

名医评析

收录民间广泛使用的
一百五十余种祖传草药秘方

单味草药

一花一草 皆为良药
百药单用 简便验廉

巧治病



北京科学技术出版社



【名医评析】

单味草药

水嶋昇 著
公孙毅 译

巧治病

北京科学技术出版社

本书的中文简体版专有出版权由台湾汉湘文化事业股份有限公司授予,未经出版者书面许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

著作权合同登记号

图字:01-2005-4297

图书在版编目(CIP)数据

名医评析单味草药巧治病/(日)水嶋昇著;公孙毅译. —北京:北京科学技术出版社,2007.5

ISBN 978-7-5304-3437-6

I. 名... II. ①水... ②公... III. 单方(中药)-中药疗法
IV. R243

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 126222 号

名医评析单味草药巧治病

作者:水嶋昇

译者:公孙毅

策划:齐立洁

责任编辑:万仁英

责任印制:韩美子

封面制作:郭慧

出版人:张敬德

出版发行:北京科学技术出版社

社址:北京西直门南大街16号

邮政编码:100035

电话传真:0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227(发行部) 0086-10-66161952(发行部传真)

电子信箱:bjkypress@163.com

网址:www.bjkypress.com

经销:新华书店

印刷:保定市中华美凯印刷有限公司

开本:880mm×1230mm 1/32

字数:248千

印张:9.75

版次:2007年5月第1版

印次:2007年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-3437-6/R·933

定价:26.00元



京科版图书,版权所有,侵权必究。

京科版图书,印装差错,负责退换。

前 言

很多人家中都会备一些常用药,但是有时到了真有毛病要用药时,却又用不好。原因就在于缺少疾病和药物的常识,不懂得如何用好这些药物。很多药物自己家里就有,但人们不会想到这些不起眼的植物或材料,用得好的话都是良药。

从中草药的发展来看,在医药萌芽时期,治疗疾病一般都是采用单味药的;后来,随着药物的发现日益增多,对疾病的认识也逐渐深化,对于病情较重或比较复杂的病症,用药也由简到繁,出现了多种药物配合应用以及进一步的将药物组成方剂。从应用单味药到用多种药物配伍,这是医药的发展。在实际生活中,有些疾病固然需要多种药物配伍治疗,但也有些疾病用单味药治疗同样能起到良好疗效。为了减轻患者经济上的负担,同时节约药材,能够用单味药治疗的,就不一定要用多种药物来治。单味药物治疗,简、便、廉、验,实在是很值得我们推广应用。

有人说药物就像把双刃剑,它的意思是说,药物使用如果没有错误的话,对人体来说是有益的;但是一旦使用错误,对人体就可能有生命危险。从现代医学的角度来看,也不是所有的祖传秘方都可以有效使用,继承传统的时候我们要不忘去伪存真,去其糟粕取其精华。如有些草药含钾量较高,这种草药也和现代医学所使用的药物一样,如果在用量方面估计错误的话,就会产生强烈的不良反应。

为了使大家能健康地生活,本书收集了一些民间使用单味草药的经验,并在此基础上特别介绍了草药的正确使用方法,使大家对草药能够有更深入的了解。在使用中草药时,做到对症下药,趋利避害。另外,一些毒性较大的中草药或偏方,一定要在医生指导下使用。

目 录

第一章 神奇灵验的草药效果

——可以避免可怕的不良反应	(1)
来自天然的草药和民间偏方	(3)
草药、中药和现代医学的差异	(4)
症状愈轻,草药愈有效果	(5)
煎服草药学问多	(5)
煎药前需要清洗吗	(6)
煎药前的浸泡	(6)
煎药用具的选择	(6)
煎药用水的选择	(7)
煎药加水以多少为宜	(7)
煎药火候的掌握	(7)
煎药的次数	(8)
煎煮草药不能“一锅端”	(8)
煎煮后须立即滤取药液	(8)
服法有讲究	(9)
服药有禁忌	(9)
服药时的“忌口”问题	(9)
服药时可否加糖	(11)
煎糊的草药不能吃	(11)
怀孕期间服中药有什么禁忌	(12)
草药的用量剂量	(12)
药物方面	(12)
应用方面	(13)
患者方面	(13)



教你看懂中药处方	(14)
是药三分毒	(16)
做生活的有心人	(16)
自己动手采药有讲究	(17)
要掌握草药的采收季节	(18)
要了解草药的生长环境	(18)
保护草药资源	(19)

第二章 消化系统疾病

——现代人最常出现的小毛病	(21)
---------------------	------

治疗食欲不振和胃病	(23)
生姜——能驱寒止呕	(23)
蒲公英——可以减轻溃疡和治疗胃炎	(25)
萝卜泥——可以预防因肠胃不好而发生的晕车	(27)
龙胆草——味苦,能促进消化,对食量过多有帮助	(28)
鸡肫皮(鸡内金)——对消化不良有帮助	(29)
半夏——利胃、防止呕吐	(31)
吴茱萸——对因呕吐而引起的头痛有效	(32)
藿香——夏季呕吐常用	(33)
生姜大枣——治慢性胃炎	(35)
调整肠胃,治疗便秘、泄泻	(36)
延命草——能够遏止腹痛	(36)
厚朴——对腹胀、腹痛有效	(37)
黄连——痢疾的特效药	(38)
枸杞叶——延续半年的泄泻,一周就治好了	(40)
梅醋——从祖母那一代就开始使用的止泻良方	(41)
韭菜——具有电解质的作用	(43)
大蒜——杀菌、止泻效果好	(44)



乌梅煮米汤——治疗小儿腹泻效果好	(46)
扁豆——脾虚暑湿泄泻	(47)
金樱子——酸涩止泻固脱	(48)
柿叶——对弛缓性的便秘有效	(49)
芦荟——对经常性便秘有效	(51)
牵牛子——能够使大肠收缩的特效药	(52)
番泻叶——是便秘的特效药	(53)
大黄——在就寝前服用对便秘有效	(54)
保肝、解酒,止呃逆	(56)
郁金——促进食欲和胆汁的分泌	(56)
蚬子——每天喝蚬汁,能够治疗肝病	(57)
垂盆草——降酶保肝有效用	(59)
茵陈——退黄疸效果佳	(60)
虎杖——清热解毒利肝	(62)
叶下珠——能抗乙肝病毒的草药	(63)
当药——对于宿醉与饮酒过度有效	(65)
枳椇子——解酒毒有妙用	(66)
柿蒂——擅长止呃逆	(67)
刀豆——治虚寒呃逆效果好	(68)
丁香——治疗呃逆呕吐的要药	(69)

第三章 呼吸系统疾病

——感冒虽小,却不能不重视	(73)
退热,防治感冒	(75)
金橘酒——可治感冒	(75)
柳——对感冒所引起的发热有效	(77)
石韦——可以解除感冒与发热	(78)
大蒜加牛奶——感冒初期经过一晚就可治好	(79)



- 苍耳——有解热和发汗作用 (81)
- 余甘子——感冒发热伴咽喉痛效果好 (82)
- 地龙(蚯蚓)——有解热效果 (82)
- 薄荷——暑天解热有奇效 (83)
- 香薷——夏季感冒良药 (85)
- 桂枝——可用于治疗感冒和头痛 (86)
- 鸭跖草——治疗感冒高热口渴 (87)
- 板蓝根——防流感好药 (88)
- 镇咳、祛痰很有效** (89)
- 橘皮——可以镇咳 (89)
- 瓜子金——止咳消肿,治疗咽喉肿痛 (91)
- 梨——止咳的好水果 (92)
- 南天竹——可镇咳和治疗气喘 (93)
- 栗子叶——可以祛痰 (95)
- 松叶酒——对支气管炎、咳嗽、气喘都有效 (96)
- 菊花——可以遏止气喘 (97)
- 款冬——能够治疗长期的气喘 (99)
- 紫苏汁——小儿气喘两三天内便可治好 (100)
- 鱼腥草、虎耳草、大蒜——生汁能够治疗咳嗽 (101)
- 生姜——感冒咳嗽效颇佳 (102)
- 萝卜饴——是镇咳的特效药 (104)
- 百部——能治新久咳嗽与哮喘,并能杀虫 (106)
- 百合——润肺养神食百合 (107)
- 天南星——对祛痰以及镇痉有效 (109)
- 麦冬——对镇咳有效 (111)
- 桔梗——祛痰、排脓和治疗喉痛等 (112)



第四章 筋骨、关节痛

- 湿气重的地区,关节酸痛的人很多 … (115)
- 对旧伤和跌打损伤有效 … (117)
- 芋头和醋——腰痛一周就可治好 … (117)
- 醋和面粉——旧伤一个晚上就能缓解 … (119)
- 栀子——外敷治疗扭挫伤痛 … (120)
- 刘寄奴——金疮要药 … (121)
- 治疗神经痛和风湿痛 … (122)
- 芋头涂布——对肩痛有效 … (122)
- 茜草——筋骨痛、关节痛一周就可治好 … (124)
- 生姜、芥末——能够减轻跌打摔伤疼痛 … (125)
- 辣椒——能使患部血液通行,治疗腰腿痛或外伤瘀肿 … (126)
- 薏苡仁——利尿、消炎、并能镇痛,对浮肿或神经痛有效 … (128)
- 防己——消除关节痛、关节水肿和腹水症 … (129)
- 樱桃——连吃 20 粒,消炎效果胜过阿司匹林 … (130)
- 骨碎补——醋敷疗骨质增生 … (132)
- 三七——伤家圣药 … (133)
- 艾熏——治疗寒湿症 … (135)

第五章 皮肤病的治疗

- 皮肤的病变是内脏有问题的表现 … (139)
- 金银花——消肿散毒,治疮疖 … (142)
- 虎耳草——可去除因浮肿所产生的热和疼痛 … (143)
- 芦荟——能够治疗脸部暗疮 … (145)
- 柚的种子——对伤口化脓引起的肿胀有效 … (146)
- 茶叶梗——治疗耳饰性耳垂脓肿效果好 … (147)



- 桃叶——能使婴儿的皮肤更细嫩…………… (148)
- 芙蓉叶——解毒凉血治丹毒脓肿…………… (150)
- 黄芪——疮疡久不愈合有奇效…………… (151)
- 鱼腥草——能使女性的肤色更加光亮…………… (152)
- 栗子叶——一个晚上便能治好斑疹或溃烂…………… (154)
- 蜂蜜——清创,促进伤口愈合…………… (155)
- 枳实——脚气只要两三次便可治好…………… (156)
- 大黄——对初期痒癣很有效…………… (158)
- 丝瓜水——对晒伤有效…………… (159)
- 茄子——对轻度冻伤治疗效果很好…………… (160)
- 黄瓜——烫伤的特效药…………… (162)
- 马铃薯——对烧伤很有效…………… (163)
- 艾叶——对伤痛、止血有效…………… (165)
- 枇杷叶——能够制止痔疮痛或出血…………… (166)
- 无花果——能够治疗痔疮、疣…………… (168)
- 珍珠——内服、外用美容养颜…………… (169)
- 苦参——治疗神经性皮炎…………… (170)
- 两面针——擅长止牙痛…………… (172)

第六章 解除高血压的烦恼

- 给你一个平安的世界…………… (175)
- 醋鸡蛋——能降低血压并恢复身体的元气…………… (177)
- 洋葱皮——能降压,强化血管…………… (178)
- 钩藤——能使血压下降并安定精神…………… (180)
- 海带——能强化血管,预防成人病…………… (181)
- 槐花——能强化血管…………… (183)
- 荷叶——降脂减肥有良效…………… (184)
- 决明子——对因高血压而容易便秘的人有效…………… (186)



向日葵叶——治疗高血压·····	(187)
山楂——嗜肥腻肉食高血压人减肥最合宜·····	(189)
黄芪——黄芪煮水降血压·····	(190)
夏枯草——清热降压散结效果好·····	(191)
芹菜——能降压的好蔬菜·····	(193)
罗布麻——亦茶亦药降血压·····	(194)

第七章 糖尿病的对策

——控制、降低血糖·····	(197)
苦瓜——味道虽苦降糖效颇佳·····	(200)
南瓜——传统降糖佳品·····	(201)
茶叶——老叶粗茶也能降糖·····	(202)
魔芋——天然减肥食物·····	(203)

第八章 妇科疾病

——受寒会使症状恶化·····	(207)
红花——妇科常用的草药·····	(209)
益母草——能够改善经期不适·····	(210)
当归——对治疗女性疾病和恢复产后的体力有效·····	(212)
川芎——能使身体温暖促进血液循环·····	(214)
茜草——对净血、利尿、解热等都有效·····	(215)
丹参——活血祛瘀疗痛经·····	(216)
泥鳅——能疗乳腺炎症肿胀·····	(217)
山楂——血瘀型痛经患者的食疗佳品·····	(219)
鸡内金——治疗闭经有奇功·····	(220)
泽兰——妇科良药属泽兰·····	(221)
动物肝——煮粥治贫血·····	(222)
鸡血藤——煲鸡蛋治贫血·····	(224)



- 丝瓜络——治疗产后乳房肿胀疼痛…………… (225)
- 生姜——抵御妊娠呕吐…………… (226)
- 麦芽——植物回乳更安全…………… (227)
- 合欢——鬻忿解忧,治疗妇女更年期综合征…………… (229)

第九章 泌尿系统疾病

- 解决出路的问题…………… (233)

- 马齿苋——可治肾小球肾炎和前列腺炎…………… (235)
- 西红柿——前列腺患者的福音…………… (237)
- 冬瓜皮——利水消肿,还能解暑…………… (238)
- 西瓜——对因肾炎而产生的浮肿有效…………… (240)
- 梓实——能治疗尿蛋白尿…………… (241)
- 金丝草——对肾脏和尿道炎具有效力…………… (242)
- 韭菜——治疗老人尿频有效验…………… (243)
- 玉米须——能消肾炎水肿…………… (245)
- 竹叶——治疗尿道炎效果不错…………… (246)
- 车前草——利尿之宝…………… (247)
- 金钱草——排除结石有奇效…………… (248)

第十章 对身体有益的补品…………… (251)

- 抗疲劳,益元补精…………… (253)

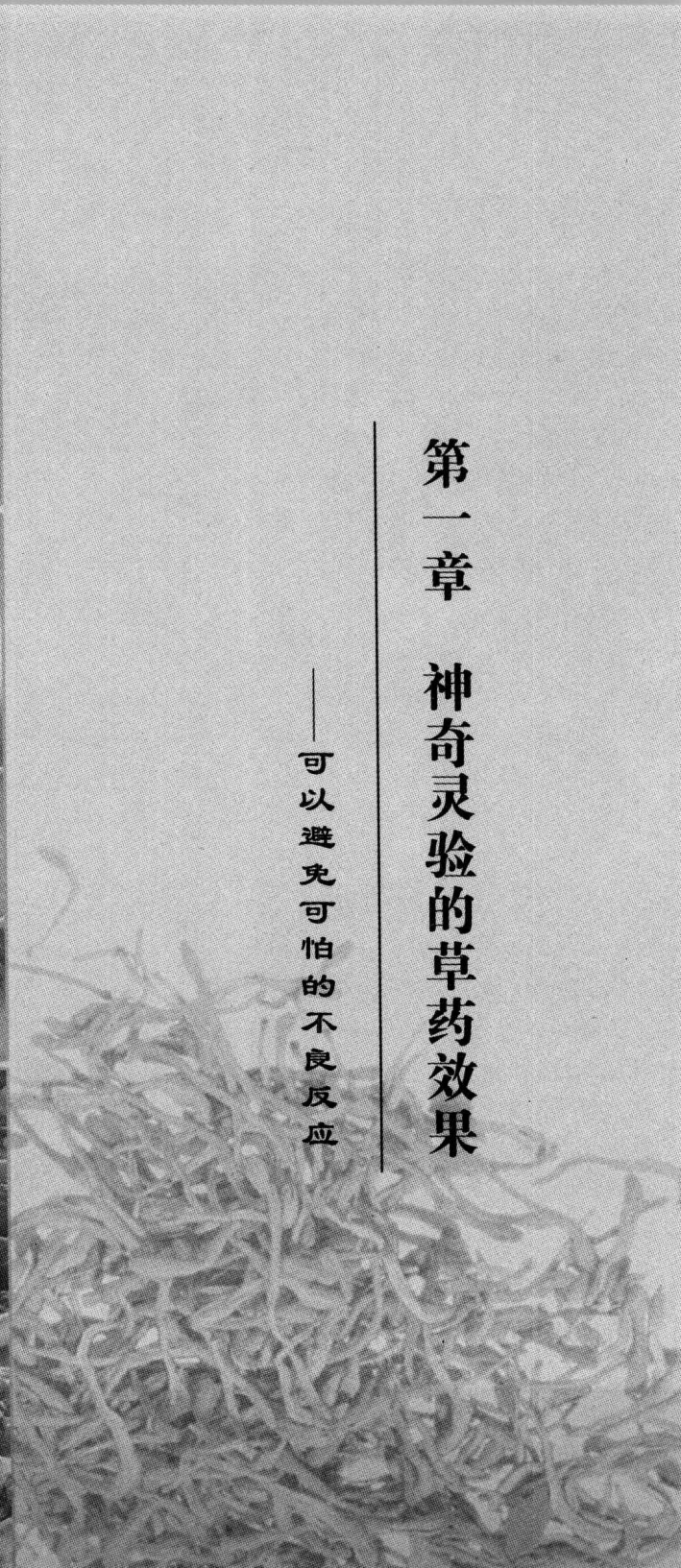
- 人参——能滋养生命,具有多样的效果…………… (253)
- 枸杞——自古以来就被当作强身强精的草药…………… (256)
- 玉竹——可以滋阴润燥,使肌肤生艳…………… (258)
- 大枣——治贫血、补虚很常用…………… (260)
- 阿胶——滋阴补血佳品…………… (262)
- 山药——防止衰老,含有八味丸的成分…………… (264)
- 山茱萸——补益肝肾好处多…………… (266)



五加皮——益寿延年的好东西	(267)
红景天——缓解高原反应有一手	(269)
绞股蓝——老年人保健佳品	(270)
补骨脂——补肾壮阳,治疗白癜风	(271)
何首乌——乌发美髯寿命长	(272)
五味子——五味俱全,生活更多彩	(274)
滋补和健康	(276)
蜂蜜——能改变衰弱的体质	(276)
蜂王浆——女性更年期的好伴侣	(278)
黑豆——高蛋白、低热量的食物	(280)
花生——常吃花生,养心护心	(282)
赤小豆——具有解毒作用,并能抗疲劳	(284)
桑椹——补益肝肾,药食两用	(285)
黄精——似姜更能补身	(287)
附录一 其他家庭小偏方资料	(289)
萝卜饴	(289)
醋鸡蛋	(289)
梅肉精	(291)
蛋黄油	(291)
黑芝麻蜂蜜药丸	(293)
附录二 适用病症索引	(294)

第一章 神奇灵验的草药效果

——
可以避免可怕的不良反应





来自天然的草药和民间偏方

俗话说：“偏方能治大病，草药气死名医。”在世界各地都有使用草药治病的历史。草药事实上包括了植物、动物和矿物质（无机物），也有称为生药和生草药的，但其中以植物为主。偏方，则是民间流传的有灵验效果的小药方，可由一味或几味草药组成，它是古人根据以往的经验积累所制定，而后又一代一代传承下来的药方。

当你患病绝望，花费不菲，各种药物吃遍了，效果还是不佳时，如有旁人向你推荐些毫不起眼的草药来试服，而你一服，果然有惊奇疗效，这是多么令人欣喜啊！小小一株草药看上去不值多少钱，但是它能治愈花费上万仍无办法的病，这是多么神奇啊！所有这些使得国内外医疗专家重新对草药研究有了兴趣，开始对草药评估应用，希望能为疾病治疗开辟新的思路。

在西药呈现出的不良反应越来越大的今天，社会开始崇尚自然，认为草药是最自然最健康也是最安全的。于是，人们开始将目光转向古老的自然疗法——草药，世界各地又开始风靡使用草药来治病或保健。当然，草药是先人们用药经验积累的结晶，的确比西药来得天然，不良反应也比较少。另外，除了能够治疗疾病以外，经常食用加入一些草药制成的药膳，还可以调理身体，增强免疫力，更能调节内分泌，平衡身心，预防疾病的发生。

然而，俗话说“是药三分毒”，草药虽然是天然的，但是也有不良反应存在，只是比起西药来相对较温和，容易被人忽略。民间流行服用草药，并且不少人认为这些草药无不良反应，选药较为随意，服用时有人甚至自行加减剂量。民间所使用的草药，由于很多作用仍然不甚明了，品质也参差不齐，使用者应该多与医生进行交流，尽量经过医生的诊断和指导，才可以加以使用。另外，一些草药用量过大会对人体造成危害，还有一些草药会因错误使用而导



致死亡。如银杏及其他含有生物碱的草药,不但因使用者的体质不同而效果有异,甚至有些还对人体有害,应谨慎使用。

草药的使用既有风险,又有益处。在科学飞速发展的今天,我们不能迷信地认为草药能够治好所有中药或现代医药所不能治好的疾病,而必须站在科学的立足点上,对草药和偏方做出正确的评估,以辅助身体健康为主要目的来正确地利用草药,发挥草药的优势,避免其不好的一面,使草药为我们的健康生活加分。

草药、中药和现代医学的差异

人们常常将“中药”与“中草药”混为一谈,其实两者不完全相同。

草药事实上包括了植物、动物和矿物质,也有称为生药和生草药的;但因为其中以植物为主,故本书统称草药,利用动物和矿物质等也都在这个范围之内。它们都具有一定的治疗作用,种类很多。

而中药是指在中医理论的指导下,用于防治疾病的药物,并有着独特的理论体系和应用形式,是中国传统药物的总称。从神农尝百草至今,已经有着三千多年的历史。中药基于诊断,将草药加以分类,通过多种治疗法,将药物组合起来,并且严格规定了药物的种类和使用量,因此需要使用者有专门的知识。中医医师在临床上经常应用的中药仅 200 种左右。

另一方面,现代医药也倾向于提取药物有效成分用于治疗的研究。即利用物理、化学等方法抽提出药物中的有效成分,或进一步加以合成,经过不断的结构改善后,增强了所需要的药物的主作用,减弱了它的不良反应,并针对体内靶点产生作用,因此作用力非常强。由于药物种类的增加,增高了误用的机会,并有导致不良反应的危险。拿治疗癌症的药物来说,由于药物选择的错误,导致