

<<中国人的药材生活 清热解毒>>

图书基本信息

书名：<<中国人的药材生活 清热解毒>>

13位ISBN编号：9787535951878

10位ISBN编号：7535951872

出版时间：2010-4

出版时间：广东科技

作者：谢克友

页数：224

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>

## <<中国人的药材生活 清热解毒>>

### 前言

上火是日常生活中十分常见的一种症状及体征，常表现为面红目赤、咽燥声嘶、疖肿四起、口腔糜烂、牙疼肿胀、烦躁失眠、鼻衄出血、舌红苔黄、尿少便干、发热出汗等。这些表现在中医上属于热症和火症的范畴，其原因多是风、寒、暑、湿、燥邪，侵入机体生热化火的结果。

此外，脏腑功能失调、精神过度刺激、生活丧失规律，也能引起上火。

从西医角度来说，上火表现多见于急性感染性疾病，如急性咽喉炎、牙髓炎、口腔溃疡、眼睑炎、结膜炎、尿路感染、便秘、皮肤疖肿、蜂窝组织炎等，也见于结核病、高血压病、植物神经功能紊乱、甲状腺机能亢进等一些慢性疾病。

上火可按病因病机不同，分为两类症候，即实火和虚火。

实火多由于外感六淫（风、寒、暑、湿、燥、火）所致，此外，精神过度刺激、脏腑功能活动失调亦可引起。

实火患者表现为面红目赤、口唇干裂、口苦燥渴、口舌糜烂、咽喉肿痛、牙龈出血、鼻衄出血、耳鸣耳聋、疖疮乍起、身热烦躁、尿少便秘、尿血便血、舌红苔黄或伴有芒刺、脉实滑数。

治疗上宜采用苦寒制火、清热解毒、泻实败火的原则和方法。

虚火多因内伤劳损所致，如久病精气耗损、劳伤过度，可导致脏腑失调、虚弱而生内热，进而化虚火。

根据病机不同，一般将虚火进一步分为阴虚火旺和气虚火旺两种病状。

阴虚火旺多表现为全身潮热、夜晚盗汗、形体消瘦、口燥咽干、五心烦热、躁动不安、舌红无苔、脉细数。

治疗时应以生津养血、滋阴降火为原则。

气虚火旺者表现为全身燥热、午前热甚、畏寒怕风、喜热怕冷、身倦无力、气短懒言、自汗不已、尿清便溏、脉大无力、舌淡苔薄。

治疗时应以补中益气、强肾兴阳、甘温除热为原则。

综上所述，实火和虚火不仅病因、病机、临床表现不同，而且治疗原则及具体治法也有所不同。

如果不管上火是实是虚，而一律用同一方法清热败火，则有可能非但治病不成，反而加重病情。

因此，上火时，首先分清实火还是虚火后，再决定治疗方案，是一件十分重要的事情。

清热解毒是一个自古流传下来的话题，我国在很久以前已经有对清热解毒的记载，只是古时候人们习惯把热病、热毒类病症称为温病。

早在战国时期，因为战事连连，人们流离失所，热毒、热病盛行，无数人死于各种热毒所引起的病症。

在和疾病的斗争中，温病学就慢慢诞生了。

那个时候虽然还没有医书典籍的明确记载，但是人们已经认识到对热毒、热病的防治方法，为后来温病学的确立奠定了基础。

此后，各种热病、热毒被陆续载入了医书。

## <<中国人的药材生活 清热解毒>>

### 内容概要

热、毒是人们日常生活中常见的健康问题。

本书收录了160多种与清热解毒有关的中药和食物，多为寒凉性药物，按功效分为清热解毒、泻火祛暑、利尿通淋、凉血止痢、消肿散疮痈、清肺止咳、清肝明目、利水燥湿、清心除烦等，基本上囊括了热病、热毒引致的各种病症，如清春之湿热、夏之暑热、秋之燥热、冬之虚热，解疮毒、痈毒、蛇虫毒等毒，都提供了治疗方法。

这为大众排解热病、热毒方面提供了各种帮助，让人们能轻松除热毒，祛热病，而且书中还记录了药物的简单实用的使用方法，令大众有意想不到的惊喜。

除了功效、主治、适合人群、食之有道、用之有法之外，还提供了一些养生生活方面的小知识，一些中药的小故事等。

<<中国人的药材生活 清热解毒>>

书籍目录

泻火祛暑冬瓜/2 苦瓜/3 白瓜/4 绿豆/5 绿豆芽/6 黄豆芽/7 豆腐/8 豆豉/10 豆薯/11 荸荠/12 草菇/13 荷叶/14 板蓝根/16 苦丁茶/17 黄芩/18 黄柏/19 黄连/20 栀子/21 金银花/22 金莲花/24 连翘/25 石斛/26 山竹/27 草莓/28 菠萝/29 甜瓜/30 西瓜/31 哈密瓜/32 番木瓜/34 柠檬/36 猕猴桃/38 人参叶/40 利尿通淋黄豆/42 黑豆/43 金丝瓜/44 慈姑/45 蕨菜/46 金针菜/47 莜麦菜/48 石耳/49 田螺/50 车前子/52 茶/33 凉血止痢莲藕/60 西红柿/62 茼蒿/64 马齿苋/65 蚕豆/66 黑木耳/67 兔肉/68 食盐/70 落葵/72 马兰草/73 刺儿菜/74 槐花/75 木槿花/76 凌霄花/77 鸡冠花/78 青蒿/79 玄参/80 生地黄/81 酸枣/82 香蕉/84 莲雾/86 苜蓿/88 大蒜/89 茄子/90 莼菜/92 菱角/93 赤小豆/94 蟹/95 紫菜/96 海带/98 鸭肉/100 鲫鱼/102 田鸡/104 马肉/105 醋/106 酱油/108 仙人掌/109 鱼腥草/110 败酱草/112 紫花地丁/114 重楼/115 蒲公英/116 母猪藤/118 清肺化痰丝瓜/120 豆瓣菜/124 海蜇/125 海藻/126 银耳/128 咸鸭蛋/130 鸭蛋/131 蜂蜜/132 冬瓜子/133 豆浆/134 橄榄/136 百合/138 余甘子/139 无花果/140 罗汉果/142 瓜蒌/144 射干/145 牛蒡子/146 桑叶/147 天花粉/148 竹茹/150 绞股蓝/151 胖大海/152 火龙果/153 梨/154 柿子/156 枇杷/158 清心除烦胡萝卜/160 枸杞叶/162 鲍鱼/164 菊花/166 野菊/168 蚌/170 菊花脑/171 夏枯草/172 决明子/174 利水燥湿薏苡仁/176 黄瓜/178 空心菜/180 苋菜/182 芦蒿/184 鲢鱼/186 青鱼/187 蚬/188 茵陈/189 苦参/190 虎杖/191 香椿头/192 白花蛇舌草/194 清心除烦小麦/196 黄芽白菜/197 青菜/198 茭白/199 葫芦/200 芹菜/202 玉竹/204 芦根/206 淡竹叶/207 知母/208 丹参/209 麦冬/210 其他排毒解毒番薯/212 马铃薯/213 高粱/214 香菇/216 蘑菇/218 番泻叶/219 山药/220 葡萄/222 苹果/223 青梅/224

<<中国人的药材生活 清热解毒>>

章节摘录

插图：

## <<中国人的药材生活 清热解毒>>

### 编辑推荐

《中国人的药材生活·清热解毒》：无热毒则一身轻。  
汲取中医养生精华，温和地从问题根源调理修复，清春之湿热、夏之暑热、秋之燥热、冬之虚热，排解各毒，扭转亚健康状态，协调气血运行，让身体从内至外地健康起来。

<<中国人的药材生活 清热解毒>>

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>