

# 《生活里的中药》

## 图书基本信息

书名：《生活里的中药》

13位ISBN编号：9787501979356

10位ISBN编号：7501979359

出版时间：2011-2

出版社：轻工

作者：郝近大

页数：288

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《生活里的中药》

## 前言

说中药，谈中药，自然离不开神农氏。传说神农氏不仅是上古的农业之神，还是医药之神，就是他尝遍百草，始创医药学。相传远古时代的人们生了病，不知道对症下药，都是有什么就吃什么。结果，有的人对症吃了药，病就好了，而有的人没有对症吃药，就病死了。当时的神农氏为了此事也是非常痛心。他决心尝遍百草，以定药性，为众百姓消灾祛病。就这样，他一样一样地尝，然后记录下来，定下药性，以供人们使用。最后，神农氏尝完百草后自己也死于毒草药之下。神农氏为了后人的利益，历尽千辛万苦，并因尝遍中药而献出了自己的生命，这种无私奉献的精神永远受到后人的敬仰。从神农氏尝百草始有中药，到现代中药走入寻常百姓家，中药给人类带来了越来越多的惊喜。现如今，中药已经成了我们生活中的一部分，与我们的生活、生命息息相关。有人可能会觉得中药掌握起来太麻烦了。其实只要我们掌握了中药的药理、药效、用法，并对症用药，用中药养生治病便会成为一件并不那么复杂的事。中药无论是养生也好，还是治病也罢，最关键的一点是要辨证施治，要因人而异、因地制宜、因时而异。因人而异就是根据每个人的体质不同，对症下药，比如说，你是脾胃虚弱的人，可用党参、大枣、山药等来补脾养胃。因地制宜就是根据不同地区选择不同的药物，假如说你是东南地区的人，在使用补阳类的中药时用量宜轻。中药还要因时而异，因为一年有四季，四季各不同，比如说，夏季天气炎热，我们就要用一些气味甘平、甘寒的药物，如绿豆、百合等。怎样才能辨证用药呢？这就需要我们掌握药物的性味、归经、功效以及用量、用法、禁忌等。只有掌握了这些内容，我们才能分清哪种药物可以治哪种病，哪种药物适合什么样的人保健养生。《生活里的中药》便是一本以专业的视角向读者解读生活中常见中药的百科全书，本书内容科学、严谨，方法实用、简洁，它会告诉现代人如何正确使用中药，如何用药才能更好地养生防病。请记住：正确地选择中药是会生活的智慧，科学地使用中药是对健康的保证！

# 《生活里的中药》

## 内容概要

《生活里的中药》内容简介：熬粥煲汤的时候，你是否想放点儿中药而又无所是从？泡茶的时候，你是否常常不知道水杯里该放哪味中药？喝酒的时候，你是否想开怀畅饮与养生保健兼得？沐浴的时候，你是否想享受一下草药的芬芳？洗脚的时候，你是否想把脚盆变成“养生馆”？睡觉的时候，你是否想把枕头当成“贴身保镖”？化妆的时候，你是否想让中药悄悄改变自己的容颜？……现在你要做的，就是翻开这本书，然后找到你要读的那一页。

## 作者简介

郝近大

全国首批名老中医药学专家学术继承人

中国中医科学院中药研究所研究员、博士生导师

中国药学会常务理事兼中国药学会学术委员会委员

中国药学会药学史专业委员会主任委员

中国药学会常务理事

中国癌症研究基金会鲜药研究学术委员会学术委员

# 《生活里的中药》

## 书籍目录

序篇 日常使用中药的几个必知 什么可以称为“中药”“归经”是怎么回事儿？我该怎么利用它“寒”、“热”、“温”、“凉”是怎么回事？对我有什么用“味甘”、“味苦”、“味辛”是什么意思 我需要知道中药的“升降浮沉”吗 中药买回家后，我该怎么保存 如何理解中药的“十八反”和“十九畏” 家庭煎煮中药有学问

第1章 厨房里的中药 厨房里使用中药的必知法则 人参——大补元气，补脾益肺，生津养血 枸杞子——补肝益肾，养血明目 百合——养阴润肺，清心安神 党参——补中益气，生津和胃 当归——补血活血，调经止痛 薄荷——祛风清热，镇痛止痒 紫苏——发表散寒，行气和胃 黄芪——补气生阳，固表止汗，生津养血 茯苓——渗湿利水，健脾宁心 大枣——补中益气，养血安神 天麻——熄风止痉，镇静平肝 桔梗——开宣肺气，祛痰排脓

第2章 水杯里的中药 水杯里使用中药的必知法则 玫瑰花——行气解郁，和血止痛 菊花——平降肝阳，清热解毒 决明子——清肝明目，利水通便 麦冬——滋阴润肺，益胃生津 胖大海——清热润肺，利咽开音 大麦——益气宽中，消渴除热 荞麦——开胃宽肠，健脾除湿 西瓜皮——清热解暑，止渴利尿 莲子心——清心祛热，止血涩精

第3章 酒杯里的中药 关于药酒的特别说明 黄精——补气养阴，健脾润肺 玉竹——养阴润燥，生津止渴 鹿茸——益肾壮阳，生精补髓 桃花——活血化淤，润燥滑肠 五味子——收敛固涩，益气生津 肉苁蓉——补肾阳，益精血，润肠通便 何首乌——养血补肝，补气益精 淫羊藿——温肾壮阳，祛风除湿 刺五加——扶正固本，活血祛淤 鳖甲——养阴清热，潜阳熄风

第4章 浴缸里的中药 使用中药沐浴的必知法则 凤仙花——祛风活血，消肿止痛 金银花——清热解毒，疏散风热 桂花——化痰止咳，理肺开胃 丁香——温中降逆，补肾助阳 白鲜皮——清热燥湿，祛风止痒

第5章 脚盆里的中药 使用中药浴足的必知法则 冬瓜皮——利水消肿，消暑清热 月季花——活血调经，疏肝解郁 益母草——活血祛淤，调经利尿 防风——祛风解表，胜湿止痛 羌活——解表散寒，祛风除湿 艾叶——温经止血，散寒止痛

第6章 枕头里的中药 关于药枕的特别说明 陈皮——理气健脾，燥湿化痰 绿豆衣——清热解毒，消暑止咳 生石膏——清热泻火，除烦止渴 夏枯草——清肝泻火，明目散结 蚕沙——祛风燥湿，活血定痛

第7章 梳妆盒里的中药 使用中药美容的必知法则 珍珠——镇心安神，润肤祛斑 白术——补脾益气，燥湿利水 白芷——祛风止痛，消肿排脓 白及——收敛止血，消肿生肌 白芍——养血调经，平抑肝阳

### 章节摘录

我需要知道中药的“升降浮沉”吗？我们在看病抓药的过程中，经常会听医生说“升降浮沉”，可是我们却不知所云，不知道这“升降浮沉”到底是什么意思，对我们治病有什么意义。今天我来解释一下：中药里说的“升降浮沉”是药物作用于人体的几种药效倾向，是与病症所表现的倾向相对说的，它是解释药物作用的一种重要的说理工具。升、降、浮、沉，这四个字我们单从字面上就能理解：升有上升、升提的意思；降有下降、降逆的意思；浮有轻浮、上行发散的意思；沉有重沉、下行泄利的意思。人体正常的功能活动依赖于气机升降有常，出入有序，这样人才会不生病；反之，一旦气机升降出入发生故障，就会产生疾病，出现不同的病势趋向。常表现有向上的（如呕吐、咳喘等）、向下的（如泻痢、内脏下垂等）、向外的（如阳气浮越而汗出、发烧等）、向内的（如疹毒内攻、表邪内传等）几种不同趋向。这时怎么办呢？这就需要选择同病势相反的具有升降浮沉作用的药物来进行治疗，以调整紊乱的脏腑功能，使之归于平和或因势利导祛邪外出。一般来说，能治病势下陷的药物都有“升”的作用。一般来说，凡显出升阳发表、祛风散寒、涌吐开窍等功效，能治疗病邪陷下及病位在上、在表的药物，其药性多是升浮的。能治病势上犯的药物都有“降”的作用。一般来说，凡显出泻下、清热、利尿、渗湿、镇静安神、潜阳熄风、清导积滞、止呕、止汗及止咳平喘等功效，能治疗病势逆上及病位在下、在里的药物，其药性多是沉降的。能治病位在上、在表的药物，都有升浮的作用。如升麻、柴胡、黄芪能治脱肛、胃下垂、子宫下垂等中气下陷的病症；桂枝、麻黄、苏叶能治风寒感冒。能治病位在下、在里的药物，都有沉降的作用。如法半夏、杏仁能止吐、止咳平喘，枳实；大黄、芒硝能攻下软坚；石决明、牡蛎能镇肝潜阳，故这些药多具有沉降的功效。如果我们以阴阳来分类，则升、浮属阳，主向上、向外，如解表、催吐、升阳、散寒等；降、沉属阴，主向下、向内，如降逆、潜阳、止呕、平喘、清热、泻下、利尿、安神等。也有人认为，药物的升降作用主要是针对病势，而浮沉作用则是针对病位来说的。一般来说，用药的选择，多是与病位相同而与病势相反。即病位在上在表的，宜升浮而不宜沉降（如表证治当解表）；在下在里的，宜沉降而不宜升浮（如里实便秘治当泻下）；病势上逆的，宜降不宜升（如呕吐治当止呕；气喘治当平喘；肝阳上亢治当平肝潜阳等）；病势下陷的，宜升不宜降（如久泻或内脏下垂，治宜升阳举陷）等。当病位与病势发生矛盾时，如病位在下而又病势趋下的脱肛或子宫下垂，病位在上而又病势逆上的肝阳上亢所致头痛、眼花等，则多应参照病势治疗。我们怎么判断药物的升降浮沉呢？这在中医药里其实早有规定。一般说来，味属辛、甘，性属温热者，大多具有升浮的作用，能升阳、发表、散寒、通络、开窍，比如说紫苏、麻黄、桂枝等；味苦、酸、咸，性属寒凉者，大多具有沉降的作用，能清热泻下、利水渗湿、潜降安神、消积、导滞、降逆，比如大黄、芒硝等。从药物的轻重、质地来看，花叶及质地轻的药物，大多能升浮，如荷叶、辛夷、桔梗、升麻、菊花等；种子、果实、矿石及质地重的药物，大多能沉降，如苏子、牵牛子、代赭石、磁石等。当然这些并不是绝对的，也有例外。比如说，苍耳子能升浮；旋覆花可降逆；麻黄外可发汗解表，内可降气平喘；川芎可上行头目，下行血海等。因此，我们在用药过程中还须从各药功效的特点来考虑。临床用药大多是复方，因此药物的升降浮沉，也会随着配伍和炮制不同而有所转化。比如说，酒炒则升、姜制则散，醋制则敛、盐制则下行。又如，升浮药在多数沉降药中，也能随之下降，沉降药在多数升浮药中，也能随之上升。这说明药物的升降浮沉，在一定条件下可以互相转化，而不是一成不变的。因此，我们在临床运用时应灵活掌握，才能运用得当，发挥药物的治疗作用。中药买回家后，我该怎么保存？随着这几年人们生活水平的提高，一些中药材尤其是像冬虫夏草、人参、燕窝、鹿茸这样的名贵药材越来越多地进入了寻常百姓家。可是，很多人将中药买回家后，一时半会儿用不完，又不知道将中药如何保存才好，是用报纸包着，还是用瓶子装呢？我邻居有一个老太太，她的儿子去东北出差给她带回来一些人参。她一直没舍得吃，就把它放在冰箱里了。可是没想到半年后，她发现人参受潮发霉了。她就跑来问我：“郝教授，这么多的人参怎么都坏了，难道人参放在冰箱里不行吗？”还有一个同事，他从青海托人给他的老父亲买了一些冬虫夏草，可是他的老父亲不知如何保存才好，一会儿放在冰箱里，一会儿又放在柜子里……结果过了一段时间虫草发霉不能吃了，老^、这个心疼啊。中药毕竟不像黄金、白银，随便放在哪儿都没问题，它是会生虫的、会返潮发霉的。如果中药保存不好，其药效便难以保证。那么，中药究竟怎样保存才好呢？家庭药品保存时最关键是要避免霉变、虫蛀，一般药品最好要放在阴凉、干燥、避光的地方。一些珍贵的药材在较短时间内不能用完，这时最好分成几份后再将其密封保存起来。现在我们常用的中药贮存法有埋藏贮存法、酒

## 《生活里的中药》

精贮存法、低温贮存法、炒米保管法、密封保存法等。埋藏贮存法 埋藏贮存就是用广口瓶、坛子等作容器，将药物放在里面，并在里面放好填充物，如石灰、花椒、谷糠等。用石灰埋藏的，主要用于容易变色、虫蛀、发霉类的药材。比如说，冬虫夏草、三七、黄芪、红花等。用花椒埋藏的，是利用花椒挥发气味达到防虫蛀的目的。比如鹿茸，我们就可以用少量当年的花椒跟它放一起，这种方法是很管用的。用谷、麦糠埋藏的，多是一些胶类、根类药材，如阿胶、党参等。当然，不管我们用什么样的填充物，都需要用双层净纸将药材包好放在容器内，同时将填充物下填上埋，使之密封，与空气隔绝，防潮、防蛀，并放在阴凉干燥的地方。酒精贮存法 这种方法最适合保存含糖量高、不易干燥的药材。比如说枸杞子，枸杞子含糖较多，特别容易吸潮泛油、发霉和虫蛀，而且其成分的色泽也极不稳定，容易变色。这时我们就可以将枸杞子用酒精喷雾拌匀，然后用无毒性的塑料袋包装好，排出里面的空气，封口存放，随用随取。低温贮存法 这种方法用途比较广泛，一般在-5 以下的低温条件下，就能杀灭药材的害虫，防止霉菌生长。此法最适合鹿茸、人参、熊掌等贵重，药材的保管与贮藏。炒米保管法 这是很多家庭较常用的方法之一，可用适量的糯米，用文火炒成暗黄色，等冷却以后放入广口瓶中，然后把药材放进去，再密封，放在阴凉通风的地方就可以了。很多人可能不习惯以上这些方法，那我再教您一个非常简单易行的方法：就是将药品盛放在洗干净的玻璃瓶中，然后盖严瓶盖，用蜡转圈滴在瓶口处封严就可以了。这种方法比较适合麝香、番红花等有挥发性成分并具有特殊气味又极怕串味儿的药材。密封后，可以放到冰箱中冷藏，就不会散味儿了。中药的贮存对环境有非常高的要求，不仅要做到清洁无尘，还要定期消毒杀菌，杜绝霉菌及细菌的滋生。除新鲜药材之外，其他类的药材最好在5—9月份内，每隔20天左右放在太阳光下暴晒3小时左右。需要特别指出的是，红参不易被虫蛀，但它需要保持干燥，我们在晾晒时最好盖上白纸，以免它变色，然后再装于木盒或瓷瓶内贮存。由于家庭条件所限，我们在保存中药时时间越短越好，以免药品变质，造成浪费或误服用后带来不良的后果。如果药物已经超过了保质期，即使外观没有什么大的变化，也不要再继续服用了。此外，药物还要存放在安全可靠的地方，不要让你的孩子或家里有精神异常的人轻易拿到，以免偷服、误服而发生中毒事故。最好能将药瓶上贴醒目标签，写清楚药物名称、作用、主治病症及用法用量等，这样我们在用的时候也很方便。 P18-23

# 《生活里的中药》

## 精彩短评

- 1、 养生健体
- 2、 介绍的很详实
- 3、 生活里的中药



# 《生活里的中药》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)