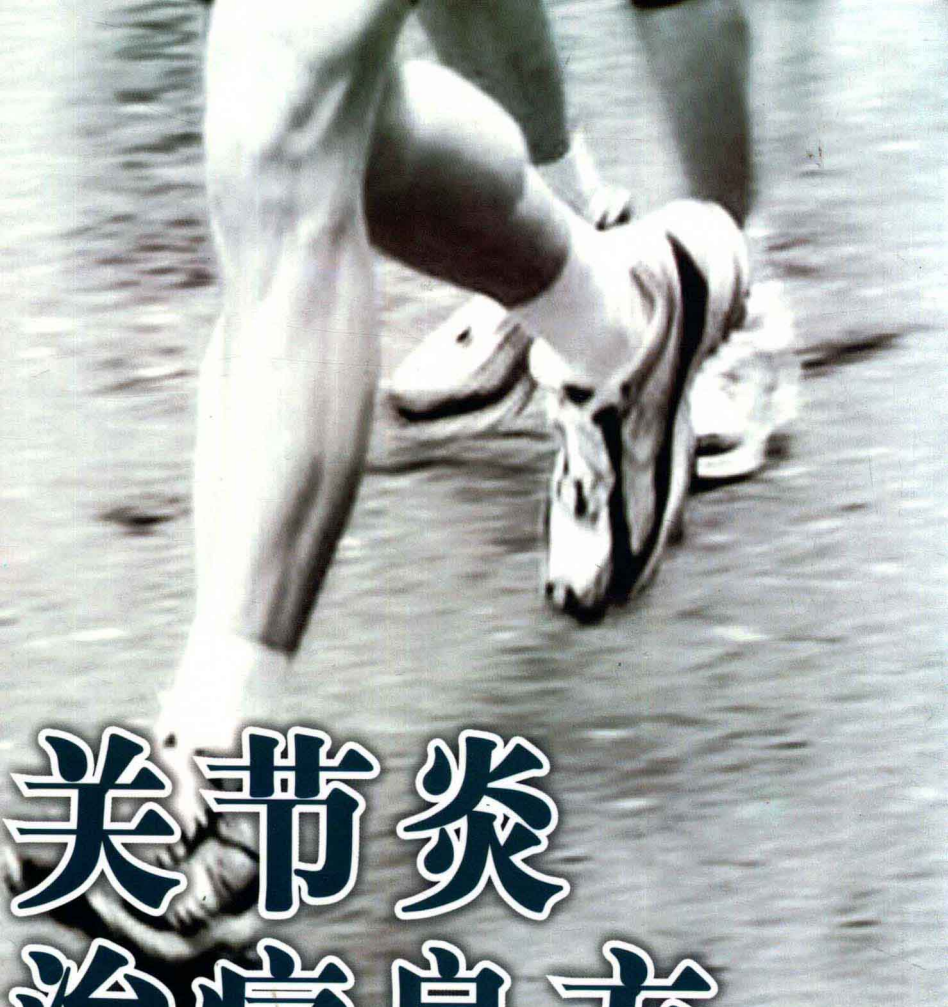




关节炎 治疗良方

侯天印 何 涛 肖仙祥◎编 著



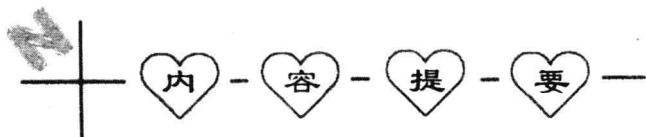
金盾出版社

JINDUN CHUBANSHE

关节炎治疗良方

侯天印 何 涛 肖仙祥 编著

金 盾 出 版 社



本书介绍了治疗风湿性关节炎、类风湿关节炎、骨性关节炎、痛风性关节炎、肩关节周围炎的有效良方 340 首,每方包括药物组成、随症加减、治疗方法、功效主治、经验体会、方剂出处。本书方剂取材方便,疗效可靠,具有较强的实用性和科学性,可供基层医生和关节炎患者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

关节炎治疗良方/侯天印,何涛,肖仙祥编著. -- 北京:金盾出版社,2013.2

ISBN 978-7-5082-7891-9

I. 关… II. ①侯…②何…③肖… 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 222205 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京凌奇印刷有限责任公司

彩页正文印刷:北京军迪印刷有限责任公司

装订:兴浩装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8.25 字数:182 千字

2013 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~6 000 册 定价:20.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言

QIANYAN

关节炎是一组以关节疼痛为主要症状的常见病、多发病。其病因多,范围广,病情复杂。在此仅介绍几种常见的关节炎,包括风湿性关节炎、类风湿关节炎、痛风性关节炎、骨性关节炎、肩关节周围炎。

关节炎中医称之为“痹证”,是感受风寒湿热之邪引起的以肢体、关节发生疼痛、酸楚、麻木、重着、关节肿大和活动障碍为主要临床表现的病症。本证早在《内经》中已有专篇论述,如《素问·痹论篇》中说:“风寒湿三气杂至,合而为痹也。其风气胜者为行痹,寒气胜者为痛痹,湿气胜者为着痹也。”不但指出了病因,还明确提出不同的证型和病名。后世医家在病名、证治和方药上不断补充,使之日趋完善。中医对痹证通用的辨证施治是:①行痹(风痹)。症见关节肢体酸痛,游走不定,关节屈伸不利,或见恶寒发热,苔薄白,脉浮。治以祛风通络,散寒除湿。代表方选防风汤加减(防风、麻黄、桂枝、秦艽、葛根、杏仁、茯苓、羌活、当归、大枣、生姜、甘草)。②痛痹(寒痹)。症见关节肢体疼痛较剧,痛有定处,遇寒痛增,关节不可屈伸,局部皮色不红,触之不热,苔薄黄,脉弦紧。治以温经散寒,祛风除湿。代表方选乌头汤加减(制川乌、麻黄、桂枝、白芍、黄芪、甘草)。③着痹(湿痹)。症见关节肢体重着,酸痛,或有肿胀,痛有定处,手足沉重,活动不便,肌肤麻木不仁,苔白腻,脉濡缓。治以除湿宣痹,祛风散寒。代表方选薏苡仁汤加减(薏苡仁、苍术、羌活、独活、防风、麻黄、桂枝、制川乌、川芎、当归、生姜、甘草)。④风湿热痹。症见关节肢体疼痛,局部灼热、红肿、痛处喜凉,甚则剧痛不可近,多兼发热,恶风寒,头身疼痛,口干尿赤,苔黄

燥，脉滑数。治以清热通络，祛风除湿。代表方选白虎桂枝汤加減（石膏、知母、桂枝、忍冬藤、连翘、黄柏、桑枝、海桐皮、威灵仙、牡丹皮、生地黄、甘草）。⑤顽痹。痹证历时较长，反复发作，骨节僵硬变形，关节周围色暗，疼痛剧烈，停着不移，不可屈伸，或疼痛麻木。或关节红肿疼痛，兼见发热而渴，尿短赤；或关节发凉，遇气交之变，寒冷季节而痛剧，得热则安。舌上多见紫色瘀斑，脉细涩。治以活血化瘀，兼以补肾养肝。代表方选身痛逐瘀汤加減（桃仁、红花、当归、川芎、地龙、牛膝、乳香、没药、香附、羌活、秦艽、鸡血藤、甘草）。

中医在防治关节炎（痹证）方面已有两千多年的历史，积累了丰富的经验。尤其是近年来，中医科学的不断发展和进步，中医中药治疗关节炎的新疗法、新成果屡见报道，层出不穷。还有中医针灸、按摩、刮痧、中药熏蒸、中药外敷、中药电离子导入等疗法，也取得了很好的效果。为此，我们根据历代贤哲的经验良方，结合现代医学研究成果，并加以收集、整理、分类，以冀扩展医生对关节炎治疗的思路和方法，提高患者对本病治疗和保健的知识，并从中受到一些有益的启示。由于有地域、环境、季节、时间、病人体质、发病情况、病程和并发症等诸多因素的不同，在选方施药时，切记在中医专业医生指导下使用，以免发生意外，贻误病情。

本书所收集治疗关节炎的良方，均为历代文献所载和国内期刊公开发表，对原作者表示衷心感谢。方剂科学实用，取材方便，适用于广大临床工作者和普通患者阅读参考。由于时间和水平所限，误漏之处恳请读者批评指正，以便修改、完善。

作 者



目 录

第一章 风湿性关节炎方

- 一、风寒湿痹证 (1)
- 二、风湿热痹证..... (24)
- 三、顽痹证..... (35)

第二章 类风湿关节炎方

- 一、类风湿关节炎急性期..... (46)
 - (一) 湿热痹证 (46)
 - (二) 热毒痹证 (59)
- 二、类风湿关节炎中晚期..... (69)
 - (一) 寒湿痹证 (69)
 - (二) 肝肾虚痹证(晚期)..... (100)

第三章 骨性关节炎方

- 一、风寒湿痹证 (134)
- 二、湿热蕴结证 (148)
- 三、肝肾亏虚证 (151)
- 四、痰瘀互结证 (162)

第四章 痛风性关节炎方

- 一、痛风性关节炎发病期 (171)



关节炎治疗良方

(一) 风寒湿阻证	(171)
(二) 风湿热郁证	(180)
二、痛风性关节炎缓解期	(207)
(一) 痰瘀痹阻证	(207)
(二) 阳气虚弱证	(221)
(三) 阴精亏虚证	(227)

第五章 肩关节周围炎方

一、风寒湿阻证	(236)
二、瘀血阻络证	(244)
三、气血虚弱证	(249)
四、肝肾亏虚证	(253)



第一章 风湿性关节炎方

风湿性关节炎乃属变态反应性疾病。引起本病的病因尚未完全明了,大多认为与溶血性链球菌感染有关,寒冷和潮湿是本病的主要诱因。目前已注意到病毒感染亦与本病有一定的关系。风湿性关节炎多涉及人体的大关节,如膝、踝、肩、肘、腕等关节。典型表现为轻度或中度发热,游走性不对称性多关节炎。病变多由某一关节转移到另一关节,也可多关节同时波及,受害关节可见红、肿、热、痛,但不形成化脓性关节炎,在急性期过后关节功能可完全恢复,无僵硬性病变。不典型者则仅有关节酸痛而无其他症状。

风湿性关节炎从证候特点来看,类似于中医学所说的痹证。即由于正气不足,易受风、寒、湿、热等外邪侵袭,闭阻经络,气血运行不畅所致。以肌肉、筋骨、关节发生酸痛、麻木、重着、屈伸不利,关节肿大灼热为主要表现的病证。临床分为风寒湿痹及热痹两大类。风寒湿痹中以风偏胜者为行痹;寒偏胜者为痛痹;湿偏胜者为着痹。治疗的基本原则是祛风、散寒、除湿、清热,以及舒经通络。根据病邪偏胜而酌情单用或合用。痹病日久当以扶正祛邪,益气养血,补养肝肾,标本兼顾。现将中医辨证治疗风湿性关节炎及其经验良方介绍如下。

一、风寒湿痹证

1. 辨证施治

【辨证特征】关节疼痛,不能屈伸;或关节酸痛,游走不定,恶



关节炎治疗良方

风发热；或肢体关节疼痛较剧，痛有定处，遇寒加重，得热缓解，局部不红不热；或肢体关节重着、酸痛、肿胀，手足沉重，肌肤麻木不仁。舌苔薄白或白腻，脉弦紧或濡缓。

【治疗原则】祛风散寒，除湿宣痹，通络止痛。

【常用方剂】乌头汤合薏苡仁汤加减。

【药物组成】制川乌（先煎）6~10克，防风、麻黄（先煎去上沫）各10克，薏苡仁、黄芪、白芍各30克，苍术、当归各15克，川芎、甘草各6克，蜂蜜（对服）60克。水煎服，每日1剂。

【随症加减】以上肢关节疼痛为主者，加羌活、姜黄、威灵仙、桂枝、桑枝；以下肢关节疼痛为主者，加独活、牛膝、木瓜、防己；关节肿大重着属湿重者，用五积散；病久入络或有瘀滞者，加桃仁、红花、海风藤、蜂房、炮穿山甲（代），配合大活络丸口服。

2. 经验良方

方1 白术附子汤

【药物组成】附子（先煎）、生姜各9克，白术12克，炙甘草6克。

【随症加减】治疗痛痹、着痹，加羌活、独活；如恶寒疼痛甚者，加制川乌（先煎）、制草乌（先煎）。

【治疗方法】每日1剂，水煎2次，分2次温热服。

【功效主治】散寒化湿，祛风通络。适用于风湿性关节炎，症见身体痛烦，不能自转侧，不呕不渴，大便硬，小便自利。

【经验体会】方中附子、生姜辛温散寒；配以白术化湿祛风。加羌活、独活祛风胜湿，舒经通络止痛。全方共奏散寒除湿，祛风通络，舒经止痛之功效。

【方剂出处】（《金匱要略》）



方2 乌头汤

【药物组成】制川乌(先煎)、芍药、麻黄(先煎)各9克,黄芪15克,炙甘草6克。

【随症加减】风偏胜者,加羌活、独活、防风;寒偏胜者,加附子(先煎)、干姜、桂枝;湿偏胜者,加苍术、苡仁、泽泻;热偏胜者,加石膏、生地黄、黄柏。

【治疗方法】每日1剂,水煎2次,分2次温热服。

【功效主治】温经散寒,舒筋止痛。主治风湿性关节炎,症属寒湿痹痛,痛有定处,遇寒加重,肢节挛缩,不能屈伸,舌苔薄白,脉弦紧。

【经验体会】方中川乌、麻黄温经散寒,配以芍药甘草缓急止痛。现代药理研究证实,乌头汤能抑制炎症早期的血管通透性增加和渗出,也能抑制毛细血管增生和成纤维细胞增生,延缓肉芽组织生长。此外,还有促肾上腺皮质激素作用。

【方剂出处】(《金匮要略》)

方3 蠲痹汤

【药物组成】羌活、独活、秦艽各9克,当归、桑枝、海风藤各15克,川芎、乳香各5克,桂心、甘草各3克。

【随症加减】如见风胜者,痛处游走不定,加荆芥、防风;如寒胜者,疼痛剧烈,关节不可屈伸,加制附子(先煎)、细辛(先煎),或制川乌(先煎)、制草乌(先煎);湿胜者,关节肢体重着,肌肤麻木,加防己、苍术、薏苡仁;邪从热化,关节红肿者,去桂心,加知母、石膏、防己、桂枝;痛在上肢者,加姜黄、威灵仙;痛在下肢者,加牛膝、川续断。

【治疗方法】每1日剂,水煎2次,取汁去渣,分2次温热服。



关节炎治疗良方

【功效主治】祛风除湿，散寒通络。适用于风湿性关节炎，属风寒湿邪所致的痹证，症见肢体重着，关节酸疼痛，活动不利，得热则减，遇阴雨寒冷则加剧，舌苔白腻，脉弦紧。

【经验体会】方用羌活、独活、桂心、秦艽、海风藤、桑枝祛风除湿散寒，合以当归、川芎、乳香养血活血止痛，行血以助祛除风湿。全方共奏祛风除湿，散寒通络，活血止痛之功效。

【方剂出处】（《金匱要略》）

方4 五痹汤

【药物组成】片姜黄、羌活、白术、防己各 15 克，炙甘草 5 克，生姜 10 片。

【随症加减】腰骶痛者，加杜仲、桑寄生；腰腿痛者，加独活、牛膝、川续断、威灵仙。

【治疗方法】每日 1 剂，水煎 2 次，分 2 次温热服。

【功效主治】祛风除湿，通络止痛。治疗风湿性关节炎属风寒湿痹，经络不利，肢节疼痛，麻木不仁。

【经验体会】本方治疗风湿痹痛，以筋骨酸痛，尤以上肢关节疼痛为甚，举动不利为辨证要点。方中羌活、姜黄、防己祛除风湿，合以白术除湿健脾，生姜辛散祛寒。全方共奏祛风除湿通络止痛之功效。

【方剂出处】（《太平惠民和剂局方》）

方5 羌活胜湿汤

【药物组成】羌活、独活各 15 克，防风、川芎、藁本、蔓荆子各 9 克，炙甘草 6 克。

【随症加减】肢体关节疼痛甚者，加虎杖、寻骨风、木瓜、白花蛇；身重以腰部沉重较著者，加防己、制附子（先煎）、制川乌（先



煎)；关节热痛者，加防己、苍术、桂枝、石膏(先煎)；项强者，加葛根、桂枝。

【治疗方法】每日1剂，水煎2次，合2煎药汁，分2次温热服。

【功效主治】祛风除湿，通络止痛。主治风湿性关节炎属风邪偏胜的痹证。

【经验体会】本方取羌活、独活、防风祛风除湿，散邪解表；合以蔓荆子、藁本、川芎祛风善治头痛之品。临床应用以头痛身痛困重，难以转侧，苔白脉浮为辨证要点。

【方剂出处】(《内外伤辨惑论》)

方6 桂枝芍药知母汤

【药物组成】桂枝、白芍、知母、麻黄(先煎)、白术、防风、制附子(先煎)各9克，甘草6克，生姜3片。

【随症加减】风偏胜者，加独活、秦艽；寒偏胜者，去知母，加细辛、威灵仙、秦艽；湿偏胜者，去知母、甘草，加薏苡仁、木瓜、防己、地龙；气血两虚者，去麻黄、制附子，加人参、黄芪、当归；肾虚者，去麻黄、知母，加桑寄生、川续断、杜仲；有瘀血者，去麻黄、制附子、白芍、甘草，加桃仁、红花、赤芍、姜黄、牛膝。

【治疗方法】每日1剂，水煎2次，分2次温热服。

【功效主治】祛风除湿，通阳行痹。治疗风湿性关节炎，症见关节肿痛，遇冷加重。

【经验体会】方中桂枝、麻黄祛风通阳，附子温经止痛，合以知母、芍药养阴清热。本方清热与温经同用，令温阳而不伤津，清热而不助寒。

【方剂出处】(《金匱要略》)



关节炎治疗良方

方7 防风汤

【药物组成】防风、甘草、当归、赤茯苓、杏仁各、桂枝各 30 克，黄芩、秦艽、葛根各 9 克，麻黄(先煎)15 克。

【随症加减】疼痛游走不定者，加威灵仙、防己、络石藤、桑枝；发于上肢者，加羌活、姜黄；发于下肢者，加独活、牛膝；恶寒发热、身有汗出者，去麻黄，加白芍。

【治疗方法】上药研末备用。每用 15~30 克，加大枣 3 枚，生姜 5 片，再加水适量煎煮，取汁去渣，温热服，每日 2~3 次。

【功效主治】祛风通络，散寒除湿。主治风湿性关节炎属风痹，症见肢体关节疼痛，游走不定，关节屈伸不利，或恶寒发热，苔薄白或腻，脉浮。

【经验体会】方中防风、秦艽祛风除痹；佐以麻黄、葛根发散风寒；当归活血利痹，有助于祛风除湿；再佐用黄芩，使之温散而无伤阴之弊。

【方剂出处】(《宣明论方》)

方8 乳香定痛丸

【药物组成】苍术 60 克，川芎、当归、川乌各 30 克，丁香 15 克，乳香、没药各 9 克。

【随症加减】湿重苔腻者，加白术、茯苓；遇寒痛剧者，加附子、桂枝；疼痛较甚者，加全蝎、蜈蚣；痛在肩臂者，加姜黄、羌活；痛在膝部者，加牛膝、独活。

【治疗方法】上药共研细末，枣泥为丸，如梧桐子大。每次 6 克，日服 2 次。亦可用饮片作汤剂水煎服，药量按常规用量。

【功效主治】祛除寒湿，活血止痛。治疗风湿性关节炎属寒湿痹阻，关节疼痛，屈伸不利。

第一章 风湿性关节炎方



【经验体会】方中乳香、没药活血止痛，合以苍术、川乌、丁香温散寒湿，川芎当归活血化瘀。全方共奏温散寒湿，活血化瘀，通经止痛。

【方剂出处】（《古今医鉴》）

方 9 除湿蠲痹汤

【药物组成】苍术 15 白术、茯苓、羌活、泽泻、陈皮各 10 克，甘草 3 克，姜汁（冲服）3 匙，竹沥（冲服）3 匙。

【随症加减】可加稀莩草、木防己，以增祛风湿除痹痛之力；寒胜者，加制川乌（先煎）、制附子（先煎）、桂枝；热胜者，加木通、忍冬藤；发于上肢者，加姜黄、桂枝；发于足膝者，加牛膝、薏苡仁。

【治疗方法】每日 1 剂，水煎取汁，分 2 次温热服。

【功效主治】健脾利湿，通痹止痛。治疗风湿性关节炎属着痹，症见身重酸痛，痛有定处。

【经验体会】方中羌活、苍术祛风除湿，配以白术、陈皮健脾燥湿，更用茯苓、泽泻利水渗湿，加强除湿之力。临床应用常加入独活、稀莩草、木防己，以助祛风湿、除痹痛之力。

【方剂出处】（《类证治裁》）

方 10 薏苡仁汤

【药物组成】薏苡仁 30 克，羌活、独活、当归、川芎、桂枝、麻黄（先煎）、防风、白术各 10 克，制川乌（先煎）、制草乌（先煎）各 6 克，生姜 3 片。

【随症加减】湿重者，白术改苍术，加防己、萆薢以加强祛湿利痹之功。

【治疗方法】每日 1 剂，水煎取汁，分 2 次温热服。

【功效主治】祛风除湿，散寒通络。治疗风湿性关节炎属湿



关节炎治疗良方

痹，症见关节疼痛重着，痛有定处，手足沉重，或有麻木不仁，舌苔白腻，脉濡缓。

【经验体会】方中白术、薏苡仁除湿利痹，合以羌活、独活、防风祛除风湿，川乌、草乌温燥寒湿。全方共奏除湿利痹，祛风散寒之功效。

【方剂出处】（《类证治裁》）

方 11 追风丸

【药物组成】防风、川芎、当归、白芍、炙僵蚕、天麻、荆芥各 100 克，制川乌、制草乌、白芷、石膏、地龙各 50 克，制白附子、雄黄粉、甘草各 25 克，制半夏 75 克，桂枝 40 克，胆南星 30 克，橘络 7.5 克。

【治疗方法】上药共研细末，炼蜜为丸，每丸重 9 克。每次 1 丸，每日 2 次，温开水送下。

【功效主治】祛风散寒，舒筋活血，豁痰通络。适用于治疗风湿性关节炎、肩周炎、颈椎病、类风湿关节炎。

【经验体会】本方治疗久痹痼疾，经年举发，难以清彻的肩臂痛、腰背痛、手足麻痛等。方用川乌、草乌、荆芥、防风等散寒祛风；合以胆南星、白附子、半夏、僵蚕、地龙等豁痰通络；当归、白芍、川芎养血活血；佐石膏清热。本方药力较为峻猛，药后症情有所转机，当稍以补益气血之品配合使用，以达到扶正祛邪之目的。

【方剂出处】（《全国中药成药处方集》）

方 12 行痹汤

【药物组成】秦艽、羌活、防风、续断、当归、没药、威灵仙各 9 克，松节、晚蚕沙各 12 克，桑枝（煎汤代茶）120 克。

【随症加减】头目痛者，加甘菊花、川芎；肩背痛者，加桔梗、倍



用羌活；手臂痛者，加片姜黄；腰膝腿痛者，加牛膝、杜仲、川草薢。如属痛痹，痛在一处，固定不移，属寒气偏胜者，加桂枝、倍当归，宜酒水各半煎；外用蚕沙炒热，绢布包熨之，或用牛皮胶同姜汁烱化贴之。如属着痹，肢体重着，不能移动，疼痛麻木，此湿气偏胜者，加苍术、茯苓、泽泻、天麻，甚者再加白鲜皮。

【治疗方法】每日1剂，水煎取汁，分2次温热服。

【功效主治】祛风除湿，通经活血止痛。适应于风湿性关节炎，症见骨节游走性疼痛，日轻夜重或红或肿，甚而恶寒喜热。

【经验体会】方中羌活、防风、秦艽、续祛风除湿；当归、续断、乳香、蚕沙活血定痛；威灵仙、松节、桑枝通络止痛，祛风除湿。诸药合用，以祛风为主，能使风湿除而痹痛止，经络通而肿胀消，是治疗行痹的效方。

【方剂出处】（《名老中医秘方验方精选》）

方 13 三消饮子

【药物组成】生川乌（先煎至不麻口为度）、全当归各12克，北细辛（先煎）6克，苍术、独活、牛膝各9克，穿山龙、千年健、钻地风各30克，威灵仙18克，乳香、没药（均去油）各3克。

【治疗方法】每日1剂，水煎取汁，分2次温热服，服时滴白酒数滴。

【功效主治】温经散寒，祛风除湿。用于风湿性关节炎属风寒湿痹证。

【经验体会】风寒湿合而为痹，经络闭阻，故而肿痛。方中川乌、细辛祛风散寒止痛；苍术、独活散风祛湿止痛；牛膝、当归养血活血；乳香、没药散瘀消肿定痛；穿山龙、钻地风、千年健、威灵仙祛风除湿，通络止痛。诸药合用有祛风、散寒、除湿之功，可铲除致病之因；有活血、通络、止痛之效，能消散痹痛诸症。加酒服用，可助



关节炎治疗良方

药力速达病所，故收效颇捷。

【方剂出处】（《名老中医秘方验方精选》）

方 14 五加皮汤

【药物组成】生地黄 30 克，茯苓 20 克，蚕沙、秦艽、豨莶草、五加皮、桑枝、薏苡仁各 15 克，白芥子 10 克，制川乌（先煎 15 分钟）、威灵仙、淮牛膝、独活、苍术各 9 克，乌梢蛇 6 克。

【治疗方法】每日 1 剂，水煎 2 次，分 2 次温热服。

【功效主治】祛风胜湿，温经通痹。治疗风湿性关节炎，症见关节酸楚疼痛，沉重不能抬举。

【经验体会】本方为姜春华老中医经验方。方中五加皮、蚕沙、秦艽、豨莶草祛除经络中风湿；川乌、独活、威灵仙温散寒湿；生地黄和阴血；乌梢蛇、薏苡仁、白芥子、桑枝舒筋活络；苍术、茯苓除湿。全方共奏祛风除湿舒筋活络，温散寒湿之功效。

【方剂出处】（《名医妙方精华千首》）

方 15 羌活乌头汤

【药物组成】羌活、独活、秦艽、木瓜、苍术、桂枝、赤芍、当归各 10 克，草薢 12 克，桑枝、鸡血藤各 30 克，生姜 6 克，制川乌（先煎）5 克。

【治疗方法】每日 1 剂，水煎 2 次，分 2 次温热服。

【功效主治】温经化湿，活血通络。治疗风湿性关节炎，症见下肢关节酸胀疼痛，不能行走，伴恶寒，汗出，肢冷，有时头昏心悸，舌淡有齿印，苔白腻，脉弦滑。

【经验体会】本方适用于风湿性关节炎，证属素体阳虚，寒湿内侵经络关节。故方中用羌活、独活、桂枝、生姜、川乌、秦艽、苍术温化寒湿；草薢、木瓜除湿消肿；鸡血藤、赤芍、当归、桑枝舒筋活血