



中华民间 实用小单方

杜小康 编著 谢汉兴 审订

单方虽小治百病

家庭生活必备书

长寿指南针
健康红宝书
畅销排行榜



北京市东城区图书馆



012Z0309925

中华民间实用小单方

杜小康 编著 谢汉兴 审订



珠海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中华民间实用小单方 / 杜小康编著. — 珠海: 珠海出版社, 2004.9

ISBN 7 - 80689 - 282 - 6

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 069321 号

中华民间实用小单方

杜小康 编著

终 审: 李向群

策 划: 姜 蓓

责任编辑: 李一安 姜 蓓

封面设计: 吕唯唯

出版发行: 珠海出版社

地 址: 珠海市银桦路 566 号报业大厦 3 层

电 话: 0756 - 2639346 邮政编码: 519001

邮 购: 0756 - 2639344 2639345 2639346

网 址: www.zhcbs.com

E - mail: zhcbs@zhcbs.com

印 刷: 湛江日报社印刷厂

开 本: 850 × 1168mm 1/32

印 张: 12.375 字数: 320 千字

版 次: 2004 年 9 月第 1 版

2004 年 9 月第 1 次印刷

印 数: 1 - 8000 册

书 号: ISBN 7 - 80689 - 282 - 6 / R · 41

定 价: 18.00 元

版权所有 翻印必究

(若印装质量发现问题, 可随时向承印厂调换)

序 言

谢汉兴

民间小单方是中医学的重要组成部分之一。它具有许多独特的优点，其应用广泛，治疗简便，经济实用，疗效卓著，副作用小。医生如果选用，定能广开用药思路；群众查阅此书对症选方，定能迅速控制病症。归纳起来有以下7个优点：

一、适应病症广泛。由于民间小单方来源于长期的医学实践，方式方法多种多样，施治部位广泛，对各种单纯性疾病或病情较轻的疾病的初起阶段，民间小单方完全可以起到治疗与控制作用。如，高热头痛，用生石膏、山梔、银花研末茶调外敷额部能止痛降热，民间小单方能广泛运用于多种急慢性疾病的防治。

二、该书单方用药遍布全国，随处可见，而且是人们日常生活中常用的食品及药品，便于识别和应用，为临床应用提供了丰富的药品来源。

三、治疗方法简便。民间小单方不需要有高、精、尖的医疗器械，服用简便，易学易懂，通过文字介绍或口授，很快就能掌握要领，无论医生或患者本人及其家属，多可学以致用，随学随施，且用时取材容易，药物一般均比较容易配齐。

四、疗效迅速可靠。民间小单方由于其施治方法简单独特，措施简便快捷，往往能够直达病所，用药强调辨证论治，因人、因地制宜，因此疗效迅速，作用可靠，是其显著的优

点。

五、给药途径充分。民间小单方可口服，也可外用，有充分的可供选择的治疗途径，对人不能口服药物及久病体虚或脾胃运化功能障碍，难受攻补之人，均无过多禁忌而可以随意使用，因而丰富了临床治疗手段，应用时可单独选用一种治疗方法，或多种治疗方法联合使用。

六、安全稳妥。由于民间小单方几千年流传至今，而且随着不断总结和创新实践，剂量适度，所以民间小单方只要辨证准确，施治得当，操作细致，对症选方，一般来说是比较安全稳妥，且毒副作用较小的。

七、经济价廉。民间小单方的药物比较简单，多数是常用的中草药且剂量较小，所用的中草药都是就地采取的，因此，药费低廉，既能减轻患者的经济负担，又能把病治好。

总之，民间小单方有明显的优点，长期以来深受劳动人民的欢迎，民间小单方在医学典籍，医话、医案中记载很多，民间验方非常丰富，但却呈无序、分散状态，急需发掘、整理以推广、普及。所以编者杜小康用了大量的心血，走访了25个省、市、自治区的大部分城镇和乡村，访问了民间医生和持有秘验单方的各民族群众，在相互交流总结经验的基础上，搜集和整理出这1000多剂民间小单方。编者对民间小单方的收集整理做出了很大的贡献。希望本书的出版能造福于广大人民群众。

2004年2月10日

前 言

中华民间小单方是祖国中医学十分重要的组成部分之一。它具有许多独特的优点，其应用范围和药源广泛，取材容易，制作和服用简便，经济价廉，疗效神奇，深受广大群众喜爱。

中华民间小单方历史悠久，源远流长，它出自于民间长期实践，而且不断总结和创新，运用服务于民间，流传于民间，但却呈无序、分散状态，几千年流传至今，大多失传，急需发掘、整理以推广、普及，这是我编写这本书的本意。从1998年开始，我用5年时间走访了川、桂、黔、滇、藏、鄂、湘、赣、皖、苏、沪、浙、闽、粤、陕、晋、冀、鲁、辽、蒙、新等省、市、自治区的大部分城镇和乡村，访问了民间医生和持有秘验单方的群众800多人，在相互交流总结经验的基础上，搜集和整理出这1000多剂民间小单方。在编录过程中，得到广州中医药大学教授主任医师、广州中医药大学硕士生导师、中国中西医结合眼科学会委员、珠海市政协常委谢汉兴博士，原成都中医学院院长、中华医学会顾问李斯炽教授的指导，还参考了大量的文献资料，并查阅了《中药大辞典》，力求做到药名统一，剂量适度，主治分明，释解清楚。

在此，对两位导师指导表示感谢！希望本书的出版能造福于广大人民群众，使民间小单方这一祖国医学的奇葩绽放光彩，更加发扬光大。

杜小康

2004年1月18日

目 录

序 言	谢汉兴 (001)
前 言	(003)

急 救

中 毒 (18 方)	(001)
中 暑 (15 方)	(007)
溺水昏迷 (5 方)	(013)
烧烫伤 (26 方)	(015)
误吞异物 (10 方)	(025)
外伤出血 (13 方)	(028)
狂犬咬伤 (14 方)	(033)
虫蛇咬伤 (22 方)	(038)

内 科

感 冒 (13 方)	(047)
咳 嗽 (24 方)	(052)
咳 血 (18 方)	(061)
失 眠 (14 方)	(068)

呕 吐 (10 方)	(074)
泄 泻 (16 方)	(078)
反 胃 (12 方)	(084)
便 秘 (14 方)	(089)
中 风 (20 方)	(094)
眩 晕 (12 方)	(102)
霍 乱 (13 方)	(107)
胃 痛 (15 方)	(112)
腹 胀 (11 方)	(117)
胁 痛 (16 方)	(122)
腰 痛 (20 方)	(128)
头 痛 (26 方)	(136)
黄 疸 (15 方)	(146)
遗 尿 (12 方)	(152)
阳 痿 (17 方)	(157)
水 肿 (13 方)	(164)
癫 狂 (7 方)	(169)
遗 精 (17 方)	(172)
腹 痛 (10 方)	(179)
痹 症 (20 方)	(183)
肩臂脚痛 (7 方)	(190)

外 科

湿 疹 (16 方)	(194)
疮 癣 (16 方)	(200)
疔 疮 (16 方)	(206)
秃 疮 (15 方)	(212)
痔 疮 (20 方)	(217)

冻 疮 (12 方)	(225)
疔 气 (11 方)	(229)
乳 痈 (18 方)	(234)
腋 臭 (6 方)	(241)
丹 毒 (12 方)	(243)
跌打损伤 (15 方)	(247)

五官科

沙 眼 (4 方)	(254)
麦粒肿 (8 方)	(255)
鼻 衄 (20 方)	(258)
咽喉肿痛 (13 方)	(266)
声音嘶哑 (12 方)	(271)
耳痛、耳鸣、耳聋 (11 方)	(275)
中耳炎 (10 方)	(280)
牙 痛 (27 方)	(284)
面疮、雀斑、黑斑 (6 方)	(294)
口舌疮 (6 方)	(296)

妇 科

阴痒、阴肿痛 (21 方)	(299)
产后腹痛 (10 方)	(306)
产后血晕 (13 方)	(310)
产后受风 (12 方)	(315)
乳汁不通 (11 方)	(319)
痛 经 (11 方)	(323)
月经不调 (14 方)	(328)

崩漏 (10方)	(333)
白带 (23方)	(337)
难产 (8方)	(345)

儿 科

感冒 (8方)	(349)
百日咳 (16方)	(352)
疳积 (12方)	(358)
泄泻 (12方)	(363)
脐风 (8方)	(367)
呕吐 (8方)	(370)
遗尿 (10方)	(373)
惊风 (11方)	(377)
疹痘 (5方)	(381)
蛔虫 (10方)	(383)



急救

中 毒

中毒是由各种有毒食物、药物、有害气体等食入或吸入人体，引起各种中毒症状。

〔单方〕胆矾

〔异名〕黑石、君石、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，可灌服。

〔解释〕因为不同的毒物中毒，其症状各不相同。总的来说是催吐，治宜催吐解毒。

胆矾性味：酸、辛，寒，有毒，入肝、胆经。有催吐，祛腐，解毒的功效。

〔单方〕白菜

〔主治〕煤气中毒。

〔用量〕250克。

〔用法〕将新鲜白菜切碎，捣烂取汁，调水灌服。



〔解释〕因为吸入煤气，木炭或碳物质，没有燃烧完全产生的一氧化碳中毒。症见皮肤、指甲、口唇呈樱红色，神志昏迷，痉挛，呼吸困难。抢救时，应立即将患者移至有新鲜空气的地方。治宜救逆回阳，宽胸顺气。

白菜性味：甘，温，无毒。有通利肠胃，宽胸解毒，解酒消食，下气等功效。

〔单方〕萝卜

〔异名〕莱菔、萝卜、土酥、秦菰。

〔主治〕食物中毒。

〔用量〕500 克。

〔用法〕将萝卜捣烂取汁，每次服一小碗。

〔解释〕因为误吃变质食品或有毒食物。症见吐痢，烦躁不安，腹部疼痛等。治宜解毒消食。

萝卜性味：辛、甘，凉，入胃、肺经。有解毒，消食，顺气，化痰，散淤，利尿，止渴，补虚等功效。

〔单方〕防己

〔异名〕汉防己、山乌龟、倒地拱、白木香。

〔主治〕食物中毒。

〔用量〕50 克。

〔用法〕将防己用水煎服。

〔解释〕因为误吃变质食品，或有毒食物中毒。症见心烦意乱，吐痢反胃，腹部隐痛等。治宜解毒利尿。

防己性味：苦，寒，入肝、脾、肾经。有行水，利湿，止泄，祛风，化痰，健脾胃等功效。

〔单方〕松萝

〔异名〕龙须草、天篷草、雪风藤、山挂面、树挂、松落。



〔主治〕草乌中毒。

〔用量〕20 克。

〔用法〕将松萝用水煎服。

〔解释〕因为草乌有大毒，服后吐泻心烦，四肢麻木无力，面色青紫等。治宜解毒宽胸。

松萝性味：苦、甘，平。有清热解毒，宽胸化痰，清肝明目等功效。

〔单方〕醋

〔异名〕食用醋、米醋、苦酒。

〔主治〕食物中毒。

〔用量〕100 克。

〔用法〕将醋直接灌服，不可饮水。

〔解释〕因为有毒食物、变质食物中毒。症见呕吐反胃，头昏，恶心，腹部隐痛等。治宜解毒，杀邪毒，散毒。

醋性味：酸、苦，温，入肝、胃经。有解毒，杀虫，杀邪毒，消毒，除一切鱼肉菜毒，下气除烦等功效。

〔单方〕大枣

〔异名〕红枣、姜枣、蜜枣。

〔主治〕草乌头中毒。

〔用量〕250 克。

〔用法〕将大枣用水煎服，也可以直接食服。

〔解释〕因为草乌头有大毒，服后中毒症见面色青紫，吐泻心烦，四肢麻木无力等。治宜扶正祛邪，解毒益气。

大枣性味：甘，温，入脾、胃经。有补脾和胃，益气生津，调营卫，解毒等功效。

〔单方〕甘草



〔异名〕美草、蜜草、国老、灵通、甜草、棒草。

〔主治〕各种药物中毒。

〔用量〕3克。

〔用法〕将甘草用水煎服，或切细含服。

〔解释〕因为误服各种有毒的药物，或变质的药物后，出现恶心呕吐，四肢无力，面色苍白或紫等症。治宜清热解毒，缓解药性。

甘草性味：甘，平，归十二经脉。有益气补中，清热解毒，缓急止痛，调和百药等功效。

〔单方〕防风

〔异名〕屏风、百枝、铜芸、茴草等。

〔主治〕各种药物中毒。

〔用量〕25克。

〔用法〕将防风研细末，用冷水送服。

〔解释〕因为误食各种药物，或变质药物后，出现恶心呕吐，四肢无力等症。治宜调和药性，缓急解毒。

防风性味：甘，温，入膀胱、肺、脾经。有通利祛风，能安神定志，匀气脉，泻肺实，授肝气等功效。

〔单方〕羊乳

〔异名〕羊奶。

〔主治〕蜘蛛毒。

〔用量〕几滴。

〔用法〕将新鲜羊乳敷于患处。

〔解释〕因为蜘蛛泻毒于人体皮肤，出现皮肤红肿，热痛等症。治宜清热解毒。

羊乳性味：甘，温，入脾、胃、大肠、肾经。新鲜羊乳有清热解毒，消肿凉血等功效。



〔单方〕童子尿

〔异名〕轮回酒、還元汤、童小便。

〔主治〕蜘蛛咬毒。

〔用量〕2 升。

〔用法〕将童子尿淋于患处，也可以取乌鸡屎炒童子尿，浸酒服。

〔解释〕因为蜘蛛咬伤于人体皮肤。症见皮肤红肿，热痛等。治宜清热解毒。

童子尿性味：咸，寒。有祛寒热，润肌肤，滋阴降火，杀虫解毒等功效。

〔单方〕绿豆

〔异名〕青小豆。

〔主治〕各种急性无名中毒。

〔用量〕30 克。

〔用法〕将绿豆研细末或捣烂生吞服。

〔解释〕因为误食各种毒物，或吸入了外来的毒气，出现昏迷症状。治宜清热急救。

绿豆性味：甘，寒，入心、胃经。有清热解毒，解暑等功效。

〔单方〕大蒜

〔异名〕胡蒜、独蒜、蒜头、独头蒜等。

〔主治〕铅中毒。

〔用量〕10 克。

〔用法〕将大蒜头捣烂冲服。

〔解释〕因为铅中毒。症见脸色苍白，四肢无力。治宜解毒攻邪。



大蒜性味：辛，温，入胃、大肠经。有解毒，消痛，杀虫等功效。

〔单方〕芹菜

〔异名〕水芹、水英、水芹菜、野芹菜。

〔主治〕铅中毒。

〔用量〕500 克。

〔用法〕将芹菜捣烂，取汁服。

〔解释〕因为铅中毒。症见脸色苍白，四肢无力等。治宜清热解毒，除烦清胃。

芹菜性味：甘、辛，温凉，入心、肺、胃经。有祛风清热，化痰下气，除烦清胃，醒脑健神等功效。

〔单方〕冬瓜藤汁

〔异名〕白瓜藤汁、水芝藤汁、地芝藤汁。

〔主治〕砒霜毒。

〔用量〕500 克。

〔用法〕将冬瓜藤捣烂，取汁服。

〔解释〕因为服用了大量的砒霜。症见呼吸困难，胸痛，严重者可出现休克。治宜解毒利水。

冬瓜藤性味：甘，寒。有止渴除烦闷，利水解毒，祛热毒等功效。

〔单方〕扁豆

〔异名〕白扁豆、炒扁豆、茶豆、藤豆等。

〔主治〕砒霜毒。

〔用量〕8 克。

〔用法〕将扁豆研细末，冷水送服。

〔解释〕因为服用大量砒霜。症见呼吸困难，胸痛，严重者



可出现休克。治宜解毒和中。

扁豆性味：甘，平，入脾、胃经。有健脾和中，消暑化湿，解一切草木之毒等功效。

〔单方〕冷水

〔异名〕井泉水、井华水。

〔主治〕酒精中毒。

〔用量〕1脸盆。

〔用法〕将洗脸毛巾在冷水中浸湿，贴于胸膈，反复浸冷水贴，然后细细地灌冷水入口。

〔解释〕因为服用酒精过量。症见昏迷休克，脸色苍白，呕吐恶心等。治宜稀释酒精浓度，祛胸中热气。

冷水性味：甘，平。有镇心安神，消渴，去热气等功效。

〔单方〕樟脑

〔异名〕油脑、脑子、树脑等。

〔主治〕酒精中毒。

〔用量〕0.05克。

〔用法〕将樟脑研细末，调水服。

〔解释〕因为服酒精过量。症见神志不清，昏昏迷迷，脸色苍白，呕吐恶心等。治宜通窍解毒。

樟脑性味：辛，热。有通窍，杀虫，止痛祛腻等功效。

中 暑

中暑是由夏热高温所致。

〔单方〕西瓜

〔异名〕甘瓜、寒瓜。