第一图书网, tushu007.com

<<求医不如求己家庭中成药使用手册>>

图书基本信息

书名：<<求医不如求己家庭中成药使用手册>>

13位ISBN编号：9787214055644

10位ISBN编号：7214055643

出版时间：2010-4

出版时间：江苏人民出版社

作者：肖见喜

页数：246

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

《求医不如求己》是一套荟萃了中国各地保健名家多年来在防病养生方面实用经验的系列丛书。
丛书全面、系统、深入浅出地阐述了人在不同年龄段的各类常见病和疑难杂症的预防之法，还告诉大家养生的根本在于要颐养人的“生长收藏”。
本套丛书的作者或是盛名在外、经年累月奋战在教学、科研、临床第一线的名师专家，或是得其家学和先师精髓并将其发扬光大的良医，或是久病成医后的中医大修之人，或是遍尝百草之后以颐养身心为乐的通达之士。
虽然自古“道不轻传，医不扣门”，但是他们却毫不吝惜自己的养生防病绝学高技，以普度世人的心苦身病为己任，以惠泽众生的快乐健康为大荣。
《求医不如求己》系列丛书的出版，是本着积极预防疾病、提早化解潜藏在人体的隐患、把疾病消灭在萌芽状态的宗旨，希望大家能更多地关注健康，关注养生，而不是只仅仅关注疾病。
我们建议，如果自身的情况不是“未病”状态，而是急病、重病或迁延不愈的痼疾，那么这时候还需要大家及时去医院求诊问治，接受常规治疗。
“急病上医院，未病自己防”，如此，才能及时并全方位地保证自己的健康，这正是本丛书一直提倡的科学、理性的生活态度。
我们衷心欢迎各界有志于振兴中华传统医学养生的仁人志士和广大读者积极为本丛书提出宝贵意见和建议，以期携手为中国老百姓的健康贡献绵薄之力。

内容概要

这是一本介绍常用中成药内服加外用疗法的家庭常备用药手册。
　　书中介绍的云南白药、六神丸、藿香正气水等177种家庭常备中成药，不仅具备说明书上所说的作用，还有更多说明书上没有谈到的多种新疗效和新用法，比如外敷法、泡浴法；治疗范围包括内科、五官科、皮肤科、妇科、男科、儿科等300余种常见疾病。
用药不多，标本兼治。

作者简介

肖建喜，男，广州中医药大学中医学博士，拜师于著名医家、德艺双馨的许能贵教授和易玮教授门下，善研古书，兼通现代医学。

肖博士善于运用中药、中成药及其各种外治法预防和治疗疾病，将中成药内服与外敷穴位之法相结合，在家用中成药多种新用途的钻研和实践上独树一帜

书籍目录

序一　这是一本每次看到都觉得欣喜的书序二　家里有药，，就有了主心骨第一章 谁家离得开中成药——教你认识中成药　千万别小看中成药　总有一种办法特别管用——中成药的内服外治法　您使用中成药时的注意事项 第二章 家里有这几种药，心里才踏实——具备一药多治功能的家庭必备中成药　没什么别没云南白药——云南白药的多种家用自助疗法　把六位神仙请进家门——六神丸的多种家用自助疗法　善用藿香正气散（水），可以少受多少罪——藿香正气散（水）的多种家用自助疗法　男人的“红颜知己”——六味地黄丸的多种家用自助疗法　生活事业任逍遥——逍遥丸的多种家用自助疗法　大智若愚，大药无声——狗皮膏药的多种家用自助疗法　请小心烧伤、烫伤——京万红软膏的多种家用自助疗法　妙用伤湿止痛膏，穴位敷贴百病消——伤湿止痛膏的多种家用自助疗法　风油精，一抹就神清气爽——风油精的多种家用自助疗法　谁说正骨水只能治跌打损伤——正骨水的多种家用自助疗法　畅享冰爽感受——冰硼散的多种家用自助疗法　像黄金一样珍贵的药——金黄散的多种家用自助疗法　中华跌打丸的多种家用自助疗法　清热燥湿话“三黄”——三黄片的多种家用自助疗法 第三章 五脏安稳，过日子省心——内科五脏疾病的中成药疗法　心安万事宁——胸闷、心悸、心绞痛的中成药内服外治法　别让心脑血管堵车——心脑血管堵塞的中成药内服外治法　大家都怕肾虚——肾虚的中成药疗法　肾好，尿尿没烦恼——尿频、尿失禁的中成药疗法　拥有像杨贵妃一样的福相——增肥的多种中成药疗法　脾胃暖和，人才健康——脾胃虚寒的中成药内服外治法　千万别幸福了嘴，难受了胃——腹胀厌食的中成药内服外治法　像照顾儿女一样悉心照料您的胃——胃胀、呕吐、泛酸水的中成药内服外治法　拉肚子原因多，中成药都可治——各种腹泻的中成药内服外治法　大便痛快，人有活力——各种类型便秘的中成药内服外治法　人生无痔多完美——内痔、外痔、混合痔的中成药内服外治法　管理好你的尿道——尿路感染的中成药疗法 第四章 知冷知热，担起家庭的健康大任——内科呼吸系统疾病的中成药疗法　感冒分风寒风热，不可盲目乱吃药　着凉了，先看有没有出汗吧——风寒感冒有汗和无汗的中成药内服外治法　湿邪伤人有多狠——夹湿感冒的中成药内服外治法　“热高一尺，药高一丈”——热邪侵袭对人体造成的伤害　夏日热风，轻松穿越——轻度风热感冒的中成药内服外治法　快赶跑体内的“热邪”——重度风热感冒的中成药疗法　温度决定健康——持续低热的中成药内服外治法　清热解毒，如沐春风——热毒伤身后的中成药内服外治法　止咳很有讲究——不同类型咳嗽的中成药内服外治法　不会总咳个不停了——受风寒后咳喘的中成药疗法　忽冷忽热，心烦意乱，快用小柴胡冲剂 第五章 多种杂病，一网打尽——内科杂病的中成药疗法　要想吃得香、睡得足，快用祖辈传下来的归脾丸　像婴儿一样美美入睡——各种类型失眠的中成药内服外治法　打倒糖尿病——糖尿病的中成药疗法　中气不足，脏腑当然容易下垂——脏器下垂的中成药疗法　我们的身体需要“甘露”来滋润——湿热病的中成药疗法　肝胆清爽，健康王道——肝胆经湿热所致疾病的中成药疗法　区区下焦湿热，愁煞多少好汉——下焦湿热的中成药疗法　中风病人需要补足一身正气——中风后遗症的中成药内服外治法　别让风、寒、湿三邪绑架你的四肢——风湿、颈肩腰腿疼痛的中成药疗法　正气足，腰腿才灵活——较严重的风湿，颈肩、腰腿疼痛的中成药疗法　关节健康才是真正的健康——颈椎病、肩周炎、风湿性关节炎的中成药内服外治法 第六章 活得体面，自信满满——五官科、皮肤科疾病的中成药疗法　潇潇洒洒，从头开始——斑秃、脱发、须发早白的中成药内服外治法　别拿头痛不当大病——各种头痛的中成药内服外治法　清心明目人舒爽——眼睛突发不适的中成药内服外治法　耳朵有问题，与肾有关系——耳鸣、耳聋的中成药疗法　牙疼很好治——牙疼、口腔溃疡的中成药内服外治法　嗓子好，说话才好听——慢性咽炎的中成药内服外治法　鼻子通，百窍通——各种类型鼻炎的中成药内服外治法　别让皮肤败坏了你的形象——疮疡、红肿热痛的中成药疗法　和宝宝一起清凉一夏——夏季各种暑湿之症的中成药内服外治法　皮肤光光，心里亮堂——粉刺、酒糟鼻的中成药内服外治法 第七章 中成药是男人女人们的福音——妇科、男科疾病的中成药疗法　女人应该乐逍遥——肝气郁结导致的各种女性疾病的中成药疗法　气血双亏的男人不比女人少——乌鸡白凤丸，男人更要吃　各种妇科炎症，快用妇科千金片　十个痛经九个虚寒，快用艾附暖宫丸——痛经的中成药内服外治法　母乳是您给孩子的第一份礼物——产后缺乳的中成药疗法　尽享产后的清爽时光——产后血恶露的中成药内服外治法　气血畅通的女人才能事事顺利——气血不畅、滞的中成药内服外治法

身体哪得康如许，为有源头活血来——气虚、血虚的中成药疗法　播好种，方能收获为人父的幸福——男性不孕不育的中成药疗法　每个男人都能威风凛凛——各种类型阳痿的中成药内服外治法　男人的前列腺需要悉心呵护——前列腺毛病的中成药疗法 第八章 中成药为您的宝宝保驾护航——儿科常见疾病的中成药疗法　孩子感冒，分清寒热是关键——儿童风寒感冒和风热感冒的中成药内服外治法　孩子易上火，常饮七星茶　孩子体虚，玉屏风来救——孩子体虚的中成药内服外治法　孩子不咳，全家安宁——各种小儿咳嗽的中成药内服外治法　为什么孩子不好好吃饭——孩子厌食、腹胀的中成药内服外治法　孩子呕吐后的中成药内服外治法　孩子拉肚子，分清类型就好治——小儿腹泻的中成药内服外治法　孩子晚上不在床上“画地图”了——孩子小便频、遗尿的中成药内服外治法　孩子调皮可能是身体有问题——孩子多动症的中成药疗法 附录 家庭中成药使用方法一览表

章节摘录

插图：中成药是一个军团，中药则是“散弹枪”中药是多靶点的“散弹枪”，散弹有散弹的好处，可以各个击破！
当某一方面的力量不足时，借助其他中药一起来攻关，这就成了方剂。
把沿用时间长，疗效确切的方剂做成现成的药，就成了中成药。
中成药的作用比单味中药更为强大！
如果把一味中药比作一个连队，那么一种中成药堪称一个军团，这个军团各方面人员齐全，和谐统一。
其中起主要作用的中药叫做君药，就像皇帝；起辅助作用的中药叫做臣药；佐药辅助君臣药起治疗作用，或治疗次要症状，或消除(减轻)君、臣药的毒性。
它不是一味地吹捧君臣，有时候也要唱唱反调，却是赤胆忠心，为大局而考虑的；使药或者将药物引到所要治病的经脉或器官上面，或者调和诸药，如甘草。
以桂枝合剂为例，桂枝合剂源于桂枝汤，君药即是桂枝，温阳通络，发汗解表以祛除肌肤表面的风寒；臣药为白芍，味酸而具有收敛阴液(如汗液)的功能；二药相辅相成，桂枝本通过发汗而祛除风寒，有白芍则不至于使发汗太过；佐药是生姜和大枣，生姜帮助桂枝发散风寒，还可以和胃止呕，大枣补脾而壮中气，二药帮助治疗风寒感冒引起的呕吐，疲倦乏力，不欲饮食等症状；炙甘草调和诸药，为使药。
诸药一起同仇敌忾，风寒自会闻风丧胆！
·同仇敌忾，一病须多药中医认为人体是一个有机的整体，五脏六腑都具有相关性。
中成药的优势恰恰在于不是单纯地头痛医头，脚痛医脚，而是从相关的脏腑整体去调理。
有个病人跟我说，吃了你开的麻子仁丸后，不仅大便通畅了，而且冬天常发的支气管炎也好了，心情一好，脾胃功能也跟着改善了，整个人进入了一个良性循环。
其实这就是中成药的整体观念。
另外，还有一个叫做辨证论治。
比如说，同样都是便秘，也不是每个人都可以用三黄片解决的，肠胃有热会导致便秘，有寒也会导致便秘，您得先根据表现症状分清是哪种类型的便秘才行。
大便不通，肛门灼热，小便黄而频繁时，这是肠胃燥热证，须用麻子仁丸泄热行气通便；大便艰涩而小便清长，四肢不温，喜热怕冷，是阳虚便秘证，须用苁蓉通便口服液，效果才最好。
这两个证型，如果用错了药，效果就会南辕北辙了。
生活中，您可能听说某人吃了某某中成药效果很好，但自己吃了以后效果却不明显，有时甚至适得其反，这就是犯了没有辨证论治的错误。
一病须多药，也叫做同病异治，指的是同一个病可以归为不同的证，用不同的药物来治疗。
总之，您记住一点，中医中药是辨证论治的，是根据不同的证而选用不同中成药的，抓住了这个本质，就不会被纷繁复杂的术语和其他人的经验所迷惑了。
·铁肩担道义，一药治多病上面说到，中成药是辨证论治的，也就是说中成药不是直接治“病”的，而是治“证”的。
例如呕吐、烦躁都叫做一个症状，但是症状一般不是单独出现的，往往是多个有联系的症状同时出现。
例如某人有子宫脱垂、气少乏力、肢体倦怠、头昏目眩、舌淡苔白这五个症状，但这五个症状都是由一个原因引起的，那就是脾气亏虚。
脾气亏虚也可以理解为脾胃功能不好，最主要的表现就是吃饭不香，或者吃进去的食物不能很好地被吸收，结果就是气血不足。
这样，人就会没有力气，头晕目眩，舌苔白而淡。
另外，人体各器官都要受到重力的吸引，有向下的趋势，如果人体中升举之力不够，器官就如同逆水行进的舟船，不进则退。
所以，气血不足就没有升举之力，可能表现为子宫下垂。

上述头晕目眩，没有力气等症状，看似跟子宫下垂没有什么联系，其实，它们都是由一个原因引起的，即中气不足，或者叫中气下陷。
看似不一样的病，都用补中益气丸提升中气就可以了。
同样的，云南白药可以治疗跌打损伤，但也可以治疗妇科的痛经等病。
就是说只要表现为局部疼痛不舒、舌质紫暗或有瘀斑的，都可以归为气滞血瘀证，都能用云南白药治疗。
上面所说的情况，就叫一药治多病，也叫异病同治，即不同的病用同样的方法或药物来治疗，这其中的原因就是因为这些不同的病都是同样原因造成的，可以归结为同一个证，所以才用同一个药物治疗。
在本书的第二章，我尤其要跟您讲一些类似于云南白药，藿香正气水等在家庭中非常需要的一些一药治多病的中成药。
本书不是一本洋洋大观的中成药百科词典，而是根据我的临床经验，包括在各位大师那里学到的，最常用中成药的家庭自助综合疗法。

编辑推荐

《求医不如求己:家庭中成药使用手册》为您献上：一、中成药一药多治，内服加外用综合疗法。
二、云南白药、六神丸、藿香正气水等家庭小药箱中15种常备中成药的多种治病方法。
三、200余种内服中成药的外敷法、泡浴法。
将药物对身体的伤害减到最小。
四、囊括了内科、五官科、皮肤科、妇科、男科、儿科等各科近300种疾病的中成药疗法。
用药不多，功效显著。
把功效发挥到最大，把风险降到最低。
用活200余种中成药，外敷、泡脚，由外治内，标本兼治。
不用看说明书，拿到书即可为自己开方。
中药是多靶点的“散弹枪”，散弹有散弹的好处，可以各个击破！
当某一方面的力量不足时，借助其他中药一起来攻关，这就成了方剂。
方剂制成的中成药比单味中药作用更为强大，堪称一个军团。
云南白药除了可以活血化瘀，治疗跌打损伤之外，还可治疗说明书上未提及的妇科出血之症、痛经、产后恶露不尽，反复发作的口疮、口腔溃疡、牙痛、咽喉肿、扁桃体炎，褥疮、带状疱疹、湿疹等皮肤科疾病，以及孩子的腹泻、腮腺炎、烧防等多种疾病。
有痛风症的朋友，您可以把六神丸研成细末，与大黄粉和清水调匀，将制好的膏剂直接敷在患处，包扎固定即可。
每天换药l～2次，坚持一周左右就能很好地缓解疼痛。
大家一般都认为乌鸡白凤丸是妇科用药，其实这是一种极大的偏见。
只要您有脸色苍白、腰膝酸软、全身乏力等症状，不管男女，都可用乌鸡白风丸。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com