



玄参



甘草



金银花



白芷



黄芪



熟地黄



人参



丹参

只有中医知道

中成药这样用才有效



肖彩兰 / 著

首次全国调查：

仅**8.5%**中国公民具备中医养生保健基本素养

有病切莫乱吃药
辨证用药疗效好

详细介绍**100**多类病症
具体阐述**300**多种中成药
资深中医医师亲手教你辨别病症
正确使用中成药

中医养生
必读书



中国出版集团



世界图书出版公司



玄参



甘草



金银花



白芷

只有中医知道

中成药这样用才有效



黄芪



熟地黄



人参



丹参

肖彩兰 / 著



中国出版集团

世界图书出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

只有中医知道：中成药这样用才有效 / 肖彩兰著.

广州：世界图书出版广东有限公司，2016.6

ISBN 978-7-5192-1592-7

I. ①只… II. ①肖… III. ①中成药—普及读物

IV. ①R286-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第143001号

只有中医知道：中成药这样用才有效

责任编辑：张柏登 朱 霞

出版发行：世界图书出版广东有限公司

(广州市新港西路大江冲25号 邮编：510300)

电 话：020 - 84459701

http://www.gdst.com.cn E-mail: pub@gdst.com.cn

经 销：各地新华书店

印 刷：三河市兴达印务有限公司

版 次：2016年8月第1版

印 次：2016年8月第1次印刷

开 本：787 mm × 1 092 mm 1/16

印 张：14.5

字 数：240千

ISBN 978-7-5192-1592-7

定 价：39.80 元



P 前言 Preface

近些年，随着大众对中医文化的重视，中医开始重新回归到现代社会医疗体系中，并且日益发挥出重要的作用。尤其是在药物治疗方面，很多人都开始从西药转向中药，或者说将中西药物治疗结合起来。

不过，多数人仍旧对中药怀有偏见，认为它给治疗带来了很大的不便。至少多数人都不会愿意在家拿着锅炖药材，不愿意让房间里到处都充满着奇怪的酸苦味。而这在一定程度上降低了人们对于中药的接受程度。那么，如何才能让中药的治疗变得更加便利呢？最简单的方法就是使用中成药。

很多人会对中成药产生误解，认为这些丸、膏、散、丹等形式出现的药物，就是西药。实际上，中成药与西药根本不是同一个概念，两者的组成部分也不相同。中成药以中草药为原料，经制剂加工制成各种不同剂型的中药制品，在本质上还是一种中药。它是浓缩了几千年的中医精华，同时，又经过现代加工，使用方便、安全、有效的药物，不仅操作简单便利，而且还能够全方位地进行治疗。很多患者平时在家就可以用来治疗和调养，而不用三天两头跑到医院或药店，可以说是日常生活中养生保健的不错选择。

不过，对于不了解中医中药的人来说，在使用中成药的时候，常常会犯一些错误。他们不知道该如何去选择药物，也不知道该选择何种药物，有时候甚至盲目地使用药物，最终不仅没有治好病，反而加重了病情。

其实，即便是那些看起来一样的疾病，往往也会表现出不同的症状。这些不同的病症实际上体现了不同的病因。因此，在治疗的时候，一定要弄清楚病因和病症。中医讲究辨证施治，对症下药，使用中成药也应该对症下药，不能草率用药。





比如，感冒分为风热感冒和风寒感冒，治疗时不能胡乱使用感冒药，而应该对症下药。此外，很多不同的疾病，往往会表现出同一个症状。因此，可以适当使用同一种中成药来缓解症状。比如，心气不足和肾气不足都可能会导致疲乏无力、失眠等症状。因此，治疗失眠时，可以选择同一种药物。因为中医认为心肾相交，这两个器官息息相关，而且相互影响，在用药时可以确保心肾都得到有效的调养和保护。

本书不仅重点介绍了一些生活中比较常见的疾病，并按照不同的科目进行详细归类划分，每一个科目中都详细描述了中成药对相关疾病的治疗。更重要的是，还重点分析了不同的病症，以及相对应的治疗方法。在用药时，还指出了使用中成药的注意事项，用药时间的安排和讲究，也提到了一些用药禁忌。读者在阅读的时候，可以一目了然，避免犯下一些常见的用药错误。

正因为如此，该书对普通读者有很强的指导性。如果患者按照书中所提示的相关症状用药，就可以真正发挥中成药的功效。此外，书中的语言平实通俗，而且从生活角度出发对中成药的使用进行通俗简洁的介绍，非常适合大众阅读。书中也尽量避免了一些中医术语，或者将这些术语日常化和通俗化，对中成药的使用进行了详细的解释，确保绝大多数人都能够理解所表达的意思。因此，在阅读和理解上，通常不会存在太大的障碍。

需要注意的是，中成药并不是万能的。和西药相比，它在治疗上也有一定的短板和盲区。但是，在迎合当前“安全用药”的呼声下，中成药完全可以发挥自己的特长。并且，它对生活中的一些常见病确实有着非同寻常的疗效。因此，值得大力推崇。其实这也是本书的宗旨，即力求让中成药的使用更加生活化、日常化，力求让所有的读者能够见识到中医文化的魅力，并享受到切实的好处和帮助。





C 目录 Contents

第一章



根正苗红中成药

千万别小看中成药 / 002

中成药组方原则——君臣佐使不能缺 / 003

总有一种中成药特别管用 / 005

使用中成药注意事项 / 006

中成药说明书先看“用于”后面的第一句 / 008

便宜中成药吃错很伤身 / 010

第二章



知冷知热治感冒——感冒发热应辨证用药

风寒感冒低热怕冷无汗全身酸痛，感冒清热颗粒辛温解表效果好 / 014

风热感冒高热有汗舌红嗓子疼，银翘解毒片可清热解毒 / 016

表寒里热感冒发热怕冷口干苦，防风通圣丸可解表清里 / 019

暑湿感冒发热汗少肢体酸重，藿香正气系列药是首选 / 021

体虚感冒低热怕冷身倦乏力，益气解表的参苏丸最适宜 / 023

流行性感胃体温会骤然升高，喝板蓝根颗粒可抗病毒 / 024





只有中医知道：
中成药这样用才有效

第三章



祛火也要分门别类——上火的辨证用药

舌尖红、长口疮、小便短赤是心有实火，吃导赤丸可泻心火 / 028

舌尖红、失眠多梦、手脚心热是心有虚火，吃天王补心丹可养阴安神 / 030

目赤肿痛是肝火太旺，泻青丸专泻肝脏实火 / 031

眼睛干涩是肝脏虚火，杞菊地黄丸可滋阴降火 / 033

牙龈肿痛或出血、口臭都是胃实火惹的祸，清胃黄连丸可泻胃火 / 034

胃疼、口渴、饥饿却吃得少是胃有虚火，阴虚胃痛颗粒可养阴益胃 / 036

鼻腔干燥、咽喉肿痛、咳黄痰是肺有实火，双黄连口服液可清热解毒 / 038

口燥咽干、干咳无痰或少痰是肺有虚火，养阴清肺丸可滋阴润燥 / 040

第四章



不会总咳嗽个不停了——辨证使用化痰止咳平喘中成药

风寒咳嗽：咳白痰、嗓子痒、流清涕，可选通宣理肺丸散寒止咳 / 044

风热咳嗽：咳黄或黄白浓稠痰、嗓子疼，急支糖浆可清肺止咳 / 046

风燥咳嗽：干咳无痰或少痰、喉痒咽干，可选清肺润燥的蜜炼川贝枇杷膏 / 048

痰湿咳嗽：咳声重浊、痰多色白，二陈丸可燥湿化痰 / 050

痰热咳嗽：气息粗促、痰黄黏稠，清肺化痰止咳就选复方鲜竹沥液 / 052

感冒后咳嗽迁延不愈，用苏黄止咳胶囊 / 054

第五章



别拿头痛不当大病——各种头痛的辨证用药

风寒头痛：起病急、头痛剧烈、怕风怕冷，吃川芎茶调散疏风散寒 / 058

风热头痛：起病急、头胀痛、遇热加重，吃芎菊上清丸疏风清热 / 060

肝阳头痛：头两侧胀痛或抽掣痛、心烦易怒，吃天麻钩藤颗粒滋阴潜阳 / 062

气血虚头痛：头痛隐隐、反复发作、遇劳加重，吃八珍丸可气血双补 / 063

痰浊头痛：头痛昏蒙重坠，吃半夏天麻丸燥湿化痰 / 065

瘀血头痛：头痛如锥刺、经久不愈、痛处固定不移，吃正天丸可活血通络 / 066



第六章



美美入睡没那么难——失眠的辨证用药

- 心神烦乱、心悸多梦、舌尖红的失眠是心火亢盛，吃朱砂安神丸可清心安神 / 070
- 吃饭少、多梦易醒、记性差的失眠是心脾两虚，吃归脾丸可健脾安神 / 072
- 精神恍惚、心悸易惊、乏力的失眠是心气血不足，吃柏子养心丸补气养血安神 / 074
- 入睡困难、急躁易怒、目赤口苦是肝郁化火所致，吃龙胆泻肝丸泻火安神 / 075
- 怕黑、不敢独处、睡眠中易惊醒是心胆气虚，吃宁神定志丸能益气镇惊 / 078
- 老年人失眠健忘伴有头晕耳鸣、四肢冰凉，吃甜梦胶囊最合适 / 079

第七章



娇弱的胃怎么养才好——胃病、胃酸、胃痛的辨证用药

- 一受寒胃就疼得厉害是寒邪所致，温胃散寒的良附丸最适合 / 082
- 暴饮暴食后，胃又胀又疼怎么办，吃保和丸可消食导滞 / 084
- 一生气就胃胀痛、两肋痛、打嗝是肝气犯胃了，胃苏颗粒可理气和胃 / 086
- 胃脘灼热疼痛、嘈杂吞酸是肝火犯胃所致，吃左金丸最好 / 087
- 胃部隐痛、喜热喜按，手脚发凉是脾胃虚寒所致，理中丸可温中祛寒 / 089
- 吃一点就堵在胸口、腹胀不消化是脾虚停食了，吃健脾丸可健脾开胃 / 091

第八章



别把呕吐、腹痛、腹泻都当胃肠病——呕吐、腹痛、腹泻的辨证用药

- 腹痛肠鸣、大便清稀是寒湿所致，吃加味藿香正气丸可解表散寒 / 094
- 腹痛即泻、泻后不爽、肛门灼热是湿热所致，葛根苓连丸可清热利湿 / 095
- 五更泄的病根是肾阳虚，四神丸可温补脾肾 / 097
- 腹胀隐痛、时泻时溏、迁延反复是脾虚，参苓白术丸可健脾益气 / 098
- 生气发怒后腹痛泄泻，胸胁胀闷是肝气乘脾所致，痛泻宁颗粒可抑肝扶脾止泻 / 100
- 腹痛绵绵、时作时止、喜热恶冷是中焦虚寒，小建中合剂可温中补虚 / 102
- 生气后呕吐吞酸、胸膈胀闷是肝胃气滞，用舒肝丸可疏肝和胃 / 103
- 饮食稍有不慎或劳累后呕吐、嘴里没滋味是脾胃气虚所致，香砂六君丸健脾和胃 / 105





只有中医知道：
中成药这样用才有效

第九章



治便秘万不可“一泄了之”——各种便秘的辨证用药

- 实热便秘会口臭，清热润肠的麻仁润肠丸最适宜 / 108
- 气滞便秘有便意排不出、肚子胀，吃枳实导滞丸可行气通便 / 110
- 气虚便秘大便不干但排便无力，喝芪蓉润肠口服液可益气通便 / 111
- 虚寒便秘腹中冷痛，苁蓉通便口服液温补脾肾能通便 / 113
- 阴虚便秘大便干得像羊粪粒，通乐颗粒滋阴润肠除宿便 / 115

第十章



“三高”不能只靠降，更要养——高血压、高血脂、糖尿病的辨证用药

- 血压高伴有眩晕耳鸣、头痛且胀是肝阳亢盛，清脑降压片可平肝潜阳 / 118
- 血压高伴有头痛而空、腰膝酸软是肾精不足，左归丸、右归丸要辨证吃 / 120
- 四肢沉重的高血脂是脾虚痰湿所致，脂可清胶囊可健脾消积化痰 / 122
- 腰酸肢麻的高血脂是肝肾阴虚所致，吃调脂片可补肝肾降血脂 / 124
- 形寒肢冷的高血脂是脾肾阳虚所致，吃金匱肾气丸可助阳降脂 / 125
- 口渴总想喝水，易饿吃得多，易疲惫的糖尿病多是气阴两虚，吃消渴丸可益气养阴 / 127

第十一章



别让风寒湿热绑架你的关节筋骨——痛风及颈肩腰腿痛的辨证用药

- 筋骨关节疼痛、肿胀，遇阴雨天加重是风寒湿阻络所致，木瓜丸可祛风散寒除湿 / 132
- 肢体关节发红灼热，肿胀疼痛剧烈是热痹，用豨桐丸就可以 / 134
- 肢体关节疼痛剧烈、固定、麻木是血瘀，三七伤药片可活血祛瘀 / 136
- 老年人肢体关节疼痛、腰膝酸软是肝肾亏虚所致，用独活寄生丸补益肝肾 / 138

第十二章



五脏调养“药”讲究——五脏六腑的辨证用药

- 有气无力吃饭少是脾气虚，四君子丸可补气健脾 / 142
- 眼睛模糊、手麻、浑身痛是肝血虚，宜用四物合剂或当归补血丸 / 143
- 心情不好影响食欲是肝脾不和，用逍遥丸调和肝脾 / 145



胸部或两肋胀痛、胸闷、想叹气是肝气郁结，柴胡舒肝散可疏肝解郁 / 146

心慌气短、动则更甚、畏寒肢冷是心阳不振，心力丸可温阳益气 / 147

夏季头晕、乏力、血压低是心气耗散太多，喝生脉饮可缓解 / 149

经常胸闷、心悸、心绞痛，吃麝香保心丸可有效改善症状 / 150

心胸部刺痛是瘀血阻络所致，血府逐瘀丸可活血通络 / 152

早搏、心悸不安、气短乏力是气阴两虚，稳心颗粒可益气养阴 / 153

耳聋耳鸣、手足心热、腰膝酸软是肾阴虚，六味地黄丸专补肾阴 / 155

晚上睡觉总出很多汗是阴虚火旺，知柏地黄丸可滋阴降火 / 156

尿频、尿失禁多是肾虚，用全鹿丸和金樱子膏就可以 / 158

面浮身肿、腰以下更厉害是肾阳衰微，济生肾气丸可温肾利水 / 159

第十三章



“表”“西”功夫要够足——五官疾病的辨证用药

脱发、须发早白多是肝肾亏虚导致，七宝美髯丸补益肝肾 / 162

急性结膜炎大多是感受风热所致，清心明目上清丸疏散风热效果好 / 163

中老年人出现蝉鸣似的耳鸣或耳聋是肾虚，吃耳聋左慈丸可滋肾平肝 / 165

咽干口燥、声音嘶哑、咽喉疼痛的慢性咽炎患者，吃铁笛丸可润肺利咽 / 167

虚证慢性鼻炎鼻塞不严重、鼻涕白黏、鼻腔淡红不肿，宜用通窍鼻炎片 / 169

实证慢性鼻炎鼻塞较严重、鼻涕黄脓、鼻腔红肿，宜用千柏鼻炎片 / 171

第十四章



拿什么拯救男人的性福——男科疾病的辨证用药

遗精滑泄是肾虚不固所致，吃金锁固精丸可固肾涩精 / 174

阳痿早泄、精少不育，吃五子衍宗丸可补肾益精 / 175

得了慢性前列腺炎或增生，试试泽桂癃爽 / 177

第十五章



各种妇科问题都能“hold”住——妇科疾病的辨证用药

带下色黄、黏稠、有臭味是湿热，用妇科千金片清热除湿效果好 / 180





- 经期提前、量多，不是气虚就是血热，辨证用药疗效好 / 181
- 经期延后、量少，病因有虚有实，辨清再用药才治本 / 183
- 产后缺乳，用通乳颗粒或下乳涌泉散就可养血催乳 / 186
- 产后受寒恶露不绝、有血块、小腹冷痛，用生化丸可生新化瘀 / 188
- 小腹隐痛喜按、月经量少、色淡质稀是气血两亏所致，吃乌鸡白凤丸最适宜 / 189
- 经期小腹冷痛喜热、经血量少、色黯有块是虚寒所致，艾附暖宫丸可温经散寒 / 190
- 经期小腹或乳房胀痛、经色紫黯有块量少是气滞血瘀，调经丸可理气活血 / 192
- 虚寒痛经伴有头痛，就用正天丸 / 193
- 气血不畅、乳房胀痛，用桂枝茯苓丸活血化瘀 / 195

第十六章



让孩子不生病就是福——辨证使用儿科中成药

- 孩子易上火，喝七星茶可清热 / 198
- 孩子容易感冒、总反复是体虚，玉屏风口服液可益气固表 / 199
- 孩子嗓子发炎、口舌生疮是肺有实热，服小儿咽扁冲剂清热利咽 / 200
- 孩子受了风热，引起发热、咳嗽痰多且黏稠，用小儿感冒颗粒清热解表 / 202
- 孩子受了风寒，引起发热、怕冷、咳稀薄痰时，用小儿清感灵片清热透表 / 203
- 孩子受了暑湿，引起头痛发热、呕吐泄泻时，用香苏正胃丸可解表和中 / 204
- 典型症状：发热、头痛身重、口渴、呕吐、腹泻、小便短赤。 / 204
- 孩子得了风寒感冒，还脘腹胀满、不想吃饭，午时茶可解表和中 / 206
- 孩子感冒发热，往来不已，就用小柴胡冲剂 / 207
- 咳嗽发作频繁、痰黄黏稠难咳是痰热所致，复方鲜竹沥口服液可清热化痰 / 208
- 乳食不消化还便秘，吃小儿化食丸可消食化滞 / 209
- 孩子食欲不振、消化不良、脘腹胀闷是食积，大山楂丸可消食导滞 / 211
- 孩子厌食、食量减少、胸脘痞闷是脾运失健所致，吃小儿健脾丸可健脾和胃 / 212
- 孩子面黄肌瘦肚子大是疳积，用启脾丸健脾消食 / 213
- 孩子拉肚子，伤食、风寒、湿热、脾虚、阳虚都是致病因，辨对证才能用对药 / 214



第一章

根正苗红中成药



人们习惯使用西药来治病时，常常忽略中成药。实际上，作为一种具有悠久历史的传统药物，在某些方面，中成药比西药更具优势。它在治疗疾病的时候，更加注重整体的协调和调养，具有平衡身体机能的作用，而且安全性能更高。当然，中成药并非就是绝对安全的。它也有着自己的用药原则。如果违背了一些基本的用药原则，就可能会适得其反。



◎ 千万别小看中成药

随着人们对于传统中医学认识的不断加深，越来越多的人开始用中药来治病，就连一些外国人也慢慢对中药产生了兴趣。不过对于绝大多数人来说，用中药治病往往有一个“难处”，就是需要煎药，而且中药的味道实在不怎么好。

“煎药麻烦”“味道很苦”，实际上也成为人们使用中药的一个阻力。不过，古人其实也早就想到了这一点，所以，他们进一步发明了中成药。那么，什么是中成药呢？中成药是指以中草药为原料，经制剂加工制成丸、散、膏、丹等各种不同剂型的中药制品。可以说，它是我国历代医药学家经过千百年医疗实践创造、总结的有效方剂的精华。

也许有人会问，中药治病的效果不错，那么，中成药呢？它是不是也具有很好的疗效，内部的中草药是否会在加工过程中丧失药性？在一些人看来，中成药在保持中药药效的同时，是否真的兼具简单便利的服食原则呢？

答案显然是肯定的，看似不起眼的一些中成药，实际上往往具有大功效。了解中医的人都知道，中药大部分直接取自某些天然的植物、动物或矿物的全体或部分，这些动植物及矿物因其生长环境的不同而产生了各自的偏性，中药就是利用这些偏性来弥补人体的不足，从而确保身体达到阴阳调和的平衡状态。中成药中的中药显然也具备这样的功能。不仅如此，中成药通常都是多味中草药合在一起制成的，这些草药可以相互补充。比如，单味的草药在治疗某种疾病的时候，可能难以奏效，而且，可能会对身体造成负面影响。而多味中草药一起发挥作用，就能够确保更强的药效，还能平衡好身体的其他机能。

很多医生在治病的时候，喜欢头痛医头，脚痛医脚，只要病人哪里不舒服了，就对哪里进行检查和治疗。这种方法在中医中通常都行不通。在中医理论中，人体是一个有机的整体，各个脏腑器官都紧密相连，相互影响。身体某一部位的病痛，往往和其他器官组织的病变有关联。因此，在治疗的时候，不能把目光局限在某一个点上，而应该辩证地进行治疗。而中成药恰恰具有这样的治疗优势。它可以兼顾各个方面，从相关脏腑的整体去调理，从而真正做到药到病除。



比如，很多人患有便秘症，这给工作和生活带来很大的影响，而且，便秘时间一长，体内的毒素会越积越多，从而对身体健康造成影响。这时候，患病者会选择吃一些治疗便秘的西药或中药。结果长时间服用后，发现便秘症虽然好了一些，但胃病发作了。原因就在于这些药只专注于治疗便秘，但药性可能会造成脾胃虚寒，引起脾胃不适。如果患者能够服用麻子仁丸等中成药，不仅能够治疗便秘，而且还能调节肺脏和脾胃。

中成药的优势在于全面调养，它强化了脏腑之间的联系性，确保机体更加平衡，更加健康。如果说单味的中药是攻坚能手和排头兵，那么，中成药可以当成是一个整体作战的军队，军队中的各个成员都能够相互协作，最大程度地确保战斗的胜利。正因为如此，一些喜欢中医和中药的人，千万不要忽视中成药。如果身体不适，不妨尝试着服用中成药。这样就可以达到很好的治疗效果，也能减少服用时的痛苦，可以更加全面地调理身体，可以说是一举多得。

◎ 中成药组方原则——君臣佐使不能缺

很多人都知道，中成药是由多味中药组成的。在这些中草药中，有一些占据主要地位，有一些占据次要地位，有一些起辅助作用。各种药按照一定的比例杂糅在一起，共同发挥药效。但是，任何一个方剂都不是把药物进行简单堆砌，也不是单纯地将药效进行相加，而是应该根据病情需要，进行辨证分析和安排，对各种中草药进行适当配伍。

由于各类药物的功用都不一样，药效也不相同，只有通过合理的配伍，发挥各味药的特长和偏性，制约药物的毒性和副作用，从根本上消除或减缓其对人体的不利因素，这样才能够确保各具特性的药物发挥出综合作用，也才能更好地在疗效上发挥相辅相成的作用。中成药一定要有针对性地选择合适的单味或多味药物，而且，各种药物一定要规定合适的剂量。换句话说，中成药一定要坚持科学合理的组方原则。

那么，这些药究竟是如何进行组合的，又是按照怎样的比例进行组合？在这些药中，什么药占据主要位置，什么药占据次要位置？





针对这些问题，我们有必要对中成药的组方原则进行梳理和介绍，或者说每一个中医和患者都应该坚持按照科学合理的组方原则用药。

事实上，中成药拥有很长的历史，古人也在漫长的医疗实践中摸索总结形成了合理的中成药组方原则。那么，中成药中究竟应该包含什么样的药呢？

古人一般认为，好的中成药中必须包含以下几种药，即君、臣、佐、使四种药。《黄帝内经·素问·至真要大论》：“主病之谓君，佐君之谓臣，应臣之谓使。”

所谓君药，其实指的就是主要药物，它起着最重要的治疗作用，是方剂中针对主要病症的草药，地位就像皇帝一样。在一个方剂中，君药是首要的、不可缺少的药物，是方剂组成中的核心部分。在方剂中，通常君药的药力最大，用量也比其他药物要大，而药味较少。

臣药亦称辅药。一般来说，臣药分为两种：一种是辅助君药加强治疗主病或主证的药物。第二种是针对兼病或兼证起治疗作用的药物。臣药的药力小于君药。

佐药分为三种：一是佐助药，即协助君、臣药加强治疗作用，或直接治疗次要兼证的药物。二是佐制药，用来消除或减缓主、臣药的毒性，或能制约君、臣药药性过猛的药物。三是反佐药，通常指方剂中与君药的部分性能相反在全方中有相成配伍效用的药物。

使药是指用作引经药，或调和药性的药物。引经药，是指某些药物能引导其他药物的药力到达病变部位或某一经脉，起引导作用的药物。

在中成药中，一般都存在这四种药。比如，古人用来治疗伤寒的“麻黄汤”，就是由麻黄、桂枝、杏仁、甘草四味中草药组成。其中麻黄是君药，主要用于发汗解表；桂枝是臣药，协助麻黄解表；杏仁则是佐药，用来辅助麻黄平喘；甘草是使药，用来调和和其他药物。

在组方的比例上，君药应该少用，一般只用一味，多了容易导致药力分散，而且互相牵制，影响疗效。如果病情比较复杂，治疗难度较大，可以适当增加到两三味药物。臣药可多于君药，佐药常常多于臣药，而使药一般只需要一到两味就行。



◎总有一种中成药特别管用

很多人都害怕吃中药，觉得中药很苦，而中成药刚好克服了这样的缺点。中成药一般有口服液和丸剂，服用时非常方便。不过即便如此，很多人还是不喜欢吃中成药，而且也不适合吃中成药。比如，有些孩子，食道狭窄，或者吞咽能力比较弱，吃药时很容易卡在喉咙里，苦不堪言，甚至造成一些不可预知的风险。

不仅如此，很多中成药具有一定的副作用，尤其是对于一些脾胃功能不好的患者来说，药物进入胃部后，可能会刺激肠胃，导致身体出现不适症状。而且，中成药中往往也具备一些“毒性”。对于肝肾功能不健全的人来说，这些毒性可能会增加肝肾的负担，给身体带来很大的伤害。

鉴于以上这些缺点，很多人其实并不适合内服中成药。当然，对于这些人而言，总有一些中成药是适合的，总有一些治疗方法是适合的。内服的药物不能吃，那么，就不妨尝试一下一些外敷的中成药。

中成药的外治法，向来都被中医所推崇。中医认为，人体的皮肤是有孔窍的，能够自由呼吸。当中成药敷在皮肤表面后，就会被皮肤的孔窍所吸收，然后，在血液中运行，从而避免了被脏器直接吸收后，带来一些负面影响。

实际上，外敷中成药的方法最适合儿童与妇女。首先，儿童的脏腑功能发育不完全，内服中成药，可能会造成脏器的损伤，而且，还会出现呕吐反应。而妇女在生理期的时候，有些中成药也不能吃，以免损害身体机能。其次，妇女、儿童在外敷中成药的时候，具有一个天然的优势，那就是他们的皮肤相对细腻、柔嫩，毛孔相对疏松，外敷药物时，药物更容易进入身体，因此，治疗见效快，效果更好。

需要注意的是，很多外敷的中成药是不能用来内服的。像一些伤湿止痛膏，就不能用来内服，患者只需要按照说明书进行用药即可。另外，有一些内服药可以用来外敷，只不过外敷的时候，可能需要稍微进行加工，而不是全部直接拿来用。

比如，内服药是水剂，那么，就可以直接用来外敷。像藿香正气水，既可以





用来服用，也可以擦在皮肤上，用来治疗手足癣真菌感染的皮肤病。如果内服药是丸剂、散剂或者片剂，那么，在外敷时，应该先将药物碾碎，加上水、蜂蜜、白醋或者相关的药水进行调和，然后才能上药。水、蜂蜜和白醋通常具有软化皮肤和药物的效果，还能够保证药物紧紧地粘贴在皮肤上，有助于药物吸收。而使用药水来调和，不仅具有前面几种功效，还有助于加强药效。

那么，中成药一般适合敷在什么位置呢？

在外敷中成药的时候，最好将药物敷在人体皮肤最薄弱的地方，尤其是人体的穴位上。很多人会在肚脐眼上贴一些药膏。这些药膏实际上就是中成药。因为人体的肚脐眼就是神阙穴。这是人体的养生大穴，连接着人体经络和五脏六腑，可以用来调节阴阳，补充元气。外敷这个穴位，对很多疾病都有疗效。中医常常将补中益气丸碾碎，然后加白醋调匀，外敷在神阙穴上，主要用来治疗胃下垂。

另外，像脚底的涌泉穴也是经常用来敷药的穴位，但凡头部疾病，以及一些引热下行的，都可以将中成药敷在涌泉穴上。比如，头痛可将正天丸碾碎，加上白醋调和，敷在涌泉穴上。

其余一些与疾病相关的穴位也可以采用外敷中成药的方法来进行治疗。比如，感冒咳嗽、过敏性鼻炎、支气管炎、肺炎等病症，可以将相关药物外敷在肺俞穴上；呕心、反胃、胃痛等病症，可以将药物敷在胃俞穴上。通过在穴位上外敷中成药，可以起到疏通经络，调节人体气血的功能，最终达到引血归经、治疗疾病的功效。

对于不喜欢、不适合内服中成药的患者来说，外敷药物是非常适用的办法。当然，也有很多患者不适用外敷。比如，有皮肤过敏症状的人就不适合在皮肤上敷药。对于不同的患者来说，应该根据实际情况，选择合适的用药方法。有的患者也可以采取内外一同用药的方法，这样就能够更好地治愈疾病。

◎ 使用中成药注意事项

相对于西药和纯中药来说，中成药具有很多优势，在使用的时候，可以兼具西药与中药的优点，因此，非常适合日常生活用药。不过中成药具有这些优点，

