

健康自助丛书

JIATING  
家庭

ZHONGYAO SHIYONG JIQIAO

# 中药使用技巧

- ◆ 中药效果好，使用有技巧
- ◆ 教您选购 125 种常用中药
- ◆ 推荐 600 余种中药单方
- ◆ 193 种 OTC 中成药防治常见病



主 编 宋咏梅

上海科学技术出版社

健康自助丛书



# 家庭

## 中药使用技巧

主 编 · 宋咏梅

编写者 · (以姓氏笔画为序)

· 于存娟 王玉美 齐开春

· 宋昌红 宋咏梅 张云杰

· 贾红玲

上海科学技术出版社

**图书在版编目 (C I P) 数据**

家庭中药使用技巧 / 宋咏梅主编. —上海: 上海科学技术出版社, 2006. 1

(健康自助丛书)

ISBN 7-5323-8184-6

I. 家... II. 宋... III. ①中药学-基本知识②方剂-汇编 IV. R28

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第095758号

**世纪出版集团 出版、发行**

**上海科学技术出版社**

(上海钦州南路71号(临) 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

上海市印刷十厂有限公司印刷

开本 850 × 1168 1/32 印张 7.5

字数 179千字

2006年1月第1版

2006年1月第1次印刷

定价: 16.00元

---

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,

请向工厂联系调换

## 内容提要



中药治病,简便廉验,利国利民。本书先是介绍了一些比较实用的中药相关常识,包括中药忌口、中药贮存、中药煎服方法等内容;接着介绍 125 种常用中药及 600 余种治病单方;最后介绍一些中成药知识及 193 种常用非处方中成药的组成、功效、用法、使用注意等。可供广大患者及其家属选用,也可供各类医药工作者参考。

## 前言



吃药治病,是每个人一生中可能都要经历的事情。中药是中医治疗疾病的武器之一,且有简便廉验的优势,因此,了解一些中药知识,合理使用中药,对每一个人来说,都是极其重要的。我国有着丰富的中药资源,除地道药材独具特色、享有盛誉外,不少中药可就地生产,有的甚至随手可得。此外,中药多数药性平和,疗效确切,副作用少,既可内服,又可外用,深受广大民众的欢迎。

中药是中华民族的瑰宝,是中华民族对人类最伟大的贡献之一,在人类战胜疾病、走向健康的征途中发挥着不可替代的作用。由于中医药在医疗上的优势,近年来在世界范围内掀起了中医药热,许多著名科学家也开始研究中医药,中药在国内外临床的使用越来越普遍。但是,近来有关中药副作用的报道频频见诸报端,这使我们意识到,虽然民众对中药有着深厚的感情,但对合理使用中药却缺乏足够的知识,民间流传的有关中药的一些说法,误导着民众对中药的使用。为此,我们组织编写了这本书,力求以通俗易懂



的语言,向读者介绍一些中药的相关知识,以提高读者合理使用中药的能力,为增强人民的健康水平贡献一份薄力。

本书的主要读者对象是广大常见病患者及其家属,也可供各类医药工作者参考。目前这类出版物并不多,本书的尝试盼望能得到读者的认可。由于时间仓促,编写水平有限,错误疏漏之处在所难免,恳请各位读者予以指正。

编者

2005年4月

## 目

## 录



## 一、中药常识

|                  |    |
|------------------|----|
| 中药是如何产生的 .....   | 1  |
| 中药为什么能治病 .....   | 1  |
| 何谓地道药材 .....     | 2  |
| 中药材“地道”之说从何兴起    | 2  |
| 传统的地道药材种类        | 3  |
| 地道药材的地域性是否一成不变   | 4  |
| 中药有无毒性 .....     | 4  |
| 是药三分毒,不可乱服药      | 4  |
| 有毒不可怕,用药有技巧      | 5  |
| 中药为何要配伍应用 .....  | 6  |
| 中药为什么要炮制 .....   | 7  |
| 购买中药材的注意事项 ..... | 7  |
| 如何贮藏中药 .....     | 8  |
| 贮藏中药的变质现象 .....  | 9  |
| 中药的常见剂型及特点 ..... | 10 |
| 中药的煎药方法 .....    | 12 |
| 煎药用具             | 12 |
| 煎药用水             | 12 |
| 煎药火候             | 12 |
| 几种特殊煎煮方式         | 13 |
| 煎服禁忌             | 14 |



## 中药的服药方法 ..... 14

服药时间 14 服药方法 15

注意事项 15

## 中药用药禁忌 ..... 16

中药忌口 16 药物禁忌 17

妊娠禁忌 17

## 二、常用单方

### 补益类 ..... 20

人参 20 党参 22 西洋参 23

黄芪 26 紫河车 27 枸杞子 28

当归 29 山药 31 蜂蜜 32

冬虫夏草 34 蛤蚧 35 胡桃仁 36

阿胶 37 龙眼肉 38 麦冬 40

玉竹 41 百合 41 黄精 42

龟版 43 龟版胶 44 鳖甲 45

桑椹 46

### 清热消炎类 ..... 48

石膏 48 竹叶 49 黄连 49

牡丹皮 51 金银花 52 板蓝根 53

马齿苋 54 蒲公英 55 紫花地丁 56

大青叶 57 穿心莲 58 青蒿 59

山慈菇 60

### 温阳散寒类 ..... 61

肉桂 61 丁香 61 小茴香 62

干姜 63 花椒 64

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 伤风感冒类 .....             | 65  |
| 麻黄 65 荆芥 66 紫苏 67       |     |
| 苍耳子 68 薄荷 69 香薷 70      |     |
| 桑叶 71 菊花 72 蝉蜕 73 柴胡 74 |     |
| 葛根 75 生姜 76 葱白 77       |     |
| 祛湿类 .....               | 78  |
| 薏苡仁 78 赤小豆 79 车前子 80    |     |
| 藿香 81 茯苓 82             |     |
| 治风湿类 .....              | 83  |
| 木瓜 83 蚕沙 83 丝瓜络 84      |     |
| 化痰止咳类 .....             | 85  |
| 半夏 85 皂荚 87 川贝母 88      |     |
| 浙贝母 89 竹沥 89 胖大海 90     |     |
| 杏仁 91 枇杷叶 92 桔梗 93      |     |
| 白果 94                   |     |
| 平肝息风类 .....             | 95  |
| 天麻 95 珍珠 95 蜈蚣 96 地龙 98 |     |
| 罗布麻 99 全蝎 100           |     |
| 通便类 .....               | 101 |
| 大黄 101 番泻叶 102 芦荟 104   |     |
| 火麻仁 105                 |     |
| 安神类 .....               | 106 |
| 酸枣仁 106 柏子仁 107 合欢皮 108 |     |
| 牡蛎 108 琥珀 109           |     |
| 理气类 .....               | 110 |
| 陈皮 110 香附 111 川楝子 112   |     |
| 玫瑰花 113 薤白 113 草豆蔻 114  |     |



|       |     |
|-------|-----|
| 白豆蔻   | 114 |
| 助消化类  | 115 |
| 山楂    | 115 |
| 麦芽    | 116 |
| 鸡内金   | 117 |
| 莱菔子   | 118 |
| 止血类   | 119 |
| 小蓟    | 119 |
| 大蓟    | 120 |
| 槐花    | 121 |
| 三七    | 122 |
| 藕节    | 123 |
| 艾叶    | 124 |
| 灶心土   | 125 |
| 活血类   | 126 |
| 益母草   | 126 |
| 桃仁    | 127 |
| 红花    | 128 |
| 藏红花   | 129 |
| 月季花   | 130 |
| 水蛭    | 130 |
| 丹参    | 131 |
| 王不留行  | 132 |
| 延胡索   | 133 |
| 收涩止泻类 | 133 |
| 五味子   | 133 |
| 乌梅    | 135 |
| 莲子    | 135 |
| 芡实    | 136 |
| 驱虫类   | 137 |
| 槟榔    | 137 |
| 南瓜子   | 138 |
| 使君子   | 139 |
| 其他类   | 140 |
| 硫黄    | 140 |
| 蛇床子   | 141 |
| 白矾    | 141 |
| 露蜂房   | 142 |

### 三、常用中成药

|          |     |
|----------|-----|
| 什么是中成药   | 144 |
| 非处方药与中成药 | 144 |
| 什么是处方药   | 144 |
| 什么是非处方药呢 | 145 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 中成药与非处方药              | 146 |
| 36 种特殊中成药             | 146 |
| 选购中成药的注意事项            | 147 |
| 如何认识中成药的主治病证          | 148 |
| 如何阅读中成药的说明书           | 149 |
| 中药说明书的规范格式及书写要求       | 149 |
| 中成药说明书的现状             | 150 |
| 如何阅读中药说明书             | 151 |
| 服用中成药应注意的问题           | 153 |
| 中成药服用方法有讲究            | 153 |
| 服用中成药的误区              | 153 |
| 安全使用中成药的要点            | 155 |
| 感冒发热用药                | 156 |
| 玉屏风口服液 156 银翘解毒丸 156  |     |
| 银黄口服液 156 银柴冲剂 157    |     |
| 双黄连口服液 157 羚羊感冒片 158  |     |
| 九味羌活颗粒 158 感冒清热颗粒 158 |     |
| 清热解毒口服液 159 柴胡口服液 159 |     |
| 参苏丸 159 板蓝根冲剂 160     |     |
| 板蓝根颗粒 160 抗病毒口服液 161  |     |
| 清热消炎用药                | 161 |
| 牛黄上清丸 161 牛黄解毒丸 161   |     |
| 利胆排石片 162 八正合剂 162    |     |
| 芩菊上清丸 162 清瘟解毒丸 163   |     |
| 三黄片 163 黄连上清丸 163     |     |
| 左金丸 164               |     |
| 咳嗽气喘用药                | 164 |



- 小青龙合剂 164 远志流浸膏 164  
 五味沙棘散 165 蛇胆川贝散 165  
 清气化痰丸 165 枇杷叶膏 165  
 橘红丸 166 复方川贝精片 166  
 川贝雪梨膏 166 川贝枇杷糖浆 167  
 二冬膏 167 养阴清肺膏 167  
 百合固金丸 167 复方鱼腥草片 168  
 止嗽定喘口服液 168 镇咳宁糖浆 168  
 杏仁止咳糖浆 168 麻杏止咳糖浆 169  
 急支糖浆 169 桂龙咳喘宁胶囊 169  
 蛤蚧定喘丸 170  
 便秘腹泄用药 ..... 170  
   麻仁润肠丸 170 当归龙荟丸 170  
   枳实导滞丸 171 四神丸 171  
   香连丸 171 参苓白术散 172  
   葛根苓连丸 172 藿香正气水 172  
 胃痛腹胀呕吐用药 ..... 173  
   保和丸 173 槟榔四消丸 173  
   健脾丸 173 山楂化滞丸 174  
   枳术丸 174 香砂枳术丸 174  
   柴胡舒肝丸 174 元胡止痛片 175  
   越鞠丸 175 香砂养胃丸 175  
   舒肝健胃丸 176 木香顺气丸 176  
   木香槟榔丸 177 开胸顺气丸 177  
   香砂六君丸 177 桂附理中丸 177  
   小建中合剂 178 暖脐膏 178  
   良附丸 178 附子理中丸 179

猴菇菌片 179

安神用药 ..... 179

天王补心丸 179 琥珀安神丸 180

补肾益脑片 180 柏子养心丸 181

酸枣仁合剂 181 养血安神片 181

虚弱滋补用药 ..... 182

知柏地黄丸 182 益肾灵颗粒冲剂 182

养血生发胶囊 182 五子衍宗丸 183

十全大补丸 183 生脉饮 184

人参养荣丸 184 人参健脾丸 184

全鹿丸 185 七味都气丸 185

麦味地黄丸 185 鹿角胶 186

六味地黄丸 186 口服蜂乳 186

金水宝胶囊 187 济生肾气丸 187

河车大造丸 188 桂附地黄丸 188

龟鹿二仙膏 188 锁阳固精丸 189

七宝美髯颗粒 189 刺五加片 190

参茸卫生丸 190 参茸固本片 190

补中益气丸 191 八珍丸 191

四君子丸 192 归脾丸 192

夏令暑热用药 ..... 192

仁丹 192 十滴水软胶囊 193

六一散 193

降脂用药 ..... 193

山楂精降脂片 193 绞股蓝总苷片 194

外科用药 ..... 194

槐角丸 194 九华痔疮栓 195



- 肛泰 195 京万红膏 196 獾油 196  
 片仔癀 196 如意金黄散 197  
 儿科用药 ..... 197  
   小儿清热片 197 小儿解表颗粒 198  
   小儿感冒颗粒 198 小儿感冒冲剂 198  
   小儿热速清口服液 199  
   小儿清热止咳口服液 199  
   小儿清热解毒口服液 200  
   小儿腹泻外敷散 200 保赤散 200  
   龙牡壮骨颗粒 201 化积口服液 201  
   儿康宁糖浆 201  
 妇科用药 ..... 202  
   桂枝茯苓丸 202 更年安片 202  
   二至丸 202 参茸保胎丸 203  
   益母草流浸膏 203 乌鸡白凤丸 203  
   痛经丸 204 四物合剂 204  
   少腹逐瘀丸 204 乳块消片 205  
   千金止带丸 205 固经丸 205  
   妇科十味片 206 定坤丹 206  
   产复康颗粒 206 艾附暖宫丸 207  
 骨伤科用药 ..... 207  
   三七片 207 活血止痛散 207  
   抗骨增生丸 208 壮骨关节丸 208  
   天麻丸 208 舒筋丸 209  
   疏风定痛丸 209 木瓜丸 209  
   妙济丸 210 昆明山海棠片 210  
   骨刺片 210 云南白药气雾剂 211

|   |             |             |
|---|-------------|-------------|
| · | 红花油 211     | 颈复康颗粒 212   |
| · | 麝香祛风湿膏 212  |             |
| · | 五官科用药 ..... | 213         |
| · | 珍视明滴眼液 213  | 石斛夜光丸 213   |
| · | 杞菊地黄丸 213   | 拨云退翳丸 214   |
| · | 梅花点舌丸 214   | 穿心莲片 214    |
| · | 北豆根片 215    | 耳聋左慈丸 215   |
| · | 通宣理肺丸 215   | 千柏鼻炎片 215   |
| · | 藿胆丸 216     | 鼻窦炎口服液 216  |
| · | 鼻炎片 216     | 玄麦甘桔颗粒 216  |
| · | 西瓜霜润喉片 217  | 清咽丸 217     |
| · | 利咽解毒颗粒 217  | 健民咽喉片 218   |
| · | 桂林西瓜霜 218   | 复方草珊瑚含片 218 |
| · | 补肾固齿丸 219   |             |
| · | 皮肤科用药 ..... | 219         |
| · | 消银片 219     | 湿毒清胶囊 219   |
| · | 复方土槿皮酊 220  |             |
| · | 复方珍珠暗疮片 220 | 甘霖洗剂 221    |
| · | 防风通圣丸 221   | 养荣祛斑膏 222   |
| · | 二妙丸 222     | 脚气散 222     |

# 一、中 药常识

## 中药是如何产生的

说起中药的起源,人们就会想到“神农尝百草,一日而遇七十毒”的历史传说,这实际上是对我们祖先发现和积累药物知识的生动描述。在我国远古时代,人类在寻找食物的过程中,误食了一些不合适的,甚至有毒的东西,造成某些危害;反之,有时吃了某些东西之后,又能消除某些病痛。通过这样反复的经验积累,人们就对所见的一些“食物”有了更深入的认识。当人们出现某些病痛时,就会根据经验有选择地食用某种“食物”,这是人类认识药物的起源,中药知识就是在这种实践的基础上萌芽和发展起来的。就因为药物的发现与食物的发现有着十分密切的关系,所以有“药食同源”的说法。

## 中药为什么能治病

中药之所以有治疗作用,是因为每一味药都有其各自的性能,这些性



能在中药学中被概括为四气、五味等。所谓四气,也称四性,是指药物的寒、热、温、凉四种性质。不同性质的中药,其作用和用途也不同。就一般规律而言,寒、凉性质的药物,具有清热泄火的作用,可治疗热证;温、热性质的药物,具有助阳祛寒的作用,可治疗寒证。所谓五味,是指药物的辛、甘、酸、苦、咸五种味道。这五种不同的味,各有不同的作用,而味相同的药,大多有相似的作用。如黄芪、甘草等药物味甘,则有补养缓和的作用;黄连、黄芩等药味苦,则有泻火祛湿的作用。总之,药物所发挥的作用是以其性味为基础的,只有掌握药物的性能,才能在临床中正确运用。

### 何谓地道药材

传统中医历来讲究药材的来路,旧上海的中药店常常挂有“地道药材,古法炮制”的招牌。所谓“地道”,是指在特定产区生长,药物品质优良,药效独特的品种,是传统中药学中控制药材质量的独特识别标准。我国历史悠久,地域辽阔,从北到南,跨寒、温、热三带;由西向东,从帕米尔高原到东海之滨,地形错综复杂,土壤、气候条件千差万别,这使我国蕴藏了丰富的中药资源,其种类之多、储量之大,均为世界之冠。到目前为止,中药品种已扩展到1万余种,其中的许多中药材由于天时、地利的生长条件和多年来劳动人民的精心培植,优质而且高产,有地道药材之称,有时也称为“道地药材”。正如梁代陶弘景说:“诸药所生,皆得有境界。”宋代医家也说:“凡用药必须择土地所宜者,则药力具,用之有据。”

### 中药材“地道”之说从何兴起

“地道药材”一词在明代广为应用,在明代以前的医药专著中