

中 医 外 治 验 案 丛 书

颈肩腰腿痛 · 外治验案

【主编◎路力为 汤宇】

中医外治法广义来说是指除内服药物治疗以外的一切治疗方法，是我国劳动人民和古代医家在长期与疾病斗争过程中总结出来的一套独特的行之有效的治疗方法，与内治法有同等重要的地位，而且在某些方面优于内治法。外治法作用迅速，操作简便，易学易用，使用安全，易为广大患者接受。近年来，国际上提倡的「自然疗法」，就包含了运用天然药物治疗疾病的各种方法，我国的中医中药外治法尤引人瞩目。

人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



中医外治验案丛书

颈肩腰腿痛外治验案

JINGJIAN YAOTUI TONG WAIZHI YAN 'AN

主 编	路力为	汤 宇	
副主编	宋 哲	孙晓宇	
编 委	路力为	汤 宇	宋 哲
	刘 颖	孙晓宇	邱泽玲
	于美华	谢 敏	于彩文
	周凤丽		

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

颈肩腰腿痛外治验案 / 路力为, 汤宇主编. —北京: 人民军医出版社, 2008.7

(中医外治验案丛书)

ISBN 978-7-5091-1928-0

I. 颈… II. ①路…②汤… III. ①颈肩痛—中医治疗法: 外治法—医案—汇编②腰腿痛—中医治疗法: 外治法—医案—汇编
IV. R274.915

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 092190 号

策划编辑: 张伏震

文字编辑: 于晓红

责任审读: 刘平

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927270; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8725

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京天宇星印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 7 字数: 164 千字

版、印次: 2008 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4000

定价: 21.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内 容 提 要

本书为“中医外治验案丛书”的颈肩腰腿痛分册，书中系统地总结了近年来治疗颈痛、肩痛、腰痛、腿痛等病症的中医外治法。书中精选了大量医家的医案、医论，按照不同的方法分别介绍其组成、治疗方法及经验心得等。方法实用、通俗易懂、疗效确实。适合中医从业人员参考，也可供患者及其家属阅读参考。



前 言

中医外治法广义来说是指除内服药物治疗以外的一切治疗方法，是我国劳动人民和古代医家在长期与疾病斗争过程中总结出来的一套独特的行之有效的治疗方法，与内治法有同等重要的地位，而且在某些方面优于内治法。中医外治法以其作用迅速、操作简便、易学易用、使用安全，为广大患者接受。近年来，由于药源性疾病日益增多，中草药和非药物疗法已经受到国内外医学界的重视。国际上提倡的“自然疗法”，包含了运用天然药物治疗疾病的各种方法，我国的中医中药外治法尤其引人瞩目。

“中医外治验案丛书”包括《妇科病外治验案》《关节炎外治验案》《颈肩腰腿痛外治验案》《皮肤病外治验案》《中风外治验案》5个分册。书中所举验案，均选自现代名医家的医案及专业期刊。在选择验案上本着易于操作、疗效确定、讲解详细的原则。在内容编排上，以西医病名为纲，简述各病的发病机制，主要介绍不同的外治医案、医论。因为

书中所选外治方法在临床上有大量应用，实际操作方法大家已熟知，所以书中就没有详细介绍具体的操作方法及原理。

本丛书在编写时本着继承名老中医经验，传播中医外治方法的宗旨，所介绍的治疗方法都是通过临床实践证明疗效确切或前人用之有效且有文献可依据的，并具有容易掌握、应用简便、取材方便、不受设备条件限制、疗效稳妥可靠、适宜于临床应用等优点。

各位中医爱好者在引用本书所载的方法时，一定要在专业医师的指导下使用，以防发生意外。当然，因作者水平所限，书中谬误、不当之处，祈请原案作者和读者批评指正。

本书所引用的临床病例资料均来自国内期刊公开发表的文献，谨向所有作者致以衷心的感谢。

编 者

2008.1



目 录

第 1 章 概述	(1)
第一节 颈肩腰腿痛的病因	(1)
一、全身因素	(1)
二、骨骼肌肉因素	(2)
三、诱发因素	(5)
第二节 颈肩腰腿痛的临床检查	(5)
一、一般体格检查	(6)
二、辅助检查	(14)
第三节 颈肩腰腿痛的预防	(24)
一、正确姿势和体位	(24)
二、肌肉关节的运动和锻炼	(26)
三、加强日常劳动工作保护	(28)
四、科学安排劳逸活动、防止不合理的超量负荷	(30)
第 2 章 名家医论、医案	(32)
陈永华 [《中国针灸》]	(32)
蒋 海 [《针灸临床杂志》]	(33)
曾庆荣 [《针灸临床杂志》]	(34)
唐玉秀 [《北京中医药大学学报》]	(35)
吴长欣 [《江西中医药》]	(36)



姬素梅 [《河南中医》]	(38)
王瑞堂 [《中国中医基础医学杂志》]	(39)
邱德久 [《天津中医学院学报》]	(40)
王振明 [《现代康复》]	(42)
张东彪 [《按摩与导引》]	(42)
郭洪科 [《四川中医》]	(46)
柴俊飞 [《安徽中医临床杂志》]	(47)
郑兰凤 [《南京中医药大学学报》]	(48)
智 良 [《中医正骨》]	(49)
田从豁《当代中医名家丛书·田从豁临床经验》	(50)
杨甲三《中国百年百名中医临床家丛书·杨甲三》	(53)
张涛清《张涛清针灸治验选》	(54)
郑魁山《郑氏针灸全集》	(56)
陈全新《陈全新针灸经验集》	(59)
王秀珍《刺血疗法》	(60)
贺普仁《针具针法》	(61)
钟梅泉《中国梅花针》	(62)
杨永璇《杨永璇中医针灸经验选》	(63)
于书庄《于书庄针灸医集》	(65)
刘保延《火针》	(66)
陆瘦燕《陆瘦燕朱汝功针灸学术经验选》	(67)
焦顺发《头针》	(67)
第3章 效方精选	(69)
一、颈痛	(69)
推拿配合补阳还五汤治疗颈椎病 (高冠华)	(69)
手法加服杜仲汤治疗颈椎病 (张玉刚, 等)	(70)
汤氏头针治疗颈椎病 (秦秀娣, 等)	(71)
推拿配合桂枝加葛根汤治疗颈椎病 (赵立平, 等)	(71)



加味当归四逆汤外洗治疗老年颈肩腰腿痛 (林小武) ·	(72)
牵引合双极疗法加手法按摩治疗痹证型颈椎病 (程胜利) ·····	(73)
抑骨止痛散治疗颈椎病 (马银梅) ·····	(75)
针刺推拿治疗前斜角肌综合征 (孟怀忠) ·····	(77)
穴位埋线治疗肩胛提肌综合征 (雷胜龙) ·····	(78)
手法加穴位埋线治疗椎动脉型颈椎病 (魏向阳) ·····	(78)
挑刺埋线治疗颈椎病 (欧广升, 李金香) ·····	(80)
穴位注射配合手法按摩治疗颈椎病 (赵素欣) ·····	(81)
刮痧配合锋钩针、拔火罐治疗颈椎病 (孟宪凯, 等) ·	(82)
二、肩痛 ·····	(83)
粗银针温针治疗肩周炎 (方勇) ·····	(83)
动态针刺法治疗肩周炎 (阿地里江, 等) ·····	(84)
奇经疗法治疗肩周炎 (李忠, 等) ·····	(85)
火针配合穴位注射治疗肩周炎 (林廷樾) ·····	(86)
推拿配合针刺治疗肩周炎 (任玉华, 等) ·····	(86)
推拿配合穴位注射治疗肩周炎 (王亚渭) ·····	(87)
平衡针灸治疗颈源性肩周炎 (王文远, 等) ·····	(88)
手法松解术加熏洗法治疗肩周炎 (沈源彬, 等) ·····	(89)
温针灸法治疗肩周炎 (杨继军, 等) ·····	(90)
耳穴压丸治疗肩周炎 (杨进廉, 等) ·····	(91)
按摩手法治疗肩周炎 (祝凤楼) ·····	(92)
针罐并用治疗肩周炎 (秦桂英) ·····	(93)
针灸配合刮痧治疗肩周炎 (王启芳, 等) ·····	(94)
天灸太渊穴治疗肩周炎 (章进) ·····	(95)
针灸配合走罐治疗肩周炎 (崔明晓, 等) ·····	(97)
推复肩胛骨治疗肩周炎 (吴建, 等) ·····	(97)
走罐法为主治疗肩周炎 (程继君, 等) ·····	(98)



手三针配合痛点灸治疗肩周炎（赵巧梅，等）	(100)
循经穴位推拿治疗肩周炎（毛根永，等）	(100)
循经三步针法治疗肩周炎（姚军）	(101)
温针灸加药酒治疗肩周炎（赵士卓）	(103)
刮痧疗法治疗肩周炎（王平，等）	(105)
合谷刺配合推拿治疗肩周炎（刘海静）	(106)
针刺络穴为主治疗肩周炎（杨运宽，等）	(107)
互动式针刺法治疗肩周炎（廖辉，等）	(107)
中药熏洗配合按摩治疗肩周炎（刘天毅，等）	(108)
中药熏蒸治疗肩周炎（孙艳春）	(109)
肩凝效灵散外敷加手法治疗肩周炎（李子成）	(110)
穴位埋线治疗肩关节周围炎（徐三文）	(111)
拔火罐配合刮痧治疗肩周炎（马兵）	(112)
电针加火罐发泡治疗肩周炎（王宗江）	(113)
锋钩针配合火罐治疗肩周炎（陈正华）	(114)
梅花针加拔火罐治疗肩周炎（范达）	(115)
三、腰痛	(115)
推拿配合枝川疗法治疗慢性腰痛（梁济意）	(115)
推拿手法治疗慢性腰痛（韩辉，等）	(116)
委中刺络放血治疗慢性腰痛（吴均华，等）	(117)
小针刀治疗慢性腰痛（张红梅）	(117)
侧扳法配合健脾活血方治疗老年腰痛 （陈一凡，等）	(118)
主取督脉配合手法治疗寒湿腰痛（谈晓玲）	(119)
帽炷温针治疗腰痛（王旦森，等）	(121)
整脊手法配合针刺治疗急性腰痛（孟祥论，等）	(121)
化脓灸治疗腰椎压缩性骨折后遗腰痛（岳艳，等）	(122)
艾灸肾俞、足三里治疗瘀血腰痛（夏晓红）	(123)



艾箱熏疗治疗腰痛 (陈红, 等)	(123)
腰三穴综合疗法治疗腰痛 (刘莉, 等)	(124)
攒竹穴为主针刺治疗急性腰痛 (梅晓明, 等)	(125)
针刺腰痛点治疗急性腰扭伤 (康玉霞, 等)	(126)
针刺鼻腔部腰痛点治疗腰痛 (别东斌, 等)	(127)
时穴配攒竹治疗急性腰痛 (严晓春, 等)	(127)
针刺承山穴配合服用身痛逐瘀汤治疗瘀血腰痛 (赵佃武)	(128)
针刺快捷解除突发腰痛 (刘崇河, 等)	(129)
针刺全息穴治疗腰痛 (焦焰)	(129)
针刺膻中穴治疗急性下腰痛 (常春园, 等)	(130)
针刺耳针疗法腰腿点治疗腰痛 (祝庆顺)	(131)
银质针治疗产后腰痛 (华红, 等)	(132)
隔饼灸治疗产后腰痛 (周敏亚)	(132)
督脉三段合刺法治疗类风湿关节炎 (何庆勇, 张吉) ·	(133)
阴阳反应点取穴针刺治疗腰痛 (刘德成, 等)	(135)
前后缪刺治疗腰痛 (吴卫华, 等)	(136)
针刺天柱穴治疗腰痛 (邓春成)	(136)
推拿治疗“单纯腰痛型”腰椎间盘突出症 (丁开云) ·	(137)
腰痛散治疗腰椎间盘突出症 (刘建伟)	(138)
李氏大灸法治疗腰椎骨质增生 (雷鸣, 等)	(139)
温针治疗腰椎骨质增生 (潘良德, 等)	(140)
腕踝针为主治疗腰椎骨质增生症 (李建媛)	(141)
温补脾肾针法治疗腰椎骨质增生症 (马界)	(141)
藤疗加针刺治疗腰椎骨质增生症 (杜培学, 等)	(142)
凤仙龙沙醋煎熏洗治疗腰椎骨质增生症 (张英杰, 等)	(143)
外伤散治疗骨质增生所致腰痛 (杨显金, 等)	(144)



刺血拔罐法治治疗第3腰椎横突综合征（白琼，等）	（145）
短刺疗法治疗第3腰椎横突综合征（张敏尚，等）	（145）
刮痧加拔罐法治治疗第3腰椎横突综合征（杨现新）	（146）
针刺疗法治疗第3腰椎横突综合征（顾国群）	（147）
梅花针叩刺配合拔罐法治治疗第3腰椎横突综合征 （刘垒，等）	（147）
拔罐配合独活桑寄生酒治疗腰痛（陈宝伟）	（148）
鼻针治疗顽固性腰痛（姬素梅）	（149）
针刀治疗脊神经源性腰痛（刘卫校，等）	（150）
竹筒点刺拔罐治疗下腰痛（韩东满）	（151）
外敷方治疗腰痛（王意诚，等）	（152）
腰痛散治疗腰腿痛（张学林，等）	（153）
自拟骨质增生外敷方治疗腰痛（李柏良，等）	（154）
自制腰痛膏外贴治疗腰椎间盘突出症（李林等）	（155）
神应膏治疗腰痛（梁佳树）	（156）
马氏膏药治疗颈腰椎骨质增生（马建国，等）	（157）
骨愈散烫疗治疗软组织损伤性腰痛（莫洪耀，等）	（157）
夹脊埋线法治治疗慢性腰背痛（柏树祥）	（158）
穴位埋线为主治疗腰椎间盘突出症（孙黎明）	（159）
穴位埋线治疗腰椎骨质增生（刘婧）	（160）
穴位埋线治疗腰肌劳损（崔义良）	（161）
拔火罐治疗腰肌劳损（达春花）	（161）
齐刺行走法治治疗腰椎间盘突出症（汪永胜）	（162）
三棱针点刺拔罐发泡治疗腰椎间盘突出症 （加米西）	（163）
四、腿痛	（164）
强通法治治疗坐骨神经痛（贺春山）	（164）
齐刺法加温针灸治疗坐骨神经痛（韦迪）	（165）



天宗穴点刺放血结合针刺治疗坐骨神经痛 (王新刚, 等)	(166)
头穴缪刺治疗坐骨神经痛 (范郁山, 等)	(167)
外环中髎穴治疗坐骨神经痛 (何永位, 等)	(167)
温和灸配合针刺治疗坐骨神经痛 (周怡, 等)	(168)
温针灸与回旋灸治疗坐骨神经痛 (于志国, 等)	(169)
温针灸治疗原发性坐骨神经痛 (施振东)	(170)
齐刺配合按摩治疗坐骨神经痛 (周建洲)	(171)
青龙摆尾针法治疗坐骨神经痛 (焦杨, 等)	(171)
三阳开泰法针刺治疗坐骨神经痛 (罗平, 等)	(172)
留针拔罐法治疗坐骨神经痛 (葛建军, 等)	(173)
温针加拔罐治疗坐骨神经痛 (宋玉芳)	(174)
新环跳穴治疗坐骨神经痛 (刘芳, 等)	(175)
针刺环跳、委中穴为主治疗坐骨神经痛 (高瑞琴)	(176)
针刺环跳穴治疗坐骨神经痛 (官会爱, 等)	(177)
巨刺疗法治疗坐骨神经痛 (刘俊葆, 等)	(178)
巨针透刺治疗坐骨神经痛 (孟庆年, 等)	(178)
针刺加电子去痛仪治疗坐骨神经痛 (李晓君)	(179)
针刺加穴位注射治疗坐骨神经痛 (覃世伟)	(179)
针刺结合血栓通治疗原发性坐骨神经痛 (聂志华, 等)	(180)
针刺配合刺血拔罐治疗坐骨神经痛 (付慧萍, 等)	(181)
针刺配合温经通络酒治疗坐骨神经痛 (孙立虹, 等)	(182)
滞针法治疗根性坐骨神经痛 (孙华堂, 等)	(183)
穴位注射治疗坐骨神经痛 (杨常青)	(184)
穴注黄芪加汤剂治愈坐骨神经痛 (张运, 等)	(185)
腰痛散外敷治疗坐骨神经痛 (李俊荣)	(185)



野木瓜注射液穴位注射治疗坐骨神经痛 (祖木来提, 等)	(186)
刺血加针刺治疗坐骨神经痛 (韩贵娥)	(187)
口针疗法治疗坐骨神经痛 (张玉英, 等)	(188)
震颤法治疗坐骨神经痛 (邢民, 等)	(189)
隔消痛饼灸综合治疗坐骨神经痛 (龚云秀, 等)	(190)
水针为主治疗坐骨神经痛 (孙艳, 等)	(190)
推拿疗法治疗坐骨神经痛 (郅文丽)	(191)
按摩针刺治疗原发性坐骨神经痛 (赵素彬, 等)	(192)
刺血拔罐配合针刺治疗坐骨神经痛 (邓伟哲, 等) ...	(193)
电针治疗坐骨神经痛 (朱长山)	(194)
舒筋止痛散治疗全身骨关节痛 (徐代玉)	(195)
通痹定痛消刺汤热浴治疗跟骨骨质增生 (龚爱春, 等)	(196)
骨痹通治疗膝关节骨质增生 (涂晓龙, 等)	(197)
针刺治疗膝关节骨质增生 (李爱珍)	(198)
针刺滞针疗法配合热敷治疗膝骨关节炎 (杜永平)	(198)
火针治疗膝骨性关节炎 (旷秋和)	(200)
隔姜醋灸为主治疗跟骨骨质增生 (李伟广)	(201)
活络洗方熏洗治疗膝关节骨性关节炎 (程宏刚, 等)	(202)
三痹汤治疗类风湿关节炎 (黄能, 等)	(202)
双柏散外敷治疗类风湿关节炎 (王德萍, 等)	(203)
四生散外敷治疗风湿性关节炎 (张培宪, 等)	(204)
五金汤外敷治疗类风湿关节炎 (牟科媛)	(205)
中药熏洗治疗类风湿关节炎 (赵岩, 等)	(205)
风寒湿灵散治疗类风湿关节炎 (梁树旗)	(206)
中药熏蒸膝关节骨性关节炎 (王临青)	(207)

第 1 章 概 述

第一节 颈肩腰腿痛的病因

引起颈肩腰腿痛的原因很多，也很复杂。除机体的组织病变外，还与年龄、发育、体质、解剖变异、工作姿势、工作环境等的变化与刺激有密切关系。概括起来有以下几个方面。

一、全身因素

1. 年龄 不同年龄的人，颈肩腰腿痛的好发部位和发生率不一样。这是因为在不同的年龄阶段各有其不同的特点。如颈椎病、腰椎间盘突出症等多发生于中老年时期，而颈肩部的伤筋等疾患则多发生于青壮年时期，一些先天性疾病则多发生于青少年时期。

2. 体质 体质的强弱与颈肩腰腿痛的发生有密切的关系。体质强壮、气血旺盛、肝肾充实，筋骨则强盛，承受外界的暴力和风寒湿邪侵袭的能力就强，因此也就不易发生颈肩腰腿痛。而体弱多病、气血虚弱、肝肾不足，筋骨则萎软，承受外界暴力和风寒湿邪侵袭的能力就弱，则易患颈肩腰部疾患等。

3. 解剖结构 解剖结构对颈肩腰腿痛的影响有两个方面。



一是解剖结构的正常与否对颈肩腰腿痛的影响。解剖结构正常，承受外力的能力就强，因而也就不易造成颈肩腰部疾患。解剖结构异常，承受外力的能力也就相应减弱，因而也就比解剖结构正常者容易发生损伤。例如，腰骶部如果有先天性畸形，局部解剖结构先天异常就容易造成腰部扭伤。

二是人体解剖结构本身的强弱对颈肩腰腿痛的影响。人体解剖结构有强弱之分，有些部位的解剖结构较强，不易造成损伤；有些部位的解剖结构较弱，就容易损伤。例如，髋关节的骨质结构和周围的韧带等组织都较强大，因此不是较强大的暴力就不易造成髋关节部位的损伤。而有些部位的解剖结构则较弱，其损伤机会也就较多。例如，肩关节是全身活动范围最大的关节，其关节盂浅而大，关节周围韧带也较薄弱，因此肩部受损伤的机会也就比其他部位多。

4. 职业工种 职业工种虽然不属于人体本身的内在因素，但它对内因的影响及与颈肩腰腿痛的关系都比较密切。它虽然不是直接的致病因素，但因人们职业、工种的不同，所处的环境和工作性质对于颈肩腰腿痛的影响是较大的。如建筑工人，其所处工作环境比较危险，潮湿且劳动强度大，所以发生颈肩腰腿痛的机会也就大大地增加了。再有就是职业、工种的不同所造成颈肩腰部的损伤也往往不同。体力劳动者因活动量大，发生急性损伤的机会要比非体力劳动者多。长期弯腰负重工作的人容易引起腰部慢性损伤。长期从事低头劳动或伏案工作的人容易发生颈部肌肉劳损和颈椎病。因此说颈肩腰腿痛的发生与职业、工种有较密切的关系，从某种意义上讲，职业、工种也是一种致病的因素。

二、骨骼肌肉因素

不管颈部还是腰部，在脊柱的活动过程中，要完成静力学和



动力学双重任务。脊柱的各种复杂的功能活动，除由内部的骨骼支撑外，还必须依靠外周附着的肌肉群来完成。肌肉不仅要维持平时颈、腰、背静止时的姿态，还要在活动中适应各种动态的动力学变化，如伸、屈、旋转、跑、跳等。肌肉在活动的过程中要始终维护相互平衡与协调，才能发挥肌肉群的有效功能。另外还要与骨骼紧密连结构成同一整体，否则会引起损伤，如胸椎有胸骨、肋骨等构成完整的骨支架，所以其受损伤的概率就小；而颈椎、腰椎则不然，因此颈腰部的疾病发生就较多。

一般随着年龄的增大、肝肾的亏损，首先是维持颈肩腰部的肌肉力量失衡，使脊柱不稳，造成脊柱关节结构、椎间盘、周围韧带等产生一系列变化，如充血、水肿、炎症及退行性改变等，引起颈肩部疾患。同时反过来，骨骼的退变、不稳等又进一步促使周围肌肉群的失衡，二者相互影响，形成恶性循环。

1. 骨质疏松 骨质疏松是老年病人颈肩腰腿痛最常见的原因之一。骨质疏松通常是遗传、激素和营养等因素交互影响的复杂结果。在这个过程中，最重要的影响因素是妇女更年期的雌激素停止分泌。所以女性患者多于男性。在引起骨质疏松的危险致病因素中，有的因素可予以控制，有的则不行。人群中有一部分人有骨质疏松存在，但不一定有症状，只有因骨质疏松引发疼痛等症状时才称其为骨质疏松症。

骨质疏松症发病的危险因素有以下几个方面：妇女绝经期、妇女行卵巢切除术后、钙及维生素D缺乏、甲状腺功能亢进症、库欣综合征、肝功能障碍、不适当地使用糖皮质激素或肝素、吸烟过多、遗传性家族史、缺少运动或劳动等。骨质的丧失一般始于30~40岁，到更年期时骨质的丧失明显加快。因此，可以说骨质疏松症的原因虽多，但以内分泌障碍（性激素分泌减少）及活动量不足为最重要。

2. 骨质软化症 骨质软化症是老年人中发生颈肩腰腿痛的