

清热去火 保健良方

傅永怀 编著

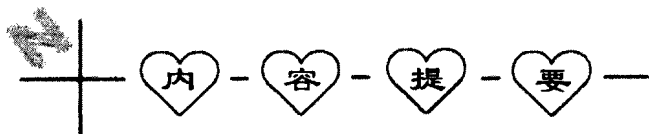


金盾出版社

清热去火保健良方

傅永怀 编著

金盾出版社



本书重点论述了中医清热去火的基础知识和辨证施治的治疗原则,详细介绍了清热去火的中草药、中成药、外治疗法及食疗。其内容丰富,通俗易懂,科学实用,可供医务人员和广大群众阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

清热去火保健良方/傅永怀编著. —北京:金盾出版社,2010.3
ISBN 978-7-5082-6002-0

I. ①清… II. ①傅… III. ①清热去火保健良方—食物疗法
IV. ①R254.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 172342 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷:北京万博诚印刷有限公司

装订:北京万博诚印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:10.25 字数:255 千字

2010 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~10 000 册 定价:20.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言

近年来,由于生活水平的不断提高,三天一小宴、五天一大宴成了某些人的家常便饭。生活节奏的不断提速,人际交往的日益频繁,除了熬夜加班,不得不勉为其难的夜生活也悄然降临。正常的生物钟节律被打乱,人体免疫功能下降,感冒发热,着急上火,口干舌燥,头昏目赤等不适随即出现,给人们带来了无尽的烦恼。为了身体健康,事业有成,怎样才能清热去火,防患于未然呢?这竟成为了公众关注的话题。笔者正是为了顺应时代潮流的需要,耗时三载,精心编著了这本书。

本书以经典中医理论为指导,以大众需要为目的,以广泛搜集近年来多家报刊登载之单方、偏方、验方为素材,博采众长,融汇贯通,并结合临床实践经验,整理加工,补充润色,旁征博引,精益求精,终成一册。本书内容不仅针对创业族、白领等奔波在第一线的主力军,而且对各个年龄段的特殊群体,如老年人、孕产妇、婴幼儿、高温作业者等,也提供了清热去火、防暑降温的参考意见。

金元名医刘完素说：“凡药皆毒也。虽甘草、苦参，不可不谓之毒。”也就是说，是药三分毒，病家勿擅用。对于中草药，不论单方、小方、经方、局方、时方、成方、验方、偏方、秘方、仙方、祖传方，以及其他一切古方和今方，本书均视为处方用药，必须经执业医师处方，才能用于治病或保健。对于食疗配方中的中草药，也应视为处方药。对于中成药、处方药和非处方药已有明确法定界限，购药者和售药者必须严格遵守。作为病家，即使购买非处方药，也应向执业药师或医师请教。

由此可见，本书是一册通俗的医学科普读物，可供城乡基层医生和广大群众阅读参考。

本书在编写过程中，参考了大量的有关资料，在此谨向有关的同仁深致谢意。由于水平有限，书中不当之处在所难免，欢迎广大读者批评指正。

作 者



CONTENTS

目

录

一、概 述

(一)人体发热病因学分类.....	(1)
1. 感染性发热	(1)
2. 非感染性发热	(2)
(二)热度、热程及热型的鉴别	(2)
1. 热度高低	(2)
2. 热程长短	(3)
3. 热型曲线	(4)
(三)中医对热证的认识.....	(5)
1. 表热证	(6)
2. 里热证	(6)
3. 虚热证	(6)
4. 实热证	(6)
(四)中医退热方法.....	(6)
1. 釜底抽薪	(7)
2. 扬汤止沸	(7)
3. 热者寒之	(8)
(五)外感发热的辨证护理.....	(8)
1. 审因论治,辨清表里	(8)
2. 发散解表,重在发汗	(8)
3. 凉营透血,降温保津	(9)
(六)发热患者的心理护理	(10)
1. 体温上升期	(10)
2. 高热期	(10)



3. 体温下降期	(11)
(七)上火与去火	(12)
1. 脏腑辨证	(12)
2. 三焦辨证	(13)
3. 虚实辨证	(13)
4. 综合疗法治上火	(14)
(八)介绍几种非处方退热西药	(14)
1. 对乙酰氨基酚片	(15)
2. 阿司匹林片	(15)
3. 贝诺酯片	(16)
4. 牛磺酸颗粒	(16)
5. 赖氨匹林散	(16)
(九)高热患者的急救	(16)
1. 及时降温	(17)
2. 控制惊厥	(17)
3. 饮食调理	(18)
4. 口服补液	(18)
5. 明确诊断	(18)
(十)家庭用药应注意的几个问题	(18)
1. 对发热的理解	(18)
2. 提示情况危急的发热	(19)
3. 老年人发热的特点	(20)
4. 警惕药物热	(20)
5. 有些发热不宜采取物理降温	(21)
6. 发热后不能只是清热	(21)

二、药 疗

(一)中草药	(23)
--------------	------



1. 清热解毒类	(23)		
金银花	(23)	射干	(27)
连翘	(24)	败酱草	(28)
紫花地丁	(24)	马齿苋	(28)
蒲公英	(25)	白头翁	(29)
大青叶	(25)	贯众	(29)
板蓝根	(26)	冬凌草	(30)
青黛	(26)	羚羊角	(30)
山豆根	(27)	鸡骨草	(31)
2. 清热凉血类	(32)		
地黄	(32)	红藤	(37)
玄参	(33)	白薇	(37)
白茅根	(33)	水牛角	(38)
牡丹皮	(34)	槐花	(38)
地骨皮	(35)	丝瓜	(39)
紫草	(35)	小蓟	(40)
赤芍	(36)		
3. 清热去火类	(40)		
石膏	(40)	竹茹	(44)
知母	(41)	淡竹叶	(44)
芦根	(41)	胖大海	(45)
栀子	(42)	芒硝	(46)
夏枯草	(43)	火麻仁	(46)
罗布麻	(43)		
4. 清热燥湿类	(47)		
黄芩	(47)	大黄	(49)
黄连	(48)	龙胆草	(50)
黄柏	(49)	苦参	(51)



- 白鲜皮..... (51) 鱼腥草..... (54)
地肤子..... (52) 胡黄连..... (55)
茵陈..... (52) 椿白皮..... (55)
薏苡仁..... (53) 车前子..... (56)
5. 发散风热类 (56)
 淡豆豉..... (56) 牛蒡子..... (59)
 薄荷..... (57) 柴胡..... (59)
 桑叶..... (57) 葛根..... (60)
 菊花..... (58) 蝉蜕..... (61)
 附:野菊花 (59) 浮萍..... (62)
6. 清热祛暑类 (62)
 香薷..... (62) 白扁豆..... (65)
 藿香..... (63) 绿豆..... (65)
 佩兰..... (63) 西瓜翠衣..... (66)
 青蒿..... (64) 荷叶..... (66)
7. 清热化痰类 (67)
 前胡..... (67) 浙贝母..... (70)
 枇杷叶..... (67) 天竺黄..... (70)
 瓜蒌..... (68) 竹沥..... (71)
 桑白皮..... (69) 罗汉果..... (72)
 川贝母..... (69) 牛黄..... (72)
8. 清热明目类 (73)
 石斛..... (73) 女贞子..... (75)
 青箱子..... (74) 谷精草..... (76)
 决明子..... (74) 熊胆..... (76)
 密蒙花..... (75)
9. 清虚热类 (77)
 玉竹..... (77) 龟版..... (78)



鳖甲.....	(78)	百合.....	(81)
沙参.....	(79)	西洋参.....	(81)
麦门冬.....	(79)	银柴胡.....	(82)
天门冬.....	(80)		
10. 中草药现代药理研究	(82)		
(二) 验方	(86)		
1. 呼吸科疾病	(86)		
2. 消化科疾病	(90)		
3. 外科疾病	(94)		
4. 神经科疾病	(101)		
5. 五官科疾病	(105)		
6. 皮肤科疾病	(112)		
7. 小儿科疾病	(118)		
8. 免疫科疾病	(121)		
9. 传染科疾病	(122)		
10. 急诊科疾病	(136)		
(三) 中成药.....	(140)		
1. 清热去火类	(140)		
清火片	(140)	当归龙荟丸	(143)
栀子金花丸	(140)	牛黄上清丸	(143)
清肺抑火丸	(141)	牛黄消炎片	(144)
牛黄清胃丸	(141)	九味牛黄丸	(144)
牛黄清肺散	(141)	导赤丸	(144)
清胃黄连丸	(142)	八正合剂	(144)
一清软胶囊	(142)	泻青丸	(145)
牛黄解毒丸	(142)	热淋清颗粒	(145)
三黄片	(142)	西黄清醒丸	(145)
四季三黄丸	(143)	久芝清心丸	(146)



2. 解表退热类 (146)
- | | |
|--------------------|--------------------|
| 荆防败毒丸 (146) | 小柴胡冲剂 (148) |
| 杏苏感冒冲剂 (146) | 柴胡滴丸 (149) |
| 桑菊感冒片 (147) | 感冒清热冲剂 (149) |
| 感冒软胶囊 (147) | 莲花清瘟胶囊 (149) |
| 夏桑菊颗粒 (148) | 小柴胡片 (150) |
| 正柴胡饮颗粒 (148) | |
3. 清热解毒类 (150)
- | | |
|--------------------|--------------------|
| 清热解毒口服液... (150) | 复方穿心莲片 (155) |
| 清开灵口服液 (151) | 毛冬青片 (155) |
| 热炎宁颗粒 (151) | 金莲花口服液 (155) |
| 银翘解毒丸 (151) | 金荞麦片 (156) |
| 羚翘解毒丸 (152) | 金鸡冲剂 (156) |
| 羚羊感冒胶囊 (152) | 鸡骨草胶囊 (156) |
| 羚羊清肺丸 (152) | 珍黄丸 (157) |
| 清瘟解毒丸 (153) | 四季感冒胶囊 (157) |
| 六神丸 (153) | 梅花点舌丸 (157) |
| 猴耳环消炎片 (154) | 复方双花口服液 ... (158) |
| 白虎合剂 (154) | 清咽滴丸 (158) |
| 银黄口服液 (154) | 蓝芩口服液 (158) |
| 双黄连颗粒 (155) | 金莲清热泡腾片 ... (159) |
4. 清热凉血类 (159)
- | | |
|--------------------|--------------------|
| 犀角地黄丸 (159) | 皮肤病血毒丸 (161) |
| 清热凉血丸 (160) | 止血片 (161) |
| 抗病毒口服液 (160) | 槐角丸 (162) |
| 复方大青叶合剂 ... (160) | 凉血解毒颗粒 (162) |
| 清热暗疮丸 (160) | 片仔癀 (162) |
| 消银片 (161) | 清火栀麦片 (163) |



荷叶丸	(163)	犀黄丸	(163)
5. 清热燥湿类	(164)		
香连丸	(164)	三金片	(166)
香连化滞丸	(164)	利胆排石片	(166)
葛根芩连片	(164)	甘露消毒丸	(167)
茵栀黄口服液	(165)	二妙丸	(167)
茵栀益肝颗粒	(165)	三妙丸	(167)
当归苦参丸	(165)	四妙丸	(167)
五淋丸	(166)	白带丸	(168)
6. 清热开窍类	(168)		
安宫牛黄丸	(168)	万氏牛黄清心丸 ...	(169)
牛黄至宝丸	(168)	醒脑开窍丹	(170)
紫雪散	(169)	醒脑安神胶囊	(170)
牛黄清心丸	(169)	牛黄醒脑片	(170)
7. 清热化痰类	(171)		
清热化痰口服液 ...	(171)	贝羚胶囊	(173)
小青龙合剂	(171)	川贝雪梨膏	(173)
清肺消炎丸	(172)	鲜竹沥口服液	(173)
益肺清化膏	(172)	急支糖浆	(174)
枇杷叶膏	(172)	青果止嗽丸	(174)
川贝枇杷糖浆	(173)	罗汉果玉竹颗粒 ...	(174)
8. 清热明目类	(175)		
明目上清丸	(175)	石斛夜光丸	(176)
清心明目上清丸...	(175)	拨云退翳丸	(176)
熊胆丸	(175)	杞菊地黄丸	(177)
黄连羊肝丸	(176)	明目地黄丸	(177)
9. 清暑热类	(177)		
人丹	(177)	薄荷锭	(178)



清热去火保健良方

- 风油精 (178) 痧气丸 (180)
藿香正气水 (178) 十滴水 (180)
克痢痧胶囊 (179) 无极丹 (180)
六一散 (179) 行军散 (181)
益元散 (179) 祛暑丸 (181)
清凉油 (179) 藿香祛暑软胶囊 ... (181)
10. 清虚热类 (181)
 玄麦甘桔冲剂 (181) 通乐颗粒 (183)
 青蒿鳖甲丸 (182) 玉屏风颗粒 (183)
 大补阴丸 (182) 金芪降糖胶囊 (184)
 归芍地黄丸 (183) 知柏地黄丸 (184)
 养阴清肺丸 (183) 地骨皮露 (184)
11. 小儿用药类 (185)
 小儿清热解毒口 小儿清热止咳口
 服液 (185) 服液 (187)
 金银花露 (185) 小儿清肺颗粒 (188)
 小儿热速清口 小儿牛黄清肺散 ... (188)
 服液 (186) 小儿清热化痰栓 ... (188)
 小儿退热冲剂 (186) 儿童清肺丸 (189)
 双黄连栓 (186) 黄栀花口服液 (189)
 小儿肝炎颗粒 (187) 小儿豉翘清热颗粒... (189)
 儿童咳液 (187)
12. 专科用药类 (190)
 西瓜霜润喉片 (190) 口腔溃疡散 (191)
 喉症丸 (190) 黏膜溃疡散 (192)
 咽速康气雾剂 (190) 口炎清颗粒 (192)
 双料喉风散 (191) 白清胃散 (192)
 红棉散 (191) 光明眼药 (192)



珍珠明目滴眼液 ... (193)	消银康抑菌软膏剂... (195)
千柏鼻炎片 (193)	洁尔阴洗液 (196)
藿胆丸 (193)	苦参栓 (196)
如意金黄膏 (194)	肛泰栓 (196)
烧伤净气雾剂 (194)	柏梔祛湿洗液 (197)
京万红 (194)	金花消痤丸 (197)
马应龙麝香痔疮膏... (195)	复方两面针漱齿液... (197)
痔疮消颗粒 (195)	金果含片 (198)
13. 购药须知 (198)	
(四) 外治方 (200)	
1. 熏洗疗法 (200)	
2. 药浴疗法 (203)	
3. 冷热疗法 (209)	
4. 食盐疗法 (211)	
5. 外涂疗法 (212)	
6. 闻吸疗法 (216)	
7. 药枕疗法 (218)	

三、食 疗

(一) 传统食疗新理念 (222)
1. 食物是最好的药物 (222)
2. 食疗与健康 (223)
3. 世界流行八大食疗法 (224)
4. 药膳必须对症吃 (225)
5. 食物分寒热, 功效各不同 (226)
6. 对各色果蔬的现代营养学评价 (227)
7. 药膳分三类, 制作花样多 (228)
8. 别让药膳变了味 (229)



(二)春季上火防治.....	(230)
1. 过春节当心上火	(230)
2. 春燥时节食疗防上火	(232)
3. 清明时节食宜清	(236)
4. 清热饮食因人而异	(239)
5. 春季小儿传染病食疗方	(240)
6. 时令美味五款	(241)
7. 医家提示	(244)
(三)夏季暑热防治.....	(246)
1. 去火食疗方	(246)
2. 清凉药茶饮	(248)
3. 度夏美食	(254)
4. 水、茶、冷饮	(265)
5. 特殊群体	(269)
6. 医家提示	(280)
(四)秋季燥热防治.....	(283)
1. 防治秋燥,与时俱进	(283)
2. 秋季养生重养肺	(285)
3. 秋季时令美食	(288)
4. 药膳除秋燥	(292)
5. 医家提示	(294)
(五)冬季上火防治.....	(296)
1. 病因及预防	(296)
2. 冬季美食宜忌	(297)
3. 关注孕、乳妇及儿童	(300)
4. 冬季常见病食疗方	(302)
5. 医家提示	(310)



一、概 述

(一)人体发热病因学分类

在人体不断进行的新陈代谢过程中,释放出大量的热能,其中50%左右的热能变为体热以维持体温,并不断地以热能的形式散发于体外。其余的热能转移到高能磷酸键中,为机体各系统的正常运作提供能源。正常人的体温比较稳定。口腔舌下测温 37°C , 直肠测温 37.5°C , 腋下测温 36.5°C 。正常体温存在个体差异。即使是同一个人,由于进食、运动、环境温度变化,以及检测时间的不同也会有所波动,如上午较低、下午较高、夜间较低,其升降幅度不应超过 1°C 。如果腋下体温超过 37.5°C ,或上下波动超过 1°C ,就是发热。引起人体发热的原因,大致可分为感染性和非感染性两大类:

1. 感染性发热 致病微生物感染人体引起的发热属于这一类。

(1)细菌感染:引起的肺炎、伤寒、痢疾、淋病、结核病、疖、创伤感染及脓毒血症等。

(2)病毒感染:引起的流行性感冒、麻疹、带状疱疹、艾滋病、感染性非典型肺炎等。

(3)其他微生物感染:如原虫感染引起的疟疾,支原体、衣原体感染引起的呼吸道、泌尿道感染,螺旋体感染引起的梅毒,立克次体感染引起的斑疹伤寒等。

(4)寄生虫感染:引起的血吸虫病、肺吸虫病、肝吸虫病、肠道



蛔虫、胆管蛔虫等。

2. 非感染性发热 生理性发热见于妇女排卵期。病理性发热可分为内源性和外源性两大类。

内源性发热常见于三类疾病。

(1)恶性疾病:如淋巴瘤常以发热为常见症状,肾癌的首发症状往往是发热,肝癌患者在出现右肋痛、肝大、黄疸等症状的同时,往往伴随发热。其他如白血病、粒细胞缺乏症、恶性组织细胞病等,发热也是主要症状之一。

(2)结缔组织和炎症性血管疾病:如急性少年型类风湿关节炎呈间歇性发热,风湿热以心肌炎和关节炎为主要病变;而变态反应是药物热常见原因,如致热原引起的输液反应,还有异型血输血引起的溶血反应等。

(3)其他疾病:常见的有肉芽肿性疾病,表现为反复或持续发热单一症状,数月或数年也难以确诊。另有免疫球蛋白 D 综合征、伪装热等少见病因。

外源性发热常见于天气炎热引起的中暑,炼钢、锅炉房等高温作业引起的热射病,致敏原引起的荨麻疹、接触性皮炎,烧伤、烫伤及虫蜇伤引起的发热等。

(二)·热度、热程及热型的鉴别

目前,生理学上采用调定点学说解释体温调节中枢对体温的调节。人体的发热就是由于调定点受到致热原作用后,对温热刺激敏感性降低的结果。人体发热千变万化,形式多样,但万变不离其宗。归纳起来可表现为不同的热度、不同的热程及不同的体温记录曲线。根据这些不同的变化,往往可以为医生诊断疾病提供线索和依据。

1. 热度高低 热度是指体温升高的程度。在临床上大部分