

颈肩腰痛

家庭实用疗法

主编◎张昶 廖奕歆 张万义



资深专家倾力打造

简便/实用/安全/有效

中国医药科技出版社

颈肩腰痛

家庭实用疗法

张昶 廖奕歆 张万义 主编

中国医药科技出版社

内 容 提 要

全书共分为十篇,分述发生在头面、肩颈、上肢、胸胁、腰、臀、腿、脚、全身的常见痛症,并指出了需要警惕易被误诊的青年人痛症。针对具体的痛症,详细列举了外洗、外敷、外熨、熏蒸、足浴及辨证内服方。既搜集了历朝历代传承下来的经典验方,也列举了部分近年新发现的治疗方法。翻阅本书,可以感受中医治法的丰富多彩、简便易行;亲身实践,更会体会中医的效如桴鼓、博大精深。

图书在版编目(CIP)数据

颈肩腰腿痛家庭实用疗法 / 张昶, 廖奕歆, 张万义主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5067-7979-1

I. ①颈… II. ①张… ②廖… ③张… III. ①颈肩痛—中医疗法 ②腰腿痛—中医疗法 IV. ① 274.915

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 291304 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710×1000mm¹/₁₆

插页 3

印张 18³/₈

字数 275 千字

版次 2016 年 1 月第 1 版

印次 2016 年 1 月第 1 次印刷

印刷 三河市腾飞印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-7979-1

定价 48.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

❧ 颈肩腰腿痛家庭实用疗法 ❧

编委会

主 编 张 昶 廖奕歆 张万义

副主编 计 晔 张 怡

编 委 计 晔 王瑞红 徐 耀 刘凤杰

崔海兰 刘 畅 张 昶 张 怡

张万义 廖奕歆

《颈肩腰腿痛家庭实用疗法》是一本主要以介绍中医药方法，让患者自己在家中防治颈肩腰腿痛的专著。它的出版旨在帮助疼痛患者、家属以及有关医护人员，提高对颈肩腰腿痛的认识，掌握有关知识和技巧，共同努力，实现阻止、延缓或防止颈肩腰腿痛的发生，消除或减轻疼痛的折磨，构筑、安享属于自己的“健康长城”。

疼痛诊疗已受到高度重视，2001年世界卫生组织（WHO）将疼痛列为继体温、呼吸、脉搏、血压之后的第五生命体征。都市人长期伏案工作，久坐少动，过度使用空调、电脑、手机等电子设备，以及不良的生活方式等，使骨关节和软组织损伤加重或提前发生退变，导致颈肩腰腿痛症逐年增多。研究表明，发生骨关节和软组织的损伤或退行性炎症导致疼痛的人员，已经占到总人口的20%~30%，70岁以上老年人几乎达到100%。在笔者的门诊中，有的患者痛势迅猛，肢体痛麻，疼痛难忍，彻夜难眠；有的病情迁延数十载，吃饭穿衣受限，举步维艰，痛苦万分。他们大多接受过止痛药、注射、理疗，甚至已经做过开放性或微创手术，但疼痛依然没有得到有效缓解。这些患者辗转求助于中医，期盼祖国医学能为他们减轻病痛！为此，我们成立了“中医颈肩腰腿痛专病门诊”，引进新技术、新疗法，采取“外治内服并举，局部整体兼顾”的治疗思路，为患者提供综合性中医诊疗。临床接诊这些年来，取得了良好的效果，受到广大患者及家属好评。

颈肩腰腿痛的防治，是一个系统工程，往往需要医护人员和患者及家属的密切配合。在接受医院众多治疗的同时，患者在家进行多方法、多形式的协助、配合治疗也是非常重要的。本书所编纂的主要内容，即是指导患者在家进行熏蒸、熏洗、泡洗、外熨、功能锻炼及食疗，主动防治颈肩腰腿痛。

本书主要特点是：第一，以身体部位为纲，以常见疼痛为目，便于患者对照查阅，尤其适宜没有医学基础的大众阅读。全书分为十篇，分述发生在头面、肩

颈、上肢、胸胁、腰、臀、腿、脚、全身的常见痛症，并指出了需要警惕易被误诊的青年人痛症。第二，针对具体的痛症，详细列举了外洗、外敷、外熨、熏蒸、足浴及辨证内服方。既搜集了历朝历代传承下来的经典验方，也列举了部分近年新发现的治疗方法。翻阅本书，可以感受中医外治法的丰富多彩、简便易行；亲身实践，更会体会中医的效如桴鼓、博大精深。第三，遵循“药食同源”之理，本书所列举的方剂，尽量取材食物，简便易行，安全有效，深得患者认同。

通过查阅本书，患者可在家运用熏蒸方、熏洗方、外熨方等，加强局部治疗的效果，缩短病程；恰当运用内服方，使药物借食材入脏腑，通达经络，疏通腠理，强筋健骨。内服外用，有机结合，促进病体康健。需要特别说明的是，书中所介绍的部分外用药，如附子、川乌、草乌、细辛、天南星、全蝎、蜈蚣、马钱子等，都具有一定毒性，切不可擅自改变用药途径，不得擅自口服，以避免药物中毒；书中所介绍的内服方，大多药性平和，可以在医生指导下长期服用。

本书可作为疼痛、康复、针灸、推拿和骨伤医护工作者的健康科普素材，是健康教育的有力补充；本书更适合患者自行查阅，选取适宜的处方，进行自我康复治疗。

远离疼痛是每一个人的权利，更是颈肩腰腿痛患者的期盼。作为一名祖国医学工作者，我们愿意努力探究祖国医学宝库，整理发掘更多、更好治疗疼痛的安全有效方剂和方法，真正为实现“无痛中国”而努力！

感谢中国医药科技出版社，感谢贾清华老师，是你们的热忱服务、热心帮助，使得《颈肩腰腿痛家庭实用疗法》如期出版发行。对参与本书编著、编审的全体人员表示深深的谢意和美好祝福！

编 者

2015年10月

第一章 告别头面痛

第一节	颜 面 痛	002
第二节	前 额 痛	009
第三节	侧 头 痛	017
第四节	头 顶 痛	025
第五节	后 头 痛	032

第二章 舒缓颈肩压力

第一节	落 枕	042
第二节	颈 椎 病	050
第三节	肩前区痛	059
第四节	肩后区痛	063
第五节	肩外侧区痛	068
第六节	全 肩 痛	074

第三章 巧治上肢痛症

第一节	上肢麻木	082
第二节	肘部疼痛	089
第三节	掌 腕 痛	096
第四节	腕背肿痛	103
第五节	手指肿痛	109

第四章 妙治胸胁奇痛

胸 胁 痛

116

第五章 壮腰固肾要及时

第一节	背 痛	124
第二节	腰 扭 伤	131
第三节	腰肌劳损	140
第四节	腰痛伴下肢痛	147
第五节	腰痛伴行走无力	154

第六章 直面臀部难言之痛

第一节	尾 骨 痛	162
第二节	坐骨神经痛	166
第三节	股骨头坏死	173

第七章 防衰从腿开始

第一节	膝 前 痛	182
第二节	膝侧区痛	188
第三节	膝后区痛	193
第四节	膝部肿痛	198
第五节	膝关节变形	205

第八章 给脚更多一点爱

第一节	踝关节痛	212
第二节	足 跟 痛	218
第三节	足 底 痛	225
第四节	痛 风	231

第九章
防治全身疼痛病

第一节	原发性骨质疏松症	240
第二节	骨质增生症	247
第三节	风湿性关节炎	254
第四节	类风湿关节炎	261

第十章
警惕青年人易被
误诊的疼痛

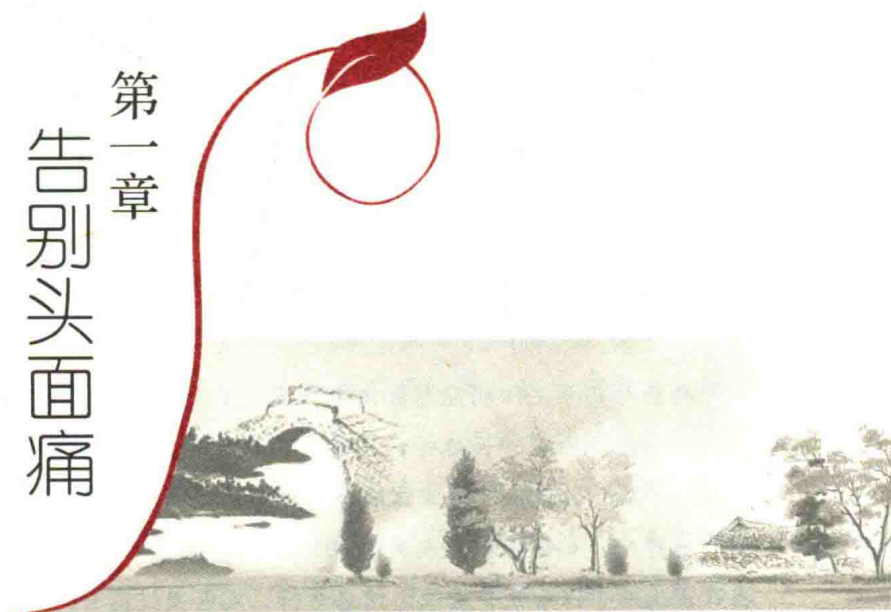
强直性脊柱炎	270
--------	-----

附录一	如何做熏蒸治疗	277
-----	---------	-----

附录二	书中涉及穴位怎么找	281
-----	-----------	-----

第一章

告别头面痛



第一节 颜面痛

概述

颜面痛，是指面部的疼痛。颜面是人体暴露在外最多的部位，容易因风吹日晒或外伤等因素导致气血运行受阻而产生痛症。其中，三叉神经痛是临床上最常见的颜面痛之一，表现为三叉神经分布区内短暂的反复发作性剧痛，给患者带来巨大痛苦。因此，一旦出现颜面部的剧痛，应给予足够重视，并及时、正确地治疗。

颜面部是手足阳明经筋和皮部所属之处，因此常选用入阳明经的药物引达病所，如葛根、白芷、升麻等；同时颜面部也是人体气血最旺盛之处，自古有“面痛皆属于热”的说法，故常需配合清热解毒之品，共奏良效。

治疗中，常常以内服与外敷相结合，疗效更加迅速，但因病情易反复，故需在日常生活中注意饮食清淡，情志舒畅，尤其要注意防风防寒，预防疾病再发。

熏蒸方

透骨草僵蚕方

【组成】透骨草30克 白芷30克 白僵蚕10个

【制法】将上述原料置于砂锅内，加清水2000毫升煮沸，煮取药液500毫升。倒入专用熏蒸设备的药液盒。接通电源，选择45℃，30分钟。

【用法】每次熏蒸疼痛部位及同侧耳孔约20分钟，每日熏蒸1次，7次为1个疗程。

【功效】祛风行气定痛。

【适用人群】风寒型头痛。

小贴士

风寒型头痛的表现有哪些？

多于受寒或受风后发作或加重，遇热则缓解，头痛伴无汗、恶风寒、口不渴、苔薄白、脉浮紧等。



专家提示

①透骨草，又名蝇毒草，民间用全草煎水消灭蝇蛆和菜青虫，水煎剂的祛风镇痛作用与水杨酸类止痛药相似，可见其止痛作用颇佳。

②白僵蚕，即大家熟知的蚕，却不知其祛风解痉、化痰散结的功效很是出众。

③白芷，辛香通络，引药入阳明经，疗效更佳。

【案例】

李女士，1年前因坐车时开窗受风，出现右下侧牙龈疼痛，3~5分钟后消失，以牙痛病进行“拔牙术”治疗，结果疼痛有增无减。后来右侧上牙龈处疼痛，他人还是以牙痛进行治疗，再次行“拔牙术”，这次不仅没有缓解，疼痛却扩大至太阳穴。同年在当地另一家口腔医院才被确诊为“三叉神经痛”，两颗无辜的牙齿就这样被牺牲掉了。由于李女士经常做美容，家中自备熏蒸器，故推荐上方调理，应用5个疗程后疼痛基本消失，李女士露出了久违的笑容。

外熨方

地龙全蝎外熨方

【组成】地龙30克 全蝎30克 细辛30克 蜈蚣30克

【制法】将上药研成细粉，密封保存备用。

【用法】临用时，取葱白100克、生姜30克捣烂取汁。取适量药粉，与葱姜汁混合成糊状，用纱布裹好，放入锅中隔水蒸20分钟，趁热敷于患处。每次20~30分钟，每日2~3次。

【功效】散寒通络，解痉定痛。

【适用人群】三叉神经痛，属风寒阻络者。

小贴士

“风寒阻络”有哪些表现？

由于风寒之气能直入脉络，使脉络瘀阻，寒凝血瘀，故人体感受风寒邪气时，患处易遇寒加重，比如遭遇吹风，或气温下降、受寒时疼痛则加重。若用热毛巾或热水

袋外敷，则疼痛可有所减轻。另外，该配方内服有毒，外用可能对皮肤有刺激，若有皮肤过敏反应当立即停药，采取其他措施。



专家提示

①地龙：性寒，味咸，可以平肝止痉、息风通络，是治疗中风类疾病的要药。

②全蝎，味辛，性平；蜈蚣，味咸辛，性温。可息风止痉，攻毒散结，通络止痛，用于抽搐痉挛，中风口歪，半身不遂，偏正头痛等，效果颇佳，但二者皆有毒，内服时应在医生指导下应用。

③细辛：性温味辛，有散寒祛风，通络止痛的功效，常用于治疗各种疼痛。

大黄芒硝外敷方

【组成】大黄30克 芒硝30克

【制法】将上药研成细粉，用水调成糊状备用。

【用法】将上药敷贴在患侧太阳、阳白、印堂等穴位上，纱布敷料覆盖固定，留药时间不固定，若无局部过敏，可持续贴敷，每日换药1次。取穴方法见附录。

【功效】清热解毒，通络定痛。

【适用人群】头面痛属阳明热盛者。

小贴士

应用上方选穴位时最好遵循医生的建议，原则是局部选穴配合循经选穴。若无处咨询，也可以直接贴敷于患处，也能起到一定作用。



专家提示

①大黄：性味苦寒，有清热泻火，凉血解毒，逐瘀通经的功效。《神农本草经》中记载，该药可“推陈致新、荡涤肠胃”。

②芒硝：即含有结晶水的硫酸钠的俗称，内服可泻热通便，润燥软坚，清火消肿，外用可起到清热解毒、软坚化瘀的功效。需要注意的是，外敷药物时需注意局部有无红肿瘙痒、新发皮疹，若有上述症状应立即停药，并到医院就诊。

【案例】

住在京郊的王先生，患三叉神经痛4年了。4年前无明显诱因出现右侧下牙龈及嘴唇处疼痛，呈闪电样，间断性，稍后疼痛消失，并未引起足够的重视。但是后来每次吹风受凉总能引起疼痛，使得李先生不得不重视，遂来就诊。因王先生平素有胃溃疡疾患，不适合长期吃药，便推荐使用上方。没想到半年后特来电相告，说疼痛已痊愈，很是高兴。

内服方

葱豉茶

【组成】淡豆豉6克 薄荷6克 葱白（去须）6克 生石膏（捣碎）50克

【制法】将上料放入砂罐内，加水两大碗，煎取1碗，滤去药渣，再下绿茶10克，煮沸取汁。

【用法】每天服1碗，分2次温服。连服5~10天。疼痛缓解，无需再服。

【功效】解表清里，疏风清热。

【适用人群】颜面痛属风热侵袭者。

小贴士

风热导致颜面痛有哪些表现？首先是疼痛伴有怕热，遇热加重，冷敷缓解；其次伴有咽干口苦、便秘、尿黄，舌红苔黄，脉浮数等。



专家提示

以上几味药物不宜久煎，尤其下绿茶后一旦煮沸后应立即关火，以免药物成分挥发丢失。

钩藤菊花粥

【组成】钩藤20克 菊花10克 粳米100克

【制法】将钩藤加水，水开煎煮15分钟，加入菊花再煎5分钟，去渣取汁。同时，将粳米熬粥，粥成加入钩藤菊花汁，煮沸2分钟即可食用。

【用法】吃粥。每天吃1碗。连吃7~14天。疼痛缓解，不需再吃。

【功效】养阴清肝止痛。

【适用人群】颜面痛属阴虚火旺者。

小贴士

阴虚火旺导致头痛有哪些表现

头痛呈隐痛或胀痛，多于睡眠不足或精神压力大时发作，可伴有烦躁易怒，口干汗出，五心烦热，头晕，失眠，舌红，少苔，脉细数。



专家提示

该食疗方甘平无毒，可放心食用。但疼痛缓解后，则无需再吃。

天麻炖猪脑

【组成】猪脑1副 天麻10克

【制法】猪脑洗净，去除筋膜，与天麻一起加水炖熟。

【用法】吃猪脑及汤汁。每天或隔天吃1碗。连吃5~10天。疼痛缓解，不需再吃。

【功效】益脑补虚止痛。

【适用人群】头痛属肾虚者。

小贴士

肾虚导致头痛有哪些表现？

头痛为隐隐疼痛，可伴有头晕、头昏、精神不振、睡眠失调等症状，多于睡眠不足、劳累或脑力劳动后加重，于休息后有

所减轻，也可伴有心悸、多汗、厌食、尿频、腰痛等植物神经功能紊乱的表现。



专家提示

猪脑属于血肉有情之物，补虚之力较强，体质偏于肝气旺、肝火盛或湿热型的人不适宜食用。

决明海带汤

【组成】决明子10克 海带30克

【制法】将决明子捣碎，与海带一起加水煎煮约40分钟，去渣取汤。

【用法】饮汤。每天喝1~2碗。连喝7~14天。疼痛缓解，不需再喝。

【功效】清肝利湿止痛。

【适用人群】头痛属肝热夹湿者。

小贴士

肝热夹湿导致疼痛有哪些表现？

此种疼痛呈胀痛或跳痛，可伴有怕热、口干、口臭、心烦易怒、尿黄、便秘等症状，多于饮酒或进食辛辣油腻食物后发作，冷敷有所缓解。



专家提示

该食疗方偏于甘平，体质偏热者可大胆食用。但孕妇以体质偏寒者，建议不要服用。

川芎白芷炖鱼头

【组成】川芎10克 白芷10克 鳙鱼头1个 生姜15克

【制法】将以上食药材加水炖熟。

【用法】饮汤吃鱼头。每天吃1碗，连吃7~14天。

【功效】活血养血止痛。

【适用人群】血瘀血虚头痛者。

小贴士

鳙鱼性偏温，常吃能暖胃、治眩晕、益智商、助记忆、延缓衰老。配合川芎、白芷可行气活血，养血活血止痛。



专家提示

本方适宜于体质偏虚者食用，体热或痰湿体质的人不宜长期服用。

【案例】

门头沟的赵女士自从产后大出血不久，便出现前额头痛不适，每次加班劳累或睡眠不足时就发作，有时还有恶心、食欲不振，发作时还常伴有头晕、犯困等。因为症状不严重，她一直不以为然，直到有一天淋雨受凉后，头痛较前剧烈，还伴有恶心、呕吐，才来就诊。由于在家带孩子熬药不方便，便建议她喝川芎白芷炖鱼头，两周后赵女士满脸笑容地前来报喜，说头痛已基本痊愈，精力也比之前充沛了，连声道谢后离去。