

生活中的中医药

主编 张瑞贤



中医古籍出版社

无师自通

自我调理 保健长寿

前言

我们在日常生活中,尤其是在农村,常常可遇见这样的事儿,有些根本没学过医的人会告诉你一些中医学的道理和方法。例如感冒后,他说是“冻着了”,让你喝姜汤,捂上厚被发发汗。口舌生疮,又有人会告诉你,这是“上火了”,让你去找些败火的苦瓜吃吃,多喝点水……民间的谚语中也有不少与医学有关的,象“饭后百步走,活到九十九”、“三分药,七分养”、“药补不如食补”等等。这些都说明一个不容忽视的事实,中医学深深扎根在中国的民众之中。不仅如此,在各地习俗中有不少也是与中医有关的,如端午节采艾蒿、菖蒲、喝雄黄酒,新生儿吃“开口药”,新产妇喝生化汤等等。类似以上的事例常使人惊诧,真说不清这些情况是由中医传播到民间,还是民俗启发了中医呢?尽管这些习俗有些并不一定完全正确,但来自民间的对医药知识的探求,农夫、渔民、樵夫、猎人等的医药经验,却是历代中医学发展的主要源泉。历史上著名的医学家,无不注重于民间经验的收集和甄别、利用。远的不说,近的如曲焕章的白药、季德胜的蛇药、马应龙的痔疮膏、胡文虎兄弟的万金油等,都来自民间。近代史上,中医曾数度被称为不科学,险些被废除,而终于化险为夷的原因,除中医学本身具有可靠疗效外,还与它具有广泛的民众基础有密切关系。

西方医学传入我国以来,其与现代科学浑然一体的特性,使它在中国迅速传播开,广大医务工作者做了卓越的西医学科普工作,使其日益深入人心,以至于在民众中对西医学的了解要大

大超过中医。由于中医学科普工作的相对滞后,不少人甚至觉得中医学非常神秘,不可理解。就给一些不法之徒带来了可乘之机,他们往往打着中医的旗号招摇撞骗,卖假药,给患者及家属带来更大痛苦,也使不少人因此误解了中医。

《家庭中医药》杂志是一部中医药科普的大型期刊,旨在向广大群众宣传介绍中医药常识和一些简单易行的防病治病方法。在当前商品经济的冲击下,我们希望通过我们的工作,能逐渐使不了解中医的人能了解中医,使了解中医的人更热爱中医,用中医的方法造福于大家,使生活更加美好温馨。几年来,杂志受到读者的厚爱,应读者的要求,我们将其中部分内容精选出来,分类结集出版,以满足读者的需要,希望能为中医药的普及工作尽绵薄之力。

民族性是整个中国文化的根本特征,离开了民族性特征中国文化就无从谈起。中医是华夏民族文化的重要组成部分,它在我国具有广泛的民众基础。千百年来,它为中华民族的繁衍昌盛做出了重大贡献,而今还在为世界人民的健康做出贡献。

中医药正在走向世界,中医药正在走进家庭。

编者

1999年6月

目 录

一、名贵中药的应用

恰当选用补益中药	郭振东(3)
人参服法	胡献国(5)
人参的妙用	彭静山(6)
药中珍品——阿胶	马 强(9)
抗癌新秀——绞股蓝	孙梅华(12)
古老而神奇的灵芝	奇 云(13)
人间仙草——灵芝	王维澎(15)
灵芝孢子粉	陈修源(17)
贝母善治恶疮疾	梅全喜(19)
话说泰山四大名药	王光辉(21)
一味丹参抵四物	马肇禹(22)
乌鸡白凤丸的新用途	梅全喜(24)
金匱肾气丸老药新用	梅全喜(25)
安宫牛黄丸新用	梅全喜(27)
抗衰延年肉苁蓉	杨相华(28)
保健良药决明子	幸良詮 李年春(30)
巧用六味地黄丸	梅全喜(32)
漫话曹州牡丹	曹 江(33)
益寿延年话黄精	刘 晓(36)
黄芪补气又防癌	郝家耕(37)

二、家庭药箱

几种名贵中药的造假手段	唐晓军(43)
购买天麻须谨慎	姚 鉴(44)
三七药材伪品多	锦 达(47)
冬虫夏草的真伪鉴别	秦 燕(49)
麝香的真伪鉴别	何希荣(51)
西洋参与人参	刘应泉(52)
家庭煎药的学问	姚方红(55)
牛黄与牛磺酸	吴伯平 张安静(58)
怎样识别真假当归	姚 鉴(60)
使用中药六注意	王有国(62)
中西药可否同用	谢海洲(64)
名贵中药就是好药吗	岳凤先(64)
怎样服用中药效果才好	文 汇(66)
鲜药与陈药孰优孰劣	宁在兰(68)
中药的迁地易名	张大明(69)
中药真的比西药毒性小吗	岳凤先(71)
几组易混中药名举隅	沈小赐(73)
汤药服用十法	汪佑国(75)
不宜同服的中西药	潘光生(76)
蛤蟆油经验鉴别	姚 鉴(82)
老年尤应科学用药	万慎曜(83)
家庭如何保存中成药	汪佑国(85)
如何正确服用中成药	王华敬 倪 青(87)
真伪鹿茸明辨	圣 晶(89)

番红花经验鉴别	姚 鉴(90)
家庭药箱勤照看	沈小赐(92)
漫话中药材的经验辨识鉴别	夏和生(94)
送服中成药的学问	蓝 天(96)
药品“十不用”	卜丽芳(97)
怎样给呕吐病人服中药	王达振(99)
中西药混用六忌	唐 德(100)
慎服杏仁防中毒	草 人(100)
生物碱与中药	孙启明(102)
药不灵验原因种种	郭振东(105)
砒霜·纰漏·科学性	郝家耕(107)
老人服用胶类药的宜忌	明 秀(108)
中药的择时服用	刘映芬(110)
朱砂不可滥用	薛允连(112)
芳香性中药煎法小窍门	岳凤先(113)

三、家庭食疗

小议食补与药补	高叶梅(117)
急慢性肝炎的食疗	陈 洪(118)
肝、肾疾病的食疗	马荫笃(119)
慢性肾炎蛋白尿的中医辨证食疗	杨少军(124)
慢性肾功能衰竭的饮食疗法	刘宏伟(126)
妇女更年期综合征的饮食疗法	石 基(129)
脾虚泄泻的食疗	叶 茜(130)
抗衰老家庭药膳	湖 德(131)
时令药膳	秦 昭(135)

糖尿病食疗方简介·····	高彦彬(140)
乳糜尿病的食疗康复·····	王兆凯(143)
慢性气管炎的食疗·····	杨德明(145)
慢性支气管炎的饮食疗法·····	欧阳军(147)
急性乳腺炎食疗方·····	文 方(149)
老年慢性支气管炎的中医食疗·····	张小艺 张小术(150)
经闭食疗方——桃仁粥·····	高 源(152)
治支气管炎药粥谱·····	于丽萍(154)
四季喝汤保健康·····	党 毅(155)
高血压病预防及治疗药膳·····	卢长庆(158)
养生巧作补脾糕点·····	文 洲(161)
菊花延龄膏——慈禧太后的长寿药膳·····	杨德明(164)
女性功能性水肿的食疗方·····	容小翔(166)
妊娠水肿的饮食疗法·····	胡忠仁(167)
治疗小儿厌食的家庭药粥·····	杨德明(168)
闭经的药膳调治·····	野 晖(171)
清朝皇宫食补妙谈·····	洪丕谟(173)
瓜王国里话食疗·····	刘映芬(176)
老幼皆宜的食补佳品——莲子·····	谭西顺(177)
防治中暑有药粥·····	胡献国(179)
防暑药粥·····	赖 也(181)
莲藕食疗妙用·····	李梅芳(183)
首乌煲鸡蛋治白发·····	钟朝国(184)
呕血食疗方——糯米阿胶粥·····	王永茂(185)
大枣食疗方选·····	吴里平(186)
护肤滋补枣膳·····	圣 晶(188)

慢性咽喉炎的食疗法·····	彭汉光(189)
豆粥养生却病延年·····	杨 锋(190)
长寿食品萝卜·····	王 奕(192)
八宝豆腐,康熙皇帝的长寿御膳·····	杨德明(194)
几种儿科常见病的简易食疗法·····	王亨飞(196)
汤中奇葩,药肉炖汤·····	马肇禹(197)
慢性疲劳综合征的食疗·····	谭 聆(200)

四、吃的学问

西瓜能治病·····	任 军(205)
果菜与医疗养生·····	学 辉(206)
一日三餐有何学问·····	闻 宪(208)
贴近生活说味精·····	草 人(209)
如何调配中年人的膳食·····	诸鼎化(212)
涮羊肉的由来与吃法·····	思 耀(214)
喜庆佳节话美酒·····	怡 界(215)
自制酸奶的方法·····	任 红(219)
饮食与中风·····	郑 慧(221)
科学节食延年益寿·····	刘永连(224)
用好酒糖盐,老鹤不知年·····	周 琦 张春亭(225)
杂粮保平安·····	黄根柱(227)
吃水果应得当·····	谢 彪(229)
当心药酒“杀人”·····	延 昌(231)
黑色食品的保健作用·····	赖 也(232)
究竟该吃多少盐·····	方厚贤 杨 容(233)
饮食搭配有科学·····	张 宏(235)

杂食淡饭亦长寿·····	陈世莹(239)
夏天到,绿豆唱主角·····	蓝 天(241)
食醋的保健美容作用·····	欧阳军(243)
饮酒与健康·····	吴昔征(247)
合理进食可解除脑疲劳·····	文 汇(248)
吃冷饮三忌·····	许 荐(249)
吃鲜玉米的好处·····	吴 昊(250)
你知道有害的饮食习惯吗·····	黄 乙(251)
高血压患者要限制蛋白食品吗·····	致 远(253)
老年人的饮食应注意什么·····	闻 宪(254)
食盐与人体健康·····	吴昔征(256)
饭后喝浓茶易贫血·····	唐德江(257)
芹菜入药奇效多·····	陈 永(258)
味精能吃出高血压·····	佟 彤(260)
吃水果要注意些什么·····	王光辉 薛俊宏(261)
宗教与饮食宜忌·····	郁忠新(262)
居家巧解酒·····	伊 闻(264)
食用冻猪肉更符合卫生·····	德 江(265)
就餐之中话营养·····	韩吉来(266)
佳肴食疗话螃蟹·····	李梅芳(267)
番茄——倍受青睐的夏令水果·····	文伯宣(269)
经常上夜班,调食有学问·····	白 云(271)
糖尿病人如何选择水果·····	胡忠仁(272)
健脾消食话扁豆·····	朱志义(273)
警惕胖从口入·····	李苏镇(274)
蜂蜜的药食搭配·····	胡献国(276)

让苦味食品伴君度夏	沈小赐(279)
如何饮用啤酒	黄 一(280)
注意不要吃烤焦的肉	吴 吴(281)
珍果良药话葡萄	李盛仙(282)
服药期间的饮食配餐	万慎曜(284)
大脑营养并非多多益善	宁在兰(285)
强身健体的粗粮——珍珠米	窦光宇(286)
吃饭莫嫌粗	吴 吴(287)
吃高胆固醇的食物血脂会高吗	容小翔(289)
冬吃羊肉话进补	马肇禹(291)
蔬菜进食有讲究	梅 容(293)
防止蜂蜜和蜂蜜食品中毒	刘炳仑(295)
警惕虾仁掺假	欧阳军 欧承波(297)
冰箱贮物鲜,食用需炒煎	刘艳骄(298)

五、起居与养生

冬季怎样养生好	张湖德(303)
垂钓对养生有什么作用	朱 华(305)
书画家为何多长寿	诸鼎化(307)
饮茶与健康	任 红(308)
饮茶的学问	王振勤(310)
饮茶亦有副作用	沈小赐(313)
姥姥的长寿秘诀	李 禾(314)
寄情山水是最好的养生之道	杨 锋(317)
“双休日”的学问	力 军(319)
如何安排睡眠	任 红(320)

为何春眠不觉晓·····	文 洲(322)
漫话春游·····	文 洲 张兆龙(325)
下棋与健康·····	朱定华(327)
现代化的工作生活与健康·····	朱定华(329)
中年人不能轻易戴老花镜·····	郭立明(330)
怎样选戴老花镜·····	郭立明(331)
庭院栽种药用花草好处多·····	文 方(332)
电视综合征·····	李 靖(333)
胃病与日本人·····	远 志(336)
我的长寿秘诀·····	丁彦太(337)
戒烟还有好方法·····	弘 元(340)
戒烟秘诀·····	王蜀华(341)
营养化妆品能滋养皮肤吗·····	闻 献(342)
要注意“现代文明”病·····	张湖德(344)
勿忘活动您的手·····	孙一典(346)
饭后遛弯儿不是人人皆宜·····	任 丹(348)
古老的民间体育游戏——踢毽子·····	丁立新(349)
掌上明珠健身球·····	刘永连(350)
洗澡应注意些什么·····	朱定华(351)
睡眠与衰老·····	张湖德 张东成(352)
话说老年人的睡眠·····	方厚贤 杨 容(355)
学点中医药常识保安康·····	陈世莹(356)
运动、劳动与疲劳·····	朱定华(358)
劳动能健身养生吗·····	朱定华(360)
消暑解渴话茶疗·····	蔡建伟 张 敏(361)
警惕“装修综合征”·····	陈天顺(364)

菊花抒情怀,药食两相宜	文伯宣(366)
科学度寒霄	贝 易(367)
厕所内忙中偷闲不可取	王光辉(369)

六、科学育儿

若要小儿保平安,常带三分饥和寒	炳 烛(373)
少儿慎用人参及其制剂	潘光生(375)
怎样生一个健壮聪明的孩子	克 文(376)
儿童厌食的“罪魁”是父母	孙 世(377)
成才与非智力因素	周 正(380)
新生儿皮色与疾病	柳 明(383)
换尿布的学问	言 畅(384)
我和孩子猜谜语	胡献国(386)
药物对胎儿的影响	言 畅(387)
如何保护小儿的脐	言 畅(388)
酒醉勿入房	曹元成(389)
培养儿童的美好心灵	黄根柱(391)
注意保护小儿头颅	言 畅(392)
防止美容霜间接危害儿童	胡献国(393)
中医论优生	梁兆松(394)
儿童大汗淋漓是病吗	邹世洁(399)
妈妈补钙宝宝健康	王 婷(400)
儿童如何合理补钙	吴彦茹 孙 平(401)
悉辨婴儿啼哭声	柳 明(403)
孩子死于妈妈的无知	刘跃梅(405)
新生儿的家庭观察	万国栋(407)

中医胎教论浅说·····	桂 峰(409)
父母抽烟易使婴儿猝死·····	段树民(411)
儿童饮食八不宜·····	黄 军(412)
婴儿慎用药·····	沈小赐(413)
养育幼儿要相信科学·····	容小翔(415)
吃奶类食品的禁忌·····	胡忠仁(417)
谈谈如何培养孩子的创造力·····	方厚贤 杨 容(418)
为什么体育锻炼能使孩子长个·····	杨 华(420)

七、身边的药

谈花椒·····	白 茅(425)
几种室内花木的药用·····	陈修源(427)
白菜古今谈·····	一 知(428)
喇叭花的“丑儿子”·····	黄杨木(429)
延年益寿话山药·····	锦 达(431)
秋冬话鸡蛋·····	杜晓玲(433)
白果好吃须适量·····	章小兵(435)
乌骨鸡传奇·····	草 人(437)
身怀绝技,壁上猛虎·····	金 行(438)
漫话百合·····	柯联才(439)
食疗佳品话菠菜·····	黄 豆(443)
好一朵茉莉花·····	柯联才(444)
食用紫菜益处多·····	毕 坚(446)
食用白糖的药用价值·····	牛忻群(448)
巧用马齿苋·····	沙 沙(451)
萝卜缨·····	谢海州(451)

胖大海治便秘·····	启 明(453)
话说薏苡·····	裕 谷(454)
赏心除疾秋海棠·····	草 人(456)
漫话兰花·····	柯联才(458)
春在溪头野荠花·····	沈小赐(460)
亦药亦食薏苡仁·····	徐 刚 赵 海(461)
刺儿菜·····	陈天顺(463)
大白菜的营养与药用·····	任 军(464)
冬春橄榄最宜人·····	胡献国(466)
来自人体的药材·····	献 国(468)
《十三香歌》小注·····	高晓山(470)
海带新用途·····	药 人(473)
佳蔬良药木耳菜·····	晓 龙(473)
治病抗癌佳蔬——芦笋·····	王树元 张兆龙(475)
猪的药用功效·····	古 月(477)
巧用山楂消食导滞愈心病·····	韩培信 刘德泉(480)
佐料三鲜——磨菇、木耳、黄花菜·····	谢海洲(482)
你了解玉米吗?·····	李 江(484)
四季养生花茶·····	王树元(486)
登山队的特种食品·····	常敏毅(488)
大蒜——优良的天然药剂·····	汪佑国(490)
苦瓜之妙·····	林代敏(491)
神奇仙人掌的临床妙用·····	谭明杰(493)
家庭药库——鸡蛋·····	静思庐主(495)
罗汉果·····	王宝荣 何报作(496)
竹荪,极名贵的食药两用菌·····	李鸿林(498)

清热解毒话“三豆”	蔡铁勇(500)
漫谈大白菜	王维澎(501)
常食山药益处多	王维澎(503)
用韭菜治病	韩吉来(504)
银耳润肠可通便	草 人(505)
一年四季常食姜, 养生防病保健康	刘永连(506)
浅谈生姜的应用	何秀川(508)
香菇可防佝偻病和贫血	文 汇(510)
能壮阳的食物	胡献国(511)
夏日食姜有独功	胡献国(513)
清暑利湿说扁豆	胡献国(514)
辣椒的致癌抗癌及药用	容小翔(516)
可解毒的食物	吴 吴(518)
毒蝎味美宴宾客	宋纬文(519)
蔬菜治病好处多	小 兴(522)
膏药的新用途	吴 吴(523)
食蝗能治病吗	宋纬文(525)
荷花全身是宝	贾太谊(526)
小小蛋黄油能治多种病	赖 可(528)
骨头的妙用	李桂香 陈国权(529)
桃树叶的妙用	吴 吴(532)
大蒜善治脾胃病	容小翔(533)
至贱而有大功——蒲公英	王绵年(536)
银杏叶治病偏方	王世维(537)
鸡的一身都是药	郭振东(539)
鲜药的临床应用	潘光生(540)

鸡内金药用有奇效·····	邓理有(542)
十月板栗笑哈哈·····	胡 冰(544)
食用蜗牛的营养与药用·····	谭西顺(545)
天然保健珍品蜂胶·····	郝家耕(547)
利尿降压降糖佳品玉米须·····	王永茂(549)
仙人掌的医疗效用·····	陈庆福(550)
中成药妙用辑粹·····	明 秀(552)
善用食物催乳疗效佳·····	彭汉光(554)
降血脂的食品——荞麦·····	唐 德(556)
生姜新知·····	孙一典(556)

一、名贵中药的应用