

疑难杂症效验秘方系列

骨关节疾病

效验秘方

主编 ● 杨凤云

GUGUANJIEDING XIAOYAN MIFANG

对症选方，药到病除



总主编
张光荣



中国医药科技出版社

疑难杂症效验秘方系列

骨关节疾病 效验秘方

总主编 张光荣

主 编 杨风云

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书精选骨关节疾病验方数百首,既有中药内服方,又有针灸、贴敷等外治方;既有古今中医名家经验方,又有民间效验方。每首验方适应证明确,针对性强,疗效确切,患者可对症找到适合自己的中医处方。全书内容丰富,通俗易懂,是家庭求医问药的必备参考书。

图书在版编目(CIP)数据

骨关节疾病效验秘方 / 杨风云主编. —北京:中国医药科技出版社, 2014.1

(疑难杂症效验秘方系列)

ISBN 978-7-5067-6337-0

I. ①骨… II. ①杨… III. ①骨疾病-验方-汇编
IV. ①R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第201975号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行:010-62227427 邮购:010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710×1020mm¹/₁₆

印张 13³/₄

字数 205千字

版次 2014年1月第1版

印次 2014年1月第1次印刷

印刷 北京金信诺印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-6337-0

定价 29.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

《骨关节疾病效验秘方》

编委会

主 编 杨凤云

副主编 万小明 杨文龙

编 委 (按姓氏笔画排序)

万小明 叶佳成 刘 敏

杨凤云 杨文龙 钱 锟

前言

昔贤谓“人之所病，病病多，医之所病，病方少”，即大众所痛苦的是病痛多，医者所痛苦的是药方少。然当今之人所病，病病更多；当今之医所病，不是病方少，而是病效方少。故有“千金易得，一效难求”之憾。

《内经》云：“言病不可治者，未得其术也”。“有是病，必有是药（方）”，所以对一些疑难杂症，一旦选对了方、用对了药，往往峰回路转，出现奇迹。

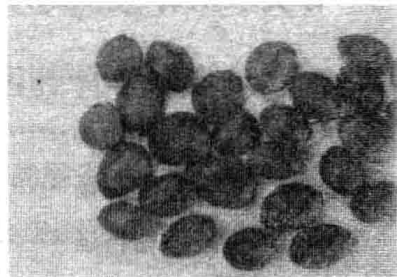
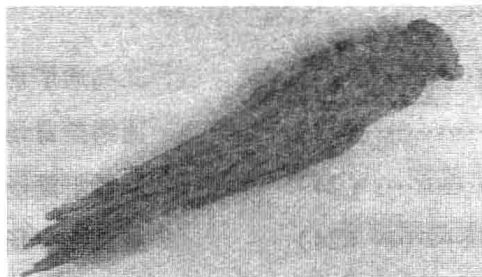
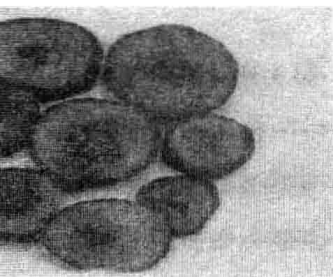
本套“疑难杂症效验秘方系列”包括肺病、肝胆病、肾病、高血压、中风、痛风、关节炎、肿瘤、甲状腺病、妇科疾病、不孕不育、男科疾病、骨关节疾病、脱发、皮肤病等，共计15个分册。每分册精选古今文献中效方验方数百首，既有中药内服方，又有针灸、贴敷等外治方。每首验方适应证明确，针对性强，疗效确切，患者可对症找到适合自己的中医处方，是家庭求医问药的必备参考书。

需要说明的是，原方中有些药物，按现代药理学研究结果是有毒副作用的，如川乌、草乌、天仙子、黄药子、雷公藤、青木香、马兜铃、生半夏、生南星、木通、商陆、牵牛子，等等，这些药物尤其是大剂量、长时间使用易发生中毒反应。故在选定某一验方之后，使用之前，请教一下专业人士是有必要的！

本套丛书参考引用了大量文献资料，在此对原作者表示衷心感谢！最后，愿我们所集之方，能够解除患者的病痛，这将是我們最为欣慰的事。

总主编 张光荣

2013年10月



目录

第一章 脊柱骨关节病

第一节 落枕····· (2)

桂枝加葛根汤合推拿····· (2)

柴葛解肌汤····· (3)

复枕汤合手法····· (3)

葛根汤加味····· (4)

葛菊汤合按摩····· (4)

麻黄加术汤····· (5)

桂枝麻葛汤加味····· (5)

桂枝汤加减····· (6)

桂枝芍药知母汤····· (6)

第二节 颈椎病····· (6)

通脉止眩汤合针刺····· (7)

舒颈汤····· (8)

顽痹汤····· (9)

蠲痹汤合针刺····· (9)

羌葛活血汤····· (10)

柔肝补肾活血汤····· (10)

葛根汤加味····· (10)

阳和汤····· (11)

通络熄风汤····· (11)

止痉散合白芍木瓜汤····· (12)

身痛逐瘀汤····· (12)

清眩汤····· (13)

第三节 肋软骨炎····· (13)

活血祛瘀汤····· (14)

复肋活血汤····· (15)

黄芪桂枝五物汤····· (15)

肋软骨炎解痛汤····· (16)

血府逐瘀汤····· (16)

仙方二活汤····· (17)

逍遥散结汤····· (17)

小柴胡汤加减····· (18)

延郁止痛汤····· (18)

阳和汤加味····· (19)

活血通络止痛汤····· (19)

海藻玉壶汤····· (20)

补阳还五汤合逍遥散····· (20)

第四节 急性腰扭伤····· (21)

加味身痛逐瘀汤····· (22)

解痉汤····· (22)

羌活桃仁汤	(23)	二乌通痹汤	(40)
三香伸筋汤	(23)	通络益肾汤	(40)
桃仁红花汤	(24)	益肾舒筋汤	(41)
王不留行汤	(24)	身痛逐瘀汤	(41)
血府逐瘀汤加味	(25)	阳和汤	(42)
腰痛汤	(25)	腰脊劳损汤	(42)
益肾活血汤	(26)	加味芍药甘草汤	(43)
泽兰汤	(26)	腰痛汤	(43)
黄芪五物汤合针刺	(27)	补肾祛瘀汤	(44)
整腰汤	(28)	肾着汤加味	(44)

第五节 腰椎横突综合征

.....	(28)
补肾活血汤合手法	(29)
地龙汤合小针刀	(29)
活血逐瘀汤	(30)
强筋壮骨汤合手法	(31)
桃仁红花煎加减	(32)
桃红四物汤加减	(32)
六味地黄汤	(33)
腰舒汤	(34)
药熨合中药内服	(34)
滋阴通络汤合手法	(35)
强腰活络汤合四子舒腰方	(35)

第六节 腰肌筋膜劳损

.....	(36)
柴杜汤	(37)
补肾壮筋汤	(38)
除湿补肾汤	(38)
补肾活血汤	(39)
独活寄生汤	(39)

第七节 椎间盘突出症

.....	(45)
独活寄生汤	(46)
复元活血汤	(46)
葛根木瓜芍药汤	(47)
加味龙胆泻肝汤	(47)
柔肝补肾活血汤	(48)
健运汤	(48)
舒腰痛安汤	(49)
四妙汤加味	(50)
桃红四物汤加味	(50)
温筋活络汤	(51)
益肾通痹汤	(51)
壮腰祛风镇痛汤	(52)
健腰舒筋汤	(52)
三甲补肾健骨汤	(53)
逍龙汤合索引	(53)
通督腰复汤	(54)
腰痛灵汤	(55)

第八节 腰椎管狭窄症

.....	(55)
独活寄生汤合蜡疗	(56)

第二章 四肢骨关节病

第一节 肩关节周围炎 (74)

舒筋解凝汤合手法 (74)

独活寄生汤 (75)

益气复原汤 (76)

艾灸合当归鸡血藤汤 (76)

补阳还五汤 (77)

当归四逆汤 (77)

黄芪桂枝五物汤 (78)

肩痹汤合穴位注射 (78)

二仙汤加味合针灸 (79)

肩舒汤 (80)

蠲痹汤加味 (80)

宽筋汤 (80)

八珍汤加味 (81)

针刺合透骨伸筋汤 (81)

舒筋通络汤 (82)

止痛汤 (83)

乌头汤加味 (83)

第二节 肘关节骨化性肌炎

(84)

孙氏熏洗方合手法 (84)

张氏活血方合熏洗方 (85)

舒筋软坚汤 (86)

李氏熏洗方 (86)

第三节 肘关节僵直症 (87)

朱氏熏洗方 (88)

辛氏熏洗方合手法 (88)

刘柏龄熏洗方合按摩 (89)

加味补阳还五汤 (57)

补肾活血汤 (57)

羌活胜湿汤加味 (58)

身痛逐瘀汤加减 (58)

通督活血汤 (59)

通脉活血汤合药熨 (59)

腰痛汤 (60)

益肾活血汤 (61)

壮骨通督汤 (61)

补肾通督壮腰汤 (62)

门氏活化汤 (62)

第九节 骶尾痛 (63)

尾骶汤合董氏奇穴针刺法
(63)

汪氏熏洗方 (64)

梁氏活血方 (64)

紫金酒 (65)

第十节 强直性脊柱炎 (66)

加减木防己汤合手法 (66)

加减独活寄生汤 (67)

朱氏扶正蠲痹方 (68)

朱氏益肾蠲痹方 (68)

朱氏益肾壮督方 (69)

舒督饮 (69)

强肾活血通痹汤合外蒸
(69)

张氏熏洗方 (70)

温经蠲痹汤合理疗
(71)

腰痛汤合理疗 (71)

- 林如高化瘀通络洗剂合手法
..... (90)
- 宁氏熏洗方 (91)
- 许氏熏洗方合喷酒按摩
..... (92)
- 张氏熏洗方合手法 (93)
- 李氏熏洗方合手法 (94)
- 龙氏熏洗方合手法按摩
..... (94)
- 王氏熏洗方 (95)
- 葛氏熏洗方 (96)
- 伸筋汤熏洗 (96)
- 李氏熏洗方合手法 (97)
- 第四节 桡骨茎突狭窄性腱鞘炎**
..... (98)
- 黄氏补气养血方合封闭疗法
..... (98)
- 透骨草熏洗方合手法 (99)
- 吴氏熏洗方合手法 (100)
- 化瘀止痛膏 (100)
- 张氏外敷方 (101)
- 加味透骨袋泡剂 (101)
- 灵风散 (102)
- 回阳散 (102)
- 于氏外敷方 (103)
- 第五节 腕管综合征** (103)
- 中药外洗合弹响指法 ... (104)
- 张氏熏洗方合手法 (105)
- 王氏活血方合熏洗方 ... (105)
- 徐氏熏洗方合手法 (106)
- 张氏熏洗方 (107)
- 黄芪桂枝五物汤合针灸
..... (107)
- 辛氏熏洗方合手法 (108)
- 第六节 髌关节滑膜炎** ... (108)
- 活血利湿通络汤 (109)
- 王氏活血方合关节冲洗
..... (110)
- 桃红四物汤加味 (110)
- 蠲痹汤加味 (111)
- 十全大补汤加味 (111)
- 舒筋通络汤 (112)
- 何氏逐阴散 (112)
- 单方白茅根汤合舒筋方熨烫
..... (113)
- 第七节 梨状肌综合征** ... (113)
- 归芪独寄汤 (114)
- 石氏逐瘀通络汤 (115)
- 鹿地五虫汤 (115)
- 伸筋汤 (116)
- 活血解痉汤 (116)
- 舒痹止痛汤 (117)
- 血府逐瘀汤 (117)
- 桃红四物汤 (118)
- 蠲痹消痛汤 (118)
- 三藤活络汤 (119)
- 独活寄生汤 (120)
- 第八节 髌骨软化症** (120)
- 六味四虫汤 (121)
- 熏敷方合手法 (121)

逐痹通络汤合手法	(122)
二草二皮汤	(123)
第九节 胫骨结节骨软骨炎	
.....	(123)
潘氏熏洗方合理疗	(124)
软坚散外敷	(125)
四黄散	(125)
消瘀止痛膏外敷	(126)
第十节 跟痛症	(126)
跟痛熏洗方	(127)
川芎熏洗方	(127)
顿足锻炼合熏洗	(128)
跟痛外敷单方	(129)
强骨行军散熏蒸	(129)
六味地黄丸合中药熏洗	
.....	(129)
强筋止痛方	(130)
李氏温经方合手法	(130)

第三章 骨蚀症

第一节 月骨无菌性坏死	
.....	(133)
补肾健骨方加减	(133)
第二节 股骨头无菌性坏死	
.....	(134)
益肾通络汤	(134)
加味阳和汤	(135)
补肾复活汤	(136)
桂枝芍药知母汤加减 ...	(136)

填精补肾汤	(137)
活血止痛汤	(137)
生髓强骨汤	(137)
益气壮骨汤	(138)
活血止痛膏	(138)
补骨丸	(139)
玉骨散	(139)
补肾填髓汤	(140)

第三节 骨折不愈合	(140)
损伤散	(141)
续断接骨汤	(141)

第四章 痹证

第一节 风湿性关节炎 ...	(143)
独活寄生汤加减	(143)
李氏熏洗方	(143)
第二节 类风湿关节炎 ...	(144)
顽痹排毒汤	(144)
消关汤	(145)
消湿通络汤	(145)
桂枝芍药知母汤	(146)
四藤饮	(146)
乌头酊	(147)
桂枝葛根汤加味	(147)
桂枝汤加味	(148)
黄芪桂枝五物汤加减 ...	(148)
祛风克痹汤	(149)
四物汤加减	(149)
活血通络汤	(149)

第三节 痛风性关节炎 … (150)

四妙丸加味 …… (151)

大柴胡汤加减 …… (151)

白虎加桂枝汤加减 …… (152)

祛风宣痹汤治疗 …… (152)

加减木防己汤 …… (153)

茵陈五苓散加减 …… (154)

祛风定痛汤 …… (154)

清热定痛汤 …… (155)

二妙散加味 …… (155)

化浊汤 …… (156)

柳豆叶合方 …… (156)

第四节 化脓性关节炎 … (157)

败酱草汤 …… (157)

犁头草 …… (157)

托里透脓汤加减 …… (158)

仙方活命饮 …… (159)

五味消毒饮合五神汤加减
…………… (159)

荆防败毒散加减 …… (160)

第五节 创伤性骨关节炎

…………… (160)

二草栀钱汤合手法 …… (160)

双柏散 …… (161)

外伤洗药方 …… (161)

小活络丹加减方 …… (162)

叶氏熏洗方 …… (162)

杨氏温经熏洗方 …… (163)

朱氏温经熏洗方 …… (164)

第五章 骨痈疽

第一节 急性化脓性骨髓炎

…………… (166)

三黄散 …… (166)

五味消毒饮加减 …… (167)

托里消毒饮加减 …… (167)

解毒透脓汤 …… (167)

第二节 慢性骨髓炎 …… (168)

地黄双花汤 …… (168)

川黄燥湿汤 …… (169)

骨髓散 …… (169)

双花芷辛甘汤加减 …… (170)

骨髓炎康丸 …… (170)

四妙散合阳和汤加减 …… (171)

浴敷散 …… (171)

第三节 硬化性骨髓炎 … (172)

化瘀散 …… (172)

活血顾津汤 …… (173)

六味地黄汤加减 …… (173)

阳和汤加减 …… (174)

调瘀肾气汤 …… (174)

第六章 骨痹

第一节 脊柱结核…………… (176)

骨结核丸 …… (176)

黄精百部合剂加减 …… (176)

骨痹散 …… (177)

骨痹丸 …… (177)

金匱肾气丸加味	(178)
抗癆散	(178)
克骨汤	(178)
人参养荣汤加减	(179)
第二节 髌关节结核	(179)
抗癆散	(180)
清解抗癆汤	(180)
阳和解癆汤	(180)
第三节 膝关节结核	(181)
万氏秘方	(181)
史氏骨癆方	(181)
阳和二陈汤加味	(182)
透脓散加味	(182)
龟鹿二仙汤	(182)
滋阴解毒排癆汤	(183)

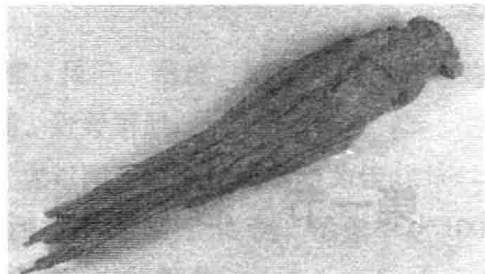
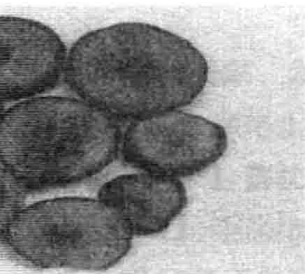
第七章 骨质疏松症

右归丸加减	(185)
二仙补肾汤	(185)
龟鹿坚骨汤	(186)
壮骨益髓汤	(186)
强骨汤	(187)
益肾活血汤	(187)
四君逐瘀汤	(188)
补肾活血汤	(188)
补肾强骨活血方	(189)
独活寄生汤	(189)
固疏右归方	(190)
肾气二陈汤	(190)

阳和汤加减	(191)
益肾壮骨丸	(191)
补肾益肝汤	(191)

第八章 神经痛

第一节 三叉神经痛	(194)
祛风痛饮	(194)
蛎参定痛汤	(195)
龙胆泻肝汤加减	(195)
三叉立止汤	(196)
三虫汤合刺络拔罐法	(196)
疏风散	(197)
桃红芎麻汤	(197)
芎芷汤	(198)
止痛汤	(198)
外用方	(199)
芎芥三叉汤	(199)
白川延方	(200)
第二节 肋间神经痛	(201)
柴胡疏肝散加减	(201)
丹参饮	(202)
复元活血汤加减	(202)
桂枝汤加减	(203)
九味胁痛汤	(203)
马钱乳没散	(204)
逍遥散加减	(204)
旋覆花汤加减	(205)
龙胆泻肝汤加味	(205)



第一章

脊柱骨关节病

脊柱骨关节疾病包括脊柱的肥大性关节炎，以及由颈、腰段脊柱退变为基础引起的临床综合病证，属于中医学痹证、颈肩痛、腰腿痛的范畴。

脊柱骨关节病的部位不同，其临床表现亦异。一般表现为颈臂痛、背痛或腰腿痛。疼痛有一定规律，当保持一个姿势过久，血流不畅，骨内压力增高时，疼痛加重；适当活动，血流改善，则症状缓解；活动过多，摩擦加大，不仅加重炎症，亦加重症状。体检不能查到局限压痛点，叩击疼痛的局部，患者反觉舒适。

中医学认为，痹证和颈肩痛、腰腿痛的形成，不外“邪实正虚”之变，邪实是外力所伤、瘀血内滞或外邪侵袭，经脉痹阻；正虚是肾元亏虚，肝血不足等，往往交杂兼并为患。脊柱易于遭邪受损，瘀血证应当明确其部位，外邪证应了解其风寒湿之偏盛。如若正虚为主，又需明确肝肾之间何脏为主，阴阳之中有无偏颇。分别予以逐瘀祛风，散寒化湿，补益肝肾，调正阴阳。治疗大法必含有祛邪扶正两大因素，二者可有偏重但绝不可偏废。在施治手段上，必须强调内外合用，既要有药物内治其脏腑，又要有膏药、手法、针灸等外理其筋络。

第一节 落 枕

落枕，亦称“失枕”，是一种以颈部疼痛，颈项僵硬，转侧不便为主要表现的颈部软组织急性扭伤或炎症性疾病，好发于青壮年，以冬春季多见。落枕的常见表现为晨起突感颈后部、上背部疼痛不适，以一侧为多，或有两侧俱痛者，或一侧重，一侧轻。多数患者可回想到昨夜睡眠位置欠佳，检查时颈部肌肉有触痛。由于疼痛，使颈项活动欠利，不能自由旋转，严重者俯仰也有困难，甚至头部强直于异常位置，使头偏向病侧。检查时颈部肌肉有触痛、浅层肌肉有痉挛、僵硬，摸起来有“条索感”。

落枕的病因主要有三个方面：一是肌肉扭伤，如夜间睡眠姿势不良，头颈长时间处于过度偏转的位置；或因睡眠时枕头不合适，过高、过低或过硬，使头颈处于过伸或过屈状态，均可引起颈部一侧肌肉紧张，使颈椎小关节扭错，时间较长即可发生静力性损伤，使伤处肌筋强硬不和，气血运行不畅，局部疼痛不适，动作明显受限等；二是感受风寒，如睡眠时受寒，盛夏贪凉，使颈背部气血凝滞，筋络痹阻，以致僵硬疼痛，动作不利；三是患者本身患有颈椎病，容易反复出现落枕。

本病的诊断要点主要包括：①有睡眠姿势不良或睡卧时感受风寒史；②急性发病，睡眠后一侧颈部出现疼痛，酸胀，可向上肢或背部放射，活动不利，活动时伤侧疼痛加剧，严重者使头部歪向病侧；③常有颈肌痉挛，胸锁乳突肌、斜方肌、菱形肌及肩胛提肌等处压痛。在肌肉紧张处可触及肿块和条索状的改变。



桂枝加葛根汤合推拿

葛根 30g 桂枝 10g 白芍 10g 威灵仙 10g 麻黄 5g 羌活 15g
川芎 15g 甘草 10g 生姜 6 片

【用法】水煎服，每天 2 次，每日 1 剂。

配合手法治疗：采用推拿治疗，所用手法有扳、揉、滚、拿等。取穴肩

井、风池、天宗、大椎、风府、落枕、阿是穴等，施术约 30 分钟。

【功效】通络止痛，舒经解肌。

【适应证】落枕，尤以睡卧时感受风寒者为佳。

【疗效】手法结合中药内服治疗 38 例，治愈率达 100%，3 日内治愈者占 90%，明显高于单纯手法治疗的 75%。

【来源】马宁. 桂枝加葛根汤配合推拿治疗落枕 38 例. 中国民间疗法, 2003, 11 (3): 36



柴葛解肌汤

柴胡 10g 葛根 20g 白芷 10g 羌活 10g 防风 10g 豆蔻 20g
黄芩 10g 甘草 3g

【用法】水煎服，每天 2 次，每日 1 剂。

【功效】辛凉解肌，清热透表。

【适应证】落枕（风寒表证未解，邪热初犯）。症见：起床后颈部酸痛，肌肉僵硬，活动不利，或伴恶寒渐轻，身热增盛，无汗头痛，舌苔薄黄，脉浮微洪。

【疗效】治疗 35 例，服用 2 剂后治愈者 12 例，服用 3~4 剂治愈者 23 例，总有效率 100%。

【来源】陈茂顺，王小金. 柴葛解肌汤加减治疗落枕临床体会. 中华临床医药杂志, 2004, 5 (1): 52



复枕汤合手法

葛根 20g 桂枝 10g 桑枝 15g 丝瓜络 15g 元胡 10g

【用法】水煎服，每天 2 次，每日 1 剂。

手法：①按摩：患者坐位。医者立于其后，一手扶患者头部，另一手用拇指捏颈部痉挛肌肉数次。接着按风池、风府、天柱、肩井穴数次。医者用鱼际或掌根推揉患侧肩部肌肉，提捏斜方肌，被动运动肩关节，松弛肌肉。再按摩两侧颈部肌肉使其放松，并逐渐按压头部使其屈曲。②点穴弹筋：用拇指按压压痛点（阿是穴）1 分钟左右，然后用两手夹持颈部肌肉。向上提起后迅速松脱，反复数次。③拍打：经以上手法后，医者五指并拢，由颈部

分别向两肩用虚掌平拍颈背部，反复操作1分钟。

【功效】疏风通络，化痰除湿，通痹止痛。

【适应证】落枕（风寒湿型）。适用于平素缺乏锻炼，身体虚弱，或嗜食酒醴肥甘。损伤脾胃，痰湿内停，复遭风寒侵袭，致经络不疏者，舌淡，苔白腻，脉弦紧。

【疗效】配合手法治疗43例，治愈37例，显效5例，有效1例，无效0例，总有效率为100%。

【来源】王武炼，王定义，何斌。复枕汤配合手法治疗落枕43例。福建中医药，2002，33（5）：23



葛根汤加味

葛根 30g 麻黄 9g 桂枝 10g 连翘 10g 生姜 3片 炙甘草 6g
白芍 15g 大枣 12枚

【用法】水煎服，每天2次，每日1剂。将药渣再煎1次，取汁热敷患侧颈部，并进行适当按摩。

【功效】散寒解肌，活血通络，柔筋止痛。

【适应证】落枕因睡时外感风寒，见颈肩部僵硬冷痛，或伴风寒感冒者。

【疗效】治疗23例，用药1~4剂全部治愈，治愈率为100%。

【来源】麻莉，薛京花。葛根汤加味治疗落枕23例。中国民间疗法，2001，9（10）：52



葛菊汤合按摩

葛根 30g 菊花 15g 生白芍 24g 柴胡 2g 甘草 9g

【用法】每日1剂，水煎分2次于饭后半小时温服。服用时加入红糖30g。卧床休息1小时取微汗。

按摩治疗：患者取坐位，头部自然位。医者站立其后，拇指指腹取颈项疼痛点“阿是穴”（用力程度以患者能忍受为度），采用攘、提、拿、捏手法按摩痛点。同时让患者颈部向左、向右做缓缓转动达60°~80°，前屈后伸35°~40°，两侧弯曲约45°，持续约1分钟后改中度用力按摩阿是穴30秒。

【功效】疏风散寒，宣痹通络。

【适应证】落枕，睡卧时感受风寒，颈肩僵硬疼痛，或伴麻痹者。

【疗效】配合手法治疗 39 例，服用 2~4 次全部治愈，总治愈率 100%。

【来源】杨文章，王尚威．葛菊汤配合按摩治疗落枕 39 例．中国民间疗法，2007，15（12）：50-51

麻黄加术汤

白术 12g 麻黄 9g 桂枝 6g 杏仁 6g 甘草 3g

【用法】每日 1 剂，水煎分 2 次于饭后 0.5 小时温服，4 天为 1 个疗程。

刺络拔罐：主穴取阿是穴（颈部压痛最显处），配穴取风门、肩井。用力揉按穴位片刻，常规消毒后，用皮肤针中等力度叩刺出血。然后拔火罐，留罐 10 分钟，使出血量为 3~5ml。每日 1 次，连续治疗 4 次为一疗程，治疗 1 个疗程。

【功效】发汗解表，散寒祛湿。

【适应证】落枕，睡时受寒，次日见头项强痛，肢体酸痛者。

【疗效】配合手法治疗 32 例，痊愈 27 例，好转 4 例，无效 1 例，总有效率 96.9%，由于单纯手法治疗组。

【来源】欧莉，曾小红，赵鹏．麻黄加术汤配合拔罐治疗落枕疗效观察．实用中医药杂志，2009，（12）：790

桂枝麻葛汤加味

桂枝 12g 栝楼根 24g 麻黄 10g 葛根 30g 川芎 18g 白芍 24g
甘草 10g

【用法】水煎服，每天 2 次，每日 1 剂。

【功效】通络柔筋，理血缓急。

【适应证】落枕（筋脉滞涩型）。症见：颈项拘急，或颈项酸楚疼痛，或颈项强硬，活动不便，或颈项有压痛，或肩背酸痛不利，或上肢麻木不仁。

【临证加减】若颈项酸楚明显，加羌活、独活，以祛湿通络；若颈项疼痛明显，加乳香、没药，以活血止痛；若受凉恶风明显，加附子，以温经散寒；若外伤引起，加桃仁、土元，以活血通络；若颈项酸胀明显，加柴胡、威灵仙，以理气通脉；若经常大便干结者，加大黄、芒硝，以泻热通便。