



医目了然

»» 家庭常见病中成药使用指南 ««

为什么每天都大便，
还不停地长肉呢？



吃什么都胖，也是病啊……



帅哥！



师傅，
你在用放大镜着什么？



90%的中国人都存在用药误区

感冒 / 发热 / 咳嗽 / 胃病 / 便秘

毛病虽小，但用错药只会雪上加霜

分证型辨证

小病自我疗愈

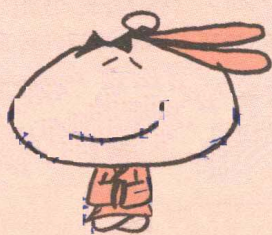
家庭用药常识 + 准确定位症状 + 快速查找用药

每个人都是自己的家庭医生



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

医目了然



懒子
著 / 绘

科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

医目了然 / 懒兔子著绘. —北京: 科学技术文献出版社, 2019.3
ISBN 978-7-5189-5262-5

I. ①医… II. ①懒… III. ①中医学—基本知识 IV. ①R2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 036985 号

医目了然

责任编辑: 杜新杰 王治华 产品经理: 王若冰 特约编辑: 张 艳

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号 邮编 100038

编 务 部 (010) 58882938, 58882087 (传真)

发 行 部 (010) 58882868, 58882870 (传真)

邮 购 部 (010) 58882873

官 方 网 址 www.stdp.com.cn

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 河北鹏润印刷有限公司

版 次 2019 年 3 月第 1 版 2019 年 3 月第 1 次印刷

开 本 880 × 1230 1/32

字 数 226 千

印 张 9.25

书 号 ISBN 978-7-5189-5262-5

定 价 49.80 元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换。

总论

关于中成药 我们/应该/知道/的/那些/事



中成药是以中草药为原料，经制剂加工，制成各种不同剂型的中药制品，包括丸、散、膏、丹等各种剂型。中成药是我国历代医药学家经过千百年的医疗实践创造、总结出来的有效方剂的精华。

像我们最常用的小柴胡颗粒，它的原型是小柴胡汤，是张仲景先生在《伤寒论》里记载的一个非常有名的方剂，流传到今天已经有两千多年。

其他很多常见的中成药，都是根据著名方剂制作而成。比如，逍遥丸是《太平惠民和剂局方》中逍遥散的中成药；银翘解毒丸是《温病条辨》里银翘散的中成药；归脾丸是《正体类要》里归脾汤的中成药。

但很可惜的是，现今的中成药品类相对于经典方剂来说，真的是太少了。《伤寒论》中的第一方桂枝汤，我国到现在都没有相应的中成药卖，可是

日本汉方就有。其实桂枝汤的应用范围非常广泛，不仅仅用于治疗感冒，还可以用于治疗妇女产后或者久病后的体虚多汗。如果在桂枝汤里加大芍药的用量，再加入饴糖，这个药就变成了治疗脾胃虚寒特别有名的方剂——小建中汤。如果在桂枝汤里加入黄芪，去掉甘草，就成为治疗痹症的黄芪桂枝五物汤。

因此，如果我们有桂枝汤的中成药，平时就可以非常灵活简便地应用了。中成药是对中医治疗的有效补充，希望经过发展和推广，在我国市场上可以出现更多经典方剂中成药。

关注中成药的注意事项

说到中成药的使用注意事项，第一就是根据自身病症辨证使用药物。这个尤为重要，此处值得给一个大大的特写。

比如有人感冒了，他发现别人服用风寒感冒颗粒效果很好，也去买来服用。可是他服用后不但没好，病情反而加重了。这是为什么？因为他没有根据自身症状进行辨证，而是随波逐流、人云亦云地选择了某种药物。感冒是分证型的，风寒感冒颗粒只能治疗由风寒引起的感冒，如果是风热、暑湿感冒，药则正好用反了。

因此，第一不管是最常见的感冒，还是其他的慢性、

恶性病，都需要同样的辨证过程——从寒热虚实，一一辨析，方能找准病机准确用药。

第二是遵医嘱或者学会看中成药的说明书。要了解某种中成药的功效、适应证及禁忌，必须学会看说明书。除了按照医生嘱咐的剂量加量服用或者减量服用之外，有时候还可以根据病情的变化，查看说明书上的服用禁忌，自行加减剂量，慎重用药。

第三是不要过度迷信中成药。中成药虽好，但是因为它有不能临证加减的局限性，药性又比较弱，所以对于有些急症或者复杂的病情来说，疗效通常是有限的。遇到急、重、危的病情，我们还是应立即选择主动就医，千万不要固执地依赖中成药，以免贻误病情。

第四是用药需及时调整。中医治病往往需要首诊和复诊多次，就是因为需要根据用药后的症状不断调整用方，可达到循序渐进的治疗目的。因此，用中成药治病也是一样，我们要根据患者在不同时期的情况及时调整用药。比如治疗感冒时，我们可以先用药退烧，再用药治疗后期的咳嗽等。

如何阅读一份药品说明书

只有部分人在买药时会仔细阅读药品说明书，多数人在买药之前可能仅凭借经验或别人的推荐。仔细阅读说明书和

辨证一样重要，会阅读、能读懂，可以有效降低误买、错买、误用药品带来的风险。

举例：风寒感冒颗粒



风寒感冒颗粒说明书



请仔细阅读说明书并按说明使用或在药师指导下购买和使用

【药品名称】

通用名称：风寒感冒颗粒
汉语拼音：Fenghan Ganmao Keli

【成份】麻黄、葛根、紫苏叶、防风、桂枝、白芷、陈皮、苦杏仁、桔梗、甘草、干姜。辅料为蔗糖、糊精。

【性状】本品为棕褐色颗粒；气芳香，味甘、微苦。

【功能主治】解表发汗，疏风散寒。用于风寒感冒，发热，头痛，恶寒，无汗，咳嗽，鼻塞，流清涕。

【规格】每袋重8克

【用法用量】口服。一次1袋，一日3次。

【不良反应】尚不明确。

【禁忌】尚不明确。

【注意事项】

1. 忌烟、酒及辛辣、生冷、油腻食物。
2. 不宜在服药期间同时服用滋补性中成药。
3. 风寒感冒者不适用，其表现为发热重，微恶风，有汗，口渴，鼻涕浊，咽喉红肿热痛，咳吐黄痰。
4. 糖尿病患者及有高血压、心脏病、肝病、肾病等慢性病严重者、孕妇或正在接受其它治疗的患者，均应在医师指导下服用。
5. 服药三天后症状无改善，或出现发热咳嗽加重，并有其他严重症状如胸闷、心悸等时应去医院就诊。
6. 按照用法用量服用，小儿、年老体虚者应在医师指导下服用。
7. 对本品过敏者禁用，过敏体质者慎用。
8. 本品性状发生改变时禁止使用。
9. 儿童必须在成人监护下使用。
10. 请将本品放在儿童不能接触的地方。
11. 运动员慎用。
12. 如正在服用其他药品，使用本品前请咨询医师或药师。

【药物相互作用】如与其他药物同时使用可能会发生药物相互作用，详情请咨询医师或药师。

【贮藏】密闭，防潮。

【包装】铝塑，6袋/盒，10袋/盒，18袋/盒。

【有效期】36个月

【执行标准】部颁药品标准中成药方制剂第一册WS3-B-0045-89

【批准文号】国药准字Z37020235

【说明书修订日期】2007年06月13日

首先，我们看一下图中右上角的OTC标志。OTC是over the counter的缩写，即非处方药，是指那些不需要医生

开处方，消费者可直接在药房或药店中购买的药物。

接下来看说明书上最重要的一个栏目——【功能主治】。此栏中写着“解表发汗，疏风散寒”，其实就是药的功效，即它能达到的效果。如果此时你已经辨证出感冒为初感风寒，那看到功效栏里的“疏风散寒”就可以立即购买了。

如果你对自己的辨证还不够自信，可以再往下看相对应的症状：用于风寒感冒，发热，头痛，恶寒，无汗，咳嗽，鼻塞，流清涕。只要有其中3种以上，也可以做出适应证的判断。

最后重点说一下，说明书中【注意事项】这部分内容。

一般禁忌：在服药期间，忌食生冷、油腻腥膻及有刺激性的食物。因为这些东西会影响脾胃对药物的吸收，继而影响药效。切忌一边服用中药，一边大鱼大肉、烟酒不停。

妊娠禁忌：某些中药对胎儿有损害作用，根据药物对胎儿损害程度的不同，可分为禁用和慎用两类。禁用，就是严格禁止使用；慎用，请在医生指导下用药。由于孕妇体质不同，个人建议在医生指导下使用为妥。

特殊禁忌：在说明书上的注意事项里都会列明，请一定仔细阅读。

特殊禁忌指某些药的偏性比较强，比如双黄连口服液，功效为疏风解表、清热解毒，风寒感冒者禁用。咳喘宁口服

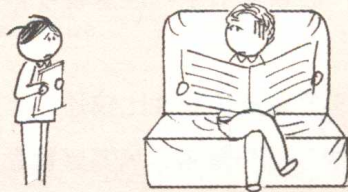
液治疗热咳，寒咳者禁用。还有很多中成药的说明书上会写高血压、心脏病、肝病、糖尿病、肾病等慢性病严重者应在医师指导下服用，这也是从体质和病情因素考虑的，怕药物引起这些严重病人的身体不良反应。

妈咪，是不是有了这本书，
我以后就可以自己给外婆看病了？

是啊！



外婆，都好几个星期了，
你怎么还不感冒啊？





总 论 关于中成药，我们应该知道的那些事

第一章 感冒的辨证与用药

感冒之后，很多人会随便到药店买感冒药吃，经常越吃越严重。这是因为感冒要分寒热，有的时候还会寒热夹杂，只有辨证清楚了再用药，才能药到病除，1~2天就能痊愈。

- 一、怎么就感冒了？ _ 002
- 二、风寒感冒最常见，及时治疗是关键 _ 005
- 三、了解这些症状，让你辨出风热感冒 _ 016
- 四、你治不好的感冒可能是寒包火 _ 031
- 五、夏天暑湿感冒最多，除湿是关键 _ 034
- 六、感冒中成药对比表 _ 039

第二章 发热的辨证与用药

发热的病机其实是正邪对抗，所以切忌贸然使用寒凉的抗生素损伤正气，同时将邪气内压。使用退烧药大量发汗退烧也是大忌，汗出太多耗气伤津，只会让病情更加严重。发热也需要辨证，对证用药才能彻底退烧。

- 一、发热的那些事儿 _ 044
- 二、无汗发热就得先解表 _ 049
- 三、有汗为什么热不解? _ 053
- 四、温病虚证的发热最好治 _ 058
- 五、发热中成药对比表 _ 063

第三章 咳嗽的辨证与用药

咳嗽根本没有想象中那么难治，之所以会出现迁延不愈的咳嗽，都是因为初始用药错误，导致邪气深入，不得祛散。了解一下咳嗽的辨证，你会发现咳嗽其实很好治。

- 一、咳是咳，嗽是嗽，咳嗽是咳嗽 _ 068

- 二、风寒咳嗽是寒咳，分清寒热很重要 _ 073
- 三、风热咳嗽是热咳，千万别再用热药 _ 079
- 四、咳嗽夹痰最好辨证 _ 086
- 五、津液少了就会燥咳 _ 094
- 六、阴虚咳嗽，老人、小儿最多见 _ 099
- 七、积食咳嗽基本上是小朋友的专利 _ 103
- 八、咳嗽中成药对比表 _ 108

第四章 胃病的辨证与用药

脾胃是后天之本，因此智慧的身体绝对不会让胃病难治，让人轻易断了根本。胃的生理特性非常简单，出问题的原因无非那么几个。了解胃的工作机理后，很多老胃病都可以治好。

- 一、胃，你好吗? _ 114
- 二、胃有实热多是吃出来的 _ 121
- 三、胃有虚热是什么鬼? _ 129
- 四、胃阳虚才是胃虚寒 _ 134
- 五、脾胃虚弱干吗总是一块儿说? _ 140

- 六、胃有积食不仅仅是吃得多 _ 147
- 七、多年治不好的胃病多半是因为肝胆犯胃 _ 152
- 八、胃病中成药对比表 _ 160

第五章 便秘的辨证与用药

人可以几天不吃东西，说不定还会越来越轻松。但是几天不大便，整个人就很不好了。便秘有很多原因，中医也各有办法，所以便秘不可怕，可怕的是你不知道为什么便秘，自己胡乱用药。

- 一、好好的怎么就便秘了呢? _ 166
- 二、气不通就会导致气秘 _ 169
- 三、便秘也分寒热，热秘得用寒药 _ 173
- 四、身体虚弱的人就会便秘 _ 184
- 五、冷秘是因为寒积 _ 188
- 六、能够治疗便秘的食疗小方 _ 190
- 七、便秘中成药对比表 _ 195

第六章 每个人都是自己的家庭医生

医案故事始终是“懒兔子”微信公众号里最受大家欢迎的部分，因为这些医案都来自普通的中医自学者。看看人家是怎么辨证和用药的，一定会对你有所启发。每篇医案后面都附带了用药分析，方便读者更加深入地了解药品的功效和适用范围。

- 一、新手妈妈治疗宝宝感冒发烧 _ 202
- 二、川芎茶调丸，居家旅行必备 _ 208
- 三、看完就知道什么是寒包火感冒 _ 214
- 四、积食引起的咳嗽，最容易辨证和治疗 _ 219
- 五、加味逍遥丸也能治咳嗽，是真的 _ 223
- 六、胃肠型感冒，藿香正气水是首选 _ 228
- 七、老公兜风感冒发烧，老婆出手相救 _ 233
- 八、西医用乌梅三豆饮治好孩子的温病虚证 _ 239
- 九、24小时治好感冒，就是这么牛 _ 244

- 十、老公几个月没治好的咳嗽，医生搞不定，老婆搞定了 _ 250
- 十一、治疗宝宝感冒不那么成功的医案 _ 257
- 十二、儿子没白养，治好了老爸的胃病 _ 264
- 十三、用治疗便秘的药治好牙痛，没逗你 _ 270
- 十四、20多年的便秘，是用什么中药治好的？ _ 273
- 十五、一个中成药治好了朋友两年多的胃病 _ 277

第一章 + 感冒的辨证与用药

CHAPTER 01

风寒

风热

寒包火

暑湿

一、怎么就感冒了？

【概念】感冒是感受触冒风邪，邪犯卫表而导致的常见外感疾病。

【常见症状】鼻塞、流涕、打喷嚏、咳嗽、头痛、恶寒、发热、全身不适、脉浮。

【病因病机】

1. 感冒是由于六淫、时行病毒侵袭人体而致病，其中以风邪为主因。

一提到感冒，大家的脑海中首先想到的就是寒和热，或者是风寒和风热，总之都是以寒热为主，没有人会把风邪放在第一位。然而，在大气的六淫邪——风、寒、暑、湿、燥、火中，排名第一、一直被模仿，却始终无法超越的，不是寒也不是热，而是风。

风邪之所以有这样的地位，是因为它是其他邪气的载体。尽管它看不见摸不着，可确实真实存在。它会载着寒、暑、湿、燥、火侵入人体，让我们在不知不觉中感受邪气。