

串起散落在民间的中医『珍珠』，让老百姓花最少的钱看好病

民间单方验法

新编

主编 王国辰

全国百佳图书出版单位
中国中医

民间单方验法新编

主 编 王国辰

副主编 张年顺 芮立新 刘敬伟

编 委 王国辰 张年顺 芮立新

刘敬伟 高 欣 赵志霞

杨 华

中国中医药出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

民间单方验法新编/王国辰主编. —北京:中国中医药出版社, 2013. 8

ISBN 978-7-5132-1383-7

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 056367 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京泽明印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 880×1230 1/32 印张 12.25 字数 349 千字

2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5132-1383-7

*

定价 25.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

前 言

民间中医药是中国中医药宝库的重要组成部分,其“简、便、验、廉”的优势十分明显。而数千年来形成的民间单验方更是其中的一朵奇葩,是中国中医药宝库中的财富。这些都是我国劳动人民在日常生活中积累的自我生存的经验总结。在人类生存的历史长河中,人们必须接受大自然的严峻考验和残酷现实,严冬酷暑、风风雨雨、冰雪霜冻,更有蛇虫叮咬、猛兽刀伤,为了生存下去,人们必须向大自然寻求赖以生存的方法。除了食物外,人们开始尝试用植物、矿物等来防治疾病。而这些单方验法大多散落于民间广大群众和各级医务人员手中,一般都具有药物组成简单、毒副作用小的特点,不但花钱少,而且还能就地取材,易学易用,且疗效显著,有些还能解决西药不能解决的问题,具有奇特之功效。收集整理和推广应用这些民间单验方对于继承和发扬中医药学术,提高中医药临床诊疗水平,促进中医药事业发展,具有十分重要的意义。

《民间单方验法新编》一书作为《中国民间疗法》杂志创刊 20 周年(1993~2012 年)的纪念合辑,是将该杂志 20 年来“单方验法”栏目的千余首单验方合辑成书,意在为广大读者提供原汁原味的民间单验方和特色疗法。《中国中医药报》2011 年 12 月 7 日报道了一篇“串起散落在民间的中医‘珍珠’”的文章,安徽省中医药管理局局长董明培说到:“通过对民间医药的收集整理、筛查评价,传承保护大量散在民间的安全有效的中医药特色方法、方药、诊疗技术和器械,进一步提高民间医药诊疗技术水平和服务能力”。安徽中医学院院长王键说:“让老百姓花最少的钱,到最方便的地方,看上病,看好病,民间医药是很好的一条通路。”这也正表达了我们编辑此书的初衷,我们愿意做民间中医药的发掘者和传播者,愿“简便验廉”的民间中医药实用技术让更多的人受益。

《中国民间疗法》杂志是由国家中医药管理局主管,中国中医药出

版社与中国民间中医医药研究开发协会联合主办的期刊,创刊于1993年。办刊宗旨是面向基层,面向家庭,面向世界,广泛发掘、整理、研究各民族、各地域的民间疗法,丰富发展传统医药,弥补现代医药之短缺,为人人享受卫生保健服务而努力。自创刊20年来杂志始终坚持“推广适宜技术,突出实用简便验廉”的方针,在越来越多的杂志向学术化靠拢的今天,《中国民间疗法》杂志始终为推广民间单验方保留了一块天地,20年中杂志每期刊登来自民间的单验方四五首,如今“单方验法”栏目已成为杂志深受欢迎的招牌栏目。在《中国民间疗法》杂志创刊20周年的特殊日子里,为了进一步弘扬民间中医药,推广简、便、验、廉的民间疗法,现将这些单方验法整理成书,供大家阅读参考。

为了方便阅读和查阅,我们将内容进行了精简,一般只保留治疗方法和典型病案,删掉繁杂的病例报道和论述等内容,并按内、外、妇、儿、五官科等疾病分类重新排序,对于个别方法重复、相似或在今天看来可能存在安全隐患和不合理、不科学的部分小验方进行了删除,使该书内容更加精炼,从而为读者和研究者提供最大便利。同时,我们也希望有研究者对其中方法做进一步的研究改进,造福更多民众。

《民间单方验法新编》一书内容丰富,资料翔实,科学性、实用性、可读性强,介绍的方法疗效可靠、药物组成简单、便于就地取材、容易传授及推广,可供基层医务人员及中医药爱好者阅读参考。

由于治疗方法大部分来自民间,对病情的轻重程度没有客观描述,大多无法对病情和治疗结果等做出准确判定,因此建议读者不要盲目跟从,自行应用。

值此书出版之际,向20年来关心和支持《中国民间疗法》杂志的广大作者、读者表示感谢!尤其对所有收入该书的单方验法的作者们致以崇高谢意!

《中国民间疗法》杂志编辑部

2012年12月30日

目录

第一章 内科	(1)
感冒	(1)
咳喘	(5)
咳血	(14)
肺结核	(15)
泄泻、痢疾	(16)
腹痛、腹胀	(22)
呃逆	(25)
便秘	(27)
胃脘痛	(31)
胃下垂	(34)
肝炎	(36)
消化性溃疡	(38)
结肠炎	(40)
涎证	(41)
呕吐	(41)
胸痹	(42)
高血压	(43)
低血压	(47)
高脂血症	(48)
中风	(48)
贫血	(50)
紫癜	(50)
泌尿系感染	(52)

泌尿系结石	(55)
小便不通	(56)
尿频、遗尿	(56)
肾炎	(58)
糖尿病	(59)
痛风	(63)
失眠	(63)
头痛	(65)
面瘫	(70)
汗证	(72)
眩晕	(73)
寄生虫	(74)
消化道癌症	(76)
三叉神经痛	(77)
神经衰弱	(78)
关节炎	(79)
癫痫	(81)
其他内科疾病	(81)
第二章 外科	(92)
烧烫伤	(92)
带状疱疹	(103)
荨麻疹	(110)
湿疹	(113)
瘙痒症	(116)
痤疮	(120)
冻疮	(121)
褥疮	(128)
脓疱疮	(131)
鸡眼	(135)
甲沟炎	(138)

静脉炎	(141)
蚊虫叮咬	(142)
酒渣鼻	(147)
斑秃、脱发	(147)
白癜风	(150)
扁平疣、寻常疣	(150)
手足癣	(158)
体癣	(166)
牛皮癣	(167)
痈疮疖疔	(168)
疥疮	(179)
痔疮、脱肛、肛裂	(179)
骨科疾病	(188)
淋巴结核	(207)
生殖器病变	(208)
注射后诸症	(210)
外伤出血、血肿、溃疡	(213)
手足皲裂	(215)
狐臭	(216)
疝气	(216)
其他外科疾病	(217)
第三章 妇产科	(222)
经期证候	(222)
崩漏	(225)
带下证	(227)
乳腺疾病	(228)
宫颈糜烂	(236)
盆腔炎	(236)
阴道炎	(237)
子宫脱垂	(239)

不孕症	(239)
孕期诸症	(239)
催产	(242)
产后诸症	(243)
催乳、回乳	(245)
其他产科疾病	(248)
第四章 儿科	(250)
咳喘	(250)
泄泻、痢疾	(252)
便秘	(255)
口疮	(255)
流涎、多涎症	(259)
夜啼	(260)
汗证	(261)
红臀	(262)
疳腮、腮腺炎	(263)
痈、疖、疹、疳	(267)
鞘膜积液	(270)
手足口病	(270)
夏季热	(271)
冻疮	(272)
其他儿科疾病	(273)
第五章 五官科	(281)
鼻部疾患	(281)
耳部疾患	(290)
咽喉部疾患	(293)
口腔疾患	(299)
牙病	(307)
眼部疾患	(314)

第六章 其他特色单方验法	(320)
介绍几种民间验方	(320)
甘肃民间疗法撷集	(321)
验方四则(一)	(321)
验方四则(二)	(322)
验方四则(三)	(323)
民间简易疗法六则(一)	(324)
民间简易疗法六则(二)	(325)
民间外敷效方四则	(326)
外治验方	(328)
验方两则(一)	(328)
验方两则(二)	(329)
验方两则(三)	(329)
验方两则(四)	(330)
验方两则(五)	(330)
验方两则(六)	(331)
验方两则(七)	(331)
验方两则(八)	(332)
小方治验两则	(332)
民间验方六则	(333)
流行在华佗故乡的有效民间单方	(333)
菏泽地区民间疗法撷萃	(338)
寿宁民间巧用半边莲	(340)
验方三则	(341)
民间验方三则(一)	(342)
民间验方三则(二)	(342)
民间验方三则(三)	(343)
葎草的民间药用	(343)
民间验方三两三	(344)
江南民间常用药——鼠曲草	(345)

民间验方治疗急症	(346)
民间疗法七则	(346)
外用中药验方六则	(347)
临床验方三则	(348)
民间验方两则(一)	(349)
民间验方两则(二)	(349)
民间验方两则(三)	(349)
民间验方两则(四)	(349)
历史名医与中药单方	(350)
外用止痛验方	(351)
效验十方	(352)
脐疗方三则	(353)
外治验方两则	(353)
云南白药的妙用	(353)
验方治病	(354)
中医民间单验方拾零	(354)
六神丸新用五则	(356)
几个治病绝招	(357)
麦门冬冲剂新用五招	(357)
蛇尾针妙用	(358)
几种常见病症的中医简便治法	(359)
屠金城用莲隅拾	(360)
三白草临床运用举隅	(361)
妙用细辛	(361)
补阳还五汤治验两则	(362)
白矾白芥子治疗胸腔内作痒	(362)
花椒的妙用	(363)
地骨皮临床新用	(363)
单味赤小豆的临床应用举隅	(364)
竹粉治疗口腔黏膜及皮肤溃疡	(364)
茶叶药用数则	(365)

蜗牛外用治验	(365)
芦荟的妙用	(366)
无花果药用方	(366)
无花果的妙用	(367)
铁扫帚应用两则	(368)
斑蝥应用三则	(369)
紫草应用四则	(369)
黄瓜藤蔓治疗出血病	(370)
鬼针草的妙用	(371)
大黄的几种简易用法	(371)
青黛的几种简易用法	(372)
露蜂房的妙用	(372)
西瓜的妙用	(372)
生姜的妙用	(373)
蒲公英治寻常疣和急性乳腺炎	(374)
猪胆汁的几种妙用	(374)
妙用花椒	(374)
高热病人的酒精擦浴	(375)
药物磨汁内服治急病	(375)
做艾绒褥垫去疼痛	(376)
防辐射饮食	(376)
菟丝子内服外用一得	(377)

第一章 内 科

感 冒

感冒小验方

笔者于感冒早期应用几种小验方治疗,取得良效,现介绍如下。

1. 柴胡 50 g。煎汤,分 3 次服下,一日服尽,治疗一般感冒发热和大肠杆菌引起的高热。

2. 桑菊汤:桑叶 9 g,菊花 12 g。煎服,每日 3 次,治疗一般伤风和风热感冒,也可用于支气管炎,咳嗽痰少,痰黏不爽,伴轻度发热、恶寒者。

3. 川芎 20 g,桑叶 100 g。煎煮成汤,毛巾热敷肺俞穴,并洗手足,治疗风寒头痛、感冒。

(宫丽梅 王 旭 王莎莎)

治疗感冒验方数则

风寒感冒

1. 生姜 9 g,红糖 9 g。水煎服,盖被出汗。

2. 淡豆豉 9 g,连须葱白 3 根,新鲜生姜 9 g。水煎温服,盖被取微汗。

3. 葱白 6 g,生姜 9 g,茶叶 6 g,红糖 9 g。水煎温服,微出汗。

风热感冒

1. 西河柳 9 g,桑叶 9 g,生姜 9 g。水煎服,每天 3 次。

2. 大青叶 15 g,葛根 15 g,新鲜芦根 30 g。水煎服。

感冒预防

1. 大青叶 30 g,板蓝根 30 g,贯众 30 g。水煎代茶饮。

2. 大青叶 20 g,荆芥穗 30 g,水适量,水煎取汁 300 ml,小儿每次 10 ml,成人加倍,每日服 2~3 次。

3. 贯众 30 g,薄荷 9 g。水煎,分 2 次服,连服 3~5 天。

(戴红平 赵红丽)

芦荟治疗感冒

将芦荟洗净去刺,生食 2~3 cm,每日 3 次。为了避免芦荟的苦味,可用刀切成薄片用开水冲服。用芦荟汁滴鼻或漱口也有很好的疗效。

(徐淑军 王建平 邹筱平)

桑姜感冒注射液治感冒

桑姜感冒注射液由桑叶、生姜组成,由于其药味简单,本地区同行多不重视此药,但据笔者经验,此药对轻中度感冒疗效极佳。用桑姜感冒注射液肌注,2~4 ml/次,每日 2 次。风寒明显者配荆防冲剂、川芎茶调片、通宣理肺丸等内服;风热明显者配柴胡注射液、鱼腥草注射液或内服银翘解毒冲剂、桑菊冲剂等。笔者用其治疗感冒患者一般 1 日见效,3 日内痊愈。

本针剂具有疏风清热、祛寒止咳的功效,适用于感冒、咳嗽、头痛等症,风寒、风热型均适用。本药寒热并用,平衡施治,其疗效较佳。治疗同时亦可随寒热偏盛加用针剂或中成药辨证施治。本药价格便宜、安全,疗效可靠,值得临床推广应用。

(赵友献)

防治感冒验方

1. 感冒初起,全身不适,或只流鼻涕而无其他症状,这时取一小瓣大蒜,剥去蒜皮,把蒜瓣稍剖开,放在嘴里,含到无味时吐掉即可;还可以用 3%~5% 的普通食醋溶液(溶液的配制方法:取 10 ml 的注射器一个,吸满凉开水,加几滴食醋,再加一点破碎的蒜瓣,稍有一点刺激即可)用棉签蘸醋溶液点鼻即可,并兼治鼻塞,一日数次,每次 2~3 滴,婴儿也可用,但浓度要低一点。每天早晚洗脸时,用凉水洗鼻孔,用凉毛巾搽脖颈,对预防感冒也有效。感冒若伴有咳嗽,把白萝卜(其他萝卜也可)切成片或丝蘸蜂蜜吃,一日数次,不限量。若嗓子痛,可用开水沏绿茶一杯,待茶水温热不烫嘴时,调蜂蜜 1~2 汤匙含服,一日数次。

2. 若是重感冒可用醋熏:材料:电饭锅 1 个,不锈钢碗(直径约 10 cm)1 个,普通食醋适量,水适量。方法:把水放在锅里,接上电源,

把醋倒在碗里,然后放在锅里的水面上,待水开了,产生醋蒸汽时,把脸对在上面呼吸醋蒸汽,直到面部略有微汗即可,视情况不断加水和醋。

(尚正杰)

耳穴压豆治疗感冒

笔者用耳穴治疗感冒 20 余例,取得满意效果,现介绍给大家,供参考。

临床上以鼻塞流涕咳嗽为主者,取穴:内鼻穴、外鼻穴、肺穴、气管穴。以咽干、咽痒、咽痛为主者,取穴:咽喉、扁桃体穴、轮 1、轮 2、轮 3、轮 4、轮 5、轮 6,以解除其症状。纳食无味加脾穴、胃穴、三焦穴;头痛、头晕加枕穴;发热加屏尖穴。

上述诸穴,内鼻、外鼻、肺、气管穴能宣肺解表,开鼻通窍。咽喉、扁桃体、轮 1~6 穴能消炎、止痛、清喉利咽;取胃穴、脾穴、三焦穴能调和脾胃功能,增进食欲,促进机体尽快恢复。

穴位治疗操作简便易学,效果好,值得推广。

(于丽娟 于文静 赵振兰)

预防感冒验方数则

1. 感冒流行时,每立方米空间用市售食醋 10 ml,加 1~2 倍量的水放入盆内,关上门窗,置火上熏蒸,直至烧干为止,每天 1 次,连熏 3 天。

2. 新鲜葱白(带根须)和生姜片各 30 g,加 1 碗水煎开,放适量红糖趁热服下,多盖被子,出汗即愈。

3. 新鲜葱白 30 g,生姜 15 g,桑叶 10 g,绿豆衣 15 g。先以清水浸泡 20 min,文火煎 15 min,分 2~3 次温服,服后微微出汗,儿童按年龄减量用药。

4. 大蒜捣烂取汁 1 ml,加蒸馏水 9 ml 配成 10%的大蒜液,每日滴鼻 3~5 次,每次 1 滴。

(黄秀坤 赵红丽)

治疗感冒民间验方

新鲜薄荷约 60 g,乌梅(当地民间制作)5 枚打碎,蛇莓鲜根约

25 g, 生姜 3 片, 共煎汤内服。热证明显者加鸭蛋(最好是青壳的)1 只。每日 1 剂, 一般用约 1~2 天。不分证型, 对感冒表现为低热、头痛、咽痛、流涕、轻微咳嗽等效好。

(林科忠 郑晓春 郑秀东)

茶叶白茅根退热

笔者在临床工作中偏爱使用一些有效的草药, 常以茶叶和白茅根为主治疗一些发热性疾病, 每获良效, 简介如下。

茶叶

《本草从新》记载茶叶有下气、消食、祛痰热、除烦渴、清头目的作用。其性微寒, 味甘苦。用时选上等茶叶(红、绿茶皆可)10 g, 于铁锅内炒存性, 煎水当茶饮。用时可加少许红糖。饮后宜避风, 使全身微汗, 汗后热退。凡饮食不节和滞留中焦所致发热、烦躁、厌食、面色潮红、舌苔厚腻者均可应用。笔者曾治一男孩, 1 岁半, 发热 3 天, 用西药退热消炎药而热不减, 体温 38.5℃, 吵闹不安, 厌食, 大便溏泄, 舌苔黄厚腻。证属食停中焦, 积久生热。治宜消食以退热。依上法治之, 次日热退, 能进食。三诊而愈。

白茅根

本品性寒, 味甘淡, 入肺胃经, 功能清热利尿, 凉血止血, 透疹。可治多种发热疾病。《神农本草经》称本品能补中益气, 除瘀血、血闭、寒热。长于清肺胃之热。《肘后方》、《千金方》、《三因极一病证方论》中均称煮服白茅根可治热淋, 有利水而不伤阴之长。

对小儿暑热, 口渴, 汗闭, 多尿者, 可用白茅根 30 g, 北沙参 15 g, 青蒿 6 g, 每日 1 剂, 水煎服, 连服 6~10 天, 可获良效。对血热瘀斑患者, 可用白茅根加大枣煎服。血尿者, 可用本品配车前草、木通等治之。以白茅根配芦根、竹茹、枇杷叶等可治热性呕吐。急、慢性肝炎之热偏重者用本品退热, 常加板蓝根、蒲公英等, 效果较好。麻疹热盛者, 无论初、中、后期均可用白茅根煎服以清热解毒。(马 泰 杨云生)

蒲公英治疗上呼吸道感染

蒲公英用来治疗上呼吸道感染, 见效快, 方法简便、实用。

取新鲜蒲公英数棵, 洗净, 榨汁, 开水冲服, 早晚各 1 次, 或直接将

其切碎加鸡蛋炒食,味美,且可将感冒症状除之,一举两得。对于初发者,2天即可痊愈,对于扁桃体炎同样有效。

本法取材方便,方法简便,经济实用,值得一试。(刘鹏涛 于春莲)

咳 喘

脚敷姜葱饼祛咳喘

将新鲜的小葱和生姜各20g切成细末,放入锅中加醋炒,煸出香味后出锅,用纱布包成饼状敷于双脚弓处,睡前敷,坚持到症状消失后3天。

(王 臻 迟建丽 孙云富)

偏方治秋后燥咳

1. 生姜茶:生姜洗净切10片,茶叶7g,共煮成汁饮服。可发汗解表、温肺止咳,对流行性感冒、咳嗽颇有疗效。

2. 蜂蜜萝卜汁:白萝卜400g,洗净去皮切碎,用洁净纱布包好榨出汁,每次取60ml,加蜂蜜1匙,调匀吞服,每日3次,连服3~5天。本方对便秘者疗效更佳。

3. 杏仁炖雪梨:取甜杏仁15g,去皮打碎,雪梨1只洗净去皮切片,同放碗内,加冰糖20g,加水适量,置锅内隔水炖煮30min即可服用,每天早晚各1次,连服3~5天。

4. 陈醋冰糖汁:冰糖100g捣碎置容器中,再倒入陈醋450ml,浸泡3天,冰糖溶化后即可服用,可在早饭前、晚饭后各服15ml。长期服用,止咳化痰效果最佳。

(姜海林)

治顽固性咳嗽验方

笔者近几年来应用验方治疗顽固性咳嗽十余例,效果较好,轻者1剂可愈,重者2~4剂获愈,现介绍如下。

川贝母15g,鸡内金15g,朱砂3g,共研细末,分为7份,备用。五味子250g加陈醋1000ml以文火煎5~8min,去渣冷却。取7个鸡蛋,编号后,依序每天将1个鸡蛋放入煎好的药液中浸泡,7天放完。第8天取第1天放的鸡蛋煮熟吃,同时取药末1份,黄酒冲服。每日1