

来自老中医的指导，为腰腿痛病患者答疑、解惑、支招
让您走出治疗腰腿痛病的误区，使您拥有科学的理念和健康的人生

名老中医 | 特别推荐

赵国东◎主编



速查白话版
Sucha Baihuaban

腰腿痛病

药方大全

解密防治腰腿痛病的常见药方



(刘再朋方)

**益气
化瘀汤**

- 药物组成：人参12g，白术12g，熟地黄16g，龟甲16g，黄柏12g，知母12g，炙甘草12g，牡丹皮12g，桂枝12g，茯苓12g，白芍12g，桃仁12g。
- 用法用量：煎药时加入猪脊髓30g，蜂蜜30毫升；每日一剂，分3次温服，6剂为一疗程，需要用药9~12个疗程。
- 功效主治：益气养阴，活血化瘀。主治腰肌劳损性腰痛。

 **长江出版传媒**

 **湖北科学技术出版社**

现代家庭健康生活**中医手册**

来自老中医的指导，为腰腿痛病患者答疑、解惑、支招
让您走出治疗腰腿痛病的误区，使您拥有科学的理念和健康的人生

名老中医 | 特别推荐

赵国东◎主编



速查白话版
Sucha Baihuaban

腰腿痛病

药方大全

解密防治腰腿痛病的常见药方



 长江出版传媒

 湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

腰腿痛病药方大全 / 赵国东主编. — 武汉 : 湖北科学技术出版社, 2013.12

(现代家庭健康生活中医手册)

ISBN 978-7-5352-6386-5

I. ①腰… II. ①赵… III. ①腰腿痛病—验方—汇编
IV. ①R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第301351号

策 划：玉哲文化

责任校对：李少林

责任编辑：刘 玲 李大林

封面设计：王 梅 宋双成

出版发行：湖北科学技术出版社

电 话：027-87679468

地 址：武汉市雄楚大街268号

邮 编：430070

(湖北出版文化城B座12-13层)

网 址：<http://www.hbstp.com.cn>

印 刷：北京福达印务有限公司

邮 编：101117

督 印：陈万军

787×1092 1/16 印张：16.5 插页：2 千字：218千字

2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

印 数：6000

定 价：29.8元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

前言



Qianyan ※

腰腿痛是日常生活中的常见病，超过80%的人在一生中有过腰腿痛的病史。这些腰腿痛多发生在30岁以后，随着年龄的增长，发生率亦逐渐增加。腰腿痛是一种严重影响学习、工作和生活等多发病，往往非一独立疾病，而是一种综合性症候群，病因不明，多数是由于椎间盘突出、腰椎退行性变、椎管狭窄造成神经根受压、刺激而出现的临床症状，临床表现为腰部疼痛伴下肢放射痛，腰椎活动受限，跛行，甚至不能行远路。

以腰腿痛原因就诊的患者占门诊疼痛患者的41%，男性占79%，女性占89%。轻者腰痛，经休息后可缓解，再遇轻度外伤或感受寒湿仍可复发或加重；重者腰痛，向大腿后侧及小腿后外侧及脚外侧放射疼痛，转动、咳嗽、喷嚏时加剧，严重影响患者的生活质量。

中医学认为，腰腿痛的病因，主要有外感六淫、疫气内侵、七十所伤、外伤筋骨、瘀痰阻滞等。因其病因不同，则病理机制必然不同，但取其要害，莫过“不通”、“不荣”和“心因”三个方面。所谓“不通”，即腰腿部经脉或经脉所联属的脏腑、器官，因各种致病因素的作用，经脉中的气血津液运行阻滞不畅，则见“不通则痛”。人体各部分组织，均靠气血津液等营养物质的供养，方可发挥各自应有的作用，如果因脏腑产生的营养物质缺乏，或因运输这些营养物质的途径——经络障碍，局部的正常功能难以维持，则见“不荣则痛”。“心因”即心理因素，腰腿

痛的产生、加重和复发往往与精神情绪有关。

本书精选药方309余首，详细陈述了方药组成、功效主治、用法用量、加减变化、案例点评等，阐释其应用之理、解析个案过程，表述完整，犹如他人身临其境。本书由多年从事中医腰腿痛临床治疗的医生参与编写，目的在于对书中所编辑的资料进行严格的筛选，以保证每个方药的准确性、科学性与实用性。

本书的出版凝聚了原作者和许多中医专家的心血和智慧，在此对他们表示深深的感谢。由于我们的水平有限，加之时间仓促，不足之处在所难免，祈望广大医家和读者不吝赐教，使之成为现代中医临床的发展、广大民众的身体健康做出新的贡献。

编 者

2013.11.18



目录

Contents

第一章 腰痛良方

第一节 腰肌劳损 / 1

枸杞壮腰汤（张俊莲方）/ 1

三七坚骨汤（赵玉春方）/ 2

补肾通络汤（谷振清方）/ 3

当归壮腰汤（岳明香方）/ 4

党参止痛汤（王寿波方）/ 6



多味加减汤（朱良春方）/ 7

益气养阴汤（李思宁方）/ 8

补益肝肾汤（王勉方）/ 9

健脾强肾汤（蔡家璧方）/ 10

补肝肾气丸（李文圃方）/ 11

第二节 腰椎间盘突出 / 13

通络止痛汤（浦雪梅方）/ 13

强筋止痛丸（高明丰方）/ 14

滋补阴津汤（张国伦方）/ 15

当归红花汤（李乃宏方）/ 16

化痰化瘀汤（任明伟方）/ 16

腰痛 1 号方（王巧凡方）/ 17

腰痛 2 号方（浦雪梅方）/ 18

填精补髓汤（何红涛方）/ 20

理气止痛丸（成家文方）/ 21

通络止痛方（高文军方）/ 22

补益肝肾汤（吕雪平方）/ 23

第三节 腰椎骨质增生 / 25

- 当归止痛汤 (廖展梅方) / 25
活血通络汤 (贾继德方) / 26
强筋壮骨止痛散 (邢书玲方) / 27
除湿止痛汤 (康家军方) / 28
通窍止痛散 (王振东方) / 30
首乌养肝汤 (张世珍方) / 31
强筋壮骨汤 (庞桂海方) / 32
甘草汤加味 (石晓华方) / 33
补肾壮督汤 (方企扬方) / 34
三七灵仙方 (何春水方) / 35
舒筋止痛散 (刘永全方) / 37
当归活血方 (杨霓芝方) / 38
补肾止痛汤 (张定国方) / 39
补肾化瘀汤 (沈济苍方) / 40

第四节 腰背肌筋膜炎 / 41

- 活血化瘀汤 (李春茂方) / 41
当归地龙散 (邓铁涛方) / 42
当归补肝汤 (张艳君方) / 43
多味地黄汤 (张军方) / 44
清热解毒汤 (张成思方) / 45
益气养血汤 (肖合聚方) / 46
补阴养血汤 (姜春华方) / 47
补肝强骨汤 (张利霞方) / 48

第五节 强直性脊柱炎 / 50

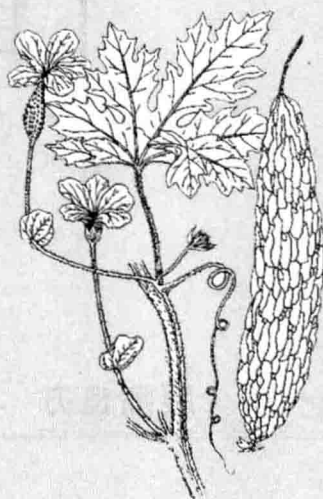
- 益气补肾汤 (孙永红方) / 50
桃仁红花汤 (黄应杰方) / 51
补肾填精汤 (李春英方) / 52

清热舒筋汤 (陈利群方) / 54

地黄止痛汤 (郭世岳方) / 55

利湿止痹汤 (陈康远方) / 56

补肾强骨汤 (郭世平方) / 57



第六节 腰椎退行性骨关节病 / 59

- 柔肝补肾汤 (吴国生方) / 59
当归益气汤 (李明煜方) / 60
骨质增生汤 (孙英新方) / 61
除湿通络汤 (王定贤方) / 63
风寒除湿痹汤 (王永昌方) / 64
黄芪桂枝多味汤 (陆有财方) / 66
防风三乌汤 (李梅方) / 68
甘草骨痹汤 (刘丽方) / 69

第二章 腿痛妙方

第一节 坐骨神经痛 / 71

祛瘀止痛汤 (张自祥方) / 71

坐骨止痛加味方（张世强方）/72

活血止痛酒（邵江东方）/73

散寒化湿方（徐贵成方）/75

温经化瘀熏洗方（许刚方）/76

通络消肿外敷（王宏刚方）/77

通络止痛散（徐贵成方）/79

独活寄生汤（张雪乔方）/80

通经活络汤（李亚军方）/82

温经止痛汤（严冰方）/83

第二节 足跟痛/85

活血化瘀汤（李福林方）/85

温阳止痛汤（崔明业方）/86

知母清热汤（李子朋方）/86

清热止痛汤（李严冰方）/87

活血解痛汤（岳同军方）/88

理气化痰温补汤（黄伟刚方）/89

川乌止痛汤（段正文方）/89

足跟疼痛熏洗方（戴昌德方）/91

足跟疼痛浸泡方（杨晓霞方）/92

中药熏洗方（李伟琪方）/93

第三节 风湿性关节炎/95

通经止痛汤（徐仕宏方）/95

清热祛湿汤（郭绍伟方）/96

养血补血汤（董建华方）/97

慢性风湿止痛液（孙白扬方）/98

清热解毒汤（胡殿军方）/100

清热利湿汤（马红梅方）/101

清热止痛汤（贾桂林方）/102

风寒湿痹汤（温双兰方）/103

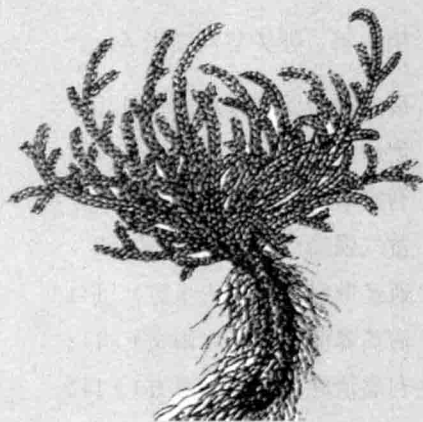
关节止痛汤加减（王德龙方）/105

第四节 类风湿性关节炎/107

通络缓痉汤（张如阳方）/107

滋阴止痛汤（刘思怡方）/108

温经通阳汤（梁碧伟方）/109



活血通络方（张玉琴方）/110

清热消肿汤（黄春玲方）/112

散寒止痛散（杜惠芳方）/113

抗风湿止痛方（胡琪方）/115

祛湿解毒汤加味（石伟松方）/116

活血化瘀方（孙英新方）/118

滋阴润燥汤（张文新方）/119

黄芪舒身汤（李邦阔方）/120

除湿镇痛汤（谭立民方）/121

第五节 痛风性关节炎/123

活血通络丸（杨承寿方）/123

止痛消肿汤加减（吕承全方）/124

泻火解毒方（宋琦文方）/126

外用方/126

清热活血汤 (程国兆方) / 127
清热除湿方 (范广岩方) / 128
通络止痛汤 (石晓庆方) / 130
活血消肿汤 (郑秀玲方) / 132
脾肾亏虚汤 (石天佑方) / 133
痛风性关节炎汤 (王尚勇方) / 134

第六节 膝关节滑膜炎 / 136

活血消肿汤 (张雨方) / 136
创膝熏洗液 (刘子毅方) / 137
利水渗湿汤 (魏星方) / 138
益气强筋汤 (郑明方) / 140
通经散瘀汤 (李庆星方) / 141
清热养阴汤 (高欣雨文) / 142
利湿消肿散 (牛小芳方) / 143
通络止痛汤 (朱晴方) / 145
湿热化痰汤 (宋文静方) / 146

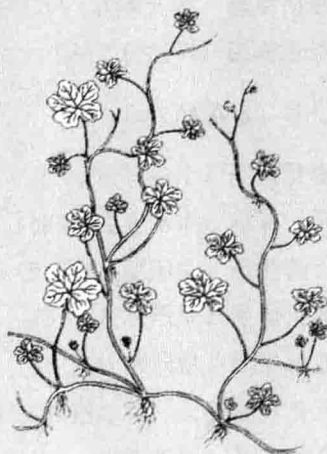
第七节 慢性骨髓炎 / 148

清热解毒汤 (马海龙方) / 148
化脓壮骨散 (孙素琴方) / 149
消肿拔毒膏 (刘华文方) / 151
解毒活血散 (方文堃方) / 152
消肿排脓汤 (顾左宁方) / 153
滋阴补肾汤 (陈孝玲方) / 154
祛毒壮骨汤 (张德祥方) / 155

第八节 骨质疏松 / 157

独活养肾汤 (崔羽航方) / 157
健脾固精汤 (刘巧英方) / 158
活血通络汤 (郑桂芝方) / 160

骨质疏松丸 (董晓月方) / 161
益肾壮骨汤 (张夏清方) / 162
腰腿疼痛方 (胡红卫方) / 163
补肾壮阳汤 (李晓强方) / 164
益肾补气汤 (李建飞方) / 165
补气活血丸 (李程方) / 166
壮骨强肾汤 (王羽方) / 167



第九节 踝关节扭伤 / 169

止痛理气汤 (李洋方) / 169
舒筋止痛散 (张曼方) / 170
活血化瘀汤 (李岩方) / 170
祛寒止痛散 (程敏方) / 171
补肾壮筋汤 (王诗怡方) / 172
和营止痛汤 (李玉玲方) / 173
补血调经汤 (王洪军方) / 175
行气活血方 (李建军方) / 176
活血消肿散 (刘恒方) / 177
活血熏洗液 (崔智攀方) / 179
活血化瘀酒 (崔飞虎方) / 180

第十节 骨关节结核 / 182

强筋壮骨膏 (关敬磊方) / 182

桂枝化瘀汤 (关文柯方) / 183

补血活血汤 (张武斌方) / 184

补阴消瘀散 (车龙飞方) / 185

壮肾填精汤 (郭旭方) / 185

第十一节 膝骨性关节炎 / 187

补肾健骨汤 (李泽朋方) / 187

化瘀除痹洗剂 (李勇方) / 188

活血通痹汤 (李泽方) / 189

强筋壮骨汤 (李梦鑫方) / 191

祛寒除湿汤 (刘佳怡方) / 192

舒筋活络散 (于玲玉方) / 194

通络止痛散 (刘敏方) / 195

补肾通络汤 (刘喆方) / 196

补肝益肾汤 (李凯亮方) / 197

第三章 预防腰腿痛

第一节 生活中预防腰腿痛 / 199

养成良好的站立姿势 / 199

如何纠正站立时的不良姿势 / 200

什么样的坐姿为不良姿势 / 201

什么样的坐姿最好 / 202

坐具不合适也会引起腰痛吗 / 203

什么样的坐具比较合适 / 204

如何用正确姿势预防腰腿痛 / 204

为什么说最好的方式是步行 / 205

家务劳动中如何预防腰腿痛 / 206

腰腿痛患者如何选择椅子 / 208

为什么床不能太硬或太软 / 209

腰腿痛患者如何选择鞋子 / 210

做家务活时如何减轻腰部的负担 / 210

腰腿痛患者为何要睡硬板床 / 211

腰下垫枕有何好处 / 212

枕头与腰痛有关系吗 / 214

中老年人睡眠时应注意什么 / 215

什么是正确的行走姿势 / 216

走路可以预防腰痛吗 / 217

如何应用弹性紧身衣预防腰痛 / 218

为什么腰痛患者不宜穿高跟鞋 / 219

什么是良好姿势的 6 个条件 / 220

起床时如何预防腰痛 / 221

第二节 劳动中预防腰腿痛 / 222

洗衣服时如何防止发生腰痛 / 222

在厨房干活时如何减轻腰部的负担 / 222

在照顾婴儿时如何注意避免腰痛的发生 / 223

直立持物应注意些什么 / 224

弯腰拾物也需要注意姿势吗 / 225

弯腰搬重物时采取什么姿势为好 / 226

手提和肩扛重物这两种方式

何者为好 / 227

在搬运劳动中还有哪些省力的办法 / 228

看电视时为避免腰痛应注意什么/ 229
老年人在园艺活动中应注意什么/ 229
哪些因素可造成职业损伤性腰痛/ 230
如何预防职业损伤性腰痛/ 232
体力劳动者预防腰痛的具体
措施有哪些/ 233
长期站立工作者预防腰痛
具体措施有哪些/ 234
司机为预防腰痛可采取什
样的对策/ 235
办公室工作人员如何预防腰痛/ 236
医务工作者如何预防腰痛/ 238
其他工作是否也应注意姿势/ 238

第三节 运动治疗腰腿痛 / 240

运动疗法在腰痛的康复治疗
中起什么作用/ 240
运动疗法治疗腰痛有什么特点/ 241
如何开展针对性的运动疗法
治疗腰痛/ 242
腰痛的卧位医疗体操如何进行/ 244
如何开展站立位的腰痛医疗体操/ 246
腰痛患者怎样进行改善运动
功能的医疗体操/ 247
腰痛患者的水中运动如何进行/ 248
如何开展增强心肺功能的综
合健身锻炼/ 250

第一章 腰痛良方



第一节 腰肌劳损

◆ 枸杞壮腰汤（张俊莲方）

【药物组成】 山药 11g，熟地黄 24g，山茱萸 9g，枸杞子 9g，菟丝子 11g，鹿角胶 11g，杜仲 11g，肉桂 6g，当归 9g，制附子 6g，丹参 16g，乳香 16g，没药 16g，当归 16g。

【用法用量】 水煎服，每日 1 剂，分 3 次温服，5 剂为 1 个疗程，需要用药 8 个疗程。

【功效主治】 温阳补肾，化瘀活血。适用于腰肌劳损。

【方解方义】 壮腰汤方中鹿角胶、杜仲、菟丝子，益气补肾，使虚阳得补；肉桂、制附子，温补阳气，助鹿角胶、杜仲、菟丝子，大补阳气；当归、熟地黄，填脑补精，使阳从阴血而化生；枸杞子滋阴补阳，使阳复有源；山药益气补阳；山茱萸填肾固精，强健筋骨；丹参活血祛瘀消肿；乳香、没药，行气活血，化瘀止痛；当归活血养血，兼防化瘀药伤血。

【加减应用】 若自汗者，加黄芪、白术、大枣，以益气固表止汗；若腰背疼痛甚者，加续断、骨碎补、牛膝，以强健筋骨止痛；若瘀甚者，加大丹参用量、再加川芎，以活血化瘀；若畏寒者，



加大制附子、高良姜、肉桂用量，以温补阳气等。

【药方引自】《肌肉骨节疑难病方用药技巧》

◆ 三七坚骨汤（赵玉春方）

【药物组成】淫羊藿 11g，巴戟天 13g，补骨脂 13g，杜仲 13g，续断 11g，枸杞子 13g，熟地黄 11g，仙茅 13g，骨碎补 13g，自然铜 13g，三七 13g，土鳖虫 6g，当归 13g，丹参 13g，鸡血藤 16g，威灵仙 13g，路路通 13g。个别患者长期服用土鳖虫如对胃有刺激可减量，或不用。

【用法用量】每日 1 剂，水煎，分 3 次服。30 日为 1 个疗程。

【功效主治】坚骨补肾，通络活血。适用于腰肌劳损引起的腰背疼痛。

【方解方义】坚骨汤中巴戟天、淫羊藿、补骨脂、杜仲、续断、枸杞子、熟地黄、仙茅补肾益精坚骨为主，加以骨碎补、自然铜，使腰椎体骨密质更加结实，肥大疏松退变的骨体坚硬、缩小而腰痛自愈；辅用三七、土鳖虫、当归、丹参活血祛瘀，疏通瘀络，推动腰部血液运行，改善局部受压组织的瘀血肿胀，恢复神经血管功能，配鸡血藤、威灵仙、路路通舒筋活络，引药达所为使，即“通则不痛，痛则不通”故痹证悉除。

【专家按语】中医述“腰者乃肾之府，转摇不能，肾将惫矣”。《素问·痹论》曰：“骨痹不已，复感于邪，内舍于肾。”此病多由年老肾虚，先天禀赋不足，久病虚弱，加之劳累太过，导致肾精亏损，无以濡养筋脉骨骸而成。诊断为：肾虚骨弱，瘀血阻络，治以补肾坚骨活血通络。

【药方引自】赵玉春，等. 三七坚骨汤治疗腰椎退行性变 116 例. 湖北中医药，2007，(5)：54

◆ 补肾通络汤（谷振清方）

【药物组成】生薏苡仁 28g，炒白术 28g，芡实 28g，炒白芍 28g，炙甘草 16g。

【用法用量】水煎分 2 次服，每日 1 剂。将本方药渣用布包裹热敷患侧，每日 1 次，每次 30 分钟。

【功效主治】通络止痛，健脾燥湿。主治腰肌劳损引起的腰痛。

【方解方义】中医书《景岳全书·腰痛》曰：“腰痛证凡悠悠戚戚，屡发不止者，肾之虚



白术

也；遇阴雨天或者久坐痛而重者，湿也；遇诸寒而痛，或喜暖而恶寒者寒也。”本方中重用白术补脾燥湿，祛湿避邪之源；重用生薏苡仁渗湿利水、舒筋护骨，使湿邪有去之路；重用芡实益肾利湿，令湿邪无藏身之地；重用白芍和炙甘草，酸甘化阴、缓急止痛。煎后药渣热敷，可使药液直接渗透于病所，促进腰部肌肉气通血和，内外合拍，肾气旺，湿邪除，痛得止。

【加减应用】腰部酸困无力加黄芪、白芍、当归；伴下肢沉重疼痛加白花蛇、木瓜；严重者加活络效灵丹；腰痛甚者加续断、骨碎补、桑寄生、蜈蚣；寒甚者加附子；肾阴虚者加熟地黄、山茱萸。

【病例详解】金某，女，39 岁。2002 年 3 月 19 日来医院就诊。反复腰痛、酸困沉重 8 年，患者劳累或遇寒湿疼痛发作，晚间休息时疼痛加重，早晨起床活动后缓解，伴神疲困倦。经 X 线检查腰部脊柱正常，肌肉紧张，左侧为甚，呈细索状，第 3 腰椎



横突部有压痛，舌淡、苔白，脉沉缓。腰部磁共振检查无异常。此乃肾气不足、湿邪壅滞，予除湿补肾汤加味以补肾祛湿，兼散寒止痛。处方：炒白术 28g，生薏苡仁 28g，芡实 28g，炒白芍 28g，生黄芪 28g，当归 11g，续断 9g，桑寄生 9g，蜈蚣 2 条，附子 9g，木瓜 9g，炙甘草 16g。服药 7 剂，晨起时未觉腰痛；服药 12 剂，症状和体征明显改善。效不更方，共服 52 剂，治疗过程中并配此药渣热敷患侧，诸症消失。半年后随访未复发，临床治愈，而收全功。

【药方引自】《甘肃中医学院学报》

◆ 当归壮腰汤（岳明香方）

【药物组成】党参 16g，黄芪 28g，当归 13g，续断 11g，生白术 16g，升麻 6g，香附 16g，乌药 6g，威灵仙 13g，枳壳 13g，骨碎补 13g，桑寄生 11g，独活 13g，甘草 3g。

【用法用量】水煎服，每日 1 剂，15 天为 1 个疗程。

【功效主治】适用于气虚型腰痛腰肌劳损，症见中气不接，腰痛不能举，自觉腰部上下两截，上部不能举动下部，臀骶部有下坠感，久坐后站起时腰不能马上直立，适量活动后痛可减轻，劳累后加重。有沉困酸胀感，初时疼痛较轻，一种姿势过久腰部有不适感，并逐日加重。查体腰部压痛，无放射痛，痛甚时活动受限，舌质淡、苔白，舌体大，脉沉细或沉弦。

【方解方义】壮腰汤中黄芪养脾益气，兼补肾润脏之元气，与党参培补中宫之气为主药；当归、骨碎补、续断活血补肝肾为辅助药；佐以白术益气补脾，升麻升阳行瘀，香附、乌药、枳壳理气，威灵仙、独活、桑寄生通经活络为佐，甘草调合诸药为使。

【加减应用】腰痛连及腿痛者加川牛膝、刘寄奴，以通经活络；腰痛连及腿麻木者加全虫、天麻、僵蚕，以通经除风；痛甚者加元胡、广木香、枳实，以理气止痛；腰痛酸沉加狗脊、当归、

首乌，以滋补肝肾。

腰痛连腿者加独活、牛膝；兼寒湿者加茯苓、白术、肉桂、干姜；兼湿热者加薏苡仁、黄柏；气滞重者加青皮、香橼、佛手。

【病例详解】万某，男，76岁。患者反复腰痛15年加重1月，于2004年4月6日就诊。患者15年来常因受凉后出现腰痛，时轻时重，活动后加重，伴形寒肢冷。腰椎X线片无明显病变。多次口服消炎痛、追风透骨丸以及推拿治疗，效果不佳。1月前因天气变化腰部冷痛重着难忍，用芬必得和单纯肾着汤与独活寄生汤治疗疼痛不减，遂来就诊。临床表现：腰部胀痛难忍，遇冷更甚，转侧不利，晨起或天气变化后加重，伴耳鸣眼雾，手足不温，舌红，舌腹静脉迂曲，苔白略腻，脉沉细。中医确诊：肝肾两虚，筋骨失养，寒瘀阻络。治则：疏肝补肾，强筋壮骨，温经化瘀。上方水煎服，1日1剂，连服3剂。4月10日二诊：药后腰腹冷痛明显好转，只转侧时稍感不利，继以上方加赤芍28g，白芍28g。水煎服，1日1剂，连服5剂，诸症消失而愈。1年后因感冒再来我处诊治，随访腰痛未再复发。

【专家按语】慢性腰痛多为血滞气虚性腰痛，临床上应审明肾虚、气虚，症治合一方可药到病除。中医认为气虚性腰痛当首先以补气为主，佐以固肾壮腰之品，并自拟补肾壮腰汤。

临床上气虚型腰痛应与阴虚肾虚型、肾阳虚型肾阴虚型腰痛加以区别。气虚型腰痛多为素体虚弱，倦怠无力，腰痛时轻时重，反复发作，多年不愈，劳累加重，休息减轻，舌质淡，苔白，舌体大，脉沉细或沉弦；肾虚型腰痛起病缓慢，腰膝酸软疼痛，晨起僵硬，活动后好转。若畏寒肢冷，小便清长，舌淡嫩，苔白滑为肾阳虚；若头晕，目眩，耳鸣，舌质红，苔薄为肾阴虚。

【药方引自】郭艳锦. 名老中医岳明香治疗气虚腰痛的经验. 中医正骨, 2001, 12 (1): 57



◆ 党参止痛汤（王寿波方）

【药物组成】当归 13g，黄芪 28g，白芍 13g，狗脊 13g，寄生 18g，桂枝 13g，牛膝 16g，杜仲 16g，云苓 16g，独活 13g，川乌 13g，草乌 13g，乳香 13g，没药 13g，全蝎 13g，蜈蚣 5 条，乌梢蛇 13g，毛姜 13g，秦艽 13g，细辛 6g，川芎 6g，防风 13g，党参 13g。

【用法用量】水煎服，每日 1 剂。分 3 次服。



当归

【功效主治】症见腰脊酸痛、腰部细直、屈伸不利、腿酸膝软，适用于慢性腰肌劳损。

【方解方义】本方选自《医宗金鉴》之桃红四物汤为主，方中以桃红四物汤为主养血活血，祛瘀生新；全虫味辛，性善通脉，能引风药直达病所，有较好的通络活血作用；地鳖虫生新通络，散瘀利水，以达到“通则不痛”的治疗目的；怀牛膝引血下行、活血止病、强健腰膝；胡椒、桂枝、细辛辛温散寒而活血，起到温通经络的作用；续断、杜仲、桑寄生止痛通络、补益肝肾、强筋祛风；炙甘草调和诸药，全方配伍共奏补益肝肾、活血祛瘀，温通经络之功，使治疗收到了良好的效果。

【加减应用】夹湿者加防己 13g，川木瓜 13g；凡病程较久者加桃仁 13g，红花 13g，三七 13g；麻木不仁者加白花蛇。

【病例详解】钱某，女，49 岁，1997 年 8 月 20 日来医院就诊。常有腰部不舒，当初予外院就诊，X 线摄片示：腰 3~5 椎间增生，诊断为腰椎病。患者经治略见好转，但每遇劳累，阴雨天