

民间 单方

徐明◎编著

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PRESS



民间单方

徐明
◎
编著

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



并
行
出
版
行
址
编
者
排
版
印
刷
开
本
张
印
字
版
次
印
次
号
数
价
1—2 000
ISBN 978-7-2332-3093-8
19.00元

福建科学技术出版社
福州南台西园
福建科学技术出版社
福州南台西园
福建科学技术出版社
福州南台西园
福建科学技术出版社
福州南台西园
福建科学技术出版社
福州南台西园

www.fjstp.com

福建科学技术出版社 (福州南台西园) 邮编 350001

民间单方
徐明

2008.4

ISBN 978-7-2332-3093-8

I. 民... II. 徐... III. 编... IV. 389.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第003413号

民间单方 / 徐明编著. — 福州: 福建科学技术出版社, 2008.4

图书在版编目(CIP)数据

民间单方

图书在版编目 (CIP) 数据

民间单方/徐明编著. —福州: 福建科学技术出版社,
2008. 4
ISBN 978-7-5335-3093-8

I. 民… II. 徐… III. 单方 (中药) —汇编 IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 003419 号

书 名 民间单方
编 著 徐明
出版发行 福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 各地新华书店
排 版 福建科学技术出版社排版室
印 刷 福建地质印刷厂
开 本 850 毫米×1168 毫米 1/32
印 张 10.75
字 数 330 千字
版 次 2008 年 4 月第 1 版
印 次 2008 年 4 月第 1 次印刷
印 数 1—5 000
书 号 ISBN 978-7-5335-3093-8
定 价 19.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

前 言

在我国，应用单味药物或食物等防病治病的历史悠久，疗效确切，深入人心，在老百姓心目中具有简、廉、便、验的优点。譬如：鱼腥草能治急性支气管炎，柿蒂能治呃逆，霜桑叶能止夜汗，冬瓜皮能消退水肿，等等。类似这种简便易行、疗效立现、花小钱治大病的实例在本书里不胜枚举。因此民间流传“单方一味气死名医”的说法，这从另一侧面反映了单味中药应用得当不仅能治愈小病，还能治愈名医治不好的疑难杂症。

随着社会的发展，生活水平的不断提高，为了满足人们用简、廉、便、验的中药防病治病、养生保健的需要，笔者根据长期临床工作的经验，将多年来从全国各地中医期刊、古籍、民间验方中精选出来的单方集中起来编成本书。全书分防病治病篇与强身健体篇两部分。其中防病治病篇按内科、男科、外科、妇产科、儿科、骨伤科、皮肤科、五官科等进行编排；强身健体篇按抗衰延年方、健脑益智方、保健调养方、祛病强身方进行编排。每组单方又按用药、用法、功用进行阐述，力求通俗易懂，便于使用。

本书适于一般读者，尤其是各种疾病患者阅读，是家庭常备的防病治病、强身健体的参考书。对本书中介绍的单方若有不解之处，须请教有关医师，切勿盲目用药，以免发生意外。

由于笔者水平有限，书中难免存在错漏之处，敬希读者批评指正。

编 者

2007年11月于厦门

目 录

防病治病篇

一、内科疾病	2	高脂血症	49
(一) 呼吸系统疾病	2	冠状动脉粥样硬化性心 脏病	51
上呼吸道感染	2	心律失常	53
支气管炎	4	(四) 泌尿系统疾病	56
支气管哮喘	10	血尿	56
支气管扩张	12	水肿	58
肺炎	14	乳糜尿	60
肺脓肿	15	肾炎	62
(二) 消化系统疾病	18	肾病综合征	67
呃逆	18	尿路感染	68
急性胃炎	20	慢性肾功能衰竭	70
慢性胃炎	23	泌尿系结石	71
急性胃肠炎	26	尿潴留	73
消化性溃疡	28	尿频症	75
胃下垂	31	前列腺炎	76
上消化道出血	33	前列腺增生	77
胆囊炎	35	(五) 血液系统疾病	79
胆石症	36	缺铁性贫血	79
慢性腹泻	37	再生障碍性贫血	80
功能性便秘	39	原发性血小板减少性紫癜	81
肝硬化	43	白细胞减少症	82
(三) 循环系统疾病	46	(六) 内分泌系统及代谢疾病	83
高血压	46		
低血压	48		



糖尿病.....	83	病毒性肝炎	127
甲状腺功能亢进症.....	87	细菌性痢疾	129
单纯性甲状腺肿.....	87	疟疾	133
单纯性肥胖症.....	89	蛔虫病	135
痛风.....	90	蛲虫病	136
(七) 结缔组织疾病	91	二、男科疾病	138
风湿性关节炎.....	91	阳痿	138
类风湿关节炎.....	94	遗精	140
(八) 神经系统与精神性疾病	96	早泄	143
.....	96	阳强、缩阳	144
头痛.....	96	不育症	145
失眠	100	急性睾丸炎	146
神经衰弱	102	三、外科疾病	147
梅尼埃病	105	(一) 皮肤及软组织感染	147
面神经麻痹	106	147
三叉神经痛	108	疔与疖病	147
坐骨神经痛	109	疔	148
重症肌无力	110	急性蜂窝组织炎	149
脑卒中后遗症	111	丹毒	150
自汗、盗汗	112	毛囊炎	151
(九) 理化因素所致疾病	113	痱子	152
.....	113	甲沟炎	153
中暑	113	褥疮	154
食物中毒	115	静脉炎	155
急性酒精中毒	117	颈部淋巴结结核	157
(十) 传染性疾病.....	117	皮肤溃疡	159
流行性感冒	117	小腿溃疡	161
流行性腮腺炎	118	(二) 腹部外科疾病.....	163
百日咳	120	阑尾炎	163
麻疹	122	肠梗阻	164
肺结核	124	腹外疝	165



(三) 乳房疾病·····	166	产后腹痛·····	216
乳腺炎·····	166	产后恶露不绝·····	217
乳腺增生病·····	170	产后尿潴留·····	218
乳头皲裂·····	172	乳汁不通·····	220
(四) 直肠、肛门疾病·····	174	回乳·····	223
直肠脱垂·····	174	五、儿科疾病·····	225
痔·····	177	鹅口疮·····	225
(五) 外科其他疾病·····	180	营养不良·····	226
烧烫伤·····	180	消化不良·····	228
毒虫伤·····	183	遗尿症·····	229
体中刺·····	184	夜啼症·····	233
手足皲裂·····	185	流涎·····	234
四、妇产科疾病·····	187	睾丸鞘膜积液·····	235
(一) 妇科疾病·····	187	阴茎头包皮炎·····	236
月经不调·····	187	六、骨伤科疾病·····	239
闭经·····	189	跌打损伤·····	239
痛经·····	191	扭挫伤·····	241
功能失调性子宫出血·····	194	外伤出血·····	244
带下病·····	198	跟痛症·····	245
外阴炎·····	201	七、皮肤科疾病·····	248
阴道炎·····	202	寻常疣·····	248
慢性宫颈炎·····	205	扁平疣·····	249
子宫脱垂·····	206	带状疱疹·····	251
不孕症·····	208	荨麻疹·····	255
(二) 产科疾病·····	210	湿疹·····	257
妊娠呕吐·····	210	脓疱疮·····	261
妊娠水肿·····	211	皮肤瘙痒症·····	263
先兆流产·····	212	冻疮·····	264
习惯性流产·····	214	鸡眼·····	266
胎位不正·····	215	白癜风·····	268
		神经性皮炎·····	268



接触性皮炎	270	(二) 耳鼻喉科疾病	296
脂溢性皮炎	272	急性扁桃体炎	296
头癣	273	急性咽喉炎	298
体癣和股癣	274	慢性咽喉炎	301
手癣和足癣	275	咽异感症	303
银屑病	277	骨鲠	304
斑秃	279	声音嘶哑	305
瘢痕疙瘩	280	鼻炎	307
痤疮	281	鼻窦炎	309
八、五官科疾病	284	鼻出血	310
(一) 口腔科疾病	284	耳鸣、耳聋	313
牙痛	284	中耳炎	315
牙龈出血	287	(三) 眼科疾病	318
口腔炎	288	睑腺炎	318
口疮	289	急性结膜炎	319
口臭	294		

强身健体篇

一、抗衰延年方	322	三、保健调养方	328
二、健脑益智方	325	四、祛病强身方	332

防病治病篇



一、 内科疾病

(一) 呼吸系统疾病

上呼吸道感染

上呼吸道感染是指鼻腔、咽或咽喉部的感染。常见病因为病毒，少数由细菌引起。主要表现为鼻塞，流涕，喷嚏，咳嗽，咽痒或痛，头痛怕风，恶寒发热，四肢酸痛，全身不适等。本病属于中医学“感冒”、“伤风”等范畴。中医一般把本病分为风寒、风热、暑湿及体虚等不同类型进行治疗。

· 生姜糖水 ·

【用药】生姜 10~30 克。

【用法】将其捣烂，加适量红糖，水煎煮，趁热服，服后盖被取微汗出，每日 1 剂。

【功用】发汗解表。治风寒感冒，症见鼻塞流清涕，恶寒无汗。

· 鱼腥草汁 ·

【用药】鲜鱼腥草 120 克。

【用法】将其捣烂绞汁，冲适量蜂蜜，分 2 次饮服，每日 1 剂。

【功用】清热解毒。治风热感冒，发热，咽痛，口干，咳嗽。

· 葱白汤 ·

【用药】葱白头连须 10~15 克。

【用法】将其洗净切细，水煎服，取汗，日 2 剂。

【功用】通阳解表。治风寒感冒初起，鼻塞流清涕，头痛，身痛，无汗。若与淡豆豉 15~30 克共煎煮饮服，可加强宣散解表的功效。或加生姜 3 片，亦可见效。

· 绿豆饮 ·

【用药】绿豆 100 克。

【用法】将其洗净，水煎至豆烂，加适量白糖，调匀，随时饮用。

【功用】清热解暑。治暑湿感冒，发热头痛，口干。

· 生大蒜 ·

【用药】生大蒜 1 瓣。

【用法】将其去皮，含口中，生津则咽下，直至大蒜无味时吐掉，连续 3 瓣，即可奏效。



【功用】辛温解表，解毒杀菌。治感冒初起，鼻流清涕，风寒咳嗽。

·酒煮荔枝肉·

【用药】荔枝肉 30 克。

【用法】将其与适量黄酒共煎煮，趁热顿服。

【功用】通神益气，消散滞气。治气虚感冒。《续名医类案》有用此方治疗气虚感寒，胸膈稍滞，鼻塞不畅的记载，效果颇著。

·菊花茶·

【用药】菊花 6~10 克。

【用法】将其用开水冲泡，当茶饮。

【功用】辛凉解表。治风热感冒，发热，头痛，咳嗽，咽痛。

·青蒿汤·

【用药】青蒿 60 克。

【用法】水煎服，日 1 剂，分 2 次服。

【功用】清热解暑。治暑热感冒，发热，头痛，有汗。

·香薷饮·

【用药】香薷 30 克。

【用法】将其用开水冲泡，当茶饮。

【功用】发汗解暑。治暑热感冒，鼻塞，恶寒发热，无汗，周身酸楚。

·穿心莲散·

【用药】穿心莲适量。

【用法】将其研末，每次 1 克，每天 3 次，白开水送下。

【功用】清热解毒。治感冒发热头痛，咽喉肿痛。

·紫苏饮·

【用药】紫苏叶 9~15 克。

【用法】水煎服。

【功用】发散风寒。治感冒风寒，头痛，咳嗽。

·马鞭草汤·

【用药】马鞭草 15~30 克（鲜品 30~60 克）。

【用法】水煎，分 2 次服。

【功用】清热解毒。治风热感冒，流感发热，咽喉肿痛。

·白芷散·

【用药】白芷适量。



【用法】 将其研为细末，每次 3~6 克，每日 2~3 次，开水送下。

【功用】 祛风散寒，通窍止痛。治风寒感冒，前额头痛。

支气管炎

支气管炎多因受到细菌、病毒感染或理化因素刺激、过敏反应等所致。常以咳嗽、咳痰为主要症状。临床一般分为急性与慢性两类。一般将病程不超过 1 个月，初起有类似上呼吸道感染症状，对症处理后可治愈者称急性支气管炎；将每年发病超过 3 个月，连续 2 年或以上者称为慢性支气管炎。合并肺气肿时往往兼有气喘、气短等状况。

本病属中医学“咳嗽”范畴。急性支气管炎多为外感暴咳，其病因主要由风、寒、暑、湿、燥、火六淫之邪犯肺所致，多属实证，治宜祛邪利肺。慢性支气管炎多属内伤久咳、哮喘等证，其病因主要由肺脏虚弱，或他脏有病（如脾虚、肝火、肾虚）累及于肺所致，多属正虚，治宜扶正补虚，祛邪止咳。

· 车前草汤 ·

【用药】 新鲜车前草 60 克。

【用法】 水煎取汁，加蜂蜜或冰糖适量服。

【功用】 清肺化痰。治肺热咳嗽，痰多黏稠。

· 干姜糖 ·

【用药】 干姜 90 克。

【用法】 将其研末，以饴糖 500 克拌匀，盛瓷器内，炖熟，每次服 1~2 匙，含化咽津，每日 3 次，临睡时加服 1 次。

【功用】 温肺散寒，燥湿化痰。治寒邪犯肺，内有伏饮，咳嗽气喘，咯痰色白清稀。《圣济总录》有用此单方治“冷嗽”的记载。

· 黄芩汤 ·

【用药】 黄芩 30 克。

【用法】 水煎服。

【功用】 清肺化痰。治肺热咳嗽，痰黄。明朝大医学家李时珍年轻时曾患咳嗽，痰多，烦渴，骨蒸发热，肤如火燎，遍服诸药无效，后用一味黄芩汤而病愈。

· 款冬花茶 ·

【用药】 款冬花 10 克。

【用法】 加冰糖适量，冲泡开水频频饮服，每日 1 剂。



【功用】降逆化痰止咳。治慢性支气管炎，以肺寒咳嗽为宜。

·罗汉果茶·

【用药】罗汉果 20 克。

【用法】将其放入杯内，开水冲泡代茶饮用，每日 2 剂。

【功用】清肺利咽，化痰止咳。治慢性支气管炎，咳嗽痰少，咯痰不利，咽干舌燥。

·桑叶煎·

【用药】嫩桑叶 30~60 克。

【用法】水煎服，每日 2~4 次。

【功用】疏风散热，清肺润燥。治秋燥伤肺咳嗽，痰少，咯痰不利，咽干舌燥。

·半夏丸·

【用药】半夏适量。

【用法】香油炒，研为末，粥丸梧桐子大，每服 30~50 丸，姜汤送服。

【功用】燥湿化痰。治痰湿咳嗽，症见咳声重浊，痰多而黏，痰色白或灰，或伴有气喘，胸膈满闷。此方《丹溪心法》有记载。

·橘皮饮·

【用药】橘皮 15 克。

【用法】水煎代茶饮。

【功用】行气化痰。治慢性支气管炎属痰湿蕴肺者，症见咳嗽痰多色白，胸闷。

·鱼腥草饮·

【用药】新鲜鱼腥草 50 克。

【用法】水煎取汁，加冰糖适量服。

【功用】清热化痰。治急性支气管炎属肺热者，症见咳嗽，痰黄稠。

·绞股蓝方·

【用药】绞股蓝适量。

【用法】晒干研粉，每次 3~6 克，吞服，每日 3 次；或绞股蓝 15~30 克，水煎服，日 1 剂。

【功用】清热、补虚、解毒。治慢性支气管炎缓解期。对属气阴两虚，症见神疲乏力、口干者尤其适宜。



·杏仁糖·

【用药】带皮苦杏仁（不炒熟）适量。

【用法】研碎，与等量冰糖混匀制成杏糖。早晚各服9克（每次不少于9克），10天为一疗程。

【功用】降气行痰，止咳平喘。治老年慢性支气管炎，咳嗽不止，痰多色白。

·川贝·

【用药】川贝3克。

【用法】将其研末，与蜂蜜（或冰糖）适量加水共炖服。或取梨1个，切开梨去核，把川贝末填入梨核空处后把梨对合起来，蒸食或煮水吃。

【功用】润肺化痰止咳。治肺热咳嗽痰黄、肺燥及阴虚咳嗽。

·佛手煎·

【用药】陈佛手6~9克。

【用法】水煎服。

【功用】疏肝理气，燥湿化痰。治支气管炎属痰阻气滞者，症见咳嗽痰多，胸闷胁痛。

·莱菔子·

【用药】莱菔子15克。

【用法】水煎，饭后服。或研末，砂糖水为丸，每次6克，含化咽津。

【功用】下气消痰，止咳平喘。治慢性气管炎痰涎壅盛、气逆喘咳属实证者。

·莱菔汁·

【用药】鲜莱菔（即白萝卜）适量。

【用法】将其捣烂取汁，加饴糖（或蜂蜜）适量，蒸化，缓缓咽下。

【功用】清肺顺气，润肺止咳。治肺热久咳不止。《本草汇言》中有用此单方治大人、小孩顿咳不已的记载。

·沙参汤·

【用药】沙参15~30克。

【用法】水煎服。

【功用】润肺化痰。治肺热燥咳，阴虚劳嗽，症见干咳少痰，痰中带血，咽干口渴。



· 玉竹方 ·

【用药】玉竹 15~30 克。

【用法】将其与猪瘦肉同煮熟，食盐调味，食肉喝汤。

【功用】养阴润肺止咳。治肺阴虚所致的燥热咳嗽，痰少咽干。

· 白木耳羹 ·

【用药】白木耳 6 克。

【用法】将其用清水浸泡后取出，加水适量及冰糖 15 克，隔水共蒸熟，分 2 次服，每日 1 剂。

【功用】养阴润肺止咳。治虚劳咳嗽，痰中带血，或肺燥干咳，虚热口渴。此方药食兼用，常服有滋补强身的作用。

· 百合汤 ·

【用药】百合 30 克。

【用法】水煎取汁，加蜜适量服。

【功用】润肺止咳，清心安神。治肺燥或阴虚咳嗽，少痰或无痰，气喘。对兼有失眠、心悸者尤其适宜。

· 紫菀露 ·

【用药】紫菀 50 克（小儿 15~30 克）。

【用法】将其与冰糖 30~60 克共水煎，代茶频饮。

【功用】润肺化痰止咳。治干咳无痰且无其他症状者。

· 仙人掌饮 ·

【用药】鲜仙人掌 60 克。

【用法】捣烂绞汁，加蜂蜜 1 匙，开水冲服，早晚各 1 次。

【功用】清热解毒，化痰止咳，散瘀消肿。治肺热咳嗽，痰黄稠。

· 大蒜方 ·

【用药】剥了皮的大蒜 500 克。

【用法】将其捣烂取汁，加适量白糖调匀，每次服 1 汤匙，每日 3 次。

【功用】止咳。治久咳不止，少痰，咽痒。

· 木蝴蝶方 ·

【用药】木蝴蝶 12~20 克（小儿 5~12 克）。

【用法】清水浸泡 10~15 分钟，煮沸 5 分钟，煎液分 2 次服。

【功用】清热化痰，润肺利咽。治急性支气管炎、上呼吸道感染所致的咳嗽、咽痒有较好疗效。



· 露蜂房方 ·

【用药】露蜂房适量。

【用法】研末，每取3克（小儿酌减），与鸡蛋1个（去壳）放锅内混合，不用油盐炒熟，于饭后一次吃下，每日1~2次，连吃5~7日可获满意效果。

【功用】温肺肾，纳逆气，止咳化痰。治慢性支气管炎久咳不已。此为现代名医朱良春的用药经验。他认为该药治久咳，不仅高效而且速效，是一味价廉物美的止咳化痰药。

· 百部煎 ·

【用药】百部20克。

【用法】水煎2次，合并药液约60毫升。每次口服20毫升，每天3次。

【功用】温润肺气，止咳化痰。治慢性支气管炎属风寒者。郑祥光医师用此方治110例慢性支气管炎患者，近期控制36例，显效35例，好转25例，无例14例。

· 冬虫夏草 ·

【用药】冬虫夏草4~5克。

【用法】将其研末，分2次用开水冲服，2个月为一疗程。

【功用】补肾益肺，止咳平喘。治慢性支气管炎、支气管哮喘缓解期属肺肾两虚而见咳喘气短者。

· 枇杷叶汤 ·

【用药】枇杷叶（去毛）50克。

【用法】将其煎汤，待汤变黑时，加红糖适量服，日1剂。

【功用】清肺止咳，和胃降逆。治干咳、久咳无痰。此为尚志钧教授的经验方。他认为枇杷叶以老者为佳，入药宜刷去毛，入汤剂宜久煎，以汤黑为佳。

· 枇杷肉糖水 ·

【用药】鲜枇杷肉60克。

【用法】将其与冰糖30克，水煎服。

【功用】清热润肺止咳。治气管炎，肺热咳嗽。

· 瓜蒌蜜 ·

【用药】熟瓜蒌1只。

【用法】洗去瓜子，加蜜一小杯，蒸熟。每服3汤匙，每日2~3次。



【功用】清热化痰，宽胸散结。治肺热咳嗽，咯痰黄稠，胸闷不适。

·海蛤壳散·

【用药】海蛤壳 120 克。

【用法】将其研细末，每次 9 克，每天 2 次，温开水冲服。

【功用】清热化痰。治慢性气管炎、支气管扩张，症见咳嗽气喘，痰稠不易吐出。

·甘草片·

【用药】甘草 6~7 片。

【用法】临睡时含口内，勿令咽下。

【功用】止咳化痰。治夜间咳嗽。用此方可整夜不咳嗽。

·花生汤·

【用药】生花生仁 250 克。

【用法】剥去外衣，白中捣碎，放入瓦罐内，加清水煮之。沸后，舀去面上浮油，酌加冰糖少许，再煮，至汁同人乳形。临睡时服一半，余下一半次晨温热服之。连续服用 5~6 次可愈。

【功用】润肺化痰。治久咳，秋燥干咳。

·香蕉糖水·

【用药】香蕉 1~2 个。

【用法】将其与冰糖适量共炖服，每日 1~2 次，连服数日。

【功用】清热，润肺。治咳嗽日久，对肺燥咳嗽少痰或无痰者尤其适宜。

·生姜蜜·

【用药】生姜 90 克。

【用法】将其洗净，去皮，切成黄豆粒大小，以饴糖 250 克拌匀，微煎烂。每日早晚含服 1~2 匙，并嚼姜渣吞服。

【功用】祛风散寒，化痰止咳。治风寒咳嗽，咯痰色白黏。《外台秘要》有用此方治“天行病，上气咳嗽，多唾黏涎，日夜不定”的记载。

·鸡蛋汤·

【用药】鸡蛋 1 个。

【用法】取清水半碗，煮沸，乘热将鸡蛋去壳冲入，搅和成蛋花状，随继加入白糖、生姜汁少许，搅拌均匀服之，每日早晚各 1 次。