

“十二五”国家科技支撑计划项目科普系列丛书

全民健康 十万个为什么

(第二辑)

中医药与保健

QUANMIN JIANKANG

SHIWAN GE WEI SHENME

钟南山 丛书主编

中国科协科普部 中华中医药学会 组织编写

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

“十二五”国家科技支撑计划项目科普系

全民健康 十万个为什么

(第二辑)

中医药与保健

QUANMIN JIANKANG
SHIWAN GE WEI SHENME

钟南山 丛书主编

中国科协科普部 中华中医药学会 组织编写

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

中医药与保健 / 中国科协科普部, 中华中医药学会
组织编写. — 北京: 北京出版社, 2016.9

(全民健康十万个为什么 / 钟南山主编. 第2辑)

ISBN 978-7-200-11739-4

I. ①中… II. ①中… ②中… III. ①中医学—保健
—基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 307449 号

全民健康十万个为什么 (第二辑)

中医药与保健

ZHONGYIYAO YU BAOJIAN

钟南山 丛书主编

中国科协科普部 中华中医药学会 组织编写

*

北京出版集团公司 出版
北 京 出 版 社

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100120

网 址: [www. bph. com. cn](http://www.bph.com.cn)

北京出版集团公司总发行

新 华 书 店 经 销

北京画中画印刷有限公司印刷

*

787 毫米 × 1092 毫米 16 开本 11.75 印张 136.8 千字

2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-200-11739-4

定价: 25.00 元

如有印装质量问题, 由本社负责调换

质量监督电话: 010-58572393

责任编辑电话: 010-58572281

“全民健康十万个为什么”丛书 专家指导委员会

韩启德 桑国卫 陈凯先 张礼和 俞梦孙 曾 毅 庄 辉
王陇德 马 云 马冠生 王 清 朱小燕 李大魁 李少丽
李新华 杨凤池 杨维中 肖小河 陈士林 陈育德 武阳丰
胡俊峰 洪昭光 常 春 梁晓峰 樊富珉

“全民健康十万个为什么”丛书 策划委员会

总策划：徐延豪

策 划：陈传宏 杨文志 田保国 张兆丰 胡富梅 吴小林
饶克勤 李俊德 丁丽霞 程义勇 王 刚 田 野
杨维中 陈博文 代 涛

“全民健康十万个为什么”丛书编委会

主 编：钟南山

委 员（以姓氏笔画为序）：

马 辛 王 辰 王 奕 文爱东 田 野 代 涛
刘开泰 刘雁飞 杨月欣 杨维中 杨蕴萍 邸泽青
张继春 陈博文 高 颀 曹正逵 常翠青 章静波

《中医药与保健》编委会

主 编：曹正逵

副主编：王 奕 路广林

编 委（以姓氏笔画为序）：

王小岗 王海彤 王景尚 牛 洁 卢小芳 刘 鹏

闫卫红 闫加庆 苏惠萍 李 怡 李冬云 李国辉

邱模炎 张声生 林欣潮 练毅刚 赵 宁 赵 丽

郝瑞福 侯 丽 殷惠军 郭希勇 郭继华

序言

健康是个人成长和幸福生活的基础，是人全面发展的必然要求，美国著名思想家拉尔夫·沃尔多·爱默生说过：“健康是智慧的条件，是愉快的标志。”同时，健康事关千千万万个家庭的幸福，事关国家的综合国力和可持续发展能力，事关社会和谐与民族复兴。习近平总书记深刻指出，没有全民健康就没有全面小康。当前我国公民健康面临着严峻的形势：人口总量持续增长，老龄化速度加快；慢性病、重大传染病和流行病仍然比较严重；公众的健康素养不高，缺乏必备的健康知识与技能，尚未养成良好的生活方式。党中央和国务院高度重视人民健康，《中华人民共和国国民经济和社会发展第十三个五年规划纲要》提出“推进健康中国建设”。科学和技术的不断发展则为公众健康保驾护航。国务院颁布的《全民科学素质行动计划纲要（2006—2010—2020年）》亦将“保障安全健康”作为四大主题之一。

习近平总书记在2016年5月30日召开的全国科技创新大会、中国科学院第十八次院士大会和中国工程院第十三次院士大会、中国科学技术协会第九次全国代表大会上强调，科技创新、科学普及是实现创新发展的两翼，要把科学普及放在与科技创新同等重要的位置。为有效解决公众健康科学知识研究遴选不够、传播渠道不畅、普及范围不广等问题，“十一五”和“十二五”期间，科技部先后在国家科技支撑计划中设立“公众健康知识及技术筛选与评价研究”项目。项目旨在围绕公众健康需求，选择医疗卫生和健康领域最受关切的慢性病、常见病、传染病、就医用药、心理卫生、营养饮食、体育锻炼等，研究筛选有效适用的公众健康普及技术，并将科研与科普有机结合，通过多种方式向公众传播，改变公众在健康方面的认知和行为，实现公众健康素质和科学素质双提升。项目由中国科协组织，中国药学会牵头，中华医学会、中华中医药学会、中国营养学会、中国心理卫生协会、中国体育科学学会、中华预防医学会和中国医学科学院

医学信息研究所、中国社区卫生协会等机构具体承担，取得了积极的成效，累计惠及公众近 10 亿人次。

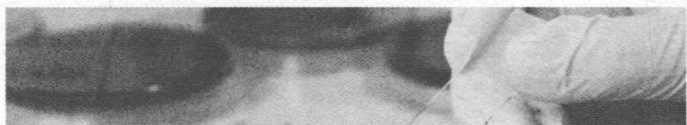
“全民健康十万个为什么”系列丛书是“公众健康知识及技术筛选与评价研究”项目的主要成果之一。丛书由钟南山院士作为总主编，医药卫生、营养、体育等多个领域的知名院士专家联合编写。“十一五”期间，出版了 4 个分册，包括《挑战慢性病》《知“瘟”防“疫”》《用药有道》《科学求健康》，因其内容科学丰富、语言通俗易懂的特点，深受广大读者的喜爱，荣获 2013 年全国优秀科普作品、第三届中国科普作家协会优秀科普作品奖科普图书类金奖等多个奖项。“十二五”期间，又完成 9 个分册的编写，分别是《科学就医》《让呼吸更畅快》《居民健康管理》《心理健康与疾病》《老年人用药有道》《中医药与保健》《膳食与营养》《科学健身》《免疫与接种》。希望公众能喜欢并且及早阅读这套丛书，做到有病科学治疗、无病科学预防，全面提升健康科学素养，学会健康生活，拥有健康生活，享受健康生活。

希望中国科协和相关机构能以“全民健康十万个为什么”丛书为蓝本，编创科普视频、动漫、文艺作品、融合创作产品等，在电视、广播、网络 and 移动端，在农村、社区和学校等广泛传播，帮助公众树立科学的健康理念，掌握科学的健康方法和知识，共享科技发展成果，共创健康幸福生活。

丛书凝聚了“公众健康知识及技术筛选与评价研究”项目各参与单位、各位专家和广大科技工作者的智慧和辛勤劳动，借此机会向你们致以衷心的感谢和诚挚的敬意！健康科普功在当代、利在千秋，希望你们能将这项伟大的事业坚持下去，推动健康中国建设和公民科学素质提升，为全面建成小康社会、实现中华民族伟大复兴的中国梦做出更大的贡献！

全国政协副主席
中国科协主席
科技部部长





前言

中医药在我国有着悠久的历史。数千年来，中医药在保障中华民族的繁衍和人民群众的健康方面起到了无可替代的作用。中医治疗疾病，方法丰富，手段多样，诸如中药、针灸、推拿，等等。中药的应用有单味药和复方之分，又有内服与外用之别。传统中药多为复方汤剂，目前，中成药越来越多地被人们关注和使用。

中成药是传统中医药学数千年来实践的总结和沉淀，在疾病的预防和治疗中发挥着非常重要的作用。中成药是以中药材为原料，在中医理论的指导下，按照一定配方，经制剂加工而成的具有不同剂型的中药制品。近年来，随着中药制药技术的不断发展、国家对中医药事业的大力扶持，我国的中成药事业逐步走向了现代化，呈现出良好的发展态势。中成药以其良好的疗效、较低的毒副作用、方便服用等优点赢得了公众的认可，并被广泛使用。正确认识中成药，科学、合理地使用中成药，对保障健康具有重要意义。

本书围绕中成药这一核心，对老百姓在日常养生保健、防病治病方面非常关心的 130 多个问题逐一进行了解答。本书内容力求科学规范、通俗易懂，其间穿插着相关知识的介绍，使本书更具知识性和可读性。第一章重点介绍了如何认识中成药、如何合理使用并妥善保存中成药。核心部分围绕中老年人常见疾病（如呼吸系统疾病、消化系统疾病、冠心病、糖尿病、高血压、高脂血症、老年痴呆、痛风、肿瘤等），介绍了中医对这些疾病的认识、如何辨证选用中成药进行疾病防治、在运用中成药防治疾病过程中的注意事项等。最后，我们针对

百姓常常遇到的并且独具中医药特色的问题（如上火和泻火药的使用、补药和膏方的使用等）进行了解释，旨在纠正社会上流传的一些错误认识，培养百姓正确选择中成药的理念。



目录

第一章 中成药应用概述

1) 什么是中成药?	3
2) “对症用药”和“对证用药”有什么区别?	4
3) 如何阅读药品说明书?	5
4) “慎用”“忌用”“禁用”有什么区别?	6
5) 老年人如何合理选择中成药?	7
6) 如何正确使用中成药?	9
7) 哪些药应该饭后服? 哪些药应该饭前服?	10
8) 吃中成药时需要忌口吗?	12
9) 吃中药会不会过敏?	13
10) 中药和西药同时服用需要注意些什么?	14
11) 老年人在使用中成药时应特别注意些什么?	15
12) 漏服药物怎么办?	17
13) 觉得“药劲儿”不够可以自己加量吗?	19
14) 含有马钱子的中成药能吃吗?	20
15) 长期服用含麻黄碱的中成药会成瘾吗?	21
16) 保存中成药有什么讲究?	23
17) 如何正确处理过期药品?	24



第二章 感冒、咳喘的防治

- 18) 感冒发烧一定要用抗生素治疗吗? 27
- 19) 为什么慢性腹泻患者感冒时要慎用清热解毒药? 28
- 20) 为什么预防感冒要重视平时的调养? 28
- 21) 如何用药预防支气管哮喘反复发作? 29
- 22) 如何根据痰色指导用药? 30
- 23) 为什么慢性咳喘常用调养脾肾的中药? 31
- 24) 中成药有毒副作用和耐药性吗? 32
- 25) 慢性咳喘为什么要“冬病夏治”? 33
- 26) 膏方适用于哪些慢性咳喘患者? 34



第三章 便秘、胃炎的防治

- 27) 中医说的脾、胃、肠与西医说的消化系统是一回事吗? 37
- 28) 中医常说的脾到底是什么? 38
- 29) 为什么老年人容易出现便秘? 38
- 30) 老年便秘一般分哪几种类型? 40
- 31) 中医治疗老年便秘有什么优势? 41
- 32) 哪些情况下需要服用通便药? 42
- 33) 治疗老年便秘的常用中成药有哪些? 43
- 34) 有通便作用的水果、蔬菜有哪些? 44
- 35) 如何预防慢性胃肠病反复发作? 45

36)	慢性胃炎患者如何饮食?	47
37)	为什么生气后容易胃不舒服?	48
38)	“趁热吃”真的好吗?	49
39)	哪些人不宜喝牛奶?	50
40)	气候变化对胃肠病患者有哪些影响?	51
41)	按揉足三里穴可以健脾胃吗?	52
42)	治疗脾胃病的常用中成药有哪些? 服用时应该注意些什么? ...	53

第四章 冠心病的防治

43)	中医对冠心病的认识历史有多久?	57
44)	中医认为冠心病的诱发因素有哪些?	58
45)	中医可以治疗冠心病吗?	59
46)	冠心病的中医分型有哪些?	60
47)	治疗冠心病常用的中成药有哪些?	61
48)	冠心苏合丸能否长期服用?	62
49)	速效救心丸应该怎么吃?	63
50)	适合冠心病患者的食疗方有哪些?	64
51)	输液通血管有用吗?	65

第五章 糖尿病的防治

52)	什么是糖尿病?	69
53)	糖尿病有哪些症状?	70
54)	糖尿病有哪些预警信号?	70

55)	糖尿病的诊断标准是什么?	71
56)	糖尿病有哪几种类型?	72
57)	哪些人是患糖尿病的高危人群?	73
58)	血糖来自哪里又去向何处?	74
59)	为什么说自我管理是糖尿病治疗的中心环节?	75
60)	糖尿病患者饮食方面需要注意什么?	76
61)	糖尿病患者常见的饮食误区有哪些?	77
62)	糖尿病患者如何运动?	79
63)	糖尿病患者如何做到合理用药?	80
64)	血糖控制得越低越好吗?	82
65)	中医是如何认识糖尿病的?	83
66)	中医治疗糖尿病有哪些优势?	84
67)	中药能根治糖尿病吗?	85
68)	糖尿病患者如何辨证选用中成药?	86



第六章 高血压的防治

69)	人老了都会得高血压吗?	91
70)	在家怎样监测血压?	92
71)	血压在一天之中是如何变化的?	93
72)	气候变化与血压波动有什么关系?	94
73)	中医是如何认识高血压的?	95
74)	哪些中成药可用于治疗高血压?	96
75)	花花草草泡个茶, 能否辅助降血压?	96
76)	高血压患者如何使用膏方?	98



第七章 高脂血症的防治

- 77) 血脂检查报告怎么看? 101
- 78) 中医是如何认识高脂血症的? 102
- 79) 中药在降脂方面有优势吗? 103
- 80) 哪些药食对降脂有帮助? 104
- 81) 常用降脂中成药有哪些? 104
- 82) 老年人怎样预防高脂血症? 106
- 83) 如何从饮食入手预防高脂血症? 107



第八章 老年痴呆的防治

- 84) 记忆力下降就是痴呆吗? 111
- 85) 为什么老年人要做记忆体检? 112
- 86) 老年痴呆会遗传吗? 113
- 87) 怎样辨别抑郁和老年痴呆? 114
- 88) 中医如何看待老年痴呆? 116
- 89) 中医在防治老年痴呆方面有哪些优势? 117
- 90) 哪些食疗方对老年痴呆患者有好处? 118



第九章 痛风的防治

- 91) 什么是痛风? 引起痛风的原因有哪些? 123

92)	痛风与血尿酸升高的关系是怎样的？	124
93)	痛风的临床分期和症状是怎样的？	124
94)	痛风会伤肾吗？	126
95)	如何早期发现痛风？	127
96)	痛风患者在日常生活中应注意些什么？	127
97)	中医是怎样认识痛风的？	128
98)	中医治疗痛风有哪些优势？	129
99)	中医治疗痛风有哪些方法？	130
100)	治疗痛风的常用中成药有哪些？	131



第十章 胃癌的防治

101)	哪些人容易患胃癌？	135
102)	胃癌会转移或复发吗？	136
103)	中医能治胃癌吗？如何治？	138
104)	胃癌的常见中医证型有哪些？	139
105)	西黄丸能治胃癌吗？	140
106)	胃癌合并贫血者能服用益中生血胶囊吗？	141



第十一章 白血病的防治

107)	白血病是怎么回事？	145
108)	中医能治疗白血病吗？	146
109)	白血病患者看中医需要带西医的诊疗资料吗？	147
110)	移植成功后是否需要继续中医治疗？	148

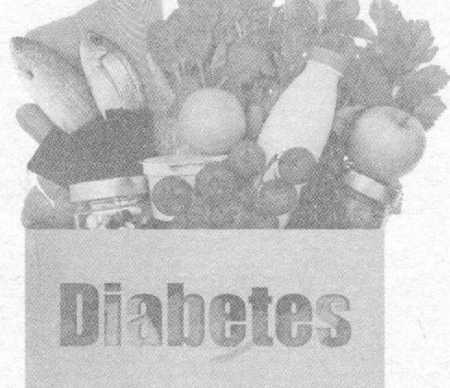
111)	白血病患者如何进补？	149
112)	得了白血病后一直情绪低落，中医有法治吗？	150



附

清热泻火类及滋补类中成药的使用

113)	上火到底是什么意思？	155
114)	哪些人容易上火？	156
115)	什么是虚火？	157
116)	什么情况下不宜祛火？	158
117)	中医如何治疗上火？	159
118)	老年人便秘一定是上火导致的吗？	159
119)	咽喉红肿就一定是上火吗？	160
120)	多喝水可以泻火吗？	161
121)	老年人都该吃补药吗？	162
122)	为什么说冬季适合进补？	163
123)	服用滋补类中成药的同时可以饮茶吗？	164
124)	人参是万能补品吗？	164
125)	服用人参需要注意些什么？	165
126)	西洋参是老少皆宜的补品吗？	166
127)	如何正确认识冬虫夏草？	168
128)	什么是膏方？	169
129)	什么人适合服用膏方？	169
130)	什么人不适合服用膏方？	170
131)	膏方如何保存？	170



第一章

