

家庭中医简易自疗丛书之一

# 常见病

# 单味中药

# 自疗法

漆浩 主编

一个药方只用一味中药

组方简单，材料方便易得，价格便宜，疗效确实，具有简、便、廉的特色。

可满足人们在家中自我保健及对一些常见病的治疗需求，是家庭自我防治疾病的必备工具书之一。

一个药方只用一味中药

组方简单，材料方便易得，价格便宜，疗效确实，具有简、便、廉的特色。

可满足人们在家中自我保健及对一些常见病的治疗需要，是家庭自我防治疾病的必备工具书之一。

一个药方只用一味中药

组方简单，材料方便易得，价格便宜，疗效确实，具有简、便、廉的特色。

可满足人们进行日常保健及对一些常见病的治疗需要，是家庭中自我防治疾病的必备工具书之一。

中国中医药出版社

CHANGJIANBINGDAIWEIZHONGYAOZILIAOFA CHANGJIANBINGDAIWEIZHONGYAOZILIAOFA



# 常见病单味中药自疗法

——家庭中医简易自疗丛书之一

主编 漆 浩

---

编著 漆 浩 刘 硕 周 荣  
吴宗龙 吴永安 胡玉玲  
马 齐 丁 丁 于 建

中国广播电视出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

常见病单味中药自疗法/漆浩主编. - 北京: 中国广播电视出版社, 1999

(家庭中医简易自疗丛书)

ISBN 7-5043-3352-2

I. 常… II. 漆… III. 常见病-验方 IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 36508 号

## 常见病单味中药自疗法

——家庭中医简易自疗丛书之一

主 编:	漆 浩
责任编辑:	张安平
装帧设计:	郭运娟
责任校对:	谭 霞
出版发行:	中国广播电视出版社
电 话:	66093580 66093583 68013201
社 址:	北京复外大街 2 号 (邮政编码 100866)
经 销:	全国各地新华书店
印 刷:	涿州市海洋印刷厂印刷
开 本:	850 × 1168 毫米 1/32
字 数:	120 (千) 字
印 张:	6.25
版 次:	1999 年 11 月第 1 版 1999 年 11 月第 1 次印刷
印 数:	3000 册
书 号:	ISBN 7-5043-3352-2/R·103
定 价:	11.00 元

(版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换)

# 阅读使用说明

## 一、本书内容使用法

1. 本书的目的在于为家庭提供一些便于自用的常见病及疑难病证的单药验方，以满足人们进行日常保健治疗的需要。它的特点是所有的单药验方都只用一味中药，组方简单，效果良好。

2. 本书共收集、精选了内、外、妇、儿、五官、骨伤等科共一百余种病证治疗的约一千余条单药验方，并将其分类编写，以供选用。

3. 本书所选单药验方皆取自公开发表的医学刊物及临床报道，经过专家审定，具有较强的科学性。

4. 本书单药验方选取的均为以常用中药为原料的方剂及单方，材料方便易得，制作简单，价格便宜，副作用少，具有简、便、验、廉的特色。

另外，关于本书的使用方法，请读者注意下列问题：

1. 请注意本书单药验方中的药量及中药使用说明、注意事项及禁忌证的有关文字，特别注意不要混淆内服中药与外敷、外洗中药的用法，更不得任意增大本方剂量。

2. 读者在未经医院诊断前，可根据自己的既往病史以及临床表现和每个病名下面的介绍文字进行自我诊断。也可

在医生明确诊断后采用本书方剂治疗。

3. 使用本书验方时要根据患者本人的年龄、体质、性别等情况减量，一般儿童剂量为成人的  $1/4 \sim 1/6$  左右，妇女在经期、怀孕时应酌情减量，老人一般应为一般人剂量的  $1/2$  左右。也可根据病情的需要从小剂量开始运用，逐渐加大剂量直至奏效。

4. 有某种中药过敏史以及中毒史者应注意避免使用该药。

5. 请注意保存好中药材不使其成分受到破坏，方中所有中药请直接到国营药店或医院配制，不要购买小摊上的药材以防上当。

## 二、本书药物使用法

### 1. 煎剂

煎药时，要用清洁的冷水，加水量应根据药物吸水强弱而定，一般为服用药汁量的三倍为宜。煎药时间长短亦根据药物性质而定。煎药火候，在未沸之前用大火，沸后用小火。在煎药时，对某些药物还要注意先煎后下，或包以布袋等。坚硬的药物如石膏、牡蛎等应先煎  $10 \sim 15$  分钟再加入其他药物；而对有芳香挥发性药物如藿香、前胡等应后下  $10 \sim 15$  分钟；粉末状或有毛茸的药物如车前子、旋覆花等最好装入小布袋后再煎。为了克服汤剂不宜久存的缺点，可将汤剂继续加热浓缩，一般一斤药料浓缩到一斤汁水为度，过滤后，经分装盖紧再放置在蒸笼中蒸一小时，就可延长贮藏时间。

### 2. 散剂

一味中草药洗净，去除泥沙等杂质，经日晒或烘焙干燥后，用研磨、杵等方法捣成细粉，过筛后再均匀混合成干燥粉末，贮藏在干燥的地方，防止受潮变坏。这种散剂加工简便，剂量容易增减，携带和贮藏便当，无论内服或外用均吸收较快，疗效迅速。

### 3. 丸剂

(1) 水丸 药粉加冷开水（有时按处方用酒、醋、药汁）制成。先用细竹条帚蘸水，均匀地刷湿药锅的一面，撒上薄薄一层药粉，再持锅向一个方向反复旋转摆动。待药粉均匀地全粘在药锅上，用干细竹帚轻轻剔下，使之形成细小颗粒的丸模时，如果遇到粘性较强的药粉如桑叶、白芨等，可先选取处方中粘性较小的部分药物做起模用。晒或烘焙时，要经常翻动，防止色泽不一和潮燥不匀。制成的丸剂应密封贮存，防止受潮。

(2) 蜜丸 先将蜂蜜放到锅中加热煮沸，捞去浮面杂质。当蜂蜜沸腾泡沫成红黄色，取出过滤后加 2:1~3:1 的开水，然后参照制水丸的方法制成蜜丸，晒干或烘干，密封贮存。

### 4. 膏剂

方法是将药物洗净切成厚片或小段，放在锅中加水高出药料面 2~4 寸（如药料质轻要在上面加压石块等重物，防止浮起和冲料），加热煮沸，一般煮 2~5 小时取出头汁，再用同样的方法煎煮二汁或三汁，直到药渣味淡为止。在煎煮时水量因蒸发减少要随时补足，二、三汁煎煮时间可短些。几次煎出的药汁合并静置三四个小时后，取出上层清液用绢筛或布过滤，再将滤液放在锅中加热煮沸，随时捞去表面浮沫。当药汁煎至较浓时，火不能太旺，使其徐徐蒸发浓缩，

并时常用木棒不断搅动，防止焦化。到浓缩至用棒挑起成丝流状时即为清膏。然后按处方加入原药量的 20% ~ 30% 已在锅中炒化的砂糖，继续不断搅拌混和即成膏剂。

### 5. 冲剂

方法是先参照膏剂制清膏的方法制成浸膏，加入同浸膏等量的辅料和糊精、淀粉或菱粉等，充分拌匀，用手搓捻成小块，摊在竹筛上烘干，再磨成细粉。烘干的温度不宜过高，以防辅料糊化，影响冲服。然后参照水丸起模方法制成颗粒，烘干后可用塑料小袋分装，密封防潮。

### 6. 药酒

方法有两种：一是冷浸法，即将药料切成小片或小段，浸在按药方规定用量 40 ~ 60 度白酒内，密封容器，隔数日搅拌一次，一般浸半月至一月后就可服用。另一种是热浸法，将药料浸入白酒中，隔水加热至沸，然后连药料一并倒入大口瓶或缸内，密封一二周左右即可服用。

### 7. 膏药

方法是先配好药料，装入玻璃缸或瓦罐内，加油（豆油、花生油、菜油）至超过药料二三横指（或按配方量），浸泡 5 ~ 7 天后，倒入铁锅煎炸。待药料煎成炭状时，除去药渣，再炼油。这时火要大，边加大火，边搅拌，看到烟雾在油面上团团打转，一直炼到把油滴在水中成珠不散时为止，然后减火加入黄丹，边加边搅拌直至黄丹全部熔化后，将锅离火稍凉再加入樟脑等芳香药，最后把膏药倒入凉车内，浸泡一昼夜以上。取出分摊于牛皮纸或布上即成膏药。炼油时，一定要防止起火，最好用密封式的炉灶。

### 8. 糖浆

可先取水 1000 毫升（折合 300 克制 270 克）煮沸，加白

糖 850 克（折合 300 克制 510 克）搅拌，待糖溶解后，继续加热煮开，再用脱脂棉过滤，加水 1000 毫升（折合 300 克制 600 克）充分搅匀，制成单糖浆。然后将药料加水煎煮，去渣浓缩（一般每斤浓缩液含草药量 300 克）再将浓缩液和单糖浆按一定比例（一般为 1:1）配合即成糖浆。

### 9. 片剂

先将药料磨成细粉，也可将一部分药料煎成浓缩液，和另一部分药粉混合。制片时，在药粉中加入适量的淀粉或米浆用力搅拌，干燥，磨成粗粉或做成细颗粒，再压片。

## 三、本书药物贮藏法

中草药的贮藏原则：中草药采集后，除鲜用外，应立即使之干燥，分别捆扎，写明标签，妥善贮藏，以免霉烂变质，造成浪费。

### 1. 干燥

①晒干 把药物放在日光下曝晒，这是最经济简便的方法。

②阴干 把药物放在阴凉通风干燥的地方，使之逐渐干燥。此法一般适用于含挥发油、芳香性的药物，如藿香、前胡、苦爹菜等。

③烘干 利用烘房或火坑低温烘烤，使药物干燥。此法一般在阴雨天气时采用。

有些肉质多汁的药物，要事先在开水中烫一下或蒸笼中蒸数小时后再干燥，如马齿苋、凹叶景天、羊乳、百部等。

### 2. 贮藏

药物贮藏的原则：干燥、阴凉、通风。如有条件，可把



药物切片或切碎，放在石灰缸中，定期检查。尤其对富含淀粉类的药物更应注意虫蛀、霉烂。一旦发现虫蛀，应及时处理，经常日光直射曝晒，也可防蛀、杀虫。对含挥发油芳香性药物，应注意密闭保存。

# 目 录

<b>一、呼吸系统常见疾病</b>	慢性肺心病····· (20)
<b>家庭单药验方</b> ····· (1)	心律失常····· (21)
感冒 ····· (1)	过早搏动····· (21)
流行性感冒 ····· (3)	心悸····· (22)
高热 ····· (4)	冠心病····· (22)
咳嗽 ····· (5)	低血压····· (23)
咯血 ····· (7)	心绞痛····· (24)
矽肺 ····· (8)	高脂血症····· (25)
百日咳 ····· (8)	中风····· (26)
支气管哮喘 ····· (9)	缺铁性贫血····· (27)
慢性支气管炎····· (10)	再生障碍性贫血····· (27)
肺炎····· (12)	白血病····· (27)
肺脓疡····· (13)	白细胞减少症····· (28)
肺结核····· (14)	紫癜····· (28)
<b>二、心血管系统常见疾</b>	<b>三、神经内分泌系统常</b>
<b>病家庭单药验方</b> ····· (17)	<b>见疾病家庭单药验方</b>
高血压····· (17)	····· (30)
风湿性心脏病····· (19)	美尼尔氏综合征····· (30)

血栓闭塞性脉管炎·····	(30)	胃癌·····	(49)
糖尿病·····	(31)	食道癌·····	(49)
肥胖病·····	(32)	吐血·····	(49)
癫痫·····	(33)	胆石症·····	(50)
白塞氏病·····	(34)	消化不良·····	(50)
面神经炎·····	(34)	呃逆·····	(52)
面神经麻痹·····	(35)	呕吐·····	(53)
神经衰弱·····	(35)	痔疮·····	(54)
神经官能症·····	(36)	脱肛·····	(54)
失眠·····	(36)	大肠癌·····	(55)
眩晕·····	(38)	肛门周围炎·····	(55)
精神分裂症·····	(38)	大便秘结·····	(55)
甲状腺机能亢进·····	(39)	急性阑尾炎·····	(57)
单纯性甲状腺肿·····	(39)	泄泻·····	(57)
红斑性狼疮·····	(40)	慢性腹泻·····	(58)
头痛·····	(40)	腹胀·····	(59)
盗汗·····	(41)	腹痛·····	(60)
		腹外疝·····	(62)
<b>四、消化系统常见疾病</b>		急性肠梗阻·····	(62)
<b>家庭单药验方·····</b>	(42)	胆结石症·····	(63)
上消化道出血·····	(42)	慢性胆囊炎·····	(63)
慢性胃炎·····	(43)	慢性非特异性溃疡性结肠	
胃下垂·····	(45)	炎·····	(64)
胃痛·····	(45)	溃疡性结肠炎·····	(64)
胃溃疡·····	(47)	黄疸·····	(65)
胃、十二指肠溃疡急性穿孔		肝硬化·····	(67)
·····	(48)	肝硬化腹水·····	(68)

结肠癌····· (69)	慢性肾盂肾炎····· (88)
胰腺炎····· (69)	肾结石····· (89)
细菌性痢疾····· (70)	隐匿性肾炎····· (90)
<b>五、常见传染病及寄生虫病的家庭单药验方</b>	急性肾小球肾炎····· (90)
····· (72)	水肿····· (92)
流行性乙型脑炎····· (72)	尿血····· (93)
流行性脑脊髓膜炎····· (73)	膀胱炎····· (94)
肝炎····· (74)	尿潴留····· (94)
阿米巴痢疾····· (77)	前列腺炎····· (95)
疟疾····· (78)	小便不利····· (95)
伤寒····· (79)	乳糜尿····· (96)
血吸虫病····· (79)	男子不育····· (97)
钩端螺旋体病····· (81)	早泄····· (97)
蛲虫病····· (81)	阳痿····· (97)
胆道蛔虫症····· (82)	遗精····· (98)
脑囊虫病····· (83)	睾丸痛····· (99)
绦虫病····· (83)	<b>七、小儿常见病家庭单药验方</b>
钩虫病····· (84)	····· (100)
肺念珠菌病····· (84)	小儿夏季热····· (100)
<b>六、泌尿系统常见疾病的家庭单药验方</b>	小儿感冒····· (100)
····· (85)	小儿发热····· (101)
泌尿系统感染····· (85)	小儿惊风····· (102)
泌尿系结石····· (86)	小儿鼻出血····· (102)
淋证····· (87)	小儿喘息性支气管炎
	····· (102)
	小儿真菌性肺炎····· (103)

小儿盗汗 .....	(103)	闭经 .....	(117)
婴幼儿腹泻 .....	(103)	带下病 .....	(118)
小儿积滞 .....	(104)	乳房腺增生病 .....	(118)
小儿咳嗽 .....	(105)	急性乳腺炎 .....	(118)
小儿龟头炎 .....	(106)	缺乳 .....	(120)
小儿夜啼 .....	(106)	断乳 .....	(120)
小儿流涎 .....	(106)	妊娠反应 .....	(121)
小儿口疮 .....	(107)	胎位不正 .....	(121)
婴幼儿湿疹 .....	(108)	子宫脱垂 .....	(121)
猩红热 .....	(108)	产后自汗、盗汗 .....	(122)
小儿头癣 .....	(108)	产后出血 .....	(123)
热疖 .....	(109)	产后尿潴留 .....	(123)
小儿尿布疹皮炎 .....	(110)	产后腹痛 .....	(123)
佝偻病 .....	(110)	避孕 .....	(124)
吐乳 .....	(110)	流产 .....	(124)
小儿遗尿症 .....	(110)	治胞衣不下 .....	(125)
<b>八、妇科常见疾病的家庭单药验方</b> .....	(112)	功能性子宫出血 .....	(125)
妇女外阴瘙痒症 .....	(112)	乳腺癌 .....	(126)
阴道炎 .....	(112)	子宫颈癌 .....	(127)
霉菌性阴道炎 .....	(113)	<b>九、皮肤常见病的家庭单药验方</b> .....	(128)
滴虫性阴道炎 .....	(113)	斑秃 .....	(128)
子宫颈炎 .....	(114)	带状疱疹 .....	(129)
盆腔炎 .....	(115)	扁平疣 .....	(130)
月经失调 .....	(115)	寻常疣 .....	(130)
痛经 .....	(116)	牛皮癣(银屑病) .....	(131)

花斑癣 .....	(132)	<b>十、骨伤关节常见病的</b>	
股癣 .....	(133)	<b>家庭单药验方 .....</b>	(149)
灰指甲 .....	(133)	跌打损伤(轻度) .....	(149)
脚癣 .....	(133)	肱骨外上髁炎 .....	(149)
湿疹 .....	(134)	软组织损伤 .....	(150)
稻田性皮炎 .....	(135)	痹证 .....	(150)
接触性皮炎 .....	(136)	风湿性关节炎 .....	(151)
麻疹 .....	(137)	类风湿关节炎 .....	(152)
荨麻疹 .....	(137)	肩酸痛 .....	(153)
神经性皮炎 .....	(138)	腰痛 .....	(153)
皮肤瘙痒症 .....	(139)	足跟痛 .....	(154)
痤疮 .....	(140)	骨质增生症 .....	(155)
褥疮 .....	(140)	慢性骨髓炎 .....	(155)
白癜风 .....	(141)	慢性下肢溃疡 .....	(156)
疖子 .....	(141)	扭挫伤 .....	(156)
疮疖痈疽 .....	(142)	脊柱结核 .....	(157)
皮肤化脓 .....	(143)	骨折 .....	(157)
水痘 .....	(144)	骨结核 .....	(157)
手足皲裂 .....	(145)	胁痛 .....	(158)
冻疮 .....	(145)	瘰疬 .....	(158)
鹅掌风 .....	(145)	<b>十一、五官常见病的家</b>	
破伤风 .....	(145)	<b>庭单药验方 .....</b>	(159)
烧烫伤 .....	(146)	麦粒肿 .....	(159)
丹毒 .....	(146)	急性结膜炎 .....	(159)
淋巴结肿大 .....	(147)	结膜干燥症 .....	(161)
阴囊湿疹 .....	(147)		
鸡眼 .....	(147)		

角膜炎 .....	(161)	喉癌 .....	(175)
角膜翳 .....	(161)	声带息肉 .....	(176)
老年性白内障 .....	(162)	咽喉梗塞不畅 .....	(176)
青光眼 .....	(162)	食道、咽部异物 .....	(176)
夜盲症 .....	(163)	龋齿 .....	(177)
中心性浆液性视网膜病变 .....	(163)	牙痛 .....	(177)
睫毛倒卷 .....	(163)	牙疳 (坏死性龈口炎) .....	(178)
泪囊炎 .....	(164)	牙周炎 .....	(178)
沙眼 .....	(164)	口腔粘膜炎 .....	(179)
盯聆栓塞 .....	(164)	口角糜烂 .....	(179)
化脓性中耳炎 .....	(165)	复发性口腔溃疡 .....	(180)
鼻窦炎 .....	(166)	口腔干燥症 .....	(180)
萎缩性鼻炎 .....	(167)	口臭 .....	(180)
鼻息肉 .....	(168)	拔牙术后出血 .....	(181)
鼻衄 .....	(168)	颞下颌关节紊乱综合征 .....	(181)
鼻疮 (鼻前庭炎) .....	(170)	唇肿 .....	(181)
鼻咽癌 .....	(170)		
舌衄 .....	(170)	<b>十二、其他常见病的家 庭单药验方</b> .....	(182)
流行性腮腺炎 .....	(170)	中暑 .....	(182)
慢性扁桃体炎 .....	(172)	中毒 .....	(183)
鼻腔异物 .....	(172)	益寿 .....	(184)
失音 .....	(173)	虫蛇咬伤 .....	(184)
咽喉炎 .....	(173)		
白喉 .....	(174)		

## 一、呼吸系统常见疾病家庭单药验方

### ▲ 感 冒 ▲

感冒是感受触冒风邪，出现鼻塞、流涕、喷嚏、咳嗽、头痛、恶寒、发热、全身不适等症状的一种疾病。

#### 单药验方 1

药名药量：芦根 50 克。  
制法：加水适量，煎汤代茶。  
用法：每日 1 剂，不拘时温服。

#### 单药验方 2

药名药量：鲜姜数块。  
制法：姜洗净，捣烂取汁。  
用法：用药棉蘸姜汁擦前额，使局部有发热感，每日 2 次，体温高时，加擦曲池、风池穴。

#### 单药验方 3

药名药量：金银花 30 克。

用法：泡水代茶饮。  
说明：适于风热感冒。

#### 单药验方 4

药名药量：紫苏 15 克。  
制法：水煎。  
用法：代茶饮。

#### 单药验方 5

药名药量：白芥子 100 克。  
制法：粉碎过筛，取鸡蛋 1~2 个，敲破取出蛋清（去蛋黄不用），和药末混合调如糊状。  
用法：取药糊适量，敷于大椎穴，盖以纱布，胶布固定。

#### 单药验方 6

药名药量：鼠曲草 50 克。  
制法：水煎。  
服法：每日 1 剂。  
说明：治疗感冒有特效，不论



男女老幼,如遇感冒初起即单用此药 50 克,煎服均能奏效(小儿酌减)。如 1 剂未愈,可再服 1 剂,即能治愈。连服数剂,亦无副作用。

#### 单药验方 7

药名药量:早莲草 9 克。

制法:水煎服。

用法:每日 1 剂。

说明:本方适于风热感冒,能治肠出血,并能退热。

#### 单药验方 8

药名药量:酢浆草 6 克。

制法:水煎服。

用法:代茶频服。

说明:本方适于风热感冒。

#### 单药验方 9

药名药量:胡黄连适量。

制法:研为细末,炼蜜为丸如弹子大。

用法:每日服 3 次,每服 3 丸,开水送下。

说明:本方适于风热感冒。

#### 单药验方 10

药名药量:山茨菇 15 克。

制法:研末。

用法:做四次分服,每四小时一次,连服两天。

#### 单药验方 11

药名药量:红色浮萍 30 克。

制法:将浮萍洗干净去梗,水煎。

用法:当茶饮。

#### 单药验方 12

药名药量:水蛭虫 30~60 克。

制法:磨粉末。

用法:用水调敷后发际处至第二椎上,切忌入口。

#### 单药验方 13

药名药量:夏枯草一握。

制法:水煎。

用法:当茶服。

#### 单药验方 14

药名药量:黄芩 30 克。

制法:水煎服。

用法:每日 1 剂。

说明:本方适于上呼吸道感染,肺热咳嗽,或鼻出血。

#### 单药验方 15

药名药量:穿心莲 15 克。

制法:研细末。