

良药美食

家庭保健妙方



傅永怀 编著



金盾出版社



良药美食家庭保健妙方

傅永怀 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书依据作者丰富的临床治病经验所写成,共分为三篇。第一篇为中成药精选,介绍了中成药治疗常见病的方法;第二篇为老药新用,推荐了常用中成药和单味中药的新用途;第三篇为养生与疗病,介绍了多个四季养生粥、菜粥良方和常用保健食物的药疗价值,并对药引的种类、用法和孕妇的用药禁忌予以说明。适合于喜欢选用中成药治疗疾病的中医药爱好者阅读,亦可供社区医生、家庭医生和初学中医的各科医生参考。

图书在版编目(CIP)数据

良药美食家庭保健妙方/傅永怀编著. —北京:金盾出版社, 2007. 9

ISBN 978-7-5082-4613-0

I. 良… II. 傅… III. ①中成药-中药疗法 ②食物疗法
IV. R243 R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 089040 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京金星剑印刷有限公司

装订:桃园装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7.75 字数:190 千字

2007 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—11000 册 定价:13.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

金盾版图书,科学实用, 通俗易懂,物美价廉,欢迎选购

饮食营养 666 忌	18.00 元	痛经自我防治	5.50 元
足跟痛症的防治	7.50 元	阴道疾病防治 85 问	3.00 元
坐骨神经痛防治	5.50 元	新生儿护理百问	6.00 元
神经衰弱自然疗法	8.50 元	婴幼儿护理(修订版· 另有 VCD)	7.00 元
常见精神病防治 120 问	5.00 元	小儿疾病防治 300 问 (第二版)	6.00 元
精神分裂症防治 200 问	7.50 元	小儿常见病用药选择	6.50 元
癫痫防治 240 问(修订版)	7.50 元	小儿病毒性肺炎防治	6.00 元
小儿癫痫防治 230 问 (修订版)	13.00 元	小儿肺部疾病防治	5.50 元
失眠防治 120 问	3.50 元	小儿传染病防治	11.50 元
失眠自我防治	13.50 元	小儿发热疾病防治	6.50 元
眩晕防治 150 问	4.50 元	小儿营养不良防治	3.50 元
头痛防治 120 问	5.00 元	小儿五官疾病防治	14.00 元
偏头痛防治 120 问	4.00 元	小儿胃肠疾病防治	9.00 元
护肤美肤与皮肤病防治 (修订版)	12.00 元	小儿腹泻病防治	4.50 元
皮肤疹病防治 100 问	6.50 元	实用小儿厌食症防治	6.50 元
皮肤瘙痒防治	5.00 元	儿童常见病诊疗调护禁忌	8.50 元
家庭药浴	9.50 元	儿童肾脏疾病防治	6.00 元
白癜风与黄褐斑防治	8.00 元	儿童肥胖防治	5.50 元
青春痘防治	5.50 元	谨防儿童铅中毒	9.00 元
水痘及带状疱疹防治	3.50 元	儿童常量元素缺乏防治	6.50 元
常见妇女病防治 (修订版)	10.00 元	儿童微量元素缺乏防治	11.50 元
妇科肿瘤防治 200 问	5.50 元	儿童维生素缺乏防治	10.50 元
乳腺癌防治 170 问	6.00 元	疑难病症经效良方	19.00 元
子宫疾病防治 110 问	3.00 元	肥胖症防治	5.00 元
月经病防治 300 问	7.00 元	肥胖症早防早治	8.00 元
		过敏个案分析与防治	6.00 元

养宠物致病及防治	10.50 元	刮痧疗法(另有 VCD)	6.50 元
亚健康防治 188 问	9.00 元	实用刮痧疗法	7.50 元
实用内科疾病护理	14.50 元	常见病拔罐疗法	5.00 元
实用外科疾病护理	17.50 元	中国民间穴位疗法	14.00 元
外科术后病人家庭护理	9.50 元	指压疗法	16.50 元
术后病人饮食调养	8.50 元	家庭推拿按摩(修订版· 另有 VCD)	12.00 元
常见急症即刻处理	8.00 元	实用推拿按摩	11.50 元
常见病中西医诊治	12.00 元	实用家庭按摩	5.00 元
常见病自然疗法	7.00 元	睡前健身按摩	7.00 元
常见病运动疗法	13.50 元	足部按摩(另有 VCD)	4.50 元
常见病患者饮食宜忌	10.00 元	老年病按摩	10.50 元
常见病患者饮食营养	9.50 元	女性健身按摩	10.00 元
常用激素在老年病防治中 的应用	6.00 元	儿科病按摩	11.00 元
老年痴呆防治 200 问	5.50 元	软组织伤病按摩治疗图解	12.00 元
帕金森病诊治 120 问	6.00 元	百病中药外治法	12.00 元
更年期患者饮食调养	6.00 元	延年益寿中草药应用	8.00 元
就医体检与自我判病指南	10.00 元	经效单方的应用	8.50 元
怎样看化验单	12.00 元	常见病验方荟萃	9.50 元
家庭用药知识 240 问	8.00 元	常见病中医特色诊疗	13.50 元
第二批非处方药选用知识	17.00 元	常见病简易中医疗法 (修订版)	6.50 元
人类历史上的十大瘟疫	6.50 元	常见病家庭中医防治	12.00 元
神奇的介入治疗	7.50 元	常见内科病中医诊治	11.00 元
新编中医入门	10.00 元	常见痛症中成药选用	12.00 元
中医诊断入门	8.00 元	常见疼痛中医简便诊疗	12.00 元
中医诊断十四法	7.00 元	常见皮肤病中医疗法	6.50 元
《药性歌括四百味》白话解	15.50 元	肾脏疾病中医诊治与调养	5.50 元
针灸处方指南	10.00 元	中医肺病良方	11.50 元
实用针灸疗法	12.00 元	中医胃病良方	7.00 元
实用针灸选穴手册 (修订版)	14.50 元	胃痛的中医防治	5.00 元
常见病简易针灸疗法	6.00 元	胃病偏方验方疗法	10.50 元

中风诊治十六法	7.00 元	女性青春期保健 170 问	3.50 元
失眠的中医防治	9.00 元	妇女更年期保健 70 问	4.50 元
咳嗽的中医防治	4.50 元	益颜健体饮食调养 66 问	11.00 元
哮喘疾病偏方验方疗法	9.00 元	女性健美养颜食疗汤	5.00 元
中医肾病良方	9.00 元	女性健美营养食谱	13.00 元
中医妇科病良方	14.00 元	美容美发中医古方	4.00 元
腰腿痛偏方验方疗法	10.00 元	减肥健身小窍门	7.00 元
感冒偏方验方疗法	8.00 元	新婚夫妇必读(修订版)	7.50 元
腰痛的中医防治	10.00 元	年轻父母必读	16.00 元
溃疡病早期信号与中西 医防治	10.50 元	避孕知识 130 问	5.00 元
类风湿性关节炎中医治疗	4.00 元	孕前保健	9.50 元
便秘的中医防治	3.50 元	避孕与紧急补救措施	9.00 元
常用中草药的加工炮制	10.00 元	孕产妇保健必读	5.50 元
简明中药饮片炮制与应用	4.00 元	孕产妇保健(修订版· 另有 VCD)	9.00 元
蚂蚁的食用及药用	3.50 元	高龄初产妇保健	8.00 元
蚂蚁的食用与药用 (修订版)	6.00 元	孕妇饮食调养(另有 VCD)	5.00 元
鸡的药用 340 方	8.00 元	怎样坐好月子	13.50 元
中医肝胆病良方	10.00 元	产妇饮食调养(另有 VCD)	9.00 元
中医治疗糖尿病良方选	11.50 元	孕产妇饮食宜与忌	8.50 元
中药调剂员入门	16.50 元	孕产妇营养保健	9.00 元
中国中医研究院广安门医 院专家医案精选	45.00 元	胎教与优生(修订版· 另有 VCD)	9.00 元
女性杂症防治	12.00 元	怎样使孩子健康聪明	13.50 元
头痛的中医防治	11.00 元	生儿育女指南(第二次 修订版)	8.50 元
农村妇幼保健科普知识 读本	8.50 元	科学育儿 300 问(修订版)	8.50 元
女性保健丛书·美容保健	8.00 元	科学育儿 300 问(第 二次修订版)	17.00 元
女性保健丛书·减肥保健	10.50 元	育婴常识 300 问(二版另 有 VCD)	7.50 元
女性保健丛书·孕期保健	10.50 元	婴幼儿成长保健	6.00 元
女性保健丛书·哺乳期保健	8.50 元		

母乳喂养 100 问	4.00 元	吃出美丽与健康	29.00 元
婴幼儿食品调制	9.00 元	中老年人运动健身指南	13.00 元
婴儿教育 200 问	7.00 元	中年人防衰强体指南	6.50 元
小儿常见病饮食调养与 食疗方	7.00 元	中老年人心脑血管保健	5.00 元
儿童饮食营养与健康 (修订版)	5.00 元	中老年人胃肠保健	9.00 元
儿童饮食宜与忌	8.00 元	中老年人牙齿保健	6.50 元
儿童饮食营养保健 286 忌	9.00 元	口腔保健指南	8.50 元
儿童心理保健 200 问	12.00 元	皮肤健美 100 法	9.50 元
儿童心理保健 230 忌	11.00 元	牙齿健美 100 法	5.50 元
乙肝病毒携带者孕产期 保健	8.50 元	现代平衡健身法	5.00 元
旅游养生指南	9.00 元	养生之道 220 题	7.50 元
中老年健康长寿顾问	20.00 元	人体健康自测 300 问	8.00 元
红楼医话	18.00 元	增强免疫力 140 问	12.50 元
蜂胶的神奇妙用	11.00 元	生活中的不宜 240 则	7.00 元
养血生血健脑 500 方	14.00 元	小学生身心保健	9.00 元
健康长寿 30 法	8.00 元	小学生健康必读	7.00 元
中老年保健必读	7.00 元	中学生健康必读	8.50 元
离退休人员健康必读	8.00 元	大学生健康必读	9.50 元
中老年人保健 200 法	11.00 元	高考考生保健	6.00 元
中年人身心保健	6.00 元	军人健康必读	10.50 元
中老年人心理保健	9.00 元	电脑使用者身心保健	5.00 元
老年心理保健 100 问	6.00 元	下岗上网炒股患病人员 心理保健	10.00 元
中老年人自我保健方法 (另有 VCD)	10.00 元	中老年人骨骼保健	9.00 元
		自我保健 230 法	13.50 元
		“菜篮子”与健康	6.50 元
		饮食补钙	13.00 元

以上图书由全国各地新华书店经销。凡向本社邮购图书或音像制品,均可享受 9 折优惠;购书 30 元(按打折后实款计算)以上的免收邮挂费,购书不足 30 元的按邮局资费标准收取 3 元挂号费,邮寄费由我社承担。邮购地址:北京市丰台区晓月中路 29 号,邮政编码:100072,联系人:金友,电话:(010) 83210681、83210682、83219215、83219217(传真)。

前 言

笔者是从事临床工作多年的内科医生,在用药诊治病人时,始终以中西医结合为原则,总结出了许多选用中成药治疗疾病的经验,并潜心研究和阅读了历代经典著作《内经》、《金匱要略》、《伤寒论》、《千金方》、《本草纲目》等,以及一些现代中医药学著作。笔者在实践中感受到辨证立法、处方遣药非一日之功,于是把选用中成药治疗病人作为求教杏林、学以致用的一步。初开中成药方时,先是从单方、小方起步,同时佐以病家食疗方法,结果治病的过程既安全,又有效。

由于中医药学在不断发展和进步,“良药苦口”的谚语已经成为过去。今日的中成药种类繁多,剂型也随着人们的需求千变万化,除有膏、丹、丸、散等传统剂型外,还有浓缩丸、滴丸、胶囊、颗粒、口服液、气雾剂、膜剂、注射剂,以及各专科使用的特殊剂型,如栓剂、滴剂、洗涤剂。其使用方便,用于祛病保健疗效可靠。因此,笔者将多年的临床经验和治疗心得,编写成《良药美食家庭保健妙方》一书。本书分为中成药精选、老药新用方、疗病养

生食疗三篇,介绍了论病、论科选用中成药的方法,常用中成药和常用中药单方的新用途,并介绍了四季选食粥类养生的方法和常用保健食品的药用价值,及药引的用法和孕妇应禁忌的中药。其内容丰富,科学实用,通俗易懂,可供喜欢选用中成药治疗疾病的读者参考使用,乡村医生、社区医生、家庭医生及初学中医的各科医生亦可参阅。书中所收集的中成药,多半为非处方药,也能为药店售药时的咨询提供一些帮助。

笔者自知水平有限,书中谬误之处,尚祈医药界同仁及广大读者指正。

傅永怀

2007年9月





目 录

第一篇 中成药精选

一、论病用药良方

(一)感冒	(1)
(二)慢性气管炎	(9)
(三)心绞痛	(15)
(四)高脂血症	(20)
(五)慢性胃炎	(26)
(六)慢性结肠炎	(32)
(七)慢性肾小球肾炎	(38)
(八)贫血	(45)
(九)糖尿病	(51)
(十)神经衰弱	(58)
(十一)类风湿关节炎	(65)
(十二)骨质增生症	(70)

二、论科用药良方

(一)外科	(75)
(二)男科	(81)
(三)妇科	(88)
(四)儿科	(95)



(五)五官科.....	(101)
(六)神经科.....	(108)
(七)感染科.....	(114)

三、常用中药注射剂

(一)活血通脉类.....	(120)
(二)清热解毒类.....	(123)
(三)补气救脱类.....	(125)
(四)祛风止痛类.....	(127)
(五)其他.....	(128)

四、中成药的不良反应

(一)中成药毒性分类.....	(128)
(二)易伤肾的 36 种中成药	(129)
(三)易伤肝的中成药.....	(130)
(四)应用中成药的误区.....	(131)

第二篇 老药新用

一、常用中成药的新用途

(一)活血养血类.....	(133)
(二)滋补肝肾类.....	(140)
(三)散瘀消肿类.....	(146)
(四)止血解毒类.....	(149)
(五)其他.....	(154)

二、常用中药单方的新用途

(一)单方治疗常见病类.....	(158)
------------------	-------



(二)祛寒止呕类.....	(164)
(三)清热解毒类.....	(168)
(四)祛风除湿类.....	(173)
(五)其他.....	(179)

三、中成药配伍宜忌

(一)合用后降低药效的中成药.....	(183)
(二)合用后易发生不良反应的中药.....	(184)
(三)中药注射剂不能与其他药合用的原因.....	(184)
(四)常见中药注射剂的不良反应.....	(185)

第三篇 养生与疗病

一、四季养生粥

(一)春季养生粥.....	(187)
(二)夏季养生粥.....	(190)
(三)秋季养生粥.....	(193)
(四)冬季养生粥.....	(197)
(五)养生菜粥.....	(200)

二、食物的药疗作用

(一)餐桌上常见的药用食物.....	(203)
(二)茶疗良方.....	(205)
(三)瓜类药用价值.....	(208)
(四)水果类药用价值.....	(209)
(五)坚果类药用价值.....	(211)
(六)粮食类药用价值.....	(212)



(七)动物类药用价值.....	(216)
(八)石头的药用价值.....	(230)
(九)醋的药用价值.....	(233)

三、药引与禁忌

(一)中成药的药引.....	(234)
(二)孕妇禁用的中药.....	(235)



第一篇 中成药精选

一、论病用药良方

(一)感冒

1. 感冒分型

(1)风寒型感冒:恶寒重,发热轻,头痛,关节疼痛明显,鼻塞声重,流清涕,口不渴,咳稀痰,或仅见咽痒,舌苔薄白而润。治疗用辛温解表法。非处方药可用风寒感冒冲剂、感冒清热颗粒、荆防冲剂、参苏片、午时茶冲剂等。

(2)风热型感冒:发热重,恶寒轻,或微恶风。咽干而痛,甚至咽喉、扁桃体红肿疼痛。鼻塞流黄稠涕,口渴欲饮。咳黏痰,舌边、尖红,舌苔薄黄。治疗用辛凉解表法。选用中成药,风热感冒冲剂、羚翘解毒丸、桑菊感冒片、银翘解毒颗粒、银柴颗粒、板蓝根颗粒、双黄连口服液等。

(3)表里型感冒:表现为风邪犯肺者,发热的同时常有咳嗽,可选服银柴颗粒。若邪在表里之间,寒热往来,胸胁苦满,默默不欲食,心烦喜呕,口苦,咽干,目眩,舌苔白者,可选用柴胡口服液。若外感风邪,内有郁热,表里俱实,恶寒壮热,头痛头昏,大便秘结,小便短赤者,可选用防风通圣丸。

(4)暑湿型感冒:夏季乘凉有过,感受寒湿,卫外阳气为阴邪所遏,故发热较高而无汗。或内有郁热,热伤气津,故心中烦热,口渴喜饮,小便短黄。或暑多夹湿,湿邪上蒙,则头晕,反胃呕恶,身困体倦,舌苔黄腻。治宜清暑解表,芳香化浊,可选用暑湿感冒冲剂、



藿香正气胶囊等。

(5)体虚型感冒:因先天禀赋不足,或因后天失于调养,或因疾病损伤,导致脏腑阴阳气血亏虚。临床表现除可能出现风寒感冒、风热感冒等症状外,还可出现少气懒言,面色无华,神疲乏力,腰酸腿软等症状。治宜扶正祛邪,可选用参苏片、玉屏风口服液。

2. 风寒型感冒选方

风寒感冒冲剂

【组 成】 麻黄,葛根,紫苏叶,防风,桂枝,白芷,陈皮,杏仁,桔梗,甘草,干姜。

【功 效】 具有解表发汗,疏风散寒之功效。适用于风寒感冒之发热头痛,恶寒,无汗,咳嗽,鼻塞,流清涕。流行性感冒,急性支气管炎见上述症状者亦可服用。

【用 法】 每袋8克。1次1袋,每日3次,开水冲服;7岁以上儿童服成人的1/2量,3~7岁服成人的1/3量。

【宜 忌】 服药期间,宜多饮白开水,勿令汗出太过。高血压、心脏病患者慎用。本品含糖,糖尿病患者忌服。

荆防冲剂

【组 成】 荆芥,防风,羌活,独活,柴胡,前胡,川芎,枳壳,茯苓,桔梗,甘草。

【功 效】 具有发汗解表,散风祛湿之功效。适用于风寒感冒之头痛身痛,恶寒无汗,鼻塞流清涕,咳嗽咳白痰。

【用 法】 每袋15克。1次1袋,每日3次,开水冲服。其他剂型还有荆防合剂,每瓶100毫升。1次10~20毫升,每日3次,口服。

【宜 忌】 忌食生冷饮食。除风寒感冒可服此药外,疮疡初起,肿痛、发热、恶寒者,也可服用本方剂。



感冒清热颗粒

【组成】 荆芥穗，薄荷，防风，柴胡，紫苏叶，葛根，桔梗，杏仁，白芷，苦地丁，芦根。

【功效】 具有疏风散寒，解表清热之功效。适用于风寒感冒，头痛发热，恶寒身痛，鼻流清涕，咳嗽咽干。

【用法】 每袋 12 克。1 次 1 袋，每日 2 次，开水冲服。糖尿病患者可服无糖型颗粒剂（冲剂），每袋 6 克。其他剂型还有感冒清热口服液，每瓶 10 毫升。1 次 10 毫升，每日 2 次，口服。

【禁忌】 身体羸弱常有虚汗者不宜服。

姜枣祛寒冲剂

【组成】 姜、枣。

【功效】 具有发散风寒，和胃温中之功效。适用于风寒感冒，恶寒怕风，鼻塞流涕，胃寒疼痛等。方中以干姜温中祛寒，通脉止痛；为防其辛热太过，故配大枣益气和中，甘缓养胃。二药相伍，重在温中散寒，和胃止痛。

【用法】 每袋 15 克。1 次 1 袋，每日 2 次，口服。

荆防败毒散

【组成】 荆芥，防风，党参，甘草，桔梗，川芎，薄荷，前胡，柴胡，枳壳，独活，羌活，土茯苓。

【功效】 具有清热散风，解毒消肿之功效。适用于流行性感冒，恶寒发热，头痛咳嗽。

【用法】 每 10 粒重 1 克。1 次 9 克，每日 2 次，口服。

午时茶冲剂

【组成】 红茶，桔梗，紫苏叶，厚朴，麦芽，苍术，柴胡，羌活，防风，白芷，川芎，藿香，前胡，连翘，甘草，六神曲。



【功效】 具有解表和胃之功效。适用于风寒感冒,感受风寒,恶寒发热,内有食积,或伴有呕吐泄泻。胃肠型感冒,急性胃炎,胃肠功能紊乱,消化不良,过敏性肠炎等见上述症状者亦可选用。

【用法】 每袋10克。1次1袋,每日1~2次,开水冲服。

【禁忌】 无食积或属风热感冒者,不宜服用。糖尿病患者可选用无糖型。

3. 风热型感冒选方

风热感冒冲剂

【组成】 板蓝根,连翘,薄荷,荆芥穗,桑叶,芦根,牛蒡子,菊花,杏仁,桑枝,神曲。

【功效】 具有疏风清热,利咽解毒之功效。适用于风热感冒,发热有汗,鼻塞,头痛,咽痛咳嗽,多痰。流感、急性支气管炎、急性扁桃体炎、急性咽喉炎、腮腺炎见上述症状者亦可服用。

【用法】 每袋10克。1次1袋,每日3次,开水冲服;7岁以上儿童服成人量的1/2,3~7岁服成人量的1/3。

清开灵口服液

【组成】 胆酸,水牛角,黄芩苷,金银花,栀子提取物。

【功效】 具有清热解毒,镇静安神之功效。现代药理研究证实,其有解热镇静、抗惊厥、调节免疫及对肝损伤有保护作用。适用于外感风热时毒,火毒内盛所致高热不退,烦躁不安,咽喉肿痛,舌质红绛、苔黄,脉数者。上呼吸道感染,病毒性感冒,急性化脓性扁桃体炎,急性咽炎,急性气管炎,高热等属上述证候者亦可服用。

【用法】 成人每次20~30毫升,每日2次,口服;儿童酌减。

【禁忌】 久病体虚患者如出现腹泻时慎用。