
15. 婴幼儿腹泻	69
16. 功能性遗尿症	75
(二) 内科常见病用药	77

1. 神经衰弱	77
2. 中 暑	78
3. 胃下垂	79
4. 三叉神经痛	81
5. 精尿病	82
6. 瘰 症	83
7. 慢性阻塞性肺气肿	84
8. 偏头痛	85
9. 急性酒精中毒	86
10. 尿路感染	88
11. 急性气管—支气管炎	89
12. 慢性胃炎	90
13. 再生障碍性贫血	92
14. 钩虫病	97
15. 呕 吐	100
16. 尿布皮炎	106
17. 风湿热	109
18. 新生儿破伤风	112
19. 百日咳	122
20. 咳 嗽	128
(三) 肛肠科常见病用药	134
1. 直肠息肉	134
2. 肛 裂	135
3. 痔	135

(四) 外科常见病用药	138
1. 下肢静脉曲张	138
2. 乳腺增生	139
3. 颈椎病	140
4. 丹毒	142
5. 急性阑尾炎	143
6. 腰肌劳损	145
(五) 皮肤科常见病用药	146
1. 痤疮	146
2. 脓疱疮	148
3. 鸡眼	149
4. 单纯疱疹	150
5. 白癜风	151
6. 荨麻疹	153
(六) 妇科常见病用药	155
1. 痛经	155
2. 慢性外阴营养不良	156
3. 宫颈糜烂	157
4. 产褥期保健用药	158
5. 更年期综合症	160
6. 外阴擦烂	161
7. 慢性盆腔炎	162
8. 药物致畸胎	163
9. 前庭大腺炎	164

10. 经前期紧张综合症	164
(七) 五官科常见病用药	165
1. 卡他性中耳炎	165
2. 牙龈炎	167
3. 近 视	168
4. 沙 眼	169
5. 溢脓性牙周症	171
6. 慢性咽炎	172
7. 鼻出血	173
8. 复发性口疮	176
9. 老年性白内障	177
10. 龋 齿	178
11. 变应性鼻炎	179
12. 牙髓炎	180
13. 睑板腺囊肿	181
14. 外耳道疖	182

一、家庭用药指南

(一) 中药的炮制

△ 自煎中药

中药品种繁多，一般人不必都搞清楚，但煎药的方法可不能不讲究，因为这能影响药物作用的发挥和治疗效果。

中药各自的药性不同，应按医生的要求去做。有些药材加热煮沸时间过长时，会造成有效成分的挥发或破坏，而另一些药材加热时间太短，药物成分则没有全部溶出，挥发性药材应后煎，如薄荷、青蒿、佩兰叶、荆芥穗、紫苏叶、藿香叶、香薷、木香、砂仁、沉香等；矿物质、动物骨类以及坚硬的根茎类的中药，则应先煎，让其充分溶解，如生石膏、生石决明、生赭石、生牡蛎、生龙骨、磁石、生瓦楞子、龟板等。煎药，最好选用陶瓷砂锅或搪瓷锅，因其化学性质较稳定，不易与药物中的成分发生化学反应。如无上述容器，紫

铜锅亦可代替，铝锅不理想，更不能用铁锅。煎药水质应力求优良，最好是泉水。但不易办到，合格的自来水、洁净的河水也可以。井水硬度大，不理想。不洁的塘水、河沟水也不能用。

药材放入煎药锅中，加水至高出药面 3 厘米左右，浸泡 20 分钟，泡的时间不宜太长，尤其在夏季气温高的季节，容易发酵变酸。加热煮沸后，就要改用小火，保持微沸状态半小时，加热过程中应经常用筷子搅动，以让药材充分出汁。若是煎煮发散性、芳香类的药材，药液沸后只需保持微沸 5 分钟即可，以免久煎后，有效成分挥发而降低药效。如果煎煮的是滋补药，则宜用小火，时间适当延长，以求药中成分充分溶解于药汁之中。药材煎煮完毕后，经小药筛或纱布过滤，此滤液称为头煎；然后再将药渣返回煎药锅中，加水再煮 20 分钟，滤液称二煎。将两次药液混合后分两次内服。对于处方中根茎类药材较多的，煎煮时间可酌情延长，也可以煎煮 3 次。

煎药时加水的量不能过少，有的人为了服用简便，煎出来的药汁仅 100~200 毫升。这种煎法是不可取的。因为煎剂药汁中所得的药物有效成分皆为水溶性的。有些药物成分与某些溶出离子结合成盐类或化合物而产生药效，这些有效成分自药材中溶出的量与煮液的水量成正比。药液体积小，溶于其中的药物有效成分就少。药液过于粘稠时，药物成分就

更难溶于其中，相当一部分不能被煎出而被药渣吸附，这无疑会影响药效。因此，中药煎煮液总量每剂不应少于 300 毫升。另外，煎剂的药汁太浓，虽然服用量是少了，可由于含药量高，会刺激胃粘膜，导致胃肠道的不良反应，如呕吐、恶心等。

△ 泡制药酒

药酒的制作方法多种多样，有蒸馏法、热提取法、稀释法、冷浸法等，家中自制药酒因受条件限制，适合采取冷浸法。市售的药酒价格一般都较为昂贵。如果自己在家中泡制，不仅成本低廉，而且可以根据自己的需要，灵活变通配方，所以更加适用。

冷浸法就是直接用白酒浸渍药材。先取一只能够密闭、洁净的大口玻璃瓶或瓷缸、瓷坛，将药材切片洗净、沥干，或打成粗粉装入容器中，加入白酒，加酒量约为药材重量的 10 倍上下。如果是用食物性药材泡酒，加酒量只需 5 倍重量即可。白酒加入药材后摇匀，密封瓶口或坛口，保存于阴凉避光处。浸泡期间应经常摇动容器或搅动药材，让白酒充分浸润药材，浸泡时间最少要 14 天以上，有些药材可浸泡数月或 1 年。如果处方药味较多，一次浸取不完全，可以分两次或多次浸取，但每次加酒量应计算好，不能太多，白酒的总用量应该不变。如果采取多次浸泡的办法，用酒应少量多次，直

至浸泡后的药酒颜色变得浅淡，这说明药物成分的萃取比较完全。

浸泡药酒，最好选用 55~60 度的优质白酒，不能用乙醇（酒精）浸泡，禁用非药用乙醇，因其中有对健康有害的物质。劣质白酒也不能用，甲醇残存量高，酿造原料成分复杂，很难确保药酒的质量。

家中自行浸泡的药酒品种很多，常见的如人参酒、参茸酒、参芪酒、鹿茸酒、洋参酒、红花酒、杜仲酒、枸杞酒、山楂酒、桑椹酒、桔波酒、木瓜酒、乌梢蛇酒等，都可以按一定的比例称量泡制，服用剂量应遵医嘱要求。

家中自制药酒方法简便易行，可以根据需要量配制，但并不是所有的中药都能泡酒，例如含有水溶性有效成分的中药就不宜用酒来浸取。还有一点，就是作用剧烈或毒性的中药，如川乌、草乌、附子、毒虫等，不能随便配制药酒。这些药物都有严格、规范的泡制要求，必须由专业中药师操作。

△ 熬制滋补药膏

我国民间自古以来就有熬“膏滋”的习俗，“膏滋”实际上就是如今市场上销售的“滋补药膏”，市售的各种滋补膏，其中不少含有中药成分，如人参滋补膏、十全大补膏、参芪膏、八珍膏、养阴清肺膏、益母草膏等。品种繁多，治疗与补益作用兼而用之，但价格昂贵。

采用中药和食物熬制“膏滋”，是中医常用的补益手法，用于治疗、调理老年病或慢性病，深受人们欢迎。长期服食，既能疗疾、祛病，又可补养身体。如果在家中自己动手熬膏，可以就地取材，并能保证食物新鲜爽口，而且经济实惠。

家中自制的“膏滋”多以补益类为主。如果熬制得法，可以制得高品质、好品味的滋补膏，丝毫不比买来的逊色。另外，可以根据自己的病情与身体情况，加减投料的品种，还可根据医生的医嘱配方。许多具有较高营养、食疗价值的方剂，都可以自己动手在家中制作，比如雪梨膏、枇杷膏、桑椹膏、首乌膏、桂圆膏、玉竹膏、熟地膏、归芪膏、二冬膏、贝母膏等。

“膏滋”的制作要领，简介如下。

含有中药的膏滋，配制前必须准确称量药材。

制成后，还要称取总重量，以便于计算每次的服用量。

取所需药材，切成片状，如系食物则应经过剔拣，洗净后沥干，置于煎药的砂锅中，加清水至高出药面10厘米左右。稍稍浸泡后，加热煮沸，小火维持1~2小时。若是中草药，则需要煮沸两次，每次沸后，小火维持半小时左右。药渣用细布挤压出汁，药汁再经过4层纱布滤过，滤液阴凉避光处静置，让药汁充分沉淀。气温若低于28℃，则要求放置24小时以上。

夏季高温季节可放置于冰箱冷藏，待沉淀完全即可，时

间可短一些。煮液经沉淀后，取上清液，再经过绢布滤过，滤液放入不锈钢锅或紫铜锅中敞口加热蒸发，火力不可过猛。至药液变得粘稠时，改用小火加热（最好隔水蒸发），直至浓缩成粘稠状浆汁。

另取白糖（冰糖最佳），加适量沸水溶解后（水量以能溶解为度），经过两层纱布滤过。将药物浆汁缓缓加入糖液中，搅拌均匀，先用小火加热，再改用敞口容器，放置于热水中隔水加热蒸发，让其慢慢浓缩收膏即成。

熬制“膏滋”加糖量，应按药材或食物的性味而定。药物（食物）与粮的配合比例一般为4：2。若是用直火收膏，火力一定要小，并需不停搅拌，以防“膏滋”中的糖分高热焦化，影响成品的口味。收膏时还要注意技巧，掌握时机，这样收得的“膏滋”稠度比较适中。具体方法是用筷子趁热蘸取膏汁滴于桑皮纸上，观察滴膏周围，如果没有水迹印出，即可。制成后的“膏滋”用汤匙取膏时，若夏天如“挂旗”状，冬天如“挂丝”状，则为上品。

△ 夏季消暑的药露与药茶

暑热炎天，人们汗流浹背，食欲减退，睡眠不安。经常饮用一些清凉生津的药露与药茶，不失为一种驱暑的好办法。现代人往往热衷于冷饮、冷食。虽能得一时之凉爽，但并不能真正防暑。

药露是用中药材经过蒸馏制取的纯净液体，如金银花露、荷花露、藿香露等。药茶则是中药材加开水冲泡或煮沸后饮用，亦可冷藏后再饮用，如菊花茶、山楂茶、荷叶茶等。

· **金银花露** 是忍冬花的花蕾加水蒸馏而得的淡金黄色、清彻透明的液体，气味芳香纯正。金银花味甘甜、微寒，既可清风温之热，又可解暑天热毒，对夏日的热病初起、咽喉病痛、热疖疔疮，都有治疗功效，尤其适合于儿童，可以从体内清除热毒，少生痱子。儿童酌减。

· **荷花露** 白荷花蒸馏而得，性凉气香，能解暑热、清心脾、消痰、除烦渴。对于夏天感热中暑、热燥口干、咳嗽多痰都有疗效，夏日常饮可使人神清气爽。儿童酌减。

· **藿香露** 将鲜藿香洗净晒干、切碎后，加水蒸馏而制成的芳香蒸馏液，具有芳香宣浊、清暑化湿的功效。藿香挥发油，促进胃液分泌，增强胃肠消化功能，并有一定的防腐作用，适用于夏日中暑、发热头痛、胸闷气促、食欲下降，以及胃肠道不适、消化不良等症。儿童酌减。

· **菊花茶** 取黄菊花、白菊花各10克，用开水冲泡后放凉，当作茶饮。若要增加甜味，可在杯中放一片甘草，其味更佳。本品有疏风、清热、解毒、明目之功效，是夏日消暑佳饮。对高血压、冠心病及心脑血管病变的患者都很适合。

· **山楂茶** 取鲜山楂25~50克(或干山楂15~30克)加煮沸后放凉饮用。本品有健胃消食、生津止渴的功效，并

能降血脂、降血压、降胆固醇、扩张血管和强心。夏季炎热，不思饮食、胃纳欠佳者，常饮本品，能改善症状。野山楂的嫩叶煮茶饮，也具有消暑解渴作用。

· 荷叶茶 取新鲜荷叶半张，洗净后撕成小块，放入砂锅中，加滑石 6 克、白术 6 克、藿香 6 克、甘草 4 克、清水 500 毫升，煮沸 20 分钟。用纱布滤去药渣，取其液加少许白糖，放凉后作茶饮。本品可以用于治疗感受暑热引起的夏季热病。荷叶清凉解暑，滑石清热利湿，白术健脾益胃，藿香化湿行气，甘草利水解毒，因而此方常作为夏季保健、清热的方剂。

(二) 剂量投准效果佳

随着药效学研究的进展，人们逐渐认识到药物具有各自的最佳使用时间。于是，在“人体生物钟”概念的引发下，“时辰药理学”问世了，它主要研究药物作用的时间函数规律，包括药理效应、药物代谢、机体敏感度等，其根本目的是提高用药水平。

按一定时间进行有节律性的活动，是一种普遍的生物现象，比如公鸡报晓、蝙蝠昼伏夜行等。人也不例外，人体生

理生化功能同样存在昼夜节律波动。人的精神状态、情绪等，每月、每日、每时都有高潮与低潮的变化。大多数人清晨体温最低，下午3~7时最高；白细胞数也是昼高夜低；人的痛觉在上午8~12时最灵敏；心肌梗死多发生在下半夜至早晨这段时间，一年之中又以4、5、7三个月发病率最高。

顺应生理节律变化用药，才会收到良好的效果；违背这些规律，就会降低疗效，增加毒副反应。

现代医学研究证明，人体肾上腺分泌高峰在上午8时，中午开始回落，傍晚至夜间零时最低，因此应用激素类药物最好在每日清晨分泌高峰时一次大剂量给予为佳，尤其是作用时间维持较短的氢化可的松、去氢可的松等。而作用时间较长的地塞米松、倍他米松等，则宜隔日清晨给药1次。相反，如果是治疗皮质增生引起的雄激素分泌过多，为了抑制垂体功能，则应早上不用激素，而中午给小剂量，夜间大剂量。

高血压病人的血压，一般下午高、早晨低。初次服用胍乙啶，如在上午则可能发生直立性低血压，因此，给予小剂量即可；若下午服药，则应给足剂量。

糖尿病病人在凌晨4时对胰岛素最敏感，此时给药，效果最佳，还可减少剂量。上午8时服降糖灵，作用好而且维持时间长。治疗心脏病的强心甙类药物，凌晨4时左右作用最强，常规剂量可能会发生毒性反应，应密切注意观察。吲哚美辛（消炎痛）早晚血中浓度相差很大，晨7时易达浓度