第一图书网, tushu007.com

<<家有单方药>>

图书基本信息

书名：<<家有单方药>>

13位ISBN编号：9787214070166

10位ISBN编号：7214070162

出版时间：2011-5

出版时间：江苏人民

作者：肖建喜

页数：259

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

<<家有单方药>>

前言

照方抓药　　自从我的前一本书《家庭中成药使用手册》出版到现在，已经有好长一段时间了，期间得到了不少读者朋友的鼓励，更被国家中医药管理局“中医中药中国行文化科普宣传周”作为中医科普宣传的底本，浓缩编印成小册子免费发放给广大群众，我甚感欣慰！

因为前一本书是写中成药的，也就是由多味中药按照一定的配方与工艺制成的可以直接服用的药，所以在里面更多的是强调某种中成药的整体功效，组方的主要中药顺便简单地介绍了一下，至于其中大部分单味中药是没有做具体介绍的。

这样一来，有的读者就向我反馈说希望了解更多的单味中药的功效、主治与家庭用法，于是，我就萌发了再写一本家庭单方药使用手册的想法。

我向来佩服能以最少味数、最轻重量的方子治愈疾病的中医，这才是最厉害的中医，也是最值得尊重的中医！

为什么？

好处至少有三：一来可以将药物对病人的伤害减轻，因为是药三分毒嘛；二来可以减轻病人的经济负担；三是可以减缓病人的心理压力。

试想，即使是一个小病，医生给病人开了几大包甚至几十大包的中药，叫人家回去熬，撇开耗费的金钱与时间不说，给病人造成的心理压力是很大的，有些中医很喜欢开大处方的，方子动不动就是二十味以上，有效果还好，如果无效，真是罪莫大焉！

所以在民间，很多老百姓都喜欢用单方药来调理自己身体的一些小的毛病。

一般人都是照着一些书上说的来做。

这些所谓的单方偏方书，老百姓很是追捧，但是也存在着很多问题。

第一，文字古奥难懂。

例如说车前子治疗热淋，热淋实际上是现代所说的泌尿道感染，可是有几个老百姓晓得？

而且计量单位也是很奇怪的，各个朝代都不相同，有些专业人士都搞不懂，叫老百姓怎么办？

第二，即使是有些现代人写的书，基本将病名转换为现代症状与疾病了，但是却没有辨证论治。

什么叫做辨证论治？

就是根据一组有关联的症状，把它们归为一个证型，就用相对应的中药来治，不同的证型就要用不同的中药来治。

例如，同样是便秘，大便拉不出来或拉不顺畅，有的书就说用大黄5～10克开水泡服，老百姓就照做了！

如果您是年轻力壮的结实小伙，大便干结，腹中胀满，口干口臭，那么这样调治是对的，您是肠胃有积热，用大黄对症。

但是，如果您是倦怠乏力、少气懒言的老人家，那是气虚便秘，如果也用大黄泡水内服，那大便哗啦啦的，会泄您的气，有一定的危险；如果您只是大便不畅，又放屁又嗳气，那是气机郁滞，只需用枳壳3～10克煎水内服即可。

第三，很多书都没有写清楚用药的禁忌，或者表述不清。

这样会在一定程度上给大家造成使用上的困惑，如果照用就可能造成比较大的麻烦。

为了避免上述这些问题出现，我认真地编写了这本《家有单方药》，作为《家庭中成药使用手册》的姐妹篇呈现给您。

本着“简、便、验、廉”的原则，本书删掉了用法复杂的、药房不易买到的、效果不佳的、有毒的、价钱太贵的一些中药，留下的全是真正适合您在家使用的中药，并且一味一味地单独介绍，手把手教您在家庭中如何使用，只为您及您的家人健康。

还有，在书中，有的单方药跟其他药搭配方能显出更好疗效，我也把它的这几位好朋友一并请过来介绍给大家了，它的这些朋友，最多不过两三位，太多了，您就记不住他们了。

在本书中，我着重介绍了这味药可以调治的多种症状和证型，以及这味药的多种用法还有相关的注意事项。

由于笔者学识有限，书中错漏之处在所难免，恳请广大读者朋友提出宝贵的意见与建议。

第一图书网, tushu007.com

肖建喜　　2011年1月于广州

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书介绍了包括厨房里信手拈来的葱白、豆豉、生姜等作料在内的上百种中草药，不仅说明了这些药的常规煎水或食疗方法，还详细介绍了贴敷法、洗浴法等无副作用的用法。
针对常见的感冒发烧、牙痛、眼疲劳、腹泻、失眠、贫血、肾虚、老年慢性支气管炎、风湿等多种病症，为您的家人提供了以一味药为主的家庭治疗方案，操作简单，实用安全。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

肖建喜，广州中医药大学中医学博士，拜师与著名医家、德艺双馨的许能贵教授和易玮教授门下，主研中医，兼通现代医学。
出版有《求医不如求己?家庭中成药使用手册》，深受读者喜爱。

第一图书网, tushu007.com

<<家有单方药>>

书籍目录

前言 照方抓药
药到病自除
健康至简之道：“ 以偏纠偏 ”
一个好汉三个帮：不可不知的中药六种配伍法
让药效来得更彻底：家庭单方药的使用方法
把寒气赶出身体：家有发散风寒药
不怕风寒：家有麻黄
神农之宝：家有紫苏
作料也能当药用：家有生姜
治感冒、化湿调脾胃：家有香薷
“ 假苏 ”何须四处求：家有荆芥
给身体一道防风墙：家有防风
古代羌族的救命药：家有羌活
亦药亦妆：家有白芷
头疼不是病：家有藁本
厨房有时是药房：家有葱白
风寒鼻炎不用愁：家有鹅不食草
发汗何必用猛药：家有发散风热药
一枝香草出幽丛：家有薄荷
春风三月时，芳容恋琼枝：家有桑叶
冲天香阵透长安，满城尽带黄金甲：家有菊花
饮露身何洁，吟风韵更长：家有蝉蜕
减去多余脂肪：家有牛蒡子
治伤寒尤妙：家有小柴胡
给身体动力：家有升麻
惟淡豆豉能治病：家有豆豉
葛根已尽麦方青：家有葛根
清热泻火莫延迟：家有清热泻火药
世人谁能知母心：家有知母
不花钱的退烧药：家有芦根“ 瑞雪 ”送健康：家有天花粉
不可食无“ 竹 ”：家有竹叶
百花丛里一枝“ 枯 ”：家有夏枯草
不再“ 雾里看花 ”：家有决明子
清三焦之火：家有栀子
乾隆皇帝的祛暑秘笈：家有莲子心
苦能燥湿，寒能清热：家有清热燥湿药
清热燥湿话“ 三黄 ”：家有黄芩、黄连和黄柏
妇科外洗良药：家有苦参
皮肤肿痛要靠它：家有清热解毒药
清热解毒必用品：家有金银花
疮家圣药：家有连翘
身体不发炎：家有穿心莲
本是同根生：家有板蓝根与大青叶
又得田畦觅苦根：家有蒲公英
哥俩好：家有紫花地丁

客家人的“硬饭头”：家有土茯苓
绿色抗生素：家有鱼腥草
敢与毒蛇眠：家有半边莲
命似铁，翻转屁股晒个六月：家有马齿苋
冬春橄榄赛人参：家有橄榄
有恩有情：家有胖大海
清热解毒赛神方：家有绿豆
热消血自凉：家有清热凉血药
生地开花蜜蜜罐：家有生地黄
会“变脸”的药材：家有玄参
牡丹仙子送的药：家有牡丹皮
死生契阔的传说：家有紫草
热不可耐怎么办：家有清虚热药
华佗发现的良药：家有青蒿
报答救命恩人的药：家有白薇
强身不服老：家有地骨皮
实火才能用：家有泻下药
用好它就是补药：家有大黄
传说中的美容圣品：家有芦荟
久服身轻，延年不老：家有松子仁
赶走关节湿气：家有祛风湿药
得风不摇，无风自动：家有独活
像仙草一样灵验：家有威灵仙
热性风湿就靠它：家有秦艽
留着是妙药：家有丝瓜络
腿脚不老：家有五加皮
能把皇帝身体治好：家有徐长卿
祛脾湿：家有化湿药
相依为命化湿毒：家有藿香与佩兰
避“邪气”：家有苍术
不可缺少的“养胃大师”：家有砂仁
排出多余的水：家有利水消肿药
腿肿怎么办：家有茯苓
祛湿又美白：家有薏苡仁
变废为宝：家有冬瓜皮和玉米须
久服令人瘦：家有赤小豆
疏通湿热通道：家有利尿通淋药
将军的救命药：家有车前子
可以点灯，可以治病：家有灯芯草
解除黄疸症状：家有利湿退黄药
孙思邈用它给老虎治腿病：家有虎杖
野火烧不尽，春风吹又生：家有茵陈
有一种草比金钱还贵重：家有金钱草
何处药香不医人：家有温里药
西施也用它：家有肉桂
遥知兄弟登高处，遍插茱萸少一人：家有吴茱萸
中药里的“口香糖”：家有丁香

唇齿留香：家有茴香
气不顺则病生：家有理气药
越老越吃香：家有陈皮
破气消积要药：家有枳实
顺一切心腹之气：家有木香
气病之总司，女科之主帅：家有香附
心情好，气色佳：家有玫瑰花
今朝春气寒，酥暖薤白酒：家有薤白
胃动力不足：家有消食药
霜染蜡叶红果熟：家有山楂
吃撑不怕：家有麦芽
三钱莱菔子，换个红顶子：家有莱菔子
孩子吃饭香香的：家有鸡内金
调血小方：家有止血药
浮香一路到天涯：家有槐花
止血凉血的草根太医：家有白茅根
李时珍称它金不换：家有三七
春季时鲜：家有荠菜
通则不痛：家有活血化瘀药
头不再痛：家有川芎
功同四物汤：家有丹参
妈妈一生的好朋友：家有益母草
会“流血”的植物：家有鸡血藤
为呼吸道撑起保护伞：家有止咳化痰平喘药
奉养老人：家有白芥子
润肺止咳：家有川贝母
药中金瓜：家有瓜蒌
清除肺热：家有罗汉果
专治咳嗽一把抓：家有紫菀、贝母、款冬花
劳神费心何时安：家有安神药
东方睡果：家有酸枣仁
仁中求安：家有柏子仁
何以欢乐忘忧：家有合欢皮
人活一口气：家有补气药
人参是人生的一种寄托：家有人参
补药中的长老：家有黄芪
仙鹤守护的仙草：家有白术
含嘴尝山药：家有山药
枣不离人：家有大枣
补肾补肺，润肠通便：家有核桃仁
血虚需要仔细补：家有补血药
补血圣药：家有当归
填骨髓，长肌肉：家有熟地黄
补血不分男女：家有阿胶
白发如何变黑发：家有何首乌
吃不香，睡不着怎么办：家有龙眼肉
补阴的目的是补阳：家有补阴药

第一图书网, tushu007.com

沙参有南北之分：家有沙参
百年好合：家有百合
两个都是宝：家有麦冬与天冬
一勺可延龄：家有枸杞子
同心同德，救病扶生：家有旱莲草与女贞子
菌中之冠：家有银耳
泄有余，补不足：家有收涩药
五味俱全，以酸为主：家有五味子
敛肺止咳：家有乌梅
名老中医的经验方：家有五倍子
补肝又补肾：家有山茱萸
补养老人的脾胃：家有莲子
墨鱼的骨头真是宝：家有海螵蛸
后记 为百姓健康尽点绵力
附录 单方药实用查询表

章节摘录

清热泻火莫延迟：家有清热泻火药　　清热泻火药是清热药的一种，《黄帝内经》里说“热者寒之”，意思就是热性的病用寒凉的药来治。
例如，发高烧的时候有口渴、心烦等症状；上火了，舌尖红红的，或者眼睛红红的，或有口腔溃疡等，就可以用清热泻火药来治。
清热泻火药寒性大，脾胃功能不好，常觉肚子寒凉，消化不良、大便稀烂者要慎用。
世人谁能知母心：家有知母　　从前有个善良的孤寡老婆婆，年轻时依靠采药为生。
为了将自己的认药本领传给有缘人，她沿街乞讨。
一天，一个富家子找到她，希望继承她的认药本领，巴结官宦，她拒绝了；商人找到她，希望继承她的认药本领，开药材行，发财，她也拒绝了。
最后遇到一对好心而贫穷的樵夫夫妇，把她当做亲生母亲来看待。
这位老婆婆就带着樵夫找到了一丛线形叶子、开有白中带紫条纹状花朵的野草，让他挖出这种草的根，说这种根能治肺热咳嗽、发烧之类的病。
老婆婆认为只有这位樵夫懂得她的治病救人不求名利的心意，于是给这种草取名叫“知母”。
知母于春秋二季采挖，除去地上部分及须根，洗净晒干，称为“毛知母”，新鲜时剥去外皮晒干者，称为“知母肉”。
知母单用或配伍，能清热泻火　　知母有清热泻火、生津润燥的功效。
作为小儿或成人高热的辅助调理，可用知母6～12克煎水喝。
秋季干燥，常常引起肺热咳嗽，多吐黄痰。
久咳后多伤肺阴，导致干咳无痰。
不论是初咳还是久咳，都可以用知母6～12克煎水，冲服川贝母粉末2克，二药合用，称为二母散。
知母常用于阴虚导致的口渴、牙痛等症，因为其有清泻胃火、润燥生津的作用。
知母可治肾虚阴亏　　肾阴亏虚，一方面可能有遗精盗汗、腰膝酸软，另一方面可能导致阳亢，患者常感觉一股热似乎从骨头里面透出，浑身都不舒服。
治阳亢：用知母和地骨皮两味药各6～12克煎水喝，或直接服用中成药知柏地黄丸。
治外阴瘙痒：取黄柏11克，生地29克，土茯苓19克，牡丹皮，知母各9克，蛇床子、地肤子各14克。
头煎清水3碗，煎成1碗，二煎清水2碗，煎成半碗，每天1剂，早晚分服。
知母是一种百合科草本植物的干燥根茎，主产于河北、山西等地，其中以河北历县所产者质量最佳。
肖博士答疑　　问：知母能解决“面子问题”吗？
答：只能解决部分问题，这里介绍一款能清热解毒的银花知母粥，用来治酒糟鼻。
具体做法是：将银花、生石膏、知母放入锅中加适量的水，煎煮成汁后，去渣存汁，加入大米煮成米粥吃。
不花钱的退烧药：家有芦根　　从前，有一户穷人家的孩子发高烧，孩子的父亲去求药铺老板，但药铺老板见死不救。
穷人急得没办法，这时候有一个乞丐经过穷人家门口，听说孩子发高烧，就告诉孩子父亲去池塘边挖些芦根煎水给孩子喝。
孩子的父亲将信将疑地照做了，没想到，孩子喝了之后真的退了烧。
芦根其实就是常见的芦苇的根茎，晒干和生用都可，有清热生津、清热排脓、解毒透疹、利尿的功效，既能清泻肺胃之热，又能养阴生津而止渴。
芦根煎水，清热、助消化　　清胃热，治呕吐：如果呕出的是有腐臭味儿的食物，可用芦根30克左右煎水喝。
治小便黄短甚至淋漓涩痛：直接用芦根30克左右煎水喝。
帮助消化：吃狗肉、牛肉等肉类食物后，如果觉得胃部有坚实感或者饱胀感，也可以用芦根煎水

喝。
治牙龈出血：用芦根30克煎水代茶喝。
治发烧引起的口渴、心烦等症：用芦根30克左右煎水，待到香气大出即倒出，放至冷却再喝。
煮粥清热，泡茶祛寒　　芦根粥：将芦根洗净、切段，与竹茹同煎，去渣加米、生姜煮成粥，分2次吃。
这道粥对肺胃热盛、津液亏损之症有效。
芦根茶：将芦根、鲜萝卜、葱白、青橄榄适量泡水。
这道茶能润燥清喉、预防感冒，对咳嗽、咯痰、全身不适略有怕寒等症状能起到良好的辅助治疗作用。
如果能找到芦根鲜品，则效果更好，味道也更好，治疗上述病症，鲜品一般加倍，可用到50～60克。
芦根在全国各地都有分布，干芦根呈压扁的长圆柱形，以条粗壮、黄白色、有光泽、无须根、质嫩者为佳。
肖博士答疑　　问：芦根有没有外用的方法？
答：有，下面介绍两种：　　1.用芦根、芫荽各适量，煎煮成浓液后用于擦身。
这种方法能治疗麻疹不透。
2.可用芦根、黄柏、升麻、生地各等份，煮汁去渣后含服，待汁液凉后换一口再含。
这种方法能治口疮。
“瑞雪”送健康：家有天花粉　　天花粉实际上是栝楼的干燥根，因为颜色洁白、状如白雪，所以又叫瑞雪。
清热生津，除咳治溃疡　　天花粉既能清热，又可生津。
一切烦渴症，都可以用天花粉煎水服用来治疗。
治久咳或干咳久不愈，伴有口干、颧红等阴虚症：用天花粉与人参按3：1的比例打粉装瓶，每次取3克，米汤水送服，每天1次。
治热病导致的口渴：用天花粉10～15克煎水喝，可与芦根及知母同用。
治孩子高烧头痛：用乳汁调天花粉末3克，给孩子喝，每天1～2次。
辅助治胃及十二指肠溃疡：用天花粉30克、浙贝母15克、鸡蛋壳10个，请药房代为打粉，每次服6克，白开水或米汤水送服。
辅助治疗糖尿病　　天花粉能降血糖，现代医学常用它来辅助治疗糖尿病，下面介绍几种。
方法一：用天花粉与人参各等份研末，用炼蜜拌匀做成梧桐子大小的丸药（请药房代劳），每天饭前用麦冬汤送服50丸，1天1次。
方法二：吃天花粉粥。
先取天花粉浸泡15分钟，文火煮20分钟，去渣取汁，再加入粳米煮粥。
这道粥还能清肺止咳、生津止渴。
方法三：喝天花粉茶。
将天花粉制成粗末，每次取天花粉5克放入茶杯，沸水冲泡，代茶喝。
天花粉外敷，消肿止痛　　天花粉是养阴清热药中为数不多的能消肿排脓的药之一。
治疮疡肿毒（尚未溃烂）：用天花粉和赤小豆等份，每次所取量根据疮痈面积大小而定，打粉，白醋调敷患处，白醋用量以能够使药粉调匀黏合而不至于太湿为度，每天1次，外用纱布包扎固定。
治跌打导致的关节肿痛：24小时内，局部清洁消炎，用冰块冷敷；一天过后，用天花粉捣碎白醋调匀，加热后敷在患处，每天1次。
治痱子、疮疡疖肿：用天花粉、连翘、金银花、赤芍、淡竹叶、泽泻、滑石、车前子、甘草，研末成粉后涂抹于肌肤。
治乳头溃疡：用天花粉研末，加鸡蛋清调敷。
治皮肤湿疹、汗斑、擦伤：把天花粉磨成碎末状调敷。
肖博士答疑　　问：使用天花粉有什么禁忌吗？
答：现代研究表明天花粉有抗早孕、致流产的作用，所以孕妇忌用。

第一图书网, tushu007.com

另外，脾胃虚寒，大便溏薄者慎用。
……

媒体关注与评论

中草药很神奇，单方也能治病。
对于我这种怕麻烦的人来说，扔一小撮草药到汤里或者茶里就能治病，那简直太好了。
这本书很实用。
——小豆子　　随手翻了一下这本书，感觉很实用，于是买了送给妈妈。
妈妈非常喜欢，说很实用，她还在厨房里放了好几种药材，说这叫“厨房里有单方药，照顾全家老少”，哈哈。
——蝈蝈　　婆婆有慢性支气管炎，公公身体也不好，我们工作忙没办法经常在身边照顾他们，就送他们这本书，让他们也学学养生。
——枫叶

编辑推荐

头疼脑热、小病小痛总不能老往医院跑，家里常备点药吧。
西药？
副作用太大！
传统中药？
配药太多！
偏方？
用不习惯！
怕苦又怕麻烦，怎么办？
赶紧收藏单方药！
《家有单方药》中，中医博士肖建喜从400余种临床常用中药里精心挑选出最适合家庭使用、最常见的药材，为您带来三大便利：　　第一，省时省事又省钱，用药少，一味或两三味药就是一个方子。
第二，药效不打折扣，着凉感冒、热伤风、上火、口腔溃疡、肚子胀不消化、腹泻、便秘、风湿性关节疼痛　等都能用单方药解决。
第三，用法多样，可煎水、泡茶、煲汤、贴敷或洗浴，随您选择。

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