

F53
856

有效的民間單方

熊夢編

2418/02



江西人民出版社

42792

前 言

单方，是不用輔佐藥的一種方劑，是我國廣大勞動人民長時期和疾病作鬥爭所獲得的經驗成果，也是值得我們學習和推廣的中華醫學寶藏之一。

單方的好處，是用藥單純，效力專一而顯著，不必經醫師的診察，只要按照它所主治的病狀，便可選擇應用，免除病家求醫、買藥等麻煩。諺云：“單方一味，氣死名醫。”它之所以能夠長遠地流傳下來，成為簡便易行的民間醫療方法，是有它一定道理的。

我國醫藥歷史悠久，藥物繁多，流傳在民間的單方，也是非常多的。但由於口耳相傳，時代、種類互異等關係，傳訛了的也不在少數，因此，民間單方，其中有好有壞。好的單方，性質平和，效驗確切，坏的單方，不但效力不可靠，甚至還有害處。所以對於流傳民間的一些單方，不能不慎加選擇。為了去粗取精，使某些好的單方能够在廣大人民保健事業中更好地發揮其作用，增強人民體質，促進生產率，以加快我國社會主義建設，謹就個人所知，并經臨床實驗有效而又合乎科學原理的民間單方搜集整理，筆之于書，一方面供廣大勞動人民選用，另一方面供中西醫同志們研究藥物的參考，我想這也許是一件有益於社會的事情吧。但筆者學識有限，缺略難免，尚希讀者多予指正。

熊 夢

1959年3月22日于江西南昌

F53
856

有效的民間單方

熊 夢 編

2718/02



江西人民出版社

42702

前 言

单方，是不用輔佐藥的一種方劑，是我國廣大勞動人民長時期和疾病作鬥爭所獲得的經驗成果，也是值得我們研究和推廣的中華醫學寶藏之一。

單方的好處，是用藥單純，效力專一而顯著，不必經醫師的診察，只要按照它所主治的病狀，便可選擇應用，免除病家求醫、買藥等麻煩。諺云：“單方一味，氣死名醫。”它之所以能夠長遠地流傳下來，成為簡便易行的民間醫療方法，是有它一定道理的。

我國醫藥歷史悠久，藥物繁多，流傳在民間的單方，也是非常多的。但由於口耳相傳，時地、種類互異等關係，傳說了的也不在少數，因此，同是民間單方，其中有好有壞。好的單方，性質平和，效驗準確，壞的單方，不但效力不太可靠，甚至還有害處。所以對於流傳民間的一些單方，不能不慎加選擇。為了去粗取精，使某些好的單方能够在廣大人民保健事業中更好地發揮其作用，增強人民體質，促進勞動生產率，以加快我國社會主義建設，謹就個人所知，並經臨床實驗有效而又合乎科學原理的民間單方搜集整理，筆之于書，一方面供廣大勞動人民選用，另一方面供中西醫同志們研究藥物的參考，我想這也許是一件有益於社會的事情吧。但筆者學識有限，缺略難免，尚希讀者多予指正。

熊 夢

1959年3月22日於江西南昌

目 录

前言	(2)
----	-------

一、内科部分

1. 伤风鼻塞	(5)
2. 流行性感冒	(5)
3. 疟疾	(6)
4. 赤痢	(9)
5. 阿米巴痢疾	(10)
6. 急性胃炎	(11)
7. 胃溃疡	(11)
8. 急性肠炎	(12)
9. 慢性肠炎	(13)
10. 急性气管炎	(14)
11. 支气管哮喘	(14)
12. 脚气病	(15)
13. 咯血	(16)
14. 呃逆	(17)
15. 夜盲	(17)

二、妇科部分

1. 孕妇呕吐	(18)
2. 乳腺炎	(18)
3. 月经困难	(19)
4. 萎黄病	(20)
5. 产后腹痛	(21)

三、儿科部分 (22)

1. 百日咳 (22)
2. 鹅口疮 (23)
3. 蛔虫 (23)
4. 蛲虫 (24)
5. 遗尿 (25)
6. 湿疹 (25)

四、外科部分 (27)

1. 汤火伤 (27)
2. 疥疮 (27)
3. 中耳炎 (28)
4. 疖 (29)
5. 外伤出血 (30)
6. 击伤肿痛 (30)
7. 漆疮 (30)

五、其 他 (32)

1. 食物中毒的急救 (32)
2. 吞下异物的救治 (32)
3. 虫蛇咬伤 (33)
4. 冻瘃 (33)
5. 头虱 (34)
6. 毛虱 (34)

一、內科部分

1. 傷風鼻塞（又叫做鼻感冒）

〔原因〕因受寒傷風而引起，與濾過性病毒及過敏反應有關係。

〔症狀〕頭部覺重，時時打噴嚏，鼻塞流清涕。

單方一：用蔥白或蒜頭搗爛，絞取液汁，再用滴管吸取蔥汁，或是蒜頭的汁，要病人把頭仰起來，將此汁滴入兩鼻孔內，閉着口，用鼻呼吸幾分鐘，然後頭復原位。

單方二：用新鮮的蔥頭（亦稱蔥白），去須根，洗淨，塞入鼻孔中，經一、二小時取出。

按：這兩個單方，民間常用以治療傷風鼻塞，往往使用一、二次（最多三次），病就好了。因為蔥白、蒜頭，都含有硫化物的揮發油，這種油，具有很強大的殺菌作用，所以療效很好。

2. 流行性感冒（又叫做重傷風）

〔原因〕由於流行性感冒濾過性病毒傳染所引起。

〔症狀〕突然發熱，怕冷，發抖，頭很痛，背脊和腰部也很痛，全身軟弱無力，不想吃東西，同時兼有眼珠發紅，鼻塞流清涕，及咳嗽等症狀出現。

单方一：用葱头三至五个（連須用），生姜四至五片，煎湯一大碗，溫熱服下，服后，用被盖着去睡，直到全身發汗，病就好了。

单方二：用西河柳的枝叶三錢，煎湯一大碗，溫服，服后，盖被入睡，等到全身發汗，就能医好。

• 按：葱头具有強大的杀菌力，它和有健胃、兴奋作用的生姜配合同用，更容易促进發汗。因为“保温發汗”，本来就是治疗感冒的一个有效方法，再加上藥物的作用，它的效驗，就更好了。

西河柳是楊柳科植物，生长于原野和水边，到处都有。它含有柳苷，有發汗退热的功效。藥理作用和西藥的阿司匹林一样，可是它的作用却更平稳。

3. 瘧疾

〔原因〕是由一种孢子虫寄生在人体血液中而引起的。这种虫能够进入人体，多半由于瘧蚊吮了瘧疾病人的血以后，再吮沒有病的人，就被傳染了瘧疾。

〔症状〕一般有一定的发作時間；即先发冷打抖（小孩在发冷的时候，每每发生抽筋現象）。这样大約經過一、二个小时，接着发高烧，并作渴、头痛、眩暈、身痛，皮肤潮紅。如此大約經過三、四小时后，全身出大汗，热度下降，一切症状消失。

因它发作的時間不同，分为一日瘧（一天发作一回），二日瘧（隔一天发作一回），和三日瘧（隔两天发作一回）等。

以上是一般疟疾的正常症状。但也有不正常的，如有的不发冷，只是面色发黄，有的只是头痛，或身痛，也有的单发咳嗽。它和其他疾病不同的地方，是这些症状常每日或隔日在一定的時間发作。至于恶性疟疾，发作更不規則，病情也很复杂，除作冷时不发抖外，有发生嘔吐的，有昏迷、說乱話、頸部强硬的，有发生黄疸的，也有全身热似火，皮肤冷如冰的。小孩患疟疾，其发冷也不象大人的那样規則。总而言之，疟疾的症状，虽有种种不同的地方，但却有它相同的地方，就是病人的面容帶污黄色，小便也短少而帶紅黄色，这两个特点，可以作为大家临床上的診斷要訣。

单方一：鴉胆子（中葯店有卖）。

应用范围：二日疟、三日疟和恶性疟疾，并可用于預防。

治疗用量和服法：大人和十二岁以上的儿童，每次用鴉胆子十粒（去壳用仁），用三、四个桂圆肉包着，飯后吞下，一天三次，連服三天，到第四、五天，用量减半，整个治疗过程是五天。

預防用量和服法：大人用鴉胆子仁五粒，用桂圆肉包好，于晚飯后一次吞服，連服五天，可以預防。

按：此葯对于上面三种疟疾，及用于預防，經实验証明，都有很好的效力。不过这种葯品因含有油质，味道极苦，咬破內服，容易引起嘔吐，外用又有消散錢状疣的作用，因此中葯店都誤認是劇葯，不敢輕易出售。其实这种葯性质和平，只要不咬破，把它完整的仁，一粒粒的吞服，經驗証明，也没有什么副作用。用桂圆肉包着吃，目的是为

了避免难受的苦味，并没有其他影响。

单方二：用生大蒜头三至五个，剥去表面皮膜，和以白糖，在疟疾发作四小时以前吃，一天吃一次，连吃三、四天。应用于各种疟疾，都有效验。

单方三：用甜茶三钱，泡茶吃。适用于二日疟和三日疟。

按：甜茶中药店有卖，它对于疟原虫有抑制的作用，它的治疗效果，和金鸡纳霜（又叫做奎宁）相同，价格也很便宜，是民间常用作治疗疟疾的良方。

单方四：狗肉。用黄狗肉洗净，切成块，放入有盖的瓦罐中，加适量酱油与甜酒等，封固。然后将罐子置于半灰半火的柴灶中，燉一、二日后，取肉分数次食之。

按：久疟或三日疟时发时止，绵延一年半载不愈时，患者往往面黄肌瘦，身体陷于极度衰弱，以致不能从事劳动，影响生产。民间用这个具有强壮作用的狗肉以截疟，效力很好，是一个既经济又有效的单方。民间曾有这样一个故事：某农民患疟久不愈，身体非常虚弱，少食懒动，居某，系一“武生”（前清武秀才之简称），粗识医药，叫他吃人参或西党参、台党参、条参、石柱参等，这五类参都吃遍了，耗费不少，结果疟疾还是止不住。后来有人叫他吃老黄狗肉，吃了几次后，久疟竟霍然而愈。于是他用戏谑的口吻对那“武生”说：“看起来五参还当不得老黄狗！”“五参”与“武生”同音。这句话一方面是嘲笑武生的用药不当，另一方面也说明了狗肉对疟疾的效验。不过狗的选择，以出生后满五个月的幼龄肥狗为最好，老而瘦弱的次之。狗的毛

色，习惯以黄色的为上，黑色的较次，花的和白的均为下品。

单方五：馬齿莧。用新鮮馬齿莧三、四两，洗淨，水煮去渣，于疟疾发作前二小时溫服之，有良效。

单方六：旱蓮草。用新鮮旱蓮草搗烂，于疟疾未发前敷在手腕的脉管外面。身体强健的患者，往往敷一、二回就好了，身体虛弱的效驗較差。

4. 赤痢

〔原因〕是一种赤痢杆菌引起的疾病。不注意飲食卫生，容易发生此病，多流行于夏秋。

〔症状〕全身不适，怕冷發燒，不想东西吃，下腹两旁或全腹部作痛，屙的回数很多，一日夜往往从几回到十几回，屙出白冻子或混有膿血的紅冻子，每回屙出的粪便很少，想屙又屙不出，不时作急脹，肛門灼热。这是赤痢的一般症状。如果发高烧，噤口不嚙，打呃，嘔吐，屙出的东西发恶臭，这是赤痢的危險症状。

单方一：用新鮮馬齿莧一斤，洗干淨，搗烂，絞取它的汁半盞，燉开，乘溫加白糖調吃，一日吃一次，連吃六、七天，很有效驗。

按：馬齿莧对赤痢菌有抑制或杀灭的作用，它的治愈率，几乎可达百分之百。

单方二：香連丸每天用三錢，分三次用开水或米湯送下，連吃六、七天。

按：香連丸是用黃連（20份）和木香（5份）制成的一

种成药，各地中药店都有出售。它的主药是黄连，因为黄连对于赤痢菌具有很强大的抑制作用，加上少量芳香健胃的木香配合起来，效验就更好了。

单方三：用干萝卜叶二两，水煮，去渣，温服（或加适量白糖或红糖调吃），一日吃二、三次，连吃几天。肚子胀痛的，可再用独头大蒜三、五个，剥去皮膜，捣烂和高粱酒（适量）吃，一天吃一次。

单方四：预防赤痢单方。夏秋两季，容易发生痢疾，预防方法，除注意饮食卫生外，可用马齿苋和绿豆煮汤，经常当茶喝，可以预防。

5. 阿米巴痢疾（中医叫做休息痢）

〔原因〕由于赤痢阿米巴原虫而起。饮食不卫生，容易发生此病。多流行于温暖的地方。

〔症状〕它的症状，一般和赤痢差不了多少，不过比较缓慢一些，痢的回数也较稀疏，但却缠绵难愈。

单方一：用大蒜头三至五个，剥去皮膜，每天分三次生的吃下，连吃一、二十天。在有医院的地方，可以把蒜头制成大蒜液，每日灌一次肠，也同样有效。

单方二：用鸦胆子去掉壳取仁，用桂圆肉或豆腐皮子把它包好，第一天每次吞服二十粒，第二天每次吞服十粒，每天早晚各服一次，第三天吞服八粒，以后每天吞服八粒，连服一个星期到十天，非常灵验，并可治大便下血。

6. 急性腸胃炎（又叫做傷食）

〔原因〕由于暴飲暴食，吃了不消化的油膩東西或烈性酒類，未成熟的水果，腐敗了的魚、肉或吃太冷太熱的飲食而起，也有因全身或胃部受寒所引起的。

〔症狀〕輕症不想吃東西，口里作渴，舌上有苔，噯氣及胃部脹滿作痛，嘔吐（吐出來的東西，為多量帶有粘性的水液）等。重症除上面所說的症狀外，還有發熱、頭重、頭暈和失眠、大便不通等症狀同時發生。在初生兒往往吐乳、面色蒼白，啼哭不安。在成長的小孩則有發熱、胃痛、嘔吐、頭痛、舌上有苔等症。

單方：雞肫皮。每次用雞的肫子皮二、三個，洗淨，風干，研成粉末，用溫開水送服（或煮汁溫服），一日吃三次，飯後吃，很有效驗。但同時要節制飲食。

按：雞肫皮又叫雞內金，乃家禽類雞胃的內膜，它含有一種消化酵素，具有強大的消食健胃功效，並且沒有怪氣味，用于小孩的胃病更適宜。

單方二：六神曲（中藥店有賣）。用六神曲研末，每圓二錢，一日三次，用溫開水沖服，飯後吃。

按：六神曲含有酵母菌，它是一種有益無害能夠幫助消化的無菌芽苞，對於一切腸胃病的消化不良，都有很好的效驗。

7. 胃潰瘍

〔原因〕由于胃粘膜的血行障礙，胃酸太多，及咽下腐

蝕物或過熱的東西而起。

〔症狀〕胃部作痛，用手按着更痛，痛的部位在心窩和肚臍的中央，并象針刺樣痛，多在吃了東西以後三、四十分鐘時發作。吃軟的東西，痛便發作得慢而輕，吃了硬的或很冷很熱的食物，痛便發作得快而重。還有嘔吐、吐血（血帶黑色）及胃脹，大便秘結，小便少而帶紅色，食欲旺盛或減退等症狀出現。

單方一：茶油或豆油。這兩种植物油，隨使用那一種，每晚臨睡前，吃一兩左右，很有效。

按：油類能夠緩解痙攣而止痛，制止分泌，除酸過多，且可保護潰瘍面，避免刺激，制止出血。同時，它的營養價值又高，所以是一個很好的民間單方。

單方二：野豬肚。用野豬的肚子，洗淨，清燉吃，連吃幾個，很有效驗。

3. 急性腸炎（即新起的瀉泄）

〔原因〕由於飲食不清潔，吃東西過多或腹部受寒而引起的。常發生在夏天，小孩得病比較多。

〔症狀〕在成年人為腹痛臌脹，腹內作響，瀉出水樣或稀粥樣的东西，帶一種酸性的臭氣。屙的回數有輕重不同，一日夜自几回到几十回不等，尿量減少，有的稍微發熱。若在小孩，一般都有發熱，瀉下混有粘液的稀便。病重的發高熱，口干作渴，瀉的回數加多，屙出的东西為水樣而帶綠色，并且很臭。

單方一：石灰水。取燉石灰半湯匙，用滾開水一大碗把

它泡化，取其澄清了的水，成人每回吃三、四湯匙，小孩每回吃半湯匙，一日兩三回。

按：石灰為含氧化鈣的鹼性土，能中和胃腸內的酸汁，制止發酵，減少腸的分泌及蠕動機能，有滅酸止瀉之效。用于小孩夏日的腹瀉更好，但瀉止即須停服，不要多吃。

單方二：金銀花炭。用金銀花（中藥店有買）炒成炭研末，每次吃一至二錢，一日三次，溫開水送服。

按：金銀花含有植物抗生素，並含有鞣質，有收斂之效。炒成炭後，便成為吸着劑，有吸收腸胃內毒素及制止發酵、止瀉等作用，所以適用於急性腸炎病。

9. 慢性腸炎（即久瀉）

〔原因〕由於急性腸炎轉變而成，或由心、肝、肺、胃等病引起。在小孩多半因為吃得過多或吃不容易消化的東西而發生的。

〔症狀〕大便很不規則，有時便秘，有時瀉泄，瀉出的東西多稀薄且混有粘液，同時，食欲減退，腹部膨脹或發生輕度的腹痛及腹中作響等。

單方一：陳火腿骨。用兩年以上的火腿骨，燒成炭，研為細末，每次吃一至二錢，一日吃兩三次，加一點糖調和，用開水送服。

按：一般獸骨的主要成分為有機鈣、磷及胶质等，有營養強壯的功效。燒成炭後，更有吸着劑的作用，能吸收腸內的毒素，制止發酵，所以治療久瀉有效，但須注意節食。

单方二：金櫻膏。每次用金櫻子膏（中藥店有賣）五分至一錢，飯后用開水沖服，每日三次。倘若沒有膏，可用金櫻子三、四錢，煎水溫服，同樣有效。

按：本品含有蘋果酸、檸檬酸及鞣質等成分，有健胃、止瀉及強壯等作用，所以適合于久瀉。

10. 急性氣管支炎（即風寒咳嗽）

〔原因〕本症很多，分為特發和續發兩類，前一種多因感冒而起，往往帶一種傳染性，一時流行，後一類常為麻疹、百日咳、流行感冒等病的併發症。

〔症狀〕喉間作痒，初期干咳，僅能咳出少量的透明粘液痰，經過幾天以後，咳嗽輕鬆，痰量增加而帶黃色。

单方一：甘桔湯。用甘草、桔梗各一錢，煎湯，飯後吃。此方適合于咳嗽不爽的初期。

按：甘草含甜味質，并有粘滑藥的作用，桔梗含皂素，為刺激性祛痰藥。二味合用，能緩和氣道炎症，促起咳嗽，把存留在氣管裏面的痰，容易咳出，所以有效。

单方二：車前草。用本品三錢，煎湯吃。

按：車前草所含的主要成分，能使氣管及氣管支的分泌增加，又作用于呼吸中樞，使呼吸緩慢，是一味既平穩又有效的祛痰止咳藥，急性和慢性氣管支炎，都有效。

11. 支氣管哮喘（俗稱發哮喘）

〔原因〕由于支配支氣管的神經機能失調而起。

〔症狀〕常于夜間突然發作，以呼吸困難為主症，特別

是呼气（即出气）更困难，不能安臥，必須要坐着来透氣，面色青紫；时出冷汗，喉間发出类似吹笛的音响。发作的次數沒有一定，或一星期发作几次，或一年发作两三次，天冷时发得厉害。

单方：黃荊子（中藥鋪有賣）。每次用本品二、三錢，略炒焦，研末，加糖用滾開水泡，或稍煎數沸，去渣，溫服，早晚各服一次。

按：這是一個民間秘方，經筆者臨床實驗，確有卓效。能控制麻黃素所不能控制的支氣管哮喘。

12. 脚 气 病

〔原因〕由于缺少乙种維生素而起。这种維生素，多在米糠中，专吃白米的人，易发生此病。且多发生于农忙的夏季。

〔症状〕这个病的症状，分为下列三种：

1. 干性脚气：起初两脚軟弱无力，行动不便，下腿有麻木的感觉得渐渐延至上腿，下腹及口唇周圍，也发生麻木，腓腸肌（即脚囊肚）緊張，用手去捏它，会作痛，心里发跳，同时小便减少，大便秘結。

2. 湿性脚气：症状大致和上面相同，但兼发浮肿，初起是脚背和下腿浮肿，慢慢肿及全身。

3. 急性脚气：有忽然发作的，也有为干性症转变而成的。此症最危險。各症突然加重，皮肤現蒼白色，呼吸困難，心跳和心里难过，嘔吐，往往死亡。所以又叫做冲心性脚气。

单方：用粃糠二、三两（或加桔子皮一錢），水适量，