

荣树图书
RONGSHUTUSHU

全面体现近现代名老中医临床遣方用药绝技

国家级名老中医验案

GUOJIAJI MINGLAOZHONGYI YAN'AN
YAOFUITONG

腰痛

主审 杨明会
主编 赵国东
王尚全

人民军

国家级名老中医验案

腰

腿

痛

YAOTUITONG

主 审 杨明会

主 编 赵国东 王尚全

副主编 曹卫友 谢伟泽 唐长华

编 者 (以姓氏笔画为序)

王 勇 王尚全 朱 萌

许彦来 许晓雯 赵国东

唐长华 曹卫友 隋晓峰

谢伟泽



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

腰腿痛 / 赵国东, 王尚全主编. —北京: 人民军医出版社, 2014. 2

(国家级名老中医验案)

ISBN 978-7-5091-6781-6

I. ①腰… II. ①赵…②王… III. ①腰腿痛—中医疗法—医案—汇编—中国—现代 IV. ①R274.915

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第222794号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 陈 卓 责任审读: 陈晓平

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) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 京南印刷厂

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 9.25 字数: 155千字

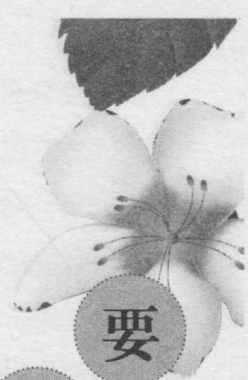
版、印次: 2014年2月第1版第1次印刷

印数: 0001 — 4500

定价: 25.00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



要

内 容 提

腰痛是一种多发病、常见病，是以腰部和腿部疼痛为主要症状的伤科病症。本书精选当代著名中医临床医家对30多种引起腰腿痛的常见疾病遣方用药的经典验案，叙述其详细的诊治过程，详细介绍其方药组成、用法、方解、加减、医案、方源及适用病症，阐释其应用之理，解析个案诊治过程，尤其是按语和方解部分，突出方剂的特点和使用的方向，是学习的重点。本书通俗易懂，内容翔实，实用性强，说理透彻，可供中医临床医师、骨伤科医师、基层全科医师、中医院校师生和广大患者阅读参考。

会议病迁延，成为难治之疾。

中医认为，经络是气血运行的通路，其内属于脏腑，外络于肢节，沟通表里，贯通上下。如果经络受外邪侵袭，气血凝聚，壅塞脉络，不通则痛。方解按方用疏风散寒，温阳祛湿，泄热通络，行气活血等方法就可以达到祛病镇痛的目的，对治疗腰腿痛有独到的疗效。

本书所载医案是御家知名老中医临证工作，经由多年从事中医腰腿痛临床与科研工作的医师整理完成，目的在于对书中所辑资料进行严格的选录与剪裁，以保证所方资料能基本保持原方配伍方义，以保证所述治方资料的准确性、科学性与实用性。



前

言

腰腿痛是一种多发病、常见病，是以腰部和腿部疼痛为主要症状的伤科病症。腰腿痛多因扭闪外伤、慢性劳损及感受风寒湿邪所致。也可以由椎间盘突出、骨质增生、骨质疏松、腰肌劳损、风湿性关节炎、类风湿关节炎等炎症引起，以长期体力劳动或长期久坐人群为多发。轻者腰腿痛，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；重者腰腿痛，会向上引起颈肩放射性疼痛，向下引起大腿后侧及小腿后外侧及足外侧放射性疼痛，身体转动、咳嗽、喷嚏时加剧，严重影响患者的生活质量和身心健康。

治病救人，贵在医道精、方药对证，如若证不与方合，方不与证对，就会误病迁延，成为难治之疾。

中医认为，经络是气血运行的通路，其内属于脏腑，外络于肢节，沟通表里，贯通上下。如果经络受外邪侵袭，气血凝聚，壅塞脉络，不通则痛。方剂验方用疏风散寒，温阳祛湿，泄热通络，行气活血等方法就可以达到祛病镇痛的目的，对治疗腰腿痛有独到的疗效。

本书所载医案是国家级名老中医临证之作，现由多年从事中医腰腿痛临床与科研工作的医师整理完成，目的在于对书中所辑资料进行较严格的选录与剪裁，以保证每方资料能基本保持原方配伍方义，以保证所选诸方资料的准确性、科学性与实用性。

本书所辑资料丰富，特别是近5年来的资料较全，比重偏大，从而使本书处于腰腿痛临床、教学及科研的前沿。故对于从事中医骨伤科的各级临床医师、教学、科研工作者均不失为良好的实用性较强的参考书，同时亦适于高等中医药院校学生及成人教育、自学考试考生对骨伤专科方剂的积累与临床运用时参考。

由于当代医学技术的进步及方剂研究发展较快，资料繁多，条件有限，疏漏与欠妥之处请读者予以指正。

编者

2013年6月30日



目

录

第1章 腰痛..... 1

第一节 腰背肌筋膜炎..... 1

第二节 腰肌劳损..... 7

第三节 腰椎间盘突出症..... 15

第四节 腰椎骨质增生..... 24

第五节 强直性脊柱炎..... 36

第六节 腰椎退行性骨关节病..... 42

第2章 腿痛..... 52

第一节 足跟痛..... 52

第二节 坐骨神经痛..... 58

第三节 风湿性关节炎..... 68

第四节 类风湿关节炎..... 76

第五节 痛风性关节炎..... 88

第六节 膝关节滑膜炎..... 97

第七节 慢性骨髓炎..... 105

第八节 骨质疏松..... 111

第九节 踝关节扭伤..... 120

第十节 骨关节结核..... 129

第十一节 膝骨性关节炎..... 132

第 1 章



腰痛

第一节 腰背肌筋膜炎

双花解毒汤（王樟连方）

【组成】金银花15g，紫花地丁15g，犀角（水牛角代）15g，茯苓15g，连翘15g，牡丹皮15g，黄连15g，夏枯草15g，半夏12g，全瓜蒌30g。

【用法】每日1剂，分3次温服，6剂为1个疗程，需要用药3~4个疗程。

【功效】清热解毒，燥湿化痰。主治腰背肌筋膜炎。

【方解】方中金银花、连翘、紫花地丁、夏枯草清热解毒；犀角（水牛角代）、牡丹皮清热凉血解毒；茯苓渗利热毒；黄连清热泻火解毒；半夏燥湿化痰；全瓜蒌清热化痰。

【加减】若热甚者，加大金银花、连翘用量，以清热解毒；若痰甚者，加大半夏用量，再加胆南星，以燥湿化痰；若口苦者，加大黄连用量，再加黄芩，以清热燥湿；若胸脘痞闷者，加枳实、香附，以行气化滞等。

【医案】刘某，女，57岁。1996年3月28日初诊。患者周身窜痛，以腰背左下肢沉胀窜痛明显，按之有窜痛至巅顶，病发2年余，加重半年，曾多方医治无效。现腰背下肢沉胀窜痛，甚则不能仰卧，苦不堪言。求治于中医，此症窜痛喜按，似属行痹气痛，但痛处沉胀不适，日久不愈，细辨之应属湿热着痹，湿阻气机于内外，湿热痹着于筋肉乃病机之根本。治宜清热燥湿，舒筋理血。用上药10剂疼痛症状大减，生活可以自理。不改其方，继用15剂，诸症痊愈。

【方源】引自《肌肉骨关节疑难病选方用药技巧》



补气养血汤（韦立仁方）

【组成】人参10g，白术10g，茯苓10g，当归15g，川芎10g，白芍10g，熟地黄10g，炙甘草6g，葛根24g，黄芩9g，黄连9g。

【用法】煎药时加入生姜10g，大枣5枚；每日1剂，分3次温服，6剂为1个疗程，需要用药2~4个疗程。

【功效】益气养血，清热解毒。主治腰背肌筋膜炎。

【方解】方中人参大补人体一身之气；熟地黄大补人体一身之血；白术健脾益气，助人参补益中气；当归、白芍养血补血，助熟地黄大补阴血；川芎活血行气；生姜醒脾燥湿化痰；茯苓渗利痰湿；葛根透散郁热；黄连、黄芩清热解毒燥湿；大枣、炙甘草益气和中，缓急止痛，并调和诸药。

【加减】若气虚甚者，加大人参、白术用量，以健脾益气；若血虚甚者，加大当归、熟地黄用量，以滋补阴血；若心悸者，加酸枣仁、远志，以养心开窍安神；若肌力下降者，加黄芪、升麻，以益气升阳等。

【医案】张某，男，33岁，农民。1998年7月8日初诊。主诉：腰部疼痛3年，由于长期体力劳动，渐腰部痛，转侧不利，弯腰过久或受寒加重。曾在多家医院就诊，多给予中西药物、针灸、红外线照射、按摩等治疗，效果不理想，诸症时轻时重。初诊为腰背肌筋膜炎。按上述方法治疗3次，腰部酸痛明显减轻，局部压痛减轻，1个疗程后，局部疼痛消失，腰部活动自如，无明显不适。随访半年未见复发。

【方源】引自《肌肉骨关节疑难病选方用药技巧》

补阴地黄汤（石印玉方）

【组成】熟地黄16g，龟甲16g，黄柏12g，知母12g，黄连6g，黄芩6g，白芍6g，鸡子黄2枚，阿胶9g。

【用法】阿胶烊化冲服；鸡子黄待药稍凉时兑入药汤中服用；煎药时加入猪脊髓30g，蜂蜜30ml；每日1剂，分3次温服，6剂为1个疗程，需要用药3~5个疗程。

【功效】益气养血，清热解毒。主治腰肌筋膜综合征。

【方解】方中龟甲滋补阴精，偏于滋阴；熟地黄滋补阴血，偏于补血，与龟甲相配，以大补阴血；知母清热养阴；黄柏泻热坚阴；猪脊髓、蜂蜜，既滋补阴



血，又制约苦寒药化燥；黄连、黄芩，清热解毒泻火；阿胶滋阴，使肾气上奉于心；白芍补血养阴；鸡子黄清热益阴。

【加减】若阴虚甚者，加麦冬、天冬，以滋补阴津；若虚热甚者，加生地、玄参，以清热凉血益阴；若腰膝酸软者，加枸杞子、杜仲，以益阴助阳，强健筋骨；若耳鸣者，加龙骨、磁石，以交通心肾止鸣等。

【医案】王某，男，44岁。腰痛反复发作6年，加剧3天。于2004年9月29日在骨科门诊就诊。平素畏寒肢冷，腰膝酸软，乏力，遇寒、过劳时腰痛发作，纳呆，便溏，小便清长，夜尿多。3天前因搬重物后出现腰痛加剧，行走困难，坐立不安，腰活动受限。查体：腰椎生理弯曲变直，轻度向左侧凸，腰椎活动功能受限，右侧腰椎旁肌紧张，广泛压痛，双侧腰横突处压痛明显，双侧直腿抬高试验（一）。舌质淡，苔薄黄，脉沉弦细弱。X线摄片示腰椎退行性改变。中医诊断：痹症，证属肝肾亏虚、气滞血瘀；西医诊断：腰椎骨性关节炎，腰背肌筋膜炎。治疗：嘱卧床休息，内服汤药3剂，水煎服，每日1剂。复诊：腰痛减轻，可下床活动，舌脉如前，守上方4剂。三诊：腰痛明显减轻，活动不利，自觉僵硬，隐痛，舌质淡，苔少薄白，脉沉细弱，拟六味地黄丸加杜仲30g，丹参、怀牛膝各20g，当归10g，北黄芪20g。慢火水煎服，每日1剂，嘱进行腰部适度活动锻炼。服上方7剂后腰痛基本消失，活动正常。病情稳定，指导腰背肌锻炼，嘱用猪尾或猪脊骨加北黄芪、杜仲各30g，花生适量，慢火煮汤饮食调摄，随访3个月无复发。

【方源】引自《肌肉骨关节疑难病选方用药技巧》

独活寄生汤（杨道银方）

【组成】独活15g，细辛5g，防风12g，秦艽10g，葛根20g，白芷30，肉桂10g，桑寄生6g，牛膝10g，杜仲10g，当归15g，熟地15g，赤芍12g，川芎12g，党参15g，茯苓10g，甘草6g。

【用法】每日1剂，水煎分3次温服。同时将药渣再添姜葱煎水热敷患处，每日1次。同时以按摩手法放松肌肉，配以适当的腰背肌锻炼。3天为1个疗程。

【功效】主治急性腰肌筋膜综合征。多好发于冬秋交汇季节或夏季使用空调时，发病突然，腰背部疼痛剧烈，活动困难。

【方解】独活寄生汤功能补肝肾、强筋骨、祛风除湿、温经散寒止痛，方中加入葛根解肌，以缓解拘挛疼痛，白芷祛风散寒、止痛，姜葱为引增强发散透表



之药力，内服外敷，而疗效确切。

【医案】沈某，女性，52岁，机关干部。因弯腰洗衣过久，起身突感腰部剧烈疼痛2天就诊。查左侧腰骶部肌筋膜痉挛，压痛明显。腰部不能转侧活动，舌质淡，苔薄脉弦。此乃素体肝肾亏虚，筋骨失养，复感受寒邪所致。前述处方3剂，另以药渣煎水热敷，并行腰背肌锻炼。嘱其3天后未愈则复诊，结果3天后患者电话告知已痊愈。嘱其加强腰背肌肌力锻炼，防止再发。

【按语】急性腰肌筋膜综合征是急性腰扭挫伤中比较特殊的一种类型，临床较为常见。中医学认为，其发病多由内外合邪所致，肝肾亏虚为本，寒邪外受为标。患者多为年老体弱或工作久坐不动之人，在日常生活诸如铺床、洗衣、洗碗、弯腰端拿重物等过程中极易发生。患者由于肝肾亏虚，筋骨失养，复感受寒邪侵袭，加之弯腰不良姿势过久，致肌筋痉挛不利，突然改变姿势造成损伤痉挛性疼痛，继而经脉凝滞，疼痛剧烈，难以转侧。用拱桥式、飞燕点水式等方法加强腰背肌功能锻炼，以增强体质，促进筋脉通利。

【方源】杨道银. 独活寄生汤治疗急性腰肌筋膜综合征65例. 中国中医急症, 2006, 15(5): 535

消肿止痛汤（石学敏方）

【组成】柴胡10g，枳实10g，赤芍15g，丹参15g，瓜蒌皮15g，郁金12g，延胡索12g，白芍12g，炮山甲8g，红花8g，甘草8g，蒲公英30g。

【用法】水煎服，5剂为1个疗程。同时药渣以食醋拌炒，温熨患部。

【功效】疏肝理气止痛，活血化瘀消肿。主治腰背肌筋膜炎。

【加减】患于左侧者加川芎8g，归尾15g；右侧者加浙贝母、白芥子各10g；胀痛甚者加香附、川楝子各10g；刺痛者加桃仁、制乳没各10g；肿而坚硬者加生牡蛎30g、昆布15g；咳嗽甚者加桔梗、紫菀各10g；阴血虚者加生地黄15g。

【医案】叶某，女，68岁，农民。2005年3月26日初诊。自诉2004年4月腰痛，不久延至右臂肩腕关节阵发性掣痛。初始发作时，服用“芬必得”等镇痛药可缓解，后即无效，且疼痛进行性加重并延及右肘和肩关节。曾就诊多家医院，效果不好。西医生化检查：腰肌有积水，余无异常。红外热像检查：颈腰骶椎退行性病变，颈及右肩背、腰肌筋膜炎。今年春节后患者又转至某医院住院治疗，用西药抗炎及激素治疗1个多月，仍无效。遂用上方治疗，服药10剂，疼痛缓



解。续服20剂，诸症皆消，随访半年无复发。

【方源】引自《江苏中医杂志》1997年第321期

地龙散（冯德春方）

【组成】地龙12g，当归、苏木、桃仁、肉桂各10g，麻黄、黄柏各8g。

【用法】每日1剂，水煎，分2次服。7天为1个疗程。

【功效】活血化瘀，通经止痛。主治腰肌筋膜炎。

【方解】地龙散为专治瘀在腰背之剂，方中地龙、当归、苏木、桃仁活血化瘀，通经散结；肉桂、麻黄温经通脉，引药入太阳；黄柏既能治血瘀之郁热，又可使辛温之麻、肉桂入里以散瘀；甘草调和诸药。全方共奏瘀血得散，寒湿得除，经络通利，疼痛自消之功。

【加减】外伤后腰痛剧烈，活动明显受限者，去肉桂，加乳香、没药各6g；腰部沉僵酸痛，活动不利者，加薏苡仁30g，苍术8g，伸筋草20g；第3腰椎横突末端有痛性结节者，加三棱10g，丹参15g；寒冷天气痛甚者加细辛6g；痛引下肢者加牛膝10g。

【医案】王某，男，31岁。2003年11月7日初诊。患者腰部扭伤后疼痛3周，每遇劳累或寒冷天气加剧，曾局部封闭、推拿等治疗效果不佳，病人不愿接受手术治疗。现患者起坐转侧困难，仰俯受限，双侧第3腰椎横突处均压痛，且可触及痛性结节，舌质暗苔薄白，边有瘀点，脉沉弦。X线摄片显示腰椎无异常。治宜活血化瘀，温经通络。处以地龙散加丹参15g，伸筋草20g，三棱10g，细辛6g。服5剂，疼痛大减，继服5剂，诸症悉除。

【按语】第3腰椎位于腰部的中心，其横突长且大，诸多筋膜、韧带、肌肉附其上，一旦损伤则局部出血、水肿、粘连，瘀血停于太阳经脉，不通则痛，正如《金匱翼》所说“瘀血腰痛者，闪挫及强力举重得之，盖腰者一身之要，屈伸仰俯无不由之，若有损伤，则血脉滞，经络壅滞，令人卒痛不能转侧”。或病程迁延，瘀血留积局部，久聚不散，则形成痛性硬结，却因腰部气血不畅、筋脉不舒，经络久闭，风寒湿之邪便乘虚侵袭。故治疗应以活血化瘀，温经通络为原则。《医宗金鉴》说：“伤损腰痛背痛之症……瘀血留于太阳经中所致，宜地龙散。”

【方源】冯德春，赵同生。地龙散治疗第3腰椎横突综合征40例。河南中医，2006，26（7）：47



当归舒筋汤（张倩君方）

【组成】当归20g，白芍20g，乳香10g，没药10g，杜仲20g，狗脊10g，补骨脂10g，牛膝20g，续断10g，伸筋草20g，海桐皮20g，威灵仙15g，羌活10g，延胡索6g，莪术10g，丹参20g，甘草6g。

【用法】上药水煎服，每日1剂，分2次服。

【功效】活血散瘀，补肝强肾。主治腰肌筋膜性腰痛。

【方解】当归舒筋汤具有活血散瘀、通经活络、补肝强肾、祛风除湿、温经散寒、通利关节的作用。当归补血活血，与白芍相伍，补养肝血；与乳香、没药、丹参相配，活血祛瘀；续断、伸筋草、海桐皮、羌活通经活络；杜仲、狗脊、补骨脂、牛膝益肾填精、温经散寒；威灵仙、延胡索行气止痛；莪术散结软坚；甘草调和百药。本方作用至病变部位，使局部血液循环、淋巴循环及营养状态得以改善，炎症消除，而达到治疗目的。

【加减】腰部疼痛，寒湿偏盛者加桂枝10g，制川乌10g；痛处有热感，热天或雨天加重者加薏苡仁20g，黄柏10g；腰痛如刺，痛有定处，部分有外伤史者加桃仁10g，红花10g；腰痛以酸软为主，喜揉按，腰膝无力，反复发作。偏阳虚者加熟地黄20g，巴戟天12g；偏阴虚者加地骨皮12g，鳖甲30g（先煎）。

【方源】张倩君，张再君. 当归舒筋汤治疗肾虚腰痛98例. 中国骨伤，2000，13（7）：439

六味地黄汤（黄娟方）

【组成】熟地黄30g，山茱萸、山药各20g，牡丹皮、泽泻、茯苓各15g。

【用法】每日1剂，水煎服。30天为1个疗程，连续治疗2个疗程。

【功效】补益肝肾，强筋健骨。主治腰肌筋膜性腰痛。

【方解】六味地黄汤是滋补肝肾的基础方，方用熟地黄、山茱萸、山药补肝肾之阴，着重滋补肾阴，以治其本；合以泽泻、牡丹皮、茯苓泻虚火、湿浊之有余，以为反佐，三补三泻，补中有泻，以补为主。故加加减得当可适用于各种肾虚腰痛病症。本方阴柔滋腻，消化不良、脾虚便溏者，宜慎用。患者在治疗期间，加强锻炼，忌过度劳累，可加速痊愈，减少复发。

【加减】凡阳虚者加制附子、桂枝各10g；阴虚火旺明显者加墨旱莲、女贞子各15g，知母、黄柏各10g；气虚者加党参、黄芪、白术各15g；血虚者加当



归、黄精、何首乌各15g；心悸少寐者加麦冬、五味子、酸枣仁、首乌藤各15g。

【按语】腰痛病多反复发作，缠绵难愈，病程长久，久病必虚。腰部的肌肉、筋膜、韧带、小关节突、椎间盘等易于受损，腰部劳损，必伤及肾。因此，肾虚为腰痛之本的观点为历代医家所共识。肾精充盈，不易被邪气所患，即便感邪，也易祛邪外出，疾病易愈。

【方源】黄娟.六味地黄汤治疗肾虚腰痛116例.河南科技大学学报，2004，22（3）：197

第二节 腰肌劳损

补气壮腰汤（郭维淮方）

【组成】黄芪30g，党参15g，当归10g，续断12g，生白术15g，升麻5g，香附15g，乌药6g，威灵仙10g，枳壳10g，骨碎补10g，桑寄生12g，独活10g，甘草3g。

【用法】上方水煎服，每日1剂，14天为1个疗程。

【功效】主治腰肌劳损气虚型腰痛，症见腰痛不能举，中气不接，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。初时疼痛较轻，有沉困酸胀感，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】方中黄芪补脾益气，兼补肾脏之元气，与党参培补中宫之气为君；当归、骨碎补、续断活血补肝肾为臣；佐以白术补气健脾，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】痛甚者加元胡、广木香，以理气止痛；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、僵蚕，以通经除风；腰痛酸沉加狗脊、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。

【医案】杨某，女，73岁。反复腰痛15年加重1个月，于2003年3月6日就诊。患者15年来常因受凉后出现腰痛，冬重夏轻，活动后加重，伴形寒肢冷。腰椎X线片无明显病变。常口服吲哚美辛、追风透骨丸及推拿治疗，收效甚微。



1个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。刻诊：腰部胀痛难忍，重着怕冷，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，舌腹静脉纡曲，苔白略腻，脉沉细。中医辨证：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，每日1剂，连服3剂。3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30g，白芍30g。水煎服，每日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。

【按语】中医认为慢性腰痛多为气虚性腰痛，临床上应审明肾虚、气虚，症治合一方可药到病除。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肾虚型、肾阳虚型肾阴虚型腰痛加以区别。气虚型腰痛素体虚弱，倦怠无力，腰痛时轻时重，缠绵不愈，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。

【方源】郭艳锦. 名老中医郭维淮治疗气虚腰痛的经验. 中医正骨, 2000, 12(3): 57

加味桃红四物汤（胡剑秋）

【组成】桃仁10g，红花10g，当归12g，川芎12g，生地12g，赤芍12g，全虫6g，地鳖虫10g，怀牛膝12g，胡椒8g，莪术12g，桂枝12g，细辛8g，续断30g，杜仲30g，桑寄生30g，炙甘草10g。

【用法】水煎服，每日1剂。

【功效】主治慢性腰肌劳损，症见腰脊酸痛、腰部细直、屈伸不利、腿酸膝软。

【方解】方选《医宗金鉴》之桃红四物汤为主，方中以桃红四物汤为主补血活血，祛瘀生新；全虫味辛，性善走窜，能引风药直达病所，有较好的通络止痛作用；地鳖虫活血通络，散瘀止痛，以达到“通则不痛”的治疗目的；怀牛膝引血下行、活血利水、强健腰膝；胡椒、桂枝、细辛辛温散寒而止痛，起到温通经络的作用；续断、杜仲、桑寄生祛风通络、补益肝肾、强筋壮骨；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】气虚者，加黄芪、党参以补气益气；腰膝酸软、心慌心悸、眠差梦多者属心肾不交，上方桂枝改用肉桂加黄连、菟丝子以交通心肾；手足心热者加知母、地骨皮以清虚热；夜尿频数者，上方合缩泉丸以温肾固涩；兼寒湿者，加独活、防风、苍术、苡仁，以祛风通络、散寒除湿。

【医案】李某，男，46岁，1996年7月20日初诊。患者腰部不适，当初予外院就诊，X线摄片示腰椎第3~5椎间增生，诊断为腰椎病。经治略见好转，但每遇劳累，阴雨天气变化，而经常发作，且逐渐出现下肢麻木、疼痛、步履困难，今晨患者突然腰部板滞，强直、弯腰痛甚，疼痛剧烈，腰椎气血失和，寒湿之邪由隙而侵，脉细濡不畅，邪留督脉，涉及膀胱之气。治宜壮腰补肾，舒筋活血。用上方加减共服30剂，腰痛、腿痛、肢麻等临床症状消失而痊愈，经1年以后随访，未见复发。

【按语】本病始于气滞血瘀，久而瘀阻络脉，即“久病入络”的病因病机，治疗在补肾的同时还应当重视中医的活血通络之法，即以活血化瘀，通络止痛为主要治疗原则，以达到“通则不痛”的治疗目的。

【方源】胡剑秋. 治疗慢性腰肌劳损经验谈. 中华实用中西医杂志，2005，18（2）：254-255

三味加减汤（路志正方）

【组成】地黄24g，山药12g，山茱萸12g，茯苓9g，牡丹皮9g，泽泻9g，桂枝3g，麻黄6g，细辛6g，附子5g，丹参15g，乳香15g，没药15g，当归15g。

【用法】每日1剂，分3次温服，6剂为1个疗程，需要用药6~9个疗程。

【功效】滋补阴阳，散寒燥湿，活血化瘀。主治腰肌劳损。

【方解】方中重用地黄滋补肾阴，填精益髓；附子温壮阳气，助阳化气；山药补脾益气养心，化生气血；桂枝温通阳气；山茱萸强健筋骨而固精；泽泻泻地黄之浊腻；茯苓既助山药益气，又渗利山药之壅滞；牡丹皮既清热养阴，又制约温热药不伤阴；麻黄发汗解表，散寒透邪；细辛辛温，既助麻黄解表散寒，又助附子温壮肾阳；丹参活血化瘀消肿；乳香、没药，行气活血，化瘀止痛；当归活血补血，兼防化瘀药伤血。

【加减】若阳虚甚者，加杜仲、狗脊、锁阳，以温补阳气；若瘀甚者，加桃



仁、红花，以活血化瘀；若阴虚甚者，加枸杞子、女贞子、龟甲，以滋补阴津；若湿甚者，加大茯苓、泽泻用量，再加薏苡仁，以渗利湿浊等。

【医案】贾某，男，57岁。有多年慢性腰肌劳损病史，服用中西药，又用针灸、按摩推拿、理疗等方法治疗，均未取得预期治疗效果，近因病情复发病状加重前来诊治。刻诊：腰背痛如针刺，腰部烦重，因劳累加重，休息后减轻，口苦口腻，舌质暗红瘀紫，苔黄腻，脉沉弱涩。辨为气虚痰热瘀血，治当健脾益气，清热化痰，活血化瘀，用上方6剂，水煎服，每日1剂，每日3服。经过六诊，诸证均有明显好转，以前方治疗50余剂，诸证悉除。随访1年，一切正常。

【方源】引自《肌肉骨关节疑难病选方用药技巧》

益气化瘀汤（刘再朋方）

【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】煎药时加入猪脊髓30g，蜂蜜30ml；每日1剂，分3次温服，6剂为1个疗程，需要用药9~12个疗程。

【功效】益气养阴，活血化瘀。主治腰肌劳损性腰痛。

【方解】方中人参健脾益气，化生气血；白术健脾燥湿；茯苓益气渗利瘀浊；龟甲滋补阴精，偏于滋阴；熟地黄滋补阴血，偏于补血，与龟甲相配，以大补阴血；知母清热养阴；黄柏泻热坚阴；猪脊髓、蜂蜜，既滋补阴血，又制约苦寒药化燥；桂枝通阳散瘀；桃仁、牡丹皮，活血化瘀；白芍益血通络，兼防化瘀药伤血；炙甘草益气和中，并调和诸药。

【加减】若气虚甚者，加大人参、白术用量，以健脾益气；若阴虚甚者，加枸杞子、女贞子，以滋补阴津；若瘀甚者，加水蛭、虻虫，以破血化瘀；若腰背疼痛者，加杜仲、桑寄生，以强健筋骨等。

【方源】引自《肌肉骨关节疑难病选方用药技巧》

温肾壮腰汤（刘再朋方）

【组成】熟地黄24g，山药12g，山茱萸9g，枸杞子9g，菟丝子12g，鹿角胶12g，杜仲12g，肉桂6g，当归9g，制附子6g，丹参15g，乳香15g，没药15g，当归15g。

【用法】每日1剂，分3次温服，6剂为1个疗程，需要用药6~8个疗程。