

学中医

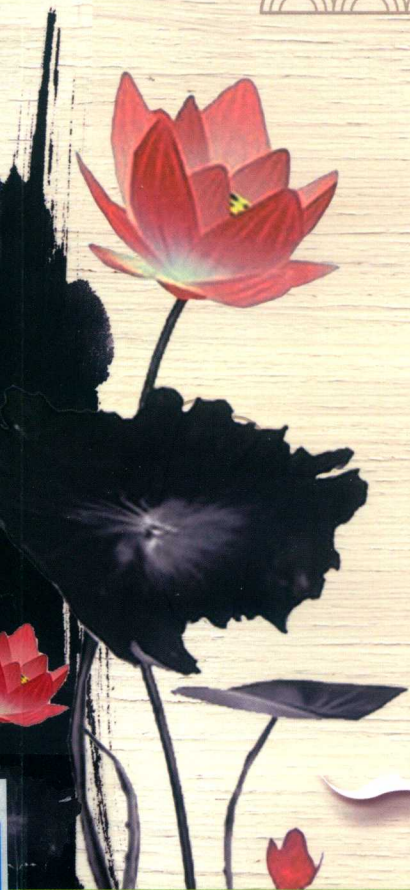
系列丛书

庆余阁

学中医用本草

邓杨春

主编



邓杨春——庆余阁阁主，深耕中医，传承岐黄，自号**马纯阳**

传承岐黄薪火 品味百草精华

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社



“学中医”系列丛书

学中医 用本草

顾 问 王光英 陈至立 张克辉

学术顾问 颜正华

主 编 邓杨春

副主编 白 晶 刘畅鑫 王东华

编 委 (按姓氏笔画排序)

于宏伟 刘迪谦 严利依

沈文博 张 锁 郑伟达

郭希勇



中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

学中医 用本草 / 邓杨春主编 . —北京 : 中国中医药出版社 , 2019.2
(“学中医”系列丛书)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 5206 - 5

I . ①学… II . ①邓… III . ①中医学—基本知识 IV . ①R2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 222879 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010-64405750

山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司印刷

各地新华书店经销

开本 710×1000 1/16 印张 12 字数 202 千字

2019 年 2 月第 1 版 2019 年 2 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 5206 - 5

定价 49.00 元

网址 www.cptcm.com

社长热线 010-64405720

购书热线 010-89535836

维权打假 010-64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010-64405510)

版权专有 侵权必究

学好中医，才能用好本草：从神农谈起

中医是一门极其重视传承与历史的学科，所以中医人开始学习的时候必定要梳理中医药的历史，从而知道中医药的理论与实践的源头。

1. 中药是如何起源的

大多数人相信，中药是起源于人的本能，比如口渴了我们会找水喝，饿了我们会找能充饥的食物，寒冷了我们会找热的食物，而热了我们会找冰棒，这些都是人类自身带的功能，很多人也相信，在中医药的功效发现起源过程中，人类的本能欲望是至关重要的。

其实，这还远远不够，中药又叫“百草”，比如《大宅门》里面所谓的“百草堂”，其实就是说中药的大大部分都是草药，虽然也有动物药，还有矿物药，但是我们的习惯认为草是最能代表中药的，所以第一本关于中药的专门著作就叫《神农本草经》。

古籍记载“神农尝百草，一日遇七十毒”，但是最后没有死，很多人认为是茶解毒，茶起了至关重要的作用，事实上并不一定对。首先，神农氏尝百草，这个百草是不是如现代所谓的“有毒”，还是一个问题。

“毒”，按照《说文解字》其实就是“厚也。害人之艸（草），往往而生”。有过农村生活经历的人都知道，一般来说能吃的、好吃的

植物，都没有很厚的味道，都是比较淡，淡中带一点甜，而那些我们所谓的杂草其实都有比较厚重的味道。神农尝百草，尝的其实就是平时遍地都是的草，一日遇七十毒，其实就是吃了七十种难吃的草而已。当然，也不排除其中有番泻叶、附子之类的有毒的药物。而另外一方面，神农氏还是农业的鼻祖，他不但尝百草，还种植了百谷，在神农氏尝百草的过程中，发现了百草的毒性，但同时也挑选出了很多可以直接食用的植物用于种植，这样就慢慢开始形成了中华民族的农耕文明，为中华民族的健康与繁衍奠定了扎实的基础。

2. 中药为什么能治病

在判断一个药，或者一个方是否有效的时候，如果是医生，自然可以通过望闻问切来判断，但是如果是病人自己，如何判断呢？既可以通过喜好，也可以通过本能。

什么是本能？人中暑了就想喝水，因为喝水是可以减轻中暑症状的；天冷了，人就想吃热饭热菜，因为热饭热菜是可以供给更多热量的。人在又冷又饿之时，吃点面食或者米饭就可以保暖，这是因为人在又冷又饿之时呈现出一种气虚的状态，吃点面食、米饭，就是在补气，身体也就暖和了。

所以，只要用对了药，即使含有黄连的方子，病人喝下去都不会觉得口苦，但是一旦疾病缓解，再喝黄连就会马上觉得苦不堪言。比如，对于一个胃炎患者，如果开半夏泻心汤治疗，在患者的胃炎、胃胀、胃痛的症状没有消除之前，他吃药就不会感到难以下咽。但是吃着吃着，几天之后，症状缓解了，他就会发现，怎么味觉突然灵敏了，药苦得难以忍受。同样，对于月经不调还有宫寒的人来说，吃含有吴茱萸等热性药物的方剂，也会觉得味道还可以，但是没有宫寒的人，如果吃含有吴茱萸的方药，就会难以下咽。

基于此，我们判断一个药是否有效，可以根据服用后的感觉。比如，有的人反对抽烟，觉得抽烟有百害而无一利，所以痛恨抽烟。



但是，很多抽烟的人却反馈，抽烟可以使自己情志变好，只要一戒烟，就会出现身体不适，会出现各种疾病。现代医学总是趋向于用数据说话，用实验室研究数据说服别人，但是他们忘了真理是相对的，对于不同的人群，药物是有不同的作用的。说到底，我们需要明白中药为什么有效，为什么会使人疾病痊愈。

“天所赋为命，物所受为性”，所谓的“性”是中国哲学赋予实物最本质的特征，比如男女性别的差异，其实就是整个男人群体与女性群体最为重要的差异。人有人性，物有物性，所谓的性是一系列特征的系统总结，并不是单纯的某个特征表述。比如，男性与女性，性不一样，生活方式就不一样，性格不一样，等等。

男性与女性之间，就存在一个互补的原则，在互补的原则下又会寻求一个同质，也就是我们经常所谓的“三观”，没有男女的互补，三观再一致，也很难亲密结合（同性恋除外），所以《周易》认为“二女不同行”，就是这个道理。中草药对人体的作用，也是一样的。

首先，中草药之所以能够治疗人体的疾病，是有一个基础的，这个基础就是大自然的最基本的法则，按照现代科学理论来说就是组成各种物质的基本元素都是一样的。人体的所有营养物质都是从大自然摄取的，人体内没有一种元素是大自然没有的。按照中医的理论，就是说人体与大自然本来就是一体的，也就是所谓的“天人合一”，这个是人与中草药的同质性。

有了同质性，才有互补性，也就是中医理论中的“热者寒之”“寒者热之”等，这就是中草药治疗疾病的一个基础，在此基础上才能进一步分析药性。

3. 药性运用正确才是中药疗效的核心

刚开始学医的，只要不是学院派的，都背过“药性赋”。很多人将药性赋理解成一篇文章，其实我更多时候是将这篇文章理解成一

个阐述药性的过程。所谓的“赋”，就是天所赋为性，性赋包含的东西太广了。

药性有四气、五味、升降浮沉，等等，所谓的四气，其实就是寒热温平，药性无非这四种，当然要细分，也可以再细分成其他的药性。寒性的药物，很多时候会让人感觉一身冰冷，比如冬天喝冷水，喝下去之后，对于很多肠胃不好的人来说就是泻药，这就是寒性。有的时候，尽管是大夏天，喝点黄芩、黄连、大黄水，就会打寒战。这就是药性，药性给人体带来的改变，同时也在治病。所谓的药性，就好比人分男女，药性一定，就会有其他很多的性质发生变化。热性的药物，有时也有升的特性，这是热性赋予药物的功效，而且这些功能都是整体性的，不会只是作用在某个脏腑。

另外就是在性定的基础上，还有一些升降浮沉的差别，比如同样是甘草，都是甘平的，但是甘草梢与甘草本身之间的作用，就有很大的区别。同样是当归，当归尾与当归身又有很大的差别。按照中医的归纳总结，几乎所有的花药性都是升的，但是有一种花却是降的，比如旋覆花。几乎所有的根药性都是降的，但是也有的根是升的，比如我们常见的葛根。升降浮沉的作用，其实归根结底还是人体的气机与大自然的气机的一致性。

药性，确保了药物能够中和人体所患疾病的寒热，而五味则决定着药物能够进入哪个脏腑。

比如，肝脏寒，那么就必须用热药，但是热药分很多种，比如有苦性的热药，有酸性的热药，还有甘性的热药，在这些热性药物中，中医就会偏向于选择酸味的热药，或选择咸味的热药。同样，如果是脾胃虚寒，需要滋补脾胃，但是滋补脾胃也分清补、温补，这个时候也要在性味上做功夫。甘温的药物滋补脾胃是最好的，比如李东垣所创立的补中益气丸，其中甘草、党参、黄芪就是甘温之药，滋补脾胃就能达到很好的效果。



分了脏腑，有时就必须分升降浮沉，比如气虚下陷，出现子宫下垂等情形，虽然是虚寒证，但如果只是用大量的附子、肉桂一味温补，很有可能效果不明显，有的时候还会加重病情。但是，此时如果用一些提升气机效果比较明显的药物，比如葛根、升麻、柴胡，就会取得很好的疗效，这就是升降沉浮理论对于正确运用中草药的重要作用。

4. 精准医疗并不时髦，中医向来都是精准用药

中医药的发展经历了很长的时间，用药也是经过很多经验总结才有现代的中医药体系。比如，在《神农本草经集注》中就总结了不同疾病的通用药，头痛，那就可考虑川芎、蒿本、羌活、独活、细辛、菊花，等等，这些都是临床实践的总结。

到了金元时期，由于经络学说的大发展，本草分经学说也开始慢慢形成，虽然其中的理论并不是完美无缺，但是能够非常高效地指导我们使用中药。

针灸学说里面有一句话“宁失其穴，勿失其经”，一个疾病的治疗，可以在选穴上有所偏差，但是只要选对了经络，或多或少都会有一定的疗效，先贤们于是将这种关于经络的理论移植到了中草药的理论之中，也就是中医药的本草分经。

比如，最明显的就是蒿本、羌活、独活治疗头痛，它们所治疗的头痛的特色是不一样的，蒿本治疗的是头顶痛，按照经络理论，这个痛是属于厥阴经的，所以蒿本的分经就是厥阴经。同样治疗风寒头痛，羌活与独活治疗的就不一样，独活治疗的是少阴头痛，而羌活治疗的则是太阳头痛，这就是本草分经理论对中医药临床实践的实际指导作用。

其实，在用本草分经理论指导临床的时候，有时非常灵，有时候效果也一般。但是，总体来说，本草分经学说对于中医药用药的理论是一次非常大的补充，更是一种创新。

5. 单方好还是复方好

有一天一个朋友感冒了，我就关怀地问她吃药了么？她说吃了，然后跟我说，医生开了：左氧氟沙星片、头孢、北豆根、银柴胡口服液。

如果按照西医的有效性检测，也就是说要有一个确定的单体，可以通过实验检测到如何作用于人体，如何减轻病人的痛苦。但是，这个医生给病人开的方，如果万一治好了疾病，如何确定是哪个药发挥了作用？

所以，不证自明，中医药在单体、单方、复方这条路上，已经远远走在现代医学前面了。

以我们最熟悉的甘草为例，其实甘草已经有很多作用了，甘草含有的单体又非常多，每种单体其实都有自己的独特作用，但并不影响甘草作为一个综合体治疗各种疾病。比如，治疗咽喉痛，治疗脾胃虚，很重要的方式就是解毒，各种有毒物质都可以用甘草解。

甘草一变，就变成了复方，比如用陈皮和甘草组合，治疗痰气病；桂枝与甘草组合，治疗心悸，以及因为出汗过多导致的心阳虚证；黄连与甘草组合，治疗因为湿热导致的中焦痞满、腹泻；桔梗与甘草组合，治疗少阴病咽喉痛；芍药与甘草组合，治疗各种肝失疏泄导致的筋脉疾病；大黄与甘草组合，治疗阑尾炎等导致的呕吐，或者便秘导致的呕吐，等等。甘草与其他药物还有很多组合，这就是中医的精髓之一，本来是中医药的特色优势，但是在现代医学体系中，却成为了一个致命的弱点。

复方的作用，就是君臣佐使的作用，“今合和之体，不必偏用，自随人患苦，参而共行。但君臣配隶，应依后所说，若单服之者，所不论耳。药有君臣佐使，以相宣摄。合和者，宜用一君、二臣、五佐，又可一君、三臣、九佐也”。

君臣佐使之间，存在着分工与合作，有的药治疗疾病功效不够强，所以需要臣药加强其作用，有的时候出现副作用，必须要用一



些反佐之药，有的时候还会需要引经报使，所以要加一些引经药，君臣佐使之间密切配合，这才导致了中医药的“效如桴鼓”，才能一剂知，二剂已。

6. 药物配合有禁忌

随着临床和实践的发展，现代医学也慢慢总结出了不少经验，比如喝酒的时候不能吃某某药，某某药不能与什么药同时服用，等等。中医在发现与验证中药疗效的长期过程中，也发现了药物之间存在的各种相互作用。具体而言，各种药物有相互促进的作用，有相互制约的作用，有相互之间消除毒性的作用，总之药物之间存在着各种关系，这些关系是在临床中必须考虑的。

陶弘景说：药“有单行者，有相须者，有相使者，有相畏者，有相恶者，有相反者，有相杀者。凡此七情，合和当视之。相须、相使者良，勿用相恶、相反者。若有毒宜制，可用相畏、相杀，不尔，勿合用也”。所谓的单行就是单方，所谓的相合就是复方。

相须，就是两种药之间会存在一定的促进作用，功能类似，一起使用使得两种药都能很好地发挥作用。比如，用于发汗的麻黄与桂枝之间，麻黄发表，但是麻黄的发表是皮表，桂枝的发表则是肌表，两者虽然有深浅的差别，但是肤表的发汗少不了肌表的津液支持，肌表的发汗也少不了肤表的玄府开窍。又比如，龙骨和牡蛎，龙骨的主要作用是镇惊安神，同时有一定的收涩作用，牡蛎则收涩作用更为明显，也具有镇惊安神的作用，两者在一起，就可以更好地发挥功效。再比如，金银花和连翘，金银花的解毒清热功能更强，而连翘则宣透清热功能更强，两者联合使用则可以起到协同作用。

相使，则与相须有一些差别，相须是两者都是主药，而相使则有主次之分，比如经常用黄芪治疗水肿，在黄芪治疗水肿的时候加入茯苓，这个时候就会出现黄芪功效增强的作用。

相畏，是中医临床中一个非常重要的原则，吃药一般都不能犯

十九畏，所谓的相畏，就是药物的药性被另外一种药物抑制，以至于不能正常表现自己，比如我们开始学中医的时候必须背诵的十九畏歌：

“硫黄原是火中精，朴硝一见便相争。水银莫与砒霜见，狼毒最怕密陀僧。巴豆性烈最为上，偏与牵牛不顺情。丁香莫与郁金见，牙硝难合京三棱。川乌草乌不顺犀，人参最怕五灵脂。官桂善能调冷气，若逢石脂便相欺。大凡修合看顺逆，炮熅炙煨莫相依。”

五灵脂与人参一起用，就会减轻人参的功效，这个时候就会使人参白白浪费，所以很多时候都不能一起用。但是，也有的时候会同时使用，比如朱丹溪就用五灵脂与人参一起用，治疗妇科闭经。

又比如，“硫黄原是火中精，朴硝一见便相争”。硫黄是还原性很强的单质，遇见朴硝，就发生化学反应： $2\text{Na}_2\text{SO}_4 + \text{S} = 2\text{Na}_2\text{SO}_3 + \text{SO}_2 \uparrow$ ，这样硫黄就消失了，还产生了亚硫酸盐，对人体也没有好处。

最要紧的是十八反，一般情况下，不准许出现十八反，这是开始学医时，开方之后必须检查的药物，每一次开方都要检查十八反，必须背诵一遍。一般认为，十八反是有一定毒性的，所以必须在临床上禁止。但是，也有的专家认为，十八反不一定就有毒性，所以也支持十八反的药物一起使用。不管如何，古人提出十八反肯定有一定的缘由，有一定的道理。所以，还是有必要在现实生活中注意。

最后一个需要重视的就是“孕妇禁忌药物”，虽然孕妇需要禁忌的药有很多，但是总结起来，主要有以下这些：

虻斑水蛭及虻虫，乌头附子与天雄，野葛水银并巴豆，牛膝薏苡与蜈蚣，三棱芫花代赭麝，大戟蝉蜕黄雌雄（雄黄、雌黄），牙硝芒硝牡丹桂（肉桂），槐花牵牛皂角同，半夏南星与通草，瞿麦干姜桃仁通，硃砂干漆蟹爪甲，地胆茅根土鳖虫。

这些药物大多是活血化瘀行气的药物，其实只要是大泄大补的药，都不能大量使用，而以活血化瘀的药物最需注意。

当然，中医用药也不是所有时候都按照这个来执行，《黄帝内



经》里面就有一个原则“有故无殒”，也就是说孕妇生病了，该用什么药就用什么药，比如《金匱要略》的桂枝茯苓丸治疗怀孕下血证，也就类似于现代的子宫肌瘤怀孕，并没有太大的危害。

很多时候，怀孕流产不仅与单因素有关，只要肾气充足，用少量的活血化瘀药物也不会有大的影响。但是，对于气血虚、肾虚明显的人，就必须注意了。

7. 食疗与养生

其实中药本草的使用，说一千道一万也说不完，里面有很多问题与注意事项，但是对于很多人来说，食疗就是非常好的养生方式。

食疗又分成两类，一种是“禁止食用”，比如痛风者不吃海鲜，腹泻者不吃生冷食物，等等；一种是“主动吃”，比如寒性体质的人可以多吃姜之类的温性食物，而体热之人则可以考虑多吃一些生冷食物。

其实，古代的辟谷并不是什么很高端的事情，只是没有粮食了，不得不吃五谷以外的食物充饥，而在食用这些本草的时候发现，这些本草可以使人体机能变好。所以在本草知识发展到了明代的时候，就有人编撰了一本专门指导如何在灾荒年份食用五谷以外的食物，从而维系人体正常的生命活动，这本书叫《救荒本草》。

说到底，养生还是一个漫长的路，本草的使用很多时候能够增强我们的机体功能，但是最终能否健康，还必须合理用药。

正确使用中草药，需要很强的辨证功底，特别是了解疾病的病性病位，了解人体五脏六腑的功能，了解人体气血的运行状态，有时还要了解气候因素、情志因素，等等。其中，药性的四气五味和经络对人体的作用等都是运用好中草药的关键点。

一句话，欲用好中草药，须有扎实的中医基础。

邓杨春

2018年11月16日

第一章 心系疾病适用本草 / 1

1. “外伤圣药”三七，治血疗伤有奇功 / 2
2. 药食同源葛根，解酒止泻，活血壮阳 / 3
3. 朱砂为何叫作“辟邪圣药” / 4
4. 养心安神，健脾除湿，辟谷美容，“仙药”茯苓都搞定 / 6
5. 合欢解郁，萱草忘忧 / 7
6. 桃枝辟邪，癫狂克星 / 8
7. 遍野金黄油菜花，活血化瘀又通便，清火解毒疗效佳 / 10
8. 盆中景天，解毒防过敏 / 11
9. 农村山谷美丽的独角莲，却是去瘢痕、脸部疾病的良药 / 12

第二章 脾胃疾病适用本草 / 15

1. 小儿常吃黄连，有何妙处 / 16
2. 胃寒胃痛老不好，一味米辣子（吴茱萸）轻松治 / 17
3. 端午用菖蒲，治病又“辟邪” / 18

4. 补药王者——人参，补五脏，治疗失眠的圣药 / 20
5. 补药王者——人参，补五脏，保命存胃气的首选 / 22
6. 补药王者——人参，补五脏，情志疾病的克星 / 23
7. 人参怎样配伍才能发挥最大作用 / 24
8. 为何“冬吃萝卜夏吃姜” / 25
9. 可当水果吃的红薯（又名甘薯、地瓜），补脾胃，养气血，还能治疗子宫下垂，益寿延年 / 26
10. 牛奶虽好，并非人人适宜 / 29
11. 薏苡仁除湿气，如何才能百发百中 / 30
12. “国老”甘草，常备无患 / 32
13. 脾胃虚寒，来点白豆蔻 / 34
14. 米饭和面条，哪个更易使人发胖 / 35
15. 补气王者——黄芪，该怎样服用 / 36
16. 同是补气要药，黄芪与人参有什么不同 / 37
17. 如何简便廉效地使用“国老”——甘草 / 39
18. 别看不起眼的山生姜（黄精），可以取代石斛 / 40
19. 湿气重就用白术，可治骨质增生，助人辟谷 / 42
20. 随处可见的马齿苋，擅治各种肠胃炎 / 44
21. 黄连虽苦，功效非凡 / 45
22. 只要医术精深，“灰尘”也可治病 / 46
23. 东边墙壁的泥土，是各种剧毒的解药 / 48
24. 萎缩性胃炎怎么办？就用一贯煎“一以贯之” / 49
25. 灶心之土，止血堪比三七 / 50
26. 喝墨水也能治病？确实如此 / 52
27. 妇女之友百草霜，农村家家都不缺 / 53



28. 君子如玉，并非只用于观赏 / 55
29. 巴豆是泻药，为何古人却长久服用，且可“令人色好神仙” / 57
30. 老人便秘，大多数是虚，补命门火、通阴阳很重要 / 58
31. 小孩喜欢流口水，就用温脾汤 / 59
32. 半夏不仅能祛痰，还是健脾的好药 / 60
33. 半夏秫米汤一碗，沟通阴阳治失眠 / 61
34. 湿气重，老吃薏米无效，何不试试半夏 / 62
35. 半夏有毒却能给孕妇吃，妙在“有故无殒，亦无殒也” / 63
36. 呕吐反胃恶心怎么办？中药半夏有奇效 / 65
37. 野果枳椇子能治糖尿病，还能解酒 / 67
38. 鲫鱼健脾除湿，可治多种疾病 / 68

第三章 肾系疾病适用本草 / 71

1. 枸杞子补肾，为何不能长期服用 / 72
2. 枸杞子怎样搭配才能达到最好的疗效 / 73
3. 喝酒得痛风，巴戟天、大黄来帮忙 / 75
4. 乌鱼不光好吃，还可以补脾清肾，祛湿防痘，治疗咽喉炎 / 76
5. 鲤鱼全身都是宝，关键看你会不会吃 / 78
6. 虚劳黄疸，勿忘吃鸭，白毛乌骨，古称“圣药” / 79
7. 鳝鱼活血祛瘀，真的能治疗糖尿病吗 / 80
8. 葡萄自西来，补肾还强志，通经除湿又安胎 / 81
9. 何首乌治白发，怎样吃才健康 / 83
10. 头发可以去瘀血，治水肿，更神奇的是还能治疗白发 / 84
11. 山谷里的小灌木——牛膝，能治阳痿腰痛，降血压、血糖 / 85

12. 闻君半百慕少年，特献菟丝酒一杯 / 87
13. 当道车前草，肾结石、不孕不育的克星 / 88
14. 为什么吃山药补肾没什么效果？如何吃才能“耳聪目明，轻身延年” / 90
15. 篇蓄这种河边常见的猪食菜，却是驱虫、治疗阴道感染瘙痒的特效药 / 91
16. 补肾阳，用天雄，配合得当才收功 / 92
17. 生命力极强的构树，做成茶饮，是便秘、肾虚、肝火旺盛的克星 / 94

第四章 肺系疾病适用本草 / 97

1. 刮下来的竹皮，却是最好的润咽喉、除口臭的好饮料 / 98
2. 白及一味，可治雾霾伤肺、痤疮留瘢 / 99
3. 道旁苍耳，可治各种风湿，更是白癜风克星 / 100
4. 冰糖雪梨不含止咳成分为何止咳有奇效 / 102
5. 烟草用得好也是一味良药，关键看怎么抽 / 103
6. 大枣为什么可以成为戒烟神药 / 105
7. 农村遍地都有的蚯蚓粪，内服外敷都可治病 / 106
8. 民间的燕子泥，治疗各种皮肤病，效果比燕窝还好 / 108
9. 哮喘病患者咽喉发出水鸡声，重用白前一味解决 / 109
10. 香料白芷，亦药亦食，用途广泛 / 110
11. 抗菌杀虫抗病毒，一味百部身兼数职 / 113
12. 蚕宝宝的粪便（蚕沙），却是吹风流泪和各种风湿的克星 / 114
13. 猪油很腻吗？古人却用来清血管，是除三焦湿气、去瘀血的好药 / 115



14. 咽喉疼痛又上火？一个鸡蛋加点醋 / 117
15. 秋天遍地银杏果，消炎又治喘 / 118

第五章 肝胆疾病适用本草 / 121

1. 茵陈虽为路边的蒿草，却是护肝的良药 / 122
2. 五味子五味俱全，五脏皆补，尤其护肝 / 123
3. 益母草治痛经，武则天却用来做面膜 / 124
4. 喝菊花茶能防高血压，让人白发变黑，延年益寿 / 126
5. 湿疹太顽固，画眉青黛来帮助 / 128
6. 为什么晨起口苦的人越来越多，而医圣只用一味黄芩就解决 / 129
7. 预防近视有妙招，羊肝就是黄金食品 / 130
8. 脾气暴躁，肝火旺盛，吃点铁落补血又降压 / 132

第六章 防癌适用本草 / 135

1. 多吃芥菜，可以预防癌症 / 136
2. 海藻可以防癌，治疗三高、甲状腺疾病等，用途广泛 / 137

第七章 本草杂谈 / 139

1. 女人宫寒，一块糖姜就解决 / 140
2. 世人只知云南白药，不知其中别有奥妙 / 141
3. 腊月飞雪有大用，清热解毒驱蚊虫 / 142
4. 糖尿病 12 年，喝牛尿治好了，印度朋友告诉你中医有多伟大 / 143
5. 糖尿病、准糖尿病人注意了，最好别吃薄荷，否则后悔莫及 / 145