

奇效良方丛书

主编／路力为

第一版

颈肩腰腿痛

奇效良方



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

奇效良方丛书

主编／路力为

第二版

奇效良方

颈肩腰腿痛

编者 刘颖

郑宝荣 牛子范 王笑迎

刘义军 张景林 杨抗

陈青红 林江华 叶淑梅

路力为 刘颖



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

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

颈肩腰腿痛奇效良方 / 路力为主编. —2 版. —北京: 人民军医出版社, 2010.5

(奇效良方丛书)

ISBN 978-7-5091-3798-7

I. ①颈… II. ①路… III. ①颈肩痛—验方—汇编②腰腿痛—验方—汇编 IV. ①R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 081488 号

策划编辑: 张伏震 文字编辑: 贡书君 责任审读: 余满松

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) 51927290; (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: 北京京海印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 9 字数: 175 千字

版、印次: 2010 年 5 月第 2 版第 1 次印刷

印数: 0001~4500

定价: 23.00 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】

本书是一本系统总结、运用中医药方法治疗颈、肩、腰、腿痛疾病的临床参考书。在第1版的基础上，对药方进行删改，增加了常用中草药，对常用中药加以解析。全书共有治疗颈椎病、肩周炎、腰痛、坐骨神经痛、膝关节骨性关节炎等疾病的良方近200首，包括中药内服方、中药外用方、针灸推拿疗法等。反映了近年来中医临床治疗颈、肩、腰、腿痛的新进展和新成果，内容翔实、易学易懂，适合中医临床、研究人员和中医院校学生参考学习，也可供广大患者及家属阅读。



【再版前言】

自“奇效良方丛书”第1版第1批（15种）于2006年1月出版之后，陆续收到了不少反馈和建议；由于本丛书内容实用，使它受到了广大读者的信任和喜爱，市场销量也一路攀升。

此后我们应广大读者的要求，陆续组织相关专业人员编写了第2批（7种）、第3批（4种），并已全部出版，全套丛书共计26本。

丛书基本涵盖了各科常见的病种，其编写体例、内容实用、资料新颖均受到读者的肯定；各分册基本反映了中医药治疗某类疾病的概貌，使各种治疗方法荟萃于一炉，为读者朋友提供了良好的参考和便利。

然而，随着时间的推移，本套书也需要作进一步的修正：某种疾病的治疗方法在临床上取得了新的进展，有待及时收录，此其一；原书所列的一些方法不够实用：比如按摩、针灸内容的过多，不便于非专业人士操作；书中方法过杂，不便于选择；有些药物

希缺等问题，此其二。

有鉴于此，我们选择了初版中读者反映良好的方法或方剂，进行2次编排、整理。补充了最新的临床治疗进展、删减了部分方剂、减少操作不便的方法、剔除大部分的方药，增加常用中药的介绍等。

通过以上努力，以期使丛书内容更加紧凑、实用，便于参考、应用。如能对您的健康更有帮助，我们将备感欣慰。

另请读者注意，书中多处使用“作者”这一说法，“作者”一词是指其所属章节内容的原作者，也就是【方剂出处】的作者，而非本书编者。

本书大多数作者的中医治疗是和西医治疗结合进行的。因为本丛书重点在于介绍中医处方，所以没有说明西医处方的内容。请不要误以为使用中医治疗时就不必进行相应的西医治疗。在临床应用时，具体的治疗方案请咨询医师，各位中医爱好者在引用本书所载的方与药时，请一定要在专业医师的指导下使用，以防发生意外。

编 者

2010年2月



【初版前言】

中医药学的发展离不开临床实践，自古以来，就有众多的医家将自己的临床心得加以总结、出版，以供人们交流学习。这种做法在缺少现代科研手段、方法的古代，起到了促进学术交流、进步的作用。

现代科研方法和评价体系的引入，为中医药学在新时期的发展提供了更加良好的条件，专业期刊为中医药学术交流提供了更加良好的平台。通过学术期刊，可以了解最新的学术成果、临床新知。本丛书精选了近 10 年来，中医临床在治疗专科专病方面的最新进展。

本丛书所介绍的治疗方法都是通过临床实践证明疗效确切的前人用之有效且有文献可依的，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、适宜临床应用等优点。

中医治病重点在于辨证。各位中医爱好者在引用本书所载的方与药时，请一定要在专业医师的指导下使用，以防发生意外。

中医中药正在受到世界各国的青睐，中医研究进展很快，文献资料浩如烟海，我们虽然尽了努力，但限于编者的经验和水平，书中存在的某些不足或错漏之处，望各位同仁予以批评指正。

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章，谨此向文献作者致以衷心的感谢。

编 者

2006年1月



【目 录】

第 1 章 颈 痛	1
1. 补肾活血通络汤	2
2. 补肾壮骨汤	3
3. 白芍葛根地龙汤	5
4. 定眩汤加减	5
5. 葛根二鹿汤	7
6. 葛桂通督汤	8
7. 葛根舒颈汤	9
8. 固本舒筋汤	11
9. 桂枝汤加味	12
10. 桂枝加葛根汤	14
11. 黄芪桂枝五物汤加减	15
12. 活血通窍饮	16
13. 缓急舒痹汤	18
14. 脊痛汤	19
15. 马钱乌头汤	20
16. 全息汤	21



- 17. 人参养荣汤 23
- 18. 舒颈汤 24
- 19. 疏风滋血汤 25
- 20. 蛇蚁汤 26
- 21. 天麻钩藤饮加减 27
- 22. 天麻蜈蚣汤 29
- 23. 通督活血汤 31
- 24. 通络消痹汤 32
- 25. 威灵仙通痹汤 33
- 26. 温经通络汤 34
- 27. 益督通络汤 35
- 28. 益肝通络丸 36
- 29. 益气活血汤 38
- 30. 益气聪明汤 39
- 31. 益肾抗骨汤 40
- 32. 愈眩汤 42
- 33. 泽泻汤加减 43
- 34. 白芥子散外敷 45
- 35. 颈痛散外敷 46
- 36. 透敷散外治 46
- 37. 芎芥温通膏穴位贴敷 48
- 38. 中药颈枕 49
- 39. 通痹药袋外熨 51



第2章 肩痛	53
1. 补中益气汤	54
2. 补阳还五汤加味	56
3. 柴胡桂枝汤加減	57
4. 当归四逆汤加減	58
5. 独活桑寄生汤	59
6. 二仙汤加味	61
7. 桂枝加葛根汤加味	62
8. 黄芪寄生汤合指迷茯苓丸 ..	63
9. 黄芪蠲痹汤	65
10. 黄芪桂枝五物汤加味	66
11. 活络舒肩汤	67
12. 肩痹汤	69
13. 肩痹解凝汤	70
14. 肩痹通	72
15. 九味羌活汤加味	73
16. 祛风通络汤	74
17. 身痛逐瘀汤加味	75
18. 舒筋活血四物汤	77
19. 舒肩汤	79
20. 桃红四物加味汤	80
21. 通痹活血汤	81
22. 万宝回春汤	83



23. 五积散加减	84
24. 温活通凝汤	85
25. 血府逐瘀汤加减	87
26. 指迷茯苓汤加味	88
27. 肩痹药酒	90
28. 肩痹消痛散	91
29. 肩凝效灵散外敷	92
30. 天灸太渊穴法	93
31. 温经通络方	95
32. 阳和活络汤	96
33. 中药热敷法	98
34. 复肩散外敷	100

第3章 腰痛

一、腰椎骨质增生

1. 补肾活血方	101
2. 补肾通络汤	103
3. 补肾坚骨汤	104
4. 白芍木瓜汤	105
5. 菝葜汤	106
6. 当归蛇蝎散	107
7. 杜仲壮腰汤	108
8. 骨增饮	110
9. 加味二妙散	111



10. 抗骨质增生汤·····	112
11. 鹿角利腰汤·····	113
12. 芎芍木瓜汤·····	114
13. 四物振督汤·····	115
14. 温肾宣痹汤·····	116
15. 阳和汤·····	117
16. 益肾壮骨汤·····	119
17. 凤仙麻黄醋煎熏洗·····	120
18. 骨质增生外敷方·····	121
19. 热敷疗法·····	122
20. 温针灸法·····	123
21. 腰痛宁方·····	125
22. 自拟药酒方·····	127
二、腰椎间盘突出·····	127
1. 补气活血通络方·····	128
2. 独活寄生汤·····	129
3. 狗鹿参芪汤·····	132
4. 活血通络汤·····	133
5. 龙胆泻肝汤加减·····	134
6. 宁腰方·····	135
7. 身痛逐瘀汤加减·····	136
8. 养血蠲痹汤·····	137
9. 腰痛方·····	139
10. 腰痛散·····	140



11. 腰痛胶囊·····	142
12. 腰痛康 I 号胶囊·····	143
13. 血府逐瘀汤·····	144
14. 腰痛活血方·····	146
15. 腰突丸·····	147
16. 益肾蠲痹汤·····	148
17. 壮腰通络汤·····	149
18. 独活酒·····	151
三、腰肌劳损·····	152
1. 补肾强筋活络方·····	153
2. 补肾坚骨汤·····	154
3. 除湿补肾汤·····	155
4. 独活寄生汤·····	156
5. 健脾通络汤·····	158
6. 金匱肾气丸加减·····	159
7. 泰山磐石散加减·····	160
8. 益气补肾汤·····	161
9. 中药药袋外贴·····	162
四、其他腰痛·····	164
1. 加味甘姜苓术汤·····	164
2. 麻黄附子细辛汤加减·····	165
3. 当归舒筋汤·····	166
4. 六味地黄汤·····	168
5. 二骨二仙汤·····	169



6. 补肾强骨合剂·····	170
7. 独活桑寄生汤·····	171
8. 腰舒汤·····	172
9. 地龙散·····	173
10. 药袋热敷法·····	175
11. 益骨汤加减·····	175

第4章 腿痛····· 177

一、坐骨神经痛····· 177

1. 补阳还五汤加味·····	178
2. 地龙散·····	179
3. 独活寄生汤加减·····	181
4. 杜仲乌戟汤·····	183
5. 二乌梢蛇蝎汤·····	184
6. 活络定痛汤·····	186
7. 龙胆泻肝汤加减·····	187
8. 马钱子散·····	189
9. 麻黄附子细辛汤加味·····	190
10. 三乌坐痛饮·····	191
11. 通络定痛汤·····	193
12. 通痹方·····	194
13. 温肾活血汤·····	195
14. 温经通络饮·····	197
15. 乌头赤石脂丸·····	198



16. 阳和三乌汤	199
17. 薏附通痹汤	200
18. 益肾通络汤	202
19. 治痹通络汤	204
20. 坐骨痛消汤	205
21. 坐骨七味方加味	206
22. 坐痛酒	208
23. 自制药酒方	210
24. 活络洗方熏洗	212
25. 腰痛散外敷	213
二、膝关节骨性关节炎	214
1. 补肾壮骨汤	215
2. 补肾化瘀汤加减	216
3. 苍麻四物汤	218
4. 二乌独活汤	219
5. 骨炎宁	220
6. 桂枝白附子汤	222
7. 活血通经方	223
8. 健骨蠲痹汤	224
9. 加减三痹汤	225
10. 强筋壮膝汤	227
11. 膝骨安汤	228
12. 四妙通痹汤	229
13. 桃红饮加味	230



14. 温经行痹汤	232
15. 乌头黄芪汤	233
16. 雪莲强筋壮骨方	235
17. 阳和汤	236
18. 益肾祛痹汤	237
19. 益肾壮骨丸	238
20. 乌红酒	239
21. 蛇蝎药酒	240
22. 蠲痹洗剂	242
23. 活血消痛液外用	243
24. 温经通络散	244
25. 中药熏蒸法	245
26. 骨痹通外敷	246
27. 热敷散	248
28. 骨刺肿痛散外敷	249

第5章 常用中药

1. 牛膝	251
2. 威灵仙	252
3. 白芍	253
4. 桂枝	253
5. 黄芪	254
6. 杜仲	254
7. 红花	255