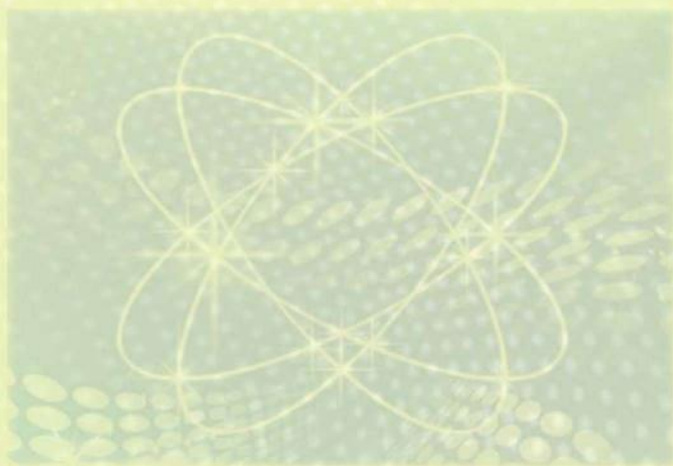


老中医图说妙用中药

程嘉艺 主编



辽宁科学技术出版社

老中医图说妙用中药

程嘉艺 主编



辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

主 编 程嘉艺
副 主 编 刘文华
编 委 宁天一 王建华 贾连群 韩兆丰
图文编辑 王 宏 刘立克 刘美思 刘 实 张 治
韩小玉 薛 建 林 欣 周 慰 方 冰
张婉春 秦国鹏

图书在版编目（CIP）数据

老中医图说妙用中药 / 程嘉艺主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5381-6049-9

I. ①老… II. ①程… III. ①中草药—用法
IV. ①R28

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第227760号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印 刷 者: 辽宁一诺广告印务有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 236mm

印 张: 8

字 数: 100千字

出版时间: 2015年1月第1版

印刷时间: 2015年1月第1次印刷

责任编辑: 寿亚荷

封面设计: 翰鼎文化/达达

版式设计: 袁 舒

责任校对: 周 文

书 号: ISBN 978-7-5381-6049-9

定 价: 35.00元

联系电话: 024-23284370

邮购热线: 024-23284502

E-mail: syh324115@126.com

<http://www.lnkj.com.cn>

— 目 录 —

概述 中药使用方法

中药治病有规律	1
中药使用有禁忌	2
中药煎服有原则	3

第一章 发散风寒药

治疗风寒感冒的生姜	4
散寒理气的紫苏叶	5

第二章 发散风热药

疏风解毒的菊花	6
疏风利咽的薄荷	7
治疗风热感冒的桑叶	8
降糖降压的葛根	9

第三章 清热解毒药

解毒消炎的马齿苋	10
疏风解毒的金银花	11
解毒消痛的鱼腥草	12
解毒消肿的蒲公英	13
解毒明目的野菊花	14
泻火利水的淡竹叶	15

第四章 清热泻火药

清热明目的决明子	16
泻火除烦的栀子	17

第五章 清热凉血药

凉血解毒的玄参	18
凉血养阴的生地黄	19
治疗痛经的牡丹皮	20

第六章 清虚热药

治糖尿病的地骨皮	21
----------------	----

第七章 清热化痰药

治疗甲亢的昆布	22
咽炎有效的胖大海	23
止咳利咽的桔梗	24
化痰止咳的川贝母	25
化痰散结的浙贝母	26

第八章 止咳平喘药

止咳通便的罗汉果	27
化痰润肠的杏仁	28
化痰定喘的白果	29
治气管炎的桑白皮	30

第九章 温里药

止呕止泻的丁香	31
助阳散寒的肉桂	32
温胃止痛的干姜	33
散寒止痛的小茴香	34
温中杀虫的花椒	35
散寒理气的吴茱萸	36

第十章 补气药

益气补中的甘草	37
益肾健脾的山药	38
补脾养血的大枣	39
补中润燥的蜂蜜	40
大补元气的人参	41
补气养阴的西洋参	42
补益脾肺的太子参	43
健脾燥湿的白术	44
健脾化痰的绞股蓝	45
益气健脾的党参	46
补气固表的黄芪	47

第十一章 补血药

滋阴补血的阿胶	48
补血安眠的龙眼肉	49
养血滋阴的何首乌	50
疏肝敛阴的白芍	51
补血调经的当归	52
补血益精的熟地黄	53

第十二章 补阴药

养肝滋肾的枸杞子	54
益气养阴的黄精	55
润肺清心的百合	56
滋阴补血的桑葚	57
益肾通便的黑芝麻	58
生津润燥的天门冬	59

养阴清肺的北沙参	60	消肿排脓的薏苡仁	93
滋阴清热的石斛	61	消肿利尿的车前子	94
养阴生津的麦门冬	62	消肿止遗的泽泻	95
潜阳益肾的龟甲	63		
滋阴散结的鳖甲	64		
第十三章 补阳药		第十九章 化湿药	
温脾暖肾的益智仁	65	温胃止痛的肉豆蔻	96
助阳除湿的巴戟天	66	化湿行气的砂仁	97
补肾强筋骨的杜仲	67	芳香化湿的藿香	98
补肾助阳的补骨脂	68	化湿解暑的佩兰	99
壮阳固精的韭菜子	69	燥湿行气的厚朴	100
补肾除湿的淫羊藿	70	燥湿健脾的苍术	101
补肾养肝的菟丝子	71		
补肺纳气的蛤蚧	72	第二十章 活血化瘀药	
第十四章 消食药		活血通便的桃仁	102
消食化瘀的山楂	73	活血凉血的丹参	103
消食止遗的鸡内金	74	活血祛瘀的红花	104
消食回乳的麦芽	75	活血利水的泽兰	105
消食降气的莱菔子	76	调经利尿的益母草	106
第十五章 理气药		活血行气的川芎	107
理气化痰的佛手	77	活血止痛的姜黄	108
通阳散结的薤白	78	活血强骨的骨碎补	109
行气止痛的木香	79		
疏肝理气的青皮	80	第二十一章 养心安神药	
治疗胃病的枳壳	81	宁心养肝的酸枣仁	110
理气调经的香附	82	安神祛痰的远志	111
第十六章 止血药		安神通便的柏子仁	112
凉血利尿的白茅根	83		
凉血清肝的槐花	84	第二十二章 收涩药	
活血定痛的三七	85	固涩生津的乌梅	113
凉血止血的大蓟	86	清暑利湿的荷叶	114
止血祛瘀的蒲黄	87	固精止泻的芡实	115
第十七章 祛风湿药		养心固涩的莲子	116
祛风通络的乌梢蛇	88	补益肝肾的山茱萸	117
除湿舒筋的木瓜	89	固涩生津的五味子	118
祛湿强骨的五加皮	90		
祛湿通络的桑枝	91	第二十三章 泻下药	
第十八章 利水渗湿药		润肠通便的火麻仁	119
渗湿健脾的茯苓	92	泻热凉肝的芦荟	120
		泻热通便的番泻叶	121
		第二十四章 平肝息风药	
		安神散结的牡蛎	122
		平肝通络的天麻	123
		降压明目的石决明	124

中药治病有规律

中药就是在中医理论指导下，用于预防、治疗、诊断疾病并具有康复保健作用的物质。它对维护我国人民健康，促进中华民族的繁衍昌盛做出了重要贡献。在我们伟大祖国的辽阔大地上，分布着种类繁多、产量丰富的药材资源。近年来，许多流传在民间的有效方药正在陆续发掘出来，并得到交流和推广。随着社会经济文化水平的发展，科学技术的进步，人们对中药的需求与日俱增。而且中药物美价廉，使用方便、安全。这也是当今提倡回归自然，返璞归真，中药受到世界青睐的主要原因。

药物治病的基本作用是纠正阴阳偏胜偏衰的病理现象，使之在最大程度上恢复到正常状态。药物之所以能够发挥上述基本治疗作用，是因为各种药物各自具有若干偏性，纠正疾病所表现出的阴阳偏盛或偏衰；药物所含有的某些活性物质及其相应的若干药理作用；把药物治病的多种多样性质、作用加以概括，主要是性味、作用部位（归经）、作用趋向（升降浮沉）等，这些统称为药物的性能。

药物的性和味，是指每一种药物都具有一定的性质和气味。性与味是药物性能的重要标志。

药性，主要是寒、热、温、凉四种药性，古时也称四气。它反映了药物对人体阴阳盛衰寒热的变化。寒、凉属阴，热、温属阳。寒凉药治热病，温热药治阴寒证。

五味，就是辛、甘、酸、苦、咸五种味。有些药物具有淡味或涩味，所以实际上药味不止五种。五味是最基本的五种滋味，故仍然称为五味。五味也是药物作用的标志，不同的味有不同的作用。五味与四气一样也有阴阳五行属性，辛、甘、淡属阳，酸、苦、咸属阴。五味还可与五行配合与五脏联系起来。酸入肝（属木）、苦入心（属火）、甘入脾（属土）、辛入肺（属金）、咸入肾（属水）。

升降浮沉：升和降，浮和沉都是相对的，升是上升，降是下降，浮表示发散，沉表示泄利等作用。药物升降浮沉的性能，不仅可以纠正机体功能的失调，使之恢复正常，或因势利导，有助于祛邪外出，还与药物本身的性味有不可分割的关系，能升浮的药物大多具有辛、甘味和温、热性，属阳；能沉降的药物大多具有酸、苦、咸、涩味和寒、凉性，属阴。

归经：就是指药物对于机体某部分的选择性作用，主要对某经（脏腑及其经络）或某几经发生明显的作用，而对其他经则作用较小或没有作用。如同属寒性药物，虽然都具有清热作用，但其作用范围，或偏于清肺热，或偏于清肝热，各有所专。再如同一补药，也有补肺、补脾、补肾等不同。在应用药物的时候，既要掌握药物的归经，还要兼顾四性、五味、升降浮沉等性能。因为某一脏腑、经络发生病变，有的属寒，有的属热，有的属虚，有的属实。同归一经的药物，其作用有温、清、补、泻的不同。

中药使用有禁忌

1. 配伍禁忌

十九畏：硫黄畏朴硝，水银畏砒霜，狼毒畏密陀僧，巴豆畏牵牛，丁香畏郁金，川乌、草乌畏犀角，牙硝畏三棱，官桂畏石脂，人参畏五灵脂。

十八反：甘草反甘遂、大戟、海藻、芫花；乌头反贝母、瓜蒌、半夏、白蔹、白及；藜芦反人参、沙参、丹参、玄参、细辛、芍药。

2. 妊娠用药禁忌

某些药物具有损害胎元以致堕胎的副作用，所以应该作为妊娠禁忌药物。根据药物对于胎元损害程度的不同，一般可分为禁用与慎用两类。禁用的大多是毒性较强或药性猛烈的药物，如巴豆、牵牛、大戟、斑蝥、商陆、麝香、三棱、莪术、水蛭等。慎用的包括通经去瘀、行气破滞以及辛热等药物，如桃仁、红花、大黄、枳实、附子、干姜、肉桂等。凡禁用的药物，绝对不能使用。慎用的药物，则可根据孕妇患病的情况，酌情使用。但无特殊必要时，应尽量避免，以防发生事故。

3. 服药时的饮食禁忌

饮食禁忌简称食忌，也就是通常所说的忌口。由于疾病的关系，在服药期间，凡属生冷、黏腻、腥臭等不易消化及有特殊刺激性的食物，都应根据需要予以避免。高烧患者还应忌油。

4. 必须正确对待中药的毒性

要正确总体评价中药毒性。目前中药品种已达12 800多种，而见中毒报告的100种，其中许多的毒药还是临床很少使用的剧毒药。由于现在大多数中药品种是安全的，这是中药一大优势，尤其与西药化学合成药造成众多药源性疾病的危害相比，中药安全低毒的优势就更加突出了。正确对待中药毒性，还要正确对待本草文献记载，历代本草对药物毒性多有记载，这是前人的经验总结，值得借鉴，但由于受历史条件的限制，也出现了不少缺漏和错考的地方。正确对待中药毒性，还要重视中药中毒的临床报道，认真总结经验，既要尊重文献记载，更要重视临床经验，相互借鉴，才能全面深刻准确地理解掌握中药的毒性，对保证安全用药是十分必要的。

中药煎服有原则

1. 中药方剂的煎法

(1) 煎药用具：不主张用铜、铝、铁锅，因为有些药物用金属器皿尤其是铁器皿煎煮，会发生沉淀，降低溶解度，甚至会起化学变化，产生副作用，影响疗效。最好用加盖砂锅，价廉且不会发生化学变化。

(2) 煎药用水：煎药用水以洁净为原则，如自来水、井水或蒸馏水等。

(3) 煎药火候：前人有“武火”“文火”之分。急火煎之谓武火，慢火煎之谓

文火。一般先武火后文火。

(4)煎药方法:煎药前,将药放入容器内,加冷水浸过药面半小时,再行煎煮,使药物充分湿润,则药物有效成分易于溶解煎出。煮沸后可改用文火,以免药汁溢出及过快熬干。煎药时不宜频频打开锅盖,以尽量减少挥发性成分的损失。对于解表药、清热类药,宜武火急煎,以免药性挥发,药效降低或改变;滋补药,宜文火久煎,使药效尽出;另外,如乌头、附子等毒性药,亦宜慢火久煎,可减低其毒性。

下列药物煎法比较特殊,现介绍如下:

先煎:介壳类、矿石类药物,因质重而难煎出味,应打碎先煎,煮沸后约10分钟,再下其他药。

后下:气味芳香的药物,借其挥发油取效的,宜在一般药物即将煎好时下,煎4~5分钟即可,以防有效成分走散。

包煎:防止用后药液混浊及减少对消化道、咽喉的不良刺激,有些药物要用纱布将药包好再放入锅内煎煮。

另炖或另煎:某些贵重药,为了尽量保存其有效成分,减少同煎时被其他药物吸收,可另炖或另煎,如人参、羚羊角。

溶化(烱化):胶质、黏性大而且易溶的药物,如同煎则易粘锅煮焦,且黏附其他药,影响有效成分溶解,用时应在其他药煎好后,置于去渣的药液中微煮或趁热搅拌,使之溶解,如阿胶、饴糖之类。

泡服:对于含有挥发油,容易出味,用量又少的药物,可用开水半杯,趁热浸泡(需加盖,以减少挥发),如胖大海、番泻叶。

冲服:散剂、丹剂、自然汁以及某些药物需要冲服,如珍珠粉、田七末、鲜生地、芒硝。

2. 中药方剂的服法

(1)服药时间:一般来说,宜在饭前服;对胃肠有刺激的和治眼科病的药物宜在饭后服;滋补补益药,宜空腹服;治疟药宜在发病前2小时服;安神药宜在睡前服;急病不拘时间;慢性病服丸、散、膏、酒者应定时,有的可以一天数服,有的也可以煎汤代茶,不拘时服。

(2)服药方法:一般是1日1剂,应分为头煎、二煎,每次水煎50~60分钟。病情紧急的,则一次顿服,同时还应根据需要,采用持续服药的方法,以维持疗效。如遇特殊情况,亦可以1日连服2剂,以增强效力。

汤剂一般多用温服。发汗解表药除温服外,药后加衣被,微微出汗。热证用寒药宜冷服;寒证用热药宜热服。呕吐者宜先服少许姜汁,然后再服汤药。昏迷病人及吞咽困难者,宜汤剂鼻饲给药。峻烈或毒性药宜先小剂量,慎勿过量。

治疗风寒感冒的 **生姜****性味**

辛、微温

归经

归肺、脾、胃经

**功效**

解表散寒，温中止呕，化痰止咳，解鱼蟹毒。

**用法用量**

水煎内服，成人1日常用剂量为3~10克。

**食疗验方**

1. **生姜汤** 红糖2匙，生姜4片，加适量水或可乐，煎煮5~10分钟，趁热饮用。

功效：疏风散寒。适用于风寒感冒患者及预防感冒。

2. **生姜糯米粥** 葱白6段，糯米100克，生姜6片，米醋1匙，食盐、味精少许，水适量。将糯米淘洗干净，放入锅中先煮开，改用文火煨。加入葱白、生姜煮至粥烂，加入米醋、食盐、味精搅匀，即可趁热食用。

功效：疏风散寒。此粥适用于风寒感冒患者。

3. **生姜羊肉粥** 生姜6片，羊肉100克，大米150克，盐、鸡粉、胡椒粉各适量。将生姜、羊肉、大米用清水洗净。取瓦煲一个，注入适量清水，水开后，下入大米，用小火煲约20分钟，再加入羊肉片、姜，调入盐、鸡粉、胡椒粉，续用小火煲30分钟即可食用。

功效：散寒，温中止痛。



生姜为姜科植物姜的新鲜根茎，秋、冬二季采挖，除去须根和泥沙等杂质，洗净。置阴凉潮湿处保存。

**主治**

风寒感冒，胃寒呕吐，寒痰咳嗽，鱼蟹中毒。

**应用**

生姜归肺经，性寒，故对肺气不利导致的感冒有效；归脾胃经，故可调理脾胃、散寒止痛。

**禁忌**

1. 食用时不要去掉姜皮。不吃腐烂的生姜。

2. 凡是患有痈肿疮疖、肺炎、肺脓肿、肺结核、胃溃疡、胆囊炎、肾盂肾炎、糖尿病、痔疮者，都不宜长期食用生姜。

3. 生姜红糖水只适用于风寒感冒或淋雨后有胃寒、发热的患者，不能用于暑热感冒或风热感冒患者，也不能用于治疗中暑。

4. 吃生姜并非多多益善。夏季天气炎热，人们容易口干、烦渴、咽痛、汗多，生姜性辛温，属热性食物，根据“热者寒之”原则，不宜多吃。



散寒理气的紫苏叶

性味

辛、温

归经

归肺、脾经



功效

解表散寒，行气和胃。



用法用量

水煎内服，成人1日常用剂量为5~10克。



食疗验方

1. **凉拌紫苏叶** 紫苏嫩叶300克，精盐、味精、酱油、麻油各适量。将紫苏叶洗净，入沸水锅内焯透，捞出洗净，挤干水分，切段放盘内，加入上述调料，拌匀即成。

功效：发表，散寒，理气。适用于感冒风寒、恶寒发热、咳嗽、气喘、胸腹胀满等病症。健康人食用能强身健体、泽肤、润肤、明目而健美。

2. **紫苏粥** 粳米100克，紫苏叶15克，红糖适量。以粳米煮稀粥，粥成入紫苏叶稍煮，加入红糖搅匀即成。

功效：发表散寒，行气宽中。适用于感冒风寒、咳嗽、胸闷不舒等病症。紫苏粥是很好的健胃解暑食品。

3. **紫苏饮** 紫苏鲜叶3~5片，白糖适量。将紫苏叶洗净沥水，放入杯内用开水冲泡，放入白糖制成清凉饮料。

功效：健胃解暑。在炎热天气饮用，可增强食欲，助消化，防暑降温，可预防感冒、胸腹胀满等病症。



紫苏叶为唇形科植物紫苏的干燥叶（或带嫩枝）。夏季枝叶茂盛时采收，除去杂质，晒干，炮制方法为除去杂质和老梗；或喷淋清水，切碎，干燥。置通风干燥处储藏。



主治

风寒感冒，咳嗽呕恶，妊娠呕吐，鱼蟹中毒。



应用

紫苏叶归肺经，故能治疗感冒、咳嗽；归脾经，故能治疗脾胃气滞，缓解妊娠呕吐。



禁忌

气短、乏力、咳嗽无力、反复感冒气弱表虚者忌服。

紫苏子：为唇形科植物紫苏的干燥成熟果实。具有降气化痰，止咳平喘，润肠通便的功效。

常用于治疗咳嗽痰多、肠燥便秘。



疏风解毒的菊花

性味

甘、苦，微寒

归经

归肺、肝经



功效

散风清热，平肝明目，清热解毒。



用法用量

水煎内服；成人1日常用剂量为5~10克。



应用

菊花入肺经，能散风清热，可用于治疗风热感冒；入肝经，能治疗目赤肿痛。



菊花为菊科植物菊的干燥头状花序。9—11月花盛开时分批采收，阴干或焙干，或熏、蒸后晒干。药材按产地和加工方法不同，分为“亳菊”、“滁菊”、“贡菊”、“杭菊”。



主治

风热感冒，头痛眩晕，目赤肿痛，眼目昏花，疮痈肿毒。



食疗验方

1.菊花糕 菊花适量。把菊花拌在米浆里，蒸制成糕，或用绿豆粉与菊花制糕。

功效：疏风，平肝。具有清凉去火的食疗效果。

2.菊花茶 选半开放的花朵5~6个，沸水浸泡5~10分钟。

功效：疏风清热，明目。



疏风利咽的薄荷

性味

辛，凉

归经

归肺、肝经



功效

疏散风热，清利头目，利咽，透疹，疏肝行气。



用法用量

水煎内服；成人1日常用剂量为3~6克，煎煮时后下。



食疗验方

1. **金银薄荷茶** 薄荷、金银花各3克。将薄荷、金银花用沸水冲泡，加盖闷5分钟，加入蜂蜜即可。

功效：疏风，清热。适用于外感风热、发热、恶寒、头痛等症。

2. **薄荷鸡丝** 鸡胸脯肉150克，薄荷梗150克，盐、味精、椒油适量。鸡胸脯肉切成细丝，加蛋清、淀粉、精盐拌匀待用。薄荷梗洗净，切成同样的段。锅中油烧至五成热，将拌好的鸡丝倒入过一下油。另起锅，加底油，下葱姜末，加料酒、薄荷梗、鸡丝翻炒即可。

功效：消火解暑。

3. **薄荷粥** 薄荷15克，粳米60克。薄荷煎汤，放入粳米煮粥，待粥将成时加入冰糖适量，再煮沸即可，可供早晚餐温热服食。

功效：疏风，清热。适用于风热感冒及感冒的预防。



薄荷为唇形科植物薄荷的干燥地上部分。夏、秋二季茎叶茂盛或花开至三轮时，分次采制，晒干或阴干。炮制方法为除去老茎和杂质，切短段，及时低温干燥。置阴凉干燥处保存。



主治

用于风热感冒，风温初起，头痛，目赤，喉痹，口疮，风疹，麻疹，胸胁胀闷。



应用

薄荷归肺经，性凉，故对风热感冒有效；归肝经，可治疗肝气郁滞引起的疾病。



禁忌

1. 孕妇不宜过量食用，以尽量避免使用为好。薄荷有抑制乳汁分泌的作用，所以哺乳中的妇女也不宜多用。

2. 薄荷芳香辛散，所以肺虚咳嗽、阴虚发热多汗的患者应慎用。



治疗风热感冒的桑叶

性味

甘、苦，寒

归经

归肺、肝经



功效

疏散风热，清肺润燥，清肝明目。



用法用量

水煎内服；成人1日常用剂量为5~10克。



食疗验方

1. **桑叶泡茶** 把桑叶晒干，然后进行一些处理之后，可以用来泡茶喝。

功效：疏风清热。适用于外感风热、头痛、咳嗽、目赤昏花。

2. **凉拌桑叶** 把洗净的桑叶去掉叶柄，切成丝，放入开水锅内焯一下，然后用凉开水过凉，之后沥干水分，加入作料，调拌均匀即可。

功效：疏风清热。适用于外感风热、头痛、咳嗽、目赤昏花。

3. **用桑叶做主食** 桑叶，面粉。可以把桑叶洗净之后，去掉叶柄，切成小块，然后在开水里焯一下，放入面粉中，让两者混合在一起，就可以加工成桑叶馒头、桑叶面条、桑叶菜饼等。

功效：疏风清热。适用于外感风热、头痛、头昏、目赤昏花。



桑叶为桑科植物桑的干燥叶。初霜后采收，除去杂质，晒干。炮制方法为除去杂质，搓碎，去柄，筛去灰屑。置干燥处保存。



主治

风热感冒，肺热燥咳，头晕头痛，目赤昏花。



应用

桑叶归肺经，性寒，故对风热感冒有效；归肝经，肝开窍于目，故对目赤肿痛有效。



禁忌

过量服用可能中毒，会出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻、腹胀、大便呈果酱样，皮疹、风团、咽喉肿胀，胸闷不适，伴有烦躁不安、精神倦怠、面色青灰、口唇干燥、四肢发凉，严重时可能因出血性肠炎导致血压下降、脱水、休克而死亡。



降糖降压的葛根



性味

甘、辛，凉

归经

归脾、胃、肺经



功效

解肌退热，生津止渴，透疹，升阳止泻，通经活络，解酒毒。



用法用量

水煎内服；成人1日常用剂量为10~15克。



食疗验方

1. 葛根粉粥 葛根粉30克，粳米100克。粳米浸泡一宿，与葛根粉一同放入砂锅内，加水600克，用文火煮至米粥稠即可。

功效：发表解肌，清热除烦，生津止渴，透疹止泻，降低血压。适用于高血压、冠心病、老年性糖尿病、慢性脾虚泻泄、夏令口渴多饮等症。葛根还有降血压、降血糖作用，高血压、糖尿病患者可长期服用。

2. 葛根羹 将适量葛根粉放入碗中，将开水倒入碗中，调匀成糊状，放置几分钟即可食用。

功效：解酒。适用于醉酒或长期饮酒者。

3. 粉葛生鱼汤 葛根250克，生鱼1条，姜丝、油盐适量。将葛根250克洗净切成小块，生鱼一条去腮及内脏，加水适量共煲，鱼熟后放入姜丝、油盐调味，食鱼饮汤，每日或隔日1次。

功效：舒筋活络，益气活血，解肌痛。适用于疲劳过度熬夜后的肌肉酸痛、颈肌胀痛者。



主治

外感发热头痛，项背痛，口渴，热病，泄泻，眩晕，中风偏瘫，冠心病，酒毒伤中。



应用

葛根归脾、胃经，可以调节脾胃；归肺经，肺主皮毛，故能解肌退热。



禁忌

葛根无明显的毒副作用及不良反应。但因其味辛，性凉，故脾胃虚寒者慎用。



解毒消炎的**马齿苋**

性味

酸，寒

归经

归肝、大肠经



功效

清热解毒，凉血止血，止痢。



用法用量

水煎内服；成人1日常用剂量为9~15克。外用适量捣敷患处。



食疗验方

1. 凉拌马齿苋 鲜嫩马齿苋500克，酱油、蒜瓣、麻油各少许。将马齿苋去根、老茎，洗净后下沸水锅焯透捞出。用清水多次洗净黏液，切段放入盘中。将蒜瓣捣成蒜泥，浇在马齿苋上，倒入酱油，淋上麻油，吃时拌匀即成。

功效：清热解毒，治病疗疮。适用于肠炎、痢疾、泌尿系统感染、疮痈肿毒等病症。经常服用可乌发。

2. 马齿苋粥 鲜马齿苋100克，粳米50克，精盐、葱花、素油各适量。将马齿苋去杂洗净，入沸水锅内焯一下，捞出洗去黏液，切碎。油锅烧热，放入葱花煸香，放入马齿苋、精盐炒至入味，出锅待用。将粳米淘洗干净，放入锅内，加入适量水煮熟，放入马齿苋煮至成粥，出锅即成。

功效：清热解毒，治病疗疮。此粥适用于肠炎、痢疾、泌尿系统感染、疮痈肿毒等病症。

3. 马齿苋包子 面粉500克，马齿苋200克，油豆腐100克，精盐、味精、



马齿苋为马齿苋科植物马齿苋的干燥地上部分。夏、秋二季采收，除去残根和杂质，洗净，略蒸或烫后晒干。炮制方法为 除去杂质，洗净，稍润，切段，干燥。



主治

热毒血痢，痈肿疔疮，湿疹，丹毒，蛇虫咬伤，便血，痔血，崩漏下血。



应用

马齿苋味酸入肝经，性寒，归大肠经，能清利大肠，解毒止痢。



禁忌

马齿苋性寒、不易久食。脾胃虚弱、大便泄泻及孕妇忌食；忌与胡椒、鳖甲同食。凡脾胃素虚，腹泻便溏之人忌食；怀孕妇女，尤其是有习惯性流产的孕妇忌食，因马齿苋性属寒滑，食之过多，有滑利之弊。根据前人经验，马齿苋忌与甲鱼同食，否则会使食用者肠胃消化不良，食物中毒等。

素油适量。将马齿苋用温水泡发，去杂洗净切碎，将油豆腐切碎。两者同放入盆中，加精盐、味精、油，拌匀成馅。将面粉放入泡好酵头的盆内和成面团，放温暖处发酵，将发酵的面团兑上碱水中和酸味，揉匀搓成长条，揪成小面剂，擀成包子面皮，包馅成生包子，上笼蒸熟即成。

功效：清热解毒，祛湿疗疮。适用于肠炎、痢疾、泌尿系统感染、疮痈肿毒等病症。

疏风解毒的**金银花**

性味

甘，寒

归经

归肺、心、胃经



功效

清热解毒，疏散风热。



用法用量

水煎内服；成人1日常用剂量为6~15克。



食疗验方

1. **三花茶** 金银花10克，菊花10克，茉莉花3克。加入沸水泡茶饮用，可多次泡饮。

功效：止头痛、清热利咽。

2. **金银花薄荷饮** 金银花、薄荷各10克。将金银花、薄荷用沸水冲泡，加盖闷15分钟，加入蜂蜜即可。

功效：清热解毒。适用于痄子。

3. **银花薄荷茶** 金银花30克，薄荷10克，桔梗10克，炙甘草3克。将金银花、薄荷、桔梗、炙甘草拣杂后放入砂锅，加温开水浸泡30分钟，使其泡透，再加清水适量，中火煎煮20分钟，用洁净纱布过滤。去渣留汁，再以小火将滤汁煮至沸即成。早晚2次分服。

功效：养肺定喘。适用于咳嗽、喘促者。



金银花为忍冬科植物忍冬的干燥花蕾或带初开的花。夏初花开放前采收，干燥。



主治

痈肿疮疡，咽喉肿痛，热毒血痢，风热感冒，温病发热。



应用

金银花入肺、心经，故能清火热，定喘嗽。



禁忌

脾胃虚寒及气虚疮疡者忌服金银花。



解毒消痈的鱼腥草



鱼腥草为三白草科植物蕺菜的新鲜全草或干燥地上部分。鲜品全年均可采割；干品夏季茎叶茂盛花穗多时采割，除去杂质，晒干。炮制方法为鲜鱼腥草除去杂质。

性味

辛，微寒

归经

归肺经



功效

清热解毒，消痈排脓，利尿通淋。



用法用量

水煎内服；成人1日常用剂量为15~25克，不宜久煎。鲜品用量加倍，水煎或捣汁服。外用适量，捣敷或煎汤熏洗患处。



主治

肺痈吐脓，痰热喘咳，热痢，热淋，痈肿疮毒。



应用

鱼腥草入肺经，故能治肺痈，止痰热。因肺与大肠相表里，故具有止痢消肿的作用。



食疗验方

1.凉拌 将适量鲜鱼腥草洗净，用开水略烫，再加入适量食盐、酱油、米醋、胡椒面、椒油、姜末、葱汁、麻油等调味品服食。

功效：解毒消痈。适用于肺热喘咳、肺痈吐脓、痈肿疮毒等病症。

2.煮粥 将适量鱼腥草水煎取汁煮粥，或待粥熟时下鱼腥草适量，稍煮即可，调味服食。

功效：解毒消痈。适用于肺热喘咳、肺痈吐脓、痈肿疮毒等病症。

3.泡茶 将适量鲜鱼腥草置锅中，炒至可捏成粉末时，候凉备用。每取适量，开水泡饮。成品棕黄色有光泽，茶汤色黄透明，草香与炒香混为一体，醇和适口，回味深长。

功效：解毒消痈。适用于肺热喘咳、肺痈吐脓、痈肿疮毒等病症。

4.鱼腥草炖雪梨 鱼腥草100克，



禁忌

畏寒肢冷、腹泻便溏虚寒证忌服。多食令人气喘。

雪梨250克，白糖适量。先将新鲜雪梨洗净，去核，连皮切成碎小块。将鱼腥草切成碎小段，放入砂锅，加水适量，煮沸后用小火煎煮30分钟。纱布过滤，收集过滤液放入砂锅，加入生梨碎小块，加适量清水，调入白糖，用小火煨煮至梨块完全酥烂，即可食用。早晚2次分服，吃梨，饮汤汁。

功效：疏风清热解毒。适用于肺热喘咳者。