



摇羹摇序

摇摇人们用草药治病已有 ~~四千~~多年的历史,在不断探索和总结中,积累了丰富的临床经验,成为祖国医药学的重要组成部分,为促进人类健康做出了积极贡献。在现代医学高度发达的今天,因草药治疗某些常见病、多发病、杂证而体现出的“简、便、效、廉”等特点,深受广大百姓的欢迎。运用草药或单验方治病,贵在药证相符。常言道:“千方易学,一效难求”,讲的就是对单验方的运用也要讲究辩证法,不能一概而论。在中医药理论指导下,恰如其分地使用草药或单验方,就能收到满意疗效;如果生搬硬套,不分青红皂白地盲目寄希望于一药一方,则可能贻误病机,造成不良后果。这是医者和患者都要引起注意的。

《中国民间医学丛书》中的《中国民间小单方》等书,共介绍草药单、验方万余种,针对常见病的预防、治疗和康复,有较好的疗效。作者长期从事民间草药的临床运用和研究,颇有心得体



中国民间医学丛书

会。本丛书有一定的实用价值,值得基层医务人员参考、借鉴。

这也是原著者的最初愿望和目的。

摇摇重庆市卫生局摇副局长 摇摇龚摇摇智
重庆市基层卫生协会摇会长

圆园年 源月 圆日

中国民间小单方



摇罗摇序

摇摇历经“神农氏尝百草”和千百年临床实践检验的中医药,不仅是中华民族优秀文化遗产的重要组成部分,也是人类医学宝库中的精华。在中医药成长、发展的历史长河中,源远流长的民间中草药,既为这一文化遗产的形成作出了重要贡献,也成了这一精华的重要组成部分。其中,扎根于民间、汲取民间中医药的丰富营养而成长,又踏遍千山万水探究中草药并结合临床实践而撰写《本草纲目》的李时珍,就是杰出的代表人物。《本草纲目》广泛记述和介绍了以草木类植物为主体的中草药,遍及其形态、生长、栽培、采集、炮制和性味、功能、疾病防治、配伍禁忌等方面的论述和评价,可谓集大成之作,至今仍在中医药研究和临床实践上发挥着巨大作用,在国内外产生着深远影响。



中国民间医学丛书

中
国
民
间
小
单
方

重庆中医少林堂名医刘光瑞君,出身中草医世家,自幼耳濡目染,深得家传衣钵,临床善于运用中草药及家传绝技诊治疾病,学验俱丰,诊余又喜广集博采历代民间效显功卓之中草药验方、单方,乐此不倦。今乃以其多年所验、所集,撰成《中国民间医学丛书》付梓,既光先人之遗志,又承古圣之伟业,实当代巴渝杏林之佳话也。

粗览《丛书》,搜罗广远、内容丰富,内外兼备、医药结合,纲目井然、简明适用,既是广大基层医生的良师益友,更是解决当前农村缺医少药现状的救助指南,其于研究和发展中草医与中草药的临床应用价值及深远影响,实不可低估也!

摇摇摇摇《实用中医药杂志》常务主编、编审 摇罗荣汉
圆园零年 源月 圆四日于重庆医科大学中医药学院



摇前摇言

摇摇小单方有十分重要的作用,它具有药源广泛、取材容易、服用简便、花钱不多、疗效神奇等优点,深受群众喜爱。

小单方历史悠久,源远流长,它出自于民间、运用于民间、发展于民间、流传于民间。目前,民间流传的小单方颇多,为使小单方更好地造福人民,我们父子走访了 10 个省、市、自治区的部分县、镇及深圳特区的民间医生和持有秘验单方的群众共 100 多人,在相互交流、总结经验的基础上收集和整理出这本《中国民间小单方》作为《中国民间医学丛书》之一种出版。

本书共收录了数百个小单方。在选录过程中,我们力求做到药名统一,剂量适度,主治分明,解释清楚,取材方便,疗效显著。常言道:“小小单方治大病”,有时候花几分钱就能治好多



中国民间医学丛书

中国民间小单方

年顽疾。只要对症选方 ,准确应用 ,必定能收到良效。

本书介绍的小单方适用于小伤小病及慢性病治疗时参考 ,若遇大病及急重症 ,需到医院救治 ,不可自行用药 ,以免贻误病情。

限于著者文化水平 ,书中不足之处 ,希望同道和读者多加指正。

刘光瑞摇刘少林

重庆中医少林堂

重庆市神农中医药研究所

中国民间医药博物馆

重庆市渝中区枇杷山正街 152号

电话 023-63761234

传真 023-63761234

邮编 401121



摇目摇录

第一章摇急摇救	员
一、中毒	员
二、中暑	源
三、烧烫伤	苑
四、外伤出血	圆
五、误吞异物	苑
六、虫蛇咬伤	怨
七、骨折脱位	圆
第二章摇内摇科	苑
一、感冒	苑
二、咳嗽	猿
三、咯血	猿
四、头痛	猿
五、眩晕	源
六、呕吐	源
七、泄泻	源
八、便秘	源
九、胸痛	缘
十、胁痛	缘



十一、胃痛	遯
十二、腹痛	遯
十三、腰痛	遯
十四、肩臂腿痛	遯
十五、痹证	遯
十六、癲狂	遯
十七、遗尿	遯
十八、阳痿	遯
十九、遗精	遯
二十、水肿	遯
二十一、黄疸	遯
二十二、霍乱	遯
二十三、痢证	遯
二十四、失眠	遯
二十五、喘证	遯
第三章摇外摇科	遯
一、丹毒	遯
二、湿疹	遯
三、冻疮	遯
四、秃疮	遯
五、乳痈	遯
六、痔疮	遯
七、疔疮	遯
八、跌打损伤	遯
九、疮癣	遯
十、疝气	遯



十一、荨麻疹	员苑
十二、痈疽	员怨
第四章摇妇摇科	员圈
一、月经不调	员圈
二、痛经	员苑
三、产后腹痛	员园
四、外阴痒	员猿
五、产后受风	员苑
六、乳汁不通	员园
七、产后血晕	员猿
八、白带	员苑
九、难产	员员
十、崩漏	员猿
十一、闭经	员苑
第五章摇儿摇科	员员
一、疳积	员员
二、腹泻	员缘
三、百日咳	圆园
四、遗尿	圆缘
五、惊风	圆怨
六、感冒	圆园
七、蛔虫	圆缘
八、疹痘	圆怨
九、呕吐	圆员
十、腹痛	圆源
十一、小儿麻痹症	圆苑



第六章摇五官科	圆园
一、牙痛	圆园
二、咽喉肿痛	圆源
三、睑腺炎	圆苑
四、鼻出血	圆怨
五、中耳炎	圆猿
六、沙眼	圆远
七、耳聋	圆愿
八、声音嘶哑	圆愿



第一章 摇急救

一、中摇毒

单方 胆矾

[异名] 摇君石、黑石、石液、翠胆矾、蓝矾。

[主治] 摇中毒。

[用量] 摇远克。

[用法] 摇将胆矾研细末,用水冲服。如果患者昏迷,可撬口灌之,催吐。

[性味] 摇酸、辛、寒,有毒。

[归经] 摇归肝、胆经。

[功效] 摇有催吐、祛腐、解毒等功效。

[解释] 摇不同的毒物中毒,其症状各不相同。总的来说,本品能早期催吐解毒。

单方 萝卜

[异名] 摇莱菔、秦菘、土酥、萝卜。

注 本书急救中各种单方仅用于轻症,若为重症,应急送医院配合西医抢救的综合措施。



[主治] 摇食物中毒。

[用量] 摇缘园克。

[用法] 摇将萝卜捣烂取汁,每次服员小碗。

[性味] 摇辛、甘、凉。

[归经] 摇归胃、肺经。

[功效] 摇有解毒、消食、顺气、化痰、散瘀、利尿、止渴、补虚等功效。

[解释] 摇因误吃变质食物或有毒食物,出现吐利、烦躁不安、腹痛等。本品能解毒消食。

单方:甘草

[主治] 摇各种药物中毒。

[用量] 摇猿克。

[用法] 摇将甘草用水煎服或切细嚼服。

[性味] 摇甘、平。

[归经] 摇归十二经脉。

[功效] 摇有益气补中、清热解毒、缓急止痛、调和百药等功效。

[解释] 摇因误服各种有毒或变质药物,出现恶心呕吐、四肢无力等。本品能清热解毒、缓解药性。

单方:羊乳

[主治] 摇蜘蛛毒。

[用量] 摇数滴。

[用法] 摇将新鲜羊乳搽于患处。

[功效] 摇有清热解毒、消肿凉血之功效。

[解释] 摇因蜘蛛泻毒于人体皮肤,出现皮肤红肿、热痛等症状,本品能清热解毒。



单方 绿豆

[主治] 摇各种急性无名中毒。

[用量] 摇猿克。

[用法] 摇将绿豆研末或生吞服。

[性味] 摇甘 寒。

[归经] 摇归心、胃经。

[功效] 摇有清热解暑、解毒等功效。

[解释] 摇因误吃了各种有毒物或吸入外来毒气而出现昏迷 本品能解毒急救。

单方 大蒜头

[主治] 摇铅中毒。

[用量] 摇员克。

[用法] 摇将大蒜头捣烂冲水服。

[性味] 摇苦 温。

[归经] 摇归胃、大肠经。

[功效] 摇有解毒、杀虫的功效。

[解释] 摇对于铅中毒所致的脸色苍白、四肢无力等 本品可解毒攻邪。

单方 白扁豆

[异名] 摇扁豆、小刀豆、茶豆、藤豆等。

[主治] 摇砒霜毒。

[用量] 摇猿克。

[用法] 摇将白扁豆研细末 冷水调下。

[性味] 摇甘 平。



[归经] 摇归脾、胃经。

[功效] 摇有健脾和中、消暑化湿之功,可解一切草木之毒。

[解释] 摇因服用砒霜中毒,出现呼吸困难、胸痛,严重者可能出现休克。本品能解毒和中。

单方 樟脑

[异名] 摇油脑、脑子、树脑等。

[主治] 摇酒精中毒。

[用量] 摇~~克~~毫克。

[用法] 摇将樟脑研细末,调水服。

[性味] 摇辛、热。

[归经] 摇归心、脾经。

[功效] 摇有通窍杀虫、止痛除腻等功效。

[解释] 摇因服酒精过量,出现神昏休克、脸色苍白、呕吐恶心等。本品能通窍解毒。

二、中摇暑

单方 食盐

[主治] 摇中暑。

[用量] 摇~~克~~克。

[用法] 摇用食盐捺揉患者手、足、胁、胸、背处。擦出红点为度,觉轻松即愈。

[性味] 摇咸、寒。

[归经] 摇归胃、肾、大肠、小肠经。

[功效] 摇有清火凉血、解毒涌吐等功效。

[解释] 摇因感受暑邪而突然发生急性病证,出现昏迷不醒、



四肢抽搐时,首先应将患者移至凉爽通风处,再用本品消暑、解热。

单方 大蒜

[异名]摇胡蒜、独蒜、独头蒜。

[主治]摇中暑昏倒。

[用量]摇圆个。

[用法]摇将大蒜捣烂,用开水灌服。

[性味]摇辛,温。

[归经]摇归脾、胃、肺经。

[功效]摇有行滞气、暖脾胃、解毒杀虫等功效。

[解释]摇因夏季高热致中暑,出现中暑昏倒、不省人事。本品能救逆回阳,醒神宁志。

单方 生藕

[异名]摇莲藕。

[主治]摇中暑腹痛。

[用量]摇缘~~四~~克。

[用法]摇将生藕捣汁灌服。

[性味]摇甘,寒。

[归经]摇归心、脾、胃经。

[功效]摇有清热、凉血、散瘀等功效。

[解释]摇夏季炎热致中暑,出现神志不清、腹部隐痛。本品能消暑止痛,清热除烦。

单方 生扁豆叶

[异名]摇白扁豆叶。

[主治]摇中暑。



[用量] 摇~~五~~克。

[用法] 摇将生扁豆叶捣汁,冲开水服。

[性味] 摇甘、平。

[归经] 摇归胃、脾经。

[功效] 摇有消暑解毒,补脾和胃,除湿止泻等功效。

[解释] 摇因夏季炎热,感于暑邪而发生急性中暑,出现突然昏倒、不省人事、身热烦躁、气喘不语。本品能解热消暑。

单方 绿豆

[主治] 摇夏季中暑。

[用量] 摇~~五~~克。

[用法] 摇用绿豆煎汤服。

[性味] 摇甘、寒。

[归经] 摇归心、胃经。

[功效] 摇有清涤暑热的作用。

[解释] 摇因夏季高热致中暑,出现精神不振、神不守舍、昏昏欲睡。本品能清热消暑。

单方 石膏

[异名] 摇寒水石、白虎、细石、软石膏等。

[主治] 摇中暑发热。

[用量] 摇~~五~~克。

[用法] 摇将石膏加冰片~~四~~克,共研细末,每次服~~五~~克,开水送服,一天~~三~~次。

[性味] 摇辛、甘、寒。

[归经] 摇归肺、胃经。

[功效] 摇有解肌清热,除烦止渴功效,治壮热不退、心烦神



昏、中暑自汗等。

[解释] 摇因夏季炎热,感于暑邪而发生的急性中暑,可见五心烦热、大汗淋漓、烦躁不安等。本品能清热除烦。

三、烧烫伤

单方 桐油

[别名] 摇桐子油。

[主治] 摇烧烫伤。

[用量] 摇员小汤勺。

[用法] 摇将桐油轻搽在患处。

[性味] 摇甘、辛 寒 有毒。

[功效] 摇外用治疥癣、脓疮、火烫伤、冻疮皲裂等。

[解释] 摇因外界高温、猛火直接接触及皮肤使皮肤烫伤,出现局部皮肤呈现红晕、起疱,伴口渴、发热等。本品能泻热毒,润肌肤。

单方 鸡蛋黄

[别名] 摇蛋黄。

[主治] 摇烫伤皮破灼痛。

[用量] 摇员个。

[用法] 摇鸡蛋煮熟后,将蛋黄取出,再入锅内翻炒,有油泌出为度。取鸡蛋油涂于患处。

[性味] 摇甘,平。

[功效] 摇有解毒镇痛,润肤生肌等功效。

[解释] 摇各种烫伤,出现皮破焦烂、疼痛不止等。本品能解热、凉血、润肤。