



中医小妙招丛书

FOLLOW ME



一药一食

小妙招

王富春 王朝辉 ◎ 主编



全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

中 医 小 妙 招 丛 书

一 药 一 食



主编 / 王富春 王朝辉
编委 / 张娇娇 许 娜

中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

一药一食小妙招 / 王富春, 王朝辉主编. —北京: 中国中医药出版社, 2016.8

(中医小妙招丛书)

ISBN 978-7-5132-3108-4

I. ①一… II. ①王… ②王… III. ①食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第011330号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路28号易亨大厦16层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 880 × 1230 1/32 印张 6.5 字数 145 千字

2016年8月第1版 2016年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5132-3108-4

*

定价 20.00元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

前言

拉肚子，好难受。经期小腹痛，好痛苦。生产后，乳汁少怎么办？脚臭，好尴尬。没关系，《一药一食小妙招》帮助您！一味中药讲养生，帮您轻松搞定生活中常见小毛病。你听过名医的小故事和中药的小典故吗？

“三月茵陈治黄瘕，四月青蒿当柴烧”

一日傍晚，名医华佗一手拎着药囊，一手拿着摇铃，匆匆向沛城赶路。忽听见有人叫：“先生！先生！”华佗立即停住脚步，朝招呼他的人一看，顿时惊住了。

这个红光满面、精神抖擞的农家兄弟不正是曾患了黄瘕病，春天向自己求医的那个人吗？患了这种病的人十有九死啊！华佗诧异地问道：“魏家兄弟，这半年，你请了哪里的神医治病？吃了什么神丹妙药呀？”那人赶忙答道：“先生，天底下谁不尊敬先生是神医？先生嘱咐我静养，我本该照办，无奈，我肚子都填不饱，哪有条件静养啊！”

华佗沉吟不语。那人又说道：“不瞒先生说，这一年春天，我哪天不是上山坡，下河滩，钻田野，多亏挖野菜充饥，如果一天没吃的，就挨不过去呀。”华佗听到这里，心里猛然一动。他一向十分重视中草药治病的特殊功用，便问：“魏家兄弟，烦你带我去见识见识你常挖食的野菜好吗？”于是那人便带着华佗一起上了山坡。

两人来到一处山坡，那人指着坡上一种蒿草

说：“我常吃的就是它。”华佗俯身细看，见那蒿草叶子像羽毛，叶片上长着浓密的白色茸毛，其花呈管状，淡紫颜色。华佗看了一会儿，挖了一篮子蒿草，两人一同下山去了。

华佗把蒿草洗净，分送给黄痨病人服用，但没有一人见效，他十分奇怪，又去问魏家兄弟。那人说：“就是这种草，不过是春天吃的。”华佗恍然大悟，点头吟道：“春二三月地气生，万物更新万物来。”第二年春天，华佗用新采的这种蒿草给黄痨病人服用，这下就灵验了。华佗经过多次试验，验证了二、三月的蒿草的幼嫩茎叶药效最佳。这种幼嫩的茎叶，密披灰白色毛茸，绵软如绒茵，气味清香，他便给它取名“茵陈蒿”，还编了一首“茵陈蒿歌”：“三月茵陈四月蒿，传于后人须记牢。三月茵陈治黄痨，四月青蒿当柴烧。”

相信看了这个小故事，你也跃跃欲试地想要学一些中药治病的小妙招了吧。中医治疗疾病讲究的是整体观念，天地人合一，阴阳气血自然调和，中医中药是祖国医学的“瑰宝”，我们应不忘先祖，继续传承。

现代人的生活节奏之快，以及食品卫生的安全问题，不断影响着我们的生活质量，诸如疲劳工作、饮食不节、生活压力、情绪压抑等危险因素时刻都发生在我们身上。而随着社会的发展，人们也越来越能够正确地认识很多生活常见疾病。所以本书选取的都是现代生活中最常见的疾病。选用单味中药巧治疾病，轻松解决生活“小毛病”，并具有“简、便、验、廉”的特点。用通俗易懂的语言，更贴近大众百姓，亲切的词汇一定会使你对本书爱不释手。同时，本书受众面广，不仅可以作为中医爱好者、中老年健康保健者的业余生活读物，也可以作为青年医师、医学生的课外拓展读物。

王富春

2015年9月

目 录

1. 感冒轻症	2
2. 风热感冒	4
3. 胃肠感冒	6
4. 感冒鼻塞	8
5. 咳嗽	10
6. 咳嗽痰多	12
7. 咽痛	14
8. 咽喉肿痛	16
9. 咯血	18
10. 慢性支气管炎	20
11. 咽炎	22
12. 慢性咽炎	24
13. 咳喘	26
14. 冠心病	28
15. 心绞痛	30
16. 心悸	32
17. 心火旺	34
18. 口舌生疮	36
19. 高血压	38
20. 高血压	40
21. 高血压	42
22. 高血压	44

一药一食小妙招

23. 高血压颈项强痛	46
24. 慢性胃炎	48
25. 胃溃疡	50
26. 脂肪肝	52
27. 慢性腹泻	54
28. 急性腹泻	56
29. 痢疾	58
30. 胃痛	60
31. 胃痛	62
32. 小腹痛	64
33. 暑湿呕吐	66
34. 急性黄疸型肝炎	68
35. 胆囊炎	70
36. 胁肋痛	72
37. 肝火上扰型耳鸣	74
38. 消化不良	76
39. 消化不良腹胀	78
40. 便血	80
41. 便血	82
42. 口臭	84
43. 便秘	86
44. 便秘	88
45. 便秘	90
46. 便秘	92
47. 老年便秘	94
48. 慢性前列腺炎	96
49. 前列腺肥大	98

50. 小便不利	100
51. 泌尿系结石	102
52. 肾结石	104
53. 乳糜尿	106
54. 少精	108
55. 手足心热	110
56. 腰痛	112
57. 腰肌劳损	114
58. 遗尿	116
59. 乳腺炎	118
60. 丰胸	120
61. 霉菌性阴道炎	122
62. 月经不调	124
63. 痛经	126
64. 痛经	128
65. 崩漏	130
66. 妊娠呕吐	132
67. 产后瘀阻腹痛	134
68. 产后出血	136
69. 产后尿潴留	138
70. 产后乳汁不下	140
71. 产后乳汁不下	142
72. 产后风湿	144
73. 小儿惊风	146
74. 百日咳	148
75. 小儿肝炎	150
76. 小儿湿疹	152

一药一食小妙招

77. 糖尿病	154
78. 糖尿病	156
79. 类风湿关节炎	158
80. 痛风	160
81. 皮肤瘙痒	162
82. 皮肤瘙痒	164
83. 水痘	166
84. 水痘	168
85. 荨麻疹	170
86. 湿疹	172
87. 手足皲裂	174
88. 缺铁性贫血	176
89. 白细胞减少	178
90. 失眠	180
91. 失眠	182
92. 亚健康	184
93. 都市病	186
94. 疲乏无力	188
95. 牙龈炎	190
96. 流行性腮腺炎	192
97. 中暑	194
98. 鱼蟹毒	196
99. 解酒	198

一药一食小妙招

1 感冒轻症



“小案例”

在东北，四月份昼夜温差比较大，是感冒的多发季节，尤其是体质差的小朋友。2岁的小浩辰这几天就因为在外面玩耍着了凉，出现了发烧、流清涕的症状。妈妈带他来到中医儿科门诊，经医生诊断为感冒轻症。医生并没有给孩子开药，而是嘱咐浩辰的妈妈回家后，用生姜切片配红糖、葱白熬成姜汤给孩子服用，以汗出为宜。服用3天后，症状痊愈，同时避免了服用西药带来的副作用。



“小妙招”——生姜治疗感冒有妙用

感冒轻症是由于机体感受了风寒，风寒外束肌表，人体的阳气被郁闭，故出现发热，流清涕的症状。生姜，性温，具有发散风寒以治疗感冒，温暖脾胃以止呕，温暖肺脏以止咳的作用，加上红糖、葱白，治疗感冒的作用更强。此外，生姜还有很多作用，例如民间有“早上三片姜，赛过喝参汤”“十月生姜小人参”之说，还有“每天三片姜，不劳医生开处方”的谚语。另外，用生姜浓缩萃取液或者直接用生姜涂抹头发，可以使头部皮肤血液循环正常，可促进头皮的新陈代谢，活化毛囊组织，能有效地防止脱发、白发，能刺激新发生长，并可抑制头皮痒，强化发根。



“小提示”——适用病症

- 生姜用于解除表证，可作为预防感冒用药，配合红糖煮沸，适宜发汗，但作用较弱，故适用于感冒轻症。
- 生姜适用于风寒感冒轻症，感冒重症及风热感冒不宜使用。



生姜



“小病例”

夏季吹空调易患风热感冒。炎热的夏季，室内气温低，室外气温较高，这样一冷一热，就容易患上风热感冒。这不，办公室文员小赵这几天，出现了发热、头痛，还伴有鼻流黄涕的症状。由于平常对中药有所涉略，因此自行买了一些薄荷代茶饮，大致服用一周后，上述症状有了明显好转。



“小妙招”——风热感冒用薄荷

风热感冒症状表现为发热重、微怕风、咽喉红肿疼痛、咳嗽、痰黏或黄、鼻塞流黄涕、口渴喜饮、舌尖边红、苔薄白微黄等。风热感冒多见于夏秋季，因外感风热所致。薄荷，性寒，具有发散风热、清利咽喉、透疹解毒、疏肝解郁和止痒等功效，适用于感冒发热、头痛、咽喉肿痛等症，外用有轻微的止痛作用，可用于神经痛等。薄荷具有医用和食用的双重功能，主要食用部位为茎和叶，也可榨汁服。在食用上，薄荷既可作为调味剂，又可作香料，还可配酒、冲茶等。此外，薄荷在肠道内亦有较好的祛风作用，能减轻肠充气、弛缓肠肌蠕动，具有减缓肠绞痛的作用。



“小提示”——适可而止

- 薄荷苦寒，易伤阳气，故不宜长期使用。脾胃虚弱易腹泻者不可多食或久食。
- 大量食用薄荷可导致失眠，但小剂量食用却有助于睡眠。



薄荷



“小病例”

脾胃虚弱的人易患胃肠感冒。其中，最常见的病因就是贪食寒凉食物损伤脾胃阳气，由于饮食不节制，容易引发该病。大学生小莉本身肠胃不好，爱吃冷饮的她，有一天连吃了几根雪糕，引发了胃肠感冒，出现了发热、呕吐、腹泻的症状。同学把她送到附近的中医诊所，医生检查过后仅开了一味中药——香薷（60g），沏泡凉服。服用了3天后，上述症状就消失了。



“小妙招”——香薷治疗胃肠感冒显奇功

香薷，性微温，能够通过发汗的方式来治疗感冒，还能疏通胃肠之气，另外还有通过利小便的方式达到消肿的作用。《本草纲目》记载：“世医治暑病，以香薷饮为首药。然暑有乘凉饮冷，致阳气为阴邪所遏，遂病头痛，发热恶寒，烦躁口渴，或吐或泻，或霍乱，宜用此药，以发越阳气，散水和脾……盖香薷乃夏月解表之药。”故能治疗夏季感冒和胃肠感冒。此外，用香薷10g、大米100g、白糖适量，将香薷择净，放入锅中，加清水适量，水煎取汁，再加大米煮粥，待熟时调入白糖，再煮一二沸即成，每日1~2剂，连续服用3~5天，可治疗夏季感冒兼有中暑之症。香薷适用于夏季外感于寒、内伤暑湿所致的暑湿感冒，水肿，小便不利等。



“小提示”——预防为关键

● 预防胃肠性感冒其实很简单，多喝水，多吃新鲜的蔬菜水果，多吃易消化的食物，避免过多食用寒凉食物，经常开窗使房间空气流通，少去人多拥挤的公共场所。



香薷



“小案例”

鼻塞是感冒之后最常见的症状之一，让许多人不胜其烦。阳春三月，乍暖还寒，忽冷忽热的天气，加上空调开放的工作环境，让年轻有为的白领阿林感染了风寒，鼻子不通气，还引发了失眠、头痛，严重影响了工作和休息。同事老韩知道后，告诉阿林，用葱白煮水熏鼻子，效果不错。阿林回到家后，按照老韩教的方法，用葱白水熏蒸鼻腔，果不其然，立刻见效了！



“小妙招”——葱白巧治鼻塞

葱作为日常膳食的调味品，有着“和事草”的雅称。其中，葱白作为常用中药，性味辛温，能够发汗以解除表证，疏通人体阳气以发散风寒，可温通鼻窍，对于伤风感冒、鼻炎等引起的鼻塞不通效果甚佳。此外，对于着凉引起的疼痛也有上佳的疗效。