

在每个名老中医的心中
都有几首“看家”的效验秘方

赠72种

· 常用中药彩图 ·

国家级
名老中医

方家看腿腰肩颈痛

北京中医药大学东直门医院 王建军◎主编

北京科学技术出版社



治颈肩腰腿痛看家方

图书在版编目 (CIP) 数据

国家级名老中医治颈肩腰腿痛看家方 / 王建军主编. 北京: 北京科学技术出版社, 2015.4

ISBN 978-7-5304-7639-0

I. ①国… II. ①王… 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 (2015) 第 009793 号

国家级名老中医治颈肩腰腿痛看家方

主 编: 王建军

策划编辑: 赵 晶

责任编辑: 赵 晶 朱会兰

责任校对: 贾 荣

责任印制: 李 茗

出 版 人: 曾庆宇

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkj@bjkjpress.com

网 址: www.bkydw.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 保定市中国画美凯印刷有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 150 千

印 张: 11.5

版 次: 2015 年 4 月第 1 版

印 次: 2015 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5304-7639-0/R · 1877

定 价: 35.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。



自从进入中医院校的大门，朋友邻里再见面时，无不向我讨要治疗大小疾病的各种“秘方”，从此，“方儿”，似乎一直贯穿于我从学习到临证的整个过程：课堂上背诵“方歌”，实习时跟老师“抄方儿”，临证时给患者“开方儿”……经过多年学习、实践之后，我发现中医的“方儿”确实是中医智慧的集中体现。

千百年来，中医绵延不绝，靠的是一代代中医人的实践，尤其是那些或称颂全国，或闻名遐迩，或誉满乡里的老中医，他们无一不是精研中医经典、反复进行临床实践的典范。我国从1991年起，一共进行了5批“国家级名老中医”的评选，每次评选都经过层层筛选，因而，入选的名老中医无不学验俱丰，可谓是“大师级”名医。

在每个老中医的心中，都有几首“看家”的效验秘方。

“效”者，是这些方子经过反复临床观察，患者反馈有效；“验”者，则是均经过名老中医反复验证；“秘”者，或为经过家传几代，或为个人临证创制。这些效验秘方都是名医们毕生临证心血之结晶，反映了中医名家灵活运用中医理论治病活人的经验。

本套“国家级名老中医看家方”丛书，遴选出常见的、难治的、属于中医治疗优势病种的糖尿病、高血压、肿瘤、不孕不育症、颈肩腰腿痛等疾病，将1～5批国家级名老中医治疗这些疾病的临证经验加以汇集，每类疾病单独成册。每首看家方，均标明源自哪位名老中医，包括组成、功效、主治、用法、验方评析和来源等项，其中“验方评析”部分不仅能使读者了解名老中医的用药经验，更能使读者厘清名老中医的临证思路，真正能从名老中医深厚的临床造诣中受益。本套

“国家级名老中医看家方”可谓是当今中医学临证学术水平的集中体现。特别说明的是，每本书后附有名老中医的学术专长以及工作单位，以期为患者求医问药提供方便。当然，本套丛书中刊载的所有方子，都应在临床医生的指导下合理应用。

希望本套丛书，不仅可以为中医学习者提供有益的指导，还能使关注自身及家人健康的人开卷受益！



目 录

第一章 治颈肩痛看家方

第一节 治颈椎病看家方

- 002 / 1. 桂枝加葛根汤加味方（丁鐸）
- 003 / 2. 颈椎活血胶囊方（丁鐸）
- 004 / 3. 散结活络汤方（丁鐸）
- 005 / 4. 天麻钩藤饮方（周仲瑛）
- 006 / 5. 温肾宣痹汤加葛根方（诸方受）
- 007 / 6. 药枕方（诸方受）
- 008 / 7. 颈痛汤方（龚正丰）
- 010 / 8. 颈椎病急性期基本方（符为民）
- 011 / 9. 颈椎病缓解期基本方（符为民）
- 012 / 10. 温经膏方（罗才贵）
- 012 / 11. 颈康灵方（罗才贵）
- 013 / 12. 筋痹方（施杞）

014 / 13. 行气化瘀方（孙树椿）

015 / 14. 平肝潜阳方（孙树椿）

016 / 15. 补益活血方（刘庆思）

第二节 治肩手综合征看家方

018 / 1. 刘氏身痛逐瘀汤方（刘玉洁）

019 / 2. 涤痰汤方（刘玉洁）

020 / 3. 理筋通络方（刘玉洁）

020 / 4. 中风芪红利水方（王新志）

022 / 5. 冰红搽剂方（王新志）

第二章 治腰痛看家方

第一节 治腰肌劳损看家方

026 / 腰肌劳损方（石印玉）

第二节 治强直性脊柱炎看家方

028 / 1. 强脊定痛汤方（金实）

029 / 2. 痹痛汤方（朱良春）

030 / 3. 朱氏经验方（朱良春）

031 / 4. 热痹方（施杞）

033 / 5. 温肾通痹方（施杞）

034 / 6. 风湿痹痛散方（何天有）

035 / 7. 腰损散方（何天有）

036 / 8. 腰突散方（何天有）

- 037 / 9. 清热活血方（宋欣伟）
038 / 10. 补肾逐瘀方（宋欣伟）
039 / 11. 益肾通络方（胡荫奇）
040 / 12. 清热化湿方（胡荫奇）
041 / 13. 补肾化痰方（胡荫奇）

第三节 治椎体压缩骨折看家方

- 042 / 1. 培元散方（丁鐸）
043 / 2. 补肾通络方（丁鐸）

第四节 治腰椎间盘突出症看家方

- 045 / 1. 化瘀止痛方（宋贵杰）
047 / 2. 腰腿痛活络方（宋贵杰）
048 / 3. 行气活血方（丁鐸）
050 / 4. 腰突散Ⅰ号方（丁鐸）
051 / 5. 腰突散Ⅱ号方（丁鐸）
052 / 6. 温补通痹方（邓运明）
053 / 7. 活血化瘀方（何天有）
054 / 8. 左归丸合身痛逐瘀汤加减方（何天有）
056 / 9. 壮腰健肾丸加减方（何天有）
057 / 10. 疏风蠲痹汤加减方（诸方受）
058 / 11. 消痰化瘀方（诸方受）
059 / 12. 温肾方（诸方受）
060 / 13. 养肝健腰方（仇湘中）
061 / 14. 枳壳甘草汤方（龚正丰）

- 062 / 15. 蒸敷方（李飞跃）
063 / 16. 桂冰腰痛栓方（罗才贵）
064 / 17. 温通膏方（罗才贵）
065 / 18. 夏氏身痛逐瘀汤加减方（夏惠明）
067 / 19. 姚氏腧痹汤加减方（姚新苗）
068 / 20. 化痰通络方（姚新苗）
069 / 21. 黄芪桂枝五物汤合四物汤加减方（姚新苗）

第五节 治腰椎骨质增生症看家方

- 070 / 骨质增生止痛丸方（刘柏龄）

第六节 治腰椎管狭窄症看家方

- 072 / 三痹汤方（施杞）

第三章 治腿痛看家方

第一节 治原发性坐骨神经痛看家方

- 076 / 1. 寒瘀湿痹汤方（朱良春）
077 / 2. 加减曲直汤方（朱良春）

第二节 治酒精性股骨头缺血性坏死看家方

- 078 / 健髀汤方（施杞）

第三节 治骨质疏松症看家方

- 080 / 1. 温肾宣痹汤方（诸方受）

082 / 2. 补肾健脾活血方（刘庆思）

第四节 治膝骨关节炎看家方

084 / 1. 独活寄生汤加减方（石印玉）

086 / 2. 温肾祛寒方（诸方受）

087 / 3. 二藤汤方（诸方受）

087 / 4. 膝乌汤方（李彦民）

088 / 5. 施氏身痛逐瘀汤加减方（施杞）

090 / 6. 活血舒筋汤方（邓运明）

090 / 7. 温经除湿方（邓运明）

091 / 8. 养筋壮骨汤方（邓运明）

092 / 9. 补中桂枝汤方（吴生元）

第五节 治痛风性关节炎看家方

094 / 1. 清热定痛汤方（宋贵杰）

095 / 2. 补肾定痛汤方（宋贵杰）

096 / 3. 清热通络方（金实）

097 / 4. 利湿泄浊方（金实）

098 / 5. 痛风消方（左振素）

099 / 6. 痛风消合四妙散加减方（左振素）

100 / 7. 痛风消合薏苡仁汤加减方（左振素）

101 / 8. 竹叶石膏汤加减方（吴生元）

102 / 9. 防己黄芪汤加味方（吴生元）

103 / 10. 痛风清洗剂方（吴生元）

104 / 11. 四妙汤合宣痹汤加减方（焦天才）

- 104 / 12. 痛风宁方（姜德友）
105 / 13. 息痛散方（吉海旺）
106 / 14. 解毒化瘀汤方（吉海旺）
107 / 15. 益肾健脾方（吉海旺）
108 / 16. 湿毒下注方（陈湘君）
109 / 17. 缓解期方（陈湘君）
110 / 18. 痛风方加味方（朱良春）
111 / 19. 清热止痛方（张荒生）
112 / 20. 痛风急性期方（胡荫奇）
113 / 21. 痛风间歇期方（胡荫奇）
113 / 22. 痛风反复发作期方（胡荫奇）
114 / 23. 痛风肾病期方（胡荫奇）
115 / 24. 痹痛加减方（金明秀）
116 / 25. 化瘀清热方（张永杰）
117 / 26. 升清降浊方（张永杰）
118 / 27. 穿青海甲汤方（王庆国）
119 / 28. 身痛逐瘀汤合二陈汤方（王庆国）
120 / 29. 上中下通用方（张琪）
121 / 30. 痛风清消汤方（邓运明）

第六节 治类风湿关节炎看家方

- 123 / 1. 桂枝芍药知母汤方（金实）
124 / 2. 附子桂枝加味汤方（吴生元）
125 / 3. 吴氏蠲痹饮方（吴生元）
127 / 4. 清热补肾方（吉海旺）

- 129 / 5. 祛风补肾方（吉海旺）
130 / 6. 补肾活血方（吉海旺）
131 / 7. 陈氏熏洗方（陈湘君）
131 / 8. 通痹方（金明秀）
133 / 9. 健脾利湿方（曲生）
134 / 10. 补脾通络方（曲生）
134 / 11. 胡氏宣痹方（胡荫奇）
136 / 12. 补益肝肾方（王素芝）
137 / 13. 祛湿清热方（王素芝）

第七节 治风湿性关节炎看家方

- 139 / 1. 加味桂枝附子汤方（吴生元）
140 / 2. 祛风散寒除湿方（朱良春）
141 / 3. 乌头汤加减方（刘柏龄）
144 / 4. 田氏独活寄生汤方（田从豁）
145 / 5. 仙龙方（李彦民）
146 / 6. 逐瘀祛痰方（李彦民）
148 / 7. 痹证方（张琪）
151 / 8. 诸氏温肾除痹方（诸方受）
152 / 9. 五桑六藤饮方（王新陆）
153 / 10. 独活寄生汤方（连建伟）
154 / 11. 黄芪虫藤饮方（熊继柏）
155 / 12. 养血通痹汤方（旷惠桃）
155 / 13. 当归四逆汤方（袁长津）
156 / 14. 蠲痹汤化裁方（贾斌）

157 / 15. 独活寄生汤加减方（贾斌）

第八节 治慢性筋骨病看家方

159 / 1. 慢性筋骨病方（施杞）

160 / 2. 益元温肾煎方（施杞）

161 / 3. 延龄固本煎方（施杞）

第九节 治足跟痛看家方

163 / 1. 熏洗止痛方（丁鐸）

164 / 2. 接骨消瘀散方（丁鐸）

附：名老中医学术专长及工作单位
（按姓氏拼音排序）



第一章

治颈肩痛看家方



第一节 治颈椎病看家方

1. 桂枝加葛根汤加味方

(丁 鐸)

桂 枝 15g	白 芍 20g	羌 活 20g
当 归 20g	葛 根 30g	大 枣 3 枚
川 芎 10g	甘 草 10g	生 姜 3g

【加减】疼痛剧烈彻夜难眠者加蜂房 10g，延胡索 15g，生珍珠母 30g，另加龙琥定痛丹 5g 冲服，每日 2 次；疼痛遇寒加剧者，加制川乌、制草乌各 5g，威灵仙 20g，细辛 3g；肢麻明显者加黄芪 30g，苍术 20g，天麻 10g。

【功效】温经通络，活血止痛。

【主治】颈椎病，痹痛型。以颈肩痛、僵硬为主症，或伴一侧上肢麻痛，或兼见胸、背痛，脉多紧弦，苔薄白。

【用法】水煎服，日 1 剂，分 2 次温服。

【验方评析】颈椎病是骨伤科常见病、多发病，其产生的原因，主要是筋骨痿弱，关节失稳，加上慢性累积性劳损，以致逐渐形成骨刺或颈椎形态结构改变，如生理曲线变直、关节错缝等，最终累及周围软组织或神经、血管、脊髓，而出现相应症状，并常因外感风寒或外伤而

诱发加重。由于受累组织的不同，临床表现相当繁杂，丁锬根据临床表现的不同将颈椎病分为3型：痹痛型，临床上以疼痛、麻木和僵硬为主；眩晕型，表现为发作性眩晕，意识清楚；痉型，以四肢强直拘挛为主。痹痛型颈椎病主要是风寒湿邪痹阻经络，营卫气血不畅，导致颈肩痛、僵硬，故以桂枝汤疏风散寒、调和营卫，方中羌活、当归、葛根、川芎祛风除湿、温经通络、活血定痛。对于颈椎病疼痛剧烈者，丁锬常加用经验方龙琥定痛丹活血定痛。

【附方】龙琥定痛丹。用药：地龙，血竭，蜈蚣，全蝎，琥珀，珍珠母。丸剂，口服，每日2次，每次5g。

【来源】王正，王峰，张建华，等.丁锬分型论治颈椎病经验[J].安徽中医学院学报，2011，30（1）：35-36.

2. 颈椎活血胶囊方

（丁 锬）

当 归	川 芎	三 七	红 花
天 麻	肉 桂	冰 片	人工牛黄

【功效】活血通络。

【主治】颈椎病眩晕。发作性眩晕，甚至猝倒（但意识清楚），常于头颈转动时发作。

【用法】研粉，装胶囊。每日2次，每次5粒。眩晕消失后继服颈椎活血胶囊1～2个月。

【验方评析】眩晕的病机前人有风火痰虚之说。察之临床，丁锬将颈椎病之眩晕分为气虚下陷、浊痰中阻、风寒束络、风阳上扰4种证型。

气虚下陷，清阳不升，脑窍失养，症见眩晕、神疲气弱、舌淡、

脉沉细或虚大，血压偏低等。以补中益气汤益气升阳。用药：黄芪 20g，白术、陈皮、升麻、红参、柴胡各 12g，当归 10g，甘草 6g，枳壳 20g，川芎 7g，五味子 15g。

浊痰中阻型，症见眩晕，心烦欲呕，惊悸怵惕，舌红苔腻，脉弦或滑。丁锬认为此型应涤痰化浊通络，佐以和胃降逆，以温胆汤加味治疗，用药：半夏、陈皮、茯苓、枳壳、竹茹、白术、天麻各 10g，甘草 6g，石菖蒲 15g，龙骨、牡蛎各 15g。

风寒束络型，症见眩晕，伴有恶心，甚至呕吐，头颈转动或精神激动即可发病，脉弦紧，舌淡苔白。此型以祛风散寒、舒筋活血为要，用桂龙活血止眩汤治疗，用药：肉桂、当归、川芎、防风、姜黄、天麻、僵蚕各 10g，地龙、葛根各 30g，白芍、羌活各 15g。

风阳上亢型，症见眩晕，心烦易怒，舌红脉弦，血压升高等。此型应镇肝熄风，以熄风活血汤治疗，用药：代赭石、地龙、白茅根、钩藤各 20g，灵磁石、生石决明各 30g，川牛膝、当归、川芎各 10g，丹参、车前子各 15g。

【来源】王正，王峰，张建华，等. 丁锬分型论治颈椎病经验 [J]. 安徽中医学院学报，2011，30（1）：35-36.

3. 散结活络汤方

（丁 锬）

黄 芪 40g	赤 芍 20g	人 参 5g
川 芎 10g	三 棱 10g	皂角刺 15g
当 归 10g	莪 术 10g	石菖蒲 15g

【功效】行气活血，散结活络。