

健康生活一点通
Health Day

《健康时报》
12周年
倾情奉献

单方 使用手册

一味药的健康生活

《健康时报》编辑部 主编

走出“复方比单方好”的误区，
破除“贵药比贱药好”的偏见。
权威医师的独家单方经验分享，
一味药，祛除病痛；一味药，简便灵验。
学点单方知识，获得意外惊喜！

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社



单方 使用手册

一味药的健康生活

《健康时报》编辑部 主编

图书在版编目 (C I P) 数据

单方使用手册 / 《健康时报》编辑部主编. — 石家庄: 河北科学技术出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5375-5312-4

I. ①单… II. ①健… III. ①单方 (中药) — 文集
IV. ① R289.5-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 161135 号

单方使用手册

《健康时报》编辑部 主编

出版发行: 河北出版传媒集团 河北科学技术出版社

地 址: 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)

总 经 销: 北京时代华语图书股份有限公司 (010-83670231)

印 刷: 北京建泰印刷有限公司

开 本: 700×1000 1/16

印 张: 18.5

字 数: 210 千字

版 次: 2012 年 11 月第 1 版

印 次: 2012 年 11 月第 1 次印刷

定 价: 32.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

厂址: 北京市通州区潞城镇大营村村委会西南 1000 米

电话: (010) 89580799

邮编: 101117

第一篇

家中有本草，健康无烦恼

1

1. 滋阴润燥话知母	2	17. 当归水可当护发素	16
2. 肠胃着凉喝紫苏茶	3	18. 火锅底料放点儿当归	17
3. 姜汤苏叶可驱寒	4	19. 阿胶补血先看体质	17
4. 人参进补四宗罪	4		
5. 浓参汤一碗驱瘟疫	6		
6. 西洋参的保存方法	7		
7. 养生常备太子参	8		
8. 秋困喝碗党参茶	9		
9. 补血党参配大枣	10	20. 吃对阿胶不上火	18
10. 老年人记性不好吃党参	10	21. 自制阿胶枣其实很简单	19
11. 高考学生吃点党参	11	22. 枸杞补肾有窍门	20
12. 首乌泡茶可减脂	12	23. 换季护嗓试试桔梗粥	21
13. 沙漠人参肉苁蓉	13	24. 缓解嗓痒，喝桔梗汤	22
14. 暖冬多喝山药汁	14	25. 易过敏喝五味子茶	23
15. 山药的独门功效	15	26. 出虚汗多喝五味子茶	24
16. 手脚凉吃些当归羊肉汤	16	27. 五味子泡水喝可护肝	24





28. 韩国人爱吃五味子 25
29. 腿肿试试黄芪茶 26
30. 降温后喝茶加点黄芪 27
31. 用黄芪把疮毒“托”出来 28
32. 常喝黄芪水精力足 29



33. 黄芪的独门功效 29
34. 养生喝点茯苓酒 30
35. 土茯苓治小儿湿疹 31
36. 茯苓饼是健脾小零食 31
37. 春天喝杯茯苓奶 32
38. 放化疗后多吃茯苓蒸鳊鱼 32
39. “过敏族”秋天喝麦冬 33
40. 小儿咳嗽吃点麦冬 34
41. 脾胃虚寒别煲麦冬汤 34
42. 胃下垂试试枳实汤 35
43. 护眼多喝罗汉果茶 36
44. 烟枪男人首选罗汉果 37
45. 乌梅灭夏火 37
46. 乌梅方,治好老腹泻 38
47. 梅兰芳护嗓常用石斛水 39
48. 宝宝能喝铁皮石斛水吗 40
49. 祛痒用点金银花 41
50. 金银花配绿茶效果好 42
51. 喝绿豆汤加点金银花 42

52. 夏天喝酒加点金银花 43
53. 鼻子不通气, 辛夷茶熏熏 44
54. 健脾开胃吃桂花 45
55. 桂花茶养胃通便 46
56. 桂花豆茶健脾胃 46
57. 有口气喝点桂花茶 47
58. 秋天的桂花最养胃 47
59. 金、银桂适合做“糖桂花” 48
60. 养心神, 菊花水泡脚 48
61. 清明时节备“二菊” 49
62. 夏季泡茶要选白菊花 50
63. 吃煎炸食物配菊花茶 50
64. 你身边的忘忧草 51
65. 艾叶不仅仅用于艾灸 52
66. 受风寒, 泡脚水里加艾叶 53
67. 霜降泡杯“神仙叶” 54
68. 喝荷叶水很降火 55
69. 脾气坏, 薄荷当作料 56
70. 甘草不能泡茶喝 57



71. 没胃口喝陈皮生姜水 58
72. 口苦吃些陈皮枣 59
73. 肝火旺常吃点陈皮 60
74. 立冬后熬肉汤加点陈皮 61
75. 脾胃虚寒常吃点陈皮 62

76. 白萝卜叶泡水可润肠	63
77. 跟着谚语学用姜	64
78. 健脾暖胃，生姜红糖水	65
79. 吃姜冬夏有不同	66
80. 干姜汤救回一口气	66
81. 进补前姜汁“开路”	67
82. 老人餐桌上常备胡椒	68
83. 治孩子秋泻胡椒先行	69
84. 凉食配点胡椒	70
85. 白胡椒比黑胡椒热劲大	70
86. 红糖水泡胡椒可以祛胃寒	71
87. 胡椒根炖鸡治坐骨神经痛	71
88. 生姜胡椒汤治胃寒痛	72
89. 一撮胡椒治胃寒	72
90. 嗓子干老丝瓜来帮忙	73
91. 杏仁煎汤可护心	74

92. 杏仁酒除腹胀	74
93. 爱疲劳的人多吃酸枣	75
94. 枇杷食用过量易生痰	76
95. 润皮肤, 牛奶加白果	77



96. 香港女孩爱用白果祛痘	77
97. 防咳嗽吃些白果	79
98. 吃白果一次别超十粒	79
99. 桂圆也是益智果	80
100. 龙眼肉滋补心血又补脾	81
101. 促消化泡杯刺梨茶	82

第二篇

心思巧用，厨房也可变药房

83

1. 名医张仲景爱用大枣	84
2. 小儿咳嗽用扁豆红枣汤	84
3. 不同萝卜，不同功效	85
4. 怕便秘，羊肉加水萝卜	86
5. 秋吃胡萝卜赛人参	86
6. 生吃白萝卜要适量	88
7. 解酒榨鲜梨汁	88

8. 缓解牙痛，梨汁配冰糖	89
9. 贝母蒸梨有讲究	89
10. 名医治病也用梨	90
11. 蜂蜜凉吃更清火	91
12. 防皱常喝蜂蜜猪皮汤	91
13. 甘蔗汁，降胃火	92
14. 读书郎常喝木耳汤	93



- | | | | |
|-----------------|-----|-----------------|-----|
| 15. 莴苣解口苦 | 93 | 38. 莲藕生吃才凉血 | 109 |
| 16. 生吃冬瓜解内热 | 94 | 39. 腿抽筋喝木瓜茶 | 110 |
| 17. 春天不宜多吃黄瓜 | 94 | 40. 黑茶的保健功能 | 111 |
| 18. 冬天“灭火”常备大白菜 | 95 | 41. 杏脯粥缓咳喘 | 112 |
| 19. 爱出汗，多喝糯米粥 | 95 | 42. 杏枣糕健脾胃 | 113 |
| 20. 早晨喝碗花生粥 | 96 | 43. 秋吃黄鳝赛人参 | 113 |
| 21. 三种果皮变废为宝 | 97 | 44. 抗菌泻内火：荸荠甘蔗水 | 114 |
| 22. 晒干的橘皮才养胃 | 98 | 45. 开胃又润肠：荸荠百梨汤 | 114 |
| 23. 自制橘皮酱润眼睛 | 99 | 46. 对抗冬日晒：杏仁拌荸荠 | 115 |
| 24. 我家解酒用橘皮 | 100 | 47. 皮肤干喝老糖水 | 115 |
| 25. 橘皮去角质冷热水淡斑 | 101 | 48. 防感冒喝核桃茶 | 116 |
| 26. 让餐桌多上些紫营养 | 101 | 49. 口腔溃疡炖木耳汤 | 116 |
| 27. 白霜厚的柿饼养肺好 | 102 | 50. 冬季如何进补 | 117 |
| 28. 栗子吃多也伤脾 | 103 | 51. 春天喝点儿三根汤 | 117 |
| 29. 便秘的人少吃板栗 | 103 | 52. 预防流鼻血，喝三鲜汤 | 118 |
| 30. 骆家辉小时候的芝麻糊糊 | 104 | 53. 芝麻核桃汤和蜂蜜决明饮 | 119 |
| 31. 一只鸽子顶九只鸡 | 105 | 54. 给口腔灭火：豆芽帮忙 | 119 |
| | | 55. 入夏补脾多吃黄鳝 | 120 |
| | | 56. 秋天对症来吃鱼 | 120 |
| | | 57. 冬季御寒，多吃暖身蔬菜 | 121 |
| | | 58. 补气血，找经典食疗方 | 122 |
| | | 59. 趁着冬天调体质 | 125 |
| | | 60. 抗菌消炎凉拌苦菊 | 128 |
| | | 61. 清热通便炆拌莴笋 | 128 |
| | | 62. 清心安神西芹百合 | 129 |
| | | 63. 黑芝麻：男补肝肾女润肤 | 129 |
| | | 64. 黑荸荠：抗菌清热泻内火 | 130 |
| | | 65. 黑豆：补血养颜暖身心 | 130 |
| | | 66. 大雪过后喝两骨汤 | 130 |



牛蒡子

- | | |
|----------------|-----|
| 32. 芹菜煮汤祛火健脾 | 106 |
| 33. 上班族常喝三种米茶 | 106 |
| 34. 芋头是百搭的养胃食物 | 107 |
| 35. 酸笋开胃，先要煸炒 | 108 |
| 36. 养神佳品，桑葚 | 108 |
| 37. 莲藕鸡汤最滋补 | 109 |

67. 男人强筋壮阳方	131	83. 太子参炖鸽蛋	140
68. 女人补血调经方	132	84. 脾胃不好吃菱角	140
69. 老人补气生血方	132	85. 多喝大麦茶能祛痔	141
70. 汤水不如汤渣营养	133	86. 夏天熬粥放点大麦	141
71. 三七食疗方	133	87. 嗓子干来杯大麦茶	142
72. 敛肝火，保肺气的酸石榴	134	88. 大麦茶可以解油腻	142
73. 肺燥咳嗽吃点莲雾	134		
74. 猪皮冻加点料更补血	135		
75. 手脚冷吃“头脑”	135		
76. 腰果芦笋炒虾球	136		
77. 冬吃羊肉最补肾	136		
78. 杜仲腰花很补肾	137		
79. 肉类分清寒热	137		
80. “润”而不“泻”焦三仙	138		
81. 不上火的食疗方	138		
82. 清热祛火，姜汁拌菠菜	139		



89. 冬天痛经喝碗醪糟汤	143
90. 常喝醪糟能健脑	144
91. 手脚裂口子抹点醪糟	144
92. 冬天暖身来一碗黄酒	145

第三篇

健康小妙招，小毛小病一扫光

147

1. 皮肤灭火：常喝温水	149	8. 感冒来杯三花茶	154
2. 眼睛灭火：菊花加枸杞	149	9. 夏天备点除湿茶	154
3. 夏天只喝三杯茶	150	10. 入秋喝点“沙冬茶”	155
4. 皮肤瘙痒有妙招	150	11. 靳羽西自创健康茶	156
5. 早起要喝温热水	152	12. 三类人要少喝凉茶	156
6. 白痰用热水，黄痰用凉水	152	13. 保阴潜阳的膏滋	157
7. 元旦前后三杯水	153	14. 四种不适，试试膏方	158



15. 五处老毛病，用膏方调	159	44. 拉筋需要注意的事项	185
16. 感冒发烧刮脊柱	163	45. 有助颈椎健康的穴位	185
17. 手脚冰凉刮大臂	164	46. 经络操，帮你解解乏	186
18. 眼睛肿刮膀胱经	165	47. 补肾，蜷成团滚一滚	187
19. 嗓子上火揪喉咙	165	48. 上海名医的肠道保健操	188
20. 头晕脑胀，刮手臂	167	49. 舌头也能练“太极”	189
21. 感冒刮刮俩经络	168	50. 结肠操，帮助排便	190
22. 脑袋胀刮刮胆经	168	51. 侧着睡觉更养肝	191
23. 刮刮上臂也润肠	169	52. 养好你的骨骼	191
24. 梳手缓解肩背痛	169		
25. “烧心”揉揉足内侧	170		
26. 揉揉鼻翼也除皱	170		
27. 揉揉手腕也解酒	171		
28. 春分时节揉揉指尖	171		
29. 足跟痛要揉最痛点	172		
30. 眼干揉揉大脚趾	173	53. 手脚冷，练内功	193
31. 按按养生第一窝	173	54. 肩痛：针灸、艾灸加拔罐	194
32. 突发不适，按按急救穴	175	55. 腿痛：拔罐、针灸一起来	195
33. 常吹空调，按按肩	176	56. 背痛：艾灸之后拔个罐	196
34. 头疼按脖子可缓解	177	57. 腰痛：按摩过后再艾灸	196
35. 动动大拇指解春困	178	58. 跟范伟学学养生招	197
36. 脚踩小球按“涌泉”	178	59. 熏熏脚丫好入眠	200
37. 点点拇指解秋燥	179	60. 宫寒试试四招	201
38. 犯困的时候敲敲背	179	61. 白领六大健康问题中医调	202
39. 睡不好动动手腕	180	62. 坐班族常灸八穴	204
40. 伤风打嗝捏捏手腕	181	63. 夏天犯晕使八招	205
41. 动动腿，晨起后更精神	181	64. 早浴面，晚擦足	206
42. 护脊柱记好三句老话	182	65. 补足底气找三穴	206
43. 筋长一寸，寿延十年	183	66. 秋养生，三步走	208



67. 天冷，给命门添把火	209	86. 灸一灸，解秋乏	225
68. 运动扭伤，记住三个急救穴	210	87. 尿频灸灸肚脐	227
69. 天枢穴：肚脐旁的“止泻穴”	211	88. “过敏人”学点艾灸	227
70. 夹脊穴：内脏也能按摩	211	89. 做做艾灸可健胃	228
71. “弹穴法”，缓解颈背酸疼	212	90. 小满节气多疏通	229
72. 每天按摩“护心穴”	212	91. 惊蛰保健先清肠	230
73. 手脚上的“去火穴”	213	92. 谷雨，抓紧健脾胃	231
74. 身上就有助眠穴	214	93. 白露后每天泡脚	232
75. 解暑常按“四冲穴”	216	94. 有些部位要“春捂”	233
76. 月经期别揉穴位	216	95. 春天保健先防“风”	234
77. 按摩六穴预防乳腺炎	217	96. 春季护腰正当时	235
78. 甜蜜性爱按四穴	217	97. 伏天，最适合灸督脉	236
79. 脚踝有个“补肾圈”	219	98. 养心跟着时辰走	236
80. 腿上四个“止痒穴”	220	99. 台湾老中医的饮食养生法	237
81. 眼睛亮，找募穴	221	100. 台湾老中医的锻炼养生法	238
82. 偏头痛按率谷	222	101. 台湾老中医的睡眠养生法	238
83. 手上就有“健胃药”	222	102. 中医教您抗抑郁	239
84. 对症选穴防感冒	223	103. 给肾脏排排毒	240
85. 牙龈出血揉揉穴	224	104. 三种体质不宜冬泳	240

第四篇

中医用药有讲究

243

1. 感冒中药要分寒热	244	6. 败火，分清虚实再下药	248
2. 吃阿胶，常看舌头	244	7. 产后腰痛分型食疗	249
3. 伸伸舌头辨贫血	245	8. 摸清心火的虚实	250
4. 关于冬虫夏草的三大误区	246	9. “冬病夏治”分男女	251
5. 中成药，一定要见好就收	248	10. 对中医的五大误区	252



- | | | | |
|------------------|-----|--------------|-----|
| 11. 三伏贴敷前先“预热” | 253 | 15. 献血后大补易上火 | 257 |
| 12. 脑力工作者常备五子衍宗丸 | 254 | 16. 中药不一定自己煎 | 258 |
| 13. 什么状况下用补中益气丸 | 255 | 17. 代煎中药如何保存 | 259 |
| 14. 越累越要补吗 | 256 | | |

第五篇

中医背后有故事

261

- | | | | |
|-------------------------|-----|-----------------|-----|
| 1. 清代名医黄元御的养生方 | 262 | 14. 李中梓：治重症用药要猛 | 275 |
| 2. 清代名医吴鞠通的名方 | 263 | 15. 名医不给秘方保密 | 276 |
| 3. 专翥大生膏，给“麦霸”
用的护嗓膏 | 264 | | |
| 4. 王孟英：甘蔗汁也是救命药 | 265 | | |
| 5. 吴鞠通：喝水就呛是痰作怪 | 266 | | |
| 6. 开方子分左右 | 267 | | |
| 7. 吴鞠通：心药还得自己开 | 268 | | |
| 8. 吴鞠通一封信也能当药方 | 269 | | |
| 9. 一剂白虎汤退高烧 | 270 | | |
| 10. 吴鞠通：解热不一定用寒药 | 271 | | |
| 11. 李中梓：“补”出来的顽固腹泻 | 272 | | |
| 12. 李中梓：反酸源于坏情绪 | 273 | | |
| 13. 李中梓：一碗药治好失眠 | 274 | | |
| | | 16. 许叔微：编歌谣教人治病 | 277 |
| | | 17. 烤红薯治好了乾隆的便秘 | 277 |
| | | 18. 两人同住，一人患病 | 278 |
| | | 19. 鲤鱼汤也能救急 | 279 |
| | | 20. 温补脾肾附子理中丸 | 280 |
| | | 21. 六君子汤 | 281 |



单方

第一篇

家中有本草，
健康无烦恼

JIA ZHONG YOU BEN CAO,
JIAN KANG WU FAN NAO





1. 滋阴润燥话知母



知母

别名：连母、水须、穿地龙、虫氏母、地参。

功用：知母是一味常用的清热药。中医认为，知母性寒，味甘、苦，故有清热泻火与滋阴润燥并举的特点，可治疗肺胃实热、阴虚燥咳、骨蒸潮热、阴虚消渴、肠燥便秘等。在临床上，知母常与石膏、贝母、黄柏、花粉、首乌等同用，影响较大的代表方药有白虎汤、知柏地黄丸、二母散等。

适用人群：用于温病，邪在气分，高热、烦渴的气分实热证；治疗肺热咳嗽或阴虚燥咳；阴虚火旺，骨蒸潮热，盗汗者；阴虚消渴，症见口渴、饮多、尿多者。脾虚便溏者不宜使用。

上海执业药师协会 邬时民

相传，从前有个靠挖药为生的孤寡老太，想认一个干儿子，传授识药之技。有人为发财认老人为干妈，但当老人不想急于传授本事，便把老人赶出家门。

一晃两年过去了，老人来到一个山村，因身心憔悴，摔倒在一家门外，惊动了这家的主人。主人是个年轻樵夫，他看老人可怜就让她住了下来，并认老太做了干妈，就这样过了3年。

一天，老人突然对樵夫说：“孩子，你背我到山上看看吧。”当他们来到一片野草丛生的山坡时，老人下地，坐在一块石头上，指着一丛线型叶子、开有白中带紫条纹状花朵的野草说：“把它的根挖来。”樵夫挖出一截黄褐色的草根问：“妈，这是什么？”老人说：“这是一种药草，能治肺热咳嗽、身虚发烧。孩子，你知道为什么直到今天我才教你认药么？”樵夫想了想说：“妈是想找个老实厚道的人，怕居心不良的人拿这本事去坑害百姓！”老太点了点头：

“还是你知道母亲的意思，这种药还没有名字，就叫它‘知母’吧。”

后来，老太又教樵夫认识了许多种药草。老人故去后，樵夫改行采药，但他一直牢记老人的话，真心实意为穷人送药治病。

2. 肠胃着凉喝紫苏茶



紫苏

别名：白苏、赤苏、红苏、香苏、黑苏、白紫苏、青苏、野苏、苏麻、苏草、唐紫苏、桂芒、皱叶苏。

功用：性味辛温，具有发表、散寒、理气、和营的功效。治感冒风寒、恶寒发热、咳嗽、气喘、胸腹胀满等。《本草纲目》载“行气宽中，清痰利肺，和血，温中，止痛，定喘，安胎”。

适用人群：用于感冒风寒、胸闷、呕恶、妊娠恶阻、胎动不安等症状。温病及气弱表虚者忌食。

解放军 305 医院 庞浩龙

紫苏这种中药有很多作用，比如吃螃蟹的时候，配紫苏能解毒，感冒打喷嚏也可以用紫苏泡茶喝。其实，紫苏还有一个很重要的好处，就是可以祛寒健胃。受寒着凉后的肠胃不适，也可以找紫苏帮忙。

具体方法是，抓一撮紫苏叶（大约3克，中药房可以买到），然后切几片生姜，再加两勺红糖（大约15克），放到杯中，用开水冲泡后，盖上杯盖，闷10分钟后，趁热喝下。

这道紫苏红糖茶特别适合受凉以后出现的胃肠型感冒，通常会表现为腹胀、腹痛、消化不良等。



3. 姜汤苏叶可驱寒

作者 刘云静

前几天，我因受风寒咳嗽不止。去一家中医诊所就诊，大夫用听诊器听了听我的肺部，对我说问题不大，建议我服用姜糖苏叶饮来调治，也就是在传统的红糖姜汤里加入紫苏，让驱寒的效果更好。

具体方法：取生姜、紫苏叶各6克，洗净后将生姜切片、捣碎，加红糖15克，再用滚沸水浸泡10分钟，即成姜糖苏叶饮，趁热喝下，每晚一剂。

照大夫说的，我每晚服用一剂，连冲两遍，趁热喝下，等身体微微发热，开始入睡。

我连服了5天，疗效良好，我的咳嗽不适之症也消失了。

4. 人参进补四宗罪



人参

别名：红参、白参、野山参、高丽参（产自朝鲜半岛）。

功用：性温，大补元气，还能补脾益肺，生津止渴，安神益智。其中红参和高丽参性质最温燥，补力也最强，白参性质相对温和，适用于健脾益肺。

适用人群：身强体壮的人不要随便吃人参；身体虚弱、体质偏于虚寒的人，如表现为食少倦怠、虚咳喘促、自汗、健忘、眩晕头痛、阳痿尿频、妇女崩漏、小儿慢惊及久虚不复等，可以在中医指导下，趁着冬天选用人参来大补一下。

健康时报特约记者 徐尤佳

国家级名中医汤金土教授说，天冷了，不少人开始吃参进补，有以下几个方面，需要注意。

最补：先吃参须。

从参须，到参身，10天是服用一支参的最佳周期。参须功效较弱，参身较强，越往上功效越厉害，所以，要先吃参须，清炖吃三天。然后吃参身，要从下往上吃，分三段清炖吃，最后吃最上面的老根。

最适合：每天1克。

参也不能吃得太多，一般每日量为1克左右。平时可以磨成粉吞服，或是切成片嚼下去，或者整支蒸炖服用，看个人喜好。以便于人体慢慢适应和有效吸收疗效。

最佳吃法：是清炖。

最好是清炖，当然把人参和瘦肉、小鸡、鱼等一起烹炖，可消除苦味，滋补强身。或者请医生根据自身身体情况，把参熬进膏方中。

最应注意：先把脉。

进补参前最好让中医把把脉，检查一下此刻的身体状况，有些不适合吃参的就不应该吃了，有些需要中药调理后再吃，否则盲目吃参，补坏了身体是最要命的。



小贴士：最常用的人参食用方法

炖服：将人参切成薄片，放入锅内加满水，炖2~3小时即可服用。

嚼食：以2~3片人参含于口中细嚼。

磨粉：将人参磨成细粉，每天吞服，用量视个人体质而定，一般每次1~1.5克。

冲茶：将人参切成薄片，放在碗内或杯中，用开水冲泡，闷盖5分钟后即可服用。

泡酒：将整根人参装入瓶内用50°~60°的白酒浸泡，每日酌情服用。



5. 浓参汤一碗驱瘟疫

中国中医科学院博士后 罗大伦

清代名医王孟英，在鹭州有个领导叫周光远，他在鹭州工作了一段时间后，觉得还是回老家，呆在王孟英的边上比较安全，于是就定居在杭州，没想到的是，周光远一回杭州就赶上了瘟疫，结果也被传染了霍乱。

发病的时间在晚上，开始上吐下泻，腿抽筋，自己又误服了点什么药，病情就更严重了，等到第二天早晨叫来了王孟英，再一看，这位老领导的脉搏都快没了，眼睛也陷进去了（这是霍乱脱水后的典型体征），耳朵也聋了，四肢也冷了，还出着虚汗，嗓子已经哑了，身上的肥肉也在消失。

王孟英心里明白，这已经是病危了，事不宜迟，他立刻先请其太夫人浓煎参汤，给周领导赶快灌下去，然后开了补气去湿的方子，再抓来煎了喝。

一服药后，周光远的症状开始减轻，于是王孟英就调整了方子，在调理十来天后，周领导再次神采奕奕地出现在了人们的面前。

从此，周光远更加坚定了自己的信念，一定要留在王孟英的身边，否则他也无法搞清楚会发生什么意外。

但是人算不如天算，若干年后，洪秀全一路唱着上帝歌打来了，王孟英逃回了海宁老家，周光远被围在了城里，结果他再次病倒，不幸去世了。

在这个医案的治疗中，王孟英判断周光远的病根是阳气不足，所以将他的阳气补上，让身体自己恢复功能，于是选择浓煎参汤来大补阳气。