

吴延义

精选中医

效良方

包括中药内服、外敷、熏洗以及食疗等

选方用药注重“简、便、廉、验”

轻松掌握防治良策，摆脱骨伤病困扰



骨伤病

千

家

妙

方



人民军医出版社



系列丛书

吴延义 编 著

精选中医治疗骨伤病的500余首秘验特效良方
包括中药内服、外敷、熏洗以及食疗等
选方用药注重“简、便、廉、验”
轻松掌握防治良策，摆脱骨伤病困扰



骨伤病

千家妙方



人民教育出版社



图书在版编目(CIP)数据

骨伤病千家妙方/吴延义主编. —北京:人民军医出版社,2012.8
(千家妙方系列丛书)
ISBN 978-7-5091-5928-6

I. ①骨… II. ①吴… III. ①骨损伤—验方—汇编 IV. ①R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 169709 号

策划编辑:焦健姿 文字编辑:黄新安 责任审读:周晓洲
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)51927271
网址:[www. pmmp. com. cn](http://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:7.5 字数:134 千字
版、印次:2012 年 8 月第 1 版第 1 次印刷
印数:0001—5000
定价:19.50 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



巧 用 千 家 验 方 妙 治 各 科 百 病

《千家妙方系列丛书》

编 著 者 名 单

主 编 吴延义 王惟恒
编 委 王惟恒 刘 茜 吴延义
 吴 刚 吴 伟 胡顺强
 强 刚 谭洪福



内 容 提 要

本书精选了中医治疗骨伤病的 500 余首特效良方，所选中药内服、外治验方突出“简、便、廉、验”的特色，方出有典，疗效可靠，普通家庭即可配方使用。本书不仅适合医护人员、医学生临床工作参考，也适合被骨伤病困扰的广大患者、家属和中医药爱好者阅读学习。



妙
千
家
方

骨伤病千家妙方

巧用千家验方 妙治各科百病



编者的话



古今验方

中药方

食疗方

足浴方

贴穴方

熏洗方

人的一生中，谁都难免遭遇外伤的侵扰，扭筋伤骨是常有的事。稍不注意发生的足踝扭伤、腰扭伤等，相信许多人都曾经历过。睡眠的姿势不良，第二天颈肩部一侧疼痛难忍，那就是落枕。工作性质不同的人，往往会发生颈椎病、胸壁扭挫伤、网球肘等骨伤病。骨伤病的典型症状是疼痛，疼痛会造成人生理、心理上的巨大伤痛和功能障碍，严重影响工作、学习和日常生活。中医治疗骨伤病有着悠久的历史，积累了极为丰富的临床经验，其中许多古今名家验方、民间单方秘方，用在临床实践，疗效十分显著。编者在本书中就选取了常见的18种骨伤科病证，搜集了500余首特效良方，以飨读者。

本书遵循简明、实用的原则，介绍常见骨病、骨损伤及骨关节疾病治疗妙方，并编入预防保健和自我康复常识。本书编写注重科学性、实用性、有效性，文字通俗易懂，简洁明了。本书可操作性强，可供一般家庭参考使用，也可供社区医师、基层骨伤科医生、广大中医药爱好者阅读参考。

妙方
千家

骨伤病千家妙方

巧用千家验方 妙治各科百病



目

录



古今验方

中药方

食疗方

足浴方

贴穴方

熏洗方



落枕千家妙方 1

经验方治落枕 2

舒筋活血治落枕 2

白芍葛根汤治落枕 3

刀豆壳汤治颈项紧痛 3

熏洗法治落枕 3

中药外敷治落枕 3

药枕法治落枕 5

点眼法治落枕 6

食疗精方治落枕 6



颈椎病千家妙方 7

自拟眩晕方治颈椎病 8

片姜黄治颈椎疼痛 8

葛根二藤汤通络止痛	8
蠲痹汤治颈椎病	9
除痹逐瘀汤治颈椎病	9
颈复汤治颈椎病上肢麻木	10
治颈椎病头痛眩晕	10
华佗眩晕方治“颈筋急”	10
中药熏洗方治颈椎病	11
中药外敷方治颈椎病	12
涂搽法治颈椎病	13
药枕妙方治颈椎病	14
食疗妙方治颈椎病	15



肩关节周围炎千家妙方

抗风湿验方治肩周炎	18
祛风止痛酒治肩周炎	18
通络止痛治肩周炎	19
散寒祛湿治肩周炎	20
益气活血治肩周炎	21
中药熏洗治肩周炎	22
中药外敷治肩周炎	23
药枕治肩周炎	25
偏方食疗治肩周炎	26



胸壁扭挫伤千家妙方

复元活血汤治胸壁扭挫伤	28
消肿止痛膏治胸壁扭挫伤	29

陈氏消肿止痛膏治胸壁扭挫伤	29
傅氏消肿止痛膏治胸壁扭挫伤	29
名医秘验方治胸壁扭挫伤	30
消瘀止痛膏治胸壁扭挫伤	30
赤小豆糊治胸壁扭挫伤	30
云南白药治胸壁扭挫伤	30



肋软骨炎千家妙方..... 31

柴胡疏肝散治肋软骨炎	31
化瘀止痛汤治肋软骨炎	32
三黄散治肋软骨炎	32
热敷散治肋软骨炎	32
大葱红花膏治肋软骨炎	33
乳没硝黄散治肋软骨炎	33
巧用中成药治肋软骨炎	33



腰椎间盘突出症千家妙方..... 35

王春来先生治腰突症经验方	36
补肾壮腰治腰椎间盘突出症	37
活血通络治腰椎间盘突出症	39
散寒除湿治腰椎间盘突出症	44
补气养血治腰椎间盘突出症	48
简便验方治腰椎间盘突出症	48
中药外敷治腰椎间盘突出症	49
热熨法治腰椎间盘突出症	51
中药熏蒸治腰椎间盘突出症	52

中药熏洗治腰椎间盘突出症	53
药酒外擦治腰椎间盘突出症	53
腰带法治腰椎间盘突出症	53
局部浸浴治腰椎间盘突出症	54
盐疗治腰椎间盘突出症	54



急性腰扭伤千家妙方

内伤膏治急性腰扭伤	55
解痉汤加味治急性腰扭伤	56
行气活血治腰扭伤	56
顺气活血汤送服七厘散治腰扭伤	57
巧用土鳖虫治腰扭伤	57
巧用骨碎补治急性腰扭伤	58
新加桃红四物汤治腰扭伤	58
理筋活血治腰扭伤	59
芍药甘草汤送服三七粉活血止痛	59
逐瘀活血治急性腰扭伤	60
大黄白芷肉桂酒治腰扭伤	60
散寒祛湿治寒湿型腰扭伤	61
壮腰补肾治腰扭伤	61
巧用食物治疗腰扭伤	63
中药外敷治疗腰扭伤	63
药酒涂搽治疗腰扭伤	68
中药熏洗治疗腰扭伤	69
点眼法治腰扭伤	69
吹鼻法治腰扭伤	70



慢性腰肌劳损千家妙方 71

- 三两半汤治腰肌劳损 71
- 五圣止痛汤治腰肌劳损 72
- 内服中药与推拿相结合治腰肌劳损 72
- 经验方活血通络治腰痛 72
- 壮腰补肾治肾虚型腰肌劳损 74
- 温经宣痹治寒湿型腰肌劳损 76
- 中药外敷治腰肌劳损 77
- 熏洗法治腰肌劳损 80
- 熏蒸法治腰肌劳损 81
- 药带法治腰肌劳损 81
- 吹鼻法治腰肌劳损 81
- 浸渍法治腰肌劳损 81
- 药酒治腰肌劳损 82
- 食疗精方治腰肌劳损 83



腰椎骨质增生千家妙方 85

- 抗骨增生饮治腰椎骨质增生 86
- 骨刺疼痛缓解方治腰椎骨质增生 86
- 骨刺丸治腰椎骨质增生 87
- 桃红四物汤加味方治腰椎骨质增生的早期 87
- 补肾壮腰汤治腰椎骨质增生后期 88
- 皂莢泥外敷治腰椎骨质增生 88
- 骨唇膏外敷治腰椎骨质增生 88
- 增生灵方熏洗治腰椎骨质增生 89

透骨祛风酒外敷治腰椎骨质增生	89
食疗便方治腰椎骨质增生	89



强直性脊柱炎千家妙方	91
散寒除湿治强直性脊柱炎	92
温肾通络治强直性脊柱炎	94
滋补肾阴治强直性脊柱炎	96
肝肾双补治强直性脊柱炎	96
活血祛瘀治强直性脊柱炎	97
清热通络治强直性脊柱炎	98
化痰散结治强直性脊柱炎	100
青娥益损汤治强直性脊柱炎	101
虫类药物验方治强直性脊柱炎	101
热熨敷治疗强直性脊柱炎	102
药液涂搽治疗强直性脊柱炎	102
敷贴法治强直性脊柱炎	103
熏洗法治强直性脊柱炎	103



骨质疏松症千家妙方	104
辨证选方治骨质疏松症	105
健骨灵胶囊治骨质疏松症	107
补肾壮骨羊藿汤治骨质疏松症	107
常用验方治骨质疏松症	108
食疗验方治骨质疏松症	109



肱骨外上髁炎（网球肘）千家妙方	112
活血止痛汤治血瘀型网球肘	113

补筋丸养血濡筋治网球肘	113
四君芍草汤补气养血治网球肘	113
养血止痛汤治网球肘	114
中药外敷治疗网球肘	114
红花乌头酒热敷治顽固性网球肘	115
许氏温经散热敷治网球肘	116
中药熏洗治疗网球肘	116
发疱法治网球肘	117



桡骨茎突狭窄性腱鞘炎千家妙方

117

桂麻伸透汤熏洗法治腱鞘炎	118
伸海汤熏洗法治腱鞘炎	118
海桐皮汤熏洗治腱鞘炎	118
复方川草乌液治腱鞘炎	119
桃红洗剂治腱鞘炎	119
伸透洗剂治腱鞘炎	120
隔姜灸治腱鞘炎	120
药膏外敷治腱鞘炎	121
药袋法治腱鞘炎	121
搓药法治腱鞘炎	122
发疱法治腱鞘炎	122



膝关节创伤性滑膜炎千家妙方

123

加味五圣汤治滑膜炎	124
当归拈痛汤治慢性滑膜炎	124
消肿止痛膏治滑膜炎	124

- 外贴熨风散治滑膜炎 125
- 消肿化瘀散治滑膜炎 125



退行性关节炎千家妙方 126

- 桃红逐瘀汤治退行性关节炎 127
- 骨质增生丸治退行性关节炎 127
- 骨刺丸治退行性关节炎 128
- 伸筋透骨汤治退行性关节炎 128
- 神效膏治退行性关节炎 129
- 化痛散治退行性关节炎 129
- 简便验方治退行性关节炎 129



踝关节扭伤千家妙方 131

- 活血消肿止痛治踝扭伤 132
- 巧用食物外敷治踝扭伤 133
- 中药外敷治踝扭伤 134
- 药酒涂搽治踝扭伤 139
- 熏洗法治踝扭伤 141
- 艾灸治踝扭伤 143



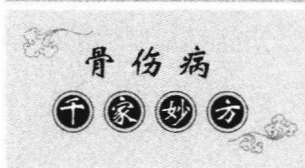
跟痛症千家妙方 144

- 活血化瘀治跟痛症 144
- 化骨健步酒治足跟痛 144
- 除痹通络汤治跟痛症 145
- 祛风蠲痹汤治足跟痛 145
- 强骨汤治老年人跟痛症 145

跟痛汤治足跟骨刺痛	146
补益肝肾治足跟痛	146
缓急止痛治跟痛症	147
巧用中成药治跟痛症	147
中药熏洗治跟痛症	149
鞋垫法治跟痛症	153
川乌散外敷治足跟骨刺痛	154
草川散外敷治足跟痛	154
仙人掌外敷治足跟痛	155
草药外敷治足跟痛	155
治足跟骨刺痛外敷精选方	156
浸渍法治骨质增生之足跟痛	157



骨肿瘤千家妙方	158
辨证选方治骨肿瘤	160
调元肾气丸治骨肿瘤	161
六军丸治骨肿瘤	162
琥珀黑龙丹治骨肿瘤	162
骨瘤散治骨肉瘤	162
黑退消掺阳和解凝膏治骨肿瘤	163
骨癆散治骨巨细胞瘤	163
骨瘤粉外敷治骨肿瘤	164
散血膏敷贴治骨肿瘤	164

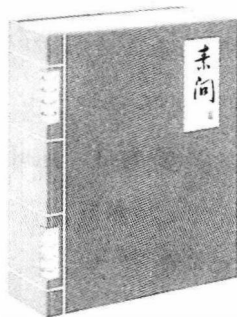


落枕千家妙方



落枕是指颈项部肌肉疼痛、转动不利的一种疾病。其多发生在睡醒后，表现为颈项部疼痛，头歪向一侧，不能侧转，疼痛可向肩背部放散，形成颈、肩、背部的牵掣性疼痛。落枕是颈项部常见的软组织损伤之一，中医称“失枕”“失颈”，属于“项强痛”范畴。

关于落枕的病因病机，《素问·举痛论》云：“寒气客于背俞之脉则脉泣，脉泣则血虚，血虚则痛，其俞注于心，故相引而痛。”《伤科汇纂·旋台骨》云：“有因挫闪及失枕而项强痛者。”其主要病因病机如下。



1. 睡眠时枕头过高、过低、过硬，或睡眠时姿势不良，使颈项部肌肉处于持续紧张状态，当调整睡眠姿势时，多发生一侧肌纤维突然紧张收缩导致部分肌纤维撕裂而产生疼痛和功能障碍。

2. 平素缺乏运动，肌筋萎缩，气血亏虚，筋失濡养，风寒湿邪侵袭颈背部经脉，致使局部经脉阻塞，气血凝滞所引起。

3. 颈部各方向的过度活动，或猛力扭转颈项部，致使颈椎小关节紊乱或一侧肌肉撕裂损伤等。

可见，落枕的发生主要由不良姿势、颈部过劳，或颈部肌肉痿软无力，气血亏虚，感受风寒邪气所致。反复发作者，易诱发颈椎病，当及时治疗并注意平时保养。

■ 经验方治落枕

验方 1 葛根汤

◎ 葛根 30 克，菊花、牡丹皮各 15 克，生白芍 24 克，柴胡 12 克，生甘草 9 克。水煎后，用红糖 30 克冲药汁中，一次服下，服后卧床休息 1 小时（以全身稍发汗为度），即可痊愈。

验方 2 参芪葛根汤

◎ 党参、黄芪各 15 克，葛根、蔓荆子各 9 克，白芍、黄柏各 6 克，升麻 4.5 克，炙甘草 3 克，水煎服。一般服药 2~3 剂，可获效。（梁华梓《常见疼痛中医简便诊治》）

验方 3 加味芍甘汤

◎ 赤芍、白芍各 30 克，甘草 12 克，葛根 20 克，木瓜 15 克，防风 10 克，威灵仙 12 克。每日 1 剂，水煎服。功效：祛湿通络。加减：有寒者加桂枝 15 克；病久或外伤者加没药、地龙各 15 克。（《河北中医》1992 年第 2 期）

验方 4 葛根木瓜汤

◎ 葛根 10 克，木瓜 6 克，羌活 5 克，当归 6 克，赤芍 6 克，桃仁 6 克，桂枝 5 克，生草 5 克。水煎早、晚分服。一般一两剂即愈。（《实用中医简便验方》）

■ 舒筋活血治落枕

验方 1 乳香土鳖虫煎

◎ 乳香 10 克，土鳖虫 10 克，水煎服，每日 1 剂。（《新编百病简易疗法》）

验方 2 防风葛根汤

◎ 防风 6 克，川芎 6 克，当归 10 克，葛根 12 克，乳香 9 克，没药 9 克，桃仁 10 克，甘草 6 克。水煎，每日 1 剂，分 2 次服。功效：活血止痛。适用于落枕初期疼痛剧烈者。（《古今特效单验方》）

■ 白芍葛根汤治落枕

◎ 白芍 30 克，葛根 25 克，丹参、白芷各 15 克，防风 12 克，甘草 10 克，升麻 6 克，水煎服。适用于肿痛较重者。（《常见疼痛中医简便诊治》）

■ 刀豆壳汤治颈项紧痛

◎ 刀豆壳 15 克，羌活、防风各 9 克。每日 1 剂，水煎服。功效：疏风通络。（《新中医》1992 年第 11 期）

■ 熏洗法治落枕

◎ 肿痛较重时，可取羌活、独活、苏木、红花各 15 克，川芎、延胡索各 10 克，煎水熏洗患处，每日 1~2 次。或用大茴香 50 克，熬水洗患处，每日 1 次。（《颈肩腰腿痛千家妙方》）

■ 中药外敷治落枕

验方 1 二活细辛热敷方

◎ 羌活 15 克，独活 15 克，细辛 10 克，桑寄生 15 克，威灵仙 15