



现代生活知识百科

健康生活新理念

家庭生活 保健百科

陈长红◎编著

家庭是整个社会的重要组成部分，是人类社会的细胞。一个个家庭的问题加起来，就是整个民族和国家的问题。当然一个个家庭的幸福和健康，就是整个人类社会进步和发展的动力和证明。

愿关心家庭成员健康的每一位读者和家人都永远健康、快乐，永远生活在平安和幸福中！



中医古籍出版社

图书在版编目（CIP）数据

现代生活知识百科(家庭生活保健百科)/陈长红编著 —北京：中医古籍出版社，2007

8

ISBN 978-7-80174-534-7

I 现… II 陈… III 家庭保健—普及读物 IV R161-49 中国版本图书馆 CIP 数据核
字（2007）第 090440 号

现代生活知识百科

家庭生活保健百科

责任编辑：王梅

特邀编辑：刘建伟

纪亚明

编著：陈长红

出版发行：中医古籍出版社

印刷：北京洲际印刷有限责任公司

开本：710×1000mm1/16

字数：3000 千字

印张：180

版次：2009 年 10 月第 2 版

印次：2009 年 10 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978-7-80174-534-7

定价：298.00 元（全十册）本册定价：29.80 元

前言

家庭是整个社会的重要组成部分，是人类社会的细胞。一个个家庭的问题总起来，就是整个民族和国家的问题；当然一个个家庭的幸福和健康，就是整个人类社会进步和发展的动力和证明。

现代社会，由于工作节奏加快，环境的污染和气候变化，时代价值观和传统道德观的变化，科技的进步和发展等，家庭也在不断变化和发展。可是无论怎样变化，人们对家庭的依赖和关心总是不变的。

如果问：什么是一个家庭中最宝贵的财富？你一定会回答：健康。的确，一个家庭不论贫穷还是富贵，不论地位是高还是低，家庭各个成员的健康总是最为重要的。

《家庭生活保健百科》正是一本关注家庭健康问题，关心家庭生活的书籍，主要内容有：家庭中医保健知识、家庭常见病症预防与治疗、家庭婴幼儿及青春期儿童健康生活、营养保健、夫妻健康生活与保健、中老年人家庭生活保健养生等。

在编写本书时，我们力求做到关注家庭每一个成员的健康生活和日常保健，我们也衷心地希望本书能够给您的家庭生活和日常保健带来一些有意的建议和科学的方法。

愿关心家庭成员保健的每一位读者和家人都永远健康、快乐，永远生活在平安和幸福中！

编者

目录

第一篇 中医保健与养生理论.....	1
第一章 中医基础理论.....	2
中医概述.....	2
中医基本知识.....	2
解毒.....	2
清热.....	3
上火.....	3
督脉.....	3
精气神.....	3
血.....	4
元气.....	4
内伤.....	4
中风.....	4
主要穴位.....	4
晕针.....	5
针灸.....	5
第二章 中药基础理论.....	6
中药概述.....	6
药引.....	6
中成药.....	6
炮制.....	6
丸散膏丹.....	7
著名中药.....	7
第三章 中医养生与保健.....	9
安排饮食看季节.....	9
我国古代饮食禁忌.....	9
养生饮食要有规律.....	10
常见养生方法.....	11
第二篇 常见病预防与科学保健第一章 牙病的预防.....	15
第一章 牙病的预防.....	16
牙齿萌出异常的防治.....	16
由不良习惯造成牙齿排列不齐的预防.....	16
选好牙刷防齿病.....	17
正确刷牙.....	18
四环素牙的预防.....	19
预防的牙釉质发育不全.....	19
预防氟斑牙.....	20
预防牙楔状缺损.....	21
牙髓炎的预防.....	21
牙周组织病的预防.....	22

牙根发炎的预防.....	23
牙石的预防.....	24
叩齿的益处.....	25
第二章 心脏疾病的预防.....	26
虚静养心.....	26
心脏病入养心三法.....	26
心旷神怡.....	26
动静适宜.....	27
先天禀赋与心脏病发.....	28
六淫致病.....	29
戒烟除酒心脏好.....	29
膳食合理身心宜.....	31
心脏病有益的食物.....	33
饮茶有益心脏.....	36
喝水养心.....	37
过劳伤心.....	37
第三章 脑病预防.....	38
平常养脑要用心.....	38
预防脑病有方法.....	39
孕期给胎儿护脑最关键.....	40
第四章 肝病预防.....	42
豁达开朗养好肝.....	42
劳逸结合养好肝.....	42
预防“毒”从口入.....	43
戒酒保肝.....	45
第五章 胃病预防.....	46
胃肠不是牙齿.....	46
病从口入小心胃肠.....	46
劳逸有度好胃肠.....	47
溃疡.....	47
第六章 肺病预防.....	49
保肺要警戒烟.....	49
呼吸疾病的“罪魁祸首”大气污染.....	50
老年人注意慢性支气管炎.....	50
禁止随地吐痰.....	51
第七章 皮肤病预防.....	53
皮肤病的预防.....	53
皮肤的日常保养方法.....	53
面部皮肤保养.....	55
面部按摩术.....	56
身体皮肤的保养方法.....	57
颈部皮肤的保养方法.....	58
手部皮肤的保养术.....	59
脚部及腿皮肤的保养方法.....	60

腹部皮肤的保养术.....	62
第八章 常见病的家庭防治.....	63
感冒.....	63
头痛.....	63
腹痛.....	64
胸痛.....	64
口臭.....	64
胀肚和打嗝儿.....	65
针眼.....	65
皲裂疮.....	66
便秘.....	66
失眠.....	66
痱子.....	67
冻疮.....	67
第九章 家庭常见急症处理.....	68
人工呼吸.....	68
猝死的急救.....	68
中风的急救.....	68
癫痫.....	68
中暑.....	69
蛰伤.....	69
电击伤.....	70
烧伤（烫伤）.....	71
煤气中毒.....	71
骨折.....	71
第十章 家庭心理保健.....	73
什么才是真正的健康.....	73
精神抑郁怎么办.....	74
焦虑和抑郁症如何克服和治疗.....	74
十二项标准测试“心理感冒”.....	75
抑郁症的 11 条报警信号.....	76
如何缓解精神压力.....	76
第三篇 儿童健康与科学保健第一章 儿童健康生活.....	78
第一章 儿童健康生活.....	79
幼儿生长发育阶段及特点.....	79
儿童心理保健.....	80
儿童不宜益化妆.....	81
儿童玩具及时消毒.....	82
逗婴幼儿笑四忌.....	82
不能惯孩子说一不二的习惯.....	83
不要对孩子过分讲民主.....	83
婴、幼儿不宜过早学走路.....	84
不要随便带孩子去医院.....	84
不要对孩童过分亲吻.....	84

逗玩孩子五忌.....	85
怎样做个好妈妈.....	85
纠正孩子错误十忌.....	86
第二章 儿童的饮食营养保健.....	88
婴儿的喂养.....	88
学龄前儿童早餐要注意.....	88
婴儿最好母乳喂养.....	89
纠正孩子偏食.....	89
父母不宜嚼后喂婴儿.....	89
不要给儿童喝啤酒.....	89
儿童不宜多吃果冻.....	90
儿童夏季不宜过量吃冷食.....	90
米汤拌牛奶喂婴儿要注意.....	90
儿童不宜多吃山楂.....	90
儿童不宜多嚼干鱼片.....	91
给孩子吃钙粉要注意.....	91
儿童吃饭十忌.....	91
儿童不宜长期服用葡萄糖.....	92
儿童不宜多吃着色食品.....	92
第三章 儿童日常生活保健.....	93
儿童健康从睡眠开始.....	93
儿童保健八忌.....	93
儿童口腔不良习惯.....	95
卫生球孩子不可触摸.....	96
孩子的口袋卫生.....	96
预防接种都要做.....	96
儿童预防疾病.....	97
孩子体格锻炼要重视.....	98
孩子的早期智力要开发.....	99
卫生习惯要养好.....	99
孩子生活自理能力的培养.....	100
儿童体格检查安排好.....	100
第四章 儿童疾病防治.....	102
幼儿尿布疹防治.....	102
如何防治小儿麻痹症.....	102
白喉防治.....	103
防治百日咳.....	103
防治蛔虫病.....	104
蛲虫病防治.....	104
防治钩虫病.....	105
防治湿疹.....	105
防治荨麻疹.....	106
孩子如何服药.....	106
怎样给孩子打预防针.....	108

脊髓灰质炎糖丸服用有要注意.....	109
胎盘球蛋白能代替预防接种吗.....	109
过量服用维生素 A 会中毒.....	109
小儿不宜常服鱼肝油.....	110
婴儿不宜服 APC.....	110
3 个月内的婴儿忌用磺胺.....	111
婴儿如何做好免疫.....	111
如何给幼儿选择体温计.....	111
幼儿疾病的症状反映.....	112
孩子应该做那些疾病检查.....	112
幼儿烧伤怎么办.....	113
幼儿受伤急症处理.....	114
幼儿肥胖怎么办.....	114
如何应对孩子患暑热症.....	115
哮喘患儿饮食和保健.....	117
婴幼儿溃疡怎么处理.....	117
孩子如何克服打针恐惧.....	119
宝宝放松呼吸有办法.....	119
如何处理孩子肠道感染.....	120
判断宝宝大舌头的方法.....	121
如何治疗宝宝夜哭.....	121
如何为宝宝识别变质药物.....	122
宝宝用药剂量怎样才安全.....	123
宝宝小药箱里有什么.....	123
“红眼病”防治有方法.....	124
小儿安不能随便服用.....	125
幼儿消化不良不宜服用酵母片.....	125
宝宝关节扭伤如何处理.....	125
宝宝被异物卡刺怎么处理.....	126
宝宝休克紧急处理.....	127
儿童中毒如何处理.....	128
幼儿淹溺如何处理.....	128
幼儿尿频怎么办.....	129
幼儿夜尿症如何治疗.....	129
幼儿肥胖症有哪些不良后果.....	129
幼儿发绀有何症状.....	130
如何处理儿童昏迷.....	130
孩子发育迟缓怎么办.....	131
如何判断儿童智力低下.....	132
小儿服用六神丸慎用.....	133
中药对宝宝也有害.....	133
女孩夹腿预防和矫正.....	133
要重视孩子的体格锻炼.....	134
养成良好的卫生习惯.....	135

培养孩子的生活自理能力.....	135
怎样纠正孩子不肯洗澡的坏习惯.....	136
怎样纠正孩子不肯洗脸的坏习惯.....	136
怎样纠正孩子不肯刷牙的坏习惯.....	137
怎样纠正孩子不肯吃药打针等坏习惯.....	137
怎样科学地保护孩子.....	138
第四篇 女性生活保健第一章 女性生殖系统保健.....	139
第一章 女性生殖系统保健.....	140
女性要经常清洗私处.....	140
外阴瘙痒怎么办.....	140
女性要勤换内裤.....	141
经期注意免生妇科疾病.....	141
第二章 女性的美丽保健.....	143
秀发的保养.....	143
干性头发的呵护.....	143
油性头发的养护.....	144
夏天头发的护理.....	144
保持香发的方法.....	145
女性足部保养.....	145
如何让自己的膝盖、脚踝光滑.....	147
减肥其实很轻松.....	147
第三章 女性养生保健.....	148
女性多吃大豆皮肤靓.....	148
“挑食”更年期.....	148
五种食品最需要.....	149
产后美容.....	149
第四章 女性四季健身.....	151
适合女性的健身运动.....	151
女性四季健身注意事项.....	152
第五篇 夫妻生活保健第一章 夫妻性保健.....	155
第一章 夫妻性保健.....	156
男女性爱的益处.....	156
女人也需要性爱.....	157
做女人应具备哪些条件.....	157
关灯开灯助“性”.....	157
维生素 B2 可助“性”.....	158
为爱“点火”.....	158
性爱中的环境美学.....	159
夫妻房事频度的把握.....	160
中老年夫妻的恩爱艺术.....	161
第二章 夫妻感情、情绪的调控.....	163
应付家庭不和.....	163
夫妻间不要太敏感.....	163
学会制怒.....	164

妻子怎样调控自己的情绪.....	165
第三章 性病预防.....	166
认识性疾病.....	166
性病传播的几率有多大.....	166
性疾病的感染.....	167
有效预防性疾病.....	167
性病对家庭和社会有什么危害.....	168
怎样预防性病.....	168
怎样对待性病与性生活.....	169
如何判断自我患有性病.....	170
怎样消毒处理性病患者的排泄物.....	171
性病患者婚前应注意什么.....	171
什么是艾滋病.....	172
艾滋病病毒有何特征.....	172
传染艾滋病病毒的途径有哪些.....	173
艾滋病发病机理如何.....	173
艾滋病有哪些常见症状.....	174
怎样预防艾滋病.....	175
什么是淋病.....	176
淋病是如何传播的.....	176
怎样诊断淋病.....	177
怎样治疗妊娠期淋病.....	177
什么是梅毒.....	178
梅毒有哪些临床表现.....	178
什么是软下疳.....	181
软下疳好发于哪些部位.....	182
什么是尖锐湿疣.....	182
怎样治疗尖锐湿疣.....	182
什么是生殖器疱疹.....	182
有什么方法可治愈疱疹.....	183
什么是阴虱病.....	183
怎样预防和治疗阴虱病.....	183
什么是阴道毛滴虫病.....	184
如何治疗性病性淋巴肉芽肿.....	184
第四章 夫妻病症食疗良方.....	186
韭菜子补骨脂治遗精.....	186
韭菜子治梦遗滑精.....	186
鳖肉治肝肾虚.....	186
核桃烧酒治肾虚腰痛.....	186
核桃猪肾治梦遗滑精.....	187
荷叶治疗梦遗滑精.....	187
芡实莲子饭治遗精早泄.....	187
桃仁粥治阴茎不倒.....	188
百合粥治阳强不衰.....	188

子宫内膜炎.....	188
经来呕吐.....	189
第六篇 中老年生活保健第一章 老年人养生保健.....	190
第一章 老年人养生保健.....	191
什么时候才算是老年人.....	191
老人保健十条建议.....	191
男性中年不要忽视更年期症状.....	192
女性更年期.....	192
妇女更年期性保健.....	193
女性老年期.....	194
老年人饮食保健.....	194
老年人的运动保健.....	196
老年四季健身要点.....	197
日常养生的九多九少.....	198
老年人要“养心”.....	199
第二章 老年人营养保健.....	200
老年人宜多吃素食.....	200
老年人的科学饮茶.....	200
老年人应多饮水.....	201
老年人少沾烟酒.....	201
第三章 老年人日常保健.....	202
老年人洗澡不宜过勤.....	202
人到老年宜制怒.....	202
老年人看电视不宜过久.....	203
老年人蹲厕所要当心.....	203
老年人不宜看悲剧.....	203
老年人的居住环境.....	203
老年人的睡眠保健.....	204
老年人的皮肤保护宜忌.....	205
老年人需注意护耳.....	205
第四章 老年人疾病保健.....	207
心脏病人的自我保健.....	207
老年人肺炎的防治.....	207
老年防癌十要领.....	208
预防高血压的“三二三法”.....	208
口腔保健.....	208
楔状缺损.....	208
口腔癌.....	209

第一篇 中医保健与养生

理论

第一章 中医基础理论

中医概述

“中医”二字最早见于《汉书·艺文志·经方》，其云：“以热益热，以寒增寒，不见于外，是所独失也”。故谚云：“有病不治，常得中医”。“中医”这个名词真正出现得到鸦片战争前后。当时，东印度公司的西医为区别中西医给中国医学起名中医。1936年，国民党政府制定了《中医条例》正式法定了中医两个字。

“致中和”是中医的最高境界，寒就要让热，热就要寒，结就要散，逸就要劳，劳就要逸。微者逆之，小的你就可以逆它，从而达到致中和的目的。《中庸》一书中至关重要的哲学命题是“致中和”这一思想。《中庸》曰：“中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。致中和，天地位焉，万物育焉”。说的是中和是世界万物存在的理想状态。通过各种方法达到这一理想状态就是致中和。天地就各得其所，万物便生长发育。可以说中医学所阐明的“阴阳和合”“阴平阳秘”生理机制正是儒家致中和思想的最佳体现。在这终极目标下，中医是用精气学说、阴阳学说和五行学说，这三大来自中国古典哲学的理论，来具体解释生命的秘密。

总之，中医是在绝对性世界观和虚无轮回人生观基础上综合考虑人类生理、心理、行为、外界物理运动后对人类生理、心理、行为的非统一现象进行修正统一的综合性方法论。

中医基本知识

望、闻、问、切是中医传统诊法。望诊就是医生运用视觉观察患者的情况，主要望神色、形态、头面部、皮肤、舌等；闻诊就是听诊和嗅诊，即听声音、嗅气味；问诊就是询问患者了解疾病发生、发展经过，现在的症状及其他与疾病有关的情况；切诊就是切按病人脉搏和触按病人肌肤、腹部、四肢等以诊察病情的方法。通过望闻问切来诊察疾病显现在各个方面的特征，就可以比较准确的诊断病人所患疾病，从而为辨证论治提供依据。

解毒

通常指解除体内或体表的毒素。主要包括以下几类：

- ①凉血解毒。因烦劳过度、嗜酒无度等导致脏腑炽热而使血液产生热毒，出现疔疮、败血症等；
- ②温中散寒药祛除。因阴寒凝滞成毒；
- ③外伤解毒。因蛇虫犬兽等螫咬所致；

④误食解毒。因误食或接触的毒物；

⑤药物解毒。按特定的炮制方法减除药物的毒性，或通过药物的配伍协调而缓和药物的毒性。我们日常生活中所服用的清热解毒药中的“解毒”是指上面的第二种情况。

清热

人体因热邪引起或因阳盛阴虚(即机体的代谢功能过度亢奋)所产生的症候都属于热症。里热是因内脏病变而导致的发热、潮热、面红耳赤、口渴、尿黄、大便秘结等症状。清除里热应用清热药物。清热药物药性寒凉，具有清热、泻火、凉血、解毒的功能，可以治疗温热病、黄疸、疮痛、阴虚内热等症。

上火

一般所说的“上火”是指“心火旺盛”所出现的症状，广义的“上火”还包括“胃火旺”、“肝火旺”等。主要表现为心烦失眠、烦热口渴、口舌生疮、舌尖红痛糜烂、小便热赤刺痛等。中医认为心火是温暖全身的主要热量来源，凡思考过多、心阴损耗或过食辛热温补之品，都可能出现“心火旺盛”的症状。治疗时应以清心泻火的药物为主。

督脉

奇经八脉之一，在传统的内丹术中督脉与任脉占有极为重要的地位。之所以叫督脉，是因为有总管、统率的意思。它能总督一身之阳经，故又称阳脉之海。循行路线经头顶、额部、鼻部、上唇，到上唇系带处（鼻下方），起于胞中，下出会阴，沿脊柱里面上行，至颈后风府穴处，进入颅内，并由颈沿头部正中line。此外它还有两个分支。经过的主要穴位有长强、命门、至阳、大椎、百会、人中等。此外它与脑、脊髓和肾有密切的联系。

精气神

在传统内丹术中，这三者被视为锻炼的对象。是构成人体生命活动的主要物质和功能活动，有人身三宝之称。精：指构成人体的物质基础，一切精微有用的、滋养人体的物质。气：指人体脏器的功能活动，是充养人体的一种精微物质。神，指思想活动和内在脏腑精气的外在表现，是人体生命活动现象的总称。这三者中，精是最基本的，气是动力，神是主导，三者之间相互依存，相互转化。

血

中医认为，血是构成人体和维持生命活动的基本物质之一。它一般即指血液，主要由营气（血脉中精气）和津液（机体一切正常水液的总称）组成。

它是饮食精微所化成的，循行于脉管中。血的功能主要有两方面：

- ①在气的推动下供养全身各脏腑组织，起营养滋润作用；
- ②是神志活动的物质基础，血液供给充足，神志活动才能正常。

元气

元气发于肾。又名“原气”、“真气”，是人体最基本、最重要的气。遍布全身，可推动人体生长发育、激发脏腑、经络等组织器官的生理活动，是人体生命活动的原动力。它是禀受于父母的先天之气，由肾中精气所化成，故古代常把原气写成“元”，以示与后天之气相区别。元气充沛，则机体强健，器官功能旺盛，元气衰虚则机体虚弱多病。

内伤

又名内损，指创伤损及肢体深部组织及脏腑、气血等引致的病患。由于跌打、坠堕、碰撞、闪挫时外力过重，多发于胸部和腹部。有伤气、伤血及伤脏腑之分。如果伤处肿痛不明显，痛无定处，则为伤气；如果伤处疼痛显著，皮色发红或发紫，甚至引起发热、呕吐、便血等症状，则为伤血；如果胸腹疼痛剧烈，伴有昏厥、吐血等症状，则为伤脏腑。治疗时应以复元通气、活血化瘀为主。

中风

中医病症名，西医叫急性脑血管疾病。常发于 40 岁以后的人，喜怒忧思过度等可为诱因。此病相当于现在所说的脑溢血、缺血性中风等。主要症状是突然倒地，昏迷不醒，同时伴有半身不遂、口眼歪斜等。病情轻者称中经络，重者称中脏腑。中医认为中风的病因很多，归纳起来有外风、火盛、湿痰、气虚、内风等。治疗时应以养血祛风、通经活络为主，或采用针灸疗法。病急危险者应送往医院抢救。

主要穴位

穴位是人体脏腑经络气血出入的处所，俗称穴道。穴位分为经穴、经外穴和固定位置的阿是穴三种。人体的主要穴位有：

- 1 百会。位于头顶中线与两耳尖连线之交叉点。刺激此穴可治昏迷、休克等症。
- 2 太阳。位于眉梢与目外眦间外 1 寸。刺激此处可治头痛、失眠、各种眼疾。
- 3 人中。位于鼻下人中约上 1 / 3 处。刺激此穴可治休克、中暑、癇病等症。
- 4 关元。位于脐下 3 寸处。刺激此穴可治遗精、阳痿、早泄、产后出血等症。
- 5 膻中。位于脐上 4 寸处。刺激此穴可治疗心血管病、胸骨后痛、喘咳等症。
- 6 命门。位第 2、3 腰椎棘突间。刺激此穴可治遗精、阳痿、早泄等症。
- 7 合谷。位于第 1、2 掌骨中点连线之中点。刺激此处可治高热、中暑、中风、昏迷、头痛、高血压等症。

晕针

当进行针刺治疗时，因为患者体质虚弱，精神紧张、饥饿疲劳，或是针刺体位不当，针刺较粗，刺激过重使患者产生的晕厥现象。主要症状为感觉头晕、恶心、目眩、心悸，继而面色苍白，血压降低，脉搏散弱，甚至突然意识丧失。一旦出现晕针反应，应当及时处理，以免导致不良后果。一般让患者平卧休息，喝一些温开水或糖水，10~15 分钟即可恢复。严重时需给予中西药物抢救。

针灸

针灸疗法的简称，包括针刺和艾灸两种治疗方法。针刺疗法是用特制的金属针具刺激人体穴位，运用操作手法来疏通经络、调和气血。艾灸疗法是用艾绒搓成艾团或艾条，点燃后沮灼穴位，达到温通经脉、扶阳散寒的目的。针刺和艾灸两者方法虽然不同，但都是通过刺激经络穴位而达到防治疾病的目的。因此经常配合使用。针灸疗法是中医学术中一种独特的医疗方法，具有简便、有效、安全、适用症广等特点。自从《黄帝内经》中对针灸进行全面论述以来，针灸疗法已在祖国医学宝库中绵亘两千年而不衰。

第二章 中药基础理论

中药概述

中药是以中医理论为基础，用于防治疾病的植物，动物矿物及其加工品，不论产于中国，外国均称中药。中药有着独特的理论体系和应用形式，充分反映了我国自然资源及历史，文化等方面的特点。

中药主要起源于中国，除了植物药以外，动物药如蛇胆，熊胆，五步蛇，鹿茸，鹿角等，介壳类如珍珠，海蛤壳，矿物类如龙骨，磁石等，都是用来治病的中药。

少数中药源于外国，如西洋参。

药引

主要作用是调和诸药、消除其他药物毒性、矫味增效等。又称引药。

在方剂中，药引一般列于诸药的末尾，也有列于处方煮服法中的。根据作用不同，药引可分为可引导药力直达病所（即引经报使药）、可协同诸药发挥作用（即所从药）、可加强主方疗效矫正药味（即附加药）。

有时某些药物不便直接服用，常常与药引同煮，煮后只吃药引。例如医生在开出的方剂中，加入姜、葱、蜂蜜、盐、醋等蔬菜或食品，这些都能够起到药引的作用。

中成药

中医药理为指导，以中药材为原料，按规定的处方和方法加工制成一定剂型，供临床医生辨证治疗使用的一类药物。常用剂型有膏剂、丹剂、丸剂、散剂、栓剂、片剂、胶囊剂、注射剂等。主要特点使用、携带、贮运方便，有些具有长效、速效、高效，也可用于危急重症的抢救。生活中常见的中成药有牛黄解毒丸、银翘解毒片、人参药酒、七厘散、午时茶、滴耳油等。

炮制

药物在应用前或制成各种剂型前，经过加工处理的方法和过程，又称炮炙。其主要目的有：

①降低或消除药物的毒性、烈性或副作用；②改变或缓和药性，提高疗效；③便于制剂和贮藏；④消除腥臭味，便于服用；⑤除去杂质及无用部分，使药物纯净。炮制可分为三种：