

常·见·病·特·效·疗·法·系·列

特效 中药方

小病慢性病一扫光

广东省中医院 田广俊 主编



化学工业出版社

常·见·病·特·效·疗·法·系·列

特效中药方

病慢性病一扫光

田广俊 主编



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

特效中药方：小病慢性病一扫光 / 田广俊主编. — 北京：
化学工业出版社，2014.4

(常见病特效疗法系列)

ISBN 978-7-122-19868-6

I. ①特… II. ①田… III. ①方剂学 IV. ①R289

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 035057 号

责任编辑：赵玉欣 肖志明

文字编辑：王新辉

责任校对：陈 静

版式设计：禹 玢

出版发行：化学工业出版社

(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装：北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mm×1000mm 1/32 印张 8 字数 140 千字

2014 年 6 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888 (传真：010-64519686)

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定价：29.80 元

版权所有 违者必究



目录

第一章 家庭中药养生必懂的9件事 /1

- 第一件事：寒热温凉调阴阳，五味药性补五脏 2
- 第二件事：气血阴阳效不同，分清体质好进补 3
- 第三件事：药食同源最安全，药补食补相辅助 4
- 第四件事：生搬硬套不可取，生病必须辨证治 5
- 第五件事：科学选购辨良药，正确煎煮药效强 6
- 第六件事：中药服用要按时，好药不能胡乱吃 7
- 第七件事：养生治疗量不同，平时使用要分清 8
- 第八件事：小病慢病在家养，重症急症速求医 9
- 第九件事：配伍宜忌不能忘，服药忌口放心上 10

第二章 吃好才能身体好，消化疾病特效方 /13

- 食欲缺乏 14
 - 乏力困倦无食欲——芳香化浊，醒神开胃 14
 - 暴饮暴食伤食欲——消食导滞，清淡开胃 16
 - 面黄肌瘦无食欲——健脾益气，补中和胃 18
 - 口苦目黄无食欲——清热渗湿，导滞理气 20
- 消化不良 22
 - 压力大——疏肝理气，化滞消痞 22
 - 暴饮暴食——消食导滞，和胃降逆 24
 - 少吃早饱——健脾益气，和胃化湿 26
 - 胃胀口苦泛酸——辛开苦降，和胃消痞 28



口腔溃疡——清热解毒	30
胃炎——养阴益胃，和络止痛	32
胃、十二指肠溃疡——温中散寒，健脾益气， 和中健胃	34
肠炎——疏肝理气，化滞消痞	36
腹泻——消食导滞，和胃降逆	38
便秘——健脾益气，润燥泻热	40

第三章 三分慢病七分养， 常见慢病对症方 / 43

糖尿病	44
肝肾阴虚——滋补肝肾	44
糖尿病并发症——滋阴固肾，通经活络	46
高血压病	48
肝阳上亢型——平肝潜阳，清热息风	48
肝肾阴虚型——滋补肝肾，补虚降压	50
高脂血症	52
脾虚痰湿型——益气健脾，除湿化痰	52
肝肾阴虚型——滋补肝肾，活血降脂	54
痛风	56
关节红肿喜凉——清热利湿，通络止痛	56
关节麻木喜温——祛风散寒，除湿通络	58
冠心病	60
憋闷刺痛——活血化瘀，通脉止痛	60
胸闷揉按可缓解——疏肝理气，活血通络	62
畏寒喜温——辛温通阳，宣痹散寒	64

第四章 自由呼吸更畅爽， 呼吸疾病对症方 /67

感冒	68
风寒感冒——辛温解表，宣肺散寒	68
风热感冒——辛凉解表，宣肺清热	70
暑湿感冒——清暑解表，芳香化浊	72
咳嗽	74
风寒咳嗽——疏风散寒，宣肺止咳	74
风热咳嗽——疏风清热，宣肺止咳	76
肺虚燥咳——疏风清肺，润燥止咳	78
气管炎、支气管炎	80
痰白胸闷(痰湿犯肺型)——健脾平喘，化痰止咳	80
痰黄便秘(痰热壅肺型)——清热肃肺，化痰止咳	82
哮喘	84
遇冷严重——温肺散寒，化痰平喘	84
遇热严重——清热宣肺，化痰定喘	86

第五章 重视“面子工程”， 五官、皮肤疾病对症方 /89

老眼昏花——气血双补，滋肝补肾	90
近视——补肝益肾，祛风解郁	92
白内障——滋补肝肾，明目消障	94
结膜炎——祛风除湿，清热解毒	96
夜盲——肝肾双补，滋阴明目	98
沙眼——清热解毒	100

耳聋、耳鸣——清肝泻热，解郁通窍	102
鼻炎、鼻窦炎——益卫固表，开窍豁痰	104
鼻出血——清热泻火，凉血止血	106
咽喉炎——清咽利嗓，滋阴润肺	108
声音嘶哑——润肺清咽，清火祛痰	110
牙痛	112
遇风遇热加剧——疏风清热，解毒消肿	112
牙痛带口臭——清胃泻火，凉血止痛	114
长期牙痛——滋阴益肾，降火止痛	116
皮肤瘙痒——祛风除湿，清热解毒	118
手足干裂——益气养血，滋阴润燥	120
老年斑——滋肝补肾，活血通络	122
脚气——散风除湿，清热解毒	124
烧烫伤——补阴，祛火，排毒	126
蚊虫叮咬——清热解毒，散瘀除虫	128

第六章 筋骨舒畅一身轻， 风湿骨痛对症方 / 131

颈椎病——活血化瘀，通经活络	132
风湿性关节炎——祛风化湿，散寒通痹	134
类风湿关节炎	136
湿热型——通经活络，散热除湿	136
寒湿型——通经活络，散寒除湿	138
肝肾亏损型——滋补肝肾，益气壮阳	140
血瘀型——通经活络，活血化瘀	142

腰腿痛	144
风寒型——祛风通络，散寒止痛	144
湿热型——清热利湿，舒筋止痛	146
血瘀型——活血化瘀，理气止痛	148
肾虚型——补肾助阳，活血通络	150
肩周炎——祛风散寒，通络止痛	152
足跟痛——散寒除湿，消痞散结，活血镇痛	154
腰肌劳损——祛风胜湿，温经通络，消炎止痛	156
跌打损伤——活血化瘀，止痛消肿	158

第七章 阴阳调和， 男女常见病对症方 / 161

月经不调	162
经量过多——清热凉血，滋阴补气	162
经量偏少——益气养血，散寒解郁	164
痛经	166
气滞血瘀——行气止痛，活血化瘀	166
寒凝血瘀——温经散寒，活血化瘀	168
湿热郁结——清热除湿，化瘀止痛	170
气血虚弱——益气养血，调经止痛	172
肝肾不足——滋肾养肝，调经止痛	174
白带异常——清热利湿，补脾益肾	176
闭经——补气养血，行气活血	178
阴道炎——清热解毒，止痒杀虫	180
乳腺炎——疏风通络，消肿散结	182

更年期综合征	184
阴阳两虚——补益肝肾，平补阴阳	184
肝气郁结——疏肝理气	186
前列腺炎、前列腺增生	188
肾虚精亏——补肾填精	188
气滞血瘀——行气活血	190
阳痿、早泄	192
肾虚——滋阴补肾，益气升阳	192
心脾两虚——养心健脾	194
尿频——固肾缩尿，补脾滋肝	196

第八章 拒绝滥用抗生素， 宝宝常见病对症方 / 199

小儿夜啼	200
遇寒而啼——温脾散寒，行气止痛	200
烦躁、怕光夜啼——清心导滞，泻火安神	202
受惊而啼——定惊安神，补气养心	204
小儿百日咳——疏风宣肺，化痰止咳	206
小儿厌食——健脾开胃，消食助运化	208
小儿腹泻	210
伤食腹泻——消积导滞	210
风寒腹泻——温中散寒，化湿和中	212
湿热腹泻——清热利湿	214
小儿食积——消积导滞，调理脾胃	216

小儿便秘	218
实秘——清热润肠通便，顺气导滞	218
虚秘——益气养血，补脾润肠	220
水痘——清热解毒利湿	222
麻疹——清热解毒，宣散透疹	224
腮腺炎——清热解毒，软坚散结	226

第九章 上医治未病， 不同体质的中药调养方 /229

阴虚体质的滋阴养阴方	230
阳虚体质的温阳助阳方	231
气虚体质的益气补气方	232
血瘀体质的活血化瘀方	233
痰湿体质的利水化湿方	234
湿热体质的化湿除热方	235
气郁体质的开气解郁方	236
特禀体质的防敏抗敏方	237

附录 A 常见中药功效速查	239
---------------------	-----



第一章

家庭中药养生 必懂的9件事



第一件事：

寒热温凉调阴阳， 五味药性补五脏



四性祛寒热

所谓“四性”，即寒、凉、温、热四种药性，它既指药材本身的性质，也可以说明药材在治疗不同病症中发挥的不同功效。

寒凉性中药具有清热、泻火、祛暑、解毒的功效，对于身热汗多、发热喜冷、手足烦热、烦躁不宁、面红目赤、口渴喜冷饮等诸多热证有很好的疗效。

温热性中药则具有温里散寒、助阳益火、活血通络、行气解郁的功效，适用于恶寒喜暖、面色苍白、肢冷蜷卧、口淡不渴、发热、头痛、身痛、无汗、鼻塞、咳嗽、喘息等寒证。

五味补脏腑

中药五味分别对应着人体的五脏，各自肩负着不同的职责。

甘味属脾，具有补益温中、缓和拘急的功效，适用于各种虚证、痛证。

酸味属肝，具有收敛、固涩的功效，适用于虚汗、泄泻、尿频、滑精以及各种出血病。

苦味属心，具有清热泻火、燥湿解毒的功效，适用于各种湿热证。

辛味属肺，具有宣散、行气、活血的功效，多用于气血阻滞、风寒湿邪以及各种表证。

咸味属肾，具有益肾滑肠、滋阴养血的功效，适用于热结便秘、阴血亏虚等病症。

第二件事：

气血阴阳效不同， 分清体质好进补



根据人体内部阴阳气血的不同功效及其平衡与偏失状况，人的体质可归纳为以下九种类型。

平和质：体态适中、面色红润、精力充沛，重在保持，无需调理。

气虚质：气力不足、容易过敏、气短自汗，调理宜补中益气。

阳虚质：阳气不足、畏寒怕冷，调理宜温补肝肾、壮阳驱寒。

阴虚质：阴液亏少、口燥咽干、体形瘦削，调理宜滋阴补虚、益养脏腑。

痰湿质：痰湿凝聚、形体肥胖、腹部肥满、口黏苔腻，调理宜宣肺化痰、健脾益气。

湿热质：湿热内蕴、面垢油光、口苦舌黄，调理宜清热利湿。

血瘀质：血行不畅、肤色晦暗、舌质紫黯，调理宜活血化瘀、养血行气。

气郁质：精神抑郁、忧虑脆弱、形体瘦削，调理宜理气解郁、调养脾胃。

特禀质：先天失常、生理缺陷以及过敏体质，应积极参加体育锻炼，保持良好情绪。

认清自己的体质类型是我们按需进补的关键一步，只有把握好自己的身体状况，才能在养生过程中获得事半功倍的效果。

第三件事：

药食同源最安全， 药补食补相辅助



药食同源

中药来自天然，囊括了植物、动物、矿物等各种物质，其中有很多是可食用的食物，所以药物与食物没有十分严格的界限。

有些东西，只能用来治病，我们称之为药物；有些东西只能食用，则称之为食物；而在此之外，还有很多东西既可食用，又可治病，虽然药效较缓，但却更利吸收，治疗效果并不差，这就是我们常说的药食两用。

如橘子、粳米、赤豆、桂圆、山楂、乌梅、核桃、杏仁、饴糖、花椒、小茴香、桂皮、砂仁、南瓜子、蜂蜜等，它们既是强身治病的中药，更是美味可口的食物或调味品。

中药与食物的区别

中药的药效强，用药正确时，效果突出，如果用药不当，则容易出现明显的副作用；而食物的治疗效果虽然不及中药突出和迅速，即便配食不当，也不至于立刻产生不良结果。

食补药补相辅相成

药物虽然药效强，但一般没病不会经常吃，多用于治而少用于防；而食物虽然作用弱却一刻不离地存在于我们的生活中，食物的性能作用或多或少地对身体平衡和生理功能产生有利或不利的影 响，日积月累，这种影响作用就变得非常明显。

因此，正确合理的饮食搭配不仅能够改善身体功能，还能预防疾病，在日常生活中应多采用药食同源的药物进补。

第四件事：

生搬硬套不可取， 生病必须辨证治



中医治疗讲究因病施救、对症下药，根据人的体质、生活环境等进行科学的辨证论治。中医将其总结为六经辨证、卫气营血辨证、八纲辨证、脏腑辨证四种辨证方法，其中以八纲辨证运用最多，其他的辨证为其辅助手段。

八纲辨证

八纲辨证几乎可以用于所有疾病的辨证，它通过对疾病性质、病变部位、病势轻重、机体反应、正邪强弱的分析对比，将病症归纳为阴、阳、表、里、寒、热、虚、实八种类型，是各种中医辨证的总纲。

脏腑辨证

脏腑辨证以五脏为辨证重点，根据脏腑的生理病理及经络循行的表现来判断病变的部位；用寒、热、虚、实来辨别病情；以脏腑间的相互关系，来分析病症的传变规律，更趋向于具体的辨证治疗。

六经辨证

对外感病症演变过程中的各种证候进行综合分析，归纳其病变部位、寒热趋向以及邪正盛衰，将其区分为太阳、阳明、少阳、太阴、厥阴、少阴六经，治疗方法多以解表为主。

卫气营血辨证

卫气营血辨证主要用于外感温病辨证，将外感温病由浅入深或由轻而重的病理过程分为卫分、气分、营分、血分四个阶段。

第五件事：

科学选购辨良药， 正确煎煮药效强



科学选购，认对疗效

中药不同于西药，不是通过说明书就可以选择到对症药物，所以我们必须了解一些中药的基础知识，来帮助我们做出正确的判断。

比如感冒，中医就将其分为风寒、风热、暑湿三型，那么在选择药物的时候就要针对寒、热、暑湿做出不同的选择。风寒感冒可以用麻黄汤，风热感冒可以用桑菊饮，暑湿感冒可以用藿香正气水，三者不能一概而论，否则只能事倍功半。

正确煎煮，药效更强

在科学选药的前提下，煎煮的意义就显得尤为重要了，俗话说：“十分药力五分煎，不会煎煮白花钱。”每一副中药都包含了几种乃至数十种中药材，在煎煮的过程中，这些药材互相作用，产生了不同的化学反应，如果煎煮得当就会产生良好的化学反应，增强药效；反之则会影响药物的疗效。

煎熬时最好是用砂锅或陶瓷瓦罐，忌用铁器，以免发生化学反应，造成药物的疗效降低或失效。

而煎药的时间则与加水量的多少、火力的强弱、药物的功效有直接的关系。一般情况下解表药头煎为 10~20 分钟，二煎为 10~15 分钟；一般药，头煎为 20~25 分钟，二煎为 15~20 分钟；滋补调理药，头煎为 30~35 分钟，二煎为 20~25 分钟。在火候的选择上沸前用大火，沸后转小火慢煎。

第六件事：

中药服用要按时， 好药不能胡乱吃



虽然大部分中药皆可食用，但是药三分毒，仍要注意养成良好的用药习惯，选择正确的服用时间。

饭前服

肝肾虚损、肠道疾病患者都应在饭前 30~60 分钟服药，因为在空腹的状况下药物能与胃黏膜接触，进入肠道，更好地被吸收，不会因为消化食物而影响药效。

饭后服

对胃肠有刺激作用的药物，以及心肺病患者都宜在饭后 15~30 分钟服药。因为在饭后服用可减少药物对胃肠黏膜的损害，避免因吸收太快而发生副作用。

餐间服

脾胃病患者宜在两餐之间服药，避免食物对药物产生影响。

空腹服

滋补药、活血药、驱虫药，宜在早晨空腹服用，可使药物迅速进入肠道，有利于充分吸收。

睡前服

补心脾、安心神、镇静催眠的药物，胸膈病症，对姿势有要求的药物，比如眼鼻喉药，都宜在睡前 15~30 分钟服用。

四季进补

从四季更替来讲，春季宜用温热壮阳药，夏季宜用清凉解表药，秋季宜用滋阴润燥药，冬季则宜用温补肾阳药。