

中医士单验方100首

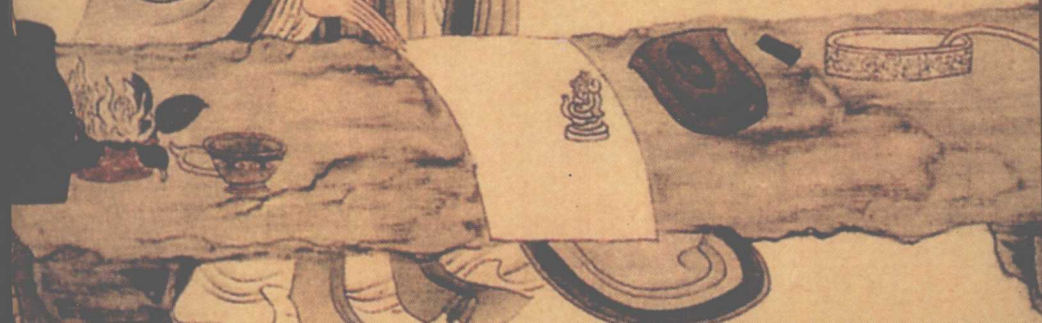
ZHONGYI TUDAN YANFANG 100 SHOU



山东省中医管理局



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn





中医士单

土单验方确有一定的疗效。土方是指由群众创造的一些简便的民间治疗方法。土方是用单味药物治疗的处方。验方是指屡用有效的治疗处方。

江苏工业学院图书馆
藏书章

100

首

山东科学技术出版社

山东省
中医管理局编

图书在版编目 (CIP) 数据

中医土单验方 100 首/山东省中医管理局编著. — 济南: 山东科学技术出版社, 2008. 2
ISBN 978 - 7 - 5331 - 4873 - 7

I. 中... II. 山... III. 土方—汇编② 验方—汇编
IV. R289.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 178736 号

中医土单验方 100 首

山东省中医管理局 编

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号
邮编: 250002 电话: (0531) 82098088
网址: www.lkj.com.cn
电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号
邮编: 250002 电话: (0531) 82098071

印刷者: 济南申汇印务有限责任公司

地址: 济南市王官庄 12 号
邮编: 250012 电话: (0531) 87966822

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 1.75

字数: 25 千字

版次: 2008 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5331 - 4873 - 7

定价: 4.00 元

主 审 于淑芳

主 编 任盛元 高树中 刘绍绪

副主编 崔德芝 赵桂琴 魏 霞

韩 莉

土单验方确有一定的疗效。土方是指由群众创造的一些简便的民间治疗方法，单方是用单味药物治疗的处方，验方是指屡用有效的治疗处方。民间的土单验方一般医书多不入载，是众多无名医和群众集体智慧的结晶，是祖国医药学宝库中重要的组成部分。土单验方药源广，取材易，唾手可得，方便及时，在民间流传已有数千年的历史。

但“千方易得，一效难求”，土单验方浩如烟海，金石并存，良莠难辨，很有必要进行一番去粗取精的工作，使之更好地发挥简、便、廉、验的特点和优势，既是继承和发扬中医药事业的需要，也是解决当前老百姓看病难、看病贵的重要举措之一，具有重要的社会意义和学术价值。有鉴于此，山东省中医管理局组织有关专家精选100余首土单验方，编写了《中医土单验方100首》一书推荐给广大群众，希望中医药简、便、验、廉的优势能惠及城乡百姓。

在编写过程中，我们查阅参考了大量的书籍和报刊，筛选处方以取材方便、安全可靠、实用有效、简单易行、群众需要为原则，对有明显毒副作用、方药繁杂和难得之药组成的方子，一般不予选入。所选病种以农村和社区群众的常见病

和多发病为主，病症名称中西并用，总以群众易于明白为准，分为内科、外科、妇科、小儿科、皮肤科、五官科等病症，采用一病多方或一病一方主次分明的方法进行介绍，计有46种病症100余首处方。

本书主要适宜于广大农村群众和社区居民阅读使用，编写力求通俗易懂，对每一病症都有简要的介绍，以免误用，对每一个方子的药物用量、主治范围和使用方法均力求表述准确，确保能针对不同的病症和同一病症不同的情况正确选方。所选的方均是以药物易取易得，制用方法简便易行，疗效显著为原则，使读者看得懂，学得会，用得上。用土单验方时，有些病症可单独使用，有的病症则需要和其他治疗方法配合使用。

仇冰玉

于2007年12月





内 科 共 50 方

1. 感冒 3 方····· 1
2. 咳嗽 5 方····· 2
3. 哮喘 3 方····· 3
4. 胃痛 5 方····· 4
5. 呕吐 3 方····· 6
6. 呃逆(膈肌痉挛)5 方····· 6
7. 腹胀 2 方····· 8
8. 腹痛 2 方····· 8
9. 腹泻 4 方····· 9
10. 尿痛 4 方····· 10
11. 乳糜尿 1 方····· 11
12. 水肿 2 方····· 11
13. 腰痛 2 方····· 12
14. 关节痛 5 方····· 12
15. 自汗、盗汗 4 方····· 13

妇 科 共 9 方

1. 痛经 2 方····· 15
2. 月经不调 3 方····· 16
3. 倒经 1 方····· 16
4. 缺乳 2 方····· 17
5. 回乳 1 方····· 17

儿 科 共 16 方

1. 小儿感冒 4 方····· 18
2. 小儿腹泻 4 方····· 19
3. 小儿厌食症 2 方····· 20

4. 小儿夜啼 2方····· 21
 5. 小儿遗尿 3方····· 21
 6. 小儿流涎 1方····· 22

外科 共25方

1. 疮、疖 4方····· 23
 2. 痔疮 2方····· 24
 3. 乳痈(急性乳腺炎) 3方····· 24
 4. 疔腮(腮腺炎) 3方····· 25
 5. 扭、挫伤 4方····· 26
 6. 烧、烫伤 2方····· 27
 7. 冻疮 4方····· 27
 8. 蜂蝎蜇伤 3方····· 28

皮肤科 共11方

1. 荨麻疹 1方····· 30
 2. 脱皮 1方····· 30
 3. 带状疱疹 1方····· 31
 4. 湿疹 3方····· 31
 5. 脚气 1方····· 32
 6. 鸡眼 1方····· 32
 7. 痱子 3方····· 33

五官科 共14方

1. 红眼病 3方····· 34
 2. 夜盲症 2方····· 35
 3. 鼻炎 4方····· 35
 4. 鼻出血 2方····· 36
 5. 牙痛 3方····· 37
 附: 常用药物性味功用表····· 38

1. 感冒

感冒又称伤风,以鼻塞、流涕、打喷嚏、恶寒、发热、咳嗽为主要表现。普通感冒初起的治疗和流行性感冒的预防可分别选用下方。

方一

【处方】鲜香菜 30 克,白菜根(带须洗净)2 个,葱白(带根须洗净)2 个,生姜 10 片。

【主治】伤风感冒初起。

【用法】将上药用刀切碎,放入砂锅内,加水适量,急火快煎,沸后 10 分钟左右倒出药水,取其蒸汽熏鼻数分钟,待温度适宜时再把煎好的药水趁热一次服完,以微微出汗为宜。

方二

【处方】食醋 1 斤。

【主治】预防流行性感冒。

【用法】将食醋放锅内煎煮熏蒸室内,每次不少于半小时,每日 1~2 次,连用 3 日左右。在感冒流行期间用此法有明显的预防作用。

方三

【处方】5% 食醋适量。

【主治】预防流行性感冒;治疗感冒初起。

【用法】用1滴醋再加19滴饮用水即可配成5%的食醋,用5%的食醋滴鼻,每侧鼻孔滴3~5滴,每日滴2~3次,连用1~2日(感冒病毒在酸性环境中无法生存)。

2. 咳嗽

咳嗽多由支气管及肺的病变所引起,急性咳嗽多见于上呼吸道感染,常因伤风感冒所致,中医称之为外感咳嗽;慢性咳嗽多见于慢性支气管炎等,多属于中医的内伤咳嗽。

方一

【处方】生姜汁6克,核桃仁30克,红糖30克。

【主治】伤风感冒引起的急性外感咳嗽,咳痰色白清稀者。

【用法】将生姜汁加水200毫升,煎煮核桃仁,煎10分钟后,加入红糖,乘温服用,每日一剂,分两次服,加衣被出微汗(糖尿病患者不要加糖)。

方二

【处方】黑芝麻250克,生姜汁200克,白蜂蜜200克,冰糖500克。

【主治】慢性咳嗽,痰少难咯,日久不愈。

【用法】将黑芝麻捣碎,拌姜汁炒,然后与蜂蜜、冰糖放在容器内蒸熟后放瓷器内冷却备用,每日早晚各服一汤匙。

方三

【处方】梨3个,川贝粉10克,蜂蜜适量。

【主治】各种咳嗽。

【用法】将梨倒立,在上1/4和下3/4处将梨横切成两段,将3/4段的梨核挖出(注意不要将梨挖破),将川贝粉分别放入3个梨的洞内,再加满蜂蜜,然后用切下的1/4段梨盖封(可用干净的

牙签插入固封),将梨放入锅内,加水煮熟即可。每日饭后分 3 次吃梨喝汤。

方四

【处方】杏仁(去皮夹)10 粒,白萝卜 10 片。

【主治】咳嗽,咯痰不利,胸部憋闷。

【用法】将以上二味药共捣烂如泥状,分两次,用红糖水送服。

方五

【处方】核桃 3 枚,梨 1 个。

【主治】慢性气管炎,症见咳嗽,咯痰不利,气短,喘促。

【用法】将核桃放红火上,皮烧焦后,除去核桃皮,捣为泥状;然后将梨切开挖出梨核,将核桃泥装入梨内,煮熟吃。每晚吃 1 个梨,久服有效。

3. 哮喘

哮喘是指发作性呼吸困难,甚则张口抬肩、鼻翼煽动、不能平卧、喉间哮鸣为主要临床表现的病症。只有呼吸困难者称为喘,伴有喉间哮鸣音者称为哮,一般通称为哮喘。哮喘可见于西医学中的多种疾病中,支气管哮喘、慢性喘息型支气管炎、肺气肿、肺心病等引发的哮喘,在缓解期和轻度发作时可选择试用以下土单验方。

方一

【处方】紫河车(人胎盘)1 个。

【主治】身体虚弱的慢性久喘。

【用法】将胎盘放瓦片上焙干,研成细末,每次服 1.5 克,每日 3 次。

方二

【处方】核桃仁2个,生姜2片。

【主治】肾虚哮喘。症见久病哮喘,平素即短气,活动和劳累后喘息加重,呼多吸少,身体虚弱,腰酸肢软。也可用于预防肾虚哮喘发作。

【用法】每晚临睡前细细嚼食。预防哮喘冬季发作应从立秋开始不间断食用。

方三

【处方】鸡蛋2个。

【主治】从小就有哮喘,多年不愈,对于小儿久病哮喘最为适宜。

【用法】将生鸡蛋轻轻碰打,以鸡蛋外壳出现裂纹但又没破为止,夜间临睡前放新鲜童便内浸泡,第二天早晨用童便将鸡蛋煮熟,只吃鸡蛋,坚持用半年到1年。

4. 胃痛

胃痛又称胃脘痛,是指发生于上腹部心口以下肚脐以上的疼痛,多因为饮食不节、忧思郁怒或受寒而引起。多见于胃痉挛、胃炎、胃及十二指肠溃疡、胃癌、胃神经官能症等疾病中。

方一

【处方】灶心土30~50克(约鸡蛋大小1块),红糖15克。

【主治】虚寒胃痛。表现为胃脘隐痛,喜温喜按,吃生冷食物或饥饿时发作加重,呕吐清水或食入即吐。

【用法】灶心土是指炉灶中间泥土经火烧焦者,中药名叫伏龙肝,有很好的温胃止痛止呕的作用,但不可以用灰土或未经烧焦的土。应用的方法有两种:第一种方法是将灶心土捣碎,用阴阳水(即开水加少许冷水)把灶心土冲开,澄清后取上清液,合入



红糖服下;第二种方法是将灶心土放砂锅内,加水适量煮沸 20 ~ 30 分钟,澄清后取上清液,合入红糖服下。

方二

【处方】鸡蛋壳 10 个。

【主治】胃痛,离心吐酸水。

【用法】将鸡蛋壳洗净炒黄,研成细末,每次服 1 ~ 2 克,每日服 2 次。

方三

【处方】生花生仁 1 小把。

【主治】胃痛,离心吐酸水。

【用法】放口内细细嚼食。

方四

【处方】蜂蜜 30 克。

【主治】阴虚胃痛。表现为胃痛隐隐,喜欢按压,舌红少苔等。

【用法】热水冲服,每日服 3 次。

方五

【处方】按压至阳穴、灵台穴。

【主治】急性胃痉挛引起的胃痛。对其他胃痛也有暂时止痛之效。

【用法】让病人俯卧于床上,与两侧肩胛骨下缘相平的脊椎即是第 7 胸椎,第 7 胸椎上方凹陷处为灵台穴,下为至阳穴,术者立于病人一侧,用双手拇指指腹分别放于至阳穴和灵台穴上,行圆圈状按揉,用力以病人能够耐受为度,同时让病人进行缓慢而深长的腹式呼吸,一般按压 1 ~ 5 分钟即可止痛。

5. 呕吐

呕吐是常见的一个临床症状,多见于胃肠疾病,也可见于其他多种疾病过程中,中医认为是胃气上逆所致。

方一

【处方】橘皮 15 克,生姜片 30 克。

【主治】恶心干呕,胃脘胀满。

【用法】加水适量,煮开 10~20 分钟后温服。

方二

【处方】鲜芦根 30~50 克。

【主治】热性呕吐。表现为呕吐,小便发黄,口粘口渴,手心脚心发热。

【用法】水煎 15~20 分钟,分 3 次服用。

方三

【处方】灶心土 30~50 克(约鸡蛋大小 1 块)。

【主治】胃虚呕吐。表现为平素身体虚弱,每劳累过度即恶心呕吐;或大病久病或剧烈吐泻后,胃气大虚,水药不受,服药即吐。

【用法】灶心土即炉灶底下年久烧成的红褐色焦土块,以下两种用法都可以:第一种用法是将灶心土放在碗内捣碎,冲入开水,再用筷子搅几下,等粗渣沉淀后,将上面的土黄色水再倒入另一碗中,乘温喝下;第二种方法是将灶心土捣碎后放砂锅内,加水适量煮开 10~20 分钟后,沉淀粗渣后取上清液,乘温服用。

6. 呃逆(膈肌痉挛)

呃逆即膈肌痉挛,是喉间呃呃有声,声短而频,不能自制的病症。本病的轻重程度差别很大,如偶然发作,常可不治自止;如持



续不断,则需治疗;若在急危重病中出现呃逆,则常为病情转为严重的一种表现。

方一

【处方】惊吓法。

【主治】由于呼吸冷空气或饮食生冷、生气等原因引起的呃逆。

【用法】乘患者不防备,在正要呃逆时,突然惊吓一下,如大喊一声,或急推拉一下,呃逆往往可立止。但此法不能用于胆小者或危重疾病引发的呃逆。

方二

【处方】自己的手指甲 2~5 小片。

【主治】呃逆。

【用法】剪下自己的手指甲,卷入香烟的前端,点燃吸烟,吸时应将烟气含口中片刻后再吐出。

方三

【处方】柿蒂 10 枚,橘皮 30 克,生姜 10 片。

【主治】呃逆。

【用法】加水煎煮 10~20 分钟,频频呷服。

方四

【处方】按压攒竹穴或者按压翳风穴。

【主治】呃逆。

【用法】攒竹穴位于眼内角的上方眉头处,按压时让患者端坐,深吸一口气憋住,同时用双手大拇指的指腹按压攒竹穴,连续按压 2~5 分钟即可,新发的呃逆一般当时即能止住。若无效,可再继续按压翳风穴,翳风穴位于耳垂后方的凹陷处,按压时让病人端坐,深吸一口气憋住,术者立于患者身后,用双手大拇指的指腹按压翳风穴,连续按压 2~5 分钟,此穴压痛明显;用力要以病人能耐受为度。

方五

【处方】麝香 0.5 ~ 1 克。

【主治】顽固性呃逆。

【用法】将麝香放患者肚脐内，用医用胶布或伤湿止痛膏固封，1 ~ 2 天后取下，若呃逆未止，可再贴 1 次。

7. 腹胀

腹胀是指腹部撑胀饱满不适的症状，多与饮食不节和生气有关。

方一

【处方】生白萝卜 1 个。

【主治】由于生气或饮食过多导致的胃脘胀满疼痛，食不消化。

【用法】生吃或煮菜食用。

方二

【处方】白萝卜子 30 克。

【主治】饮食过多和积食引起的腹胀。

【用法】白萝卜子即莱菔子，有消食化积、行气除胀的功效。用时将萝卜子微炒一下，再将其捣碎，加水适量煎服。

8. 腹痛

腹痛即肚子痛，因胃痛已单列，所以一般地讲腹痛主要指肚脐周围和肚脐以下的疼痛。多因为受凉和饮食不节引起。

方一

【处方】葱白（带根须，切碎）4 根，麦麸 3 把，食盐 2 把，花椒 1 把，高度白酒适量。

【主治】饮食生冷或受寒引起的腹痛。

【用法】共放铁锅内,加白酒的量以药湿润不糊锅为度,炒热后放布袋内,乘热熨敷疼痛处或脐部。

方二

【处方】生姜 10 片,红糖 30 克。

【主治】受寒或饮食生冷食物引起的脘腹部或肚脐周围冷痛。

【用法】将生姜煮开约 5 分钟,加入红糖化开搅匀后 1 次服下。

9. 腹泻

腹泻又称泄泻,指大便次数增多,便质稀薄不成形,甚至大便如水样的病证,多见于急慢性肠炎、肠易激惹综合征等。

方一

【处方】大蒜 2 头。

【主治】预防水土不服或饮食不洁所致的腹泻;治疗急性肠炎腹泻。

【用法】吃饭时生吃或捣烂如泥食用。

方二

【处方】鲜马齿苋 250 克,大蒜 2 头。

【主治】急性肠炎腹泻。

【用法】鲜马齿苋洗净煮熟,大蒜捣成泥状,拌匀食用。

方三

【处方】山药 200 克,白扁豆 100 克,酸石榴皮 50 克。

【主治】慢性腹泻。

【用法】上药晒干后研成细末,每次用 1 小勺(10~20 克),放适量大米或小米,煮粥服。