

实用家庭生活向导丛书

医药
气功
验方

中国华侨出版公司

实用家庭生活向导丛书

医药·气功·验方300问

思远 程远达 萧华 编著

中国华侨出版公司

(京)新登字 190 号

医药·气功·验方 300 问

思远 程远达 萧华编著

出版者 中国华侨出版公司

北京市朝阳区门内大街 130 号

(邮政编码:100010)

经销者 新华书店首都发行所

印刷者 北京通县印刷厂

开 本 787×1092 毫米 32 开本

字 数 163 千字 8 印张

版 次 1991 年 5 月第 1 版

印 次 1993 年 10 月第 2 次印刷

印 数 40001—45000 册

书 号 ISBN 7-80074-509-0/G·105

定 价 4.80 元

目 录

1. 家庭贮药应注意什么? (1)
2. 服中药冷热有什么讲究? (1)
3. 使用中成药忌讳什么? (2)
4. 中西药同时服用注意什么? (3)
5. 哪些中西药不宜混用? (3)
6. 吃西药也应忌口吗? (4)
7. 感冒吃药有什么学问? (5)
8. 服用止泻片应注意哪些? (6)
9. 为什么包有肠溶衣的药片不可粉碎服用? (6)
10. 为什么外用磺胺须谨慎? (7)
11. 服“二聚”应注意什么? (7)
12. 为什么说止痛片不治胃痛? (8)
13. 为什么胃舒平和酵母片不能混服? (9)
14. 酒后不能吃哪些药? (9)
15. 吃错了药怎么办? (9)
16. 为什么碘酒、红药水、紫药水不能同时使用? ... (10)
17. 失效药品有哪些特征? (11)
18. 进口药品的失效期是怎样规定的? (11)
19. 如何选购自用药品? (12)
20. 为什么中药煮前要清洗? (14)
21. 为什么说煎法对中药疗效很重要? (14)
22. 怎样警惕中药引起的过敏反应? (15)
23. 春季常用的几种中成药是什么? (16)

- 24. 夏季常用的几种防暑药是什么? (17)
- 25. 各类药物服用时间应怎样确定? (18)
- 26. 怎样正确使用六神丸? (19)
- 27. 吃药时为什么不能喝茶? (20)
- 28. 为什么不要用果汁服药? (20)
- 29. 怎样注意药物对胃的损害? (20)
- 30. 为什么说速效感冒胶囊不是预防感冒药? (22)
- 31. 切莫滥服含锌药物, 为什么? (23)
- 32. 为什么不能滥用肾上腺皮质激素? (24)
- 33. 为什么不能长期服用甲基睾丸素? (25)
- 34. 为什么不可滥用胖大海? (26)
- 35. 为什么维生素不宜多服? (26)
- 36. 为什么丙种球蛋白不是滋补药? (27)
- 37. 不宜与安定同用的药物有哪些? (28)
- 38. 哪些药对肾脏有损害? (29)
- 39. 阿斯匹林的用途和副作用是什么? (29)
- 40. 切莫滥用肤轻松, 为什么? (30)
- 41. 药物过敏是怎么回事? (31)
- 42. 受伤后如何使用参三七? (32)
- 43. 精神病人都可以用安宫牛黄丸治疗吗? (33)
- 44. 退热药能预防肺炎吗? (34)
- 45. 为什么不可滥用雌激素? (34)
- 46. 哪些药物不能随意停用? (36)
- 47. 怎样给婴儿煎服中药? (37)
- 48. 为什么服用小儿止咳糖浆不宜过量? (38)
- 49. 为什么麦迪霉素、多酶片不宜嚼服? (39)
- 50. 化脓性中耳炎用药应注意什么? (39)

51.怎样服用胃舒平、甲氧咪呱?	(40)
52.怎样进行药酒的浸泡和服用?	(40)
53.怎样服用各类驱蛔虫药?	(41)
54.妇科病人常用的三种中成药是什么?	(42)
55.高血压、冠心病、中风患者服人参应注意 什么?	(43)
56.如何服用五氟利多?	(44)
57.为什么要警惕五官变化?	(45)
58.怎样预防口疮?	(45)
59.春季怎样防流脑?	(46)
60.夏季怎样防腹泻?	(46)
61.怎样预防痢疾?	(47)
62.怎样防治龋齿?	(47)
63.怎样防治疥疮?	(48)
64.怎样防治红眼病?	(49)
65.得了牛皮癣怎么办?	(50)
66.如何预防唇干裂?	(50)
67.怎样预防电热毯皮炎?	(51)
68.当您腹痛的时候怎么办?	(52)
69.怎样进行心脏病的自救和互救?	(53)
70.怎样进行消化道出血的自我判断和治疗?	(54)
71.怎样进行游泳常见情况的预防和处理?	(55)
72.怎样预防煤气中毒?	(56)
73.肠胃病患者应注意什么?	(57)
74.慢性病人怎样安渡严冬?	(58)
75.家庭病床护理应注意什么?	(59)
76.怎样对肝炎病人进行家庭护理?	(60)

77. 小儿蛲虫病的家庭辅助疗法怎样进行? (61)
78. 怎样进行肺炎患儿的家庭护理? (62)
79. 毒蛇咬伤后怎样紧急处理? (64)
80. 几种毒虫咬伤的处理应怎样进行? (64)
81. 为什么说气功是一种适合慢性病患者的
 锻炼? (65)
82. 练气功要持之以恒, 不能半途而废, 为
 什么? (66)
83. 练气功要始终保持正确的姿势, 为什么? (66)
84. 为什么练习气功要保持松静自然? (66)
85. 为什么练习气功要保持心情舒畅、情绪
 平静? (67)
86. 为什么练习气功要区别情况、辨证练功? (68)
87. 为什么说练习气功要注意循序渐进, 不
 能急于求成? (68)
88. 什么是练功的三要素? (69)
89. 什么叫内养功? (70)
90. 什么叫放松功? (70)
91. 什么是强壮功? (70)
92. 什么叫保健功? (71)
93. 内养功、放松功、保健功、强壮功是否
 可以配合锻炼? (71)
94. 怎样用气功治疗高血压病? (72)
95. 怎样用气功治疗心脏病? (72)
96. 怎样用气功治疗糖尿病? (73)
97. 怎样用气功治疗肺结核病? (73)
98. 怎样用气功治疗肾炎病? (74)

99.怎样用气功治疗溃疡病？	(75)
100.怎样用气功治疗哮喘病？	(75)
101.怎样用气功治疗病毒性肝炎？	(76)
102.怎样用气功治疗神经衰弱？	(77)
103.怎样用气功治疗脑血管意外？	(78)
104.怎样用气功治疗肥胖症？	(78)
105.怎样用气功治疗感冒？	(79)
106.怎样用气功治疗肩周炎？	(79)
107.怎样用气功治疗腰腿痛？	(80)
108.怎样用气功治疗关节炎？	(81)
109.怎样用气功治疗腰椎间盘突出症？	(81)
110.怎样用气功治疗静脉曲张？	(82)
111.怎样用气功治疗外伤性截瘫？	(83)
112.怎样用气功治疗肿瘤病？	(84)
113.影响练功入静的常见因素有哪些？	(84)
114.有哪些方法帮助练功者入静？	(86)
115.练气功时用哪种呼吸方法好？	(87)
116.练气功时选择哪一种姿势最好？	(87)
117.练气功时用哪一种意念方法好？	(89)
118.练气功是练静功好，还是练动功好？	(89)
119.应怎样掌握练功的时间和次数？	(90)
120.练功前要做哪些准备工作？	(91)
121.练功过程中应注意些什么？	(91)
122.练功时是否一定要做好收功的动作？	(92)
123.各种功法是否都要意守丹田和进行腹式 呼吸？	(92)
124.练习发放“外气”功应注意什么？	(93)

125. 空腹与饭后练功好吗? (94)
126. 练气功对健康人有什么好处? (94)
127. 几种功法可否同时练习? (95)
128. 气功如何同其他体育活动配合锻炼? (95)
129. 练功方法经常改变好吗? (96)
130. 练功时用鼻子呼吸好还是用口呼吸好? (96)
131. 如果乘车坐船怎样练功? (97)
132. 妇女月经期间是否可以练功? (97)
133. 气功能治疗哪些病? 不能治疗哪些病? (98)
134. 为什么有的人练功时会出现头痛、眼痛? (99)
135. 练功时受惊应该怎么办? (99)
136. 什么是练功偏差? (100)
137. 为什么会产生练功偏差? (100)
138. 自己应怎样纠正练功偏差? (102)
139. 治疗肝病的验方是怎样的? (103)
140. 预防肝炎的验方是怎样的? (104)
141. 治疗胆石症的验方是怎样的? (105)
142. 治疗肺病的验方是怎样的? (106)
143. 治疗消化不良的验方是怎样的? (106)
144. 治疗急性阑尾炎的验方是怎样的? (108)
145. 治疗肠炎的验方是怎样的? (108)
146. 治疗腹痛的验方是怎样的? (109)
147. 治疗胃下垂的验方是怎样的? (110)
148. 治疗胃及十二指肠溃疡的验方是怎样的? (110)
149. 治疗肾炎的验方是怎样的? (111)
150. 治疗糖尿病的验方是怎样的? (112)
151. 治疗冠心病的验方是怎样的? (113)

152. 治疗头痛的验方是怎样的？	(114)
153. 治疗贫血的验方是怎样的？	(115)
154. 治疗失眠的验方是怎样的？	(116)
155. 治疗咳嗽的验方是怎样的？	(117)
156. 治疗哮喘的验方是怎样的？	(119)
157. 治疗腹泻的验方是怎样的？	(120)
158. 治疗便秘的验方是怎样的？	(123)
159. 治疗盗汗的验方是怎样的？	(124)
160. 治疗暑热的验方是怎样的？	(126)
161. 治疗遗精的验方是怎样的？	(127)
162. 治疗前列腺炎的验方是怎样的？	(129)
163. 治疗小便失禁、小便频繁的验方是什么？	(129)
164. 解酒的偏方有哪些？	(130)
165. 有哪些戒烟的偏方？	(131)
166. 有哪些治疗一切毒物中毒的验方？	(131)
167. 有哪些治疗误吞金属的验方？	(131)
168. 有哪些止呃的偏方？	(132)
169. 有哪些治疗牛皮癣的验方？	(133)
170. 有哪些治疗甲沟炎的验方？	(134)
171. 有哪些治疗脚癣的验方？	(134)
172. 有哪些治疗甲癣的验方？	(137)
173. 有哪些治疗头皮屑的验方？	(138)
174. 有哪些治疗脚汗的验方？	(139)
175. 有哪些治疗鸡眼的验方？	(140)
176. 有哪些治疗手掌脱皮的验方？	(142)
177. 有哪些治疗足跟痛的验方？	(142)
178. 有哪些治疗“瘰子”的验方？	(143)

179. 有哪些治疗蝴蝶斑的验方?	(144)
180. 有哪些治疗粉刺的验方?	(146)
181. 有哪些治疗雀斑、寻常性白斑的偏方?	(146)
182. 有哪些治疗黑斑的偏方?	(147)
183. 有哪些治疗汗斑的验方?	(147)
184. 有哪些治疗皮肤瘙痒的验方?	(147)
185. 有哪些治疗皮肤疮的验方?	(149)
186. 有哪些治疗黄水疮的验方?	(149)
187. 有哪些治疗疥疮的验方?	(150)
188. 有哪些治疗疖疮的验方?	(151)
189. 有哪些治疗湿疹的验方?	(151)
190. 有哪些治疗局部溃疡的验方?	(152)
191. 治疗皮肤曝晒的验方是什么?	(153)
192. 有哪些治疗腋臭的验方?	(153)
193. 有哪些治疗荨麻疹的验方?	(154)
194. 有哪些治疗神经性皮炎的验方?	(155)
195. 有哪些治疗夏季皮炎的验方?	(155)
196. 有哪些治疗毛囊炎的验方?	(156)
197. 有哪些治疗斑秃的验方?	(157)
198. 有哪些治疗头发早白的验方?	(158)
199. 有哪些治疗湿热头发黄的验方?	(160)
200. 有哪些治疗肩周炎的验方?	(160)
201. 有哪些治疗跌打损伤的验方?	(161)
202. 有哪些治疗骨刺的验方?	(163)
203. 有哪些治疗手脚皸裂的验方?	(164)
204. 有哪些治疗关节扭伤的验方?	(165)
205. 有哪些治疗痔疮的验方?	(165)

206. 有哪些意外事故应急的验方?	(167)
207. 有哪些落枕简单易治法?	(168)
208. 有哪些治疗晕船晕车的验方?	(168)
209. 有哪些治疗乳胀的验方?	(169)
210. 治妇女长胡须的验方是什么?	(169)
211. 有哪些治疗痛经的验方?	(170)
212. 治妇女不孕的验方是什么?	(171)
213. 有哪些治疗小儿麻疹的验方?	(172)
214. 有哪些治疗小儿腹泻的验方?	(172)
215. 有哪些治疗小儿痢疾的验方?	(176)
216. 有哪些治疗小儿消化不良的验方?	(177)
217. 有哪些治疗小儿遗尿症的验方?	(179)
218. 有哪些治疗小儿口疮的验方?	(182)
219. 有哪些治疗小儿咳嗽的验方?	(182)
220. 有哪些治疗小儿中耳炎的验方?	(183)
221. 有哪些防治疳子的验方?	(185)
222. 有哪些治疗蛲虫的验方?	(186)
223. 有哪些治疗小儿湿疹的验方?	(187)
224. 治疗小儿便秘的验方是什么?	(188)
225. 有哪些治疗小儿呕吐的验方?	(188)
226. 治疗小儿咽喉痛的偏方是什么?	(189)
227. 治疗酒糟鼻的验方是什么?	(189)
228. 有哪些治疗慢性鼻炎的验方?	(189)
229. 有哪些治疗牙痛的验方?	(189)
230. 有哪些治疗咽喉炎的验方?	(194)
231. 有哪些治疗声音嘶哑的验方?	(196)
232. 有哪些治疗口腔疾病的验方?	(197)

233. 有哪些治疗口臭的验方?	(199)
234. 有哪些治疗眼病的验方?	(200)
235. 有哪些治疗口眼歪斜的验方?	(202)
236. 有哪些治疗虫兽咬伤的验方?	(203)
237. 水芹的妙用有哪些?	(206)
238. 白菜的妙用有哪些?	(206)
239. 菠菜的妙用有哪些?	(207)
240. 油菜的妙用有哪些?	(207)
241. 番茄的妙用有哪些?	(207)
242. 萝卜的妙用有哪些?	(208)
243. 香菜的妙用有哪些?	(208)
244. 马铃薯的妙用有哪些?	(209)
245. 生姜的妙用有哪些?	(209)
246. 葱的妙用有哪些?	(210)
247. 蒜的妙用有哪些?	(211)
248. 茉莉花的妙用有哪些?	(212)
249. 啤酒花的妙用有哪些?	(212)
250. 苹果的妙用有哪些?	(213)
251. 梨的妙用有哪些?	(213)
252. 桃的妙用有哪些?	(214)
253. 猕猴桃的妙用有哪些?	(214)
254. 杏的妙用有哪些?	(215)
255. 樱桃的妙用有哪些?	(215)
256. 山楂的妙用有哪些?	(215)
257. 石榴的妙用有哪些?	(216)
258. 枣的妙用有哪些?	(217)
259. 甘蔗的妙用有哪些?	(217)

260. 葡萄的妙用有哪些？	(218)
261. 香蕉的妙用有哪些？	(219)
262. 菠萝的妙用有哪些？	(219)
263. 橙的妙用有哪些？	(219)
264. 柑的妙用有哪些？	(220)
265. 桔的妙用有哪些？	(220)
266. 丝瓜的妙用有哪些？	(220)
267. 冬瓜的妙用有哪些？	(221)
268. 西瓜的妙用有哪些？	(222)
269. 苦瓜的妙用有哪些？	(224)
270. 南瓜的妙用有哪些？	(224)
271. 黄瓜的妙用有哪些？	(225)
272. 小麦的妙用有哪些？	(225)
273. 大麦的妙用有哪些？	(226)
274. 粳米的妙用有哪些？	(227)
275. 糯米的妙用有哪些？	(227)
276. 小米的妙用有哪些？	(228)
277. 玉米的妙用有哪些？	(228)
278. 花生的妙用有哪些？	(228)
279. 黑芝麻的妙用有哪些？	(229)
280. 白芝麻的妙用有哪些？	(230)
281. 豆油的妙用有哪些？	(230)
282. 菜油的妙用有哪些？	(231)
283. 麻油的妙用有哪些？	(231)
284. 花生油的妙用有哪些？	(231)
285. 绿豆的妙用有哪些？	(232)
286. 赤豆的妙用有哪些？	(233)

287. 黄豆的妙用有哪些?	(234)
288. 牛肉的妙用有哪些?	(234)
289. 羊肉的妙用有哪些?	(235)
290. 鸡肉的妙用有哪些?	(235)
291. 鸡蛋的妙用有哪些?	(236)
292. 鸭肉的妙用有哪些?	(236)
293. 鸭蛋的妙用有哪些?	(237)
294. 鲤鱼的妙用有哪些?	(237)
295. 带鱼的妙用有哪些?	(238)
296. 白砂糖的妙用有哪些?	(239)
297. 红砂糖的妙用有哪些?	(239)
298. 醋的妙用有哪些?	(239)
299. 茶叶的妙用有哪些?	(240)
300. 牛奶的妙用有哪些?	(241)

1. 家庭贮药应注意什么？

无论中西药品均应贮存于干燥、阴凉、避光的地方，以防药品发霉变质。

西药制剂品种类很多，从外观上很难区别。因此，贮存药品要标明药品名称、用量、服法、适应症、禁忌和有效期。有些怕光、怕潮、易挥发的药品，应存放在棕色的瓶子中。强心药、安眠药等要专柜保存。外用药和内服药要分开存放。应将药品放在儿童不易拿到的地方。各种注射剂，最好用原包装贮存，以确知出厂批号及有效期。

药品出现下列情形不能使用：

片剂（包括糖衣片）如受潮、发霉、粘结、显著变色、结晶析出、严重花斑、松散或变形等。

胶囊（包括胶丸）如生虫霉变、粘结变形、破裂、异臭、严重漏粉或漏液等。

散剂或冲剂 如霉变、明显变色、严重受潮结块、溶化或生虫等。

丸剂 如霉变、虫蛀、染螨、异臭、变色、变形等。

注射液和眼药水 如明显变色、浑浊、沉淀、结晶析出等。

内服药水 如变色霉变、发酵酸败、异臭异味等。

软膏剂 如有异臭、变稀变稠、分层、不匀等。

2. 服中药冷热有什么讲究？

有些病人因特殊需要，宜“冷服”或“热服”中药。

例如胃、十二指肠溃疡属寒症者及外感风寒时，药汁就需要热服。宜用旺火熬药，沸后5分钟左右取其汁趁热服下。热服有助于发汗、疏解风寒。

罹患肺炎、支气管炎、扁桃腺炎、胆囊炎和尿路感染而高热的病人、常出现口干、舌红、便秘、尿赤等热性病症状。

对于此类病人，中医常使用清热解毒、泻下通便的凉性中药。此类中药宜用文火煎煮，时间可稍长一些，且应放凉后再服。

上述温药热服、寒药凉服的方法，是根据疾病的寒热虚实决定的。亦是中医治病用药的一个原则。注意中药的冷服与热服，不但可提高治疗效果，且可减少不良反应。

3. 使用中成药忌讳什么？

一忌潮湿、高温和日晒。中成药中大量的营养物质易受潮霉变。受潮的片剂能脱色崩解，水丸可发生脱衣、松碎，散剂吸潮后则结块粘连。含芳香性挥发成分的中成药，如冠心苏合丸等，遇高温或受日晒后可使香气散发，药效减低。

二忌污染和盲目用药。糖浆、膏剂等中成药，应避免口对药瓶直接使用，以免口中微生物污染药物。原因不明的病症，不要轻易盲目用药，以免贻误病情。尤其是一些滋补类药，如人参鹿茸丸、人参精等，更不能盲目滥用，以免产生药源性疾病，象咽喉肿痛、高血压、鼻出血、皮疹、呕吐等副作用。服用中成药前，应注意说明书上的“禁忌”一项。

三忌不按时服药和间断用药。中成药一般分为饭前服、饭后服、空腹服和临睡前服用等几种，必须坚持按要求时间服用。如通常健胃药宜饭前服用，助消化药宜饭后服用，驱虫