

为一家老小的健康着想

家有单方药

肖建喜 著

从400余种临床常用中药里精心挑选，简单、便宜
可煎水、泡茶、煲汤、贴敷、洗浴，用法多样
可祛寒、清热、祛湿、消水肿、顺气、消食，效果明显
大病化小，小病化了



NLIC2970791241

家有单方药

肖建喜 著



NLIC2970791241

图书在版编目(CIP)数据

家有单方药/肖建喜著. —南京:江苏人民出版社, 2011.4

ISBN 978-7-214-07016-6

I. ①家… II. ①肖… III. ①单方(中药) —汇编
IV. ① R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第064219号

书 名 家有单方药
著 者 肖建喜
责任编辑 陈中南
特约编辑 占 珊 张济民
文字校对 刘彦章
出版发行 江苏人民出版社(南京湖南路1号A楼 邮编:210009)
网 址 <http://www.book-wind.com>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京湖南路1号A楼 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 北京同文印刷有限责任公司
开 本 700毫米×1000毫米 1/16
印 张 17
字 数 244千字
版 次 2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-214-07016-6
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)

前 言

照方抓药

自从我的前一本书《家庭中成药使用手册》出版到现在，已经有好长一段时间了，期间得到了不少读者朋友的鼓励，更被国家中医药管理局“中医中药中国行文化科普宣传周”作为中医科普宣传的底本，浓缩编印成小册子免费发放给广大群众，我甚感欣慰！

因为前一本书是写中成药的，也就是由多味中药按照一定的配方与工艺制成的可以直接服用的药，所以在里面更多的是强调某种中成药的整体功效，组方的主要中药顺便简单地介绍了一下，至于其中大部分单味中药是没有做具体介绍的。这样一来，有的读者就向我反馈说希望了解更多的单味中药的功效、主治与家庭用法，于是，我就萌发了再写一本家庭单方药使用手册的想法。

我向来佩服能以最少味数、最轻重量的方子治愈疾病的中医，这才是最厉害的中医，也是最值得尊重的中医！为什么？好处至少有三：一来可以将药物对病人的伤害减轻，因为是药三分毒嘛；二来可以减轻病人的经济负担；三是可以减缓病人的心理压力。

试想，即使是一个小病，医生给病人开了几大包甚至几十大包的中药，叫人家回去熬，撇开耗费的金钱与时间不说，给病人造成的心理压力是很大的，有些中医很喜欢开大处方的，方子动不动就是二十味以上，有效果还好，如果无效，真是罪莫大焉！

所以在民间，很多老百姓都喜欢用单方药来调理自己身体的一些小的毛病。一般人都是照着一些书上说的来做。这些所谓的单方偏方书，老百姓很是追捧，但是也存在着很多问题。

第一，文字古奥难懂。例如说车前子治疗热淋，热淋实际上是现代所

说的泌尿道感染，可是有几个老百姓晓得？而且计量单位也是很奇怪的，各个朝代都不相同，有些专业人士都搞不懂，叫老百姓怎么办？

第二，即使是有些现代人写的书，基本将病名转换为现代症状与疾病了，但是却没有辨证论治。什么叫做辨证论治？就是根据一组有关联的症状，把它们归为一个证型，就用相对应的中药来治，不同的证型就要用不同的中药来治。

例如，同样是便秘，大便拉不出来或拉不顺畅，有的书就说用大黄5~10克开水泡服，老百姓就照做了！如果您是年轻力壮的结实小伙，大便干结，腹中胀满，口干口臭，那么这样调治是对的，您是肠胃有积热，用大黄对症。但是，如果您是倦怠乏力、少气懒言的老人家，那是气虚便秘，如果也用大黄泡水内服，那大便哗啦啦的，会泄您的气，有一定的危险；如果您只是大便不畅，又放屁又噎气，那是气机郁滞，只需用枳壳3~10克煎水内服即可。

第三，很多书都没有写清楚用药的禁忌，或者表述不清。这样会在一定程度上给大家造成使用上的困惑，如果照用就可能造成比较大的麻烦。

为了避免上述这些问题出现，我认真地编写了这本《家有单方药》，作为《家庭中成药使用手册》的姐妹篇呈现给您。本着“简、便、验、廉”的原则，本书删掉了用法复杂的、药房不易买到的、效果不佳的、有毒的、价钱太贵的一些中药，留下的全是真正适合您在家使用的中药，并且一味一味地单独介绍，手把手教您在家庭中如何使用，只为您及您的家人健康。还有，在书中，有的单方药跟其他药搭配方能显出更好疗效，我也把它的这几位好朋友一并请过来介绍给大家了，它的这些朋友，最多不过两三位，太多了，您就记不住他们了。

在本书中，我着重介绍了这味药可以调治的多种症状和证型，以及这味药的多种用法还有相关的注意事项。

由于笔者学识有限，书中错漏之处在所难免，恳请广大读者朋友提出宝贵的意见与建议。

肖建喜

2011年1月于广州

目录

前言 照方抓药001

药到病自除

健康至简之道：“以偏纠偏”001

一个好汉三个帮：不可不知的中药六种配伍法.....003

让药效来得更彻底：家庭单方药的使用方法.....005

..... *

把寒气赶出身体：家有发散风寒药

不怕风寒：家有麻黄.....007

神农之宝：家有紫苏.....010

作料也能当药用：家有生姜.....011

治感冒、化湿调脾胃：家有香薷.....015

“假苏”何须四处求：家有荆芥017

给身体一道防风墙：家有防风.....019

古代羌族的救命药：家有羌活.....020

亦药亦妆：家有白芷.....023

头疼不是病：家有藁本.....024

厨房有时是药房：家有葱白.....026

风寒鼻炎不用愁：家有鹅不食草.....027

发汗何必用猛药：家有发散风热药

- 一枝香草出幽丛：家有薄荷.....029
春风三月时，芳容恋琼枝：家有桑叶.....032
冲天香阵透长安，满城尽带黄金甲：家有菊花.....035
饮露身何洁，吟风韵更长：家有蝉蜕.....038
减去多余脂肪：家有牛蒡子.....039
治伤寒尤妙：家有小柴胡.....041
给身体动力：家有升麻.....043
惟淡豆豉能治病：家有豆豉.....044
葛根已尽麦方青：家有葛根.....046

..... *

清热泻火莫延迟：家有清热泻火药

- 世人谁能知母心：家有知母.....049
不花钱的退烧药：家有芦根.....051
“瑞雪”送健康：家有天花粉.....052
不可食无“竹”：家有竹叶.....054
百花丛里一枝“枯”：家有夏枯草.....055
不再“雾里看花”：家有决明子.....056
清三焦之火：家有栀子.....058
乾隆皇帝的祛暑秘笈：家有莲子心.....060

..... *

苦能燥湿，寒能清热：家有清热燥湿药

- 清热燥湿话“三黄”：家有黄芩、黄连和黄柏.....062
妇科外洗良药：家有苦参.....065

..... *

皮肤肿痛要靠它：家有清热解毒药

- 清热解毒必用品：家有金银花.....067
疮家圣药：家有连翘.....069



- 身体不发炎：家有穿心莲.....070
- 本是同根生：家有板蓝根与大青叶.....071
- 又得田畦觅苦根：家有蒲公英.....073
- 哥俩好：家有紫花地丁.....074
- 客家人的“硬饭头”：家有土茯苓.....076
- 绿色抗生素：家有鱼腥草.....078
- 敢与毒蛇眠：家有半边莲.....080
- 命似铁，翻转屁股晒个六月：家有马齿苋.....081
- 冬春橄榄赛人参：家有橄榄.....083
- 有恩有情：家有胖大海.....084
- 清热解毒赛神方：家有绿豆.....086

*

热消血自凉：家有清热凉血药

- 生地开花蜜蜜罐：家有生地黄.....088
- 会“变脸”的药材：家有玄参.....090
- 牡丹仙子送的药：家有牡丹皮.....091
- 死生契合的传说：家有紫草.....093

*

热不可耐怎么办：家有清虚热药

- 华佗发现的良药：家有青蒿.....095
- 报答救命恩人的药：家有白薇.....096
- 强身不服老：家有地骨皮.....097

*

实火才能用：家有泻下药

- 用好它就是补药：家有大黄.....099
- 传说中的美容圣品：家有芦荟.....101
- 久服身轻，延年不老：家有松子仁.....102

赶走关节湿气：家有祛风湿药

得风不摇，无风自动：家有独活.....104

像仙草一样灵验：家有威灵仙.....106

热性风湿就靠它：家有秦艽.....108

留着是妙药：家有丝瓜络.....109

腿脚不老：家有五加皮.....110

能把皇帝身体治好：家有徐长卿.....111

..... *

祛脾湿：家有化湿药

相依为命化湿毒：家有藿香与佩兰.....113

避“邪气”：家有苍术.....115

不可缺少的“养胃大师”：家有砂仁.....116

..... *

排出多余的水：家有利水消肿药

腿肿怎么办：家有茯苓.....119

祛湿又美白：家有薏苡仁.....121

变废为宝：家有冬瓜皮和玉米须.....123

久服令人瘦：家有赤小豆.....126

..... *

疏通湿热通道：家有利尿通淋药

将军的救命药：家有车前子.....128

可以点灯，可以治病：家有灯芯草.....130

..... *

解除黄疸症状：家有利湿退黄药

孙思邈用它给老虎治腿病：家有虎杖.....133

野火烧不尽，春风吹又生：家有茵陈.....135

有一种草比金钱还贵重：家有金钱草.....137



何处药香不医人：家有温里药

- 西施也用它：家有肉桂.....139
- 遥知兄弟登高处，遍插茱萸少一人：家有吴茱萸.....142
- 中药里的“口香糖”：家有丁香.....143
- 唇齿留香：家有茴香.....145

..... *

气不顺则病生：家有理气药

- 越老越吃香：家有陈皮.....146
- 破气消积要药：家有枳实.....148
- 顺一切心腹之气：家有木香.....149
- 气病之总司，女科之主帅：家有香附.....150
- 心情好，气色佳：家有玫瑰花.....151
- 今朝春气寒，酥暖薤白酒：家有薤白.....153

..... *

胃动力不足：家有消食药

- 霜染蜡叶红果熟：家有山楂.....155
- 吃撑不怕：家有麦芽.....157
- 三钱莱菔子，换个红顶子：家有莱菔子.....158
- 孩子吃饭香香的：家有鸡内金.....160

..... *

调血小方：家有止血药

- 浮香一路到天涯：家有槐花.....162
- 止血凉血的草根太医：家有白茅根.....163
- 李时珍称它金不换：家有三七.....165
- 春季时鲜：家有荠菜.....167

通则不痛：家有活血化瘀药

- 头不再痛：家有川芎.....170
- 功同四物汤：家有丹参.....173
- 妈妈一生的好朋友：家有益母草.....175
- 会“流血”的植物：家有鸡血藤.....177

..... *

为呼吸道撑起保护伞：家有止咳化痰平喘药

- 奉养老人：家有白芥子.....180
- 润肺止咳：家有川贝母.....185
- 药中金瓜：家有瓜蒌.....187
- 清除肺热：家有罗汉果.....189
- 专治咳嗽一把抓：家有紫菀、贝母、款冬花.....190

..... *

劳神费心何时安：家有安神药

- 东方睡果：家有酸枣仁.....192
- 仁中求安：家有柏子仁.....194
- 何以欢乐忘忧：家有合欢皮.....196

..... *

人活一口气：家有补气药

- 人参是人生的一种寄托：家有人参.....198
- 补药中的长老：家有黄芪.....201
- 仙鹤守护的仙草：家有白术.....204
- 含嘴尝山药：家有山药.....206
- 枣不离人：家有大枣.....208
- 补肾补肺，润肠通便：家有核桃仁.....210



血虚需要仔细补：家有补血药

- 补血圣药：家有当归.....212
填骨髓，长肌肉：家有熟地黄.....214
补血不分男女：家有阿胶.....216
白发如何变黑发：家有何首乌.....218
吃不香，睡不着怎么办：家有龙眼肉.....219

..... *

补阴的目的是补阳：家有补阴药

- 沙参有南北之分：家有沙参.....221
百年好合：家有百合.....223
两个都是宝：家有麦冬与天冬.....226
一勺可延龄：家有枸杞子.....228
同心同德，救病扶生：家有旱莲草与女贞子.....231
菌中之冠：家有银耳.....233

..... *

泄有余，补不足：家有收涩药

- 五味俱全，以酸为主：家有五味子.....236
敛肺止咳：家有乌梅.....239
名老中医的经验方：家有五倍子.....240
补肝又补肾：家有山茱萸.....243
补养老人的脾胃：家有莲子.....245
墨鱼的骨头真是宝：家有海螵蛸.....246

..... *

后记 为百姓健康尽点绵力.....249

附录 单方药实用查询表.....250

药到病自除

什么是家庭单方药呢？它包含两层意思，一个是指单独一味药，另一个是指它的功用：简单、实用、有效、副作用小。

中药的治病原理是什么呢？清代著名医家徐灵胎总结说：“凡药之用，或取其气，或取其味……各以其所偏胜而即资之疗疾，故能补偏救弊，调和脏腑……”

健康至简之道：“以偏纠偏”

中药有“四气”和“五味”，就是利用药的偏性来纠正、调和人体某方面的偏性，也就是“以偏纠偏”，让人体五脏六腑达到平衡和谐。例如秋冬天怕冷的人，中医一般认为是阳虚，那就要用一些偏热性的，属阳的药物来补人体的阳气才能改善。

什么是“四气”呢？“四气”指的是中药寒、热、温、凉四种药性，实际上大致可以划分为寒热两性，寒属阴，热属阳。因为温次于热，凉次于寒，我们有时候也称“温热”和“寒凉”。

一般来说，寒凉性质的药物有清热泻火、凉血解毒的作用，用来治疗热证，例如黄芩和板蓝根可以治疗发热、口渴、咽痛等热证；温热性质的药物有温里散寒、温经通络等功效，用来治疗寒证，例如肉桂和干姜等可以治疗脘腹冷痛、畏寒肢冷等症。

什么是“五味”呢？“五味”指的是辛、甘、酸、苦、咸。有一味中药就是因为五味俱全而得“五味子”之名，有补五脏之功效。

五味，最初确实是指药物的真实滋味，例如黄连和黄柏味苦，甘草和枸杞味甘等等，但是后来渐渐地抽象化，以具体作用来定药味。一般来说，辛味的药有发散、行气血的功能，如薄荷和木香等；甘味的药有补虚，调和的作用，如人参和熟地等；酸味的药物有收敛的作用，如山茱萸能止汗，乌梅能止咳；苦味的药可泄火，能燥湿，如黄连和厚朴；咸味的药有软坚散结的作用，所谓“软坚散结”，就是使坚硬的东西变软，使聚集的包块散开，此外鳖甲、穿山甲也是属咸味的药物，以其甲壳本身之坚，加上动物本身爱钻洞的习性，软坚散结的作用非同小可！

此外还有升降沉浮和药物归经，分别指的是药物作用的趋向性（例如升麻、桔梗主升）和所作用的人体部位（例如杏仁归肺经，熟地归肾经）。一般来说，花花草草之类的，质轻，主升浮；树根、矿物一类的，质重，主沉降。《黄帝内经》讲得很明白：“五味所入（即所作用的器官）：酸入肝、苦入心、甘入脾、辛入肺、咸入肾。”一般读者知此即可，在此不作赘述。

中药大部分直接取自某些天然的植物、动物和矿物的全体或部分，属于天然药物。这些动植物及矿物，之所以能够在自然界生存或得以保存，自有其立身之本，或积极顺应周围环境，或强烈对抗周围环境，而产生了各自的偏性。锁阳，一种补阳药，生于沙漠戈壁，在 -20°C 生长最宜，生长之处雪不积、地不冻，可以得出其内有大热，用于补肾阳治疗阳痿早泄等症效果颇佳；又如鳖，因其常年生存在水下地穴之中，深得阴气之重，又因其是血肉有情之品，补阴之功自非一般药物可比！中药正是利用本身的偏性，来补足人体之不足，从而达到治病保健的作用。

一个好汉三个帮：不可不知的中药六种配伍法

大家都知道西药也就是化学药讲究严格的配伍禁忌，事实上中药也有这方面的规定。古人将单味药的使用叫做“单行”，与六种配伍关系合称为“七情”。本书虽然大部分篇幅都是讲的单味药使用，但有时仍有两三味药的配合使用，因为这关系到药效好坏和副作用大小的问题。

以下就为大家介绍中药配伍的六种关系。

1. 相须

是指主要性能、功效相似的两个药物配合使用，这样可以增强原有药物的疗效，如麻黄与桂枝合用，能增强发汗祛风寒的功效；石膏与知母配合，可增强清热泻火的功效。就像两个和尚抬水喝要比一个和尚挑水要轻松得多一样。

2. 相使

一味中药的功效一般来说是多样化的，即使两味主治功效不同的中药，其中一味的次要功效可能就和另一味中药的主治功效相同或相似，这两味药配合使用，也可以起到更好的作用。例如健脾利水是茯苓的主要功效，黄芪是补气药，但是也有利水的作用，两种药合用就可以增强利水的作用。就如同您看到一个老伯在推着三轮车艰难地爬坡，您上去帮忙推一把，车子就上去了。您虽然只是顺便帮个忙，但是效果会好很多。

3. 相畏与相杀

相畏不是指一味药怕另外一味药，而是指这味药的毒性或者说副作用怕另外一味药，因为可以被另外一味药减轻或者消除。相畏是一种有益的反应现象。例如生姜可以解生半夏的毒，我们就可以说生半夏畏生姜。相杀与相畏是一个相反的过程，例如生姜可以解生半夏的毒，我们就可

以说生姜杀生半夏。

4. 相恶

“恶”可以理解为厌恶。是指两种药合用，一种药可以使另外一种药的功效降低，甚至丧失。最著名的说法是“人参恶莱菔子（萝卜的种子）”，因为莱菔子能削弱人参的补气作用，就像有人认为服用人参时最好也不要吃萝卜一样。相恶，其实是一个与相须或相使对立的反应现象。

5. 相反

即两种药物合用，能产生或者增强毒性反应或者副作用。历来讲究的“十八反”和“十九畏”，就是指这些药物合用能够产生或者增强毒性反应或者副作用。这里的“十九畏”与前面“相畏”的意思是相反的，“十八反”和“十九畏”是中药里面的配伍禁忌，要杜绝这些药物配合使用。在此列出一些简单内容供读者参考（更多“十八反”和“十九畏”内容请参考相关专业书籍）：

十八反

甘草反甘遂、京大戟、海藻、芫花；乌头（川乌、附子、草乌）反半夏、瓜蒌（全瓜蒌、瓜蒌皮、瓜蒌仁、天花粉）、贝母（川贝、浙贝）、白蔹、白芨；藜芦反人参、沙参（南、北）、丹参、玄参、苦参、细辛、芍药（赤芍、白芍）……

十九畏

硫黄畏朴硝，水银畏砒霜，狼毒畏密陀僧，巴豆畏牵牛，丁香畏郁金，川乌、草乌畏犀角，牙硝畏三棱，官桂畏石脂，人参畏五灵脂……

“十八反”和“十九畏”是中药的配伍禁忌。此外还有妊娠用药禁忌和服药禁忌（也就是忌口）。

妊娠禁忌

一切有毒副作用的中药孕妇都要禁用！此外，慎用的中药主要有以下几大类：活血祛瘀药、行气药、攻下药、温里药。用老百姓的话来说，是

因为这些药容易“动胎气”。

在家中为了安全起见，妊娠期间能不用药就不要用药，因为“是药三分毒”。所以作者在此慎重建议：本书所写之药，除了特殊的生姜、葱白等之外，一律建议孕妇慎用。

服药禁忌

中药对于服药禁忌也就是忌口也有比较严格的规定。作为家庭中中药禁忌的原则，就请您记住一点：服药期间，请保持饮食清淡，一切刺激性的食物均请忌食，如生冷、煎炸、油腻、辛辣、腥膻等食物。

让药效来得更彻底：家庭单方药的使用方法

1. 煎服

煎药器具：最好是用砂锅、砂罐等陶瓷类的器具，忌用铁、铜、铝等金属器具。

煎前浸泡：一般建议煎药前先用冷水适量浸泡，一般药物浸泡 30 分钟，种子、果实类或者矿石类药物质地坚硬，建议浸泡 1 小时。

煎药时间：

一般先用大火煮开，再改用小火慢慢煎熬 30 分钟。治疗感冒的中药，建议煎煮时间不超过 15 分钟，因为这类药治病的有效成分多容易挥发。矿石类、贝壳类及各种补药，建议煎煮时间为 1 小时，以利于有效成分充分析出。

煎煮次数：

一般建议每剂药煎煮 2 次。第一次煎好倒出药汁，然后再加水适量续煎，两次煎好的药汁倒在一起混匀，再分开两次服用。第二次一般与第一次隔开 4 小时，服用时可加热。

此外，矿石、贝壳类药物，质地坚硬，需先煎 30 分钟；带有辛香味