

民间土单验方

治百病

药到病除

民间良方
看似平常
作用明显
针对性强



赵玉玲/主编

土单验方是指那些流传在民间，能为患者除病疗疾的成方。这种反复被应用的成方，制方人无法考查，方里的某味药也不见得载于《本草纲目》内，但由于有一定的疗效，特别是有些久治不愈的患者，服用某个土单方也能收到意想不到的效果，因此在民间久富盛誉，而得以保存和流传。



中国建材工业出版社

民间土单验方治百病

——药到病除

赵玉玲 主编

中国建材工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

民间土单验方治百病：药到病除/赵玉玲主编. - 北京：中国建材工业出版社，1999.4

ISBN 7-80090-870-4

I. 民… II. 赵… III. ①土方-汇编②单方(中药)-汇编③验方-汇编 IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 10223 号

顾 问 冀聚卿

编写人员 赵玉玲 霍廷广 霍有荔

桂 红 安彩箱 安 健

于 新 冀 军

民间土单验方治百病——药到病除

赵玉玲 主编

出版发行：**中国建材工业出版社**

地 址：北京市西城区车公庄大街 6 号

邮 编：100044

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京市振宏福利印刷厂

开 本：787mm × 1092mm 1/16

印 张：19

字 数：350 千字

版 次：2004 年 5 月第 2 版

印 次：2004 年 5 月第 2 次印刷

印 数：5001 ~ 10000 册

书 号：ISBN 7-80090-870-4/R·10

定 价：29.00 元

本书如出现印装质量问题，由我社发行部负责调换。联系电话：(010) 68345931

目 录	
一、简说土单验方	(1)
二、土单验方用药注意事项	(2)
三、各科土单验方	(4)
内科	(4)
预防感冒	(4)
体虚感冒	(4)
风寒感冒	(4)
风热感冒	(5)
暑湿感冒	(6)
预防流感	(6)
流行性感胃	(6)
咳嗽	(7)
肺热咳嗽	(8)
寒咳	(9)
久咳肺虚	(9)
哮喘	(10)
肺热哮喘	(11)
寒喘	(11)
痰喘	(12)
虚喘	(12)
肺结核	(13)
浸润型肺结核	(14)
空洞型肺结核	(14)
肺结核骨蒸潮热	(14)
肺结核盗汗	(15)
促进肺结核病灶钙化	(15)
咯血	(15)
肺癆	(17)
矽肺	(19)

夏季身热倦怠	(20)
低烧	(20)
发烧	(20)
疟疾	(21)
消化不良	(23)
呃逆	(24)
热性呃逆	(25)
寒性呃逆	(25)
胃虚呃逆	(26)
烧心吐酸	(26)
呕吐	(27)
胃热呕吐	(28)
胃寒呕吐	(29)
神经性呕吐	(29)
噎膈反胃	(29)
胃脘痛	(30)
胃寒痛	(31)
胃热痛	(32)
气滞胃病	(32)
神经性胃痛(阵发性疼痛)	(33)
胃肠炎	(33)
胃、十二指肠溃疡	(34)
胃出血	(35)
胃下垂	(36)
腹胀	(36)
腹痛	(37)
寒症腹痛	(37)
热症腹痛	(38)
便秘腹痛	(38)
食滞腹痛	(38)
气滞腹痛	(38)
血瘀腹痛	(38)
绕脐绞痛	(38)
腹泻	(39)
暴泻不止	(40)
水泻	(40)
伤食泄泻	(41)
热泻	(41)

寒泻	(42)
五更泻 (鸡鸣泻)	(42)
久泻	(43)
虚泻	(44)
痢疾	(44)
细菌性痢疾	(45)
阿米巴痢疾	(47)
赤痢	(47)
白痢	(48)
红白痢疾	(48)
久痢不愈	(49)
噤口痢	(50)
便秘	(50)
热性便秘	(50)
寒性便秘	(51)
虚性便秘	(51)
便血	(52)
黄疸型肝炎	(55)
黄疸肝炎便秘	(56)
黄疸肝炎便溏	(56)
预防病毒性肝炎	(56)
病毒性肝炎	(56)
降低转氨酶	(57)
肝脓肿	(57)
肝硬化	(57)
肝硬化腹水	(58)
急、慢性胆囊炎	(58)
胆结石	(59)
蛔虫病	(60)
寒症吐蛔	(60)
胆道蛔虫症	(61)
蛲虫病	(61)
绦虫病	(62)
附: 囊虫病 (绦虫幼虫叫囊虫)	(63)
丝虫病 (也叫血丝虫病, 有的地区叫象皮病、粗腿病)	(63)
附: 象皮腿外洗方	(63)
钩虫病	(64)
姜片虫病	(64)

血吸虫病（有的地区叫“罗汉病”）	(64)
高血压病	(65)
高血压外治方	(69)
低血压症	(69)
心悸	(69)
心动过缓	(70)
心律失常	(70)
心绞痛	(70)
风湿性心脏病	(71)
过敏性紫癜	(72)
血小板减少性紫癜	(72)
紫癜	(73)
缺铁性贫血	(73)
再生障碍性贫血	(73)
各种类型贫血	(74)
白血病	(74)
颗粒型白血病	(74)
急性淋巴细胞性白血病	(75)
糖尿病	(75)
肥胖者患糖尿病	(77)
糖尿病性坏疽	(77)
急性肾炎	(77)
肾炎	(78)
头面和上肢水肿	(79)
下肢水肿	(79)
四肢水肿	(79)
全身水肿	(80)
体虚水肿	(80)
泌尿系感染，小便时尿道灼热滴痛	(81)
尿血、尿痛	(82)
泌尿系结石，尿中有砂石	(83)
体虚小便不利茎中痛	(84)
小便白浊	(85)
遗尿	(85)
早泄	(86)
遗精	(87)
阳痿	(89)
阳强	(91)

缩阳症	(91)
男性不育症 (精液异常或精液量少)	(91)
前列腺炎	(92)
急性前列腺炎	(92)
慢性前列腺炎	(92)
前列腺肥大	(92)
头痛	(92)
偏头痛	(94)
风寒头痛	(95)
风热头痛	(95)
血虚头痛	(96)
肝气郁结头痛	(96)
瘀血头痛	(96)
眩晕	(97)
气血虚眩晕	(97)
实证眩晕	(98)
预防中风	(99)
中风口眼喎斜	(99)
中风半身不遂	(100)
中风口噤不开	(101)
癫痫 (羊痫疯)	(101)
癫狂	(102)
痴呆	(102)
神经衰弱	(103)
失眠	(103)
嗜睡	(106)
除瞌睡法	(106)
更年期综合征	(106)
减肥	(107)
增胖	(107)
食物中毒	(108)
食菜中毒	(108)
黄花菜中毒	(108)
野菌中毒	(109)
毒蕈中毒 (野菇)	(109)
木薯中毒	(109)
诸鱼中毒	(109)
河豚中毒	(110)

鱼蟹中毒	(110)
鱼虾蟹中毒	(110)
禽鸟鱼鳖中毒	(110)
海味中毒	(110)
肉类中毒	(110)
药物中毒	(111)
盐卤中毒	(111)
铅粉中毒	(111)
砒霜中毒	(112)
农药中毒	(112)
误吞金属、铜物	(112)
饮酒中毒	(113)
煤气中毒	(113)
预防中暑	(113)
伤暑身热、恶心	(114)
中暑	(114)
外科	(116)
痈疽	(116)
疔肿	(119)
疔疮	(121)
蛇头疔（化脓性指头炎）	(123)
丹毒	(123)
疔气	(126)
急性睾丸炎	(128)
睾丸炎	(129)
阴头生疮	(129)
龟头包皮皮炎	(129)
外痔	(129)
内痔	(130)
脱肛	(132)
防治冻疮	(133)
冻疮肿痛	(133)
冻疮溃烂	(135)
痱子	(136)
烧伤、烫伤	(137)
兽类咬伤	(141)
骡、马、畜伤	(141)
狗咬伤	(141)

猪咬伤	(142)
猫咬伤	(142)
鼠咬伤	(142)
蛇咬伤	(142)
蝎蜇伤	(144)
蜈蚣咬伤	(144)
蜂蜇伤	(145)
蜘蛛咬伤	(145)
无名虫类咬伤	(146)
黄水疮	(146)
毛囊炎	(149)
发际疮	(149)
羊胡子疮	(150)
臀部坐板疮	(150)
颈面癣	(150)
头癣、秃疮	(151)
黄癣(秃疮、肥疮)	(152)
白癣(白秃疮)	(153)
赤秃	(153)
斑秃	(153)
体癣(圆癣、钱癣)	(154)
花斑癣(汗斑)	(155)
牛皮癣	(156)
手癣(俗称鹅掌风)	(159)
甲癣(俗称灰指甲)	(160)
足癣(脚气、香港脚、老烂脚)	(161)
手足皲裂	(164)
湿疹	(165)
疥疮	(167)
带状疱疹(缠腰火丹)	(170)
皮肤瘙痒症	(173)
荨麻疹	(174)
白癫风	(176)
脱发	(178)
白发	(179)
粉刺	(180)
酒渣鼻(酒糟鼻)	(182)
狐臭	(183)

扁平疣	(185)
寻常疣 (瘰子、千日疮)	(185)
鸡眼	(187)
妇科	(188)
月经先期	(188)
月经错后	(189)
月经先后不定期	(190)
气滞血瘀痛经	(190)
寒湿凝滞痛经	(191)
肝肾亏损痛经	(191)
气血虚弱型痛经	(191)
闭经	(191)
崩漏	(193)
倒经 (经期血从口、鼻出)	(195)
白带	(196)
黄带	(197)
黑带	(198)
赤带	(198)
赤带、白带	(198)
外阴瘙痒	(200)
滴虫性阴道炎	(201)
急性盆腔炎	(203)
慢性盆腔炎	(203)
妊娠呕吐	(203)
妊娠腹痛	(205)
妊娠水肿	(205)
妊娠烦躁 (子烦)	(206)
胎动不安、先兆流产	(206)
习惯性流产	(207)
胎衣不下	(208)
血虚型产后腹痛	(208)
血瘀型产后腹痛	(209)
产后恶露不下	(209)
产后恶露不净	(210)
产后风	(210)
产后虚弱	(210)
缺乳或乳汁不下	(211)
乳头破裂	(212)

肝气郁结型乳腺炎	(213)
气血凝滞型乳腺炎	(213)
感染毒邪型乳腺炎	(214)
乳汁壅积型乳腺炎	(215)
回乳	(215)
气虚子宫脱垂	(216)
肾虚子宫脱垂	(217)
湿热子宫脱垂	(217)
痛经不孕	(218)
虚证不孕	(218)
实证不孕	(218)
避孕	(218)
儿科	(219)
小儿发烧	(219)
小儿肺炎	(219)
百日咳	(220)
小儿疳积	(222)
小儿流涎	(223)
预防大脑炎(预防流行性乙型脑炎)	(224)
大脑炎(流行性乙型脑炎)	(224)
小儿急惊风	(225)
小儿慢惊风	(226)
小儿急、慢惊风	(226)
水痘	(226)
预防麻疹	(227)
麻疹初发	(228)
麻疹透发不畅	(228)
麻疹恢复期	(229)
疔腮(腮腺炎)	(229)
猩红热	(231)
鹅口疮	(232)
小儿夜啼	(233)
小儿遗尿	(234)
小儿软骨病	(236)
小儿麻痹症前期	(236)
小儿麻痹症后期	(237)
预防小儿脐风	(238)
脐风	(238)

脐湿流水	(238)
脐疮	(239)
脐出血	(239)
脐突	(239)
尿布皮炎	(239)
小儿多汗	(240)
小儿盗汗	(240)
健脑增智	(240)
五官科	(240)
眼疾	(241)
近视	(241)
麦粒肿（针眼）	(241)
急性结膜炎（俗称“红眼”或“火眼”）	(242)
慢性结膜炎（红眼病）	(244)
翼状胬肉	(246)
胬肉攀睛	(246)
迎风流泪	(247)
风热型青光眼	(248)
肝热上亢型青光眼	(248)
肝郁脾虚型青光眼	(249)
青光眼外用方	(249)
先天性白内障	(249)
老年性白内障	(249)
白内障	(250)
外伤性白内障	(250)
夜盲	(250)
沙眼	(252)
倒睫	(253)
耳病	(253)
耳鸣	(253)
耳聋	(254)
急性中耳炎	(255)
慢性中耳炎	(255)
急、慢性中耳炎	(256)
耳息肉	(257)
旋耳疮	(257)
虫入耳不出	(257)
鼻病	(257)

急性鼻炎	(257)
慢性鼻炎	(258)
萎缩性鼻炎	(259)
过敏性鼻炎	(259)
鼻渊 (付鼻窦炎)	(260)
鼻疮	(262)
鼻疔	(262)
鼻息肉	(262)
鼻出血	(263)
牙病	(267)
龋齿牙痛 (蛀牙痛)	(267)
风火牙痛	(268)
胃火牙痛	(269)
虚火牙痛	(269)
风寒牙痛	(270)
各类牙痛	(270)
牙龈肿痛	(272)
牙龈溃烂	(273)
胃肠实火型牙龈出血	(273)
胃中虚火型牙龈出血	(274)
肾虚火旺型牙龈出血	(274)
血小板减少型牙龈出血	(274)
各类牙龈出血	(275)
夜睡咬牙	(275)
虫积磨牙	(275)
牙酸 (牙质过敏)	(275)
健齿固齿	(276)
咽喉病	(276)
急性咽炎 (喉痹)	(276)
慢性咽炎 (咽中有异物感)	(277)
急性扁桃体炎 (风热乳蛾或喉蛾)	(278)
慢性扁桃体炎 (虚火乳蛾或喉蛾)	(279)
扁桃体周围脓肿 (喉疳)	(280)
声音嘶哑	(280)
口舌生疮	(281)
口臭	(282)
骨刺鲠喉	(283)

四、养生要诀	(285)
精神养生	(285)
进补养生	(285)
药物养生	(286)
四季养生及养生处方	(286)

一、简说土单验方

土单验方是指那些流传在民间，能为患者除病疗疾的成方。这种反复被应用的成方，制方人无法查考，方里的有些药也不见载于《本草纲目》内，但由于有一定的疗效，特别是有些久治不愈的患者，服用某个土单方也能收到意想不到的效果，因此在民间享有盛誉，而得以保存和流传。尤其在医疗条件差和交通不便的偏僻农村，很多药都能随手取到，所以，更受人们的重视，用土单验方治病成为不可或缺的手段。

土单验方治病，自古有之，但必须合理使用，才能取得良好的疗效，如果对药性了解不够，对使用剂量掌握不准，也会产生副作用，甚至中毒。例如：中药木通，如果超过规定用量，不但起不到治疗作用，反而会损害健康。又如：白果，一般用量不超过10克，如过量服用，则容易中毒等。

的确，土单验方可以治病，甚至可以治大病，但并不是说百病用它都能收到预期效果。由于疾病的种类繁多，诊断与治疗又很复杂，所以若经土单验方治疗，效果不明显，或没有疗效，就一定要及时去医院，请医生诊治。切不可不顾病情，盲目依方套症，以免贻误治疗时机。

二、土单验方用药注意事项

土单验方用的都是中草药，而中草药是我国人民在长期的生产和医疗实践中发掘出的宝贵财富，对养生疗疾起着重要的作用。即使在现代医学非常发达的今天，中草药在治疗疑难病症上仍然显示出神奇的疗效。

中草药与西药相比，药性比较平稳温和。正因为如此，不少人片面认为中草药没有毒副作用，可以放心大胆地使用，即使药不对症，也不会产生什么危害。其实这是一种误解。应当指出，有些中草药用得不对症或用量过大，也能产生毒副作用，甚至引起休克等。正如药物养生歌诀中说：人参杀人无过，大黄救人无功，良药不可滥用，否则后患无穷。

中草药品种很多，可以针对病情和症状随机变化成各种组合形式，也就是说中草药方剂非常讲究配伍应用。因此，中草药配伍禁忌，在临床用药上就具有很重要的意义。

《珍珠囊补遗药性赋》指出了“十八反”和“十九畏”，说明配伍得宜，能增强疗效，配伍失宜，则会降低疗效或收不到疗效甚至起反作用。例如：人参与莱菔子同用，人参补气的功效就会明显下降。服用了地黄忌吃萝卜、大蒜和葱等，否则，会产生不良反应。

妊娠期有病吃药更要慎重，否则会影响孕妇健康，甚至引起流产。

这些配伍禁忌，是古人的经验，为稳妥起见，下面就“十八反”、“十九畏”和“妊娠用药禁忌”药歌作些分析，供读者参考。

十八反药歌

本草明言十八反 半蒺贝藜菴攻乌
藻戟芫遂俱战草 诸参辛药叛藜芦

用通俗的话来解释，指的是在十八种药之间配伍应用会产生不良反应，就是：乌头（川乌、草乌、附子）反半夏、瓜蒌（根、籽）、贝母（川贝、浙贝）、白藜、白芨；甘草反海藻、大戟、芫花、甘遂；藜芦反人参、党参、苦参、丹参、玄参、南沙参、北沙参、细辛、芍药（白芍、赤芍）。

十九畏药歌

硫黄原是火中精 朴硝一见便相争