

# 《写给老百姓的中医书》

## 图书基本信息

书名：《写给老百姓的中医书》

13位ISBN编号：9787030259875

10位ISBN编号：7030259874

出版时间：2010-1

出版社：科学出版社

作者：赵进喜

页数：256

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)

# 《写给老百姓的中医书》

## 前言

赵进喜博士，北京中医药大学教授，号医灯，又号慈航，出生于河北省肥乡县赵云堡村一耕读人家。其曾祖火赵裕后公即以医药为业，其祖父赵孟常公笃信天主教，名盛堂赵记曾享誉乡里。其父赵金镜公，字玉台，曾就读教会学校，并修四书等。其母冯保莲，纳于言而能，敏于行而性宽，勤劳良善。不幸为系统性硬皮病折磨30余载。赵教授幼时逢十年动乱，6岁入学读书，独遵家训，刻苦努力。1979年以全县第一名成绩升入高中。因感于母素病痛之告，1982年又以全县榜首考进河北医学院中医系。在大学期间，得到张贵印等前辈指点。毕业后先在河北省邯郸市中心医院随名医杜庆云、韩志和等临证。后考入天津中医学院第一附属医院攻读硕士学位，师从名医黄文政教授，从事中医内科肾脏病的临床和科研工作，其间遍访津门名宿，受益良多。

# 《写给老百姓的中医书》

## 内容概要

《写给老百姓的中医书:解读古人的养生方》基于《千金方》、《伤寒杂病论》、《本草纲目》、《金匱要略》等中医经典著作，密切结合当代临床实际，用通俗活泼的语言，简明扼要地介绍了中医治病求本、强调以平为期、重视标本缓急的治病方法，并对药物的四气五味、升降沉浮、药物归经进行了诠释。此外，还就中药的用量、药物的配伍、组方等进行了论述。书中还介绍了四时养生及防病治病的古方、名方、单方以及作者临床多年的有效经验方。全书注重中医的原汁原味，同时又富有时代特色，是广大中医爱好者及家庭养生保健的佳品。

# 《写给老百姓的中医书》

## 作者简介

赵进喜，博士，现任北京中医药大学东直门医院肾病内分泌科主任医师、教授，中医内科博士生导师，国家中医药管理局中医内科内分泌重点学科带头人。荣获国家中医药管理局优秀临床人才研修项目优秀研修人员，国家第三批名老中医吕仁和教授学术继承人，全国百名杰出青年中医等称

# 《写给老百姓的中医书》

## 书籍目录

第一章 中药学通俗解读	药物的四气五味	药物的升降浮沉	药物的归经	药物的用量	药物的配伍				
常用中药举例	解表药	麻黄	桂枝	紫苏	香薷	荆芥	防风		
白芷	柴胡	葛根	桑叶	菊花	薄荷	牛蒡子	涌吐药	瓜蒂	
常山	攻下药	大黄	芒硝	芦荟	火麻仁	巴豆	甘遂	清	
热药	石膏	知母	天花粉	山梔子	竹叶	苦瓜	黄芩	黄连	
黄檗	金银花	连翘	蒲公英	紫花地丁	败酱草	马齿苋	夏枯草		
生地黄	玄参	赤芍	牡丹皮	紫草	地骨皮	青蒿	夏枯草		
草决明	锦灯笼	胖大海	温里药	附子	乌头	肉桂	干姜	小	
茴香	理气药	陈皮	青皮	枳实	枳壳	香附	木香	荔枝核	
化痰药	半夏	天南星	栝楼	贝母	川贝母	桔梗	昆布	止	
咳平喘药	杏仁	百部	款冬花	紫苏子	桑白皮	葶苈子	白果		
活血药	川芎	丹参	鬼箭羽	血竭	三棱	姜黄	鸡血藤		
牛膝（附：川牛膝）	祛湿药	独活	威灵仙	汉防己	木瓜	苍术	藿		
香	砂仁	茯苓	泽泻	薏苡仁	车前子	石南	土茯苓	金钱	
草	虎杖	玉米须	息风药	天麻	钩藤	白僵蚕	于术珠粉	牡	
蛎	安神药	磁石	酸枣仁	朱砂	远志	台欢花	夜交藤	龙骨	
（国家限制用药）	消食药	山楂	神曲	麦芽	鸡内金	莱菔子	驱虫药		
使君子	雷丸	槟榔	南瓜子	补益药	人参	黄芪	白术		
山药	白扁豆	甘草	麦冬	玉竹	百合	黄精	何首乌	桑	
菴子	女贞子	枸杞子	鹿茸（国家限制用药）	肉苁蓉	当归	熟地			
阿胶	白芍	龙肉内	冬虫夏草	红景天	刺五加	灵芝	银耳		
黑木耳	蛤蚧	淫羊藿	固涩药	五味子	山茱萸	芡实	金樱		
子	止血药	三七	小蓟	藕节	白根	仙鹤草	艾叶	开窍药	麝
香（国家限制用药）	冰片	苏合香	石菖蒲						
说方剂	方剂的组方法度	基本组方原则	基本组方变化	煎服法对发挥疗效的作用	中药的				
煎煮方法	正确的服药方法	有效提升药效的方法	常用方剂介绍	第三章 针灸治疗通俗解读	第四章				
按摩疗法通俗解读	第五章 气功导引通俗解读	第六章 中医食疗与药膳通俗解读							

## 章节摘录

甘味：甘能补、能缓、能和中，具有滋补和中、调和药性及缓急止痛的作用。一般来说，滋养补虚、调和药性及止痛的药多为甘味，主治虚证、脾胃不和及各种痛证。其中，治疗虚证的滋补强壮药，如党参、熟地；解痉止痛、调和药性的药物，如饴糖、甘草等，多为甘味。

酸味：酸能收，具有收敛固涩的作用。酸味的药物常用于治疗虚汗、泄泻等症，如山茱萸、五味子可以涩精敛汗，五味子可以涩肠止泻。

苦味：苦能降、能坚，具有清泻、燥湿的作用。一般来说，清热药、泻火药、通便药、燥湿药多具苦味，主治热证、湿证。能降，也作能泻，其含义或指通泻，如大黄可用于热结便秘；或指清泻，如栀子可用于热盛心烦、尿黄等；或指降逆平喘，如杏仁可用于多种咳喘病证。能坚，又称能坚阴，古人认为苦寒清热则可以坚阴。但对于湿证，因有寒湿、湿热的不同，故温性的苦味药如苍术，适用于寒湿；寒性的苦味药如黄连，适用于湿热。

咸味：咸能泻下、能软坚，具有泻下、软坚、散结的作用。一般来说，软化坚硬、消散结块、泻下通便的药物多为咸味，可用于大便燥结、瘰疬癭瘤、癥瘕痞块等证。如海藻、昆布、瓦楞子等味咸，可以软坚散结；芒硝味咸，可以泻下通便。

淡味和涩味：淡味有“淡附于甘”之说，有渗湿、利尿的作用，主要用于治疗水肿、小便不利等证；而涩味与酸味的作用基本类似，也有收敛固涩的作用，多用以治疗虚汗、泄泻、尿频、精滑、出血等症，如龙骨、牡蛎能涩精，赤石脂能涩肠止泻。

应该指出的是，中药五味的确定最初是依据药物的真实滋味来确定的，如黄连、黄檗为苦味，甘草、枸杞为甘味，桂枝、川芎为辛味，乌梅、木瓜为酸味，芒硝、牡蛎为咸味等。但有许多药物的实际味道与中药的五味不一致。这主要是因为古人常把中药的五味与药物的实际作用相联系，或以五味来解释和归纳药物的作用。而随着用药实践的发展，人们对药物作用的认识不断丰富，一些药物的作用很难用其真实的滋味来解释，因而就有了根据功效推定其五味的情况。即当该药味道与药效不一致时，古人往往会根据其实际功用归纳其五味所属，如生石膏实际味道是苦涩，功用是清热宣透可以退热，所以说其味辛、性大寒。

# 《写给老百姓的中医书》

## 编辑推荐

真正的中医临床专家的原创    一本人人都能看懂的中医书    一位名师的临床心悟    一位名  
医的健康忠告    古方·名方·偏方    验方·药膳·气功

# 《写给老百姓的中医书》

## 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)