



中国民间医学丛书



# 中国民间 小单方

刘光瑞 刘少林 编著



四川出版集团·四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国民间小单方/刘光瑞等编著. -成都:四川科学技术出版社,2008.1

(中国民间医学丛书)

ISBN 978-7-5364-6288-5

I. 中… II. 刘… III. 单方(中药) - 汇编  
IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 100141 号

中国民间医学丛书  
中国民间小单方

ZHONGGUO MINJIAN XIAODANFANG

编 著 刘光瑞 刘少林  
责任编辑 李迎军  
封面设计 李 庆  
版面设计 康永光  
责任校对 王 坦  
责任出版 邓一羽  
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社  
成都市三洞桥路12号 邮政编码610031  
成品尺寸 210mm×146mm  
印张8.25 字数190千  
印 刷 四川新华印刷厂  
版 次 2008年1月成都第一版  
印 次 2008年1月成都第一次印刷  
定 价 17.00元

ISBN 978-7-5364-6288-5

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市三洞桥路12号 电话/(028)87734081  
邮政编码/610031



刘少林(1921-2002)

---

中医研究员，世医之后，业医50余年，重庆中医少林堂创始人。擅长眩晕、脾胃病的治疗及刺血术。创立重庆神农中医药研究所，从事中医药理论研究及中医药保健产品的开发。历任重庆神农中医药研究所董事长、《实用中医药杂志社》编委、中华全国中医学会重庆分会理事等职。



刘光瑞

---

中医副研究员，幼年随父习医，擅长中医药民间绝技的研究。发明创新获世界大奖4项，国内科技奖、发明奖28项。热爱中医药文化，创办了中国民间医药博物馆。拥有数万册古籍医书，获重庆市“十大藏书家”称号，创新专利数十项，获重庆市“十大发明家”称号，医术独特、医风淳朴，获重庆市“名中医”称号。历任四川省基层卫生协会委员、重庆神农中医药研究所所长、重庆科普作协理事等职。



## 龚序

人们用草药治病已有 2000 多年的历史,在不断探索和总结中,积累了丰富的临床经验,成为祖国医药学的重要组成部分,为促进人类健康做出了积极贡献。在现代医学高度发达的今天,因草药治疗某些常见病、多发病、杂证而体现出的“简、便、效、廉”等特点,深受广大百姓的欢迎。运用草药或单验方治病,贵在药证相符。常言道:“千方易学,一效难求”,讲的就是对单验方的运用也要讲究辩证法,不能一概而论。在中医药理论指导下,恰如其分地使用草药或单验方,就能收到满意疗效;如果生搬硬套,不分青红皂白地盲目寄希望于一药一方,则可能贻误病机,造成不良后果。这是医者和患者都要引起注意的。

《中国民间医学丛书》中的《中国民间小单方》等书,共介绍草药单、验方万余种,针对常见病的预防、治疗和康复,有较好的疗效。作者长期从事民间草药的临床运用和研究,颇有心得体



中国民间医学丛书

会。本丛书有一定的实用价值,值得基层医务人员参考、借鉴。  
这也是原著者的最初愿望和目的。

重庆市卫生局 副局长 龚 智  
重庆市基层卫生协会 会长  
2007年4月29日

中国民间单方

（此处为非常淡化的正文内容，包含关于民间医学的论述，提及了“民间医学”、“单方”等关键词，但文字难以清晰辨认。）



## 罗序

历经“神农氏尝百草”和千百年临床实践检验的中医药，不仅是中华民族优秀传统文化的重要组成部分，也是人类医学宝库中的精华。在中医药成长、发展的历史长河中，源远流长的民间中草药，既为这一文化遗产的形成作出了重要贡献，也成了这一精华的重要组成部分。其中，扎根于民间、汲取民间中医药的丰富营养而成长，又踏遍千山万水探究中草药并结合临床实践而撰写《本草纲目》的李时珍，就是杰出的代表人物。《本草纲目》广泛记述和介绍了以草木类植物为主体的中草药，遍及其形态、生长、栽培、采集、炮制和性味、功能、疾病防治、配伍禁忌等方面的论述和评价，可谓集大成之作，至今仍在中医药研究和临床实践上发挥着巨大作用，在国内外产生着深远影响。



重庆中医少林堂名医刘光瑞君,出身中草医世家,自幼耳濡目染,深得家传衣钵,临床善于运用中草药及家传绝技诊治疾病,学验俱丰;诊余又喜广集博采历代民间效显功卓之中草药验方、单方,乐此不倦。今乃以其多年所验、所集,撰成《中国民间医学丛书》付梓,既光先人之遗志,又承古圣之伟业,实当代巴渝杏林之佳话也。

粗览《丛书》,搜罗广远、内容丰富,内外兼备、医药结合,纲目井然、简明适用,既是广大基层医生的良师益友,更是解决当前农村缺医少药现状的救助指南,其于研究和发发展中草医与中草药的临床应用价值及深远影响,实不可低估也!

《实用中医药杂志》常务主编、编审

罗荣汉

2007年4月20日于重庆医科大学中医药学院





## 前 言

小单方有十分重要的作用，它具有药源广泛、取材容易、服用简便、花钱不多、疗效神奇等优点，深受群众喜爱。

小单方历史悠久，源远流长，它出自于民间、运用于民间、发展于民间、流传于民间。目前，民间流传的小单方颇多，为使小单方更好地造福人民，我们父子走访了 24 个省、市、自治区的部分县、镇及深圳特区的民间医生和持有秘验单方的群众共 200 多人，在相互交流、总结经验的基础上收集和整理出这本《中国民间小单方》作为《中国民间医学丛书》之一种出版。

本书共收录了数百个小单方。在选录过程中，我们力求做到药名统一，剂量适度，主治分明，解释清楚，取材方便，疗效显著。常言道：“小小单方治大病”，有时候花几分钱就能治好多



中国民间医学丛书

年顽疾。只要对症选方,准确应用,必定能收到良效。

本书介绍的小单方适用于小伤小病及慢性病治疗时参考,若遇大病及急重症,需到医院救治,不可自行用药,以免贻误病情。

限于著者文化水平,书中不足之处,希望同道和读者多加指正。

刘光瑞 刘少林

重庆中医少林堂

重庆市神农中医药研究所

中国民间医药博物馆

重庆市渝中区枇杷山正街 101 号

电话:023-63528755

传真:023-63527067

邮编:400013



## 目 录

第一章 急救	1
一、中毒	1
二、中暑	4
三、烧烫伤	7
四、外伤出血	12
五、误吞异物	16
六、虫蛇咬伤	19
七、骨折脱位	23
第二章 内科	27
一、感冒	27
二、咳嗽	31
三、咯血	35
四、头痛	38
五、眩晕	40
六、呕吐	44
七、泄泻	45
八、便秘	49
九、胸痛	52
十、胁痛	56



十一、胃痛	60
十二、腹痛	62
十三、腰痛	65
十四、肩臂腿痛	69
十五、痹证	73
十六、癫狂	77
十七、遗尿	80
十八、阳痿	82
十九、遗精	85
二十、水肿	87
二十一、黄疸	89
二十二、霍乱	91
二十三、痢证	93
二十四、失眠	97
二十五、喘证	100
<b>第三章 外科</b>	<b>104</b>
一、丹毒	104
二、湿疹	108
三、冻疮	112
四、秃疮	116
五、乳痈	120
六、痔疮	124
七、疔疮	128
八、跌打损伤	133
九、疮癣	138
十、疝气	143



十一、荨麻疹	146
十二、痈疽	149
<b>第四章 妇 科</b>	<b>152</b>
一、月经不调	152
二、痛经	156
三、产后腹痛	160
四、外阴痒	163
五、产后受风	167
六、乳汁不通	170
七、产后血晕	173
八、白带	177
九、难产	181
十、崩漏	183
十一、闭经	187
<b>第五章 儿 科</b>	<b>191</b>
一、疳积	191
二、腹泻	195
三、百日咳	200
四、遗尿	205
五、惊风	209
六、感冒	212
七、蛔虫	215
八、疹痘	219
九、呕吐	221
十、腹痛	224
十一、小儿麻痹症	227



第六章 五官科 .....	230
041 一、牙痛 .....	230
281 二、咽喉肿痛 .....	234
521 三、睑腺炎 .....	237
021 四、鼻出血 .....	239
081 五、中耳炎 .....	243
591 六、沙眼 .....	246
181 七、耳聋 .....	248
001 八、声音嘶哑 .....	249
931 .....	
151 .....	
181 .....	
521 .....	
581 .....	
101 .....	
101 .....	
201 .....	
005 .....	
205 .....	
010 .....	
015 .....	
210 .....	
015 .....	
155 .....	
155 .....	
555 .....	



## 第一章 急救

### 一、中毒

#### 单方:胆矾

〔异名〕 君石、黑石、石液、翠胆矾、蓝矾。

〔主治〕 中毒。

〔用量〕 6克。

〔用法〕 将胆矾研细末,用水冲服。如果患者昏迷,可撬口灌之,催吐。

〔性味〕 酸、辛,寒;有毒。

〔归经〕 归肝、胆经。

〔功效〕 有催吐、祛腐、解毒等功效。

〔解释〕 不同的毒物中毒,其症状各不相同。总的来说,本品能早期催吐解毒。

#### 单方:萝卜

〔异名〕 莱菔、秦菘、土酥、萝卜。

注:本书急救中各种单方仅用于轻症,若为重症,应急送医院配合西医抢救的综合措施。



[主治] 食物中毒。

[用量] 500 克。

[用法] 将萝卜捣烂取汁，每次服 1 小碗。

[性味] 辛、甘、凉。

[归经] 归胃、肺经。

[功效] 有解毒、消食、顺气、化痰、散瘀、利尿、止渴、补虚等功效。

[解释] 因误吃变质食物或有毒食物，出现吐利、烦躁不安、腹痛等。本品能解毒消食。

#### 单方：甘草

[主治] 各种药物中毒。

[用量] 3 克。

[用法] 将甘草用水煎服或切细嚼服。

[性味] 甘，平。

[归经] 归十二经脉。

[功效] 有益气补中，清热解毒，缓急止痛，调和百药等功效。

[解释] 因误服各种有毒或变质药物，出现恶心呕吐、四肢无力等。本品能清热解毒，缓解药性。

#### 单方：羊乳

[主治] 蜘蛛毒。

[用量] 数滴。

[用法] 将新鲜羊乳搽于患处。

[功效] 有清热解毒，消肿凉血之功效。

[解释] 因蜘蛛泻毒于人体皮肤，出现皮肤红肿、热痛等症，本品能清热解毒。





### 单方:绿豆

- [主治] 各种急性无名中毒。
- [用量] 30克。
- [用法] 将绿豆研末或生吞服。
- [性味] 甘,寒。
- [归经] 归心、胃经。
- [功效] 有清热解暑、解毒等功效。
- [解释] 因误吃了各种有毒物或吸入外来毒气而出现昏迷,本品能解毒急救。

### 单方:大蒜头

- [主治] 铅中毒。
- [用量] 10克。
- [用法] 将大蒜头捣烂冲水服。
- [性味] 苦,温。
- [归经] 归胃、大肠经。
- [功效] 有解毒、杀虫的功效。
- [解释] 对于铅中毒所致的脸色苍白、四肢无力等,本品可解毒攻邪。

### 单方:白扁豆

- [异名] 扁豆、小刀豆、茶豆、藤豆等。
- [主治] 砒霜毒。
- [用量] 3克。
- [用法] 将白扁豆研细末,冷水调下。
- [性味] 甘,平。