

中医实效经典方系列

颈肩腰腿痛 良方验方

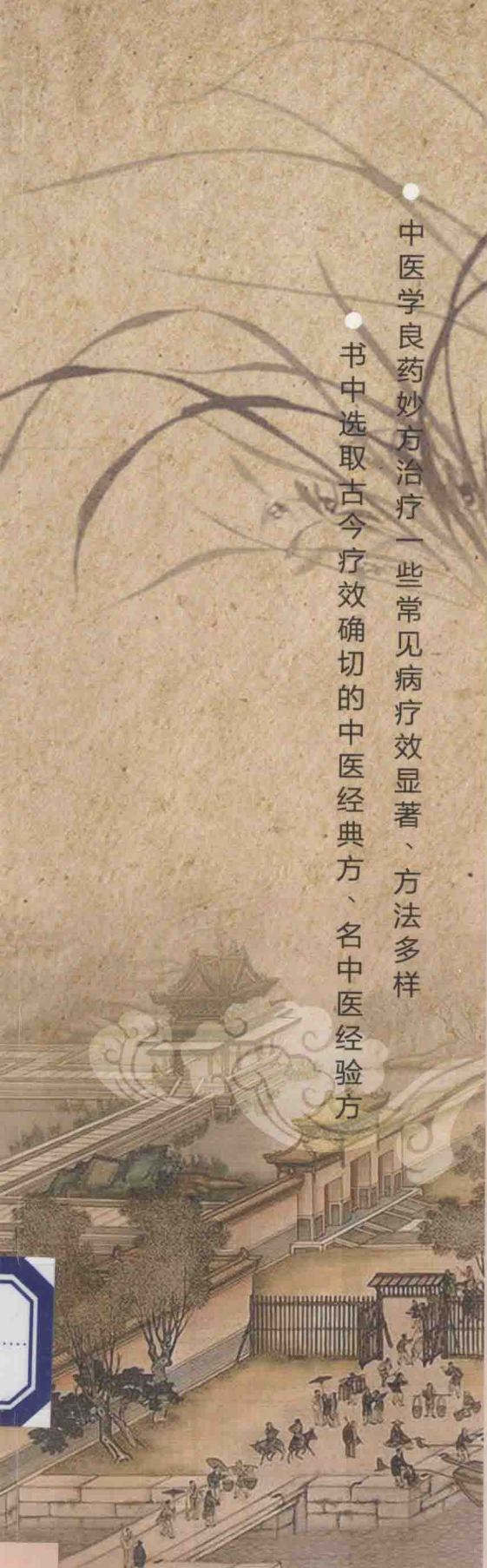
赵勇 主编



化学工业出版社
生物·医药出版分社

● 中医学良药妙方治疗一些常见病疗效显著、方法多样

● 书中选取古今疗效确切的中医经典方、名中医经验方



实效经典方系列

颈肩腰腿痛 良方验方

赵勇 主编



化学工业出版社
生物·医药出版分社

·北京·



颈肩腰腿痛是骨伤科常见病,主要包括颈椎病、肩关节周围炎、腰椎间盘突出症、腰肌劳损、骨质增生、膝骨关节病和踝关节病等。中医药在治疗颈肩腰腿痛疾病方面具有方法多样、疗效稳定等优势。本书精选了中药治疗颈肩腰腿痛疾病,在临床治疗中疗效确切的方剂 300 余方,主要分为内服和外用方两大类。所选方剂以中医经典方、名中医经验方为主,体现中医辨证论治的特点,并在病症之后进行总结和点评。本书所选方剂方便有效,适合中医骨伤科医师、中西医结合医师及中医学爱好者查阅和直接选用。

图书在版编目(CIP)数据

颈肩腰腿痛良方验方/赵勇主编. —北京:化学工业出版社, 2013.6
(中医实效经典方系列)
ISBN 978-7-122-17075-0

I. ①颈… II. ①赵… 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 (2013) 第 080558 号

责任编辑:陈燕杰

文字编辑:赵爱萍

责任校对:边涛

装帧设计:关飞

出版发行:化学工业出版社 生物·医药出版分社

(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装:三河市延风印装厂

710mm×1000mm 1/16 印张 14½ 字数 285 千字 2013 年 10 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 36.00 元

版权所有 违者必究

本书编写人员

主 编 赵 勇

编写人员 (按姓氏笔画排序)

王 雷 王尚全 方 维 闫 安
何冀川 张 宽 赵 勇 赵国东
秦伟凯 高 坤 崔秀仁 常德有
董永丽



前言

中医药学是中华民族优秀传统文化中的瑰宝，是中医人智慧的结晶，历经数千年的发展、演绎，光华依旧，中医学以其治疗方法独特、疗效可靠，获得国内外人们的青睐。究其典籍浩如烟海，览其药物成千上万，不经长期的临床实践和领悟，难以选良药组妙方，也不能取得显著疗效。

颈肩腰腿痛是骨伤科常见病，其所包含病种较多，临床上多以疼痛为主诉，主要有颈椎病、肩关节周围炎、腰椎间盘突出症、腰肌劳损、骨质增生、膝骨性关节炎和踝关节病等，直接导致人们日常工作和生活质量的下降。随着人们行为方式的转变，越来越多的人承受颈肩腰腿痛疾病的折磨，并且呈现大众化和年轻化的趋势。中医在治疗颈肩腰腿痛疾病方面具有方法多样，辨证论治，阶段分明，疗效稳定的特点。

本书介绍了运用中药治疗颈肩腰腿痛性疾病的部分，共选取 300 余方，主要包括内服和外用方两大类。所选方均为临床报道中实践证明疗效较为确切的方剂，以中医经典方、名中医经验方为主，体现了中医辨证论治的特点，并在各个病症之后进行简短的总结和点评。所载方剂方便有效，适合临床医师及中医学爱好者随时查取和直接选用。中医的精髓在于“辨证论治”，在选用时一定要遵循“是其证，用其药”的原则。

现代文献资料种类繁多，限于我们水平有限，选方过程中存在某些不足和纰漏之处，望各位同仁予以批评指正。所用文字资料，均来自于国内期刊或书籍公开发表的文献，谨向文献作者致以衷心的感谢。

中国中医科学院望京医院 赵勇
2013 年 5 月

目 录

第一章 肩周炎（冻结肩）

一、内治方 / 002

1. 八珍汤加味 / 002
2. 补肝汤加味 / 003
3. 当归鸡血藤汤 / 003
4. 当归四逆汤 / 004
5. 独活寄生汤 / 005
6. 葛根汤 / 005
7. 黄芪桂枝五物汤 / 006
8. 肩舒汤 / 006
9. 加味蠲痹汤 / 007
10. 三痹汤 / 007
11. 舒筋通络汤 / 008
12. 止痛如神汤 / 009

13. 秦艽五藤稀仙汤 / 009

14. 舒筋通络汤 / 010

二、外治方 / 010

舒筋活络洗剂 / 010

三、食疗方 / 011

1. 川乌粥 / 011

2. 白芍桃仁粥 / 011

3. 桑枝鸡汤 / 012

小结 / 012

第二章 颈椎病

一、内治方 / 015

1. 麝香颈康汤 / 015
2. 白芍木瓜灵仙汤 / 015
3. 半夏白术天麻汤合指迷茯苓丸 / 016
4. 补肾壮骨活血汤 / 016
5. 补阳还五汤 / 017
6. 柴胡加龙骨牡蛎汤 / 017
7. 丹葛舒颈汤 / 018
8. 定坤汤 / 019
9. 定眩汤 / 019
10. 独活寄生汤 / 020
11. 复元活血汤合圣愈汤 / 020
12. 葛根二藤汤 / 021

13. 葛根舒颈汤 / 022

14. 葛桂通督汤 / 022

15. 固本舒筋汤 / 023

16. 葛根汤 / 023

17. 缓急舒痹汤 / 024

18. 活血化瘀汤 / 024

19. 活血平肝汤 / 025

20. 脊痛汤 / 026

21. 加味芍药甘草汤 / 026

22. 筋痹方 / 027

23. 颈痛消汤 / 027

24. 清眩舒颈汤 / 028

25. 舒根汤 / 028

26. 通络饮 / 029
27. 芎麻汤合十味温胆汤 / 029
28. 益气化瘀补肾方 / 030
29. 镇眩汤 / 030
30. 滋阴柔筋息风汤 / 031

二、外治方 / 031

1. 威灵化刺膏 / 031
2. 颈痛散 / 032

小结 / 033

第三章 腰肌劳损

一、内治方 / 035

1. 白芍木瓜汤 / 035
2. 补肾壮筋汤 / 036
3. 除湿补肾汤 / 036
4. 二乌通痹汤 / 037
5. 加味芍药甘草汤 / 037
6. 加味五子衍宗汤 / 038
7. 肾着汤加减 / 038
8. 阳和汤 / 039
9. 益肾舒筋汤 / 039
10. 自拟补肾祛瘀汤 / 040
11. 自拟补肾活血汤 / 040

二、外治方 / 041

1. 双柏散 / 041
2. 通痹熏洗汤 / 041
3. 强腰散 / 042

三、食疗方 / 042

1. 枸杞羊肾粥 / 042
2. 狗肉附片汤粥 / 042
3. 生地黄乌鸡 / 043

小结 / 043

第四章 腰椎间盘突出症

一、内治方 / 045

1. 独活寄生汤 / 045
2. 阳和汤 / 046
3. 复元活血汤 / 047
4. 柴胡桂枝汤 / 047
5. 加味白芍甘草汤 / 048
6. 加味当归四逆汤 / 048
7. 枳壳甘草汤 / 049
8. 补气活血健腰汤 / 049
9. 当归葛根汤 / 050
10. 腰康宁方 / 051
11. 健步汤 / 051
12. 荆地细辛汤 / 052
13. 归熟汤 / 052

14. 加味肾着汤 / 053
15. 仙复汤 / 054
16. 下法三方 / 054
17. 麻辛附子汤合金刚丸加味方 / 056
18. 活血逍遥汤 / 057
19. 灵枢利节汤 / 058
20. 升降定痛汤 / 059
21. 加减薏苡仁汤 / 059
22. 鹿丹通督方 / 060
23. 地龙舒腰汤 / 061
24. 杜仲汤 / 061
25. 加味龙胆泻肝汤 / 062
26. 壮腰祛风镇痛汤 / 063
27. 五物五苓汤 / 063

28. 豨薟狗脊地骨皮汤 / 064
29. 仙方二活汤 / 065
30. 三四汤 / 065
31. 腰间盘汤 / 066
32. 加减乌头汤 / 067
33. 腰伤汤 / 067
34. 芥兰汤 / 068

35. 温阳通络汤 / 069

二、外用方 / 069

1. 外洗止痛方 / 069
2. 膝续强腰汤 / 070

小结 / 071

第五章 腰椎管狭窄症

内治方 / 073

1. 补肾活血汤 / 073
2. 活血通督汤 / 073
3. 门氏活化汤 / 074
4. 调气通髓汤 / 074
5. 通督活血汤 / 075
6. 中药组方 / 075
7. 腰痛汤 / 076
8. 骨痹散 / 076

9. 壮骨通督汤 / 077
10. 中药内服方 / 078
11. 补中益气汤 / 078
12. 补阳还五汤 / 079
13. 章氏验方 / 079
14. 羌活胜湿汤 / 080
15. 清热通络方 / 080

小结 / 081

第六章 急性腰扭伤

一、内治方 / 083

1. 郭氏挫伤眇痛汤 / 083
2. 活络效灵丹 / 083
3. 身痛逐瘀汤 / 084
4. 解痉汤 / 084
5. 活血镇痛汤 / 085
6. 三香伸筋汤 / 086
7. 王不留行汤 / 086

8. 血府逐瘀汤 / 086
9. 腰痛方 / 087

二、外治方 / 088

1. 自拟腰痛透敷方 / 088
2. 中药湿热敷方 / 088
3. 辛夷止痛散 / 089

小结 / 089

第七章 强直性脊柱炎

一、内治方 / 092

1. 五虎强督通痹汤 / 092
2. 雷公藤复方 / 093
3. 补肾健督汤 / 094

4. 补肾强督汤 / 094
5. 补肾通督方 / 095
6. 补肾通督活血汤 / 096
7. 除痹汤 / 096

8. 化痰逐瘀解毒汤 / 097
9. 强督汤 / 097
10. 强肾舒督汤 / 098
11. 清热益肾法 / 098
12. 祛强汤 / 099
13. 肾痹汤 / 099
14. 十黄汤 / 100
15. 舒督补肾方 / 100
16. 益肾培督汤 / 101
17. 益肾通督解毒汤 / 101

18. 三痹汤 / 102
19. 朱良春经验方 / 102
20. 竹节风汤 / 103

二、外用方 / 104

1. 除湿蠲痹方 / 104
2. 松脊展筋方 / 104

小结 / 105

第八章 原发性骨质疏松症

一、内治方 / 108

1. 三甲复脉汤 / 108
2. 七宝美髯汤 / 109
3. 补肾健脾活血汤 / 109
4. 补肾填精生髓汤 / 110
5. 补肾壮骨汤 / 110
6. 二仙补肾汤 / 111
7. 骨痹汤 / 112
8. 固本痰瘀双化汤 / 112
9. 加味二仙汤 / 113
10. 健骨愈疏汤 / 113
11. 健脾益肾方 / 114
12. 鹿仙强骨汤 / 114

13. 密骨汤 / 114
14. 青蛾丸 / 115
15. 温肾壮骨汤 / 115
16. 壮骨饮 / 116
17. 活血通络汤 / 116

二、食疗方 / 117

1. 黄豆猪骨汤 / 117
2. 虾皮豆腐汤 / 117
3. 猪皮续断汤 / 118
4. 制黑豆 / 118

小结 / 118

第九章 颈腰椎骨质增生

一、内治方 / 121

1. 地骨皮汤 / 121
2. 抗骨增生汤 / 122
3. 灵芍汤 / 122
4. 补肾温阳止痛汤 / 123
5. 壮骨如神汤 / 123
6. 补肾通络汤 / 124
7. 四虫散 / 124

8. 补肾祛痛汤 / 125
9. 腰痹汤 / 125

二、外治方 / 126

1. 中药外敷方 / 126
2. 活血消痛散 / 127

小结 / 127

第十章 股骨头坏死

一、内治方 / 130

1. 补肾复活汤 / 130
2. 补肾化瘀汤 / 131
3. 骨蚀汤 / 131
4. 自拟补肾活血汤 / 132
5. 补肾通络汤 / 133
6. 活血补肾方 / 133

7. 健脾益气方 / 134
8. 益肾复元方 / 135

二、外治方 / 135

邓氏骨伤科膏药 / 135

小结 / 136

第十一章 膝骨关节炎

一、内治方 / 138

1. 养元柔肝汤 / 138
2. 祛瘀化痰汤 / 139
3. 养血清润汤 / 140
4. 补阳还五汤 / 140
5. 扶元荣骨汤 / 141
6. 活血祛瘀汤 / 141
7. 四神煎 / 142
8. 桃红饮加味 / 143
9. 真火膝痹汤 / 143
10. 补中桂枝汤 / 144
11. 芍药木瓜汤 / 144

12. 壮筋灵 / 145
13. 麻桂温经汤 / 145

二、外治方 / 146

1. 自拟健步汤 / 146
2. 石氏熏洗方 / 147
3. 乌头汤 / 147
4. 石氏四肢洗方 / 148
5. 金桂外洗方 / 148
6. 四子散 / 149

小结 / 150

第十二章 膝关节滑膜炎

内治方 / 152

1. 参苓白术三妙散 / 152
2. 牛蒡子汤 / 152
3. 历节清饮 / 153
4. 消肿蠲痹汤 / 153
5. 加味五苓汤 / 154

6. 滑膜炎汤 / 155
7. 薏苡仁汤 / 156
8. 羌活胜湿汤 / 157
9. 宣痹汤 / 158

小结 / 158

第十三章 踝关节扭伤

一、内治方 / 161

1. 活血利水方 / 161

2. 活血化瘀丸 / 161

二、外治方 / 162

1. 创伤外洗颗粒 / 162
2. 二乌散 / 162
3. 化瘀膏 / 163
4. 化瘀定痛散 / 164
5. 活血止痛散 / 164
6. 加味苏木合剂 / 165
7. 凉膈散加味 / 165
8. 身痛逐瘀散 / 166
9. 舒筋通络外洗方 / 166
10. 消肿膏 / 167
11. 新伤洗药 / 167
12. 草药外洗方 / 168

13. 内服外洗方 / 168
14. 中药热敷方 / 169
15. 中药热罨方 / 169
16. 中药烫熨方 / 170
17. 中药外敷方 / 170
18. 中药熏洗方 / 171
19. 自拟黄药膏 / 171
20. 活血消肿止痛散 / 172
21. 自拟肉桂天花粉湿敷方 / 173
22. 舒筋通络外洗方 / 173

小结 / 174

第十四章 跟痛症

一、内治方 / 176

1. 补肾健骨方 / 176
2. 补肾汤 / 177
3. 补肾通络汤 / 177
4. 当归鸡血藤汤 / 178

二、外用方 / 178

1. 八仙逍遥汤 / 178
2. 丁香浴足散 / 179
3. 定痛汤 / 179
4. 二草二皮汤 / 180
5. 跟痛散 / 180
6. 跟痛洗方 / 181
7. 归红虫乌方 / 181

8. 活血通络方 / 182
9. 活血止痛汤 / 182
10. 金桂外洗方 / 183
11. 宽筋散 / 183
12. 麝香跟痛散 / 184
13. 舒筋活络洗剂 / 184
14. 土家药熏蒸方 / 185
15. 跟痛散 / 186
16. 中药熏洗方 / 186
17. 滋肾祛瘀散 / 187
18. 自拟艾桐熏洗方 / 187
19. 自拟跟痛汤 / 188

小结 / 188

第十五章 痛风性关节炎

一、内治方 / 191

1. 解毒化瘀汤 / 191
2. 白虎加桂枝汤 / 192
3. 草薢渗湿汤 / 192

4. 车慈防己黄芪汤 / 193
5. 加味大柴胡汤 / 193
6. 当归拈痛汤合四妙散 / 194
7. 侗药清风汤 / 195

8. 扶脾泄浊汤 / 195
9. 桂枝芍药知母汤 / 196
10. 虎杖萆薢汤 / 196
11. 加减木防己汤 / 197
12. 加味四妙汤 / 198
13. 加味竹叶石膏汤 / 198
14. 降浊活血益肾汤 / 199
15. 九毛汤 / 199
16. 利湿活血降浊汤 / 200
17. 龙胆泻肝汤 / 201
18. 苗药痛风停汤 / 201
19. 当归拈痛汤 / 202
20. 羌活汤 / 202
21. 秦蜂汤 / 203
22. 清热泄浊化瘀汤 / 203
23. 清热泄浊通痹汤 / 204

24. 清热养阴除湿汤 / 204
25. 祛风定痛汤 / 205
26. 渗湿定痛汤 / 206
27. 四妙止痛汤 / 206
28. 四五解毒汤 / 207
29. 痛风 I 号方 / 207
30. 痛风定痛汤 / 208
31. 痛风汤 / 208
32. 痛风消痹汤 / 209

二、外用方 / 209

痛痹汤 / 209

小结 / 210

第十六章 类风湿关节炎

内治方 / 212

1. 斑龙汤 / 212
2. 自拟活血通痹方 / 213
3. 类风方汤剂及散剂 / 214
4. 龙藤方 / 214
5. 全消痹汤 / 215
6. 四风三藤汤 / 215
7. 通痹汤 / 216

8. 健脾祛湿方 / 216
9. 益气活血方 / 217
10. 益气祛湿通络方 / 218
11. 益肾通络汤 / 218
12. 朱良春经验方 / 219

小结 / 219

第一章

肩周炎（冻结肩）

冻结肩是指狭义的肩关节周围炎。肩关节周围炎简称肩周炎，是一组表现为肩痛及运动功能障碍的综合征，广义的概念包括肩峰下滑囊炎、冈上肌肌腱炎、肩袖撕裂、肱二头肌长头腱炎及其腱鞘炎、喙突炎、冻结肩、肩锁关节病变等多种疾患；狭义的概念仅指冻结肩（或称五十肩），中年以后突发性的肩关节疼痛及关节挛缩症。本文所说的肩关节周围炎是指其狭义概念——冻结肩。

病因病机

肩周炎在我国古代称“肩不举”、“痛肩”，属痹证范畴。中医认为是年老体衰，气血虚损，筋失濡养，风寒湿外邪侵袭肩部，经脉拘急所致。故气血虚损，血不荣筋为内因，风寒湿侵袭为外因，内外因相互作用，共同影响，导致本病。《古今医鉴》指出：“病臂痛为风寒湿所搏，或睡后手在被外为寒邪所袭，遂令臂痛；及乳妇以臂枕儿，伤手风寒而致臂痛者……有血虚作背痛，盖血不荣筋故也；因湿臂痛，因痰饮流入四肢，令人肩背酸痛，两手软痹”。《圣济总录·诸痹门》对本病的发生认为是：“肾脂不长，则髓涸而气不利，骨肉痹，其症风寒也。”

疾病分型

根据不同的病理过程，可将本证分为3个阶段。

(1) 急性期（冻结肩进行期） 起病急骤，疼痛剧烈，肌肉痉挛，关节活动受限。夜间疼痛加重，难以入眠。压痛范围广泛，喙突、喙肱韧带、肩峰下、冈上肌、肱二头肌长头腱、四边孔等部位均可出现压痛。X线检查一般无异常发现。关节镜观察可见滑膜充血，绒毛肥厚、增殖，充填于关节间隙及肩盂下滑膜皱襞间隙，关节腔狭窄，容量减少。肱二头肌长头腱为血管翳覆盖。急性期可持续3~10周。

(2) 慢性期（冻结期） 此时疼痛症状相对减轻，但压痛范围仍较广泛。由急

性期肌肉保护性痉挛造成的关节功能受限发展到关节挛缩性功能障碍。关节僵硬，梳头、穿衣、举臂托物等动作均感困难。肩关节周围软组织呈“冻结”状态，冈上肌、冈下肌及三角肌出现挛缩。X线摄片偶可观察到肩峰，大结节骨质稀疏，囊样变。关节造影，腔内压力增高，容量减小至5~15ml（正常成人容量15~30ml）；肩胛下肌下滑液囊闭锁不显影，肩盂下滑膜皱襞间隙消失，肱二头肌长头腱鞘充盈不全或闭锁。

（3）功能康复期 孟肱关节腔、肩峰下滑囊、肱二头肌长头腱滑液鞘以及肩胛下肌下滑囊的炎症逐渐吸收，血液供给恢复正常，滑膜逐渐恢复滑液分泌，粘连吸收，关节容积逐渐恢复正常。在运动功能逐步恢复过程中，肌肉的血液供应及神经营养功能得到改善。大多数患者肩关节功能恢复到正常或接近正常。肌肉的萎缩需较长时间的锻炼才能恢复正常。

治法治则

冻结肩是肩周炎的一种类型。据文献报道，Neviaser从病理学的角度称之为粘连性关节囊炎，二者指的是同一种疾病。有学者认为其为自限性疾病，自然病程为1~2年，而Reeves的观察表明，从发作到完全恢复需1~4年，且半数以上的患者仍遗留永久性肩关节活动受限。因而对此病仍主张积极治疗。治疗目的是解除疼痛，恢复肩关节活动功能，缩短病程。由于此病发病机制尚不完全清楚，目前仍缺乏统一的理想疗法。中医认为是年老体衰，气血虚损，筋失濡养，风寒湿外邪侵袭肩部，经脉拘急所致。目前中医治疗方法主要是口服汤剂、手法推拿、针刀、针灸、外洗、熏蒸等治疗，或将多种方法综合起来进行治疗，临床效果参差不齐。现代医学治疗主要包括口服非甾体镇痛药、理疗、封闭、关节腔注射，甚至运用关节镜微创等手术治疗方法。

一、内治方

1. 八珍汤加味

【出处】元·沙图穆苏《瑞竹堂经验方》

【组成】党参12g，茯苓12g，白术10g，熟地黄12g，川芎6g，当归10g，白芍10g，伸筋草15g，透骨草12g，桑枝12g，宽筋藤12g，桑寄生30g，甘草6g。

【功效】补益气血，舒筋活络。

【主治】肩关节周围疼痛，严重者夜间疼痛加重，肩关节活动受限，特别是外展、上举、外旋和内旋，不能完成梳头、穿衣、系腰带等动作，并有失眠、多梦，气短，乏力，面色萎黄，舌淡苔白，脉弦细。

【用法】水煎服，每周服3~4剂，隔日1剂，共服1.5个月。

【处方总结】八珍汤加味方中党参、白术、茯苓、甘草健脾补气；熟地黄、当归、白芍、川芎养血；透骨草、伸筋草、宽筋藤、桑寄生、桑枝活血通络，散寒除湿。对于冻结肩，中医学认为，年老体虚或过度劳累，气血不足，筋失所养，血虚生痛，则筋脉拘急而活动受限；外感风、寒、湿邪，客于血脉筋肉，在脉则血凝而不流，脉络拘急而痛，寒溢于筋肉则屈伸不利；跌仆闪挫，筋脉受损，瘀血内阻，脉络不通，不通则痛，久之则筋脉失养，拘急不用。本组治疗 50 例，治愈 44 例，显效 3 例，好转 2 例，无效 1 例，总有效率 98%。

【来源】刘振友．八珍汤加味配合按摩、功能锻炼治疗肩关节周围炎 50 例疗效观察 [J]．河北中医，2009，31（8）：1179-1180.

2. 补肝汤加味

【出处】明·张三锡 《医学六要》

【组成】当归 10g，熟地黄 10g，白芍 15g，川芎 10g，枣仁 10g，木瓜 15g，炙甘草 6g。

【功效】养肝血，濡筋膜，辅以祛邪通痹。

【主治】肩关节周围广泛性疼痛，外展、外旋、上抬、摸背等自主或被动活动均受限。

【用法】每日 1 剂，每剂分 2 次文火煎服。

【处方总结】肩关节周围炎是以肩关节周围广泛性疼痛，活动受限为主要临床特点。据《素问·痹论篇》曰：“痹……在于筋则屈不伸”。《针灸甲乙经·阴受病发痹第一（下）》所曰：“病在筋，筋挛节痛，不可以行，名曰筋痹。”可见此病虽为外邪入侵，但受之于筋，筋由肝主。《素问·经脉别论篇》曰：“食气入胃，散精入肝，淫气于筋”。肝血充足才能濡筋，筋得所养，才能自主活动。《素问·痹论篇》曰：“筋痹不已，复感于邪，内舍于肝。”然此病大多以筋膜拘挛，关节屈伸受限才来就诊，年纪大多 50 岁左右，此时肝之气血衰少，筋膜外受邪阻，内无精濡。正如《素问·上古天真论篇》曰：“丈夫……七八，肝气衰，筋不能动。”因此，立养肝血，濡筋膜，辅以祛邪通痹之法，临床上与祛风散寒、除湿通痹之法相较，确有独到之处。兼有气虚者加黄芪；兼有血瘀者加桃仁、红花、鸡血藤；兼有风寒湿者加防风、桂枝、细辛。本组治疗 33 例患者，其中痊愈 15 例，显效 11 例，有效 6 例，无效 1 例，总有效率 96.97%。

【来源】彭伟平，尹建平．补肝汤加味治疗肩关节周围炎 33 例 [J]．湖南中医药导报，1996，2（4）：14-15.

3. 当归鸡血藤汤

【出处】清·赵廉 《伤科大成》

【组成】当归 15g，鸡血藤 20g，姜黄 12g，熟地黄 12g，白芍 12g，丹参 12g，田三七 5g，桑枝 12g，桂枝 5g，甘草 6g。

【功效】益气血，补肝肾，活血通络。

【主治】肩关节胀痛或刺痛，夜间疼痛明显，活动障碍，外展功能受限明显，上臂外展、外旋、后伸时疼痛加剧。

【用法】水煎服，每日 1 剂，分 2 次服。

【处方总结】方中当归、鸡血藤、熟地黄、白芍养血舒筋，活血通络；田三七、丹参、桑枝舒筋活络，通络止痛；丹参、姜黄、鸡血藤、田三七活血化瘀，行血中气滞；桂枝温通经脉；配白芍、当归调和营卫；配姜黄贯通肢节，经诸药直达病所。综观全方，体现了补肝肾、益气血、调营卫、温经络、祛风湿、通络止痛之功。本组运用本方治疗 50 例，治愈 42 例，有效 6 例，无效 2 例，总有效率 96%。

【来源】曹岳俊，周柏林．当归鸡血藤汤配合定痛散外敷治疗肩关节周围炎 50 例观察 [J]．湖南中医杂志，2010，26（1）：32-33。

4. 当归四逆汤

【出处】东汉·张仲景《伤寒论》

【组成】当归 12g，桂枝 12g，白芍 15g，细辛 3g，甘草 9g，木通 6g，大枣 10g。

【功效】温经散寒，养血通脉。

【主治】关节疼痛，活动受限，冷痛，恶风恶寒，遇寒痛增，得温痛减，或头晕目眩，四肢乏力，或气短懒言，心悸失眠，舌淡或暗，苔薄白，脉弦细或弦紧。

【用法】每日 1 剂，水煎，分早晚 2 次服。

【处方总结】当归四逆汤出自《伤寒论》，原文曰：“手足厥寒，脉细欲绝者，当归四逆汤主之。”本方所治之手足厥寒，既不同于阳虚阴盛之寒厥，也不同于热邪郁遏之热厥，而是血虚感寒，寒邪凝滞，气血运行不畅，四肢失于温养所致。方中当归苦辛甘温，为温补肝血之要药，补而兼行、养血和血、温通经脉为君药；白芍养阴益营，助当归以补营血之虚，桂枝温阳散寒，助当归温经而通血脉，桂芍合用可调和营卫，共为臣药；细辛辛温走窜，合桂枝散内外之寒，合当归行血通脉而止痛；木通苦寒，通血脉而利关节，既助当归和血通脉，又防桂枝温燥伤阴；甘草、大枣益气健脾而资化源，既助归、芍补血，又助桂、辛通阳，兼能调和诸药。诸药合用，使营血充，寒邪除，阳气振，经脉通，则肩、臂、腰、腿痛可除。总之本方温经散寒、养血通脉之功效，正与肩关节周围炎发病的病因、病机相吻合。伴气短乏力、三角肌萎缩的，加黄芪 30g，山药 20g，鸡血藤 30g，增加益气健脾、养血通络的作用；以疼痛较重为主，入夜尤甚，影响睡眠的，加首乌藤（夜交藤）30g，姜黄 15g，桂枝用至 20g，乳香、没药各 10g，当归用至 30g，红花 10g，白芍用至 30g，地龙 30g，增强养血活血、温经散寒、通络止痛的作用。

【来源】张树和. 当归四逆汤加味治疗肩关节周围炎疗效观察 [J]. 北京中医药, 2009, 28 (5): 366-367.

5. 独活寄生汤

【出处】唐·孙思邈 《备急千金要方》

【组成】独活 9g, 桑寄生、杜仲、牛膝、细辛、秦艽、芍药、茯苓、肉桂、防风、川芎、甘草、当归、干地黄各 6g, 党参 30g。

【功效】祛风湿, 止痹痛, 益肝肾, 补气血。

【主治】肩关节疼痛, 活动受限, 冷痛, 肢体屈伸不利, 或麻痹不仁, 畏寒喜温, 遇寒痛增, 得温痛减, 舌淡苔白, 脉细弱。

【用法】每日 1 剂, 水煎, 分 2 次服, 14 剂为 1 个疗程。

【处方总结】独活寄生汤方中独活祛风寒湿邪, 止痹痛; 防风、秦艽祛风胜湿; 肉桂温里祛寒, 通利血脉; 细辛辛温发散, 祛寒止痛; 桑寄生、牛膝、杜仲补肝肾益肾, 强壮筋骨; 当归、芍药、干地黄、川芎养血活血; 党参、茯苓、甘草补气健脾, 扶助正气; 甘草调和诸药。诸药相伍, 使风寒湿邪俱除, 气血充足, 肝肾强健, 痹痛得以缓解。痹证疼痛较剧者酌加制川乌、制草乌, 寒邪偏盛者酌加附子、干姜, 湿邪偏盛者去干地黄酌加防己、薏苡仁、苍术, 正虚不重者减干地黄、党参。本组共治疗 120 例, 痊愈 72 例, 好转 18 例, 显效 24 例, 无效 6 例, 总有效率 95%。

【来源】姜颂军. 独活寄生汤加减治疗肩关节周围炎 120 例 [J]. 现代中西医结合杂志, 2008, 17 (10): 1485.

6. 葛根汤

【出处】东汉·张仲景 《伤寒论》

【组成】葛根 12g, 麻黄 6g, 桂枝 12g, 连翘 15g, 白芍 15g, 生姜 6g, 大枣 15g, 杜仲 15g, 川续断 15g, 甘草 6g。

【功效】滋补肝肾, 舒柔筋脉, 活血止痛。

【主治】肩关节周围疼痛, 严重者夜间疼痛加重, 影响睡眠或从梦中痛醒, 肩关节活动受限, 特别是外展、上举、外旋和内旋, 不能持重, 脉沉弦, 舌苔薄白。

【用法】每日服 1 剂, 2 次分服, 10 日为 1 疗程。

【处方总结】葛根汤中的葛根味甘、辛, 性凉, 食用之有显著的舒柔筋脉作用; 麻黄辛温, 《神农本草经》载其有破坚、积聚之力, 具温通发散之功, 有温通血脉、活血通络、祛瘀定痛的作用, 本品外可疏通肌肤经络, 内可消解积痰凝血, 配以辛温通阳之品桂枝, 以助其通行气血之功效; 白芍配甘草有甘酸之功, 助葛根柔筋缓急止痛, 又可制麻黄、桂枝辛散太过之弊; 连翘气芳而味苦, 可治十二经血凝气