

<<家庭用药指迷>>

图书基本信息

书名：<<家庭用药指迷>>

13位ISBN编号：9787506035040

10位ISBN编号：7506035049

出版时间：2009-6

出版时间：东方出版社

作者：梅雨霖，蔡明 编著

页数：328

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>

## 前言

还记得2005年底，北京市的卫生普查结果居然得了两个“冠军”：一个是高血压冠军；另一个是高血脂冠军。

北京市政府非常重视，曾专门下发文件，要求各单位多听最新保健知识讲座。

北京市的做法真的非常英明！

大家也许都知道，科学界有条规律：哺乳动物的寿命一般等于其成熟期的5 - 7倍。

照这么测算，我们人类的正常寿命至少应该有100 - 140岁，而现在我国死亡率最高的人群是30 - 50岁的人；此外，按照人类生长的规律，应该是自然老死的人占多数、病死的人占少数，而现在的实际情况正好相反——病死的占多数，而自然老死的占很少一部分。

为什么会出现这样呢？

最主要的一个原因就是大多数人不懂得保健，而且也不重视保健。

根据联合国世界卫生组织《2007年世界卫生报告》介绍，世界人口中，男性人口以圣马力诺的寿命最长，平均可活到80岁；澳大利亚、冰岛、日本、瑞典及瑞士的男性平均寿命都达到了79岁；加拿大、摩纳哥及新西兰等地的男性平均寿命为78岁；英国、法国、德国的男性平均寿命为77岁；美国、古巴的男性平均寿命为75岁；中国的男性平均寿命为71岁。

在女性人口中，以日本女性最长命，平均寿命86岁；摩纳哥妇女平均寿命为85岁；西班牙、澳大利亚、法国、意大利及瑞士等地的妇女平均寿命为84岁。

## <<家庭用药指迷>>

### 内容概要

该书主要针对人们生活中的常见病、慢性病、某些顽固性疾病、皮肤外伤疾病以及人们康复、养生、保健，美容等的需要，应用药食同源的中医理论，较系统地介绍了药茶、药酒、药粥、药糕、药饭、药菜、药汤等疗法。

这些方法既经济安全，又简单易行，可以现用现查，特别适合亿万家庭或个人操作。

运用和掌握这些方法，不仅可以让人们认识各类食物的营养价值和药用价值，而且可以帮助人们逐步消除疾病，达到自我康复、自我保健、健康长寿的目的。

<<家庭用药指迷>>

作者简介

梅雨霖教授，江西湖口县人。

先后执教于北京中医学院、北京第二外国语学院、中央广播电视大学、九江学院。

系中华华佗医药研究会研究员、中卫联盟北京医药技术推广中心专家委员，家庭保健与自我药疗的积极倡导者。

中医保健是其主要研究课题之一。

主编高校规划教材5种，参编研究

## &lt;&lt;家庭用药指迷&gt;&gt;

## 书籍目录

基础知识 我国古代的食疗地位和影响 我国古代的食疗理论 怎样理解四季食疗理论 人体所需的主要营养 认识维生素家族 缺铁仅仅贫血吗 不是缺德是缺碘 预防孕妇缺钙的饮食原则 全价营养数豆浆 谈谈饮水 食用碘盐有讲究 阨话饮酒 以茶代烟好 饮食与视力 饮食与龋齿 饮食与聪明 环境、饮食与癌 儿童异常行为与营养有关 怎样科学合理饮食 家常便饭有学问 素食与营养 吃水果的学问 忌口与发物 常见食疗方法 饮食中的友与敌 哪些中药可作为食物 了解转基因等高科技食品 异议国人的吃俗疾病预防 预防感冒及流行性感冒 苏薄荷茶 香兰药茶 桑翘药茶 姜葛药茶 花草芩茶 木众药茶 芦芥药茶 甘防药茶 苏羌药茶 菊芥芷茶 预防麻疹和水痘 甜菜汤茶 夏枯草茶 紫草药茶 益母荷茶 紫草花茶 贯众草茶 银花草茶 香葶紫茶 预防脑膜炎 大青叶茶 板蓝根茶 贯众药茶 松针草茶 萝卜果茶 双花药茶 桑花柏茶 预防白喉 萝卜缨茶 马兰药茶 膝蓝药茶 清淡盐茶 芦根参茶 预防猩红热 枇杷叶茶 银翘药茶 预防百日咳 浮萍草茶 枇荷药茶 预防传染性肝炎 天竹青茶 地丁柳茶 苋草药茶 英草药茶 薏米茵茶 茵陈草茶 预防痢疾 苋豆药茶 藿槟药茶 三皮药茶 预防小儿麻痹 滑草香茶 花蓝翘茶 花藤瓜茶 预防钩虫病 松毛涂液 枫叶涂液 预防肠炎 木瓜糖茶 糊米香茶 贯众荆茶 苏芥众茶 预防高血压 柚叶药茶 棕榈花茶 预防破伤风 黄草连茶 蚕风芥茶 预防疖肿 银花草茶 苦瓜竹茶 双花蜜茶 预防小儿鹅口疮 甘草药茶 薏米连茶 网迷饮食 桑菊药茶 枸杞鱼汤 枸杞小点 清炒红根疾病调治 感冒及流行性感冒 生姜糖茶 姜苏糖茶 冬青叶茶 鱼腥蜜饮 金银菊饮 姜葱米粥 芥荷豉粥 防风米粥 黄芪米粥 茶叶绿豆 豆豉葱汤 黄豆香羹 清炒苦瓜 治疗麻疹及其并发症 糯米酒饮 葶苈蔗饮 柿饼草饮 黄芪煮鱼 瓜蒌烤梨 治疗白喉 马齿苋茶 地茅蜜饮 陈酱梨汁 治疗咳嗽 灵仙糖茶 萝藕糖茶 橄榄糖茶 橘红糖茶 柏叶枣茶 柿饼果茶 木蝶花茶 萝卜套茶 紫冬糖饮 大蒜糖饮 兰花蜜饮 核桃梨饮 熟萝卜泥 冰糖梨羹 蜜葶苈羹 百合糖羹 花圆糖羹 双仁花羹 鱼腥草肉 侧柏炒肉 蒜拌豆腐 治疗哮喘 紫蒜糖茶 陈皮清茶 葶苈枣茶 杞百蜜饮 核桃蜜饮 加减肺汤 猪辜丸羹 鹿含炒肉 双仁小点 五味子蛋 特制麻糖 姜蜜西瓜 治疗肺炎 鱼腥草茶 双根糖茶 黄芩药茶 治疗肺痈 石苇糖茶 凉血饮液 薏苈米粥 银花英粥 及药米糕 糖醋蒜头 地丁鳝鱼 芥卤花生 治疗肺结核 黄芪枣茶 冬合蜜饮 沙薏精粥 及部肉羹 百药合糕 白及蒸蛋 马齿苋肉 治疗肺痈 枇杷贝饮 芥苈果点 海蜇炒芥 治疗吐血及咯血 生地甘饮 茅根藕汤 黛煨柿饼 清炒芥菜 治疗传染性肝炎 茵麦枣茶 茵陈枣茶 六一须茶 茵陈米粥 五味米粥 薏仁米粥 蚬仔汤煲 榕肺汤煲 猪骨浓汤 茅根肉羹 白英豆腐 木贼田螺 治疗肝硬化 白英糖茶 赤小豆鱼 天萝瓜子 治疗臃胀 莱菔砂茶 葶苈豆饮 槟蒜甲鱼 茅根贞豆 治疗痢疾 橄榄甜茶 双汁糖茶 旱莲蜜饮 清茶饮液 .....后记

## &lt;&lt;家庭用药指迷&gt;&gt;

## 章节摘录

用药知识一、家庭一般用药知识用药的原则家庭用药的原则基本可概括为“六先六后一比例”，即：一是先食疗、再理疗、最后考虑药疗。

因为药食虽然同源，但却“是药三分毒”。

所以一旦有病，宜先用食疗，不行再用理疗、按摩、针灸，最后才用药疗。

中老年人体质弱，一般的病往往选择食疗更安全可靠。

二是先用中草药，后用西药。

因为中草药多属于天然绿色物品，毒副作用比西药小得多，相对地也更适合于中老年人；而西药的毒副作用就要大多了。

所以除非是特效药，一般都应考虑先用中药为好。

三是先用中成药，后用新药。

因为成药已经过千百年的人体临床使用实践考验，药性平和，效果显著，相对地安全度更大一些，疗效也会更稳定一些；而新药则临床实际使用时间短，不少毒副作用可能还一时不为人所知（我国规定，上市5年内都算新药）。

四是先外用，后内服。

以尽量避免药物对肌体的直接损害，尤其是局部的皮肤伤损或炎症，能在外部用药的，尽量在外部用药，既安全，来得又快；外用药效果不行，再内服也不为迟。

但急症抢救例外。

五是先内服，后注射。

内服药先要通过胃的消化，消化过程中已经分解了一部分对人体有害或无益的成分；注射则是直接将药物推入血管中，药物通过血液，最后进入心脏，如果有毒，就会直接危害血管壁和心脏。

六是先肌肉注射，后静脉点滴。

肌肉注射是通过毛细血管逐渐吸收，其毒副作用有一个被人体自我清理的时间过程；静脉点滴则是直接把药液推进至静脉血管内，一旦出现毒副作用，后果就更为迅速可怕。

七是掌握好一个比例：即十去其六的原则。

不管是什么病，用药一般只宜十去其六，最多十去其八。

也就是说，用药消除疾病的大部分症状，其余则慢慢用饮食来调治。

如果必须用药把所有的病全部治好，那很可能也就同时会遗留下某种药物的毒副作用了。

什么是非处方药自从国际上认可并推崇“自我药疗”以来，自我药疗已成为大众的需求。

正是在这种大形势下，1988年5月，我国成立了由医药及保健品相关领域的生产企业、分销企业、研究机构、教育机构、咨询机构及媒体、广告等单位组成的中国非处方药物协会（简称cNMA），前称中国大众药物协会；该协会的宗旨是面向医药行业，为会员服务，努力促进和提高我国非处方药物生产、经营管理水平，倡导负责任的自我药疗。

1997年，我国决定实行国际通行的药品分类管理模式，当时的我国药品监督管理局于1999年7月22日正式发布了《处方药与非处方药分类管理办法》（试行），并于2000年1月1日正式实施；国家药品监督管理局随即公布了《第一批国家非处方药目录》，初步对上市药品进行了处方药与非处方药的分类；国家还从2004年开始，开展处方药与非处方药的转换评价工作，并对非处方药目录实行动态管理；到2008年底为止，我国已公布了6批4326个非处方药制剂品种。

那么什么是处方药，什么是非处方药呢？

所谓处方药，是指经执业医师和（或）执业助理医师开具处方才可以购买、调配和使用的药品。

非处方药（英文简称OTC）则是相对于处方药而言的一个名称。

指那些由国务院药品监督管理部门公布的、不需要经过执业医师，和执业助理医师处方、消费者即可自行判断、购买和使用的药品。

非处方药由处方药转变而来，归入非处方药范围的，都是已在临床使用多年、确认有疗效、质量稳定，经过科学评价、证明比处方药更安全、非医疗专业人员也能安全使用的药物。

这些药物大都属于治疗伤风感冒、头痛牙痛、肌肉关节疼，以及消化道不适和轻微过敏症状等的药物

## &lt;&lt;家庭用药指迷&gt;&gt;

，如常见的阿司匹林、川贝枇杷膏、板蓝根等。

不过在非处方药中，也还有更细的分类，即进一步分为甲、乙两类。

根据《处方药与非处方药分类管理办法》（试行）的规定，非处方药的包装必须印有国家指定的非处方药专有标识（OTC）。

甲类非处方药标志为红色，红底白字；乙类非处方药标志为绿色，绿底白字。

甲、乙两类非处方药虽然都可以在药店购买，但乙类非处方药的安全性更高，因而除了可以在药店出售外，还可以在超市、宾馆、百货商店等处销售，普通商业企业经批准也可以销售乙类非处方药。

我国规定，药品批发企业、药品零售连锁企业必须有所在地省级食品药品监管部门核发的《药品经营许可证》，药品零售企业和药品零售连锁企业门店必须有所在地县级以上食品药品监管部门核发的《药品经营许可证》。

因而，消费者购买药品时要到有食品药品监督管理部门核发的《药品经营许可证》的零售药店购买，以保证购买药品的质量。

需要特别注意的是：任何药物都有毒副作用，只是程度不同而已。

非处方药物较为安全、不良反应较少也是相对而言的，非处方药本身也是药，有些非处方药在少数人身上也能引起严重的不良反应，有时甚至能引起死亡。

例如，20世纪60年代初，就曾发生过因孕妇服用德国生产的一种减少妇女妊娠反应的药物——酞胺哌啶酮（反应停），造成世界范围内1万多例新生儿肩部畸形（在胎儿的肩部生长一个类似海豹上肢的手，这样的胎儿被称为海豹肩胎儿）；1937年美国一个公司应用二甘露醇制备磺胺醇制剂，上市后仅2个月就造成358人中毒，107人死亡（多是儿童）的案例。

所以，消费者选购非处方药时，一定要仔细阅读药品的说明书、严格按照药品说明书的规定服用、使用药品，不能随便增加剂量或增加服用次数，也不能随便改变用药方法或用药途径；有些非处方药，特别是甲类非处方药，还应在执业药师的指导下购买、使用，才能保证用药安全。

此外，如果病因不明、病情不清，则以不用非处方药物为好。

若用药后不见效或有病情加重迹象，甚至出现皮疹、瘙痒、高热、哮喘以及其他异常现象，应立即停药，去医院诊治。

非处方药使用中的注意点非处方药在使用过程中要注意些什么？

简言之有五要五不要。

1. 五要（1）要看清说明书。

正规的药品说明书，需具有药品准字批号、注册商标、生产厂家、条码标志、药店、主要成分、药理作用与适应证、用法用量及不良反应、禁忌证、有效期与失效期等内容。

如发现缺项，不应购买。

（2）要对症下药。

非处方药仅适用于某些能明确诊断的轻微病情。

如果对自己所患的疾病无法判断，那就应去医院明确诊断，不能盲目购药。

（3）要少而精。

尽量只买最对症的某一种药，而不要同时买几种药；尽量买小包装的，避免造成不必要的经济与资源浪费。

（4）要索取发票。

发票上写清药品名称和单价，以防万一服后出问题，手中没有凭证。

（5）要准确用药。

严格按照说明书上的用法和用量服用，不要随意增减药量。

因为用量不足，达不到治疗效果；而超量或过量服用，又很可能会产生毒副作用。

2. 五不要（1）不要漠视有效期。

尤其是购买备用药时，更要计算好预定的服完时间绝对保证在有效期内。

（2）不要胡乱搭配。

药物的搭配一般都有较严格的规范，如果消费者没有专业知识，胡乱搭配就可能会出问题。

（3）不要照套“老毛病”的旧例。

## <<家庭用药指迷>>

需关注老毛病是不是会有新发展，避免贻误病情；应警惕长期服用某一种药可能产生的药源性疾病；应提防长期服用某一种药可能会在体内引起积蓄中毒。

(4) 不要轻易骤停骤换。

有些药物是不能随意乱停乱换的，必须有循序渐进的取代或减量过程。

虽说“我的身体我做主”，毕竟还应避免造成不必要的痛苦和周折。

(5) 不要随意模仿他人用药。

各人的体质千差万别，病情也各不相同，致病原因更是错综复杂，随意地模仿他人用药，把自己作为试验品，后果有时会非常可怕。

当心药名的一字之差当心名的一字之差非处方药的最大特点、也是最方便的地方，就是患者自己能选购药物；但这恰恰也可能正是最容易出事之处，因为很多药名往往只一字之差，功能、作用却可能相隔十万八千里。

这方面的常见药物主要有：1. 中成药类大活络丸与小活络丸。

大活络丸为中风瘫痪、痿痹病症用药，小活络丸为风寒湿痹所致肢体疼痛用药。

肥儿丸与肥儿散。

肥儿丸为健胃、消食、驱虫用药，肥儿散为健脾、消食、化积为药。



## 后记

一场“文化大革命”的飓风，把我从刚刚踏人不久的中学校园中刮出，实实在在地甩落在祖辈生息的家乡——江西湖口县马影乡的一处偏僻山村，背负着刺骨的政治歧视，从此开始了单调而又艰辛的“修理地球”的生活。

那时所有的文化生活几乎全被取缔，既没有玩的器具，更没有看的书籍。

好在我父亲和两位伯父都是家传的中医，父亲的伤科和伯父的内科在当地都卓有名气，不甘寂寞的我于是就开始啃起了枯燥的医学书籍来。

从古老的《黄帝内经》，到当时流行的《赤脚医生手册》，几乎全读了个遍。

加上父亲的指教和伯父的点拨，我也就顺理成章地继承衣钵，在当地充任起医生的角色来，渐渐地居然有了些名气和口碑，一度还创办起回春中草药研究所。

由于当时农村的现实情况，要求从业医生必须妇、儿、内、外科全部接诊，我也就被逼迫着来了个广泛涉猎。

现在看来，这对提高个人的学术功底还是非常有益的。

由于做医生的经历以及由此而伴生的直面千家万户的方便，我洞察了许多常人不一定有机会接触的社会和人生图画；亲眼目睹的广大农村缺医少药的局面和因为无知而造成的生命悲剧，更是深深烙刻在我的心中，惹我深思、引我探讨，催促着我总想设法努力去为社会做点什么。

<<家庭用药指迷>>

编辑推荐

《家庭用药指迷》由东方出版社出版。

<<家庭用药指迷>>

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>