

中医临床经典

主编 孟文贤

活学活用中医 妙治各科百病



中草药民间 单方验方大全

单方治大病
验方疗顽疾



 中国科学技术出版社
CHINA SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS



中草药 民间单方验方大全

主 编 孟文贤



中国科学技术出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

中草药民间单方验方大全 / 孟文贤主编. —北京: 中国科学技术出版社, 2018.9
ISBN 978-7-5046-8112-6

I. ①中… II. ①孟… III. ①中草药—验方—汇编 IV. ① R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 175080 号

策划编辑 王久红 焦健姿

责任编辑 黄维佳

装帧设计 风尚博文

责任校对 龚利霞

责任印制 李晓霖

出 版 中国科学技术出版社

发 行 中国科学技术出版社发行部

地 址 北京市海淀区中关村南大街 16 号

邮 编 100081

发行电话 010-62173865

传 真 010-62173081

网 址 <http://www.cspbooks.com.cn>

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 599 千字

印 张 28.25

版 次 2018 年 9 月第 1 版

印 次 2018 年 9 月第 1 次印刷

印 刷 北京威远印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5046-8112-6 / R · 2309

定 价 88.00 元

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)



编著者名单

- 组 编 丽水市老科协
- 协 编 丽水市卫计委 丽水市科协
- 顾 问 徐松林 原任浙江省人大常委会丽水地区工委主任
现任浙江省丽水市老年科技工作者协会会长
- 主任委员 张春法 原任浙江省丽水市人大常委会副主任
现任浙江省丽水市老年科技工作者协会常务副会长
- 副主任委员 周一红 现任浙江省丽水市卫生和计划生育委员会主任
潘志强 现任浙江省丽水市科协主席
邱务土 原任浙江省丽水市卫生和计划生育委员会主任
现任浙江省丽水市政协教委文卫委副主任
陆亚东 原任浙江省丽水市科协主席
现任浙江省丽水市委党校常务副校长
- 主 编 孟文贤 原任浙江省丽水市卫生局局长
现任丽水市老年科技工作者协会副秘书长
- 副 主 编 雷后兴 现任浙江省丽水市中医院院长 主任医师
上官文静 现任浙江省丽水市卫生和计划生育委员会医政医管处
副处长
陈丽娜 原任浙江省丽水市中心医院党委书记、副主任中医师
现任浙江省丽水市老年科技工作者协会常务理事
陈志成 原任浙江省丽水市中医院院长、中西医结合主任医师
现任浙江省丽水市老年科技工作者协会会员
朱士宇 原任浙江省丽水市人民医院档案副研究员
现任浙江省丽水市老年科技工作者协会会员
杨烈旺 现任浙江省丽水市医药行业协会秘书长、浙江省丽水市
老年科技工作者协会理事

李建良 原任浙江省丽水市食品药品检验所书记、副主任中药师
现任浙江省丽水市老年科技工作者协会会员

编委 (排名不分先后)

王 峰 现任浙江省丽水市卫生和计划生育委员会副主任
叶荣华 现任浙江省丽水市科协副主席
曾玉亮 原任浙江省丽水市科技局副局长
现任浙江省丽水市老年科技工作者协会副会长
潘永年 原任浙江省丽水市农科所所长
现任浙江省丽水市老年科技工作者协会秘书长
戴丽珍 原任浙江省丽水市人民医院党委副书记、儿科主任医师
现任浙江省丽水市老年科技工作者协会理事
齐丽华 原任浙江省丽水市中医院护理部主任、副主任护师
现任浙江省丽水市老年科技工作者协会理事
苏凤仙 原任浙江省丽水市疾控中心主管医师
现任浙江省丽水市老年科技工作者协会理事

编者 (排名不分先后)

蒋淑卿 原任浙江省丽水市妇幼保健院副院长、主任医师
陶云海 现任浙江省丽水市人民医院副主任中医师
刘志勤 现任浙江省丽水市中心医院主任中医师
卢俊明 现任浙江省丽水市中医院主任中医师
夏承义 原任浙江省丽水市第二人民医院党支部副书记
现任浙江省丽水市第二人民医院主任中医师
林 超 现任浙江省丽水市卫生和计划生育委员会医政医管处干部
陈和有 国家高级营养师、健康管理师
冯高德 现任浙江省丽水市科协学会部负责人
毛玉番 原任浙江省丽水市妇幼保健院副主任中医师
现任浙江省丽水市老年科技工作者协会会员
戴益立 原任浙江省丽水市妇幼保健院主治医师
现任浙江省丽水市老年科技工作者协会会员
张娜娜 现任浙江省丽水市中医院药师



内容提要

单方治大病，验方疗顽疾。本书从我国传统医学宝库中，选取了针对 200 种常见病的 3000 多首独具特色的民间单方、验方，这些单方、验方具有药源易得、使用方便、价格低廉、疗效显著、易学易用易推广、历代流传不衰的特点。每种疾病依中医辨证分型（如感冒，分风热感冒、风寒感冒、暑热感冒等），按单方和验方分别阐述，每方名称下均列有[组成][功效与用途][用法与疗程]等内容，部分单方、验方还会介绍[宜忌][警示]等内容。这些灿若星河的单方、验方，虽来自民间，但无一不闪烁着我国劳动人民的智慧光辉，不仅对常见病、多发病疗效确切，对疑难杂症、危重急症也有奇效。本书分科系统，收方广泛，适合广大基层中医师及中医爱好者参考阅读。



序 一

天高云淡花草香，寻得千金活人方。近几年来，我们为寻访百岁老人、探求长寿之秘诀，多次往返于乡间村野之间。百岁老人居住地大多数远离闹市，依山傍水，空气新鲜，民风淳朴。作为医生，我们更关心看病求医之难易。自中华人民共和国成立以来，党的卫生工作方针得到了很好的贯彻和落实，基层卫生保健网的建设“横到边，竖到底”，已经实现了全覆盖。在我们寻访百岁老人的过程中，能时时感受到社区卫生服务中心医生的辛劳和付出，称他们为百姓健康守护神一点也不为过。给我们印象最深刻的是长寿与简朴的、与生俱来的自然生活习俗息息相关。这些老人很少服用化学药物，身体稍有不适，多采用自然疗法调治。

全国各地野生药材资源丰富，不仅种类多，而且蕴藏量大。目前已经发现的药用植物有1万多种。极其丰富的中草药资源孕育出具有中国特色的中医药文化。普通百姓一般都从前辈的口口相传中知晓草药的特性，这些生长在山野路旁、房前屋后的花草及漫山遍野的藤葛野果在他们眼中都是天然的好药，他们常常采用草药来防病治病和保健养生。一批热爱中草药的民间医生，对具有悠久历史流传的单方、验方情有独钟，在民众防病治病过程中，通过反复应用验证，逐渐能对这些单方、验方娴熟应用，这些单方、验方大都具有疗效确切、见效神速、取材方便的特点。通过对百岁老人的寻访，我们深深感受到散落在民间单方、验方的神奇，也深深地担忧这些不入教材、不登大雅之堂的药方会随着时间的流逝和老人们的离去而逐渐消散殆尽。我们多次强烈呼吁要抢救式地重视民间单方、验方的收集整理。

非常敬佩丽水市老科协的部分老医务工作者，他们老骥伏枥，不忘初心，不计名利，不辞辛劳，在有关部门的支持下，历时三年，对分散在民间的中草药单方、验方进行了调查、挖掘和整理，将献方者所提供的涵盖内科、外科、儿科、妇科、皮肤科等疾病的3000多个单方、验方进行了认真的梳理，并请中医药学专家对其安全性、实用性和科学性进行了研究、论证、审核和修改，终于完成了《中草药民间单方验方大全》的编纂。本书言简意赅，特色鲜明，充满了浓郁的乡土气息，具有明显的区域特色，是民众防病治病智慧的结晶，为民间习用单方、验方的传承、保护和中医药资源的开发利用、科学研究留下了宝贵的素材，他们的工作利在当今，功垂后世，功德无量。

编著者对单方、验方作用的认识是清醒的和负责的。“十里不同俗”“一方山水养一

方人”，单方、验方的区域性特点决定了其应用的局限性，加之现代科技的迅猛发展，医疗技术的进步和创新，对疾病病理病机认识的提高和医疗水平的提升，编著者提醒我们，虽然单方、验方有时会表现出“一味单方，气煞名医”的神奇，具有特别显著的简便廉验的特征，但是，单方、验方也有一定的适应证，单方、验方不是万能的，对复杂、严重的疾病应该及时及早就医诊治，以免耽误病情，造成不良后果。

在《中草药民间单方验方大全》即将付梓出版之机，我对为单方验方的收集、整理、编辑的老医务工作者们付出的辛劳和献方者的大义感到由衷的钦佩，编著者们不顾年老体弱，迎风伫立、踏石留印、抓铁有痕、善始善终、善做善成，为传承、保护、利用好祖国医学做了一件大事，为我们后来者做出了表率 and 榜样。昔日云南白药、季德胜蛇药、马应龙痔疮膏等这些深受百姓喜爱、疗效显著的著名中药产品均来自民间验方的研究和开发。本书就像是一座刚刚被发现的、富含珍宝的原始矿藏，我们期望着对这些单方、验方的深入研究，期盼着有新的发现和新的收获。

肖鲁伟

丁酉年秋 于杭州

肖鲁伟：浙江省中医药学会会长，浙江中医药大学博士生导师、主任中医师，
浙江省骨伤研究所所长，中华中医药学会骨伤分会副主任委员，浙
江医学会骨科专业委员会副主任委员，原浙江中医药大学校长。



序 二

祖国传统中医药学源远流长，博大精深。20 世纪 80 年代，我国曾经进行过全面系统的资源调查，发现我国的药用植物资源种类包括 383 科、2309 属、11146 种，苔藓、蕨类、种子植物类高等植物有 10687 种。在这些药用植物中，临床常用的植物药材有 700 多种，形成了既有中医药理论指导下的经方，又有存在于民间群众之中、抑或常备于名医案头的有效的单方、验方，其作为中医药学独特的一种表现形式，在中医界、在民间流传着。单方、验方具有一定地域特色，与当地中草药资源紧密相连，是中医药发展的一份宝贵资源，为当地百姓健康发挥过重要作用。但随着时代的发展、时间的流逝，由于受文字记载的限制或传统保守观念的束缚，人们所发现和积累的单方、验方，靠口传心授、子承父业的方法传承，许多民间习用的单方、验方面临着失传的趋势。

为了进一步挖掘和开发民间习用单方、验方，加强中医药传统知识的保护研究，造福于民众的身体健康，作者收集编写了这部《中草药民间单方验方大全》，经过抢救性调查、挖掘，整理了献方者提供的 3000 多首单方、验方，涵盖了内科、外科、妇科、儿科、皮肤科等常见疾病的治疗方法。该书收集整理的单方、验方数量多、内容全、言简意赅，具有明显的地域用药特色，汇集了民众的智慧，这是对民间习用单方、验方的重要的传承保护，也为今后的科学研究提供了宝贵的素材。

俗话有言，“一味单方，气煞名医”。意思就是，单方用之得当，确能轻松解除病痛。单方、验方在治疗疾病中有一定疗效，但我们应该客观、科学地看待问题，不能将单方、验方看成是万能的，对复杂、严重的疾病应及早就医诊治，以免耽误病情，造成不良后果。

在该书出版之际，谨作此序向各位读者推荐，并向单方、验方捐献者和参与编写者致贺！

肖建中

丁酉年秋 于浙江丽水

肖建中：浙江省丽水市中药科技创新服务平台（省级）理事长，浙江丽水学院教授，博士、硕士生导师，原浙江丽水学院党委书记。



目 录

内科、儿科常见病单方验方

第1章 呼吸系统疾病	002
一、感冒与流行性感冒	002
二、咳嗽（包括上呼吸道、支气管感染等）	009
三、肺炎	015
四、肺痈（肺脓肿）	017
五、哮喘（包括肺气肿）	020
六、痰饮（包括慢性支气管炎、肺气肿等）	024
第2章 消化系统疾病	028
一、胃痛（包括食管炎、胃及十二指肠溃疡、慢性胃炎、胃神经官能症等）	028
二、急性胃肠炎（包括食物中毒等）	037
三、腹痛	040
四、急、慢性阑尾炎	041
五、胆石症与胆囊炎	044
六、急性胰腺炎	047
七、肠梗阻	048
八、便秘	048
九、黄疸	050
十、呃逆	051
十一、腹胀	052
十二、肝硬化（包括肝脾肿大、脂肪肝等）	053
十三、腹泻（包括慢性肠炎等）	055
十四、厌食、疳积等	064
第3章 循环系统疾病及血液病	068
一、高血压及心脑血管病（包括心律失常、心肌炎、心脏病、冠心病等）	068



二、血证（包括衄血、咯血、吐血、便血、尿血等）	074
三、贫血（包括再生障碍性贫血）	083
四、紫癜（包括血小板减少性紫癜和过敏性紫癜）	083
五、白血病	085
六、白细胞减少症	085

第4章 泌尿与男性生殖系统疾病 087

一、泌尿系统感染（包括淋症）	087
二、尿路结石	093
三、急、慢性肾炎	097
四、水肿	104
五、遗尿（包括多尿、少尿、尿不禁等）	106
六、慢性肾衰竭（包括尿毒症）	108
七、前列腺增生症	109
八、男性性功能障碍	111

第5章 运动、神经系统疾病 116

一、痹证（包括高尿酸痛风、风湿性关节炎、类风湿关节炎、慢性肺源性心脏病等）	116
二、头痛、眩晕（包括耳源性眩晕）	126
三、中风	131
四、神经衰弱（包括失眠等）	131
五、癲、狂、痫	134
六、小儿惊风	136
七、面神经麻痹	138
八、坐骨神经痛	139
九、三叉神经痛	140
十、老年痴呆症	140

第6章 内科、儿科其他疾病 141

一、虚损症	141
二、脚气	144
三、消渴（包括糖尿病、高血糖症等）	144
四、甲状腺疾病	146
五、高脂血症	147
六、中暑	148
七、系统性红斑狼疮（包括风湿及免疫性疾病等）	151
八、内科其他病症	151

九、儿科其他病症 152

传染病常见单方验方

第7章 病毒性传染病 156

一、流行性乙型脑炎 156

二、麻疹 157

三、风疹 160

四、水痘 160

五、流行性腮腺炎（中医称为“痄腮”，民间称“猪头风”） 161

六、急、慢性肝炎 165

七、带状疱疹（缠腰火丹） 175

第8章 细菌、钩端螺旋体病及传染病 178

一、流行性脑脊髓膜炎 178

二、猩红热 179

三、白喉 179

四、百日咳 181

五、肺结核（包括结核病） 184

六、痢疾 188

七、梅毒 196

八、麻风病 197

第9章 寄生虫病 198

一、疟疾 198

二、血吸虫病 201

三、丝虫病 201

四、蛔虫病 202

五、钩虫病 204

六、蛲虫病 205

七、绦虫病 206

八、头虱 207



外科常见病单方验方

第10章 感染 210

一、疔病（包括疔疮、指头感染等） 210

二、脓肿、痈、疡等	219
三、败血症（包括丹毒等）	223
四、急性乳腺炎	224
五、化脓性骨髓炎	230
六、颈淋巴结结核及炎症（包括其他部位淋巴结）	232
七、破伤风	236
八、甲沟炎	237
九、肠道梗阻、粘连	238
第 11 章 下肢溃疡与脉管炎	239
一、下肢慢性溃疡（包括静脉曲张性溃疡）	239
二、血栓闭塞性脉管炎（包括肢端血管痉挛症）	240
第 12 章 创伤、烧（烫）伤与冻伤	242
一、创伤	242
二、烧（烫）伤	244
三、冻伤	248
第 13 章 毒蛇与毒虫咬伤	252
一、毒蛇（包括疯狗）咬伤	252
二、毒虫咬伤	259
第 14 章 小肠、直肠、肛门疾病	262
一、痔疮	262
二、疝气	268
三、直肠（肛门）脱垂	271
四、肛瘘	273
五、外科其他病症	273
第 15 章 皮肤疾病	275
一、脓疱疮	275
二、湿疹	276
三、过敏性皮炎（包括漆性、药物性、接触性等）	280
四、水稻田性皮炎	282
五、神经性皮炎	283
六、皮炎	283
七、荨麻疹	285
八、癣	287

九、银屑病（民间称“牛皮癣”）	291
十、瘙痒症	292
十一、多汗症（包括自汗、盗汗等）	293
十二、白发病	295
十三、脱发症（包括斑秃等）	296
十四、疥疮	297
十五、黄褐斑、雀斑、白癜风等	298
十六、鸡眼	299
十七、皲裂、疣	301
十八、皮肤科其他病症	304
第 16 章 肿瘤	306
一、鼻咽癌	306
二、肺癌	306
三、食管癌、胃癌	307
四、肝癌	308
五、乳腺癌	308
六、子宫癌（包括宫颈癌）	309
七、无名肿瘤	309
骨伤科常见病单方验方	
第 17 章 跌打损伤（包括全身性骨、关节损伤）	312
一、跌打损伤肿痛	312
二、跌打损伤出血	317
三、关节扭伤、骨折	320
第 18 章 躯干损伤、颈椎病症	326
一、颈部疾病	326
二、胸部挫伤	327
三、腰部损伤、腰腿痛	328
第 19 章 上、下肢损伤	333
一、掌、指、跖、趾骨损伤	333
二、肩臂损伤	334
三、膝关节病症	335



四、踝关节病症	335
---------------	-----

第 20 章 骨伤科其他疾病	336
----------------------	-----

一、骨质增生症	336
二、骨质疏松症	337
三、竹木刺肉	337

妇产科常见病单方验方

第 21 章 妇科常见疾病	340
---------------------	-----

一、带下	340
二、阴道炎	344
三、阴痒病	345
四、子宫颈糜烂	347
五、盆腔炎	348
六、闭经	349
七、不孕症	351
八、避孕	351
九、不育症	351
十、痛经	352
十一、月经失调	354
十二、月经先期	357
十三、月经后期	357
十四、倒经	358
十五、崩漏	358
十六、子宫脱垂	362

第 22 章 妊娠疾病	365
-------------------	-----

一、妊娠恶阻（妊娠呕吐）	365
二、先兆流产（包括胎动不安）	367
三、妊娠水肿	371

第 23 章 产后疾病	372
-------------------	-----

一、恶露不止或不行	372
二、腹痛	373
三、产后自汗、盗汗	375
四、产后受风、发热	376

五、产后遗溺	377
六、乳汁过多	377
七、乳汁过少	377
八、回乳（止乳）	382
九、乳头疾病	382
第 24 章 妇产科其他疾病	384
一、更年期综合征	384
二、其他病症	385

眼科常见病单方验方

第 25 章 眼睑疾病	388
一、睑腺炎（民间称“麦粒肿”）	388
二、睑缘炎	389
三、睑皮肤炎（包括倒睫）	390
第 26 章 泪器疾病	391
急、慢性泪囊炎	391
第 27 章 结膜疾病	392
一、急、慢性结膜炎	392
二、沙眼	395
第 28 章 角膜、虹膜疾病	396
角膜炎、虹膜炎、角膜溃疡等	396
第 29 章 玻璃体疾病	398
玻璃体混浊	398
第 30 章 眼外伤	399
一、钝挫伤	399
二、刺伤	399
第 31 章 视力减退与夜盲	400
一、视力减退	400
二、夜盲	401



第 32 章 眼科其他疾病..... 403

一、迎风流泪 403

二、眼生黑花 403

三、其他病症 404

耳、鼻、咽喉及口腔常见病单方验方

第 33 章 耳部疾病 406

一、中耳炎、乳突炎 406

二、耳道感染、乳头状瘤等 408

三、耳鸣、耳聋 408

第 34 章 鼻部疾病 411

一、过敏性鼻炎 411

二、急、慢性鼻炎及副鼻窦炎 411

第 35 章 咽喉及口腔常见疾病 415

一、急、慢性咽喉炎 415

二、扁桃体炎 419

三、口疮（包括口臭） 423

四、舌下囊肿 428

五、牙痛（包括牙龈及牙周病） 428

六、耳、鼻、咽喉科其他疾病 433

附录 献方者名单 435