

好生活百事通系列

单方独味 补养全家

单味中药治百病，一草一叶皆神奇

从古到今，医者都重视和提倡“精方简药”。
就地取材，简便经济，并远离大剂量服药的不适。

刘 昆 编著



化学工业出版社

好生活百事通系列

单方独味

补养全家

刘昆 编著



化学工业出版社

·北京·

应用单方养生祛病是传统中医的一大特色。本书作者广撷博采，精心荟萃了25味进补中药、29种祛病中药、100余种病症的单方对症调理法。本书不仅列举了多种单味药物的药理作用、临床应用、养生祛病的特别推荐，还为读者介绍了费省效宏的单方500余种和美味药膳100余款，为读者有针对性地对症选方提供了方便。

图书在版编目(CIP)数据

单方独味补养全家/刘昆编著. —北京: 化学工业出版社, 2012.3
(好生活百事通系列)

ISBN 978-7-122-13495-0

I.单… II.刘… III.单方(中药)—汇编 IV.R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第025063号

责任编辑: 梁虹 万仁英 肖志明 杨骏翼 责任校对: 宋夏
装帧设计: 瑞雅书业 北京水长流文化发展有限公司

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号, 邮政编码: 100011)
印 装: 化学工业出版社印刷厂
880mm×1230mm 1/24 印张 8.5 字数 200千字
2012年4月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究

使用说明

一、鉴于本书包括进补养生与祛病的相关内容，祛病部分的标题采用西医病名，进补养生部分的标题为功效描述，如抗衰老。

二、本书单方的剂量，除特别说明外，一般为成人用量。老人、儿童等患者的用量宜根据具体情况适当减少。

三、本书所涉及的中药，除文中特别说明用生、鲜药外，均应采用正规药店加工的中药。对于具有毒性的药材，如冰片、朱砂、附子等，必须咨询医师后方可使用，保证用药安全。

四、本书涉及的单味药物，煎制的方法为：每30克药物加水约150毫升，煎取50毫升，第二煎加水约100毫升，煎取30毫升，然后混匀，分2~3次服。服用鲜汁者，应先将药物洗净，捣碎，加入少量凉开水拌匀，然后用煮沸消毒的纱布压榨取汁。

五、各类疾病患者，应首先经医院确诊，弄清病名，然后对症使用单方调理。

六、对于重症患者，建议及时接受专业诊治，同时在医师指导下采用单方调理。

七、由于个人病情不同，体质差异，病症复杂，变化莫测，使用单方必须遵守医嘱，谨慎小心，合理用药。某些单方药力峻猛或具有毒性，更应在医师指导下严格使用，以确保安全。

八、如果服用某一单方治疗并无明显效果，应及时到医院进一步诊治，以免贻误病情。



第一章 中药养生有奇效

中药的四性和五味 2	气郁体质 12
中药的四性 2	湿热体质 12
中药的五味 2	血瘀体质 13
中药四性五味的作用 3	特禀体质 13
中药的炮制 4	六类中药单方不宜煎服 14
修制 4	贵重类药物 14
水制 4	芳香类药物 14
火制 5	驱虫类药物 14
水火共制 5	消食类药物 14
其他制法 5	胶、糖类药物 14
中药的用药禁忌 6	特殊药物 14
药材与食物间的禁忌 6	中药单方的煎煮方法 15
生病时的饮食禁忌 6	中药煎煮首选沙锅 15
一般服用中药的禁忌 6	煎药如何用水 15
怀孕时的用药禁忌 7	煎前浸泡 15
药材配伍禁忌 7	煎煮火候及时间 15
药材的储存 8	煎煮次数 16
储存药材谨防变质 8	入药方法 16
储存药材的常见方式 9	单方剂量大不等于药效好 17
储存药材时要注意的问题 9	药量大小因情况而定 17
应用单方前要了解自己的体质 10	药量不同, 疗效不同 17
气虚体质 10	药量过大易出现毒性作用 17
血虚体质 10	择时服中药 18
阳虚体质 11	选对时间服中药 18
阴虚体质 11	饭前服用的中药 18
痰湿体质 11	

饭后服用的中药	19
睡前服用的中药	19

中药单方的鲜与陈..... 20

不宜陈用的中药	20
不宜鲜用的中药	20
中药鲜用与陈用的区别	20

中药单方用量之别..... 21

病情不同，用量有别	21
性别不同，用量有别	21

年龄不同，用量有别	21
药性不同，用量有别	21
质地不同，用量有别	21
剂型不同，用量有别	21
炮制不同，用量有别	21

单方不灵验的原因..... 22

中药材伪劣品严重	22
地道药材和培植药材的质量下降	22
采收季节不适	22
仓储条件差，保管养护不利	22

第二章 单味中药巧进补 调和阴阳病不生

补气中药..... 24

人参	24
党参	25
太子参	26
西洋参	27
黄芪	28
山药	29

补血中药..... 30

白芍	30
当归	31
熟地黄	32
何首乌	33
阿胶	34
龙眼肉	35

补阳中药..... 36

鹿茸	36
冬虫夏草	37

肉苁蓉	38
杜仲	39
海马	40
蛤蚧	41

补阴中药..... 42

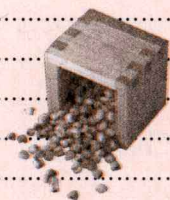
枸杞子	42
玉竹	43
百合	44
麦冬	45
女贞子	46
石斛	47
黄精	48



第三章 妙药何须奔东西 单味中药亦祛病

消除湿毒中药..... 50

茯苓	50
薏苡仁	51
赤小豆	52
桑寄生	53
五加皮	54



活血化瘀中药..... 65

三七	65
川芎	66
红花	67
益母草	68
香附	69

清热中药..... 55

金银花	55
决明子	56
夏枯草	57
连翘	58
穿心莲	59

安神中药..... 70

合欢皮	70
酸枣仁	71
柏子仁	72
远志	73

消除肠道瘀滞中药..... 60

山楂	60
麦芽	61
莱菔子	62
鸡内金	63
芦荟	64

收敛固精中药..... 74

莲子	74
五味子	75
覆盆子	76
芡实	77
白果	78

第四章 单方独味妙打理 内外兼修塑娇颜

理容美体..... 80

脱发、青少年白发	80
肥胖	81
视疲劳	82

色斑	84
白癜风	85
荨麻疹	86
湿疹	87
癣	88

祛病养颜..... 83

痤疮	83
----------	----



第五章

百药单用效果奇 对症补养病自除

神经系统..... 90

脑卒中	90
老年性痴呆	91
头痛	92
神经衰弱	93
失眠	94
癫痫	95
颈椎病	96

消化系统..... 97

腹泻	97
胃酸过多	98
便秘	99
痔	100
胃炎	101
呃逆	102
胃下垂	103
消化不良	104
食欲不振	105
胃及十二指肠溃疡	106
肝炎	107
肝硬化	108
胆结石	109
胆囊炎	110

呼吸系统..... 111

感冒	111
发热	112
肺结核	113
肺气肿	114
咳嗽	115
过敏性鼻炎	116
哮喘	117

支气管炎	118
------------	-----

肺炎	119
----------	-----

心血管系统..... 120

心脏病	120
盗汗	121
心悸	122
高血压病	123
低血压病	124
冠心病	125
中暑	126
动脉粥样硬化	127



泌尿生殖系统..... 128

尿失禁	128
膀胱炎	129
尿道炎	130
肾炎	131

内分泌代谢系统及其他..... 132

糖尿病	132
痛风	133
高脂血症	134
关节炎	135
贫血	136

心理症状..... 137

疲劳	137
免疫力低下	138
抑郁症	139

外科疾病..... 140

肩周炎	140
-----------	-----

带状疱疹	141	梅尼埃病	150
烧伤烫伤	142	耳鸣	151
腰腿疼痛	143	鼻窦炎	152
五官疾病	144	鼻出血	153
沙眼	144	慢性咽炎	154
青光眼	145	扁桃体炎	155
夜盲症	146	失声	156
睑腺炎	147	龋齿	157
结膜炎	148	牙龈炎	158
白内障	149	牙周炎	159
		口腔溃疡	160

第六章 因人而异 巧用药补出全家康而乐

改善亚健康	162	男性性功能障碍	176
上火	162	阳痿	176
抗衰老	163	遗精	177
益智补脑	164	早泄	178
		前列腺炎	179
		男子不育	180
妇科疾病	165	小儿疾病	181
经前期综合征	165	小儿厌食	181
月经不调	166	小儿腹泻	182
痛经	167	小儿便秘	183
不孕	168	小儿遗尿	184
孕吐	169	小儿夜啼	185
阴道炎	170		
子宫脱垂	171		
习惯性流产	172		
白带增多	173		
更年期综合征	174		
外阴瘙痒	175		
		附录A 辨证选药 滋养五脏	186
		附录B 中医常见症候调理单味选药	189
		附录C 根据药理作用选择单方独味	194

第一章

中药养生有奇效

● 中药的四性和五味



● 中药的炮制



● 中药的用药禁忌



● 药材的储存



.....

中药的四性和五味

许多工作忙碌、精神压力大的现代人，即使身体没有病痛，也常常会觉得疲惫不堪，虽然也想给自己补一补，却又不知道哪些中药材适合自己。那么，有一些使用前的常识你一定要知道！例如，什么是四性五味。当你了解后，在药材的使用上，就能收到事半功倍的效果！

中药的四性

中药的四性指的是寒、热、温、凉四种药性，加上寒热偏性不明显的平性，实际上是“五性”；四性是归纳药物作用于人体所发生的反应得来的，虽有寒、热、温、凉的区分，但寒、凉与温、热仅为程度之别。对于有些药物的寒热属性不明显的平性药物，不论寒证、热证患者都可使用。如果熟悉了各种药物的药性，就能依据“热者寒之、寒者热之”的原则，使用药物的偏性纠身体之偏，改善身体不适和调理各种体质。

中药的五味

中药的五味指的是药物的辛、甘、酸、苦、咸五种味道，主要是由味觉器官辨别出来，还包括了淡味与涩味，不过

淡味常附于甘味，涩味多附于酸味，因此一般仍称为五味。中药材的味十分复杂，有些药材具有两种或两种以上的味道，相应也就有了多种疗效。

↓ 药物四性五味不同，针对疾病的治疗效果就不同，要根据体质选择合适的药物



中药的四性				
四性	属性	作用原理	适合体质	代表药材
寒	阴	清热泻火，消除热证	热性体质或热、实证患者	金银花、大黄、黄连、绿豆、百合
凉	阴	降火清凉，减轻热证	热性体质或热实证患者	菊花、薏苡仁、薄荷、桑椹
温	阳	祛寒补虚、健脾和胃、增强身体功能	寒性体质或寒、虚证患者	杜仲、大枣、黄芪、当归、五味子、人参
热	阳	祛寒，消除寒证	寒性体质，或寒、虚证患者	干姜、肉桂

中药四性五味的作用

中药的四性五味，是指药物的药性和滋味，每种药物的性、味各有不同，透过对性、味的了解，也能认识药物的本质与功效。性味的关系十分密切，使用时也需要考虑。

中药的五味				
五味	对应脏腑	作用原理	代表药材	注意事项
酸	肝	收敛止汗、生津开胃、促进食欲、帮助消化，并能增强肝脏功能	乌梅、五味子、五倍子、山楂	过量服用容易使消化功能紊乱，且感冒者不宜使用
辛	肺	能散能行，可以活血行气、发散风寒，并能促进血液循环与新陈代谢	木香、紫苏、肉桂、茴香、干姜	过量服用容易上火、便秘、痔
甘	脾	补虚止痛、调和脾胃、缓和药性，并能补养身体、消除肌肉疲劳	大枣、人参、薏苡仁	过量服用容易生痰、伤齿，腹胀者慎用
苦	心	清热降火、燥湿、泻下、消除烦躁、解毒活血，并有利尿通便的作用	黄连、杏仁、大黄、黄芩	过量服用容易造成消化不良、呕吐、腹泻，口干舌燥，便秘者慎用
咸	肾	软坚散结、润燥通便	草决明、牡蛎、玉米须、芒硝	过量服用易导致血压升高，引起高血压病、肾脏疾病与心血管疾病

中药的炮制

中药炮制是根据医疗、配方、制剂的不同要求，结合药材的自身特点进行一定的加工处理，使之充分发挥疗效，避免或减轻不良反应。**中药的炮制方法很多，药效与之有着密切的关系。**实践证明，通过炮制能消除或降低药物的不良反应，改变药性或提高疗效，便于粉碎加工及贮藏等。



↑ 原药材在发挥祛病作用的同时，可能出现不良反应，炮制则可以调整药性

修制

◎**纯净处理**——如捡去合欢花中的枝、叶，刷除枇杷叶、石韦叶背面的绒毛，刮去厚朴、肉桂的粗皮等。

◎**粉碎处理**——如牡蛎、龙骨捣碎便于煎煮，川贝母捣粉便于吞服，水牛角、羚羊角削成薄片或锉成粉末等。

◎**切制处理**——如天麻、槟榔宜切薄片，泽泻、白术宜切厚片，黄芪、鸡血藤宜切斜片，桑白皮、枇杷叶宜切丝，白茅根、麻黄宜铡成段，茯苓、葛根宜切成块等。

水制

◎**洗**——将药材放入清水中，快速洗涤，除去上浮杂物及下沉脏物，及时捞出晒干，备用。

◎**淋**——将不宜浸泡的药材，用少量清水浇洒喷淋，使其清洁和软化。

◎**泡**——将质地坚硬的药材，在保证其药效的前提下，放入水中浸泡一段时间。

◎**润**——根据药材质地的软硬、加工时的气温及工具，用淋润、洗润、泡润、晾润、浸润、盖润、伏润、露润等多种方法，使清水或其他液体辅料徐徐入内，在不影响或影响药效的程度较小的前提下，使药材软化，便于切制饮片。

◎**漂**——将药物置于流水中浸渍一段时间，并反复换水，以去掉腥味、盐分及毒性成分。

◎**水飞**——是借药物在水中的沉降性质分取药材极细粉末的方法。常用于矿物类、贝甲类药物的制粉。如飞朱砂、飞炉甘石、飞雄黄等。

火制

◎**炒**——可减少药物的刺激性，增强疗效，如土炒白术、麸炒枳壳、米炒斑蝥等；使药物受热均匀变得酥脆，易于煎出有效成分，砂炒穿山甲、蛤粉炒阿胶等。

◎**炙**——可改变药性，增强疗效或减少副作用，如蜜炙黄芪、蜜炙甘草、酒炙川芎、醋炙香附、盐水炙杜仲等。

◎**煨**——使药材质地松脆，易于粉碎，充分发挥疗效，如煨牡蛎、煨石膏等。

◎**煨**——将药材包裹在湿面粉、湿纸中，放入热火灰中加热或用草纸隔层分放加热。

◎**烘焙**——将药材用微火加热，使之干燥。

水火共制

◎**煮**——用清水或液体辅料与药物放置在一起加热。

◎**蒸**——利用水蒸气或隔水加热药物。

◎**泔**——将药物快速放入沸水中短暂烫过，立即取出。常用于种子类药物的去皮和肉质多汁药物的干燥处理。

◎**淬**——将药物煅烧红后，迅速投入冷水或液体辅料中，使其酥脆。

其他制法

◎**制霜**——种子类药材压榨去油或矿物药

材重结晶后的制品，称为霜。其相应的炮制方法称为制霜。前者如巴豆霜，后者如西瓜霜。

◎**发酵**——将药材与辅料拌匀，置于一定的湿度和温度下，利用真菌的作用使其生霉，用来改变原药的药性以生产新药。如神曲、淡豆豉。

◎**发芽**——将具有发芽能力的种子类药材用水浸泡后，保持一定的湿度和温度，使其萌发幼芽。如谷芽、麦芽、大豆黄卷等。

！在炮制过程中，一般离不开水和火，为了保证安全及保证药物质量，必须注意防火、防霉等事项



中药的用药禁忌

相对于西药来说，中药虽然较温和且副作用小，但是中药也是药，如果不清楚服用中药时的相关禁忌，不但达不到预期的效果，还可能加重病情！**药材的性味、疗效各不相同，必须适当、正确地使用才能发挥最大疗效**，因此，必须注意其使用禁忌，才能正确使用，健康养生！服用中药时还要注意饮食禁忌！



↑ 知晓中药使用禁忌，才能健康养生

药材与食物间的禁忌

服用某些药材时，不可同时食用的食物，例如：

- ◎常山忌葱。
- ◎何首乌、生地黄忌葱、蒜、萝卜。
- ◎牡丹皮忌葱、胡荽。
- ◎威灵仙、土茯苓忌茶、面汤。
- ◎茯苓忌醋。
- ◎薄荷忌鳖肉。
- ◎甘草忌猪肉、菘菜、海带。
- ◎鳖甲忌苋菜。
- ◎麦冬忌鲫鱼。

生病时的饮食禁忌

除了生冷、有腥味、油腻不易消化的食物之外，依疾病的性质，生病期间饮食

上也应注意忌口。

- ◎患有阴虚、热性疾病时：因酒类、辣味食物性热，鱼类、肉类食物易使人生痰，食后会加重病情，不宜食用。
- ◎患有阳虚、寒性疾病时：不宜食用寒凉的食物，冰凉的水果、饮料等。
- ◎患有心悸、失眠时：不宜食用动物内脏、肥肉及茶、咖啡等刺激性的食物和饮品。
- ◎患有皮肤病、溃疡脓疮时：不宜食用虾、螃蟹、笋、香菇等易引起过敏的食物。
- ◎患有高血压病时：禁烟酒、油腻，盐分多的食物也不宜食用。
- ◎患有气喘、咳嗽时：禁烟酒，辛辣、油腻与太甜的食物也应避免食用。

一般服用中药的禁忌

- ◎服药时的一般禁忌：尽量不要吃豆类、肉类、生冷与不易消化的食物，以免增加

肠胃负担。

◎服用解表、透疹药物时的禁忌：不宜食用生冷及酸味食物。因这些食物有收敛作用，会影响药物功效。

◎服用温补药时：应少喝茶、少吃白萝卜。两者皆有凉性下气的特性，会降低药物温补脾胃的作用。

◎牛奶、茶水不宜与药材共服：牛奶、茶水不适合与中药一起服用，会减弱药物功效或产生副作用。

◎中西药的服用时间间隔：如果服用中药的同时服用西药，应至少间隔半小时以上。

怀孕时的用药禁忌

怀孕时，体内孕有新生命，需要谨慎用药，如果生病要特别注意药物的使用，因某些药物会导致流产。

禁用药材

有较强的毒性或药性较为猛烈的药材，例如巴豆、牵牛子、大戟、商陆等。

慎用药材

通经祛瘀、行气破滞或辛热燥烈、滑利沉降的药材，如五灵脂、穿山甲、三七、番泻叶、天南星、冬葵子、牛膝、虎杖、卷柏、凌霄花、芒硝、郁李

仁、硫黄、瞿麦、木通、漏芦、桃仁、红花、大黄、枳实、白附子、肉桂、王不留行等。这类药材药性峻急，使用时要根据病情的需要和孕妇状况斟酌使用，以免造成流产或胎儿畸形，如非必要，尽量不要使用。

药材配伍禁忌

某些药材共同使用，会产生或增强药物的不良反应，或降低药物的疗效，因此临床应用时，应避免配伍使用。

金元时期，有人将反药归纳为“十八反”与“十九畏”。“反”即两药相配后可产生毒性反应或剧烈副作用；“畏”即两药同用，会降低药效。

十八反

甘草反甘遂、大戟、芫花、海藻；乌头反贝母、瓜蒌、半夏、白芍、白及；藜芦反人参、丹参、沙参、玄参、苦参、细辛、芍药。（玄参为《本草纲目》增入，实有19种。）

十九畏

硫黄畏芒硝，水银畏砒霜，狼毒畏密陀僧，巴豆畏牵牛子，丁香畏郁金，川乌、草乌畏犀角，芒硝畏三棱，肉桂畏赤石脂，人参畏五灵脂。

药材的储存

买完药材回家治病或养生，但一次用不完，这时你是不是想要将其全部塞进冰箱呢？的确，放进冰箱是最省事的方法，但**药材各有各的特性，不一定全部适合放进冰箱！**如果你是长期使用药材的人，可以了解这些储藏要领，以保证药物的疗效！



↑ 正确储存药材，省钱又健康

储存药材谨防变质

药材的保存很重要，直接影响到药效，而且各种药材的成分各有不同，性质也不一样，极易受到自然界像光、热、湿度、温度等的影响，或是真菌、害虫侵蚀，出现发霉、走油、变色、虫蛀、腐烂等现象，都会导致药材变质或失效，所以储藏时必须多加注意，才能更好地享用药材带来的养生疗效！

储存药材的时候经常会发生如下药物变质现象。

霉变

空气中有许多真菌孢子，如果落在药材上，温度、湿度又适中，就会在药材上产生霉变，分解并溶蚀药材，使其有效成分发生变化，导致药材的效用降低或失去功效。

虫蛀

若发现药材上有蛀洞、蛀屑，就是有虫蛀的现象，如此药材便效用大减了。

走油（泛油）

药材如果储藏过久或温度偏高，就容易使得药材中所含的脂肪油、挥发油等溢出表面，呈现油样的质变。较可能产生走油的药材有桃仁、杏仁、酸枣仁、当归、天冬等，走油会使药材变质，药效降低。预防走油的方式有环境干燥、密闭，储藏时避开阳光等。

变色

各种药材都有其原有的色泽，若没有好好地储藏保管，就容易使药材变色，导致药材变质。

其他

除了以上的现象之外，还有吸湿潮解、香气散失、鼠咬等变质现象。