

谭洪福 王惟恒 马新建 著

精选中医治疗颈肩腰腿痛的1000余首秘验特效良方
包括中药内服、外敷、熏洗，以及食疗等
选方用药重“简、便、廉、验”
轻松掌握防治良策，摆脱疼痛困扰



颈肩腰腿痛

千

家

妙

方



人民军医出版社

谭洪福 王惟恒 马新建 著

精选中医治疗颈肩腰腿痛的1000余首秘验特效良方
包括中药内服、外敷、熏洗，以及食疗等
选方用药重“简、便、廉、验”
轻松掌握防治良策，摆脱疼痛困扰

颈肩腰腿痛

千家妙方



人民军医出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

颈肩腰腿痛千家妙方/谭洪福, 王惟恒, 马新建主编. —北京: 人民军医出版社, 2010.6
ISBN 978-7-5091-3817-5

I. ①颈… II. ①谭… ②王… ③马… 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 090195 号

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 王久红 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) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: 51927271

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 1/24

印张: 7 字数: 131 千字

版、印次: 2010 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~5000

定价: 19.80 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

前言 | 编者

颈肩腰腿痛在本书中是指颈肩腰腿等部位关节、肌肉或软组织功能障碍性及损伤性疼痛，在中老年人中尤为多见。颈肩腰腿痛虽多见于体力劳动过度的人群，但由于现代生活方式的转变，发病人群越来越大众化、年轻化。比如长时间开车、用电脑，由于长时间保持一种姿势，容易使肌肉、韧带慢性劳损，出现脖子酸胀疼痛、腰背不适等。或长时间待在空调房内，肩部或膝盖容易受到寒邪的侵袭，日积月累就会发展成为颈椎病、肩周炎、腰肌劳损、腰椎间盘突出症等。而且随着年龄的增长，骨关节的退行性变，更会加重疼痛症状。然而这些疾病到医院治疗往往缺乏特殊有效的手段，只能进行牵引等理疗，医生会告诉你，病情加重时再做手术。然而谁又希望病情继续加重并去挨刀做手术呢？

西药镇痛，治标不治本，而且有诸多的不良反应。中医治疗痛证已有数千年的历史，临床实践证明，运用具有止痛作用的中药治疗疼痛，通过活血化瘀、疏筋通络等方法，再辨证施治，可以更好地发挥抗炎、消肿、止痛作用，而且很少有胃肠道损害，这不仅可以治疗疼痛，还有利于治疗原发病，使病人在缓解疼痛的同时，恢复机体的生理功能。

本书精选了中医治疗颈肩腰腿痛的 1 000 余首特效良方，包括中药内服、外敷、熏洗，以及食疗等，书中对于较难理解的病证名和医学术语作了简明的解释。本书语言通俗易懂，深入浅出，在选方用药上突出“简、便、廉、验”的特色，力求疗效可靠，适合普通家庭配方使用，而且穿插介绍了各种疾病预防保健的小常识，让您轻松掌握防治良策，远离疾病，摆脱疼痛的困扰。

目录 |

第一章 颈部病证

颈椎病	1
片姜黄治颈椎疼痛 /1	
葛要二藤汤通络止痛 /1	
养血活血治颈椎病 /2	
蠲痹汤治颈椎病 /2	
除痹逐瘀汤治颈椎病 /3	
颈复汤治颈椎病上肢麻木 /3	
治颈椎病头痛眩晕 /3	
华佗眩晕方治“颈筋急” /3	
中药熏洗治颈椎病 /4	
中药外敷治颈椎病 /5	
中药穴位敷贴治颈椎病 /5	
二仙搽液治颈椎疼痛 /6	
骨碎补酒外搽治颈部肌肉僵痛 /6	
药枕治疗颈椎病 /6	
葛根五加粥治颈椎病颈项强痛 /7	
天麻炖猪脑治颈椎病眩晕 /7	
杭菊桃仁粥治颈椎病眩晕头痛 /7	
落枕	8
疏筋活血治落枕 /8	
解肌散寒治落枕 /9	
消肿止痛治落枕 /9	
刀豆壳汤治颈项紧痛 /9	
熏洗法治落枕 /10	
中药外敷治落枕 /10	

药枕法治落枕 /11

食疗精方治落枕 /11

滴眼法治落枕 /11

第二章 肩及上肢病证

肩关节周围炎.....13

通络止痛治肩周炎 /13

中药外敷治肩周炎 /17

散寒祛湿治肩周炎 /14

药枕治肩周炎 /18

益气活血治肩周炎 /15

桑枝鸡汤治慢性肩周炎 /19

中药熏洗治肩周炎 /16

肱骨外上髁炎（网球肘）.....19

活血止痛汤治血瘀型网球肘 /20

红花乌头酒热敷治顽固性网球肘
/22

补筋丸养血濡筋治网球肘 /20

四君芍草汤补气养血治网球肘 /20

许氏温经散热敷治网球肘 /22

养血止痛汤治网球肘 /20

中药熏洗治疗网球肘 /22

中药外敷治疗网球肘 /21

发疱法治网球肘 /23

桡骨茎突狭窄性腱鞘炎.....23

桂麻伸透汤熏洗法治腱鞘炎 /23

桃红洗剂治腱鞘炎 /25

伸海汤熏洗法治腱鞘炎 /24

隔姜灸治腱鞘炎 /25

海桐皮汤熏洗法治腱鞘炎 /24

药膏外敷治腱鞘炎 /26

复方川草乌液治腱鞘炎 /24

药袋法治腱鞘炎 /26

搓药法治腱鞘炎 /26

发疱法治腱鞘炎 /27

第三章 腰背部病证

急性腰扭伤 28

行气活血治经气闭阻型腰扭伤 /28

巧用骨碎补治急性腰扭伤 /31

顺气活血汤送服七厘散治

大黄白芷肉桂酒治腰扭伤 /31

腰扭伤 /29

散寒祛湿治寒湿型腰扭伤 /32

巧用土鳖虫治腰扭伤 /29

壮腰补肾治肾虚型腰扭伤 /32

民间小单方治血瘀型腰扭伤 /29

巧用食物治疗腰扭伤 /33

新加桃红四物汤治腰扭伤瘀血

中药外敷治疗腰扭伤 /34

内停 /30

药酒涂擦治疗腰扭伤 /37

理筋活血治腰扭伤 /30

中药熏洗治疗腰扭伤 /37

芍药甘草汤送服三七粉活血

滴眼法治腰扭伤 /38

止痛 /30

吹鼻法治腰扭伤 /38

逐瘀活血治急性腰扭伤 /31

腰肌劳损 39

小单方通络活血治腰痛 /39

熏洗法治腰肌劳损 /45

经验方活血通络治腰痛 /40

熏蒸法治腰肌劳损 /46

壮腰补肾治肾虚型腰肌劳损 /41

药带法治腰肌劳损 /46

温经宣痹治寒湿型腰肌劳损 /43

吹鼻法治腰肌劳损 /46

中药外敷治腰肌劳损 /43

浸渍法治腰肌劳损 /46

药酒治腰肌劳损 /47

食疗精方治腰肌劳损 /47

腰椎间盘突出症.....49

小单方治腰椎间盘突出症 /49

补肾壮腰经验方治腰椎间盘

突出症 /50

活血通络经验方治腰椎间盘

突出症 /51

散寒除湿经验方治腰突症 /55

补气养血治血虚型腰椎间盘

突出症 /58

中药外敷治腰椎间盘突出症 /59

热熨法治腰椎间盘突出症 /60

中药熏蒸治腰椎间盘突出症 /60

中药熏洗治腰椎间盘突出症 /61

药酒外擦治腰椎间盘突出症 /62

腰带法治腰椎间盘突出症 /62

局部浸浴治腰椎间盘突出症 /62

盐疗治腰椎间盘突出症 /62

强直性脊柱炎.....63

虫类药物验方 /63

散寒除湿治风寒湿阻型腰背痛 /63

温肾通络治强直性脊柱炎 /65

滋补肾阴治强直性脊柱炎 /66

肝肾双补治强直性脊柱炎 /67

活血祛瘀治强直性脊柱炎 /67

清热通络治强直性脊柱炎 /68

化痰散结治强直性脊柱炎 /69

补益气血治强直性脊柱炎 /70

热熨敷治疗强直性脊柱炎 /70

药液涂擦治疗强直性脊柱炎 /71

敷贴法治强直性脊柱炎 /71

熏洗法治强直性脊柱炎 /72

第四章 下肢病证

坐骨神经痛.....73

单味中药治坐骨神经痛 /73	药物外敷治坐骨神经痛 /81
祛风除湿治坐骨神经痛 /74	药带治疗坐骨神经痛 /82
温经通络治坐骨神经痛 /76	药浴治疗坐骨神经痛 /82
活血化瘀治坐骨神经痛 /78	熏洗治坐骨神经痛 /83
补益肝肾治坐骨神经痛 /80	搽药法治坐骨神经痛 /83
益气养血治坐骨神经痛 /80	药酒疗法治坐骨神经痛 /83

梨状肌综合征 85

温经散寒治梨状肌综合征 /85	敷药疗法治梨状肌综合征 /88
化湿通络治梨状肌综合征 /86	熏洗疗法治梨状肌综合征 /88
活血止痛治梨状肌综合征 /87	熏蒸疗法治梨状肌综合征 /89
补益气血治梨状肌综合征 /87	盐水浴法治梨状肌综合征 /89
药酒内服治梨状肌综合征 /88	热熨疗法治梨状肌综合征 /89

膝关节疼痛 90

散寒祛湿治增生性膝关节炎 /90	外敷法治膝关节疼痛 /95
祛风胜湿汤治膝关节滑膜炎 /91	护膝治膝关节疼痛 /96
活血止痛治膝关节疼痛 /91	四神煎治鹤膝风疼痛 /96
利水消肿治膝关节疼痛 /92	治鹤膝风初起外敷方 /97
养血散寒治膝关节疼痛 /94	治鹤膝风肿痛久不愈方 /97
熏洗法治膝关节疼痛 /95	

踝关节扭伤 97

活血消肿止痛治踝扭伤 /98	巧用食物外敷治踝扭伤 /98
----------------	----------------

中药外敷治踝扭伤 /99
药酒涂擦治踝扭伤 /102

熏洗法治踝扭伤 /103
艾灸治踝扭伤 /104

跟痛症 105

活血化瘀治跟痛症 /105
化骨健步酒治足跟痛 /105
除痹通络汤治跟痛症 /106
祛风蠲痹汤治足跟痛 /106
强骨汤治老年人跟痛症 /106
跟痛汤足跟骨刺痛 /106
补益肝肾治足跟痛 /107
缓急止痛治跟痛症 /107

中药熏洗治跟痛症 /108
鞋垫法治跟痛症 /110
川乌散外敷治足跟骨刺痛 /111
草川散外敷治足跟痛 /112
仙人掌外敷治足跟痛 /112
草药外敷治足跟痛 /112
治足跟骨刺痛外敷精选方 /113
浸渍法治骨质增生之足跟痛 /114

第五章 全身性疾病与关节疼痛

风湿性关节炎 115

单味中药治风湿性关节炎 /115
祛风除湿治风湿性关节炎 /116
清热通络治风湿性关节炎 /117
温经散寒治风湿性关节炎 /118
活血化瘀治风湿性关节炎 /119
养血益气治风湿性关节炎 /120
药酒内服治风湿性关节炎 /121

药物外敷治风湿性关节炎 /122
药袋治风湿性关节炎 /126
药酒涂擦治风湿性关节炎 /127
中药熏洗治风湿性关节炎 /127
熏蒸法治风湿性关节炎 /131
药浴法治风湿性关节炎 /131
推擦法治风湿性关节炎 /132

药带治疗风湿性关节炎 /132

药榻治疗风湿性关节炎 /133

类风湿关节炎 133

单味中药治类风湿关节炎 /134

五加皮醪治类风湿关节炎 /143

散寒除湿治类风湿关节炎 /134

巧用药酒治类风湿关节炎 /143

祛风除湿治类风湿关节炎 /136

中药外敷治类风湿关节炎 /145

清热通络治类风湿关节炎 /138

熏洗法治类风湿关节炎 /145

活血通络治类风湿关节炎 /138

药浴治类风湿关节炎 /147

温肾散寒治类风湿关节炎 /140

药包治类风湿关节炎 /148

益气活血治类风湿关节炎 /142

蠲痹焗疗治类风湿关节炎 /148

痛风性关节炎 149

单味中药治痛风 /149

活血止痛治痛风 /153

清热利湿治痛风 /149

补益肝肾治痛风 /154

加味四妙散治痛风 /150

中药外敷治痛风 /154

化裁宣痹汤治痛风 /150

慈军散外敷通痹止痛 /155

加味三妙汤治急性痛风 /151

中药熏洗治痛风 /155

痛风定痛汤治急性发作 /151

药浴治痛风 /155

痛风汤治急性痛风性关节炎 /151

搽药治痛风 /156

祛风通络治痛风 /153

洗足法治痛风 /156

第一章 颈部病证

颈椎病

颈椎病是中老年人常见的一种疾病，是颈椎椎间盘退行性改变、颈椎骨质增生所引起的一系列临床综合征。常表现为颈、肩臂、肩胛、上背及胸前区疼痛，伴手指麻木、肌肉萎缩、头痛、眩晕或出现视物模糊、耳鸣，甚至肢体瘫痪等临床症状。颈椎病可发生于任何年龄，以40岁以上的中老年人为主，具有发病率高、治疗时间长、极易复发等特点。

颈椎病属于中医学“项筋急”“颈肩痛”“眩晕”等范畴。中医认为肝肾亏虚或气血不足、急慢性外伤、风寒湿邪、痰瘀凝阻是颈椎病发生的基本病因和病理。治疗多采用祛风除湿，活血化瘀和疏筋止痛等法进行论治。

■ 片姜黄治颈椎疼痛

◎ 片姜黄6~9克。用法：研为粗末，水煎去粗渣服，可连服二煎。适用于颈椎病颈项、肩臂疼痛。（中国中医研究院·常见病验方研究参考资料）

■ 葛根二藤汤通络止痛

◎ 葛根30~60克，鸡血藤30~60克，钩藤10~30克。水煎服，每日1剂，15日为1个疗程。功效：活血化瘀，宣痹通络，解痉止痛。

[加减] 眩晕、呕恶，苔白腻，加天麻、白术、清半夏、茯苓各10克；苔黄腻加竹茹、橘红、枳实各10克；枕部头痛加川芎、羌活各10克；颈项痛

2 | 颈肩腰腿痛千家妙方

重加僵蚕 10 克；巅顶痛加藁本 10 克；头晕不清加石菖蒲、菊花各 10 克；双侧头痛加川芎、蔓荆子各 10 克；额连目眶痛加白芷 10 克；久痛或有外伤史酌加全蝎 10 克，蜈蚣 1~2 条；背胀痛加羌活、姜黄、白术各 10 克；胸痛及背加丹参 15 克，瓜蒌 30 克，薤白 10 克；手臂麻加桑枝 15~30 克，伸筋草 15~30 克；臂痛不举加土鳖虫、地龙各 10 克；颈椎骨质增生加威灵仙 20 克或炮穿山甲 10~15 克；肢冷畏寒背凉选用桂枝、淫羊藿、肉苁蓉、鹿角霜各 10 克。[山东中医杂志，1991（1）]

■ 养血活血治颈椎病

◎ 白芍 30 克，葛根、鸡血藤、威灵仙各 15 克，木瓜、甘草各 12 克。水煎服，每日 1 剂，分早、晚 2 次服。功效：培补肝肾，疏通筋骨。连服 10~30 剂。用药后一般症状即可解除。

◎ 黄芪 120 克，赤芍 30 克，川芎、当归、地龙各 15 克。水煎服。功效：益气活血，通络止痛。

■ 蠲痹汤治颈椎病

◎ 羌活、防风、片姜黄各 12 克，当归 10 克，赤芍、炙黄芪各 15 克，炙甘草 8 克。水煎服分早、中、晚三次温服，每日 1 剂，连服 20 日为 1 个疗程。功效：益气和营，祛风祛湿。

[加减] 若项臂冷痛加制川乌、木香各 10 克，蜈蚣 1 条；痛剧者再加田七粉 6 克，分 3 次冲服；有头晕目眩者加天麻、钩藤各 10 克；血压偏高者加牛膝、杜仲各 15 克；纳差加山药 15 克，白术 10 克；腹胀者加陈皮 10 克。[袁成义. 四川中医，1994（7）]

■ 除痹逐瘀汤治颈椎病

◎ 当归 15 克，川芎 12 克，红花 9 克，刘寄奴 15 克，姜黄 12 克，路路通 30 克，羌活 9 克，白芷 12 克，威灵仙 12 克，桑枝 30 克，胆南星 9 克，白芥子 9 克。水煎服，每日 1 剂，服 6 剂，停药 1 日，连服 12 日为 1 个疗程。功效：活血化瘀，行气通络，除湿涤痰。适用于颈椎病痰瘀阻络型。（刘学勤. 千家名老中医妙方秘典）

■ 颈复汤治颈椎病上肢麻木

◎ 当归 15~20 克，川芎 10 克，红花 10 克，桃仁 10 克，桂枝 10~15 克，木瓜 10~15 克，羌活 10 克，葛根 15~20 克，赤芍 15~20 克，白芍 30~45 克，丹参 30 克，陈皮 10 克，甘草 20~30 克。每日 1 剂，水煎 2 次，共 500 毫升，分 2 次服，10 剂为 1 个疗程。功效：祛风通络，活血止痛。适用于神经根型颈椎病引起的上肢麻木。

[加减] 疼痛者加白芷 10 克，威灵仙 20 克；头晕加石菖蒲 15 克，天麻 10 克。[董俊峰. 山西中医，1994（10）]

■ 治颈椎病头痛眩晕

◎ 茯苓 20 克，天麻、竹茹各 15 克，枳实、陈皮、半夏、天南星、石菖蒲、浙贝母各 10 克。水煎服，每日 1 剂。功效：除湿通络止痛。适用于颈椎病，眩晕。[湖南中医学院学报，1988（2 期）]

■ 华佗眩晕方治“颈筋急”

◎ 党参、当归、防风、黄芪、白芍、麦冬各 15 克，独活、葛根各 30 克，菊花 12 克，天麻 9 克，甘草 3 克。每日 1 剂，水浸 20 分钟，煎沸 25 分钟取

汁，两煎取汁混合，分3次饭后温服。5日为1个疗程。功效：益气养血，祛风通络，生津舒筋。主治颈椎病。

[加减] 头痛甚者加全蝎3克（酒洗焙研末冲服）；痛引背者加桑枝30克；心悸、气短者去防风，改党参、黄芪各30克；加枣仁、茯神各12克；失眠者去防风，加制首乌15克，合欢皮、首乌藤各30克；腰痛、耳鸣者去防风，加桑寄生、磁石各30克，枸杞子12克；四肢关节疼痛者加威灵仙、秦艽等。

按：内伤颈病在肝，是华佗关于杂病五脏不治的一个重要观点。华佗《内照法》中内伤“颈筋急”归肝所主之筋病。故治当从肝，方选党参、黄芪、麦冬益气养阴，金生水以养肝木；白芍、甘草、当归、菊花、天麻直养肝血，平肝柔筋；以佐防风祛风；大剂独活、葛根相伍，入督脉与阳明，辛温与辛凉相合，通行津气，生津舒筋，故其“颈筋急”可速愈。（王汝香·颈椎病专家专诊）

■ 中药熏洗治颈椎病

◎ 全蝎、蜈蚣、透骨草、桂枝、没药、虎杖、红花各等量。将上述药物加水浸泡，用武火煎开20分钟，捞出药渣后熏洗患部，10次为1个疗程。[张和平·辽宁中医杂志，1989（12）：42]

◎ 葛根40克，丹参、当归、荆芥、防风、桂枝、桑枝、威灵仙、五加皮各30克。水煎熏洗颈肩部，每日1次。[李伟中·辽宁中医杂志，1990（4）：31]

◎ 炒葛根、山茱萸、制附子、杜仲、土鳖虫、桂枝、当归、羌活、独活、鸡血藤、川牛膝、赤芍各10克，细辛3克，甘草6克。上述药水煎内服，药渣加食醋100毫升，加热后用布包，置颈部热敷，每日数次。[孙田华·河南中医，1994（5）：5]

■ 中药外敷治颈椎病

◎ 取透骨草、伸筋草、千年健、威灵仙、路路通、荆芥、防风、防己、附子、桂枝、羌活、独活、麻黄、红花各 30 克，共研细末，分装入长布袋中，每袋 150 克，水煎 20~30 分钟，取出稍凉后热敷颈肩疼痛处，每日 1 次，2 个月为 1 个疗程。此外，亦可取大粒盐 500 克，炒热后洒白酒少许，用布包热敷颈肩部。

◎ 取姜黄 15 克，杜仲、天麻、川芎、白芷各 12 克，乳香、没药、血竭各 10 克，三七、川椒各 6 克，共研细末，置 150 毫升白酒中微火煮，或用米醋拌成糊状，摊于纱布上，药上撒冰片末少许，敷贴患处，每日更换 1 次（药膏可再调成糊状，连续使用 3~5 次）。

◎ 葛根 40 克，丹参、威灵仙、防风、荆芥、桑枝、桂枝、五加皮、当归各 30 克。煎药沸后，用毛巾蘸药水趁热洗敷颈肩部每次 30~40 分钟，每日 2~3 次。功效：通络活血止痛。适用于颈椎病颈肩麻木疼痛。

◎ 透骨草 12 克，五加皮、五味子、山楂各 15 克，当归 12 克，红花 10 克，赤芍、生地黄各 12 克，羌活、独活各 10 克，防风 10 克，炮附子 6 克，花椒 30 克。上药装布袋内，扎紧袋口，水煎 15 分钟，托敷患处，每次 30 分钟，每日 2 次。1 剂可用 2 日。功效：活血通络，散寒止痛。适用于颈椎骨质增生引起的颈、背、腰部疼痛不舒、活动障碍等。[中国中医骨伤科杂志，1990（6）]

◎ 葛根 20 克，蒲公英 20 克，老鹤草 20 克，生姜 12 克。捣烂敷贴患处。功效：清热祛湿通络。

■ 中药穴位敷贴治颈椎病

◎ 蕲蛇 10 克，麝香 1.5 克，肉桂、乳香、没药、川草乌、川椒、白芥子

各5克，冰片少许。制法：先将蕲蛇焙黄，乳香、没药去油后再同上药共研细末，装瓶密封备用。使用时可取胶布一块，约3厘米×4厘米大小，在胶布上撒药粉少许，贴于颈部压痛最明显处：大椎（在第7颈椎与第1胸椎棘突之间）、肩井（在肩上，前直乳中——乳头正上方与肩线交接处，当大椎穴与肩峰端连线的中点上）、肩髃（在肩部，肩髃后方，当肩关节外展时于肩峰后下方呈现凹陷处）。根据症状，左者贴左，右者贴右，双侧者贴双侧。每周换药2次，4周为1个疗程。（韦绪性·中医痛证诊疗大全）

■ 二仙搽液治颈椎疼痛

◎ 淫羊藿（仙灵脾）50克，威灵仙50克，米醋750克。上药共煎数沸，离火浸渍备用。用生姜切段蘸药液自上而下擦颈椎及颈椎两旁1寸许。颈部要保持药液的湿润，擦至皮肤发红为度。疼痛部位亦可擦，每日1次。

■ 骨碎补酒外搽治颈部肌肉僵硬

◎ 骨碎补20克，枸杞子12克，鸡血藤30克，三七12克。上药共泡白酒中，涂搽患处。功效：活血通络。适用于颈部肌肉僵硬。（《中国民间草药方》）

■ 药枕治疗颈椎病

◎ 当归、羌活、藁本、川芎、赤芍、红花、地龙、石菖蒲、灯心草、细辛、桂枝、丹参、防风、川乌、附子、威灵仙、莱菔子各300克，乳香、没药各200克，冰片20克，将上药去除粗梗，共研粗末，制成药枕，供睡卧枕用。每日不可少于6小时，使用3~6个月。（李柏·疼痛中药外治奇术大全）

◎ 侧柏叶、艾叶、野菊花、夏枯草、桑叶、晚蚕沙、稽豆衣、淫羊藿、通草、薄荷、苏梗、苍术各15~30克；另以丁香、肉桂、山柰、萹芨、冰片、