

医目了然：家庭常见病中成药使用指南（当当专享签名本）



[医目了然：家庭常见病中成药使用指南（当当专享签名本）_下载链接1](#)

著者:懒兔子

出版者:科学技术文献出版社

出版时间:2019-4

装帧:平装-胶订

isbn:9787518952625

这本书是一本日常生活中实用且有效的工具书，可以帮助你解决很多常见的身体健康问题。小到常见的感冒发烧，如果在生病初期没有选对正确的药品不及时对症治疗，极可能会引发其他严重疾病。中医复杂的病因，所有的病都要辨证，没有一个方子能治一个病的所有证型。每个人的体质和病情都不一样，不论中医西医都会有自己擅长的用药和侧重，之所以有了这本家庭常见病用药指南，是希望我们在生病之初能做的首先是了解自己的身体，然后尽可能地降低用药的误差。这本书希望能够帮助更多的朋友们，缓解妈妈们的焦虑，给更多家庭带去更多的底气！让我们都成为自己好的家庭医生，大病化小，小病化了，远离病痛，防治未病。

作者介绍：

懒兔子，经济学硕士，喜欢漫画，热爱中医。2015年9月开办“懒兔子”微信公众号，以漫画的形式推广和普及中医基础知识。现在面世的书有《就是想看你笑的样子》《说医不二》《医本正经》《医学就会》等。《医本正经》曾荣获央视“2017年度中国好书”，是“世界读书日”科普生活类获奖作品。

目录: 第一章 感冒的辨证与用药

感冒之后，很多人会随便到药店买感冒药吃，经常越吃越严重。这是因为感冒要分寒热，有的时候还会寒热夹杂，只有辨证清楚了再用药，才能药到病除，1-2天就能痊愈。

一、怎么就感冒了？

二、风寒感冒最常见，及时治疗是关键

三、了解这些症状，让你辨出风热感冒

四、你治不好的感冒可能是寒包火

五、夏天暑湿感冒最多，除湿是关键

六、感冒中成药对比表

第二章 发热的辨证与用药

发热的病机其实是正邪对抗，所以切忌贸用寒凉的抗生素损伤正气，同时将邪气内压。使用退烧药大量发汗退烧也是大忌，汗出太多耗气伤津，只会让病情更加严重。发热也需要辨证，对症用药才能彻底退烧。

一、发热的那些事儿

二、无汗发热就得先解表

三、有汗为什么热不解？

四、温病虚证的发热最好治

五、发热中成药对比表

第三章 咳嗽的辨证和用药

咳嗽根本没有想象中那么难治，之所以会出现那么多迁延不愈的咳嗽，都是因为初始用药错误，导致邪气深入，不得祛散。了解一下咳嗽的辨证，你会发现咳嗽其实很好治。

一、咳是咳，嗽是嗽，咳嗽是咳嗽

二、风寒咳嗽是寒咳，分清寒热很重要

三、风热咳嗽是热咳，千万别再用热药

四、咳嗽夹痰最好辨证

五、津液少了就会燥咳

六、阴虚咳嗽老人、小儿最多见

七、积食咳嗽基本上是小朋友的专利

八、咳嗽中成药对比表

第四章 胃病的辨证和用药

脾胃是后天之本，因此智慧的身体绝对不会让胃病难治，让人轻易断了根本。胃的生理特性非常简单，出问题的原因无非那么几个。了解胃的工作机理后，没有胃病是你不能治的。

一、胃，你好吗？

二、胃有实热多是吃出来的

三、胃有虚热是什么鬼？

四、胃阳虚才是胃虚寒

五、脾胃虚弱干吗总是一块儿说？

六、胃有积食不仅仅是吃得多

七、多年治不好的胃病多半是因为肝胆犯胃

八、胃病中成药对比表

第五章便秘的辨证和用药

人可以几天不吃东西，说不定还会越来越轻松。但是几天不大便，那整个人就很不好了。便秘有很多原因，但是中医也各有办法，所以便秘不可怕，可怕的是你不知道为什么便秘，

给自己乱用药。

一、好好的怎么就便秘了呢？

二、气不通就会导致气秘

三、便秘也分寒热，热秘得用寒药

四、身体虚弱的人就会便秘

五、冷秘是因为寒积

六、能够治疗便秘的食疗小方

七、便秘中成药对比表

第六章每个人都是自己的家庭医生

医案故事始终是“懒兔子”微信公众号里最受大家欢迎的部分，因为这些医案都来自普通的中医自学者。看看人家是怎么辨证和用药的，一定会对你有所启发。每篇医案后面都附

带了用药分析，方便读者更加深入地了解药品的功效和适用范围。

一、新手妈妈治疗宝宝感冒发烧

二、川芎茶调丸，居家旅行必备

三、看完就知道什么是寒包火感冒

四、积食引起的咳嗽，最容易辨证和治疗

五、加味道遥丸也能治咳嗽，是真的

六、胃肠型感冒，藿香正气水是首选

七、老公兜风感冒发烧，老婆出手相救

八、西医用乌梅三豆饮治好孩子的温病虚证

九、24小时治好感冒，就是这么牛

十、老公几个月没治好的咳嗽，医生搞不定，老婆搞定了

十一、治疗宝宝感冒不那么成功的医案

十二、儿子没白养，治好了老爸的胃病

十三、用治疗便秘的药治好牙痛，没逗你

十四、20多年的便秘，是用什么中药治好的？

十五、一个中成药治好了朋友两年多的胃病

· · · · · (收起)

[医目了然：家庭常见病中成药使用指南（当当专享签名本）](#) [\[下载链接1\]](#)

标签

中医

健康

医学

养生

生活

方法论

电子书站

漫画

评论

对症用药，立竿见影

看了一下，双黄连适合风热感冒初期，前一阵感冒非常重大夫开的通宣理肺胶囊治疗寒咳。川贝枇杷膏只适合肺热咳嗽。附子理中丸可以保健一把。

有价值啊，很多普及性的内容，最起码买了药回来可以对对。不过越看越觉得辩证很复杂，还是看看就好了，不要随便下手，谨遵靠谱医嘱就行。

中医就是被这些人败坏了名声……看后面的医案真的很让人生气，到底是什么样的父母能让自己的孩子发烧六天不去医院……哎……

最近养生，专门挑这些书看，挺不错的，翻了几种比较容易犯的病，有专门的中成药推荐

有點意思 醫學之路，徐徐前行

很实用！

不错 实用

感觉还不错，生病的时候可以试试

感冒灵书 造福独居人士小病小痛的书

用药指南

最大的特点就是通俗易懂，不管你什么学历背景都能学

感冒那块儿倒是很全，以及菠菜、核桃有助于解决便秘啊

半信半疑

我的中医启蒙。ps，扣一星是因为，字、字、字，说好的漫说中医呢？哇哈哈哈哈。先停了懒兔子的课，所以借这本书的时候，看也没看就拿下。虽然没有理想中的轻松（漫画=轻松），但是内容很赞，再加上我和课一起听。

保健入门书，真有病，还是问医生为妙

更像是网上资料和各种中成药说明书的合订本，备一本电子版倒是省事儿不少。

实用

听了一场关于“健康主题的快闪读书会”，让我重新翻起书架上的这本书，当初买之也是在西西弗书店看到，被书中辩证用药吸引，将中成药的药理配方解析的如此清晰明澈，买来后匆匆翻阅，便想真感冒发烧胃不舒服再像查字典一样翻阅即可，其实这种念头让我浪费了买下这本书的意义，真生病了其实想不到还会去翻书的因为不知书中具体写了啥，直到一位嘉宾分享了阅读此书是怎样受益和实践的，怎样指导家里人成为自己的家庭医生，唤醒了我再次捧读。

看过之后心里很舒服也很充实，对身体有了大致了解，对日常生病有了辩证的思维，对药品的疗效有了分类和对症概念，感谢作者疫情期间推出的音频，好好收听做笔记，更加了解自己的身体，用已有的知识去利他。

115 3.27，适合辩证的当一本用药工具书

[医目了然：家庭常见病中成药使用指南（当当专享签名本）](#) [下载链接1](#)

书评

这本书里的内容，和兔子公号课堂上的课，几乎一模一样。应该是后期整理的吧。我刚好一遍听课，再看一遍书，印象更深刻。或书、或课，作为家中常备都是可以的。

唯一一点不满，说好的“漫说中医”呢。想我也是太天真，真以为漫画就可以把中医解释清楚了。但当我翻开这本字、字、...

这本书里的内容，和兔子公号课堂上的课，几乎一模一样。应该是后期整理的吧。我刚好一遍听课，再看一遍书，印象更深刻。或书、或课，作为家中常备都是可以的。

唯一一点不满，说好的“漫说中医”呢。想我也是太天真，真以为漫画就可以把中医解释清楚了。但当我翻开这本字、字、...

3月份的时候，妹妹感冒了。我实在她感冒3天后才知道这件事的。开始的时候只是有点流清鼻涕，咳嗽，家人便想着吃点感冒药就能好，便没有太在意，直到3天后，她开始有点发烧，家人才开始着急。他们的第一反应就是，快去打点抗生素，别让孩子这么难受。巧的是，那天刚好和家里人视...

[医目了然：家庭常见病中成药使用指南（当当专享签名本）](#) [下载链接1](#)