

中医中药陕西行科普知识读本(一)

# 中医土单验方 500 首

陕西省中医管理局 编

陕西科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

中医土单验方 500 首/陕西省中医管理局编. —西安:  
陕西科学技术出版社, 2008. 10

ISBN 978-7-5369-4361-2

I. 中… II. 陕… III. ①土方—汇编②验方—汇编  
IV. R289. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 148967 号

---

出 版 者 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话(029)87211894 传真(029)87218236

<http://www.snstp.com>

发 行 者 陕西科学技术出版社

电话(029)87212206 87260001

印 刷 陕西丰源印务有限公司

规 格 850mm×1168mm 1/32 开本

印 张 5

字 数 135 千字

版 次 2008 年 10 月第 1 版

2008 年 10 月第 1 次印刷

定 价 15.00 元

---

版权所有 翻印必究

## 《中医土单验方 500 首》编委会

主任委员	范 兵		
副主任委员	苏荣彪		
委 员	袁瑞华	孔 群	辛智科
	黄 斌	刘远霸	闫小青
主 审	范 兵	苏荣彪	
主 编	辛智科	任娟莉	
副 主 编	武文筠	袁若华	

## 前 言

土方,是指由群众创造的一些简便的民间治疗方法。单方,是由单味药物组成的方剂。验方,即经验之方,本意是指经临床实践检验确实有效的方剂,现多指个人经验所得但尚未广泛传播得到公认之有效方剂。土单验方是我国劳动人民和中医药学家治病活人的经验结晶,是历代医家和人民与疾病斗争积累的宝贵财富。古往今来,此类方剂因具有简、便、廉、验等特点,一直深受民众喜爱。即使在医学高度发达的今天,土单验方仍因其屡见奇效而流传不衰,尤其在偏僻的山区和农村,更是如此。

我国民间历来有应用单方治病的传统。数千年来,土单验方不仅对常见病、多发病有良好的治疗效果,且每起沉痾痼疾,并在疑难怪症的治疗中显示了巨大威力,为人类的健康做出了巨大的贡献。但这些宝贵经验散见于浩如烟海的古今医籍中,不便寻找运用。有鉴于此,本书编委会悉心策划、广泛搜集、精心筛选、系统分析、荟萃精要,著成《中医土单验方 500 首》一书。

本书从 1989 年至 2008 年期间出版的各类中医药报刊及单验方专著中,收录了古今名医及民间医生屡试屡效之秘验良方 500 余首,治疗病症 130 余种。在编排上将众多之验方依内科、儿科、妇科、外科、骨伤科、五官科、皮肤科等分纲,进而细分条目,如内科中又分为“感冒”、“咳嗽”、“哮喘”、“喘证”、“肺结核”、“胃痛”、“胃下垂”等,并将对应验方一一列出。编排合理,纲目分明,方便患者在仓促之下依类对位,突出实用性。每方又分别按组成、用法、主治、出处、备注五项编写,便于查找运用。所选病症立足临床,突出实用,以常见病、多发病为主,病症名称中西并用,以群众易于明白为准。所选方剂组方精练,药物简单,使用方法介绍详尽,简单易行,人人可用,具有可操

作性,便于普及推广。其取材广泛,所有药物俱为常用或常见之草药,且多为药食同源之药,药材取之不尽,价格低廉,安全可靠。

几千年来,劳动人民都依靠民间中医药疗伤治病,对民间中医药有深厚感情和高度的信赖,有煎熬中草药的良好习惯和条件。为配合中医中药陕西行,开展中医药进社区、进农村、进家庭活动,陕西省中医管理局组织编写本书,可充分发挥中医药简、便、廉、验的优势,为广大群众提供价廉效高的民间中医药,是解决城乡群众“看病难”、“吃药贵”的最佳途径,具有重要的社会意义和学术价值。

本书主要适宜广大农村群众和社区居民阅读使用。在一般情况下,临证对于病证单纯者,则应以单方治之;病证复杂者,则应以复方治之。单方、验方治病虽然针对性强,但毕竟缺乏灵活性,故应配合辨证论治和在医生指导下使用才更为妥当。当病情顽固、复杂或疑难时,则更应如此。本书在编写过程中,难免有不足之处,恳请同仁批评指正。

范 兵

2008年9月

# 目 录

内科(共 232 方)	(1)
1. 中暑(2)	(1)
2. 中毒(5)	(1)
3. 风疹(1)	(2)
4. 感冒(6)	(2)
5. 咳嗽(16)	(4)
6. 喘证(3)	(7)
7. 哮喘(4)	(8)
8. 肺癆(肺结核)(2)	(9)
9. 胃痛(13)	(9)
10. 胃及十二指肠溃疡(4)	(12)
11. 胃下垂(3)	(13)
12. 腹痛(1)	(14)
13. 呃逆(3)	(14)
14. 呕吐(5)	(15)
15. 泄泻(9)	(16)
16. 慢性结肠炎(3)	(18)
17. 痢疾(11)	(18)
18. 便秘(14)	(21)
19. 胆囊炎(1)	(23)
20. 黄疸(3)	(24)
21. 积聚(2)	(24)
22. 鼓胀(2)	(25)
23. 水肿(10)	(26)
24. 淋证(10)	(28)

25. 癃闭(前列腺增生)(5) .....	(30)
26. 消渴(糖尿病)(7) .....	(31)
27. 遗精(4) .....	(32)
28. 阳痿(6) .....	(33)
29. 腰痛(5) .....	(34)
30. 虚劳(5) .....	(36)
31. 血证(10) .....	(37)
32. 心悸(3) .....	(39)
33. 高脂血症(9) .....	(39)
34. 头痛(3) .....	(41)
35. 高血压(10) .....	(42)
36. 不寐(失眠)(4) .....	(44)
37. 痢证(1) .....	(45)
38. 痹证(风湿病)(6) .....	(46)
39. 漏肩风(肩周炎)(1) .....	(47)
40. 虫证(2) .....	(47)
41. 汗证(11) .....	(48)
42. 肥胖症(4) .....	(50)
儿科(共 52 方).....	(52)
1. 疔腮(流行性腮腺炎)(7) .....	(52)
2. 小儿水痘(3) .....	(53)
3. 夏季热(小儿疰夏)(1) .....	(54)
4. 小儿感冒(4) .....	(54)
5. 小儿咳嗽(2) .....	(55)
6. 小儿哮喘(1) .....	(56)
7. 小儿泄泻(7) .....	(56)
8. 小儿便秘(3) .....	(58)
9. 小儿厌食(3) .....	(58)
10. 小儿积滞(2) .....	(59)
11. 小儿疳证(1) .....	(60)

12. 小儿夜啼(2) .....	(60)
13. 小儿遗尿(4) .....	(61)
14. 急性肾盂肾炎(1) .....	(62)
15. 小儿脱肛(1) .....	(62)
16. 小儿龟头炎(1) .....	(62)
17. 小儿红眼病(1) .....	(63)
18. 非化脓性中耳炎(1) .....	(63)
19. 小儿鼻衄(1) .....	(63)
20. 小儿口疮(3) .....	(64)
21. 鹅口疮(2) .....	(64)
22. 小儿手足口病(1) .....	(65)
妇科(共 36 方) .....	(66)
1. 月经不调(4) .....	(66)
2. 崩漏(2) .....	(67)
3. 痛经(9) .....	(67)
4. 绝经期前后诸症(更年期综合征)(2) .....	(69)
5. 妊娠恶阻(3) .....	(69)
6. 产后恶露不尽(1) .....	(70)
7. 产后出汗(2) .....	(70)
8. 产后缺乳(4) .....	(71)
9. 产后小便不通(1) .....	(72)
10. 回乳(3) .....	(72)
11. 阴痒(3) .....	(73)
12. 子宫脱垂(2) .....	(73)
外科(共 67 方) .....	(75)
1. 疔疮(1) .....	(75)
2. 疮疖(6) .....	(75)
3. 甲沟炎(3) .....	(76)
4. 肌注硬结(2) .....	(77)
5. 痈(5) .....	(78)

6. 乳痛(2)	(79)
7. 乳癖(1)	(79)
8. 乳头破裂疼痛(2)	(79)
9. 瘰疬(淋巴结核)(2)	(80)
10. 褥疮(1)	(80)
11. 烧烫伤(9)	(81)
12. 冻疮(4)	(83)
13. 毒虫咬(蜚)伤(7)	(84)
14. 结石(2)	(85)
15. 疝气(5)	(86)
16. 痔疮(8)	(87)
17. 肛裂(1)	(89)
18. 脱肛(6)	(89)
<b>骨伤科(共 20 方)</b>	<b>(91)</b>
1. 跌打损伤(9)	(91)
2. 腰扭伤(1)	(92)
3. 骨痹(骨质增生)(2)	(93)
4. 颈椎病(2)	(93)
5. 坐骨神经痛(2)	(94)
6. 足跟疼痛(4)	(94)
<b>五官科(共 54 方)</b>	<b>(96)</b>
1. 视疲劳(2)	(96)
2. 近视(3)	(96)
3. 雀目(夜盲症)(2)	(97)
4. 红眼病(5)	(98)
5. 耳聋、耳鸣(3)	(99)
6. 脓耳(化脓性中耳炎)(4)	(100)
7. 百虫入耳(外耳道异物)(4)	(101)
8. 鼻衄(鼻出血)(5)	(101)
9. 鼻塞(鼻炎)、鼻渊(鼻窦炎)(3)	(103)

10. 喉痹(急、慢性咽炎)(12)	(103)
11. 口腔溃疡(3)	(106)
12. 口疮(3)	(106)
13. 口臭(1)	(107)
14. 牙痛(5)	(107)
15. 误吞异物(4)	(108)
<b>皮肤科(共 76 方)</b>	<b>(110)</b>
1. 皮肤瘙痒症(2)	(110)
2. 手足皲裂(5)	(110)
3. 蛇串疮(7)	(111)
4. 癣(16)	(113)
5. 白疔(牛皮癣)(7)	(116)
6. 湿疮(4)	(118)
7. 白癜风(4)	(119)
8. 疣(6)	(120)
9. 摄颌疮(神经性皮炎)(2)	(121)
10. 瘾疹(荨麻疹)(3)	(122)
11. 脱发(3)	(123)
12. 丹毒(急性网状淋巴管炎)(1)	(123)
13. 腋臭(1)	(124)
14. 面游风(脂溢性皮炎)(1)	(124)
15. 水渍疮(稻田皮炎)(2)	(125)
16. 虫咬皮炎(1)	(125)
17. 痱子(2)	(126)
18. 黄褐斑(2)	(126)
19. 老年斑(2)	(127)
20. 阴虱病(4)	(127)
<b>附: 常用药物性味功效表</b>	<b>(129)</b>

## 内 科

### 1. 中暑(2)

中暑是发生在夏季的一种急性热病,俗称“发痧”。

方一

【处方】韭菜汁 50~100 毫升。

【主治】中暑。

【用法】内服。

【出处】《家庭健康》2007 年第 5 期。

方二

【处方】绿豆、西瓜皮、冬瓜皮均不拘用量。

【主治】中暑。

【用法】水煎服。

【出处】《家庭健康》2007 年第 5 期。

### 2. 中毒(5)

多因误食腐败变质食物或有毒食物;或醉酒;或治病用药不当;或服用毒性药物剂量过大;或吸入煤气等一切有毒气体而致中毒。

方一

【处方】生甘草、绿豆各 30 克。

【主治】食物中毒。

【用法】水煎服。

【出处】《偏方大全》第 339 页。

方二

【处方】生南瓜瓢、生萝卜片各等份。

【主治】农药中毒。

【用法】上药捣烂绞汁,灌服。

【出处】《中华本草》第 527 页。

方三

【处方】绿豆 120 克,甘草 15 克,维生素 C 300 毫克。

【主治】铅中毒。

【用法】以绿豆、甘草煎汤,分两次配合维生素 C 内服,10~15 天为 1 个疗程。

【出处】《中药大辞典》第 2272 页。

方四

【处方】橄榄肉 10 个。

【主治】醉酒。

【用法】水煎浓汁,饮服或嚼服。

【出处】《中华本草》第 5 册第 23 页。

方五

【处方】地瓜。

【主治】慢性酒精中毒。

【用法】地瓜拌白糖服。

【出处】《中药大辞典》第 802 页。

### 3. 风疹(1)

风疹是由风疹病毒引起的一种常见的急性传染病。以发热、全身皮疹为特征,常伴有耳后、枕部淋巴结肿大。

方一

【处方】大狗尾草穗 21 克,甜酒少许。

【主治】风疹。

【用法】水煎,甜酒兑服。

【出处】《中药大辞典》第 152 页。

### 4. 感冒(6)

感冒,俗称伤风,是感触风邪或时行病毒,引起肺卫功能失调,出现鼻塞,流涕,喷嚏,头痛,恶寒,发热,全身不适等主要临床表现的一种外感病。

#### 方一

【处方】辛夷花 12 克，带根葱白 15 克，白胡椒 3 克。

【主治】风寒感冒引起的鼻塞。

【用法】将上药加水 600 毫升，急火煮沸 10 分钟后趁热倒入茶杯内，将茶杯口围上纱布，用药液的热气熏口鼻。水凉后再加温使用。

【出处】《家有百草》第 10 页。

#### 方二

【处方】白茅根 60 克，白萝卜 60 克，白菜根 4 根，葱白 4 根。

【主治】时行感冒。

【用法】水煎服。1 日 2 次，连服 3 天。每半月再服 1 疗程。

【出处】《陕西验方新编》第 5 页。

#### 方三

【处方】葱根 3 节，茶叶 1 撮，胡桃仁 5~7 个，黑白糖各 15 克。

【主治】风寒感冒。

【用法】水煎，趁热服，以微汗为度，嚼服胡桃仁。

【出处】《陕西验方新编》第 12 页。

#### 方四

【处方】黄芪、板蓝根各 25 克，藿香 15 克。

【主治】感冒，上呼吸道感染。

【用法】上药按比例制成冲剂口服，每次 1 包，每日 3 次。连服 3 日为 1 个疗程。

【出处】《新编内科秘方大全》第 228 页。

#### 方五

【处方】取食醋适量（按每立方米空间用 2~10 毫升）。

【主治】预防流行性感，也可用于预防流行性脑脊髓膜炎。

【用法】关闭门窗，用 1~2 倍水稀释食醋后加热熏蒸，每次 1 小时左右，每天或隔天 1 次，连续用 6 天。

【出处】《家庭医学》2005 年第 7 期。

## 方六

【处方】苏叶 6 克，生姜 6 克，香菜 9 克。

【主治】风寒感冒，头痛鼻塞。

【用法】水煎服。

【出处】《中华本草》第 5 册第 936 页。

## 5. 咳嗽(16)

咳嗽是由六淫外邪侵袭肺系，或脏腑功能失调，内伤及肺，肺气不清，失于宣肃所成，临床以咳嗽、咯痰为主要表现。若咳与嗽分别言之，则有声无痰为咳，有痰无声为嗽。一般多痰声并见，难以截然分开，故以咳嗽并称。

### 方一

【处方】桑叶 10 克，菊花 10 克，白砂糖适量。

【主治】风热咳嗽。

【用法】泡水，代茶饮。

【出处】《民族医药报》2008 年 2 月 15 日第 3 版。

### 方二

【处方】艾叶 50 克。

【主治】风寒咳嗽。

【用法】将艾叶放入 1500 毫升沸水中，煎约 15 分钟，待水温稍低，将双足置于药液内浸泡，每晚临睡前 1 次，每次 15~20 分钟，连续 3~5 次。

【出处】《家有百草》第 116 页。

### 方三

【处方】大蒜、伤湿止痛膏。

【主治】咳嗽。

【用法】将大蒜捣烂为泥，取豆瓣大一团，置伤湿止痛膏中心，每晚用热水浸足后贴敷双足心涌泉穴，早晨揭去，连贴 3~5 次。

【出处】《家庭中医药》2008 年第 4 期。

#### 方四

【处方】清油 60 克，面粉 90 克，生姜 60 克，红糖 60 克。

【主治】咳嗽。

【用法】先置油于铁锅内，热后放入生姜末、面粉，炒熟后放入红糖，继续炒成粘膏状，即趁热吃下，再饮小半碗炒药锅开水。

【出处】《陕西验方新编》第 32 页。

#### 方五

【处方】白萝卜丝 100 克，蜂蜜 35 克。

【主治】咳嗽咽干。

【用法】上药拌匀后即可食用。

【出处】《陕西验方新编》第 32 页。

#### 方六

【处方】蜂蜜 50 克，生姜 3 片，葱白 3 根。

【主治】外感咳嗽。

【用法】葱姜先煎 10 分钟，加入蜂蜜再煎 5 分钟，1 日分 2 次服完。

【出处】《陕西验方新编》第 33 页。

#### 方七

【处方】小麻子油 60 克，柿饼 2~3 个。

【主治】干咳。

【用法】将柿饼切成小块放入油中煎炸，趁热食用。

【出处】《陕西验方新编》第 35 页。

#### 方八

【处方】金黄色大酸橙 1 个，白砂糖或冰糖 60~90 克。

【主治】劳嗽久咳。

【用法】将酸橙顶部削下，用小勺搅橙瓤如泥，纳入研细之糖末，取顶部盖好，放锅内蒸炖 50 分钟，橙香大出即成。睡前 1 次温服糖汁。

【出处】《陕西验方新编》第 44 页。

### 方九

【处方】大鸭梨 1 个，川贝母末 3 克，冰糖末 9 克。

【主治】秋燥咳嗽。

【用法】将梨挖洞去核，把川贝母末、冰糖末纳入，封口，纸裹，煨熟，每日 1 次，连服 5~7 天。

【出处】《养生大世界》2007 年第 9 期。

### 方十

【处方】玉米须 30 克，陈皮 9 克。

【主治】咳嗽。

【用法】水煎服。1 日 1 剂，分早、晚两次口服。

【出处】《中国实用乡村医生杂志》2006 年第 11 期。

### 方十一

【处方】大白萝卜 1 个，蜂蜜 30 克，白胡椒 5 粒，麻黄少许。

【主治】风寒咳嗽。

【用法】将白萝卜洗净，切片，放入碗中，倒入蜂蜜及白胡椒、麻黄共蒸半个小时，趁热顿服。

【出处】《养蜂科技》2006 年第 2 期。

### 方十二

【处方】丝瓜花 10 克，蜂蜜适量。

【主治】风热咳嗽。症见咳嗽不爽，痰稠而黄，口渴咽痛，头痛出汗，浑身发热，舌苔发黄，脉浮略数。

【用法】将丝瓜花洗净放入瓷杯内，以沸水冲泡，加盖温浸 10 分钟，再调入蜂蜜即可。趁热顿服，每日 3 次。

【出处】《养蜂科技》2006 年第 2 期。

### 方十三

【处方】树上熟木瓜 1 个，蜂蜜适量。

【主治】寒咳、痰多泡沫。

【用法】将木瓜去皮切块，加蜂蜜炖熟吃，每日服 2~3 次。

【出处】《养蜂科技》2006 年第 2 期。

#### 方十四

【处方】棉花根 60 克，冰糖 30 克。

【主治】咳嗽日久不愈。

【用法】棉花根捣碎，加冰糖，用 500 毫升水煎 2 小时，分 2 次服，每日 1 次。

【出处】《东方药膳》2007 年第 5 期。

#### 方十五

【处方】鲜嫩藕、冰糖各 100 克，生山药 400 克。

【主治】外感咳嗽，日久不愈。

【用法】上药加水少许，文火焖煮约 1 小时，每日早晚各服 30~50 克，可服用 1 周。

【出处】《养生大世界》2005 年第 4 期。

#### 方十六

【处方】鸭梨 1 个，蜂蜜 30 克。

【主治】肺阴虚所致的干咳少痰、口干舌燥。

【用法】将梨挖洞去核，装入蜂蜜，盖严蒸熟，临睡前食之。

【出处】《家庭医学》2007 年第 12 期。

### 6. 喘证(3)

喘证是指由于感受外邪，痰浊内蕴，情志失调而致肺气上逆，失于宣降；或久病气虚，肾失摄纳所致，以呼吸困难，甚则张口抬肩，鼻翼煽动，不能平卧等为主要临床表现的一种常见病证。严重者可致喘脱。

#### 方一

【处方】鲜姜适量，鸡蛋 1 个。

【主治】咳喘。

【用法】将鲜姜去皮切碎，放鸡蛋搅拌均匀，再放入油中煎成黄色，趁热吃。

【出处】《异病同治临证经验集萃》第 253 页。