

本书邀请中医药各专业领域人士，针对各种中药材的特性、用法、疗效，以及煎煮、保存方法，为你提供正确的选购建议及实用的用药指引。

易博士编辑室 / 编著

第一次买中药 就上手

—— 开讲人 ——



李新立
新立中医诊所中医师



游智胜
中药制剂评定专家



翁胜雄
老成记中药经纪商



本书教您

- ☑ 选购中药材的入门要点
- ☑ 中医进补调养的方法
- ☑ 挑选适合自己体质的中药
- ☑ 熟悉常见的中医症状
- ☑ 聪明的煎煮与保存秘诀

本书不教您

- ☑ 深奥的医学术语
- ☑ 夸大不实的药效
- ☑ 错误的用药观念
- ☑ 道听途说的疗法
- ☑ 复杂难懂的中医理论

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

本书主要内容

- (1) 针对读者对中药的迷思和道听途说的错误观念，由专家一一解答。
- (2) 依照中药的适用范围，分别从药膳料理、中药治病、中药进补三方面，详细解说药性和调配方法。
- (3) 针对读者在服用中药时的困扰，如挑选、保存、煎煮方法等，以图文易读的方式，让读者轻松认识与使用中药。
- (4) “寒疝”、“胸痹”、“渗湿”……各种似懂非懂的中医学术语，也网罗在本书中，以浅显易懂的文字，让您由外行转内行。

如何自己抓药？

人人都可以进补吗？

谁需要十全大补？

药膳料理如何吃出健康？

煎煮中药有什么秘招？

自汗和盗汗有什么不同呢？

你的体质适合服用哪种药材？

好端端地为什么要服中药？

中药没有副作用吗？

中药进补适合所有的人吗？

什么状况下可以停止吃中药了？

中、西医的医疗方法有什么显著的不同？

怎样才算是适合自己体质的中药材？

身体虚就一定要用中药来补吗？

别人吃着有效的偏方也适合我吗？

吃补时，应该注意什么？

每位妇女都适合吃四物汤吗？

为什么自我治病要先熟悉辨证论治？

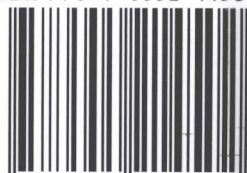
责任编辑：傅刚

责任装帧：潤麟 85599902@qq.com

选题优化：鳳凰傳書
fhcs629@163.com



ISBN 978-7-5552-1450-2



9 787555 214502 >

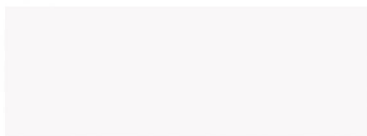
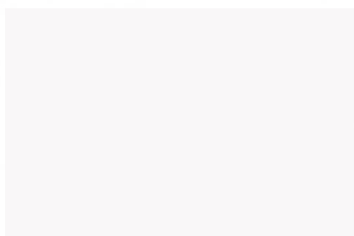
ISBN 978-7-5552-1450-2

定价：29.80元



第一次买中药就上手

开讲人 李新立 游智胜 翁胜雄
编 著 易博士编辑室



图书在版编目 (CIP) 数据

第一次买中药就上手/易博士编辑室编著. -- 青岛: 青岛出版社, 2015. 3

ISBN 978-7-5552-1450-2

I. ①第… II. ①易… III. ①中药学—基本知识

IV. ①R28

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第022246号

本书简体中文版权由易博士出版股份有限公司, 经北京麦士达版权代理有限公司, 授予青岛出版社独家出版发行, 非经书面同意, 不得以任何形式任意复制转载。本书限于中国内地发行。

山东省版权局著作权合同登记 图字: 15-2013-16号

书 名 第一次买中药就上手

开 讲 人 李新立 游智胜 翁胜雄

编 著 易博士编辑室

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 www.qdpub.com

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (兼传真) 68068026 (兼传真)

责任编辑 傅 刚 E-mail: qdpubjk@163.com

责任装帧 润麟设计

选题优化 凤凰传书 (fhcs629@163.com)

照 排 青岛佳文文化传播有限公司

印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司

出版日期 2015年3月第1版 2015年3月第1次印刷

开 本 16开 (787mm × 1092mm)

印 张 10

书 号 ISBN 978-7-5552-1450-2

定 价 29.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部

调换。电话: 0532-68068638

建议陈列类别: 养生保健

目 | 录

1

中药知多少

- 10 中药真的可以养身吗
- 12 任何人都需要补品吗
- 14 买中药需要看书吗
- 16 自己买中药有风险吗
- 20 哪里买中药比较好
- 24 中药会不会很贵
- 26 如何开口买中药

2

判断体质

- 30 每个人都适合吃中药吗
- 32 你属于哪种体质
- 38 如何判断中药的性质
- 40 你适合吃什么中药
- 44 你需要科学中药吗
- 46 如何选择科学中药

3

进补

- 52 吃补有禁忌吗
- 54 谁需要进补
- 58 何时该进补
- 62 补品有哪些类型
- 64 常见的补品有哪些
- 80 怎样煮补品
- 82 补品要和肉一起煮吗
- 84 吃错补品，怎么办

4

治病

- 88 自己买中药治病恰当吗
- 90 中药适用于哪些疾病
- 92 妇科疾病如何治疗

目 | 录

5

药膳

- 96 药膳是药吗
- 99 药膳能治病吗
- 102 如何选择药膳药材
- 108 药膳需要哪些调味料
- 112 药膳如何搭配调理

6

辨识药材的好坏

- 116 如何挑选药材
- 118 四物汤
- 124 四君子汤
- 128 十全大补汤
- 131 四神汤
- 134 其他常见药材

7

看懂包装说明

- 140 中药如何论斤论两
- 142 看懂症状说明

8

煎煮与保存

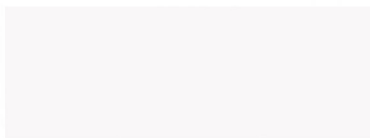
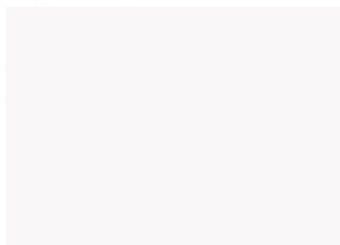
- 150 如何煎煮中药
- 154 如何保存中药



第一次买中药就上手

开讲人 李新立 游智胜 翁胜雄

编 著 易博士编辑室



目 | 录

1

中药知多少

- 10 中药真的可以养身吗
- 12 任何人都需要补品吗
- 14 买中药需要看书吗
- 16 自己买中药有风险吗
- 20 哪里买中药比较好
- 24 中药会不会很贵
- 26 如何开口买中药

2

判断体质

- 30 每个人都适合吃中药吗
- 32 你属于哪种体质
- 38 如何判断中药的性质
- 40 你适合吃什么中药
- 44 你需要科学中药吗
- 46 如何选择科学中药

3

进补

- 52 吃补有禁忌吗
- 54 谁需要进补
- 58 何时该进补
- 62 补品有哪些类型
- 64 常见的补品有哪些
- 80 怎样煮补品
- 82 补品要和肉一起煮吗
- 84 吃错补品，怎么办

4

治病

- 88 自己买中药治病恰当吗
- 90 中药适用于哪些疾病
- 92 妇科疾病如何治疗

目 | 录

5

药膳

- 96 药膳是药吗
- 99 药膳能治病吗
- 102 如何选择药膳药材
- 108 药膳需要哪些调味料
- 112 药膳如何搭配调理

6

辨识药材的好坏

- 116 如何挑选药材
- 118 四物汤
- 124 四君子汤
- 128 十全大补汤
- 131 四神汤
- 134 其他常见药材

7

看懂包装说明

- 140 中药如何论斤论两
- 142 看懂症状说明

8

煎煮与保存

- 150 如何煎煮中药
- 154 如何保存中药

如何使用这本书

本书专为“第一次”买中药的人而制作，对于你可能面对的种种疑惑、不安和需求，提供循序渐进的解答。为了让你更轻松地阅读和查询，本书共分为8个篇章，每一个篇章，针对“第一次买中药”的人所可能遭遇的问题，提供完整的说明和采购建议。

书眉小色块

依本篇章内容排列，让读者对本篇内容一目了然。色块部分显示该页内容。

内文

针对大标题所提示的重点，做言简意赅、深入浅出的说明。

颜色识别

为了方便阅读及查询，每一篇章皆采用同一颜色，各篇章有不同的识别色，可依颜色查询。

篇名

“第一次买中药”所遭遇的相关问题，可根据你的需求查询相关篇章。

大标题

当你面临该篇章所提出的问题，必须知道的重点以及解答。

8

煎煮与保存

如何煎煮中药

煎煮法

保存法

买回了适合自己服用的中药药材后，接下来要注意的是中药的煎煮方法，除了科学中药之外，大部分的药材都要经过适当的煎煮，但是煎煮地方法如果不正确，容易导致药材的成分流失或遭破坏，而无法发挥疗效。所以，煎煮也是服用中药的流程中重要的一环。

煎煮中药的步骤

step 1

清水稍微冲洗表面所残留的灰尘，1、2次即可。



step 2

加入适量水（即之后煎煮时所需之水量）浸泡1小时左右，这样可让药材充分吸收水分而软化，增加有效成分的释出。但不要用沸水浸泡，因为会使中药外层组织凝固、紧缩，尤其是蛋白质会在细胞壁上形成“变性层”，阻碍水分的进入。



step-by-step

具体的步骤，帮助“第一次买中药”的你了解采购时所需考量的重点。

dr. easy

体贴细心的中医师，为“第一次买中药”的你提供实用而关键的建议。

step-by-step

step
3



先用大火急煎，沸腾后，改中小火缓煎。随时监控火候，并用筷子搅拌 1、2 次。



warning

肝功能不好的人，煎煮时不要加酒，因为酒对肝功能有不良影响。

Info

一般天王补心丹都研磨成细末炼蜜为丸。此药材的量如果要煎水服用，则按比例适量减少。

faq

Q 如何辨识药材已经发霉、变色及走油现象？

A 首先，查看药材的颜色是否不太一样，或是药材上是否有不明的斑点，然后闻闻气味是否不一样。



— 蒯胜卓

faq

faq

由专家为一般大众最普遍的疑惑，提供解答。

info

info

重要数据或资讯，辅助你学习。

warning

Warning

警告、禁忌或容易犯的小错误，提醒你多注意。

本书不推荐特定商品，书中商品或公司行号图片仅供参考

中药知多少

中药真的可以养身、治病吗？

吃多难道没有副作用吗？

本篇根据读者对中药产生的种种疑虑，一一解析，让你对中药不再感到陌生，并纠正一般人对中药的错误讯息。

本篇教你

- ☑ 建立中药的概念
- ☑ 正确认识中药的特性
- ☑ 厘清对中药产生的疑虑
- ☑ 比较中药的卖场

