

# 中藥介紹

## 大黃



- 藥性：苦，寒。歸脾、胃、大腸、肝、心包經。  
功效：瀉下攻積，清熱瀉火，涼血解毒，逐瘀通經。  
應用：積滯便秘；血熱吐衄，目赤咽腫；熱毒瘡瘍，燒燙傷；瘀血諸證；濕熱痢疾、黃疸、淋證。  
用法用量：煎服，5-15g。外用適量。  
使用注意：本品為峻烈攻下之品，易傷正氣，如非實證，不宜妄用；本品苦寒，易傷胃氣，脾胃虛弱者慎用；其性沉降，且善活血祛瘀，故婦女懷孕、月經期、哺乳期應忌用。

## 烏梢蛇

- 藥性：甘，平。歸肝經。  
功效：祛風，通絡，止癱。  
應用：風濕頑痹，中風半身不遂；小兒驚風，破傷風；麻風，疥癬。  
用法用量：煎服，9-12g；研末，每次2-3g；或入丸劑、酒浸服。外用，適量。  
使用注意：血虛生風者慎服。



## 附子



- 藥性：辛、甘，大熱。有毒。歸心、腎、脾經。  
功效：回陽救逆，補火助陽，散寒止痛。  
應用：亡陽證，陽虛證，寒痹證。  
用法用量：煎服，3-15g；本品有毒，宜先煎0.5-1小時，至口嘗無麻辣感。  
使用注意：孕婦及陰虛陽亢者忌用。反半夏、瓜蒌、貝母、白蘞、白及。生品外用，內服須炮製。若內服過量，或炮製、煎煮方法不當，可引起中毒。

## 雞內金

- 藥性：甘，平。歸脾、胃、小腸、膀胱經。  
功效：消食健胃，澀精止遺。  
應用：飲食積滯，小兒疳積，腎虛遺精、遺尿，砂石淋證，膽結石。  
用法用量：煎服，3-10g；研末服，每次1.5-3g。研末服效果比煎劑好。  
使用注意：脾虛無積滯者慎用。



# 中藥介紹



## 黃耆

藥性：甘，微溫。歸脾、肺經。  
功效：健脾補中，升陽舉陷，益衛固表，利尿，托毒生肌。  
應用：脾氣虛證；肺氣虛證；氣虛自汗；氣血虧虛，瘡瘍難潰難腐，或潰久難斂。  
用法用量：煎服，9-30g；蜜炙可增強其補中益氣作用。

## 蜈蚣

藥性：辛，溫；有毒。歸肝經。  
功效：息風鎮痙，攻毒散結，通絡止痛。  
應用：痙攣抽搐；瘡瘍腫毒，結核；風濕頑痹，頑固性頭痛。  
用法用量：煎服，3-5g。研末沖服，每次0.6-1g。外用適量。  
使用注意：本品有毒，用量不宜過大。孕婦忌用。



## 石決明

藥性：鹹，寒。歸肝經。  
功效：平肝潛陽，清肝明目。  
應用：肝陽上亢，頭暈目眩；目赤，翳障，視物昏花。  
用法用量：煎服，3-15g；應先打碎後煎服。平肝、清肝宜生用，外用點眼宜煅用、水飛。  
使用注意：本品咸寒易傷脾胃，故脾胃虛寒，食少便溏者慎用。

## 川貝母

藥性：苦、甘，微寒。歸肺、心經。  
功效：清熱化痰，潤肺止咳，散結消腫。  
應用：虛勞咳嗽，肺熱燥咳；乳癰，肺癰。  
用法用量：煎服，3-10g；研末服1-2g。  
使用注意：反烏頭。脾胃虛寒及有濕痰者不宜用。



# 中藥介紹



## 人參

藥性：甘、微苦，平。歸肺、脾、心經。  
功效：大補元氣，補脾益肺，生津，安神益智。  
應用：元氣虛脫證；肺脾心腎氣虛證；熱病氣虛津傷口渴及消渴證。  
用法用量：煎服，3-19g；挽救虛脫可用15-30g。宜文火另煎分次兌服。野山參研末吞服，每次2g，日服2次。  
使用注意：不宜與藜蘆同用。

## 何首烏

藥性：苦、甘、澀，微溫。歸肝、腎經。  
功效：制用：補益精血。  
生用：解毒，截癰，潤腸通便。  
應用：精血虧虛，頭暈眼花，鬚髮早白，腰膝酸軟；久癰，癰疽，腸燥便秘。  
用法用量：煎服，10-30g。  
使用注意：大便溏泄及濕痰較重者不宜用。



生首烏



熟首烏



## 三七

藥性：甘，微苦，溫。歸肝、胃經。  
功效：化瘀止血，活血定痛。  
應用：出血證；跌打損傷，瘀血腫痛。  
用法用量：多研末吞服，1-1.5g；煎服，3-10g，亦入丸、散。外用適量，研末，外搽或調敷。  
使用注意：孕婦慎用。

## 麻黃

藥性：辛，微苦，溫。歸肺，膀胱經。  
功效：發汗解表，宣肺平喘，利水消腫。  
應用：風寒感冒；咳嗽氣喘；風水水腫。  
用法用量：煎服，2-9g。發汗解表宜生用，止咳平喘多炙用。  
使用注意：本品發汗宣肺力強，凡表虛自汗、陰虛盜汗及肺腎虛喘者均當慎用。



# 中藥介紹

## 蟬蛻



- 藥性：甘，寒。歸肺、肝經。  
功效：疏散風熱，利咽開音，透疹，明目退翳，息風止癇。  
應用：風寒感冒，溫病初起，咽痛啞啞；麻疹不透，風疹瘙癢；目赤翳障；急慢驚風，破傷風證。  
用法用量：煎服，3-10g，或單味研末沖服。一般病証用量宜小；止癇則需大量。  
使用注意：《名醫別錄》有“主婦人生子不下”的記載，故孕婦當慎用。

## 梔子

- 藥性：苦，寒。歸心、肺、三焦經。  
功效：瀉火除煩，清熱利濕，涼血解毒。焦梔子：涼血止血。  
應用：熱病心煩；濕熱黃疸；血淋澀痛；血熱吐衄；目赤腫痛；火毒瘡瘍。  
用法用量：煎服，5-10g，外用生品適量，研末調敷。  
使用注意：本品苦寒傷胃，脾虛便溏者不宜用。



## 黃蓮

- 藥性：苦，寒。歸心、脾、胃、膽、大腸經。  
功效：清熱燥濕，瀉火解毒。  
應用：濕熱痞滿，嘔吐吞酸；濕熱瀉痢；高熱神昏，心煩不寐，血熱吐衄；癰腫癰瘡，目赤牙痛；消渴；外治濕疹、濕瘡、耳道流膿。  
用法用量：煎服，2-5g。外用適量。  
使用注意：本品大苦大寒，過服久服易傷脾胃，脾胃虛寒者忌用；苦燥易傷陰津，陰虛津傷者慎用。



## 當歸

- 藥性：甘、辛，溫。歸肝、心、脾經。  
功效：補血調經，活血止痛，潤腸通便。  
應用：血虛諸證；血虛血瘀，月經不調，經閉，痛經；虛寒性腹痛，跌打損傷，癰疽瘡瘍，風寒痹痛；血虛腸燥便秘。  
用法用量：煎服，5-15g。  
使用注意：濕盛中滿、大便泄瀉者忌服。



# 中藥介紹



## 海馬

藥性：甘，溫。歸肝、腎經。  
功效：補腎壯陽，調氣活血。  
應用：陽痿，遺精，遺尿；腎虛作喘；  
癥瘕積聚，跌打損傷；疔瘡腫毒。  
用法用量：內服：煎湯3-9g。外用適量，研末敷患處。  
使用注意：孕婦及陰虛火旺者忌服。

## 茯苓

藥性：甘、淡，平。歸心、脾、腎經。  
功效：利水消腫，滲濕，健脾，寧心。  
應用：水腫；痰飲；脾虛泄瀉；心悸，失眠。  
用法用量：煎服，9-15g。  
使用注意：虛寒精滑者忌服。



## 鹿茸

藥性：甘，鹹，溫。歸腎、肝經。  
功效：補腎陽，益精血，強筋骨，調沖任，托瘡毒。  
應用：腎陽虛衰，精血不足證；腎虛骨弱，腰膝無力或小兒五遲；婦女沖任虛寒，崩漏帶下；瘡瘍久潰不斂，陰疽瘰癧內陷不起。  
用法用量：1-2g，研末吞服；或入丸、散。  
使用注意：服用本品宜從小量開始，緩緩增加，不可驟用大量，以免陽升風動，頭暈目赤，或傷陰動血。凡發熱者均當忌服。

## 磁石

藥性：鹹，寒。歸心、肝、腎經。  
功效：鎮驚安神，平肝潛陽，聰耳明目，納氣平喘。  
應用：心神不寧，驚悸，失眠，癲癇；頭暈目眩；耳鳴耳聾，視物昏花；腎虛氣喘。  
用法用量：煎服，15-30g；宜先打碎後煎服。入丸、散，每次1-3g。  
使用注意：因吞服後不易消化，如入丸散，不可多服，脾胃虛弱者慎用。



# 中醫食療對現代都市病的防治

## 食療防治心血管病：

常見的心血管病有高血壓、高血脂症、冠心病、動脈硬化症及中風，而進食過量的膽固醇是重要因素之一。防治心血管病的食療以飲食清淡及易於消化為原則，故平時可多吃以下食物：

- (1)玉米：性平味甘，功能調中健胃，降脂利尿。玉米中含有大量的植物纖維素及不飽和脂肪酸，能抑制膽固醇的吸收。可煮熟直接食用，加入湯料或採用玉米油。
- (2)黑木耳：性平味甘，功能潤肺益胃，和血止血。木耳多糖能有效降低血脂及血清總膽固醇含量，還能抗血栓形成，有助於減少動脈硬化症。可炒菜或煲湯食用。
- (3)山楂：味酸甘，功能消食積、散瘀血。山楂有擴張冠狀動脈、降低血脂、抗心律失常、加強心臟收縮的作用。可用山楂煲水飲用。

## 食療防治胃腸疾病：

常見的胃腸道疾病有胃炎、胃十二指腸潰瘍、腸炎等，飲食不當是引起腸胃不適的主要原因之一。因此，合理調配飲食，對防治胃腸疾病是很重要的。

- 1.飲食宜清淡及易消化，腸胃不適發作時宜服食流質或半流質的食物，例如粥、湯等。
- 2.根據體質、病情的寒、熱、虛、實選擇適當的食物，例如：
  - ①屬脾胃虛寒者，可在食物中加入生薑、陳皮等，也可用胡椒燉豬肚食用；
  - ②胃腸燥熱者，宜多吃菠菜、梨、豆腐等食物；
  - ③心情抑鬱引起腸胃不適者，可用幹玫瑰花少許燉茶飲。

# 中醫食療對現代都市病的防治

## 食療防治“慢性疲勞綜合症”：

“慢性疲勞綜合症”與醫學界提出的“亞健康狀態”有相似之處，亞健康就是界于健康與疾病之間的狀態，也可能是一些疾病的早期表現，如果不注意，在一定的條件下，可能向疾病轉化。通過中醫理論指導下的食療調養，可以取得較好效果，平時可以多吃以下的食物：

- (1). 黃豆：性平味甘，功能健脾補血利水，黃豆含豐富的蛋白質，而且含多種人體必需的氨基酸和鈣、鐵、磷、維生素B1、維生素B2等。可用于煲湯或磨成豆漿食用。
- (2). 蜂蜜：性平味甘，功能補虛潤燥，緩急解毒，降壓通便。蜂蜜中含葡萄糖、果糖混合物較高，利於吸收，還含有蛋白質、脂肪、多種維生素和鈣、磷、鐵等礦物質。可沖水飲用。
- (3). 獼猴桃（奇異果）：性寒味甘微酸，功能清熱生津、健脾止瀉、降血脂、抗癌。本品含維生素C較高，還含有蛋白質、鈉、鉀、鈣、粗纖維等。

## 食療防治癌症：

癌症目前是嚴重危害人類健康的疾病，除了化療、放療、藥療等治療方法之外，飲食療法也是不可忽視的。從治療上講，根據中醫理論辯證論治，選擇合適的食療方法，可以提高身體的抗病能力，發揮扶正固本、祛邪抗癌的效果。

以下食物有防癌抗癌作用：

- (1). 富含維生素的食物：各種新鮮蔬菜和水果，例如椰菜花、紅蘿蔔、蘋果、番茄、香蕉等。
- (2). 富含微量元素的食物：瘦肉、牛肉、穀物、玉米等。
- (3). 提高免疫力的食物：蜂蜜、牛奶、靈芝、猴頭菇、木耳、無花果、杞子、冬菇、核桃、蓮子等。

# 藥在身邊

## 食鹽的醫藥妙用

食鹽是最常用的調味品。而其所具有的許多醫用功能卻鮮為人知。

- 1.理腸胃：早晨空腹時，飲淡鹽湯1杯，可清理胃火、清除口臭和口中苦淡無味的現象。
- 2.治療咽喉及口腔病：急、慢性咽喉炎、扁桃腺炎，在發病初期可採用鹽湯醫治。方法如下：當咽喉感覺有輕微不適時，可用鹽湯作晨間漱口劑。當咽喉腫痛時，每日用濃鹽湯漱口 5至6次，能起到消炎殺菌的效果。
- 3.自然止血：鼻出血後，可用藥棉浸鹽湯塞進鼻孔中，同時飲用鹽湯 1杯，即可起到止血的功效。口腔內部若發生小出血（如牙齦出血、喉頭出血、魚骨刺傷咽喉出血），用鹽湯漱口後可以促進血液凝結，起到自然止血的作用。
- 4.清潔消毒：當手粘附有毒物質（如硫磺、水銀）時用鹽搓擦手部，即可清潔消毒。若遭受蜈蚣、蠍子蜇傷，可立即用細鹽一湯匙加熱水調敷患處，能起到減痛消毒的效果。吃各種水果時，可將少許食鹽用開水沖調成鹽湯，洗刷水果表皮（特別是楊梅類水果無法除去表皮）後，再用清水沖洗乾淨。還可除去水果表皮上隱藏的蛇蟲蠍類的毒素，起到清潔消毒的作用。

# 藥在身邊

## 蔥的保健作用

蔥，也是藥蔬兩用的植物。作為藥物，其蔥白、葉、汁、根、鬚、花都能入藥，並能治療多種疾病，所以稱作菜伯、和事草。

1. 蔥白味辛而甘平，主升陽，能辛溫發汗，用治感冒。若感冒風寒初起，將蔥白和豆豉泡湯，或與生薑煎湯服用，發汗即愈。蔥汁即蔥涕，功同蔥白，古方多用於制丸藥，都是取其通散上焦風氣的。對風寒感冒引起的頭痛有較好的治療作用。
2. 蔥全身可入藥，帶鬚蔥白外用能散寒發汗，內服可通陽止痛；中醫臨床上可用蔥白三根及生薑三片加水煎服，治風寒感冒，發燒頭痛。
3. 將蔥白搗成汁滴汗時，用生蔥白、生薑各15克與食鹽少許搗成糊狀，用布包好塗擦手心腳心、前胸後背及肘窩腋窩，可發汗退燒。

## 綠豆的作用

夏天的時候，一碗綠豆沙給人以芳香、醇厚的口味、沁人心脾的感覺，但綠豆的功效你知道多少呢？

中醫認為，綠豆性涼、味甘，作用包括：

1. 具有降血脂、降膽固醇的作用。
2. 抗過敏：綠豆的有效成分具有抗過敏作用，可輔助治療蕁麻疹等過敏反應。
3. 有消暑利濕、利尿消腫、潤喉止渴，是夏季飲料之佳品。可治療暑熱、口乾渴、小便不暢、咽喉疼痛、頭痛腦熱，對治療起到一定的輔助作用。
4. 清熱解毒：對治療腮腺炎和口腔炎也有一定的幫助。此外，其實綠豆對多種食物及藥物的毒性都有解毒作用，所以當食物或藥物中毒時，可用此治療或輔助治療。

雖然其藥用價值頗高，但由於其性寒涼，對於平素寒底，脾胃虛寒者應當慎食。

# 藥在身邊

## 醋的妙用

大家都知道醋是一種調味品，但你們可知醋還有許多保健功效：

1. 喝醋能增進食慾並促進消化液的分泌，對食物的消化及吸收也有幫助。
2. 醋具有很強的殺菌力。它能在半小時內殺死化膿性葡萄球菌、沙門氏菌等等。多吃醋能夠維持腸道的酸性，達到驅除有害細菌的效果。
3. 預防傷風感冒，令呼吸暢順。平時適當地服用醋，也可防止細菌在咽喉部的停留，增強機體的免疫功能，預防感冒。
4. 具有解油、解酒之功。當進食油膩的東西較多時，吃一些醋制的食物能起到消滯的效果。同時，醋也是解酒之常用品，效果頗佳。
5. 醋可保肝、降血脂與軟化血管，抗動脈粥樣硬化。
6. 醋可以外用治療香港腳、頭蝨及一些皮膚病等。

但是，還應該注意醋不能夠在感冒初期飲用。醋還不宜大量飲用，尤其是胃潰瘍的患者，更是要避免喝醋，以免對身體造成傷害。

# 藥在身邊

## 生薑的妙用

常言道：“冬吃蘿蔔夏吃姜，不勞醫生開處方”。這說明夏日食薑對人們的身體健康很有好處。

1. 增進食慾：生薑中的薑辣素能刺激舌頭上的味覺神經，刺激胃粘膜上的感受器，增強胃腸蠕動，促進消化液的分泌，從而起到開胃健脾、促進消化的作用。
2. 解毒殺菌：夏季人們喜歡冷飲、涼菜等，這些食品極易受到細菌的污染，若不慎進入人體，便會引起噁心、嘔吐、腹痛、腹瀉等，而生薑所含的揮發油有殺菌解毒作用。另外，生薑又能解海鮮毒，調節食物之性。
3. 祛風散寒：夏天人們喜歡吃冷製品，但若貪食過多，則容易導致脾胃虛寒，出現腹痛、腹瀉等症狀，而生薑有溫中、散寒、止痛的作用，能消除上述的症狀。
4. 止嘔作用：生薑能治療多種類型的嘔吐，諸如暈車暈船、妊娠嘔吐、胃腸型感冒之嘔吐，以及脾胃虛寒之嘔吐都有很好的治療作用。

要注意的是，生薑性辛溫，不可一次食用過多，而痛腫癰瘡、目赤內熱、便秘、患痔瘡等素體陽熱較盛者宜慎服。另外生薑的服用時間以早晨最好，而夜晚則少食為佳。