

秘方千例精中优选 验方奇效古今传用
大病小病书中求解 疑难杂症奇方妙治
TUJIE MIFANG DAQUAN

槟榔

苦，辛，温。归胃、大肠经。

杀虫消积，行气，利水，截疟。



秘方大全

图解

编著
李敏



金钱草

利湿退黄·利尿通淋
解毒消肿



地肤子

利尿通淋·清热利湿
止痒



干姜

温中散寒·回阳通脉
温肺化饮



肉桂

补火助阳·散寒止痛
温经通脉·引火归源

把医宗妙治之
专长

+

搜前人奇方之
奥妙

= 汇集编撰



中医古籍出版社

Publishing House of Ancient Chinese Medical Books

秘方千例精中优选 验方奇效古今传用
大病小病书中求解 疑难杂症奇方妙治
TUJIE MIFANG DAQUAN

槟榔

苦，辛，温。归胃、大肠经。

杀虫消积，行气，利水，截疟。



金钱草

利湿退黄·利尿通淋
解毒消肿

地肤子

利尿通淋·清热利湿
止痒

干姜

温中散寒·回阳通脉
温肺化痰

肉桂

补火助阳·散寒止痛
温经通脉·引火归源

挹医宗妙治之
专长

汇集编撰



中医古籍出版社

Publishing House of Ancient Chinese Medical Books



编著
●
李敏

图书在版编目 (CIP) 数据

图解秘方大全 / 李敏编著. -- 北京 : 中医古籍出版社, 2017.8

ISBN 978-7-5152-1631-7

I. ①图… II. ①李… III. ①秘方—汇编 IV.
① R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 278724 号

图解秘方大全

编 著: 李敏

责任编辑: 于峥

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京市东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京彩虹伟业印刷有限公司

发 行: 全国新华书店发行

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 15

字 数: 270 千字

版 次: 2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5152-1631-7

定 价: 48.00 元

前言

中医秘方有神奇妙用之称，是先辈们长期积累下来的宝贵财富，是中华民族智慧的结晶。在科学飞速发展的今天，它仍然以简单、方便、实用、节俭、疗效显著的特点深受广大群众和医务工作者喜爱。

为了让秘方这一独特的中医学文化更好地造福人民，也为了传承中华优秀传统文化，我们特别聘请在中医学领域颇有造诣的医学专家组成编委会，搜集整理出散见于民间的数千种秘方，辑为本书。本书以疾病为纲，把各种常见病归入其中，然后列出医治的秘方，分类科学清晰，一目了然，便于读者查阅。

中医是门十分严谨、系统的学问，从阴阳五行入手，有“阴阳、表里、虚实、寒热”等八纲之理，讲究明辨细微，对症施治。为了贯彻这一宗旨，专家组在编纂本书过程中，对每种常见疾病在开篇时都有一个简洁的论述，指出其发病机制、疾病表现症状、治疗原则等，使人们对每种疾病了然于胸，进而为下一步正确选方下药提供指导。每种疾病的秘方少则数种，多则十多种，从组成、制法、用法、功效、适用等五方面来介绍，如此细致入微是非常有必要的。我们都知道，即使是同一种疾病，也因人而异，情况千差万别。就拿感冒来说，有风寒感冒、风热感冒、暑湿感冒等；有发热的，也有不发热的；小儿感冒和成年人感冒也不相同。只有明辨病因，选对秘方，才能药到病除，否则药白吃不说，极可能耽误病情，引起疾病恶化。秘方中还穿插了一些“健康小贴士”这样的小知识点，内容多为疾病的护理常识、注意事项等，体现了中医“防病于未然”、“科学调养”等治病思想。小知识点还活跃了版面，激发了读者的阅读情趣，实用性非常强。

在本书的写作过程中参阅和吸取了国内外同行的研究成果，对在本书稿中

所引用的文献资料的作者，在此表示深深的感谢。由于篇幅所限，有些研究成果的出处未能详尽列举，敬请见谅。再则，由于作者水平有限，错误和不足之处在所难免，凡有不准确、不全面之处，敬请专家学者指正。

编者

目录

第一章 外科疾病治疗秘方

第二章 内科疾病治疗秘方

颈椎病	1
肩周炎	2
软组织损伤	4
腰肌劳损	5
腰椎间盘突出	7
骨质疏松症	8
骨质增生	10
风湿性关节炎	11
类风湿关节炎	12
骨折	13
骨髓炎	14
足跟痛	15
阑尾炎	16
脉管炎	18
痔疮	20
肛裂	22
肛瘘	22
胆结石	23
膀胱炎	25
肾结石	26
疝气	27

感冒	29
急性气管、支气管炎	30
慢性支气管炎	32
支气管扩张	33
上呼吸道感染	34
哮喘	36
肺炎	37
肺气肿	38
肺结核	39
再生障碍性贫血	41
眩晕	43
高血压	45
高脂血症	47
低血压症	48
动脉硬化	50
心悸	51
病毒性心肌炎	52
冠心病	55
呕吐	56
呃逆	58
消化不良	59

胃、十二指肠溃疡·····	60
胃炎·····	61
胃下垂·····	63
胆囊炎·····	65
胰腺炎·····	67
细菌性痢疾·····	68
脂肪肝·····	70
病毒性肝炎·····	71
肝硬化·····	73
溃疡性结肠炎·····	74
便秘·····	75
白细胞减少症·····	77
中暑·····	78
肥胖·····	79
糖尿病·····	81
甲状腺肿大·····	83
甲状腺腺瘤·····	84
甲状腺功能亢进·····	84
痛风·····	86
失眠·····	87
坐骨神经痛·····	89
老年性痴呆·····	90
面瘫·····	91
三叉神经痛·····	92
癫痫·····	93
中风·····	94
偏头痛·····	96
神经官能症·····	97

自汗、盗汗·····	98
遗尿症·····	99
肾炎·····	100

第三章 五官科疾病治疗秘方

青光眼·····	102
红眼病·····	103
白内障·····	104
耳鸣、耳聋·····	105
中耳炎·····	107
鼻炎·····	108
急性扁桃体炎·····	109
咽炎·····	111
口臭·····	112
牙周炎·····	113

第四章 妇科疾病治疗秘方

女性不孕症·····	115
产后出血·····	116
产后恶露不下·····	117
习惯性流产·····	117
月经不调·····	118
痛经·····	119
闭经·····	120
阴道炎·····	121
子宫颈炎·····	123

子宫脱垂·····	124
子宫肌瘤·····	126
急性乳腺炎·····	126
乳腺增生·····	127

第五章 男科疾病治疗秘方

少精症·····	129
无精症·····	130
精子活力低·····	131
死精症·····	132
阳痿·····	133
精囊炎·····	134
前列腺增生·····	135

第六章 儿科疾病治疗秘方

百日咳·····	137
猩红热·····	138
小儿多动症·····	139
流行性脑脊髓膜炎·····	140
流行性乙型脑炎·····	141
急性淋巴结炎·····	142
水痘·····	143

第七章 皮肤病治疗秘方

皮肤瘙痒·····	145
鹅掌风·····	146
鱼鳞病·····	147
汗疱疹·····	149
脂溢性皮炎·····	149
接触性皮炎·····	150
神经性皮炎·····	152
脓疱疮·····	153
寻常狼疮·····	154
带状疱疹·····	155
湿疹·····	156
荨麻疹·····	157
寻常疣·····	159
扁平疣·····	160
跖疣·····	162
尖锐湿疣·····	163
生殖器疱疹·····	164
毛囊炎·····	166
斑秃·····	168
手足皲裂·····	169
单纯疱疹·····	170
皮肤癌·····	170
银屑病·····	172
白癜风·····	174
淋病·····	176
梅毒·····	179
疔·····	182

痈·····	183
丹毒·····	183
疖子·····	185
腋臭·····	186
甲癣·····	187
褥疮·····	188
冻疮·····	188

第八章 美容养颜治疗秘方

黄褐斑·····	190
酒渣鼻·····	191
雀斑·····	193
痤疮·····	194

第九章 癌症治疗秘方

肺癌·····	197
喉癌·····	198
食管癌·····	199
胃癌·····	202
肝癌·····	204
肠癌·····	206
子宫颈癌·····	207
乳腺癌·····	208
前列腺癌·····	210
白血病·····	211

附录

临床常见百种病证用药指南·····	213
常用中药材图谱·····	231

第一章

外科疾病治疗秘方

图解秘方大全

颈椎病

颈椎病是指因颈椎退行性变而引起颈椎管或椎间孔变形、狭窄，刺激、压迫颈部脊髓、神经根，并引起相应临床症状的疾病。临床上主要表为颈肩痛，头晕头痛，上肢麻木，肌肉萎缩，严重时可影响人的下肢行动，导致下肢麻痹，大小便障碍，甚至出现瘫痪。本病多发于四十岁以后的人，随着年龄增高，发病率也增高。本病的防治秘方有以下几种。

颈愈汤

炙黄芪 24 克，桂枝、白芍、当归、姜黄、鹿角胶（烊化）、乌梅、仙茅、制川乌、制草乌各 12 克，乌蛇 9 克，葛根、仙灵脾各 15 克。上药加水 500 毫升，煎取汁 300 毫升。每日 1 剂，分 2 次服用。15 日为 1 疗程。祛风散寒，温经通络。适用于神经根型颈椎病。

当归葛根二藤汤

当归、鸡血藤、丹参、威灵仙、杭白芍各 15 克，葛根 20 克，钩藤 12 克，没药、川芎、黄芪、全蝎、地龙各 10 克，蜈蚣 2 条，桑枝 5 克，甘草 6 克。水煎取药汁，药渣留下备用。药汁内服，每日 1 剂，每日 2 次。药渣热敷颈部 1 小时。5 剂为 1 个疗程。祛风活血，除湿通络神经根型颈椎病。

定眩汤

当归、何首乌、僵蚕、制乳香、黄芪各



当归

10 克，川芎 30 克，泽泻、仙灵脾各 20 克，丹参、葛根各 25 克，全蝎、炙甘草各 6 克。水煎取药汁。每日 1 剂，分 2 次水服。10 日为 1 个疗程补肾固本，益气活血，化痰通络。适用于椎动脉型颈椎病。

壮颈汤

炙黄芪 45 克，当归、生地黄、熟地黄各 25 克，牛膝、赤芍、白芍各 15 克，川芎、羌活、桑枝、防风、地龙、穿山甲（先煎）各 9 克，丹参、桑寄生各 30 克，续断 10 克。水煎取药汁。每日 1 剂，分次服用。5 日为 1 个疗程。祛风通络，活血化瘀。适用于椎动脉型颈椎病。

活血通颈汤

当归 12 克，红花、丹参、川芎、白芷各 10 克，延胡索、葛根各 16 克，羌活、僵蚕各 15 克，桂枝 9 克，白芍 20 克，甘草 6 克。水煎取药汁。每日 1 剂，分 2 次服用。15 日为 1 个疗程。行气活血，解痉通络。适用于各型颈椎病。

舒颈汤

葛根、当归、白芍各 15 克，桂枝 10 克，炒白术 12 克，黄芪 30 克，茯苓、狗脊各 20 克，全蝎粉 3 克（装胶囊）。上药除全蝎粉外，水煎 3 次，合并三煎所得药汁。每日 1 剂，药汁分 3 次温服。每次服用时，以药汁送服全蝎粉胶囊。7 剂为 1 个疗程。补气血，益肝肾，祛风寒，化痰湿，活瘀血、通经络。适用于颈椎病。



温馨提示

颈椎病锻炼方法

颈椎病锻炼时，方法有多种，掌握不适度，不但不能起到巩固疗效的目的，还会导致病情复发。日常锻炼颈部方法有如下几种：

1. 用头从右向左做画圈动作，每一个方向动作做到极限，尽量把颈部肌肉拉直。左右重复做 10 次。
2. 望天俯地。抬头，仰望天空，脖颈尽量后仰；低头俯看大地，下颌尽力贴近胸部。一组动作重复 10 次。
3. 左右侧屈。颈部向右弯，右耳朵贴在右肩膀上，复位；换左侧重复前面的动作。一组动作重复 10 次。

肩周炎

肩周炎是肩关节周围炎的简称，又名冻结肩、漏肩风、五十肩等。为肩关节周围软组织的无菌性炎症。肩关节周围炎是中、老年人的一种常见病。主要表现为肩关节疼痛及关节僵直。疼痛可为阵发性或持续性；活动与休息均可出现，严重者一触即痛，甚至半夜会痛醒。部分患者疼痛可向颈、耳、前臂或手放射，肩部可有压痛。临床分为风寒型、瘀滞型、虚损型等类型。治疗时宜益气养血，疏筋通络。

本病的防治秘方有以下几种。

薏仁苍术汤

薏仁、苍术、羌活、独活、麻黄、当归、川芎、生姜、甘草各 10 克，乌头 5 克，桂枝 6 克。水煎取药汁。每日 1 剂，分次服用。除湿通络，祛风散寒。适用于肩关节酸痛或有肿胀，痛有定处，手臂肩关节沉重，活动不便，肌肤麻木不仁，苔白腻，脉濡缓。

蠲痹汤

羌活、独活、秦艽、甘草、乳香、木香、桑枝、海风藤各 10 克，当归、川芎各 15 克，桂心 1 克。水煎取药汁。每日 1 剂，分次服用。益气和营，祛风胜湿。适用于肩周炎。

三痹汤

独活、秦艽、防风、当归、炙甘草、川芎各 10 克，细辛 5 克，白芍、熟地黄、杜仲



羌活

各15克，党参、黄芪各20克，茯苓、川断、牛膝各12克，桂心1克。水煎取药汁。每日1剂，分次服用。补益气血，培补肝肾，祛风散寒，除湿止痛。适用于风寒型肩周炎。

桑枝防己汤

桑枝15克，防己6克，黄芪12克，当归、茯苓、威灵仙、秦艽各9克，川芎4.5克，升麻3克。水煎取药汁。每日1剂，分次服用。祛风除湿。适用于肩周炎。



桂枝芍药知母汤

桂枝、芍药、知母、防风、白术各9克，制附子8克，麻黄、炙甘草各6克，生姜3片。水煎取药汁。每日1剂，分次服用。祛风湿，清热毒，止痹痛。适用于风寒湿痹型肩周炎。



舒筋养血汤

当归、生地黄、熟地黄各12克，鸡血藤、赤芍、白芍、炙甘草、威灵仙各10克，桂枝、蜈蚣、橘络各6克，黄芪15克，细辛1克。水煎取药汁。每日1剂，分次服用。益气养血，活血通络，祛风止痛。适用于肩周炎。

黄芪五物汤

黄芪20克，白芍、当归、牛膝各15克，桂枝、甘草各6克，乳香、没药、羌活各10克，薏仁30克。水煎取药汁。每日1剂，分次服用。调和营卫气血，活血通络止痛。适用于损伤型肩周炎，症见肩关节疼痛剧烈，有针刺样痛感，手臂活动时疼痛加重，同时关节屈伸不利，苔薄白，脉细涩。

乌头汤

川乌5克，麻黄6克，黄芪15克，芍药、甘草各10克。水煎取药汁。每日1剂，分次服用。温经散寒，祛风除湿。适用于风寒型肩周炎，症见肩关节疼痛较剧，痛有定处，得热痛减，遇寒痛增，关节屈伸不利，肩关节不红，苔薄白，脉弦紧。



川乌

肩凝汤

羌活、威灵仙、姜黄、桂枝、桑枝、当归、玄胡各10克，黄芪25克，生地黄、鸡血藤各15克，蜈蚣1条（焙研），薏苡米20克，

甘草5克。上药（蜈蚣除处）加水500毫升浸泡半小时，煎取250毫升；再加水350毫升，煎取150毫升，二煎所得药液混合，分2次早、晚饭后服。蜈蚣留头足，瓦片上加醋焙黄，研为细末，药液冲服。每日1剂，7日为1个疗程，一般连续治疗3~4个疗程。祛风除湿，益气散寒，活血通痹。适用于肩周炎。

加味舒筋汤

当归、木瓜各12克，白术、桂枝、赤芍、莪术各10克，羌活、沉香、甘草各6克，海桐皮30克。水煎取药汁。每日1剂，分2次服用。祛风除湿，温经通络，活血止痛。适用于肩周炎。

防风当归汤

防风、当归、杏仁、茯苓、秦艽、葛根各9克，桂枝、羌活各6克，黄芩、甘草各3克。水煎取药汁。每日1剂，分次服用。祛风通络，散寒利湿。适用于痛点不明显的肩周炎。

温馨提示

肩周炎锻炼小技巧

轻度肩周炎患者有针对性地做一些肩部关节活动，可以治愈肩周炎。肩部活动幅度宜大，每次持续时间在10分钟以上。譬如，可以转肩画圈，以患肩为中心，由里向外做画圈运动；做后伸下蹲运动，人背向站于桌前，双手后扶于桌边，反复做下蹲动作，以加强肩关节的后伸活动；做展臂运动，人上肢自然下垂，双臂伸直，手心向下缓缓外展，向上用力抬起，到最大限度后停上2分钟，再重复进行。

软组织损伤

软组织是指人体的皮肤、皮下组织、肌肉、肌腱、韧带、关节囊、滑膜囊、神经、血管等，具有保护人体脏器，支持身体运动等功能。软组织损伤是一种由于牵拉、挤压

或长期超负荷工作引起骨组织损伤的疾病，是常见的骨科疾病的一种。典型症状为疼痛、肿胀、畸形、功能障碍。疼痛为局限性，咳嗽、深呼吸都可导致疼痛加剧。肿胀是由软组织内出血或炎性反应所致。软组织损伤严重时，会影响到人体行走等肢体和活动障碍。另外，根据损伤的暴力情况，伤口和创面会有出血现象。

软组织损伤属中医跌打损伤的范畴。中医治疗这种病有许多经验并总结了许多方法，原则为活血散瘀，行气止痛，消肿。本病的防治秘方有以下几种。

消瘀止痛膏

生川乌、生栀子、赤芍各1000克，紫荆皮、川续断、生南星、泽兰、白芷各500克。上药共研细末，过45目筛，与凡士林、蜂蜜混合调成膏状，三者的比例约为2:1:4.5，贮藏备用。制膏时，需先把凡士林、蜂蜜加热。取少许药膏摊纱布上，然后敷患处，再用绷带固定。切记，皮肤破损者勿直接敷用。消肿止痛。适用于软组织损伤。

三六九软膏

乳香、莪术、三棱、木香、没药、延胡索各250克，丁香、羌活、甘松、当归、山奈各200克，生川乌、生草乌、地鳖虫、红花各300克，血竭400克，煅自然铜500克，冰片100克。上药（冰生除外）全部晒（烘）干，碾成粉末，拌入冰片细末，和匀后用凡



莪术

士林调成糊状，装入药罐内备用。视伤痛部位面积大小，将软膏均匀地摊在纱布上，软膏表面再撒些冰片粉，然后敷于患处。2~3日换药一次，直到病愈。活血化瘀，行气止痛。适用于软组织损伤。

土鳖川芎膏

雄土鳖、川芎各12克，胆南星、血竭、红花、防风、白芷、升麻各15克，没药24克，马钱子（微炒）9个，龙骨、羌活、螃蟹壳、当归、菖蒲各9克，净乳香30克。上药共研为极细末，装瓶备用。治疗伤患处时，将药末与适量的凡士林调成软膏，然后将软膏摊在纱布上，敷于组织损伤处。药量大小视软组织损伤面积而定，用药厚度为0.2~0.3厘米。每3日换药一次。软坚散结。适用于软组织损伤。

活血止痛膏

红花、赤芍、栀子、白芷、乳香、没药、桃仁各15克，大黄30克。上药共研极细末，用酒调匀成糊状，备用。外敷患处，连敷3~4日，换药1次。散瘀止痛，活血通经。适用于软组织损伤。



红花

生栀子石膏

生栀子10克，生石膏30克，红花12克，桃仁9克，土鳖虫6克。上药焙干，共研为细末，装瓶备用。用时，先将药末浸入75%的酒精中1小时，再加入适量的蓖麻油调成糊状。药糊摊于纱布上，直接敷患处，用绷带固定。隔1日换药1次。止血消肿。适用于软组织

损伤。

大黄姜

生大黄、姜黄、生栀子、土鳖虫各150克，生川乌、生半夏、生草乌、生南星各100克，三七、没药、乳香、青陈皮各50克。上药共研极细末，装入瓶内备用。视伤患部位大小，取适量药末以白酒调糊状，敷患处即可。每日3~4次。祛瘀止血。适用于软组织损伤。



大黄

温馨提示

软组织损伤的护理要点

许多人在软组织受伤后，立刻进行按摩，试图来缓解疼痛。这样做是非常不专业的，容易导致受伤部位肿胀，加重病情。软组织受伤24小时后到48小时以内，冷敷非常重要，可控制出血和渗出，减轻肿胀、疼痛等症状；中后期可采用按摩、活血药物等方法进行治疗，结合功能锻炼，促进组织修复。

另外，在伤病期间，患者应保持皮肤干燥，防止发生化脓性感染；尽量防止蚊子、昆虫等叮咬，防止感染。有瘙痒性皮肤病者则尽可能不要搔抓，不可任意挤压排脓，以免炎症扩散。

腰肌劳损

腰肌劳损是指腰骶部肌肉、筋膜等软组织慢性损伤，医学界也把它称为“功能性腰痛”或“腰背肌筋膜炎”等。在慢性腰痛病中，本病占的比例最大。病因多数是由于

搬抬重物用力过猛，或姿势不当，弯腰或保持某种姿势时间太长，使腰肌筋膜充血、痉挛。急性发病时，疼痛剧烈，脊柱僵直，动作缓慢，甚至连咳嗽、大笑也会导致腰部剧痛，肢体活动大大受限。

从中医的角度看，腰肌劳损属于中医“痹证”“腰痛”等范畴。王肯堂在《证治准绳》中说：“腰痛有风、有湿、有寒、有热、有挫闪、有瘀血、有气滞、有痰积，皆标也，肾虚其本也。”这就是说腰肌劳损根本是肾虚，加上风、寒、湿等邪毒影响，于是病发。所以，治疗本病应当标本兼治，在散寒除湿、通络止痛、活血化瘀的同时，兼补益脾肾。本病的防治秘方有以下几种。

二乌通痹汤

川乌（制）、草乌（制）、独活各10克，黄芪20克，牛膝、桃仁、红花、威灵仙、杜仲、桑寄生各15克。上药水煎，取药汁，药渣备用。每日1剂，口服药汁。将药渣用布包起来，外敷腰部15~20分钟。30日为1个疗程。补益肝肾，益气活血，祛风除湿，散寒止痛。适用于腰肌劳损。

伤筋敬

芫花根、草乌、威灵仙、穿山甲、川乌、樟脑各50克，生姜150克。将前5味药研成细末，过100目筛；再将樟脑研细末，两药末混匀，备用。捣碎30克生姜，与50克药末和匀，敷在痛点上，上面盖一层纱布，用胶布固定，再在药上敷以热水袋。48小时后取下，按摩局部皮肤。间隔6小时，按照前面所述的方法，再重复敷药。10日为1个疗程，休息3日可进行第二疗程。行气散结，通络止痛。适用于腰肌劳损。

腰肌劳损方

红花、川乌各20克，草乌15克，白花蛇60克，牛膝50克，当归、甘草、鸡血藤各30克，乌梅10克，冰糖100克，白酒1000毫升。上药共研成粗末，倒入白酒中，

每日振荡2~3次，5日后滤取清液即可。每日口服3次，每次10~20毫升。同时取适量药酒外擦疼痛部位，每日3次。15日为1个疗程。1个疗程未愈者，可休息三五日，开始第二个疗程。（不善饮酒者，可单独外擦。）逐风除湿，活血化瘀。适用于风寒湿型腰肌劳损。



川乌

党参黄芪汤

党参、当归、黄芪各31克，川断18克，杜仲24克，玄胡、牛膝各15克。水煎取药汁。每日1剂，水煎服。补肾益精，补气活血。适用于腰肌劳损。

身痛逐瘀汤加減

桃仁、红花、香附、秦艽、当归尾各10克，牛膝15克，五灵脂、川芎各9克，地龙12克，没药、羌活各6克，甘草3克。水煎取药汁。每日1剂，早、晚各服1次。活血化瘀，通络止痛。适用于慢性腰肌劳损。

黄芪鹿角霜白术汤

黄芪40克，鹿角霜、白术各20克，当归、骨碎补、螃蟹、枸杞各10克，土鳖虫、没药各6克，生麦芽15克。上药水煎，取药汁，药渣备用。药汁每日1剂，分2次服用。将药渣趁热敷腰部。10日为1个疗程。益气通督，破瘀壮筋。适用于腰肌劳损，肝肾亏虚。

阳和汤

大熟地30克，鹿角胶（另烱）20克，炮姜炭10克，白芥子8克，肉桂3克，生甘草、生麻黄各6克。水煎取汁。每日1剂，分次

服用。7日为1个疗程。温经散寒，益气活血。适用于慢性腰肌劳损。

玄胡索杜仲散

玄胡索 15 克，杜仲、徐长卿、安息香、卷柏、牛膝各 10 克，马钱子 6 克（有毒，慎用），七叶一枝花 8 克。先将马钱子用麻油炸黄，研细末。其他药合研为细末，与马钱子混匀后过 80 目筛，装瓶备用。温开水冲服，每次 3 克，每日 2 次。12 日为 1 个疗程。强腰通络，利湿消肿，行气止痛。适用于腰肌劳损。

温馨提示

几招小动作治腰肌劳损

为了加快腰肌劳损康复，患者可做一些小动作来锻炼腰部。

方法一：空拳叩腰。患者采用端坐位，左手握空拳，在左侧腰部自上而下轻叩 10 分钟。叩击完再用左手掌上下按摩或揉搓腰部 5 分钟。左侧做完，右侧进行同样的动作。每日 2 次。

方法二：按揉肾俞、腰俞、委中、阿是穴。每穴按揉 2 分钟。

方法三：转腰。双手叉腰，两腿分开，与肩同宽。腰部放松，前后左右旋转摇动，动作幅度由小渐大，旋转 80 ~ 100 次。

腰肌劳损锻炼切忌操之过急。

腰椎间盘突出

脊柱是人体的中轴骨骼，有了它的支撑，人才能够直立行走，从事体力劳动。在脊柱的下端，生长着最大的椎骨，即腰椎。腰椎由五块椎骨组成，各椎骨之间由腰椎间盘连接。腰椎间盘结构分为三部分，即软骨板、纤维环、髓核。髓核是一种富有弹性的胶性物质，像橡皮筋一样，可受外部压力而改变其位置和形状。

人成年后，椎间盘发生退行性改变，髓核中的纤维物质变粗，逐渐失去原有的弹性，无法担负原来承担的压力。在过度劳损、体位骤变、猛力动作等情况下，髓核通常向外膨出，膨出部发受压迫神经组织，引起局部充血，继而水肿，以致发生炎症病变，导致腰腿痛，行走吃力，这种情况就称为腰椎间盘突出症。青壮年常患此病。

中医把“腰椎间盘突出”归为“腰痹”的范畴，病因分内因和外因，内因是肝肾亏损，气血不足；外因是跌仆闪挫，瘀血阻络，气血不通，不通则痛。所以，中医治疗此病的原则是补肾舒肝，活血化瘀，舒筋通络。本病的防治秘方有以下几种。

舒筋化瘀汤

川续断、伸筋草、怀牛膝各 30 克，白芍、木瓜各 20 克，独活、红花、秦艽、土鳖虫、没药（后下）各 15 克，炙甘草 10 克。上药加水 3 煎，每次煎取药液 200 毫升，3 次煎液混合共 600 毫升。每日 1 剂，每日 3 次，每次 200 毫升，每服相隔 4 小时。补肝肾，强腰骨，化血瘀，通经络。适用于椎间盘突出，腰腿痛，腿不能抬高，甚至不能行走。



川续断

通络止痛饮

黄芪、当归各 30 克，鸡血藤、川续断、千年健各 20 克，红花、白芍、独活各 15 克，牛膝、炙甘草、透骨草、胆南星各 10 克，炙马钱子 3 克，蜈蚣 2 条。上药加水煎 2 次，混合两次所煎药汁。在首煎前，应先用温水浸

泡药材半小时。每日1剂，分上、下午服。30剂为1个疗程。行气活血，补肾壮腰，祛风化浊。适用于腰椎间盘突出，腰腿痛，行走不利。

舒腰汤

桑枝（先煎）、鸡血藤各30克，葛根、杜仲、牛膝、川续断各20克，红花、独活、地龙各15克，川芎5克。上药加水煎2次，混合两次所煎药汁。每日1剂，分上、下午服。补肾壮腰，散风通脉，活血化瘀。适用于腰椎间盘突出，腰腿痛，活动不利。



桑枝



鸡血藤

温馨提示

腰椎间盘突出日常保健方法

腰椎间盘突出患者应该睡较硬的木板床，睡软床会加大腰椎及其肌肉受力，不利于疾病康复。

穿裤子不系腰带看似放松，实则不利于腰椎间盘突出的治疗。系腰带，相对给腰部起了一个固定作用，可起到保护腰椎的作用。

患者仰卧时，宜在腰部另加一薄垫，或令膝、髌保持一定的弯曲度，使肌肉充分放松。俯卧位时，则床垫要平，以免腰部过度后伸。

骨质疏松症

骨质疏松症是由多种原因导致的骨密度和骨质量下降，骨微结构破坏，造成脆性增加，从而容易发生骨折的全身性骨病。

疼痛是骨质疏松症的最主要表现。患者往往出现腰背酸痛或周身酸痛，身体负重时疼痛加重，严重时翻身、起坐及行走均有困难。骨质疏松症病情加剧后，人体脊柱会变形，身高缩短，出现驼背，进而影响心肺功能。另外，骨质疏松后，骨折现象大幅增长。一些上了年纪的人，摔了一跤后便出现了骨折，这多与骨质疏松有关。

中医认为该病可划分为三种类型：一是肝肾亏虚型，症见头晕目眩，耳鸣口干，少寐健忘，体疲乏力，腰膝酸软，佝偻日进，步履艰难，舌红苔少，脉沉细；二是脾肾阳虚型，症见神疲体倦，面色不华，肢冷畏寒，腰背酸痛，便溏，舌淡苔薄白，脉沉细；三是气滞血瘀型，症见骨痛，腰酸背疼，肋肋胀闷，亦可见四肢关节畸形，舌色暗红，舌苔白腻，脉沉弦。中医认为，治疗骨质疏松症宜补肾补脾，固精益气。本病的防治秘方有以下几种。

壮肾补骨方

杜仲、补骨脂各20克，枸杞、地黄各15克，女贞子、菟丝子、茯苓、当归、龟板、川断、鹿角胶（另冲）各10克，黄芪、川芎、牛膝各6克，大枣6枚。水煎取药汁。每日1剂，连服10个月。补肝肾，壮筋骨，益脾气，固精气。适用于骨质疏松。

骨痿灵

熟地黄、龟板、赤芍、茯苓、黄芪各15克，山萸肉、当归、杜仲、川芎、地龙、香附、淫泻、柴胡各10克，鹿茸、虎骨、肉桂各6克，牛膝20克。鹿茸、虎骨制成细末。将龟板重煎后，再放入其他药物中，同煎，剩汤500毫升即