

主编 / 胡郁坤 陈志鹏

SHIYONG
ZHONGYI
FANGYAO CONGSHU
【珍藏本】
ZHONGYI
DANFANG
QUANSHU

中医

单方
全书



SHIYONG ZHONGYI FANGYAO CONGSHU
ZHONGYI DANFANG QUANSHU



【珍藏本】

SHIYONG ZHONGYI FANGYAO CONGSHU
ZHONGYI DANFANG QUANSHU

主编 / 胡郁坤 陈志鹏

湖南科学技术出版社

中医单方 全书



图书在版编目(CIP)数据

中医单方全书(珍藏本)/胡郁坤,陈志鹏主编. —长沙:湖南科学技术出版社, 2009. 9

(实用中医方药丛书)

ISBN 978-7-5357-5874-3

I. 中… II. ①胡…②陈… III. 单方(中药) — 汇编 IV. R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第158918号

实用中医方药丛书

中医单方全书 (珍藏本)

主 编: 胡郁坤 陈志鹏

责任编辑: 李 忠

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731 - 84375808

印 刷: 长沙化勘印刷有限公司

(印装质量问题请直接与原厂联系)

厂 址: 长沙市青园路3号

邮 编: 410004

出版日期: 2009年9月第1版第1次

开 本: 700mm×1000mm 1/16


印 张: 30

字 数: 763000

书 号: ISBN 978-7-5357-5874-3


定 价: 58.00元

(版权所有·翻印必究)



《中医单方全书》编委会名单

主 编：胡郁坤 陈志鹏
副主编：易钊旭 卢铝沙 肖 燕 黄惠芬
编 委：胡郁坤 陈志鹏 易钊旭 卢铝沙 肖 燕 颜学桔
赵 启 黄惠芬 雷学成 余三红 陈 磊 杨洁琼
戴奇峰 朱德湘 谢立奎 姚 勤 张尚华 陆惠民
刘光宪 刘英哲 罗绍前 宋新舫 胡友钿 刘保桂
宁志珍 黄国政 孟祥林 刘士城 宋梓清 冯文华
彭荣海 李才源 向长明 田 顺 唐群辉 徐 英
文体端 陈良楚 张毅敏 王镇南 陈景平 蒋 莉
赵四清 扶石光 龙 云



前 言

单方是中华传统医药宝库的重要组成部分，其历史悠久，源远流长，千百年来在防病治病中发挥了重要作用，受到历代医家推崇和群众欢迎。因其组成简单，药性专业，针对性强，价格低廉，简便易行，往往在临床上能收到显著的疗效，有时其疗效甚至优于复方，正所谓“一味单方，气死名医”。

所谓单方是指仅由一味中药组成的方剂，或散见于浩如烟海的医籍中，或口授流传于民间，多呈无序、分散状态。为弘扬祖国传统医学，发挥单方疗效，更好地服务大众，我们依据“简、便、廉、验”的原则，遍历古今，广采博引，撷取精华，重在实效，精心整编而成《中医单方全书》。本书共分19章，包括内科疾病、外科疾病、妇产科疾病、儿科疾病、传染性疾病、皮肤病、性病、男科疾病、骨伤科疾病、眼科疾病、耳鼻咽喉科疾病、口腔科疾病、肿瘤疾病。共介绍了临床各科300多种常见病、多发病，收录单方9400余首。每个病症概述于前，选录单方详列于后，所选单方均一气呵成，条分缕析，井然有序，但省略组成、制用法、功效、适应证、注意事项等用语，适应证无特指者亦一律不予标出，以浓缩篇幅。按语中则对病症相关知识和理法、一般诊治规律（治疗原则）、预防调护、转归预后、新认识、新观点、新看法以及注意事项等内容进行阐述，以便普及知识，丰富内容。本书适合于广大基层医务人员、中医药院校师生、中医药爱好者及家庭自疗者学习参考、调研和使用。

中药单方虽然只是单味药，相对于复方来说药效更专一，更具针对性，但其药效成分、药理作用、药性特点及治病途径等仍较复杂，因而临床使用时仍需注重中医基本理论，以理法方药为指导，切不可乱用、滥用，应在有经验的医师指导下选用，以免发生药不对证（症）等异常情况。

由于编者水平有限，加之所引部分书籍资料年代久远并时有讹漏，故本书中遗漏、错讹之处在所难免，敬请广大读者、同仁不吝赐教，批评指正，以便我们择时修正。

湖南省中医药研究院

胡郁坤



凡 例

一、本书以病为纲，以常见病为主，病名以西医规划教材病名为主，难以找到对应的规范西医病名者则用中医病证（症）名。

二、本书选方，均为中药单方，即由一味药物组成的方剂，超过一味药物者不予收录，但制法或用法中出现的药物如蜂蜜、冰糖、大蒜、大枣等除外。

三、中药、草药，名称繁多，民间称谓更是不胜枚举，名同而药异者有之，名异而药同者亦有之。本书所选单方药名以《中华人民共和国药典》一部、《中药大辞典》所载正名为主，读者在使用前请参阅相关书籍，切实避免因药与名不符而发生混淆。

四、本书选方依据“简、便、廉、验”的原则，但有些选方不一定很恰当，希望通过广大读者在研究使用之后，进一步改进和提高。书中所选处方用药以常见药和各地易得的民间药为主，对于未及实地考证的地方性草药及国家禁止捕杀的动物药材如虎胆、虎骨、犀角等一律不予收录；对于有剧毒的药物如砒霜不论内服、外用亦一律删除；对于有毒的药物如铅丹、轻粉、朱砂、雄黄等内服者一般都删而不用，对于未删的单方，均在方后加以特别提示，如“铅丹有毒，使用宜慎”等，对这部分药物读者在选用时须谨慎！

五、本书各种疾病的选方，部分是重复的，也是必要的。虽然只是单味药，但其成分和药理作用仍较复杂，具有不同的功效和一方多用的情况。如“玉米须水煎，代茶饮”，在腹水、原发性高血压中都有收载。而对于同一病症中处方基本相同、用法不同的单方，则尽量避免重复，选取其中之一加以收录，并列出具不同的制用法。

六、本书所选单方内容基本引自原文，除对少数错别字、药物别名和不规范的用语加以删改外，基本没有改变原方的内容。但为了统一编排格式，对所选的每一个单方均一气呵成，省略组成、制用法、功效、适应证、注意事项等用语，适应证无特指者亦一律不予标出，以浓缩篇幅。对于所选的每一单方均按照上述的先后顺序编写，每项之间以句号分隔。

七、为了规范和统一格式，所选单方药名以正名表述，数字以阿拉伯数字表示，计量单位一律用汉字表示。药物剂量原则上均为公制，固体药物用克，液体或溶剂一般都用毫升计算，个别处方中有用



“碗”、“杯”、“盒”等表述者，读者可比照相应标准进行换算。

八、本书选方的制剂和用法，除按本书记载使用外，不必拘泥于书中所述方法，个别方需作特殊或临时加工的，除按本书所述方法进行加工外，还可参考中药制剂和用法常规。凡制备散剂、丸剂、胶囊剂、膏剂等剂型者，可参照中成药的配制方法进行。

九、本书所选处方中剂量一般为成人1日量，为了用药安全，老弱、儿童宜根据具体情况酌减剂量，孕产妇用药需在医师指导下进行。但凡书中所用药物均以采用中药房的炮炙品为宜，特别是毒性较大的药物，如附子、川乌、天南星、半夏、马钱子等更应采用加工的炮制品，以免中毒。

十、所选单方依据制用法的不同，按照汤剂、非汤剂（散剂、丸剂、胶囊剂、膏剂等）、外用剂、食疗剂、茶饮剂的先后顺序编排，当某方有一个以上的制用法时以第一个为准。对于同一剂型的选方，则将常用的单方排在前面。此外，为了版面的美观，对于同一剂型的选方除按上述原则外，还考虑了按照选方内容字数多少的顺序进行排列。

十一、中药单方相对于复方来说药效更专一，更具针对性，但由于中药作用机制的复杂性，单方药性特点的不同以及治病途径的多样性，有些是“对病”，有些是“对证/症”，有些是“对病势”治疗，因而不同的人在使用时的效果也不尽相同，对此需注重中医基本理论，以理法方药为指导作更进一步的研究和实践检验。

十二、本书所选单方，主要来自有关文献，由于时间仓促，加之受到条件限制，尚未进行临床验证、实地调查及相关科学研究，只供广大读者和医务工作者临证及科学研究时参考、试用。在使用时务必在有经验的医师指导下进行，切忌想当然地“对号入座”。



目 录

第一章 呼吸系统疾病	(1)	腹泻	(49)
感冒	(1)	酒精性肝病	(51)
急性气管-支气管炎	(3)	肝硬化	(52)
慢性支气管炎	(4)	上消化道出血	(53)
肺炎	(6)	下消化道出血	(55)
肺脓肿	(8)	腹痛	(57)
支气管扩张	(10)	胃痛	(59)
慢性阻塞性肺疾病	(11)	呕吐	(61)
支气管哮喘	(13)	呃逆	(62)
肺源性心脏病	(16)	黄疸	(63)
胸腔积液	(18)	积聚	(65)
咳嗽	(18)	第四章 泌尿系统疾病	(67)
咯血	(22)	急性肾小球肾炎	(67)
发热	(23)	慢性肾小球肾炎	(68)
痰饮	(25)	肾盂肾炎	(69)
第二章 循环系统疾病	(27)	膀胱炎	(69)
心力衰竭	(27)	水肿	(70)
心律失常	(28)	淋证	(72)
期前收缩	(30)	血尿	(74)
心房颤动	(31)	癃闭	(77)
原发性高血压	(32)	第五章 血液系统疾病与内分泌	
动脉粥样硬化	(34)	系统疾病	(79)
冠状动脉粥样硬化性心脏病	(35)	贫血	(79)
心绞痛	(36)	缺铁性贫血	(80)
心肌梗死	(37)	再生障碍性贫血	(81)
风湿性心脏瓣膜病	(38)	白细胞减少与粒细胞缺乏症	(83)
心肌炎	(39)	血小板减少性紫癜	(84)
闭塞性周围动脉粥样硬化	(40)	过敏性紫癜	(86)
血栓性静脉炎	(41)	血友病	(87)
第三章 消化系统疾病	(43)	甲状腺肿	(87)
胃食管反流病	(43)	甲状腺功能亢进症	(88)
慢性胃炎	(44)	第六章 代谢疾病与营养疾病	(90)
消化性溃疡	(45)	糖尿病	(90)
功能性消化不良	(46)	高脂血症	(94)
便秘	(47)	肥胖症	(95)



夜盲症	(97)	第十章 理化因素所致疾病	(156)
维生素 B ₁ 缺乏病	(99)	中毒	(156)
痛风	(101)	中暑	(160)
虚劳	(103)	冻疮	(162)
第七章 风湿性疾病与结缔组织病 ..	(105)	咬蜇伤	(164)
风湿性关节炎	(105)	蛇咬伤	(169)
类风湿关节炎	(108)	第十一章 外科疾病	(175)
系统性红斑狼疮	(110)	疔疖	(175)
干燥综合征	(110)	疔疮	(180)
皮炎炎与多肌炎	(112)	无名肿毒	(184)
系统性硬化病	(113)	蜂窝织炎	(189)
雷诺现象与雷诺病	(114)	丹毒	(190)
痹证	(114)	急性淋巴管炎和淋巴结炎	(193)
第八章 神经系统疾病与精神疾病 ..	(119)	甲沟炎与脓性指头炎	(195)
三叉神经痛	(119)	破伤风	(197)
特发性面神经麻痹	(120)	褥疮	(199)
脑卒中	(121)	化脓性腮腺炎	(200)
癫痫	(123)	烧烫伤	(201)
头痛	(124)	颈淋巴结结核	(207)
偏头痛	(126)	腹股沟疝	(212)
失眠	(127)	肠梗阻	(215)
精神分裂症	(128)	阑尾炎	(216)
神经症	(129)	血栓闭塞性脉管炎	(218)
神经衰弱	(130)	尿潴留	(219)
第九章 传染性疾病	(132)	尿石症	(221)
病毒性肝炎	(132)	肛瘻	(224)
水痘	(134)	痔	(225)
风疹	(134)	直肠脱垂	(230)
狂犬病	(135)	第十二章 妇产科疾病	(234)
流行性感胃	(136)	功能失调性子宫出血	(234)
流行性腮腺炎	(137)	月经不调	(237)
麻疹	(139)	月经先期	(239)
痢疾	(141)	月经后期	(240)
白喉	(144)	月经前后不定期	(241)
百日咳	(145)	经期延长	(242)
肺结核	(146)	月经过多	(242)
疟疾	(148)	月经过少	(243)
血吸虫病	(150)	闭经	(244)
丝虫病	(151)	痛经	(247)
钩虫病	(152)	经前期综合征	(249)
蛔虫病	(152)	子宫内膜异位症	(250)
蛲虫病	(154)	子宫脱垂	(250)
肠绦虫病	(155)	滴虫阴道炎	(253)



- | | | | |
|------------------------|-------|--------------------------|-------|
| 细菌性阴道病 | (254) | 小儿夜啼 | (320) |
| 外阴瘙痒 | (255) | 小儿流涎 | (321) |
| 宫颈炎 | (256) | 五迟五软 | (323) |
| 盆腔炎 | (258) | 夏季热 | (323) |
| 乳腺炎 | (259) | 第十四章 皮肤病与性病 | (325) |
| 乳腺囊性增生病 | (263) | 带状疱疹 | (325) |
| 先兆流产 | (263) | 疣 | (326) |
| 习惯性流产 | (265) | 脓疱疮 | (327) |
| 妊娠剧吐 | (266) | 癣 | (327) |
| 妊娠水肿 | (268) | 头癣 | (328) |
| 妊娠腹痛 | (269) | 手足癣 | (330) |
| 妊娠咳嗽 | (270) | 疥疮 | (331) |
| 妊娠小便淋痛 | (271) | 虫咬皮炎 | (332) |
| 妊娠小便不通 | (271) | 虱病 | (332) |
| 妊娠期高血压疾病 | (272) | 接触性皮炎 | (333) |
| 异常分娩 | (273) | 稻田皮炎 | (334) |
| 产后缺乳 | (276) | 湿疹 | (335) |
| 产后腹痛 | (279) | 荨麻疹 | (336) |
| 产后发热 | (281) | 鸡眼与胼胝 | (337) |
| 产后出血 | (282) | 手足皲裂 | (338) |
| 产后恶露不绝 | (285) | 瘙痒症 | (339) |
| 产后小便不通与小便淋痛 | (286) | 神经性皮炎 | (340) |
| 产后身痛 | (288) | 银屑病 | (341) |
| 产后乳汁自出 | (288) | 天疱疮 | (342) |
| 乳头皲裂 | (289) | 痤疮 | (342) |
| 回乳 | (290) | 脂溢性皮炎 | (343) |
| 带下病 | (290) | 斑秃与脱发 | (343) |
| 不孕症 | (294) | 白发 | (345) |
| 避孕 | (295) | 多汗症 | (346) |
| 第十三章 儿科疾病 | (296) | 臭汗症 | (347) |
| 新生儿黄疸 | (296) | 雀斑 | (347) |
| 新生儿脐炎和脐疝 | (297) | 梅毒 | (348) |
| 急性假膜型念珠菌口炎 | (298) | 淋病 | (349) |
| 婴儿玫瑰疹 | (299) | 第十五章 男科疾病 | (350) |
| 小儿消化不良 | (299) | 前列腺炎 | (350) |
| 厌食症 | (301) | 睾丸炎 | (351) |
| 疳积 | (302) | 附睾炎 | (353) |
| 小儿腹泻 | (304) | 阴茎头包皮炎 | (354) |
| 小儿呕吐 | (308) | 男性功能障碍 | (354) |
| 小儿发热 | (310) | 勃起功能障碍 | (355) |
| 小儿肺炎 | (312) | 遗精 | (357) |
| 泌尿症 | (315) | 男性不育症 | (358) |
| 小儿惊厥 | (317) | 第十六章 骨伤科疾病 | (360) |



骨折	(360)	近视	(405)
跌打损伤	(360)	眼外伤	(406)
创伤感染	(364)	目赤肿痛	(407)
创伤出血	(365)	目昏	(409)
刺伤	(367)	第十八章 耳鼻咽喉科疾病与口腔科	
关节扭挫伤	(368)	疾病	(410)
软组织损伤	(368)	外耳道炎及疖	(410)
腰部扭挫伤	(369)	耳疔栓塞	(411)
腰肌劳损	(370)	外耳道异物	(411)
滑膜(囊)炎	(371)	中耳炎	(412)
肩关节周围炎	(371)	梅尼埃病	(415)
颈椎病	(372)	耳鸣	(416)
疼痛	(373)	耳聋	(417)
腰腿痛	(375)	鼻炎	(418)
腰椎间盘突出症	(378)	鼻前庭炎	(420)
跟痛症	(379)	酒渣鼻	(420)
化脓性骨髓炎	(379)	鼻疖	(421)
骨与关节结核	(381)	鼻息肉	(422)
骨关节炎	(382)	鼻出血	(422)
强直性脊柱炎	(383)	鼻窦炎	(425)
骨质增生症	(384)	咽炎	(426)
骨质疏松症	(384)	扁桃体炎	(428)
腓肠肌痉挛	(385)	喉炎	(430)
痿证	(386)	食管异物	(431)
第十七章 眼科疾病	(388)	喉阻塞	(433)
睑腺炎	(388)	音声障碍	(434)
睑缘炎	(389)	言语障碍	(435)
倒睫	(390)	咽喉肿痛	(436)
上睑下垂	(390)	牙痛	(438)
泪囊炎	(391)	龋齿	(442)
流泪症	(391)	牙周炎	(444)
结膜炎	(392)	坏死性龈口炎	(445)
急性结膜炎	(394)	牙齿动摇	(446)
慢性结膜炎	(396)	口腔溃疡	(447)
沙眼	(396)	嘴唇干裂	(450)
翼状胬肉	(397)	口臭	(451)
角膜炎	(398)	木舌	(451)
单纯疱疹性角膜炎	(400)	第十九章 肿瘤疾病	(453)
角膜软化症	(401)	原发性支气管肺癌	(453)
巩膜炎	(402)	食管癌	(454)
白内障	(402)	胃癌	(455)
青光眼	(404)	大肠癌	(457)
视神经萎缩	(405)	原发性肝癌	(458)



胰腺癌	(459)
白血病	(460)
膀胱癌	(462)
甲状腺肿瘤	(462)

乳腺癌	(463)
宫颈癌	(464)
鼻咽癌	(466)



第一章 呼吸系统疾病

感 冒

【概述】 感冒是以鼻咽部卡他症状为主要表现的一种急性上呼吸道感染疾病，可分为普通感冒（俗称伤风）和流行性感冒（简称流感）。全年皆可发病，冬春季节多发。普通感冒常由鼻病毒、冠状病毒、流感病毒、副流感病毒以及呼吸道合胞病毒、埃克病毒、柯萨奇病毒等引起。临床主要表现为：起病较急，初期有咽干、咽痒或烧灼感，发病的同时或数小时后有喷嚏、鼻塞、流涕等症状，可伴有咽痛、流泪、味觉迟钝、呼吸不畅、声音嘶哑、轻微咳嗽等，一般无发热症状或仅有低热、轻微畏寒和头痛；检查可见鼻腔黏膜充血、水肿、有分泌物、咽喉部轻度充血。如果没有并发症，一般经5~7日可痊愈。

本病中医学属于“外感病”范畴。中医学认为，本病为风、寒、湿、热等邪侵袭肺卫，以致卫表不和、腠理不固、肺失宣肃而发病。生活起居不当、寒温失调以及体虚劳倦，致腠理不密、营卫失和；或痰湿内蕴、肺卫调节功能低下，则容易感受外邪。临床常见有风寒、风热、暑湿、气虚、阴虚等证，病程中可有寒热、暑湿的转化与错杂。本病治疗应因势利导，从表而解：风寒证治以辛温解表，风热证治以辛凉解表，暑湿证治以清暑祛湿解表，气虚证治以益气解表，阴虚证者治以滋阴解表。对于流感另有专病论述（详见第九章）。

【单方选录】

1. 生姜10克。与辣椒2个、胡椒2克、连须大葱白5棵共水煎，加食盐少许，温服，

盖被助汗，避风寒。适用于冬季风寒感冒。

2. 紫苏叶10克。与薄荷6克共浸泡15分钟，再煎15分钟；然后把梨子1个切碎放入，再煎15分钟，温服，每日1次。适用于秋季感冒口鼻干燥者。

3. 菊花30克。与等量金银花水煎，另取生萝卜1个，捣汁兑入药液温服；或以菊花15克，与等量桑叶水煎服。适用于风热感冒、头痛、口渴咽痛者。

4. 胡荽15克。与连须大葱白5棵、鲜生姜5片煎水一碗，加红糖适量，趁热服，取汗，避风寒。适用于风寒感冒初期。

5. 生姜片30克。水煎，加红糖适量，早、晚2次温服，盖被取微汗；或代茶温饮。适用于风寒感冒。

6. 白扁豆蔓15克。与红糖30克、冰糖15克、生姜5片共水煎服，每日1剂。适用于感冒恶寒发热、头痛、全身疼痛者。

7. 贯众30克。加水600~800毫升，煎至300毫升，滤过，加红糖适量，温服，每次100毫升，每日3次，连服2日。

8. 鲜白茅根50克。与石膏30克、连须大葱白7棵、紫苏叶6克共水煎服。适用于夏季感冒发热。

9. 嫩茶叶6克。与葱白（带须）30克共水煎服。感冒体温较高者，可加绿豆30克煎服。

10. 白萝卜150克。切片，加水900毫升，煎至600毫升，加白糖5克，趁热服1杯，30分钟后再服1杯。

11. 兰香草根25~50克。水煎服。或以兰香草全草25克，与荠菜15克共水煎服。适用于伤风感冒。

12. 佩兰10克。武火急煎，去渣，每日



1 剂，2 次分服，连服 3~5 日。适用于预防感冒。

13. 葱白 10 棵。与淡豆豉、淡盐水共煎温服，盖被取微汗。适用于风寒感冒初期。

14. 穿心莲 30 克。水煎服，每日 1 剂，3 次分服。适用于感冒高热、头痛者。

15. 板蓝根 15 克。与甘草 5 克共水煎服，每日 1 次。适用于风热感冒。

16. 香薷 15~30 克。加开水 400 毫升冲泡，加盖闷焗，待温度降至 30℃ 时饮服。

17. 鱼腥草 16 克。与细叶香茶菜 20 克共水煎服。适用于感冒发热。

18. 川芎 6 克。与茶叶 3 克共水煎服。适用于感冒风寒头痛、鼻塞、流涕者。

19. 板蓝根 15~50 克。水煎服。适用于感冒发热、咽喉肿痛者。

20. 山梗菜（又称水苋菜）全草 10 克。水煎服。适用于伤风发热。

21. 贯众 30 克。水煎服，每日 1 剂，3 次分服。适用于预防感冒。

22. 苏叶 9 克。与黄花菜 15 克共水煎服。适用于风寒感冒。

23. 九头狮子草全草 25~50 克。水煎服；或研末，开水冲服。

24. 白牛胆根 15~20 克。水煎服。适用于风寒感冒咳嗽者。

25. 牛皮消根 25 克。水煎服。适用于伤风咳嗽者。

26. 细叶沙参根适量。水煎服。适用于伤风咳嗽者。

27. 六月雪全草 25 克。水煎服。适用于伤风感冒。

28. 白菜根 3~5 个。去老皮切片，水煎服。

29. 无患子根 25~50 克。水煎服。

30. 卫矛茎枝 50 克。水煎服。

31. 荆芥 9 克。水煎服。

32. 生绿豆 50 克。将绿豆捣碎，与浓茶叶 9 克，开水同泡，再加白糖适量，趁热服，每次 2 碗，以汗出为宜。适用于春季风温感冒。注意服药期间避风寒。

33. 白芷 50 克。研成细末，以茶水吞服，每日 3 次，每次 3 克；或以白芷 9 克，与同量

菊花水煎，每日 1 剂，2 次分服。适用于风寒头痛鼻塞流涕者。

34. 灯心草适量。取胸背反应点，常规消毒后用针柄压在丘疹上，使之凹陷，将灯心草浸香油（或豆油）点燃，迅速点血脉上即离开，点处有粟米状伤痕。适用于肠胃型感冒。

35. 呼吸蒸汽。初发感冒时，在杯中倒入开水，对着热气做深呼吸（注意防止烫伤），直到杯中水凉为止，每日数次，可减轻鼻塞症状。适用于感冒鼻塞者。

36. 冷水浴面。每天用冷水洗脸，并用手捧水洗鼻孔，用鼻孔轻轻吸入少许水（注意勿吸入过深，以免呛着）再擤出，反复多次。适用于预防感冒。

37. 芭蕉根 500 克。与食盐 30 克共捣烂。外敷中庭、鸠尾、神阙 3 穴，药干后更换，敷至症状改善，体温恢复正常为止。适用于感冒高热者。

38. 梔子适量。与桃仁、面粉各等份，共捣如泥，加鸡蛋清调和，敷足心，3 次为 1 个疗程。适用于感冒高热惊厥者。

39. 生乌头适量。去皮捣烂，以醋调和涂放布上，敷痛处，每日敷 5~6 次，逐痛处敷之。适用于感冒头痛者。

40. 生姜 1 块。放入火中煨热，切成 4 片，分别敷于两侧前额及太阳穴上，以手帕束之。适用于风寒头痛者。

41. 热风吹面。感冒初期，可用电热吹风对着太阳穴吹 3~5 分钟，每日数次，可减少症状，加速痊愈。

42. 白芷 3 克。与少许冰片共研细末，不时吸鼻。本方可散风寒、止头痛。

43. 鲜石胡荽适量。揉烂，塞鼻内取嚏。

44. 香油 50 克。加热后打入鲜鸡蛋 1 个，再加入沸水搅匀，热服，早晚各 1 次。适用于感冒咳嗽者。

45. 金银花 15 克。加水 200 毫升，煮沸 5 分钟后取汁冲鸡蛋，趁热 1 次服完。适用于风热感冒兼见咳嗽者。

46. 牛蒡根 30 克。水煎取汁；另以粳米 50 克煮粥，粥熟后兑入牛蒡药液调味服食。适用于风热感冒。



47. 紫苏叶 6 克。水煎，另以粳米 50 克煮粥，兑入紫苏水服食。适用于风寒感冒。

48. 大葱适量。将油烧热浇在切细的葱丝上，再与豆腐等凉拌吃。

49. 苦参根 50 克。切碎与瘦肉或鸡蛋混合煮食，连服 3 次。

50. 干紫苏叶 15 克。揉成粗末，沸水冲泡，加红糖适量，代茶频饮，可散风寒。适用于感冒风寒初期，鼻塞流涕、胃寒、全身肢节痛者。

51. 蝉蜕（去头足）18 克。加冰糖少许，开水冲泡代茶饮，每日 1 剂。适用于感冒引起的外感失音、声哑者。

52. 金银花 30 克。开水冲泡，水代茶饮。适用于风热感冒。

53. 对生耳蕨全草 25 克。水煎，代茶饮。适用于预防感冒。

54. 陈皮 10 克。水煎，加红糖 10~20 克，代茶饮。

【按语】 本病为临床最常见、多发的呼吸系统疾病，以老、幼体弱者易发病，而且有明显的季节性，通常病程不长，预后良好，但如果诱发其他宿疾则易使病情恶化。西医学通常采取抗病毒、消炎对症治疗，中医学则按寒、热辨证治疗。平时应该加强预防和调护，多参加体育锻炼，增强体质，保持室内空气流通，是预防本病的有效措施。本病高发季节，应定期开窗。有些人以为本病就是着凉，喜欢紧闭门窗，这是一种误解。本病是致病微生物感染引起的，而没有致病微生物，单纯的低温是不会引发本病的。在室内空气带菌的情况下，开窗换气是降低感染危险的有效措施。如果不方便开窗，可用食醋烧煮或将艾叶点燃烟熏，可有效杀灭感冒病毒。

一旦发病，最好立即对症服药。初期及时治疗效果比较好，稍有拖延，恢复时间会明显加长。初起时宜多饮水，多休息，及时服药，短时间可愈。如果治疗过程中重复感冒者，病程则明显加长，药物疗效也受影响。对老年人危害较大，很容易引发并发症。本病患者应避免交叉使用生活用具，及时做好空气消毒，切记不要接近高龄老人和新生婴

儿，在难以避免的情况下最好戴上口罩，以免发生传染。

急性气管-支气管炎

【概述】 急性气管-支气管炎是由生物、物理、化学刺激或过敏等因素引起的气管-支气管黏膜的急性炎症，常见于寒冷季节或气候突变时，也可由急性上呼吸道感染蔓延而来。本病常由腺病毒、流感病毒（甲、乙）、冠状病毒、鼻病毒、单纯疱疹病毒、呼吸道合胞病毒和副流感病毒、流感嗜血杆菌、肺炎链球菌、卡他布兰汉菌等直接感染，或衣原体和支原体感染引起。此外，过冷空气、粉尘、刺激性气体或烟雾（如二氧化硫、二氧化氮、氨气、氯气等）的吸入等物理、化学因素，或花粉、有机粉尘、真菌孢子等过敏反应亦可引起。本病起病较急，常先有急性上呼吸道感染症状，全身症状一般较轻，部分可有发热 38℃ 左右，抗感染治疗以后多在 3~5 日降至正常。临床主要表现为咳嗽、咳痰，先为干咳或少量黏液性痰，随后可转为黏液脓性或脓性痰量增多，咳嗽加剧，偶尔痰中带血，咳嗽、咳痰可延续 2~3 周才消失，若迁延不愈，可演变成慢性支气管炎；支气管发生痉挛可出现程度不等的气促，伴胸骨后发紧感。

本病中医学属于“咳嗽”、“暴咳”等范畴。本病多因外感六淫，或脏腑功能失调，内邪干肺，致肺失宣肃，肺气上逆所致；治疗以疏风散寒、清热宣肺、润燥止咳、燥湿化痰、清肺泻热、滋阴润肺等为法。

【单方选录】

1. 梨 1 个。洗净去核切片，加葱须 7 个，水煎，加白糖适量，吃梨喝汤；或以梨 1 个，剖开去核，将白胡椒数粒碾碎置梨内，水煎服。本方可清热燥湿，润肺止咳化痰，适用于治疗支气管炎。

2. 冬苋菜（又称葵菜或滑菜）花或根适量。水煎，去渣，加冰糖适量，含漱并徐徐咽下。适用于急性气管炎、咽喉炎、咳嗽喉痛者。

3. 白萝卜片适量。水煎服，入适量姜片、



梨片，效果更佳；或鲜萝卜 500 克，洗净，带皮切碎，绞取汁液饮服，连服 5~7 日。

4. 橘饼 30 克。水煎服，入蒜瓣 3~5 个效果更佳。本方可健脾化痰，温肺散寒，止咳消痰。适用于治疗支气管炎。

5. 韭菜根 50 克。洗净，水煎服；或加红枣 50 克，水煎服。本方可补肝肾，健脾和胃。适用于治疗支气管炎。

6. 莱菔子 9 克。与冰糖 30 克共水煎服，入白菜菔 3 个效果更佳。适用于急性支气管炎所致咳嗽者。

7. 松塔 3 个。水煎，入豆腐适量同烧开，空腹吃豆腐喝汤。适用于治疗急、慢性支气管炎。

8. 金钱草 30 克。水煎服，每日 1 剂。

9. 桃仁 200 克。煮至外皮微皱，捞出，浸入凉水搓去皮尖，晒干，装袋入 2500 毫升酒中浸 1 周，随量饮用。适用于暴咳不止者。

10. 陈皮 6 克。与猪胆粉 15 克、甘草 3 克共研细末，装入胶囊，内服，每日 3 次。

11. 食盐水适量。以 1%~2% 的精制食盐水作喷雾吸入剂，对准患者口鼻，每日数次。适用于支气管炎咳嗽及上呼吸道感染者。

12. 陈皮 5 克。开水冲泡，代茶饮。本方可镇咳化痰，健脾开胃。适用于支气管炎咳嗽者。

【按语】 本病临床多发，寒冷季节发病率明显上升，并有随年龄增长递增的趋势。一般有明确诱因，起病急，症状明显，主要表现为咳嗽、咳痰，无明显全身不适，但咳嗽影响休息，也会给工作带来不便。临床常采用中西医结合进行治疗，如抗感染、抗过敏、镇静药及中药止咳化痰等，一般经及时有效的治疗可以临床治愈，但也容易迁延而转为慢性炎症。老人在寒冷季节要注意保暖，增强体质，防止感冒；改善生活劳动卫生环境，净化环境，防止空气污染，并及时治疗相关疾病，清除鼻咽、喉等部位的病灶，以预防本病的发生。过敏体质者要尽量不接触过敏原，或者经常食用大枣、黄芪等配制的药膳，以增强抗过敏能力；有咳嗽症状并急性上呼吸道感染、支气管肺炎、肺结核、肺癌、肺脓肿的患者如果经常多发咳嗽，对症

治疗效果不理想，应做详细检查，鉴别诊断，以免延误治疗。

慢性支气管炎

【概述】 慢性支气管炎是指气管、支气管黏膜及其周围组织的慢性非特异性炎症。本病发病缓慢，病程较长，少数患者发病前患有急性支气管炎。据全国部分普查资料统计显示，本病发病率随年龄增长而增加，50 岁以上者可高达 15% 左右。其病因尚未明确，一般认为与吸烟、病毒和细菌感染，刺激性烟雾、粉尘、大气污染，寒冷气候，尘埃、花粉以及化学气体过敏、呼吸道局部防御、免疫功能减低、自主神经功能失调等因素相关。临床主要表现为慢性咳嗽、咳痰、喘息，较重的则咳嗽频繁，咳痰较多，甚至症状全年不断；一般晨间起床后咳嗽较多，白天较少，临睡前有阵咳或排痰，痰量以清晨较多，痰液一般为白色黏液，偶有带血，急性发作伴有细菌感染时，则变为脓性黏液。喘息性慢性支气管炎有支气管痉挛，可引起喘息，常伴有哮鸣音；一般无发热症状，若并发感染，则可有发热现象。

本病中医学属于“咳嗽”、“喘证”、“痰饮”等范畴。临床常见阴虚痰热、痰浊壅肺、寒饮伏肺、肺肾气虚等证型。治疗以润肺止咳、清热化痰、燥湿健脾、温化寒饮、补益肺肾、纳气平喘等为法。

【单方选录】

1. 向日葵茎连白髓 100~200 克。水煎，去渣，加白糖服，每日 2~3 次。适用于慢性支气管炎、咳嗽气喘、百日咳等。

2. 丝瓜藤（打霜后）100 克。以水 400 毫升煎汤；或与甘草 5 克共水煎服，每日 2 次，连用 15~20 日为 1 个疗程。忌烟酒、辛辣之物。

3. 吉祥草 30~60 克。洗净切碎，煎煮 3 次，将 3 次所得药液混匀，加白糖或蜂蜜少许，每日 1 剂，3 次分服。

4. 灵芝 20 克。水煎服，连服 3 日，对咳嗽、咳痰均有显效，对喘息性慢性支气管炎有缓解作用。



5. 补骨脂 10 克。与核桃仁 10 克同炒 10 分钟，取热汤水先熏双脚，水温降低不伤温服，每日 1 剂。
6. 栗叶（当年新生）25~50 克。加冰糖适量，水煎服，每日 2~3 次。
7. 向日葵新鲜花盘 100~200 克。水煎服。适用于久咳、哮喘者。
8. 矮地茶 50 克。水煎服，每日 3 次。
9. 蟾蜍适量。取完整割下的活蟾蜍皮和耳腺体，与炒干的黄土拌炒，皮干后去黄土，将干皮研细，炼蜜为丸（或装胶囊），口服，每次 1 克，每日 2 次，10 日为 1 个疗程，停 5 日后续服第 2 个疗程。适用于老年慢性支气管炎伴有痰咳者。
10. 鲜百合 2~3 个。洗净、捣汁，以温开水送服，每日 2 次。适用于老人慢性支气管炎伴有肺气肿或肺病咳嗽咯血者。
11. 冰糖 500 克。置锅内，再倒入陈醋 500 毫升，加热煮至糖化，待凉装瓶备用，每次 10 毫升，每日 2 次。
12. 鱼腥草 30 克。以冷水 200~300 毫升浸 1 小时，煮沸后 1~2 分钟倒出药汁，口服，每日 2 次。
13. 罗布麻（粉碎）300 克。与等量烟丝混匀，替代普通香烟吸食，每日 3~4 支，5~8 日为 1 个疗程。适用于病程多年咳嗽不愈且吸烟者。
14. 陈海蜃皮 1 张。水浸海蜃皮泡出碱味，加冰糖适量，蒸服。适用于咳嗽不止、无痰干咳者。
15. 百部根 250 克。焙干研粉，炼蜜适量拌匀，每餐餐后服 10 克。适用于久咳不愈者。
16. 刀豆适量。晒干，研成细末，以白糖生姜汤送服，每次 3 克，每日 3 次。
17. 紫河车 1 个。洗净，焙干研粉，开水冲服，每次 3~5 克，每日 2 次。
18. 菠菜籽适量。放铁锅内炒黄，研末，温开水送服，每次 5 克，每日 2 次。
19. 蛤蚧 1 只。洗净，焙干研粉，开水冲服，每次 0.5~1 克，每日 2 次。
20. 鲜墨旱莲 500 克。捣烂取汁，煎沸数分钟，白糖冲服，每日 4 次。
21. 干艾叶 50 克。加水 2000 毫升，煎煮 20 分钟，取热汤水先熏双脚，水温降低不伤皮肤时，浸泡双脚 30 分钟（期间水温不够可适当加温），每晚 1 次。适用于慢性支气管炎久咳难愈者。
22. 白矾 100 克。研粉，用醋调成糊状，每晚睡前取黄豆大一团敷两足心（涌泉穴），用布包好固定，次日早晨揭去，连用 7 日。适用于气管炎、肺气肿等引起的咳嗽。
23. 冰糖 150 克。先将葡萄 1500 克存放 3~5 日，待大部分葡萄肉化成水时，用纱布兜住挤汁在容器里，放入冰糖，隔水炖至汤化，趁热 1 次服完，盖被发汗，避风寒（最好睡前用）。或以冰糖 500 克，葡萄 1500 克，白酒 500 克。将葡萄洗净，与白酒、冰糖一同放入容器内（夏季泡，冬季用），泡到酒不辣，葡萄不酸，不缩量服用，每日 4~5 次。适用于咽喉闷气不畅者。
24. 白萝卜 1 个。洗净切碎，与冰糖 50 克、蜂蜜 100 克加清水 500 毫升煎至 250 毫升，温服；每日早、晚各 1 剂，连用 5~7 日；或在冬季入九第 1 日，取大白萝卜 1 个，用黑胡椒 40~50 克，在萝卜身上每扎 1 个小孔按入 1 粒黑胡椒，直至胡椒按完，然后将萝卜用细绳吊挂于通风处，出九之日取下，切片焙干，研细末，拌蜂蜜做成豌豆大的丸子，每日早、晚各服 15~20 丸，服完为止。
25. 罗汉果 1 个。先将鲜猪肺 200 克洗净切小块，放锅内炒片刻，至猪肺呈咖啡色时，放入罗汉果，再加清水适量，煎煮沸 1 小时左右，调味服食，每日 1 剂，连服 10 日。适用于老年慢性支气管炎者。
26. 丝瓜藤 50~150 克。切碎洗净，加水（没药浸泡）煮沸 1 个小时以上，将药液滤出后再加水浸没煮沸 1 个小时以上，过滤去渣，最后把 2 次过滤液合并煮沸至 100~150 毫升，每日 1 剂，3 次分服。
27. 蒜瓣 3 个（以皮紫色者为佳）。去皮、洗净、切开，用开水（一茶杯）浸泡 15 分钟左右取出，兑入食用醋（水量的 1/3），加白糖适量，频频饮服，1 日内服完。本方可消炎止咳。
28. 白芝麻 25 克。筛选干净，放在干净面板上，用擀面杖擀碎（擀到没有整粒芝麻