

談中藥和養生的書

《是藥三分毒》，劉弘章，劉淳著。

作者劉弘章和劉淳是中國金朝醫學家劉完素的后裔，也是明朝永樂太醫劉純的承襲人。父子兩人不僅來自歷史悠久的中醫家族，也擁有醫學博士，是腫瘤生物學研究員，以治療癌症馳名中外，是中國著名的瘤科世家。

《是藥三分毒》這本書是劉太醫系列的第三部。劉氏父子在第一部《劉太醫談養生》和第二部的《病是自家生》兩本書闡述劉純創立的養生之道，他認為許多慢性病都是病人自己造成的，因此要使用七分養去克服生活誤區。劉氏家族從 1457 年，就使用三分治七分養的方法，去治療慢性病和預防疾病。

但是克服嚴重的疾病，我們就必須加用藥物。在第三部《是藥三分毒》，作者指出，我們使用任何藥物都可能發生藥源性疾病；因此，我們必須懂得如何選擇藥物，以防中毒。

是藥三分毒，因為藥物不是一個人生存必需的空氣、水源、食物，而只是用來克服疾病用的。書中指出所謂的中國藥大寶庫，其實是個雜貨鋪。按照太醫黑名單的分類，中藥分為急毒藥、慢毒藥、不入藥、乏力藥、如同藥、可用藥等六類；因此實際能夠給病人使用的中藥並不多，因此我們每一個人應預防藥物中毒。全書要點在教導大眾如何判斷自己是否中毒，以及如何預防中藥和化學藥物中毒，力圖通過一些故事，去糾正一般對中西醫的看法，提高自我保護的意識。作者就根據是藥三分毒的道理，反復強調了三分治七分養的生飢、食療、慎用藥的概念。

書中附有許多劉氏祖傳配方，內容豐富，還加上一些歷史故事和劉氏行醫一些趣聞，添增閱讀趣味。

《中藥材養生手冊》，劉飛龍編著。

作者是著名的營養師，多年來從事飲食養生的研究和探索，精選了 91 種常見的生藥中藥材，介紹各種藥材的別名、性味、歸經、功效、主治、選購保存及使用禁忌等，隨後一欄「藥膳 Follow me」舉一、兩則實例小處方，包括材料份量、作法和主治功效，以指導公眾進行食療養生。書中還簡要的分別介紹中藥材的命名，中藥材的特性和功能，中藥材的禁忌，根據自己體質對症下藥，中藥材怎樣煎煮最養生，和四季如何補養。全書有精美彩色圖片，以及方便查詢的索引。

《百藥圖解》，趙中振主編。

將百多味常用中藥依據作用，歸納為 18 種不同類別，譬如解表藥、清熱藥、瀉下藥、祛風濕藥、化濕藥、利水滲濕藥、濕裏藥、理氣藥、消食藥、驅蟲藥、止血藥、安神藥、活血化癥藥、化痰止咳平喘藥、平肝熄風藥和補益藥等。每一項中藥內詳列中文名、拉丁學名、四氣五味、性味歸經、來源、功效、應用範圍、常用

方、特別注意事項及趣味資料，再配合原植物及原藥材彩色圖片。在總論中，作者簡要的介紹中國醫史發展和特點，還加一物多藥和中藥藥名來源等篇章，內容深入淺出，精簡實用。

(秀美)

刊登《世界日報》溫哥華版 2008年4月22日