

强 刚 王惟恒 编 著

精选中医治疗关节炎的350余首秘验特效良方  
包括中药内服、外敷、熏洗以及食疗等  
选方用药注重“简、便、廉、验”  
轻松掌握防治良策，摆脱关节炎困扰



# 关节炎

## 千家妙方



人民军医出版社



系列丛书



强 刚 王惟恒 编 著

精选中医治疗关节炎的350余首秘验特效良方  
包括中药内服、外敷、熏洗以及食疗等  
选方用药注重“简、便、廉、验”  
轻松掌握防治良策，摆脱关节炎困扰



# 关节炎



人民军医出版社  
北京

---

**图书在版编目(CIP)数据**

关节炎千家妙方/强 刚,王惟恒编著. —北京:人民军医出版社,2012.7  
(千家妙方系列丛书)

ISBN 978-7-5091-5852-4

I. ①关… II. ①强… ②王… III. ①关节炎—验方—汇编 IV. ①R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 138099 号

---

策划编辑:焦健姿      文字编辑:刘婉婷      责任审读:谢秀英

出版人:石 虹

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)51927271

网址:[www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印、装:三河市春园印刷有限公司

开本:850mm×1168mm      1/24

印张:6.5      字数:86 千字

版、印次:2012 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001—5000

定价:19.50 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



系列丛书

妙 用 千 家 验 方      巧 治 各 科 百 病

# 《千家妙方》系列 丛书编委会

---

主 编    王惟恒

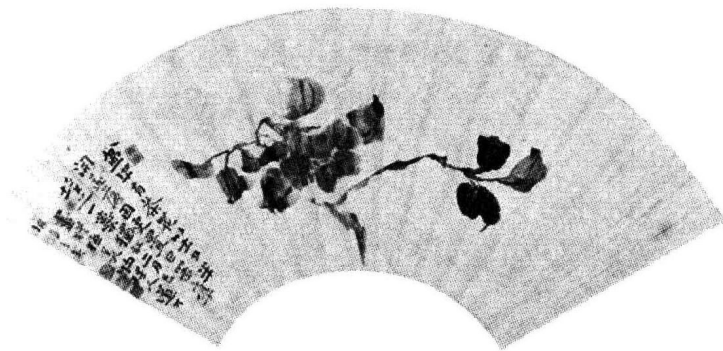
副主编    李    涛    王小琴

编    委    王惟恒    王    君    王小琴

          李    涛    汪    文    胡顺强

          黄    芳    强    刚    谭洪福

---





关节炎千家妙方 妙用千家验方 巧治各科百病



## 内 容 提 要



古今验方

中药方

食疗方

足浴方

贴穴方

熏洗方

- ◇ 本书精选了中医治疗关节炎的 350 余首特效良方，包括中药内服、外敷、熏洗以及食疗等。
- ◇ 书中对于较难理解的病证名和医学术语作了简明的解释，而且穿插介绍了各种疾病预防保健的小常识。
- ◇ 语言通俗易懂，深入浅出。选方用药突出“简、便、廉、验”的特色，疗效可靠。
- ◇ 适合普通家庭配方使用，让您轻松掌握防治良策，远离疾病，摆脱关节炎病痛的困扰。



关节炎千家妙方 妙用千家验方 巧治各科百病



## 编者的话



古今验方

中药方

食疗方

足浴方

贴穴方

熏洗方

关节炎泛指发生在人体关节及其周围组织的炎性疾病，可分为数十种。我国的关节炎患者有1亿以上，且人数在不断增加。关节炎具有发病率高、致残率高，治愈率低的特点。临床表现为关节的红、肿、热、痛、功能障碍及关节畸形，严重者可导致关节残疾，影响患者的生活质量。

临床常见的关节炎主要包括以下几种：类风湿关节炎、骨关节炎、强直性脊柱炎、痛风性关节炎、反应性关节炎、化脓性关节炎、创伤性关节炎、银屑病关节炎、肠病性关节炎，其他全身性疾病的关节表现包括系统性红斑狼疮、肿瘤、血液病等。关节炎是风湿病最常见的表现之一，但有关节炎不一定有风湿病，且风湿病患者不一定出现关节炎。本书所选的病种是极为常见的8种关节炎。

关节炎在中医统属“痹证”的范畴。中医治疗关节炎类疾病有着

悠久的历史，积累了丰富的临床经验和大量有效经验方。中医治疗关节炎的一个显著特色就是强调整体观念，而不是“头痛医头，脚痛医脚”。譬如，类风湿关节炎是一个缓慢发展的病理过程，其病理机制复杂，病情顽固，需要长期不懈地进行治疗。现代医学对类风湿关节炎的治疗以长期应用非甾类抗炎药和免疫抑制药等为其主要措施，因而也给患者带来了诸多不良反应，而中医目前的辨证论治却能体现其个性化和灵活性治疗的特点。关节炎的局部外治法也是中医的一个显著特色，它是针对关节炎的局部症状，选择适宜的外治方药，药物作用于局部直接发挥疗效，而且操作极为简便，疗效十分显著。

本书精选了中医治疗关节炎的 350 余首特效良方，包括中药内服、外敷、熏洗以及食疗等，书中对于较难理解的病证名和医学术语作了简明的解释。本书不仅语言通俗易懂，深入浅出，在选方用药上突出“简、便、廉、验”的特色，力求疗效可靠，适合普通家庭配方使用，而且穿插介绍了各种疾病预防保健的小常识，让您轻松掌握防治良策，远离疾病，摆脱关节炎病痛的困扰。



关节炎千家妙方 妙用千家验方 巧治各科百病



# 目 录



古今验方 · 中药方 · 食疗方 · 足浴方 · 贴穴方 · 熏洗方



## 肩关节周围炎..... 1

抗风湿验方治肩周炎 ..... 1

白芍蜈蚣散治肩周炎 ..... 2

加减阳和汤治肩周炎 ..... 2

桑枝鸡血藤汤治肩周炎 ..... 3

蠲痹汤治肩周炎 ..... 3

姜黄四味煎治肩周炎 ..... 3

姜氏经验方治肩周炎 ..... 4

葛根麻黄汤治肩周炎 ..... 4

黄芪桂芍汤治肩周炎 ..... 4

|                  |    |
|------------------|----|
| 祛风止痛酒治肩周炎 .....  | 5  |
| 秦艽木瓜酒治肩周炎 .....  | 5  |
| 姜黄桂枝汤治肩周炎 .....  | 6  |
| 羌活止痛汤治肩周炎 .....  | 6  |
| 茯苓桑枝汤治肩周炎 .....  | 7  |
| 黄芪葛根汤治肩周炎 .....  | 7  |
| 黄芪羌活汤治肩周炎 .....  | 7  |
| 黄芪当归汤治肩周炎 .....  | 8  |
| 黄芪桂芍汤治肩周炎 .....  | 8  |
| 山茱萸黄芪汤治肩周炎 ..... | 8  |
| 中药熏洗治肩周炎 .....   | 9  |
| 中药外敷治肩周炎 .....   | 10 |
| 药枕法治肩周炎 .....    | 14 |
| 药膏摩擦法治肩周炎 .....  | 15 |
| 热熨法治肩周炎 .....    | 15 |
| 桑枝鸡汤治慢性肩周炎 ..... | 16 |



|                     |           |
|---------------------|-----------|
| <b>风湿性关节炎 .....</b> | <b>17</b> |
| 祛风除湿治风湿性关节炎 .....   | 18        |
| 清热通络治风湿性关节炎 .....   | 20        |
| 温经散寒治风湿性关节炎 .....   | 23        |
| 活血化瘀治风湿性关节炎 .....   | 27        |
| 养血益气治风湿性关节炎 .....   | 29        |
| 民间单方治风湿性关节炎 .....   | 32        |
| 药酒内服治风湿性关节炎 .....   | 33        |
| 药物外敷治风湿性关节炎 .....   | 37        |
| 药袋治风湿性关节炎 .....     | 43        |
| 药酒涂搽治风湿性关节炎 .....   | 45        |
| 中药熏洗治风湿性关节炎 .....   | 46        |
| 熏蒸疗法治风湿性关节炎 .....   | 52        |
| 药浴疗法治风湿性关节炎 .....   | 53        |
| 推擦疗法治风湿性关节炎 .....   | 55        |
| 药带治疗风湿性关节炎 .....    | 55        |
| 药榻治疗风湿性关节炎 .....    | 56        |



类风湿关节炎 ..... 57

散寒除湿治类风湿关节炎 ..... 57

祛风除湿治类风湿关节炎 ..... 61

清热通络治类风湿关节炎 ..... 64

活血通络治类风湿关节炎 ..... 65

温肾散寒治类风湿关节炎 ..... 68

益气活血治类风湿关节炎 ..... 73

单味中药治类风湿关节炎 ..... 75

巧用药酒治类风湿关节炎 ..... 76

中药外敷治类风湿关节炎 ..... 78

熏洗疗法治类风湿关节炎 ..... 80

药浴治类风湿关节炎 ..... 84

药袋治类风湿关节炎 ..... 85

蠲痹焗疗治类风湿关节炎 ..... 86



强直性脊柱炎 ..... 88

散寒除湿治强直性脊柱炎 ..... 88

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 温肾通络治强直性脊柱炎 .....   | 91  |
| 滋补肾阴治强直性脊柱炎 .....   | 94  |
| 肝肾双补治强直性脊柱炎 .....   | 94  |
| 活血祛瘀治强直性脊柱炎 .....   | 95  |
| 清热通络治强直性脊柱炎 .....   | 96  |
| 化痰散结治强直性脊柱炎 .....   | 99  |
| 青娥益损汤治强直性脊柱炎 .....  | 101 |
| 虫类药物验方治强直性脊柱炎 ..... | 101 |
| 热熨敷治疗强直性脊柱炎 .....   | 101 |
| 药液涂搽治疗强直性脊柱炎 .....  | 102 |
| 敷贴疗法治强直性脊柱炎 .....   | 103 |
| 熏洗疗法治强直性脊柱炎 .....   | 104 |



## 膝关节创伤性滑膜炎 .....

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 加味五圣汤治滑膜炎 .....   | 105 |
| 当归拈痛汤治慢性滑膜炎 ..... | 106 |
| 消肿止痛膏治滑膜炎 .....   | 106 |
| 外贴熨风散治滑膜炎 .....   | 107 |

消肿化瘀散治滑膜炎 ..... 107



**退行性关节炎 ..... 109**

桃红逐瘀汤治退行性关节炎 ..... 110

骨质增生丸治退行性关节炎 ..... 110

骨刺丸治退行性关节炎 ..... 111

羌活海桐皮煎治退行性关节炎 ..... 111

伸筋透骨汤治退行性关节炎 ..... 112

神效膏治退行性关节炎 ..... 113

化痛散治退行性关节炎 ..... 113

二花乳没膏治退行性关节炎 ..... 113

简便验方治退行性关节炎 ..... 114



**痛风性关节炎 ..... 117**

车前子茶治痛风 ..... 117

车前草煎治痛风 ..... 117

忍冬蒲公英汤治痛风 ..... 118

加味四妙散治痛风 ..... 118

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 化裁宣痹汤治痛风 .....     | 119 |
| 加味三妙汤治急性痛风 .....   | 119 |
| 痛风定痛汤治痛风急性发作 ..... | 120 |
| 痛风汤治急性痛风性关节炎 ..... | 120 |
| 四妙散加味治痛风 .....     | 121 |
| 萆薢分清饮加减方治痛风 .....  | 121 |
| 通风汤治痛风 .....       | 121 |
| 祛痛汤治痛风 .....       | 122 |
| 止痛消风汤治痛风 .....     | 122 |
| 当归拈痛汤治痛风 .....     | 123 |
| 消痛饮治痛风 .....       | 123 |
| 补益肝肾治痛风 .....      | 124 |
| 中药外敷小偏方治痛风 .....   | 124 |
| 慈军散外敷通痹止痛 .....    | 125 |
| 马钱子汤熏洗治痛风 .....    | 126 |
| 药浴偏方治痛风 .....      | 126 |
| 二乌当归酒治痛风 .....     | 127 |
| 民间治痛风食疗妙方 .....    | 128 |



# 化脓性关节炎 ..... 133

黄连解毒汤加味方治化脓性关节炎 ..... 134

五神汤合透脓散加减方治化脓性关节炎 ..... 135

托里透脓散加减方治化脓性关节炎 ..... 135

补阳还五汤治化脓性关节炎 ..... 136

三黄膏治化脓性关节炎 ..... 136

当归白芷膏治化脓性关节炎 ..... 137



## 肩关节周围炎



肩关节周围炎（简称肩周炎）是肩关节及其周围软组织发生退行性改变所引起的广泛炎症反应而出现肩痛的慢性疾病。

本病属中医的“肩痹”“肩臂痛”范畴，俗称较多，有“漏肩风”“凝结肩”“冻结肩”“五十肩”等，多发生于50岁以上的中老年人，临床以肩关节及其周围疼痛，功能活动障碍为特征，多因肩部长期过多活动，外伤劳损，以及随着年龄的增长发生退行性改变而引起。

中医认为，人到中年，肾气渐衰，脏腑气血不足，营卫虚弱，血不荣筋，关节失于营养，筋骨衰退，经络空虚；或因汗出当风，夜卧露肩受凉，风寒湿邪乘虚侵袭肩部，寒凝筋膜，经络、筋脉拘急；或劳累闪挫，经脉闭阻，气血不畅，筋屈不伸，渐致肩关节周围软组织发生退行性改变，筋肉挛缩拘急废用，而导致肩关节疼痛和活动功能障碍。临床主要有风寒湿痹阻、寒凝血瘀及气血虚损等证候类型。

### ■ 抗风湿验方治肩周炎

◎ 桂枝 10 克，丹参 15 克，赤芍 15 克，秦艽 10 克，威灵仙 15



克，木瓜 10 克，防己 10 克，川续断 10 克，桑寄生 15 克，川牛膝 15 克，地龙 10 克，青风藤 15 克，海风藤 15 克，鸡血藤 15 克，没药 5 克。用法：水煎服，每日 1 剂。主治：肩周炎，风湿病，腰腿痛，颈椎病，痹证。适应证：风湿痹证伴有肝肾不足，瘀血阻络者使用本方必定有效。禁忌：急性风湿热痹不宜。（《方药传真》赵健雄教授经验方）

## ■ 白芍蜈蚣散治肩周炎

◎ 白芍 200~300 克，蜈蚣 12 条，姜黄 12~15 克。共研细粉，每日 3 次，每次 12~15 克。功效：养阴通络止痛。（《浙江中医杂志》1988 年第 11 期）

## ■ 加减阳和汤治肩周炎

◎ 熟地黄、鹿角霜各 30 克，桂枝、炮姜、麻黄、白芥子、姜黄、没药、羌活各 10 克，甘草 5 克。水煎服，每日 1 剂。功效：活血温经，通络止痛。（《中医杂志》1979 年第 4 期）