

中版集团数字传媒有限公司出版

解表清热疾病不求人

石地 著



中国出版集团公司
China Publishing Group Corp.



中版集团数字传媒有限公司
China Publishing Group Digital Media Co., Ltd.

解表清热疾病不求人

石地 著

中国出版集团

中版集团数字传媒有限公司

解表清热疾病不求人

石地 著

内容提要：

用辛凉解表药治疗风温表证，症见发热，微恶风寒，无汗或有汗不畅，头痛口渴，咳嗽咽痛，舌尖红，苔薄黄，脉浮数等；代表方剂如银翘散；属表里双解法；适用于里热较重而表证较轻的治法；症见高热、心烦口渴、微恶风寒、少汗或无汗、便秘尿黄、苔黄白而干，脉滑数等，代表方剂如三黄石膏汤、羚羊感冒口服液。本书既包括中医方剂，又从饮食方略、食物搭配、食品选购、饮食健康等方面，全面讲述健康用药，健康饮食。

ISBN 978-7-89900-563-7

出版时间：2016年4月

总策划：祁兰柱

责任编辑：余红

封面设计：刘艳红

出版发行：中版集团数字传媒有限公司

地址：北京市东城区朝阳门内甲55号中国出版集团公司大楼一层北侧

邮编：100010

Website: www.dajianet.com

E-mail: shuzichuanmeiapp@cnpubg.com

电话：010-58110486

传真：010-58110456

版次：2016年4月第1版

字数：103,147

定价：2元

ISBN 978-7-89900-563-7



目 录

第一章 解表药与清热药

- ☐ 解表类中药材
- ☐ 清热类中药材

第二章 祛风湿药与利水渗湿药

- ☐ 祛风湿类中药材
- ☐ 利水渗湿类中药材

第三章 理气药与化痰止咳药

- ☐ 理气类中药材
- ☐ 化痰止咳类中药材

第四章 活血化瘀与止血药

- ☐ 活血化瘀类中药材
- ☐ 止血类中药材

第五章 补虚药与温里药

- ☐ 补虚类中药材
- ☐ 温里药类中药材

第六章 收涩药与肝熄风药

- ☐ 收涩类中药材
- ☐ 肝熄风类中药材

第七章 选购安全食品的窍门

- ☐ 食品有哪些不安全因素
- ☐ 正确选购安全食品
- ☐ 食品安全“警示贴”

第八章 饮食卫生知识指南

- ☐ 避免多吃的食物
- ☐ 这样吃饭有损健康
- ☐ 进餐常犯的七个错误
- ☐ 貌似卫生其实不卫生的习惯
- ☐ 科学饮食卫生知识集锦

第九章 食物中毒与日常饮食禁忌

- ☐ 食物中毒与解毒
- ☐ 日常饮食禁忌

第十章 最佳食物搭配与食物相克

- ☐ 食物之间的最佳搭配
- ☐ 容易相克的食物

第一章 解表药与清热药

□ 解表类中药材

(1) 桂枝

【性味】味甘辛，性温。

【功效】桂枝是辛温解表药的一种，有外散风寒、发汗解肌、温经通脉、助阳化气的作用。对金黄色葡萄球菌、白色葡萄球菌、伤寒杆菌等均有抑制作用。

【主治】主要用于治疗伤风头痛、发热汗出、神经痛、胸痹心痛、小便不利、风湿性关节炎、妇女月经失调、痛经闭经及因水湿停留所造成的水肿、慢性支气管炎所引起的大量分泌物积滞于呼吸道而造成呼吸不畅等症状。

【禁忌】桂枝不可与赤石脂、白石脂一同使用；水浸时间不宜太长，否则挥发油成分容易消失，因此也不宜久煎；此外，桂枝辛散，易伤阴动血，故外感热病，阴虚火旺者忌用；孕妇及月经过多者应慎用。

治感冒良药——桂枝

桂枝在《伤寒论》常被用于治疗伤风外感之类的病症。患风寒感冒时，可服用桂枝汤即桂枝、甘草各 15 克，白芍 20 克、红枣 6 克、生姜 3 片煎汁饮用。

△ 附药膳：桂枝瘦肉汤

【用料】桂枝 9 克，白芍 9 克，甘草 3 克，大枣 3 枚，瘦肉 250 克，食用油、盐、味精适量。

【制作】①将瘦肉切成薄片，加入味精、盐，拌匀备用。②桂枝、白芍、甘草、大枣加水适量，煎煮取汁。③把药汁放入锅中，武火烧开后，放入瘦肉片，水开即可出锅。

【功用】解肌发表，调和营卫，适用于风寒型的荨麻疹。

(2) 白芷

【性味】味辛，性温，无毒。

【功效】具有解表散寒、祛风除湿、止痒、消肿散结、通鼻窍、排脓生肌、活血止痛的功能，善入胃经，故对额头痛及牙龈肿痛有很好的疗效。也可当作香料使用。

【主治】散风除湿通窍止痛，风邪头痛，眉棱骨痛，牙痛，鼻渊、鼻塞，皮肤风湿瘙痒或风湿痹痛；消肿排脓，妇女寒湿腹痛、白带过多。本品辛可散风，温燥除湿，芳香上达，所以可通窍，能散胃、大肠、肺三经之邪，而以胃经为主。胃经之脉，上行头面，所以善治外感风邪，头目昏痛、眉棱骨痛、牙痛、鼻渊、鼻塞流涕等症。因能散风湿，又治风湿瘙痒及风湿痹痛。且能活血消肿排脓，可治痈疽疮疡等外症。此外还能燥湿散寒，治妇女寒湿腹痛，白带过多。

【禁忌】本品辛温香燥，阴虚血热者忌服。

△ 附药膳：白芷川芎鱼头汤

【用料】鱼头 1 个，猪瘦肉 150 克，川芎 3 克，白芷 5 克，山药 5 克，枸杞 5 克，党参 10 克。

【制作】①先将鱼头和氽过的猪肉过油煎炒，然后加入高汤或开水，水开后将鱼头和肉捞至汤罐中。②再把洗净的药料放入锅中，煮熟后将汤和药料倒进罐中，文火煮 90 分钟，出锅前加入盐、味精鸡精等调味料即可。

【功用】健脾益气，补肾填精，健脑安神。

(3) 薄荷

【性味】味辛，性温，无毒。

【功效】薄荷是辛凉解表药的一种，长于发散风热、清利头目、透疹利咽、解毒发汗、疏肝解郁，常用于辅助其他清热药一起发挥作用。

【主治】有通利关节，发毒汗，除体内毒气，散淤血，祛风热的作用。治诸多风邪导致的伤寒发汗，胸腹部胀满，腹泻，消化不良，煮成汁服用，能发汗。长期作菜生或熟吃，祛邪毒，除劳气，解劳乏，使人口气香洁。煎汤可洗治膝疮。四季都可以吃。另可治因中风而失语、吐痰及各种伤风，是治小儿风涎的要药。榨汁服，可去心脏风热及口齿诸病。治淋巴结核疮疥，风瘾疹。捣成汁含漱去舌胎语涩。用叶塞鼻，止衄血。涂蜂螫蛇伤。

【禁忌】由于薄荷的有效成分为挥发油，故使用时不宜用水泡，应在其他药煮沸后再下。另外，本品芳香辛散，发散耗气，故体虚多汗之人，如肺虚咳嗽、表虚自汗者，久病、心脏不好的人不宜使用本品，哺乳期妇女也不宜使用。

△ 附药膳：薄荷糖

【用料】薄荷粉 30 克，白糖 500 克。

【制作】①先将白糖放入锅内，加入少量的水，用文火炼稠。②向糖中加入薄荷粉，搅匀，再继续熬炼，直至不黏手，然后倒入涂有熟菜油的瓷盘内，冷却后切成小块。随时含咽即可。

【功用】本膳能疏散风热，通利咽喉。对扁桃体炎初起的咽喉红肿疼痛，咳嗽咽干，吞咽不适，口渴，发热等有较好的疗效。

(4) 牛 蒡 子

【性味】性寒，味辛苦。

【功效】牛蒡子是辛凉解表药，有疏散风热、宣肺祛痰、利咽透疹、解毒消肿的作用。

【主治】适用于风热感冒或温病初起，主要表现为咳嗽多痰，咽喉肿痛。而且本品清泄透散能促使疹子透发，风疹、麻疹若出不透可用牛蒡子加以治疗。现代医学还研究发现，它可有效预防猩红热。

【禁忌】生牛蒡子入药时要先将其捣碎，这样有利于煎煮时有效成分释出。本品性寒，滑肠通便，有腹泻症状者不宜使用。疮疡已溃者也忌用。

△ 附药膳：牛蒡子桔梗冰糖水

【用料】牛蒡子 10 克，桔梗 10 克，岗梅根 30 克，胖大海 5 枚，冰糖适量。

【制作】上料用水煎服代茶饮即可。

【功用】主治扁桃体肿大，急性咽喉炎，咽喉肿痛等炎症。有声音嘶哑，口干，喉痒等症状者亦可常服之。

(5) 葛 根

【性味】味甘、辛，性凉。

【功效】有解肌退热、生津、透疹、升阳止泻的功能。葛根能直接扩张血管，使外周阻力下降，而有明显的降压作用，能较好的缓解高血压病人的“项紧”症状。其中所含的葛根素能改善微循环，提高局部微血流量，抑制血小板凝聚。此外，葛根还有明显的解热作用，并有轻微降血糖作用。

【主治】用于外感发热头痛、口渴，消渴、麻疹不透、热痢、泄泻、高血压、颈项强痛等。还可用于治疗血管神经性头痛、颈椎病、肩周炎、痛风性关节炎、痛经等病。

【禁忌】本品性轻扬升散，故阴虚火旺者应慎用。

△ 附药膳：粉葛生鱼汤

【用料】粉葛(用葛根制成的粉皮)250 克，生鱼(乌鱼)1 条，生姜丝、食用油、盐适量。

【制作】①将粉葛洗净切块，加水适量与生鱼共煲。②鱼熟后放入生姜丝、食用油、盐调味，食鱼饮汤。

【用法】每日或隔日服 1 次。

【功用】有舒筋活络、益气和血、解除肌痛等功效。适用于熬夜后肌肉酸痛、颈部胀痛者服用。

(6) 菊 花

【性味】味甘，性平，无毒。

【功效】菊花主要有清热解毒、疏风散热、清肝明目的功效，是辛凉解表药。常食用菊花，有明目的效果，此外还可以起到健脑、抗衰老的作用。一般说来，白菊花养肝明目的功效好；黄菊花疏散风热的作用较强；而滁菊花镇痛镇静的效果最佳。

【主治】主治各种风症及头眩肿痛、流泪、死肌、恶风及风湿性关节炎。长期服用利血气，轻身延年益寿。治腰痛，除胸中烦热，安肠胃，利五脉，调四肢。还可治头目风热、晕眩倒地、脑颅疼痛、全身浮肿，用菊作枕头可耳聪明目、轻身，使人肌肤润泽，精力旺盛，不易衰老。菊花生熟都可食。能养目血去翳膜，主用于肝气不足。

【禁忌】因其性微寒，所以有气虚胃寒、食量少、腹泻等症的患者应少用。

△ 附药膳：菊花百合汤

【用料】白菊花 6 克，干百合 50 克，冰糖适量。

【制作】将菊花略洗撕碎，干百合先泡涨，加水同煮，待干百合软烂，加冰糖适量即可。

【功用】养心安神，平肝潜阳。适用于更年期阳亢，心神失安者。

(7) 柴胡

【性味】味苦，性平，无毒。

【功效】柴胡能解表退热、升举阳气、疏肝解郁。长于调肝理气、疏解肝郁气滞、胸部胀痛、镇痛、抗菌、镇咳，以及缓解神经紧张、神经性心悸、焦虑失眠等症。利胆和抗脂肪肝、促进肠蠕动，对结核杆菌、流感病毒有抑制作用，对疟疾原虫也有抑制作用，还可增强免疫力。

【主治】主治腹部胃肠结气，饮食积聚，寒热邪气，推陈致新。久服可以轻身聪耳明目，使人肌肤润泽，精力旺盛，不易衰老益精，除伤寒胃中烦热，各种痰热结实，胸中邪气，五脏间游气，大肠停积水胀及湿痹的拘挛。治虚劳发热，骨节烦疼热气，肩背疼痛，劳之羸瘦，下气消食，宣畅气血。补五劳七伤，除烦止惊益气力，消痰止嗽，润心肺，添精髓，健忘，除虚劳，散肌热，去早晚潮热，寒热往来，胆热。产妇胎前产后各种热，腹部包块，胸胁痛。治阳气下陷，平肝胆热气，及头痛眩晕，目昏赤痛障翳，耳鸣耳聋，各种疟疾及痞块寒热，妇女热入血室，月经不调，小儿痘疹余热，面黄肌瘦，腹部膨大。

【禁忌】柴胡其性升散，古有“柴胡最竭肝阴”之说。故肝火旺者，如高血压造成之头痛眩晕、耳鸣、胁痛者不宜使用，气血亏虚者须慎用。

△ 附药膳：柴胡鱼头汤

【用料】柴胡 10 克，白芷 10 克，川芎 10 克，鱼头 1 个。

【制作】将上述诸料一起放入锅中，加适量水煮汤服用即可。

【功用】本膳主治风热感冒，头痛发热等。

□ 清热类中药材

(1) 金 银 花

【性味】味甘，性凉。

【功效】金银花具有宣散的作用，是清热解毒药。在夏天，民间常用金银花泡水作茶饮，可清利头目、清除暑邪。

【主治】常用于疮疡、急性肠炎的治疗，对于外感风热感冒初期引起的头痛、口渴及咽喉肿痛等症状亦有很好的疗效。

【禁忌】脾胃虚寒者忌用，如有水肿、白带、慢性肝炎、慢性胃肠炎、慢性痢疾等病症者慎用。

△ 附药膳：三花茶

【用料】银花 3 克，杭菊花 3 克，玫瑰花 3 克。

【制作】将所有用料加开水冲沏，当茶饮。

【用法】每日3次。

【功用】清热解毒，平肝熄风。用于肝火上行所致的咽痛目赤、痤疮、眼睑肿胀、大便秘结、口苦咽干、烦躁易怒等。

（2）黄连

【性味】味苦，性寒，无毒。

【功效】长于清热燥湿、泻火（尤善泻心火）解毒。善去脾胃大肠湿热为治泻痢要药，有健肠胃、助消化、益肝胆、凉血解渴、止盗汗等功效；此外，黄连可定惊、明目、解疔毒、治胃火亢盛等。

【主治】清热燥湿，中焦湿热，湿热泻痢，湿热黄疸；泻火解毒，热病烦躁，心火亢盛，胃热呕吐，血热妄行，痈肿疮毒。

【禁忌】本品大苦大寒，过服久服易伤脾胃，脾胃虚寒者忌用。

△ 附药膳：黄连二豆汤

【用料】黄连、半夏各10克，赤小豆、刀豆子各60克。

【制作】将以上四味洗净，加水一起煎煮。每天1剂，分2次服。

【功用】清热、解毒、化痰。主治喉癌，邪热雍盛，烦躁不安等症。

（3）大黄

【性味】味苦，性寒。

【功效】大黄具有很强的泻下作用，有促进排便的功能，亦可活血凉血、清热解毒、逐瘀通经、利胆退黄。

【主治】多用于治疗实热积滞的便秘，可刺激大肠，使水分增加而使大便排出通畅，能降低胆固醇及三酸甘油酯，还可治疗因便秘而造成的肥胖。

【禁忌】大黄泻下作用很强，故服用不可过量。孕妇及妇女经期、哺乳期均应慎用。此外，胃痛、腹泻、脾胃虚弱者应禁用大黄。

△ 附药膳：土大黄猪肉饼

【用料】土大黄45克，冬菇200克，猪肉500克，鸡蛋2个，淀粉、白糖、精盐、油、葱、姜、味精适量。

【制作】①将土大黄捣碎，研成末；冬菇用温水泡发，洗净。②将猪肉与冬菇、葱、生姜一起剁烂，放入饭盆内，加入土大黄药末、白糖、精盐、油、味精、淀粉，并将鸡蛋打散，一同拌匀。③将拌匀的肉馅包进和好的面内，做成肉饼，上笼用武火蒸至熟透即成。

【用法】每日食肉饼1个，温热服，连服5天。

【功用】清热化淤，止血消肿，解毒生新，健脾开胃。对咳嗽吐血、跌打受伤吐血等有特效。

（3）夏枯草

【性味】性寒，味苦辛。

【功效】夏枯草为清热泻火药，主要有清肝明目，疏肝散郁的功效；还能帮助清除体内废物、促进脂肪分解，降血压作用也很显著。

【主治】主要治疗肝火过旺所致的眼睛红肿热痛，头痛眩晕等症。也可治疗眼睛怕光流泪、口眼歪斜、筋骨疼痛等疾病。将夏枯草熬水饮用治疗眼睛红肿疼痛，及高血压所引起头痛、晕眩等症状有很好的效果。临床还常用其治疗甲状腺亢进、高血压、肺结核、急性黄疸型肝炎、血崩乳癌等病症。

【禁忌】慢性胃肠道疾病患者慎用。

此外，夏枯草性寒，长期服用对胃部刺激较大，因此最好加入适量党参、白术、茯苓一起服用。

△ 附药膳：夏金茶

【用料】夏枯草 60 克，茶叶 10 克，金钱草 60 克。

【制作】①将干品夏枯草和金钱花均切细，与茶叶混合。②每次用上药半量放入茶缸内，开水冲泡，10 分钟后即可做茶频饮。

【功用】清肝利胆。适用于胁肋疼痛，局部灼痛，口苦咽干，厌油腻，脘闷纳呆，小便黄赤，大便干燥或溏而不爽等症状。慢性胆囊炎、胆石症肝胆湿热患者服之也有好处。

（5）淡 竹 叶

【性味】味甘，性寒，无毒。

【功效】淡竹叶是很好的利尿药物，可以清除体内的烦热，从而达到清热解毒、生津止渴、祛痰止咳、抗菌消肿的疗效。

【主治】主治烦热，利小便，清心。

【禁忌】虚寒体质及孕妇忌用。

△ 附药膳：淡竹叶粥

【用料】淡竹叶 15 克，粳米 30 克。

【制作】①将粳米淘洗干净，把洗好的淡竹叶加水煎煮去渣取汁，加入粳米，如常法煮粥，至米烂熟即可食用。②也可加入冰糖调味，每日分早晚两次服食。

【功用】清热泻火，清心利尿。对鹅口疮及心火亢盛而引起的口舌生疮，烦躁不安，小便短赤等症有较好的疗效。

第二章 祛风湿药与利水渗湿药

□ 祛风湿类中药材

(1) 五加皮

【性味】性温，味辛。

【功效】五加皮有南五加皮和北五加皮之分(通常指的是南五加皮)，南五加皮是常用的祛风湿药，主要有祛风湿，补肝肾，强筋骨，利水消肿等功效，能祛除因经络闭阻不通或气血不顺所导致的肌肉、关节疼痛。值得一提的是，和其他祛风湿药相比，它还有补肝肾而强筋骨的效用。而北五加皮主要有强心、利尿的作用，因其有毒而很少使用，须注意区分。

【主治】适用于肢体酸重、肝肾不足引起的筋骨痿软、疼痛、腰膝疼痛以及淤血、脚气、水肿、疝气腹痛、小儿行迟等症状。

【禁忌】阴虚火旺者忌服。另外，有高血压、动脉硬化、神经衰弱的患者禁用。

△ 附药膳：五加皮炖瘦肉

【用料】五加皮 15 克，瘦猪肉 150~200 克，精盐适量。

【制作】①将五加皮用清水稍泡，洗净备用。②把瘦猪肉用清水洗净，切成块备用。③把五加皮和瘦猪肉放入砂锅内，加适量水、精盐，隔火炖煮至瘦猪肉熟烂即可。

【功用】滋阴祛湿，添精益阳。主治精血不足、肾虚劳损，对性功能低下，腰腿疲软，四肢乏力疗效显著。

(2) 路路通

【性味】性平，味苦。

【功效】路路通既能祛风湿又能疏经络通经脉，还能散淤止痛、利水消肿、疏肝理气，对关节炎肿胀有抑制作用。

【主治】适用于关节痹痛、麻木拘挛、水肿胀满、乳汁不通或乳少、乳房胀痛、经闭，小腹胀痛等病症。此外，对风疹瘙痒、耳鸣也有很好的改善作用。

【禁忌】月经过多者及孕妇忌用。

△ 附药膳：山甲路路通粥

【用料】穿山甲 10 克，路路通 15 克，粳米 50 克，红糖适量。

【制作】先将穿山甲、路路通水煎取汁，加入粳米、红糖煮成粥。温热食。

【用法】每日 1—2 次。

【功用】通经，活血，下乳。适用于产后乳汁不通，少乳。

□ 利水渗湿类中药材

(1) 冬瓜

【性味】味甘，性温，无毒。

【功效】冬瓜即可以当成食物，也可以当药材使用，它的皮、肉、籽全部都有药用，且各有不同的功效，整体而言，冬瓜具有利水、清热等功能。分而言之，冬瓜皮善于利水消肿，清热解暑，冬瓜子能清肺化痰利湿排脓。

【主治】主治小腹胀满，利小便，止渴。能益气耐老，除心胸胀满，去尖面热，利大小肠。可消毒痈肿、将冬瓜切成片摩擦痱子，治疗效果非常好。捣成汁服，可以治愈消渴烦闷，解毒。冬瓜热吃味佳，冷吃会使人消瘦。煮食养五脏，因为它能下气。想要体瘦轻健，可以多吃冬瓜；要想长胖的人则不要吃。凡是患有发背及一切痈疽的人，可以削一大块冬瓜贴在疮上，感到瓜热时就换掉。用冬瓜，散热毒很好。但久病阴虚的人要忌吃。

【禁忌】体质寒凉、肾气虚弱、久病腹泻者不宜多吃。

△ 附药膳：冬瓜蛭肉汤

【用料】蛭肉 250 克，冬瓜（带皮）1000 克，茯苓 100 克，通草 6 克，陈皮 6 克，精盐、味精调料等适量。

【制作】①冬瓜去瓢及子，洗净，切块；茯苓、通草、蛭肉洗净；陈皮浸软。②将用料所有故入已烧开的锅内，武火煮滚，改用文火煲 2 小时，加调料即可。

【功用】清暑热，利水湿。

（2）薏仁

【性味】性凉微寒，味甘淡。

【功效】薏仁是一种集合营养和养生价值为一体的食品。属利水渗湿药，能祛湿除痹、清热排脓，兼能清热解毒、健脾止泻。此外，薏仁还有消炎、美容和提高免疫力的疗效，医学研究还发现，薏仁具有抑制癌细胞生长的作用。

【主治】因薏仁有很好的利尿消炎、健胃整肠、帮助消化等功效，主要应用于水肿、小便不利、脚气、脾虚泻泄以及肺痈肠痈等病症的治疗。其去湿的作用使其对皮肤病有很好的疗效。此外，对风湿性肌炎疗效亦很显著。

【禁忌】有研究指出薏仁会兴奋子宫，还会抑制受精卵的成长，所以孕妇应避免食用。

△ 附药膳：薏米粥

【用料】生薏米 100 克，紫草 10 克，板蓝根 10 克，木贼草 10 克。

【制作】①将紫草、板蓝根、木贼草加水适量，煎煮取汁，再加水适量煎煮取汁，两汁混合兑匀。②将薏米与药汁同煮为粥。

【用法】早晚分服。还可取药渣加水适量，煎煮取汁，清洗患部 15~20 分钟。

【功用】疏风清热，平肝泻火，利湿消疣。

（3）茵陈蒿

【性味】味苦辛，性微寒。

【功效】茵陈是利水渗湿药，具有清热、解毒疗疮、利湿、退黄、发汗利水之功效，可用于增加尿量、通利小便。此外，茵陈可促进胆汁分泌、帮助排泄胆汁，是治疗黄疸的主要药物。

【主治】主要用于湿热黄疸、身目发黄、小便短赤、关节痛、头痛及传染性肝炎、胆石症、胆道蛔虫等症。

【禁忌】血虚发黄及脾虚泻泄者慎用。

△ 附药膳：茵陈鸡

【用料】茵陈蒿 30 克，鸡肉 150 克。

【制作】先将茵陈洗净，水煎取汁，去渣，鸡肉炒熟后茵陈汁焖煮至汁干，入调料即可。

【功用】清湿利热，利胆退黄。主治肝胆湿热型急慢性肝炎，身目发黄，小便短赤，口苦，心胸烦热，胁肋疼痛等症。

（4）灯芯草

【性味】味甘、淡，性寒。归心、肺、小肠经。

【功效】主利小便、降心火、清肺热通气止血等。舌生疮、咽喉肿痛等，治疗小儿流行性腮腺炎，疗效显著，还可治鼻衄、慢性肾小球肾炎、胃肠型感冒等。治心火亢盛时可单用，也可与木通、竹叶、栀子同用。

【主治】利水通淋——小便淋沥涩痛；

清心除烦——心热烦躁、小儿夜啼。

本品淡可渗利，寒以清热，所以有清热利水通淋、清心除烦的功能。适用于热证之小便淋沥涩痛、心热烦躁及小儿夜啼等症。

【禁忌】孕妇及体质虚寒者慎用。

△ 附药膳：枣仁灯心粥

【用料】枣仁、玉竹各 20 克，灯心草 6 克，糯米 200 克。

【制作】先将枣仁、玉竹、灯心草用清洁布包好，放入锅中，与糯米同煮成粥，捞出纱布包，即可食粥。吃时可酌量加糖。

【功用】养阴清火，安神镇静，和中除烦。治疗失眠、阴虚火旺症。

(5) 厚朴

【性味】味苦辛，性温。

【功效】本品有化痰止咳、平喘、止泻、除胀消淤、补益胃阳、消除脾胃积滞的功效，还有降血压的作用，可使心率加快。

【主治】主要用于治疗胸膈脘腹胀满、上吐下泻、热结便秘、胸闷喘咳等症。现代药理研究还发现，厚朴对血管再度阻塞有预防作用。

【禁忌】厚朴有行气破气的作用，故气虚津亏者及孕妇当慎用。

此外，脾胃虚弱、有腹泻的人不宜服用。

△ 附药膳：瘦身补益茶

【用料】厚朴、山楂、陈皮、枳实、神曲、火麻仁各 15 克。

【制作】将以上所有用料研成粗末，用纱布包好，开水冲泡代茶饮。

【功用】本款对胃热型肥胖有很好的疗效，使您在瘦身的同时还可宽中理气、消痰除满。

第三章 理气药与化痰止咳药

□ 理气类中药材

(1) 陈皮

【性味】味苦辛，性温。

【功效】陈皮即经干燥处理过的橘子皮，可理气健脾、燥湿化痰、顺气降逆、行气止痛、破气散结，对消化不良及食欲不振等症有较好疗效，还能调和诸药，降低其他药物毒副作用。

【主治】常用于治疗消化不良、食欲不振、恶心呕吐、小便不利等病症，也可用于治疗痰多的病症，还可用于治疗胸痹、胸中气塞短气。

【禁忌】本品一般不宜单味使用，气虚与阴虚燥咳者及吐血症者应慎服。本品辛行通散，多服久服易伤元气。

△ 附药膳：陈皮粥

【用料】陈皮 10 克，粳米 100 克。

【制作】①陈皮用温水浸软，洗净，用水煎取药汁 50 毫升，去渣。②将粳米淘洗干净，加入水熬煮，粥将成时加入陈皮汁，熬煮片刻，即可食用。

【功用】频频少量服食，有止呕安胎之效。

(2) 荔枝核

【性味】性温，味甘涩。

【功效】本品有祛寒散滞，理气止痛的作用。荔枝吃太多容易上火，正如俗语所说：“一粒荔枝三把火”，但是荔枝核却有制其火的效果，它能行气散结、祛寒止痛。

【主治】荔枝核对于妇女经前气滞血瘀引起的腹痛，或产后腹痛有很好的疗效，此外，也可以用于治疗疝气痛、胃脘疼痛。同时，因其还具有活化细胞、滋润美白皮肤的作用，因此常用于皮肤干燥、衰老等的治疗。

【禁忌】无特殊禁忌。

△ 附药膳：泥鳅荔枝核汤

【用料】泥鳅 250 克，桔核、荔枝核、桂圆核各 30 克，丹参 15 克，小茴香 6 克，调料、佐料各适量。

【制作】把泥鳅活杀去头尾及内脏，洗净后置于锅内，再加入所有用料煎煮至熟，调味即成。

【功用】行气止痛，消肿散结。主治睾丸因挤伤而引起的剧痛，阴囊血肿等。

(3) 沉香

【性味】味辛，性温，无毒。

【功效】本品属于芳香理气药材，善于散胸腹之寒、行气止痛兼能温肾、纳气平喘。此外，还能降胃气而止呕。现代药理分析表明，沉香所含的挥发油能够促进消化液以及胆汁的分泌，能够麻醉止痛，使肌肉松弛。

胃寒呕吐、呃逆、肾虚气喘等病症。本品常与胡椒、陈皮等药物配伍，治疗胃寒，呕吐清水。

【主治】主治风水毒肿，去恶气，心腹痛，霍乱中恶。宜酒煮而服。治各种疮肿，宜入膏中。还可调中，补五脏，益精壮阳，暖腰膝，止抽筋吐泻冷气，破腹部结块，冷风麻痹，皮肤瘙痒。也能补右肾命门，补脾胃，痰涎，脾出血，益气和神，治上热下寒，气逆喘息，大肠虚闭，小便气淋，男子精冷。

【禁忌】有对沉香过敏者忌用。

△ 附药膳：养颜茶

【用料】生姜 500 克、红茶 250 克、盐 100 克、甘草 150 克、沉香 25 克、丁香 25 克。

【制作】①将以上用料共捣成粗末和匀备用。②每次 15~25 克，清晨煎服或泡水代茶饮，

每日数次。

【功用】此茶具有补脾、养血、健胃、安神、解郁之功效，久服令人容颜白嫩，皮肤细滑，皱纹减少。

□ 化痰止咳类中药材

(1) 枇杷叶

【性味】性凉，味苦。

【功效】本品性苦能降，性寒能清，有清热解暑、和胃降气、降逆止呕、清肺化痰、止咳等功效。

【主治】枇杷叶能清胃热、降胃气而止呕吐、呃逆。可单用制成膏状服用，此外，也常将它制成枇杷糖，对于胃部火气大、胃胀、呕吐、口干舌燥或咳嗽、咳吐稠黏黄痰等病症有很好的治疗效果。

另外，在临床上，枇杷叶也常用于慢性气管炎、蛲虫病等病症的治疗。

【禁忌】本品属寒性药材，故有风寒咳嗽及脾胃虚寒者应慎用。

另外，还应该注意一点，枇杷叶绒毛对气管黏膜及咽喉有刺激作用，须将其绒毛刷去并用白布包裹才能入药。

△ 附药膳：枇杷栀子方

【用料】鲜枇杷叶、栀子仁各等份，白酒适量。

【制作】①将鲜枇杷叶子背部的绒毛去除，研末。②栀子仁也研成末并与枇杷叶末和匀。

【用法】口服每次6克，温白酒10毫升送服，每日3次。

【功用】凉血，清热解毒。用于治疗毛囊虫皮炎及酒糟鼻等病症。

(2) 桔梗

【性味】味辛，性温，有小毒。

【功效】本品具有宣肺、利咽、祛痰、排脓的功效。现代药理研究表明，它能够降低血糖，降胆固醇，松弛平滑肌。

【主治】主治胸肋如刀刺般疼痛，腹满肠鸣，惊恐悸气。利五脏肠胃，补血气，除寒热风痹，温中消谷，疗咽喉痛，下蛊毒，治下痢，祛淤积气，消聚痰涎，去肺热气促嗽逆，除腹中冷痛，治小儿真气衰弱及惊风，下一切气，止霍乱抽筋，胸腹胀痛。补五劳，养气，能除邪气，辟瘟，破腹内积块和肺脓疡，养血排脓，补内漏及喉痹，利窍，除肺部风热，清咽嗑，胸膈滞气及痛。除鼻塞，治塞呕，口舌生疮，赤目肿痛。

【禁忌】本品性升散，凡气机上逆者慎用。有呕吐、呛咳、眩晕等症不宜使用，阴虚火旺者忌用。此外，用量不宜过大，否则易引起恶心呕吐。

△ 附药膳：桔梗橘皮红烧草鱼

【用料】桔梗60克，橘皮30克，草鱼0.5~1公斤，黄酒、姜片、酱油等调料各适量。

【制作】①将桔梗、橘皮放在温水泡10分钟，草鱼淡盐水泡20分钟。②温油放入草鱼微煎，待鱼起黄色时放入桔梗、橘皮（连水）、黄酒，盖上锅盖，用小火焖10分钟。③最后，放入调料中火收干。

【功用】橘皮通气，草鱼养肺。

(3) 马蹄

【性味】性寒，味甘。

【功效】马蹄有清热化痰、消积利湿、清热解毒、静心降火、化痰止咳的作用。它含有丰富的碳水化合物、粗纤维质、蛋白质等，有治麻疹、消痰涎、消积石等功效。此外，对预防呼吸道、消化道及心脑血管等多种疾病有着特殊治疗效果。

【主治】服用马蹄煮糖水，可清膀胱积热、解除小便不利引起的刺痛。

【禁忌】素体虚寒者慎用。

△ 附药膳：马蹄鱼卷

【用料】黄鱼肉 100 克，肥猪肉、马蹄、荠菜各 25 克，鸡蛋清 30 克，油皮 50 克，小苏打、精盐各 1.5 克，味精 1 克，葱末 2.5 克，面粉、干团粉各 60 克，料酒、香油各 5 克，植物油 1000 克。

【制作】①将加工后的肥肉、黄鱼肉、荸荠、荠菜都切成细丝，加入葱末、姜末、鸡蛋清、料酒、精盐、香油、味精调成肉馅。②把油皮一张切成两半，各铺平撒上混合的肉馅，再卷成长卷，外面抹上细糊后，再切成 3 厘米长的小段，蘸用面粉、小苏打和清水调成的面糊，放在油锅中炸成金黄色，起锅食用。

【功用】益气养血、强筋壮骨、健脑添髓、舒筋活血，对于产后妇女康复及乳汁的分泌均有促进作用。

(4) 罗汉果

【性味】性凉，味甘。

【功效】罗汉果清热润肺、润肠通便。它含有丰富的胡萝卜素、维生素 E 及钾、钙、钠、铁等矿物质。现代医学研究表明，罗汉果具有降血压的作用，对于细菌感染引起的呼吸系统疾病等也有很好的防治效果。

【主治】罗汉果有明显的镇咳化痰、止咳平喘的作用，常用于治疗咳嗽气喘、肺热痰多、百日咳等症状，泡茶饮还可以治疗咽痛失音。

此外还可以帮助改善便秘。临床上还用它来改善血管硬化、高血压及糖尿病等病症。

【禁忌】无特殊禁忌，但煎煮罗汉果，最好剥开切碎，以利药效释出。

△ 附药膳：罗汉白果羹

【用料】罗汉果 1 个，白果 50 克，淀粉适量。

【制作】①将白果敲破外壳，剥出果仁，将白果仁先用少量的水煮开约 5 分钟，捞出浸入冷水，再剥掉果仁外衣，用牙签挑出白果心，另换水用小火煮约 15 分钟至白果酥松韧滑捞出备用。②罗汉果敲开，加开水 500 克，盖好盖浸约 30 分钟，倒入锅内烧开，加入煮好的白果用湿淀粉勾芡，即成白果羹，用小碗分装即成。

【功用】润燥止咳，润肠通便，抗衰延年。

(5) 雪蛤

【性味】性温，味甘。

【功效】补肾益精，养阴润肺。内含丰富的激素，滋养润补，是妇女的养颜良方，并有御寒保暖的功效。

【主治】主要用于身体虚弱，病后失调的治疗，主要表现为精神不足，心悸失眠，盗汗不止。

【禁忌】外感初起及食少便溏者忌用。

△ 附药膳：雪蛤红莲鹌鹑汤

【用料】雪蛤膏 15 克，红枣 15 枚，莲子肉 50 克，陈皮 1 角，鹌鹑 2 只。

【制作】①先将鹌鹑剖洗干净，去毛、去内脏；雪蛤膏预先用清水浸透使其发开，拣去残质。②将莲子肉和陈皮分别用清水浸透，洗干净；红枣洗净，去核。③在瓦煲内加入适量清水，先用猛火煲至水滚，然后放入以上全部材料，待水再滚起，改用中火继续煲至莲子肉稔熟，加入少许幼盐调味，即可佐膳，饮汤吃肉。

【功用】雪蛤膏有补肾益精、润肺滋补、润肤养颜、养血的作用，尤其适合在秋冬季节饮用，可以防止天气过分干燥而引起皮肤干燥的症状出现。

(6) 胖大海

【性味】性寒，味甘。

【功效】有清肺化痰，利咽开音之功效，为教师、播音员、歌手等行业人士的常备之物，还可润肠通便、清热解毒、化痰镇咳。

【主治】主要用于治疗因肺热所引起的声音嘶哑、咽喉疼痛、咳嗽；此外，还可用于改善因外感风热导致的头痛、牙痛、眼睛红肿疼痛等症状，同时，对便秘也有很好的改善作用。

【禁忌】脾胃虚寒泻泄者以及舌体胖而苔滑腻、痰多而稀白者忌用，另外，有胸闷或恶心、喘咳症状的人不宜使用。胖大海为性寒之品，切记不宜长期代茶饮，否则，可能会产生脾胃虚寒、腹泻、食欲不振、胸闷、身体消瘦等副作用。

△ 附药膳：胖大海冰糖茶

【用料】胖大海数枚，冰糖适量。

【制作】将胖大海去核，用开水泡发，加冰糖调服。

【功用】清热，润肺，利咽，解毒。治干咳无痰、喉痛、音哑有特效。