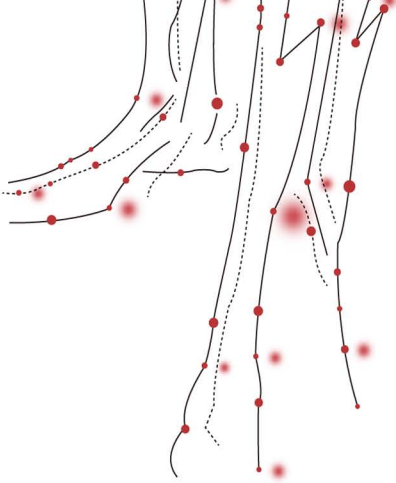


中医中药在身边

ZHONGYI ZHONGYAO
ZAI SHENBIAN

戴恩来 ◎ 主编

中医药是中华民族的国粹
有着灿烂而悠久的历史，是防病治病的有力武器。

甘肃科学技术出版社

项目统筹：韩　波
责任编辑：陈学祥
装帧设计：大雅文化



戴恩来◎主编

甘肃科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

中医中药在身边 / 戴恩来主编. -- 兰州 : 甘肃科学技术出版社, 2020.5
ISBN 978-7-5424-2750-2

Ⅰ. ①中… Ⅱ. ①戴… Ⅲ. ①中国医药学－基本知识 Ⅳ. ① R2

中国版本图书馆CIP数据核字(2020)第075925号

中医中药在身边

戴恩来　主编

项目统筹　韩　波
责任编辑　陈学祥
装帧设计　大雅文化

出　版　甘肃科学技术出版社
社　址　兰州市读者大道 568 号　730030
网　址　www.gskejipress.com
电　话　0931－8125103（编辑部）　0931－8773237（发行部）
京东官方旗舰店　http://mall.jd.com/index－655807.html

发　行　甘肃科学技术出版社
印　刷　上海雅昌艺术印刷有限公司
开　本　787 毫米×1092 毫米　1/32　印　张　7.75　字　数　233 千
版　次　2020 年 8 月第 1 版
印　次　2020 年 8 月第 1 次印刷
印　数　1~3000
书　号　ISBN 978－7－5424－2750－2　　定　价　38.00 元

图书若有破损、缺页可随时与本社联系：0931－8773237
本书所有内容经作者同意授权，并许可使用
未经同意，不得以任何形式复制转载

编委会

主　编

戴恩来（甘肃中医药大学）

副主编

杨志军（甘肃中医药大学）

孙红旭（江南大学）

白俊媛（甘肃中医药大学附属医院）

编　委

马　敏（甘肃中医药大学）　王　菲（甘肃中医药大学）

王新斌（甘肃中医药大学）　田小雨（甘肃中医药大学附属医院）

吕　娟（甘肃省中医院）　朱晓荣（甘肃中医药大学）

杜腾飞（甘肃中医药大学）　李　赟（甘肃中医药大学）

杨　燕（甘肃中医药大学）　张　杰（甘肃中医药大学附属医院）

张云霞（甘肃省中医院）　秦秀华（甘肃中医药大学）

程　姣（甘肃中医药大学）　蒲晓薇（甘肃中医药大学）

薛国忠（甘肃中医药大学附属医院）

中医药是中华民族的国粹，有着灿烂而悠久的历史，是防病治病的有力武器



前　言

中医药是中华民族的国粹，有着灿烂而悠久的历史，是防病治病的有力武器。但是，当今社会，人们对中医中药的认识却存着不少的误区。略作分析，大致有以下两种情况：

一类是把中医中药神化。这类人的文化程度有高有低，但有一个共同的特点，就是受媒体夸大其词的虚假广告影响，笃信中药是天然无公害产品，特别是补益类药物，能养血滋阴、益气壮阳，多吃、长吃无妨，可以延年益寿。殊不知，历代诸多医家均强调“是药三分毒”，而这个“毒”，其实就指的是药物的寒、热、温、凉等属性之偏。若机体的阴阳气血之偏与药物的四气五味之偏相补，即以偏补偏，则能治病或养生，反之则有害。因而，盲目地追风，不仅无益，还可能打破机体的阴阳平衡，是极其有害的。

养生，是近年来最火爆的一个词语，而中医养生更加热门。中医有“药食同源”之说，我们日常生活中的食物也有四气（寒、热、温、凉）、五味（酸、苦、甘、辛、咸）及升降浮沉之属性，这就是最基本的养生含义。至于到了老年，人体出现气血阴阳的偏胜偏衰，当一般的饮食偏性无济于事时，就得用药物了，但依然遵循的是“以偏纠偏、以偏补偏”的原则，使用不当则不能养生。

另一类是把中医中药丑化。持这种观点的人，也是对中医药缺乏客观公正的认识，甚至存有偏见，不实事求是，无限放大中医中药的不足而蛊惑患者。比如说，临床上对西药出现的毒副反应习以为常，而对中药因运用不当而出现的问题，常常会酿成轩然大波。似乎在说，中医药就不该有毒副作用！这类人对中医中药的发展有不可估量的阻碍作用。

其实，上述两种认识的偏差，有着一定的内在联系。一些缺乏中医药常识的民众被误导而长期不规范的用药，必然会出问题，而出了问题，就成了有些人恶意攻击中医药的口实。

鉴于此，中医药知识的普及，就显得十分必要。给广大读者展现真实的、本来的中医中药，纠正以往被扩大甚至歪曲了的事实，以正视听，是我们编写本书的宗旨。

中医中药，有其严密的科学理论体系。运用恰当，既能祛病除灾，更能养生延年；若错误服用，道听途说，人云亦云，跟风赶潮，轻则花冤枉钱，重则伤身致病，甚至还会危及生命。

正是由于中医药学有其系统、深奥的理论，即便是专事攻读也得花大半生的工夫。所以，本书虽有一些介绍中医药基本理论的问题，但这，并非重点，重点是为广大普通读者提供简单、方便、有效、实惠的中医常识和解决具体临床问题。

陇原人民脚下的这片山川草木，是一块神奇的土地。黄土高原和青藏高原、蒙古高原的不期而遇，造就了生物的多样性，成就了千年药乡的美誉。陇原药圃，百草飘香。道地药材、大宗药材、民族药材，琳琅满目、应有尽有。丰富的中药材资源也催生了一代又一代的医学家。譬如，人文伏羲，医理肇始，始“味百草而制九针”；岐黄问答，千载流芳，《黄帝内经》已是中医药的不二宝典；皇甫宏著，承先启后，如今更有被誉为“西北针王”的郑氏针法；武威医简，辨证先声，展示着不晚于张仲景时代的陇原医疗水平；敦煌医学，宝藏奇葩，是世界了解中医药

的窗口，更是“一带一路”上的璀璨明珠。作为陇原大地的子孙后代，地方医药的特色优势，也是应该了解的内容。

我们知道，给不同文化层次和教育背景的读者普及中医药知识，是一件很有意义的工作，但同时也是很有难度的。要做到深入浅出，也是对作者们的巨大考验。时间仓促，水平有限，差错也就在所难免了。恳切希望广大读者提出宝贵意见，以便在再版时修改订正，不断满足读者的要求。



2020年3月

目录 / Mu Lu

第一章　中医中药　概念莫偏

1.什么是中医？ ……4
2.什么是中药？ ……5
3.中医药学的“四大经典”指哪些著作？ ……5
4.哪些病适合看中医？哪些病适合看西医？哪些病适合中西医结合看？ ……6
5.看中医需要注意些什么呢？ ……10

第二章　医学典故　催人自勉

6.为什么说“医源于砭”？ ……14
7.中医学界称“杏林”，可有说法？ ……15
8.“橘井泉香”的典故，可曾听说？ ……16
9.扁鹊为何被称为“诊病圣手”？ ……17
10.华佗为何同病状而施异治？ ……19
11.华佗巧治郡守痼疾。 ……20
12.酒为什么被称作“百药之长”？ ……21
13.汤液是如何发明的？ ……22
14.钱乙以一味“黄土”救太子。 ……23
15.许胤宗用熏蒸法治柳太后中风。 ……25
16.张景岳用芒硝救小儿误吞铁钉。 ……25
17.叶天士取梧桐叶治疗难产。 ……26
18.可曾闻张仲景用笑方治心病？ ……28

第三章　中医理论　农耕相关

第一节　中医学特色

19.人和大自然到底有什么样的联系，“天人相应”怎么理解？ ……34
20.什么是“五运六气”？在疫情防治中有何价值？ ……36
21.中医所说的“恒动观”是什么意思？ ……36
22.如何正确认识“病”“症”“证”？ ……37
23.为什么说“辨证论治”是中医学的精髓？ ……38
24.“八纲辨证”可帮助我们认识疾病的性质。 ……38

第二节　阴阳学说

25.为什么中医学首先要说阴阳？……39
26.怎么判断自己是阴虚还是阳虚？……40
27.为什么阴液亏虚到一定程度时，反而会出现类似阳虚的证候呢？……42
28.为什么阳气亏虚到一定程度时，反而会出现类似阴液亏虚的证候呢？……42
29.发热严重时，反而会出现四肢冰冷的寒象，为什么？……42

第三节　五行与脏腑

30.什么是五行？和中医药有何关系？……43
31.生病时五脏会相互影响吗？……44
32.五脏与五体、五官、五华、五液、五志的关系？……45
33.何谓“奇恒之腑”？……48
34.五脏与六腑的关系？……49
35.为什么说“肝胆相照”？……49
36.肝气与五脏病变有什么关系呢？……50
37.脾胃为什么是平衡系统？……50
38.肺与大肠相关有什么临床意义？……50
39.如何理解“心主神明”？……51
40.为什么说“脾胃一虚百病生”？……51
41.如何理解“五脏藏神”说？……52

第四节　精气血津液神

42.为什么说“人活一口气”？……52
43.人体内有哪些气？……52
44.血是怎样生成的？……53
45.人体“金津玉液”在哪里？……54
46.人有三宝“精气神”？……55
47.怎样知道自己是气虚还是血虚？……56

第五节　体　质

48.什么是体质？有哪些类型？……56
49.如何根据体质状况进行养生？……57

第六节　人体的时间轴

50.老了都会“肾虚”吗？如何防治衰老？……59
51.人体节律变化对疾病有何影响？……59

第七节　病因病机

52.什么是正气？什么是邪气？疾病就是一场“正”与“邪”的战争吗？……60
53.如何认识“六淫”？……61
54.为什么说“正气存内，邪不可干，邪之所凑，其气必虚”？……62
55.外感风寒和风热怎么区分？……62
56.如何理解外感病“卫表不和”的病机？……63
57.怎样理解外感病中的发热、恶寒？……63
58.凉燥和温燥如何区别？……63
59.怎样理解“寒从脚下起”？……64
60.为什么说肥人多痰、瘦人多火？……65
61.瘀、痰是怎样形成的？……66
62.病是吃出来的吗？……67

63.如何理解“形与神俱”？ ····· 67
64.七情内伤对人体气机有何影响？ ····· 68

第四章　诊察方法　想学不难

第一节　四诊概述

65.“望闻问切”的具体内容是什么？ ····· 72
66.为什么说中医诊病是察“言”观“色”？ ···· 74

第二节　望　诊

67.为什么说舌是健康的窗户？ ····· 77
68.从人的面色可以知道身体的
疾病吗？ ····· 80
69.看眼睛就能知道身体的疾病吗？ ····· 81

第三节　闻　诊

70.闻“声”就能辨识健康吗？ ····· 82
71.疾病真的可以“嗅”出来？ ····· 83
72.口气能反映身体的疾病吗？ ····· 83

第四节　问　诊

73.中医问诊问些什么？ ····· 84

第四节　切　诊

74.诊脉为什么能够体现身体的奥妙？ ····· 86

第五章　中医治法　随“证”为变

第一节　辨证举例

75.导致耳鸣的病机有哪些？ ····· 91
76.头晕眼花是怎么发生的？ ····· 92
77.哪些迹象表明身体“上火”了？ ····· 92
78.“少气懒言”是怎么回事？ ····· 93
79.如何区分发热？ ····· 94
80.“盗汗”和“自汗”如何区分？ ····· 95
81.口味偏好也能致病吗？ ····· 95
82.便秘是怎样形成的？如何
预防便秘？ ····· 97
83.有人说“十个中医十个样”，
是这样的吗？ ····· 100
84.中医说的“治病求本”是什么？ ····· 101
85.体质学说有何临床价值？ ····· 102

第二节　“八法”的运用

86.和解法有何奥秘？ ····· 103
87.汗法也是一种治疗方法吗？ ····· 103
88.为什么“冬病”要“夏治”？ ····· 104
89.为什么中医治病强调“因人、因时、
因地制宜”？ ····· 104
90.“子午流注”养脏腑是怎么回事？ ····· 105
91.有人说，中医治病起效缓慢，
是这样吗？ ····· 105
92.什么是“培土生金”治法？有何临床
意义？ ····· 105
93.滋水涵木，扶土抑木，为什么肝病
不治肝呢？ ····· 107
94.经常感冒的人，怎么来调理呢？ ····· 107

95.胸痛可不可以长吃丹参？……107
96.防治肝气郁结有什么窍门？……108
97.中风是可以预防的吗？……109
98.中风患者何时可以服用补阳还五汤？……110
99.为什么有的人吃了凉的就会胃痛？……110
100.通便真的可以养颜吗？……110
101.口腔溃疡为什么会“越泻火越严重”？……111
102.如何调治失眠？……112
103.肾病患者可以服用中药吗？……113
104.什么是肾虚腰痛？……114
105.如何看待女性的月经？……115
106.妇女月经前期为什么会出现乳房胀痛？……115
107.合理饮食，减少肥胖。……116

第六章　本草方剂　知多为善

第一节　概　述

108.我国中药的资源状况及其来源。……121
109.天然药物与中药的联系及区别是什么？……121
110.藏药、蒙药、苗药等民族药有何特点？……122
111.中药的产地与药效的关系。……122
112.何谓道地药材？……122
113.甘肃的药材资源状况如何？有哪些道地药材？“十大陇药”是哪些？……123
114.中药的采收有时节限制吗？……123
115.常见的野菜（蒲公英、苦曲菜、荠荠菜、马齿苋等），适合哪一类人群食用？过量或长期食用有哪些副作用？……124
116.中药材采集后经过简单清洗就能服用吗？……125
117.非专业人员如何根据中药饮片外观来判断其优劣？……125
118.中药是如何治疗疾病的？……126
119.如何看待中药养生？……126
120.什么是中药的药性？……127
121.如何“安全、合理、有效”使用中药？……127
122.如何看待中药的毒副作用？……129
123.中药有哪些用药禁忌？……131
124.喝中药时需要忌口吗？喝中药时能喝茶吗？……131
125.所谓“药食相克”，有科学道理吗？……132
126.治疗感冒的中药与补益药煎煮时间一样吗？……133
127.都市快节奏生活，时间紧张，用开水煎中

药可以吗？……133
128.煎煮中药时应该用什么器具？……133
129.空腹喝中药，药效更好吗？……134
130.喝中药必须灌满肠，一次一大碗吗？……134
131.“中药力量弱，无毒，吃中药时加大剂量则见效快”，这种观点正确吗？……134
132.中药“色黑补肾”“以形补形”，这种思维方式科学吗？……135
133.中药汤剂难以下咽，能不能以中成药替代？……136
134.自服中成药多不管用，这是为什么？……137
135.何谓“药食同源”？……138
136.制作、服用药膳时，应注意哪些方面？……138
137.为什么冬季宜进补？该如何进补？……139

第二节　简便效验说中药

138.黄、白菊花功效有何区别？……139
139.如何看待中药的降血压作用？……140
140.决明子茶有何养生保健作用？……141
141.服用清热类中药或中成药，为什么会出现腹泻？……141
142.西北地区秋季经常出现口干、口渴、咽干、咽痒、干咳症状，可选用哪些药物缓解？……142
143.如何看待中药减肥？……142
144.习惯性便秘患者，经常泡服番泻叶，这种做法合理吗？……143
145.如何制作药酒？……144
146.制作药酒有哪些注意事项？制作、饮用祛风湿药酒时要注意哪些方面？……145
147.夏秋季是胃肠疾病的高发季节，应如何调理？……146
148.如何看待中药排石？……147
149.调料多属于药食同源的中药，如何妙用？……147
150.金银花、蒲公英、玫瑰花等花草茶有何养生保健价值？……148
151.“冬吃萝卜夏吃姜”的说法有道理吗？……149
152.“萝卜上市，药铺关门”，为何？……150
153.小儿厌食，能否常食山楂等消食药？……150
154.银杏可以长期服食吗？……151
155.应用补药时，应注意哪些事项？……151
156.长期服用补药，竟然出现饥不欲食、脘腹胀满、腹泻等症状，这是为什么？……152
157.人参、西洋参均能补气，如何根据体质

选择？……153
158.黄芪、党参、当归、百合均为甘肃常见药材，有何保健作用？……154
159.甘草味甜、补益，适合大剂量或长期服用吗？……155
160.八宝粥中的薏米有何功效？……155
161.爽身粉中的滑石有毒吗？……156
162.枸杞子有何养生保健价值？……156
163.山药有何滋补作用？……157
164.“何首乌大补，常吃延年益寿”，这种观点正确吗？……157

第三节　用好抽屉里的灵丹妙药

165.淋雨、受寒后出现轻微感冒症状，居家可以采用哪些简单用药？……158
166.如何选用治疗感冒的中成药？……159
167.六味地黄丸由哪些药物组成，有何功用及注意事项？……160
168.逍遥丸的处方来源、功用。……160
169.各种剂型的藿香正气如何选择？……161
170.川芎茶调丸有何功用？……162
171.归脾丸有何功用？……162
172.艾附暖宫丸有何功用？使用应注意什么？……163
173.桂枝茯苓丸有何功用？……163
174.如何用好附子理中丸？……164
175.龙胆泻肝丸有毒吗？……164
176.补中益气丸有何功用？……165

第七章　针法灸法　一应俱全

第一节　针灸常识

177.什么是针灸？……170
178.人体有多少个穴位？……171
179.所有的穴位都有“名字”吗？……171
180.穴位是如何定位的？……171
181.针刺出针后局部出血正常吗？……172
182.为什么眼周穴位针刺后有时会变成“熊猫眼”？……173
183.扎针会使人体“漏气”吗？……173
184.针灸治疗需要天天做吗？……174
185.针灸的作用是什么？……174
186.针灸疗法的优点是什么？……175
187.针灸的适应证与禁忌证是什么？……175
188.针刺时，会有什么样的感觉？……176
189.针灸治疗后多久能洗澡？饮食需要忌口吗？……177
190.哪些疾病针灸治疗更有优势？……177
191.针刺疗效与留针时间有关系吗？留针时间越久针刺疗效越好吗？……178
192.什么是得气？……178