

把功效发挥到最大，把风险降到最低



求医不如求己

家庭中成药使用手册

肖见喜·著

- 用活200余种中成药，外敷、泡脚，由外治内，标本兼治。
- 不用看说明书，拿到书即可为自己开方。



求医不如求己

家庭中成药使用手册

凤凰出版传媒集团 | 凤凰联动
江苏人民出版社 | FONGHONG

图书在版编目(CIP)数据

求医不如求己家庭中成药使用手册/肖见喜著.—南京:江苏人民出版社,2010

(国医健康绝学系列)

ISBN 978-7-214-05564-4

I. ①求… II. ①肖… III. ①中成药—手册 IV.

①R286-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第053195号

- 书 名 求医不如求己家庭中成药使用手册
著 者 肖见喜
责任编辑 刘 元
文字编辑 刘 娟 贾萧荣
出版发行 江苏人民出版社(南京中央路165号 邮编:210009)
网 址 <http://www.book-wind.com>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京中央路165号 邮编:210009)
集团网址 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
印 刷 三河市金元印装有限公司
开 本 700毫米×1000毫米 1/16
印 张 17
字 数 183千字
版 次 2010年4月第1版 2010年4月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-214-05564-4
定 价 29.00元

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)

出版说明

《求医不如求己》是一套荟萃了全国各地保健名家多年来在防病养生方面实用经验的系列丛书。丛书全面、系统、深入浅出地阐述了人在不同年龄段的各类常见病和疑难杂症的预防之法，还告诉大家养生的根本在于要颐养人的“生长收藏”。

本套丛书的作者或是盛名在外、经年累月奋战在教学、科研、临床第一线的名师专家，或是得其家学和先师精髓并将其发扬光大的良医，或是久病成医后的中医大修之人，或是遍尝百草之后以颐养身心为乐的通达之士。虽然自古“道不轻传，医不扣门”，但是他们却毫不吝惜自己的养生防病绝学高技，以普度世人的心苦身病为己任，以惠泽众生的快乐健康为大荣。

《求医不如求己》系列丛书的出版，是本着积极预防疾病、提早化解潜藏在人体的隐患、把疾病消灭在萌芽状态的宗旨，希望大家能更多地关注健康，关注养生，而不是只仅仅关注疾病。我们建议，如果自身的情况不是“未病”状态，而是急病、重病或迁延不愈的痼疾，那么这时候还需要大家及时去医院求诊问治，接受常规治疗。“急病上医院，未病自己防”，如此，才能及时并全方位地保证自己的健康，这正是本丛书一直提倡的科学、理性的生活态度。

我们衷心欢迎各界有志于振兴中华传统医学养生的仁人志士和广大读者积极为本丛书提出宝贵意见和建议，以期携手为中国老百姓的健康贡献绵薄之力。

《求医不如求己》系列丛书编辑部

关于作者

肖建喜，男，广州中医药大学中医学博士，拜师于著名医家、德艺双馨的许能贵教授和易玮教授门下，善研古书，兼通现代医学。

肖博士善于运用中药、中成药及其各种外治法预防和治疗疾病，将中成药内服与外敷穴位之法相结合，在家用中成药多种新用途的钻研和实践上独树一帜。

这是一本每次看到都觉得欣喜的书

多年来，我一直在想老百姓的养生与治病问题。如何能够只需稍微了解点中医理论就能准确地找到养生防病的方向。如果能够在一本书里汇聚更多的中医治病精华，简单学习或者依葫芦画瓢就能够解决更多的常见病，而不是盲目地学习了一两种基本的中医操作技巧就到处去用。于是我注意到了中成药——这些浓缩了几千年名中医精华却又经过现代加工，使用方便、安全、有效的药物。这难道不是家庭自助中医疗法的最优选择吗？

我一直想写这样一本书，然而因为种种原因却一直没有动笔。就在不久前，肖博士突然拿着他的书稿来征求我的意见，竟然是一本教大众认识中成药、使用中成药的书，而且写得很不错，尤其写到了很多中成药的外敷法及家庭临床新用途，使用范围更广、更安全有效，这真是让我喜出望外。

这下子我的心愿可算的了，满足心愿却不需要自己花费力气，还能有比这更好的事情吗？于是我立即自告奋勇，画蛇添足来写上几句，以表达我的喜悦之情。

肖博士研究传统中医，水平深厚，他写的书稿非常适合普通家庭使用。另外，阅读书稿的过程中，难掩欣喜的我，会随意批注几句，当然都是我在临床中使用中成药的一些心得、注意事项和某些特殊而巧妙的用法。这些在成书的时候保留了下来，算是借肖博士书稿这块宝地完成我的一个心愿吧，也借此以飨读者。

在此，我要说的是：非常感谢肖博士给我这个机会，不吝书稿，让我附上我的心得。

相信大家在读此书的过程中，也会像我一样，随时发现惊喜，流露会心的微笑。

祝您全家健康，幸福！

栾加芹

2010年2月于广州

序 二

家里有药，就有了主心骨

以前，家里有人得了病往往不知道从何下手，只能去医院，排队、挂号、抓药。自从我学了医，家里人有个头疼脑热的，还有些慢性病都来问我，好像就有了主心骨似的。但是，我因常年在外面，不可能每次都能及时给家人做调理。所以，我想如果我能把一些家里经常会用到的中成药的祛病知识写出来，让家人对照着书就能自己解决一些小的毛病和慢性病，那即使我不在爸妈身边，也不用为他们的健康太过担心了。自己当自己的医生，不用靠别人，就靠古人留下来的古方，以及用古方制成的这些中成药，就能把自己的身体调理好。

中成药虽然好，但是我经常见到很多老百姓手里拿着一瓶非处方的中成药，却因为看不懂说明书上晦涩的中医术语而不知所措。我觉得有必要专门写作这样一本书，给大家解说各种中成药针对哪些病症，到底怎么使用，将说明书上晦涩的语言写成大白话，让老百姓都能看得懂。另外，我想更有必要讲讲说明书上没有写到的很多中成药的最新使用方法，让老百姓经过简单学习就能够掌握从古至今众多著名医家的看家本领，自己就能调治

平时的诸多常见病、慢性病。

在我学医的过程中，欣蒙各大名师赐教《黄帝内经》、《伤寒论》、《本草纲目》、《针灸推拿》等课程，收获颇满！每得空闲，必跟随名老中医出诊学习，得以学到各科诊疗经验精华。后正式拜师于著名医家许能贵教授和易玮教授门下，虽主攻针灸，但仍钟情于中药和中成药。古代名医，多针药并施，废一不可，当初惊叹于“随手见功，应针取效”，但中药、中成药未尝不可“效如桴鼓相应”，何况乐意为亲朋戚友指导治病的我，现身在他乡，如果不懂中药和中成药，又不能当面为之针灸，岂不与当初选择学医、治病救人的初衷相违背？

推而言之，对于如我亲朋戚友一样的老百姓来说，如果害怕针灸之痛，又不懂中医，不能自己用拔罐、刮痧等传统疗法来调理的话。那么中成药肯定是最优的选择了。况且，按照药王孙思邈的遗训，但凡有病之人，我们都要怀慈悲恻隐之心，用心体谅他们的痛苦，如果我能够教会他们在家里给自己治好疾病，真是善莫大焉！

中成药是现成的中药复方，是经典方剂的精华，既方便服用，效果又经得起历史的考验，我所要做的，就是好好讲讲到底如何使用中成药。而且根据对古籍的搜索整理和临床的摸索实践，我将针灸穴位与中成药结合起来，不仅有内服，还有中成药的外治法，内外兼治，效果非常不错。

众所周知，中医是根据证来用药的，中医讲究辨证论治。“证”是由一组相关症状或体征所构成的。例如，血压高的老人，很多都会头昏目眩甚至胀痛、面红目赤、急躁心烦、容易发火，这一系列症状即组成了肝阳上亢之证。另外，同一种病可能有不同的证，如感冒有风寒和风热之分，这时就要分别用不同的中成药来治疗，这叫同病异治；不同的病可能表现出同一个证，如慢性肾炎、糖尿病都可以表现出肾阴虚证，都可用六味地黄

丸来治疗。

鉴于此，我在本书中既讲到了家庭小药箱中多种常备中成药的治病方法，也分别讲到了常见病的中成药内服外治法，希望献给您的是一本真正看得懂、用得着的家庭中成药使用手册。

在本书的第1章，我给大家简单介绍了中成药的一些基础知识，教您认识一下中成药，包括使用中成药的一些注意事项，服药时间的讲究，以及挑选和存放的一些技巧和禁忌，您一定不能错过。

第2章，我选择了一些最常用、适用面最广的、家庭小药箱中必备的、经典一方多用中成药的使用方法。建议您家里平时一定要有，以备不时之需。

第3~8章，为了大家的使用方便，对病查药，我以疾病来索引，分别选取了内科、五官科、皮肤科、妇科、男科、儿科等各科疾病中最适合用中成药来调理的疾病。每种疾病基本都包括了内服法和方便安全的外治法。

在本书的最后，我将本书提到的常见中成药，按字母排序，做了一个索引，方便您更快捷地查到某一味中成药都有哪些用法，分别在书中的哪一页。最终只有一个目的，就是让您看得明白。

这本书是我写给家人、朋友的，也送给您。希望您和家人都能从容不迫地去面对疾病。

肖见喜

2010年1月于广州

序 一 这是一本每次看到都觉得欣喜的书 / 001

序 二 家里有药，就有了主心骨 / 003

第一章 谁家离得开中成药——教你认识中成药

千万别小看中成药 / 001

总有一种办法特别管用——中成药的内服外治法 / 005

您使用中成药时的注意事项 / 009

第二章 家里有这几种药，心里才踏实——具备一药多治功能的家庭必备中成药

没什么别没云南白药——云南白药的多种家用自助疗法 / 013

把六位神仙请进家门——六神丸的多种家用自助疗法 / 018

善用藿香正气散（水），可以少受多少罪——藿香正气散（水）的多种家用自助疗法 / 022

男人的“红颜知己”——六味地黄丸的多种家用自助疗法 / 025

生活事业任逍遥——逍遥丸的多种家用自助疗法 / 028

大智若愚，大药无声——狗皮膏药的多种家用自助疗法 / 031

请小心烧伤、烫伤——京万红软膏的多种家用自助疗法 / 035

妙用伤湿止痛膏，穴位敷贴百病消——伤湿止痛膏的多种家用自助疗法 / 037

风油精，一抹就神清气爽——风油精的多种家用自助疗法 / 041

谁说正骨水只能治跌打损伤——正骨水的多种家用自助疗法 / 044

畅享冰爽感受——冰硼散的多种家用自助疗法 / 047

像黄金一样珍贵的药——金黄散的多种家用自助疗法 / 049

中华跌打丸的多种家用自助疗法 / 051

清热燥湿话“三黄”——三黄片的多种家用自助疗法 / 053

第三章 五脏安稳，过日子省心——内科五脏疾病的中成药疗法

心安万事宁——胸闷、心悸、心绞痛的中成药内服外治法 / 057

别让心脑血管堵车——心脑血管堵塞的中成药内服外治法 / 061

大家都怕肾虚——肾虚的中成药疗法 / 063

肾好，尿尿没烦恼——尿频、尿失禁的中成药疗法 / 065

拥有像杨贵妃一样的福相——增肥的多种中成药疗法 / 067

脾胃暖和，人才健康——脾胃虚寒的中成药内服外治法 / 069

千万别幸福了嘴，难受了胃——腹胀厌食的中成药内服外治法 / 071

像照顾儿女一样悉心照料您的胃——胃胀、呕吐、泛酸水的中成药内服外治法 / 073

拉肚子原因多，中成药都可治——各种腹泻的中成药内服外治法 / 077

大便痛快，人有活力——各种类型便秘的中成药内服外治法 / 079

人生无痔多完美——内痔、外痔、混合痔的中成药内服外治法 / 082

管理好你的尿道——尿路感染的中成药疗法 / 085

第四章 知冷知热，担起家庭的健康大任——内科呼吸系统疾病的中成药疗法

感冒分风寒风热，不可盲目乱吃药 / 087

着凉了，先看有没有出汗吧——风寒感冒有汗和无汗的中成药内服外治法 / 089

湿邪伤人有多狠——夹湿感冒的中成药内服外治法 / 092

“热高一尺，药高一丈”——热邪侵袭对人体造成的伤害 / 093

夏日热风，轻松穿越——轻度风热感冒的中成药内服外治法 / 094

快赶跑体内的“热邪”——重度风热感冒的中成药疗法 / 097

温度决定健康——持续低热的中成药内服外治法 / 100

清热解毒，如沐春风——热毒伤身后的中成药内服外治法 / 102

止咳很有讲究——不同类型咳嗽的中成药内服外治法 / 105

不会总咳个不停了——受风寒后咳嗽的中成药疗法 / 108

忽冷忽热，心烦意乱，快用小柴胡冲剂 / 110

第五章 多种杂病，一网打尽——内科杂病的中成药疗法

要想吃得香、睡得足，快用祖辈传下来的归脾丸 / 113

像婴儿一样美美入睡——各种类型失眠的中成药内服外治法 / 115

打倒糖尿病——糖尿病的中成药疗法 / 119

中气不足，脏腑当然容易下垂——脏器下垂的中成药疗法 / 122

我们的身体需要“甘露”来滋润——湿热病的中成药疗法 / 123

肝胆清爽，健康王道——肝胆经湿热所致疾病的中成药疗法 / 124

区区下焦湿热，愁煞多少好汉——下焦湿热的中成药疗法 / 127

中风病人需要补足一身正气——中风后遗症的中成药内服外治法 / 130

别让风、寒、湿三邪绑架你的四肢——风湿、颈肩腰腿疼痛的中成药疗法 / 131

正气足，腰腿才灵活——较严重的风湿，颈肩、腰腿疼痛的中成药疗法 / 134

关节健康才是真正的健康——颈椎病、肩周炎、风湿性关节炎的中成药内服外治法 / 137

第六章 活得体面，自信满满 ——五官科、皮肤科疾病的中成药疗法

潇潇洒洒，从头开始——斑秃、脱发、须发早白的中成药内服外治法 / 140

别拿头痛不当大病——各种头痛的中成药内服外治法 / 143

清心明目人舒爽——眼睛突发不适的中成药内服外治法 / 148

耳朵有问题，与肾有关系——耳鸣、耳聋的中成药疗法 / 150

牙疼很好治——牙疼、口腔溃疡的中成药内服外治法 / 152

嗓子好，说话才好听——慢性咽炎的中成药内服外治法 / 155

鼻子通，百窍通——各种类型鼻炎的中成药内服外治法 / 158

别让皮肤败坏了你的形象——疮疡、红肿热痛的中成药疗法 / 161

和宝宝一起清凉一夏——夏季各种暑湿之症的中成药内服外治法 / 164

皮肤光光，心里亮堂——粉刺、酒糟鼻的中成药内服外治法 / 166

第七章 中成药是男人女人们的福音 ——妇科、男科疾病的中成药疗法

女人应该乐逍遥——肝气郁结导致的各种女性疾病的中成药疗法 / 168

气血双亏的男人不比女人少——乌鸡白凤丸，男人更要吃 / 172

各种妇科炎症，快用妇科千金片 / 174

十个痛经九个虚寒，快用艾附暖宫丸——痛经的中成药内服外治法 / 176

母乳是您给孩子的第一份礼物——产后缺乳的中成药疗法 / 179

尽享产后的清爽时光——产后血瘀恶露的中成药内服外治法 / 181

气血畅通的女人才能事事顺利——气血不畅、瘀滞的中成药内服外治法 / 183

身体哪得康如许，为有源头活血来——气虚、血虚的中成药疗法 / 185

播好种，方能收获为人父的幸福——男性不孕不育的中成药疗法 / 188

每个男人都能威风凛凛——各种类型阳痿的中成药内服外治法 / 192

男人的前列腺需要悉心呵护——前列腺毛病的中成药疗法 / 194

第八章 中成药为您的宝宝保驾护航——儿科常见疾病的中成药疗法

孩子感冒，分清寒热是关键——儿童风寒感冒和风热感冒的中成药内服外治法 / 197

孩子易上火，常饮七星茶 / 201

孩子体虚，玉屏风来救——孩子体虚的中成药内服外治法 / 203

孩子不咳，全家安宁——各种小儿咳嗽的中成药内服外治法 / 206

为什么孩子不好好吃饭——孩子厌食、腹胀的中成药内服外治法 / 209

孩子呕吐后的中成药内服外治法 / 212

孩子拉肚子，分清类型就好治——小儿腹泻的中成药内服外治法 / 214

孩子晚上不在床上“画地图”了——孩子小便频、遗尿的中成药内服外治法 / 215

孩子调皮可能是身体有问题——孩子多动症的中成药疗法 / 220

附 录 家庭中成药使用方法一览表 / 223

谁家离得开中成药 ——教你认识中成药

千万别小看中成药

曾经有位美国朋友这样问我：“难道你们中国人天生就会煎药吗？”在西方人看来，煎药这样的工作是必须由制药工程专业人员来完成的，他们对于中医给病人开出一堆中草药而让病人自己回家煎熬很是不解。也有人不信邪，想学学中国人自己煎药，却被不知情的邻居以制造毒气之嫌疑告到警察局。

这真是啼笑皆非的事情！但是不可否认，煎药对于快节奏的现代人来说，也实在是一种“煎熬”。费时不说，其本身也不是一件容易之事，先下后下，煎前浸泡，煎药用具，水量、火候及时间掌控都很讲究。而且，经过这“煎熬”出来的药也是得捏着鼻子才能咽下的。

又想要中草药的疗效，又懒得煎药，还不想捏着鼻子喝药汤子。世