

現代實用中藥醫方

黃棟培編

F 6
575
103422



現代實用中藥醫方

黃棟培編

61723 07

81185050

現代實用中藥醫方

版 權 所 有	編 者	黃 棟 培	翻 印 必 究
	出 版 社	大方文化事業公司	
	社 址	台北縣新店市三民路 117巷八弄十八號	
	電 話	九 一 一 一 六 八 八	
	印 刷 者	大方文化事業公司印刷部	
	地 址	台北縣新店市三民路 117巷八弄十八號	
	定 價	新台幣一百零五元 港幣貳拾壹元	

序

最近幾年來，一般人對於身體健康及安全的注意協日益提高。這是令關心這方面的人士感到非常興奮的事情，但另一方面，由於過度關心健康，加上大眾傳播媒介不斷地推出對健康有益的療法或產品，而使群眾迷惑，難分青紅皂白，胡亂地加以選用，而造成不良影響的人極多。自有不少以往未曾接觸中藥的外行人，在認真研讀中藥知識後，常頗有心得，甚至因此揚名者也大有人在。但是如果我們仔細聆聽這些愛用中藥的人或對中藥頗有造詣的人道來，會發現真中有很多人只了解中藥中之枸杞、人參的用途，或感冒時應飲用薑湯（葛根湯）等皮毛知識，對中藥的精髓少有精闢的認知。

習慣於現代醫學藥物的人，在小孩感冒發燒時常因特效藥無法使小孩退燒而感到不安，然而事實上，發燒乃是身體處於與疾病搏鬥的狀態中，並非一退燒就是痊癒，因此焦躁不安，迫不急待是沒有必要的。此外，副作用的問題也為大眾廣泛地認知，對藥物的警戒性逐漸加強，而中藥受到歡迎的原因之一也在於沒有副作用。但許多人誤以為吃藥乃是使疾病復原

的唯一方法，而事實上，人類本身早已具備自然的治癒力，不需完全依賴藥物的治療，而中藥則是以輔助的作用，提高自然治癒力，而這種想法至今尚未普及。

本書將日常生活中經常發生的疾病症狀及針對疾病的對等療法，自藥物、針灸之治療到日常飲食生活事項，一一加以說明。而本人也以負責家庭健康之主婦的立場，根據中藥的基
本學說，將真正實用的中藥知識以簡明的文字加以書寫下來。讀者可選取自身關心的項目先行閱讀，但願此書能使讀者對中藥方面的知識更加熟悉。具有四千年歷史之中藥學是極為深奧的，本書只能採擷真概要，簡明敘述，不足之處甚多，若欲作更進一步的探究，則現在市面上已出現不少適合深研的中藥書籍，讀者可仔細選讀。

本書之目的乃在使更多的人能夠透過簡單明瞭的方法，對中國的藥方有更進一步的認知，在此，作者要向所有幫助本書出版的各位同仁編輯表示最高的謝意。

目錄

第一章 何謂「中藥」

第一節 所謂的中藥·····	二〇
中藥的特色及真三個分野·····	二〇
第二節 湯藥的知識·····	二三
中藥與民間藥·····	二三
中藥的特色·····	二四
中藥不會產生副作用嗎？·····	二六
中藥治療之原則及診察法·····	二八
第三節 針的知識·····	三二
針灸的種類及材質·····	三二
刺入方法·····	三三
針及經絡·····	三四

針灸及陰陽五行說·····	三五
第四節 灸的知識·····	三九
針灸與經穴·····	三九
灸的種類及艾草的良好與否·····	四〇
艾草之大小與壯數、灸的手技·····	四一
針灸的方法·····	四二
第五節 中藥的飲食養生·····	四三
所謂健康食品的奇妙食物·····	四三
陰陽五行說及食物·····	四七
健康飲食的秘訣·····	四九
身邊之食品及中藥·····	五三
艾、蓮根、醋、土常山、大豆、桃、山椒、橘子、 桔梗、紫蘇、紅花、胡麻、茄子、山芋	
第二章 如何來渡過健康的一年	

第一節 春天的健康	六四
-----------	----

酒與中藥	六四
------	----

心裏的疾病	六六
-------	----

過敏性鼻炎	七〇
-------	----

結膜炎與春季卡他爾	七一
-----------	----

臉腺炎	七三
-----	----

第二節 夏天的健康	七四
-----------	----

中暑	七四
----	----

夏季熱、鬱熱、熱射病、日射病	七六
----------------	----

冷氣病	七七
-----	----

腳氣病	七八
-----	----

食物中毒	八〇
------	----

手足口病	八一
------	----

游泳池熱	八一
------	----

第三節 秋天的健康	八二
-----------	----

失眠症	八三
-----	----

過胖與過瘦·····	八五
痔·····	八七
痔核（疣痔）、脫肛·····	八九
裂肛（斷痔）·····	九〇
肛門周圍炎·····	九一
痔瘻·····	九二
痔疾的針灸·····	九三
第四節 冬天的健康·····	九四
冬天健康方面的注意事項·····	九四
凍傷、凍裂傷、凍瘡·····	九五
膀胱炎·····	九六
高血壓的症狀·····	九七
高血壓的飲食及治療·····	九九
低血壓·····	一〇〇
低血壓的症狀與治療·····	一〇〇
懼冷症·····	一〇一

第三章 實際的中藥治療

第一節 呼吸器官的疾病……………一〇六

感冒……………一〇六

支氣管炎和肺氣腫……………一〇八

氣喘……………一一一

肺結核……………一一四

第二節 消化器官的疾病……………一二七

胃腸病……………一二七

急性、慢性胃炎……………一二八

胃下垂……………一二〇

胃弛緩……………一二一

胃痙攣……………一二三

胃酸過多……………一二三

胃、十二指腸潰瘍……………一二四

急性腸炎……………一二六

過敏性大腸症候群·····	一二七
便秘·····	一二八
盲腸炎·····	一三〇
第三節 肝臟病·····	一三一
肝腎的重要·····	一三一
肝臟病的預防和餐食·····	一三三
肝炎·····	一三四
肝硬化·····	一三六
膽石症·····	一三七
第四節 心臟病·····	一三八
心臟病·····	一三八
心臟瓣膜病·····	一四〇
狹心症的心筋梗塞·····	一四一
心臟神經症·····	一四二
巴塞杜氏病·····	一四三
第五節 腎臟病·····	一四四

腎臟病的飲食療法·····	一四四
急性腎炎·····	一四五
慢性腎炎·····	一四七
腎變病症候群·····	一四八
腎盂炎·····	一四九
妊娠腎（妊娠中毒症）·····	一五〇
腎結石·····	一五一
腎硬化症·····	一五三
第六節 糖尿病·····	一五五
何謂糖尿病·····	一五五
糖尿病的形態和症狀·····	一五六
糖尿病患者的餐食·····	一五七
糖尿病皆中藥治療·····	一五八
第七節 腦中風·····	一五九
腦中風的原因及預防·····	一五九
中風的治療·····	一六一

卒風的治療·····	一六二
腦中風後的注意事項及餐食·····	一六三
第八節 皮膚病·····	一六五
麻疹·····	一六五
急性、慢性濕疹·····	一六七
青春痘·····	一六九
皮膚搔癢症·····	一七〇
進行性指掌角皮症（主婦濕疹）·····	
疣和雞眼·····	一七二
香港腳·····	一七二
燙傷和凍傷·····	一七三
第九節 風濕和神經痛·····	一七五
風濕病·····	一七五
肩關節周圍炎·····	一七八
何謂神經痛·····	一七九
上膊神經痛·····	一八一

三叉神經痛、後頭神經痛、牙痛·····	一八二
肋間神經痛·····	一八三
腰腹神經痛（腰痛）·····	一八三
坐骨神經痛·····	一八五

第四章 女性及孩童的藥方

第一節 健康的母體和婦女病·····	一八八
女性與男性的差異·····	一八八
月經異常·····	一八九
白帶·····	一九一
不孕症·····	一九二
安胎妙藥·····	一九四
害喜·····	一九八
產婦發紺·····	一九八
子宮筋腫·····	二〇〇
更年期障礙和經道·····	二〇一

第二節 維持小孩的健康·····	二〇三
乳幼兒期的注意事項·····	二〇三
小兒科·····	二〇五
小孩灸·····	二〇六
胎藥和母乳·····	二〇七
因鈣質不足會造成性情烈的小孩·····	二〇九
不肯吃飯的小孩·····	二一一
矯正偏食·····	二一三
第三節 小孩常患的疾病·····	二一五
感冒·····	二一五
扁桃腺炎、中耳炎·····	二一七
肺炎·····	二一九
小兒氣喘病·····	二二一
麻疹·····	二二三
流行性耳下腺炎·····	二二五
百日咳·····	二二六