

养生
大系

家庭实用百科全书

养生大系

为了缓解人们的病痛，编者将民间的土方、单方集于一书，特推出《民间土方大全》，收录土方科学实用、简单有效。因节令、地域和身体状况不同而异，在使用方剂时，要选择适合自己的方剂，适时疗补。

民间土方大全

民间土方
健康放心上

李春深 编著




天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

民间土方大全

李春深 编著

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

民间土单方大全 / 李春深编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社, 2017.8

ISBN 978 - 7 - 5576 - 2658 - 7

I. ①民… II. ①李… III. ①土方—汇编 ②单方 (中药) —汇编 IV. ① R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 093596 号

责任编辑: 王朝闻

责任印制: 王 莹

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话: (022) 23332390 (编辑室)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

三河市天润建兴印务有限公司

开本 640 × 920 1/16 印张 28 字数 400 000

2017 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 32.00 元

前 言

土方是指民间流行的、不见于医药专门著作的药方。单方是指单味药制剂，是与复方相对应的一个概念（复方是指两种或两种以上的药物混合制剂，可以是中药、西药或中西药混合）。顾名思义，所谓土单方，是指历代民间流行的、不见于医药专门著作的单味药制剂。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。从古至今，医者都重视和提倡“精方简药”，民间流传着“单方一味，气死名医”之说。为归纳整理这些珍贵的民间宝库，也为方便广大患者，我们组织人员编写了这本《民间土单方大全》，以实现求全致用，造福百姓的目的。

本书以功能为纲，以单味药为目，以方为主，精选了历代民间土单方、土方两千余条，内容涉及内科、外科、妇科、儿科、眼科、耳鼻喉科临床病科，既有常见病、多发病，又有疑难重病，具有较高使用价值及可信度。

本书对每一科的各种病症都做了简明的概述，让读者对本病的病因病机、临床症状等基本情况有一了解，然后对各种病症配有若干条验方，每一条验方针对不同的证型病人，内容包括“用法”“功能主治”“疗效”“来源”几部分。条目清晰有序，资料翔实齐全，语言通俗易懂，力求达到医学知识多寡不同层次读者能读懂会用。由于方中剂量是针对一般患者，对一些特殊体质患者，不可“按图索骥”，草率行事，应根据具体病情和体质差异，在医生指导下正确使用。

在本书编写过程中，参考和引用了一些国内公开发行的中医药学术期刊的部分资料，由于时间紧迫，条件有限，未能与作者一一联系，在此我们深表歉意，同时送上我们深深的感谢！编写内容难免有疏漏之处，希望读者提出宝贵意见。

目 录

第一章 解表药与土单方.....	1
一、发散风寒药与土单方.....	2
麻黄.....	2
桂枝.....	4
紫苏.....	6
香薷.....	8
羌活.....	9
细辛.....	10
荆芥.....	12
白芷.....	14
苍耳子.....	17
辛夷.....	19
鹅不食草.....	21
葱白.....	24
生姜.....	27
二、发散风热药与土单方.....	29
薄荷.....	29
葛根.....	31
牛蒡子.....	32
蝉蜕.....	35
桑叶.....	37
菊花.....	39

升麻	41
柴胡	43
蔓荆子	44
桉叶	45
一枝黄花	48
第二章 清热药与土单方	50
一、清热泻火药与土单方	51
石膏	51
栀子	53
决明子	55
二、清热燥湿药与土单方	57
黄芩	57
黄连	59
黄柏	61
龙胆草	63
苦参	64
三、清热凉血药与土单方	66
生地黄	66
玄参	68
牡丹皮	70
赤芍	71
紫草	72
四、清热解毒药与土单方	75
金银花	75
连翘	77
蒲公英	78
大青叶	80
板蓝根	81
鱼腥草	83
白头翁	85
射干	86

马勃	88
白薇	90
马鞭草	91
五、清虚热药与土单方	93
青蒿	93
地骨皮	95
第三章 泻下与土单方药	98
一、攻下药与土单方	99
大黄	99
芒硝	102
芦荟	104
番泻叶	106
二、润下药与土单方	108
火麻仁	108
三、峻下逐水药与土单方	110
牵牛子	110
甘遂	113
大戟	115
巴豆	118
第四章 利水渗湿药与土单方	123
茯苓	123
泽泻	126
车前子	130
木通	133
滑石	135
海金沙	139
石韦	141
篇蓄	143
瞿麦	145
草薢	147

赤小豆	148
玉米须	150
茵陈蒿	152
第五章 温里药与土单方	155
肉桂	155
吴茱萸	158
胡椒	160
丁香	163
花椒	165
第六章 祛风湿药与土单方	168
独活	168
威灵仙	170
蚕沙	172
木瓜	174
番木瓜	176
防己	177
豨莶草	179
徐长卿	181
桑寄生	182
桑枝	184
雷公藤	185
青风藤	187
第七章 芳香化湿药与土单方	190
苍术	190
藿香	192
佩兰	194
砂仁	196
厚朴	198
白豆蔻	199

第八章 理气药与土单方	202
香附	203
荔枝核	204
佛手	206
川楝子	208
陈皮	209
第九章 活血祛瘀药与土单方	212
川芎	212
乳香	215
没药	217
延胡索	219
郁金	220
莪术	222
丹参	223
虎杖	225
益母草	227
鸡血藤	229
桃仁	230
红花	232
五灵脂	234
牛膝	236
穿山甲	237
土鳖虫	239
水蛭	241
王不留行	243
刘寄奴	245
第十章 止血药与土单方	247
大蓟	247
小蓟	249

地榆	251
苎麻根	254
紫珠	255
槐花	259
槐角	261
侧柏叶	262
仙鹤草	264
白及	266
棕榈	268
血余炭	270
三七	271
菊叶三七	273
景天三七	275
茜草	276
蒲黄	278
花蕊石	280
艾叶	281
藕节	283
鸡冠花	284
第十一章 消食药与土方	286
山楂	287
神曲	289
麦芽	290
谷芽	292
莱菔子	293
鸡内金	294
鸡矢藤	297
第十二章 驱虫药与土方	299
使君子	299
苦楝皮	301

苦楝子	302
槟榔	303
南瓜子	305
鹤草芽	307
雷丸	308
鹤虱	309
榧子	310
贯众	311
第十三章 化咳止痰平喘药与土单方	313
半夏	313
天南星	315
白附子	317
白芥子	319
皂荚	321
桔梗	323
前胡	324
瓜蒌	325
川贝母	327
竹茹	329
竹沥	330
昆布	332
黄药子	334
胖大海	335
杏仁	337
百部	339
款冬花	341
苏子	343
桑白皮	344
葶苈子	346
枇杷叶	348
马兜铃	350

白果.....	351
第十四章 开窍药与土单方	354
麝香.....	354
冰片.....	356
石菖蒲.....	358
第十五章 平肝息风药与土单方	360
羚羊粉.....	360
牡蛎.....	362
珍珠母.....	363
代赭石.....	364
钩藤.....	366
天麻.....	367
刺蒺藜.....	369
全蝎.....	371
蜈蚣.....	372
僵蚕.....	374
地 龙.....	375
罗布麻.....	377
第十六章 安神药与土单方	379
朱砂.....	379
磁石.....	382
龙骨.....	383
琥珀.....	385
酸枣仁.....	386
远志.....	388
合欢皮.....	389
第十七章 补虚药与土单方	391
一、补气药与土单方.....	392

人参	392
西洋参	397
党参	399
太子参	402
黄芪	403
灵芝	406
白术	409
甘草	411
绞股蓝	414
山药	416
大枣	418
蜂蜜	420
二、补血药与土单方	422
当归	423
熟地黄	425
何首乌	427
白芍	430
阿胶	432

第一章 解表药与土单方

凡能疏肌解表、促使发汗，用以发散热邪、解除表证的药物，称为解表药。

解表药多属辛散之品，辛能发散，可使外邪从汗而解，故适用于邪在肌表的病症。也即《内经》所说的“其在皮者，汗而发之”的意义。解表药的临床应用主要有以下几点。

1. 感受外邪，具有恶寒、发热、头痛、身痛、无汗、脉浮等表证者。
2. 表邪郁闭，麻疹透发不畅者；水肿初期或麻疹初期兼有表证者，以及其他疾病具有表证需要发汗解表者。

根据解表药的性能，可以分为发散风寒，发散风热两类。

解表药应用注意事项：

1. 解表药虽有辛散发汗之共性，但其性质又有温、凉不同，所以用以治疗表证时必须注意辨证准确，分清表寒证或是表热证，以免药石误投，贻误治疗。
2. 解表药发汗作用有强有弱，须视病症具体表现选择应用。
3. 对解表药发汗力较强的药物应控制用量，中病即止，以免发汗太过而耗伤津液，导致亡阳或亡阴。
4. 温暖季节及东南地区用量宜小，寒冷季节及西北地区用量可酌情增大。
5. 解表药一般忌用于表虚自汗、阴虚发热、久病体虚及失血等症。
6. 解表药多属辛散轻扬之品，不宜久煎，以免有效成分挥发而降低疗效。

一、发散风寒药与土单方

麻黄

【来源】 本品为麻黄科植物草麻黄、中麻黄或木贼麻黄的干燥草质茎。

【别名】 麻黄草、龙沙、卑相、卑盐、田麻黄。

【处方用名】 麻黄、净麻黄、蜜炙麻黄。

【用法用量】 常用量：3~10克，水煎服。

【产地采收】 麻黄生于河床、河滩、干草原、固定沙丘。主产河北、山西、新疆、内蒙古和陕西等省区。秋季割取绿色的草质茎枝，晒干。以色淡绿、无木质茎及杂质者为佳。

【炮制研究】 麻黄有生用、炙用或捣绒用。麻黄生用发汗力强，炙用发汗力弱，故发汗解表宜生用，宣肺平喘生用、炙用均可。麻黄去节后为净麻黄，发汗力更强。捣绒发汗力弱。麻黄根有止汗作用。麻黄茎与根的化学成分不同，茎含麻黄型生物碱，根含大环精胶等几种类型生物碱。药理作用相反，前者升压，后者降压。

【性味归经】 辛、微苦，温。归肺、膀胱经。

【功能主治】 发表散寒，宣肺平喘，利水消肿。用于风寒感冒、胸闷喘咳、风水浮肿、支气管哮喘。主要应用于：外感风寒，症见恶寒无汗的表实证，常伍用桂枝以增强发汗作用，如麻黄汤。表实咳喘。由于外邪束肺所致之咳喘，寒配杏仁，如三拗汤；热喘配生石膏、甘草，如麻杏石甘汤。水肿兼见表证者，常伍用生石膏、生姜、甘草等治疗水证。

注意事项：表证自汗，气虚咳喘，脾虚水肿者不宜用；高血压，动脉硬化，心功能不全者应慎用。

【毒副作用】 美国FDA已批准麻黄碱及其盐类可作为OTC药（非处方药）而用于治疗伤风感冒、呼吸道过敏以及哮喘等。但近来发现服用含麻黄或麻黄碱的药品或制品产生如下副作用：血压升高，乃至中风；失眠，忧郁症，腹泻，皮炎，乏力等。

【现代研究】 麻黄中含多种生物碱，以麻黄碱为主要有效成分。其

次含有假麻黄碱、麻黄定碱及苄基甲胺，少量挥发油、儿茶酚、鞣酸及多种无机盐。麻黄碱的药理作用与肾上腺素相似，但较和缓而持久，主要作用为松弛支气管平滑肌，当支气管处于痉挛状态时，其作用更为显著，故有止喘作用。并有兴奋心肌，收缩血管，升高血压作用。假麻黄碱有显著利尿作用。挥发油有发汗作用，并对流感病毒有抑制作用。

【常用单方】

【方一】

麻黄 12 克

【用法】 取上药，再取雌乌鸡 1 只，将乌鸡捏死或吊死（勿用刀割颈放血）。去毛及内脏，洗净，放入砂锅或铝锅内，加水以淹没乌鸡为度。将麻黄和牛蒡子各 12 克用纱布包裹后，放入锅内与乌鸡同煮，炖煮至乌鸡肉熟烂为度，取出麻黄、牛蒡子，用少量食盐调味，勿加其他调味品。每次食乌鸡肉、喝汤各半碗（约 500 毫升），早晚各服 1 次。

【功能主治】 祛风除湿。主治风湿性关节炎，症见关节肿痛，反复发作，遇阴雨或风雪天加剧。关节屈伸不利，行走艰难。局部肿胀，皮肤不红，舌淡红，苔薄白，脉沉弦紧。

【疗效】 应用本方治疗 5 例，均服药 1 剂而愈。

【来源】 刘康平等，四川中医，1984（1）：531

【方二】

麻黄粉适量

【用法】 取 70% 麻黄粉和 30% 白胡椒混匀，每用 1 克置黑膏药中趁热合拢贴一侧或两侧肺俞穴，每日或隔日换药 1 次。

【功能主治】 宣肺平喘。主治风寒咳嗽。

【疗效】 共治疗 235 例，好转 42 例，无效 11 例，总有效率为 96.2%。

广西中医药，1987，10（1）：8

【方三】

麻黄 2~4 克

【用法】 取上药，酌配前胡 4~8 克，用水煎成 300 毫升左右，稍加

白糖。频频口服，每天1剂。

【功能主治】 宣肺止泻。主治小儿腹泻。

【疗效】 用本方共治疗小儿腹泻138例（均无明显脱水），痊愈126例（占91.3%）。其中服药1剂痊愈者52例，服2剂痊愈者72例，服3剂痊愈者2例。

【来源】 郭松河等，中西医结合杂志，1988（6）：351

【方四】

麻黄15克

【用法】 取上药，加清水1小碗，武火煮沸5分钟，温服，每天2剂。

【功能主治】 祛风止痒。主治顽癣。

【疗效】 应用本方治疗42例，均获痊愈。

【来源】 蔡抗四等，中医杂志，1992（1）：53

桂枝

【来源】 为樟科植物肉桂的干燥嫩枝。

【别名】 柳桂、嫩桂枝、桂枝尖。

【处方用名】 桂枝、川桂枝、桂枝尖。

【用法用量】 水煎服。常用量：3~9克。

【产地采收】 分布福建、广东、广西、云南等地。药材主产于广西、广东、云南等地。干燥的嫩枝呈圆柱形，外表棕红色或紫褐色，气清香，味甜微辛。以幼嫩、棕红色、气香者为佳。

【炮制研究】 桂枝历代有去皮、去粗皮、焙制、甘草汁炙、蜜制等炮制方法。近代除了生用，还有炒制和蜜制等方法。桂枝炒制后挥发油含量有所降低，且能通过控制不同的加热温度和时间使油量降的程度各异。故炒制桂枝既能有效降低毒性保证用药安全，还能使有效成分（挥发油）的含量得到一定保证。桂枝蜜制后，挥发油含量略有增加，且蜜制后还长于温中补虚，散寒止痛，多用于虚寒胃痛等。

【性味归经】 辛、甘，温。归心、肺、膀胱经。

【功能主治】 发汗解肌，温经通脉。主治与应用：外感风寒、无汗