

颈肩腰腿痛

巧用妙法良方治病痛，
一用就灵

赵熠宸 程博 / 主编

1 介绍了治疗颈椎痛、肩周炎、腱鞘炎、腰椎间盘突出症、髌骨软化症等20多种常见颈、肩、腰、腿痛症的妙法良方1000余首

2 妙法良方包括中药内服、中医外治、推拿疗法等

3 所选方法实用、通俗易懂、疗效确实，一学就会

妙法良方



化学工业出版社

颈肩腰腿痛

良方妙法

赵熠宸 程博 / 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

本书介绍了治疗颈椎病、肩周炎、腱鞘炎、腰椎间盘突出症、髌骨软化症等20多种常见颈、肩、腰、腿痛症的妙法良方1000余首，包括中药内服、中医外治、推拿疗法等，所选方法实用、通俗易懂、疗效确实，一学就会、一用就灵。本书适合颈肩腰腿痛患者及其家属阅读，也可供从事颈肩腰腿痛诊疗的相关医师参考。

图书在版编目(CIP)数据

颈肩腰腿痛妙法良方 / 赵熠宸, 程博主编. — 北京: 化学工业出版社, 2014.9

ISBN 978-7-122-21225-2

I. ①颈… II. ①赵… ②程… 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(2014)第148487号

责任编辑: 邱飞婵
责任校对: 边涛

文字编辑: 王新辉
装帧设计: 史利平

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印装: 化学工业出版社印刷厂

710mm×1000mm 1/16 印张13 字数251千字 2015年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究

编写人员名单

主 编 赵熠宸 程 博

编 者 （以姓氏笔画排序）

于国锋 于佳欣 于富荣 于富强 于福莲

王学明 王春霞 王勇强 田伟娟 刘 欣

刘红梅 安 雷 张秀梅 赵熠宸 胡 丰

曹烈英 覃思正 程 博

前·言



颈肩腰腿痛是临床最常见的病症，每个人一生中都可能经历或者深受其困，很多医生都感到棘手，有所谓“颈肩腰腿痛，医生的头痛”之说，患者往往因得不到正确的诊断及合理有效的治疗而痛苦万分，影响坐立行走和日常生活。引起颈肩腰腿痛的原因很多，有我们经常听到的颈椎病、腰椎间盘突出、肩周炎、腱鞘炎、髌骨软化症、膝关节外伤、滑膜炎等，本书就为广大患者介绍这些疾病的症状、辨证论治，并提供大量被医学实践证明的偏方。

所谓偏方，是指没有被正式的药物或医学典籍收载，但又对某些病症具有独特疗效的方剂。偏方的药方药味量不多，甚至只有一味原料就能对疾病产生良好的预防和医治作用。因其用药简单、价廉、疗效独特而深受老百姓的欢迎。它广泛地流传于民间，有着顽强的生命力。从古至今，历代医学名家都非常重视汲取民间经验，以不断提高自己的医术。从刘向著《七略》录经方十一家，到张仲景博采众方撰《伤寒杂病论》，从《备急千金要方》到《本草纲目》，无不蕴藏着丰富的偏方名典。

本书以“切于实用，灵验奇效”为原则，将收录的偏方分为内服偏方和外用偏方两大类。内服偏方分食疗偏方和中药偏方，其中食疗偏方，药食俱佳，辅标治本；中药偏方，药性平和，见效迅速；外用偏方，涉及外敷、熏洗、推拿等，内病外治，安全可靠。

颈肩腰腿痛等病症只有通过内服和外用等综合治疗，才能达到调节阴阳、扶正祛邪、疏通经络的目的。同时重在治疗过程中和症状缓解后，注意纠正不良生活习惯，在医生指导下，坚持自我保健，这才是预防颈肩腰腿痛的良方。

编者

2014年7月

目·录

01

第一章

颈部常见病

颈椎病·····	2
(一) 辨证论治 ·····	2
(二) 内服 ·····	3
(三) 外用 ·····	8
落枕·····	12
(一) 辨证论治 ·····	12
(二) 内服 ·····	13
(三) 外用 ·····	15
颈椎间盘突出症·····	16
(一) 辨证论治 ·····	16
(二) 内服 ·····	17
(三) 外用 ·····	19
颈肩综合征·····	20
(一) 辨证论治 ·····	20
(二) 内服 ·····	21
(三) 外用 ·····	25

26

第二章

肩及上肢常见病

肩周炎·····	27
(一) 辨证论治 ·····	27
(二) 内服 ·····	29

(三) 外用	35
肱骨外上髁炎 (网球肘)	37
(一) 辨证论治	37
(二) 内服	38
(三) 外用	40
腱鞘炎	43
(一) 辨证论治	43
(二) 外用	44
腕管综合征	47
(一) 辨证论治	48
(二) 内服	48
(三) 外用	49

52 | 第三章 腰背部常见病

急性腰扭伤	53
(一) 辨证论治	53
(二) 内服	53
(三) 外用	59
慢性腰肌劳损	62
(一) 辨证论治	62
(二) 内服	63
(三) 外用	69
腰椎间盘突出症	72
(一) 辨证论治	72
(二) 内服	74
(三) 外用	83
腰椎管狭窄症	84
(一) 辨证论治	85
(二) 内服	87

(三) 外用	93
增生性脊柱炎	95
(一) 辨证论治	95
(二) 内服	96
(三) 外用	101
强直性脊柱炎	103
(一) 辨证论治	103
(二) 内服	104
(三) 外用	109

110 | 第四章 下肢常见病

臀上皮神经炎	111
(一) 辨证论治	111
(二) 内服	112
(三) 外用	117
股骨头坏死	118
(一) 辨证论治	119
(二) 内服	120
(三) 外用	124
髌骨软化症	125
(一) 辨证论治	126
(二) 内服	127
(三) 外用	130
梨状肌综合征	133
(一) 辨证论治	133
(二) 内服	134
(三) 外用	139
膝关节创伤性滑膜炎	140
(一) 辨证论治	140

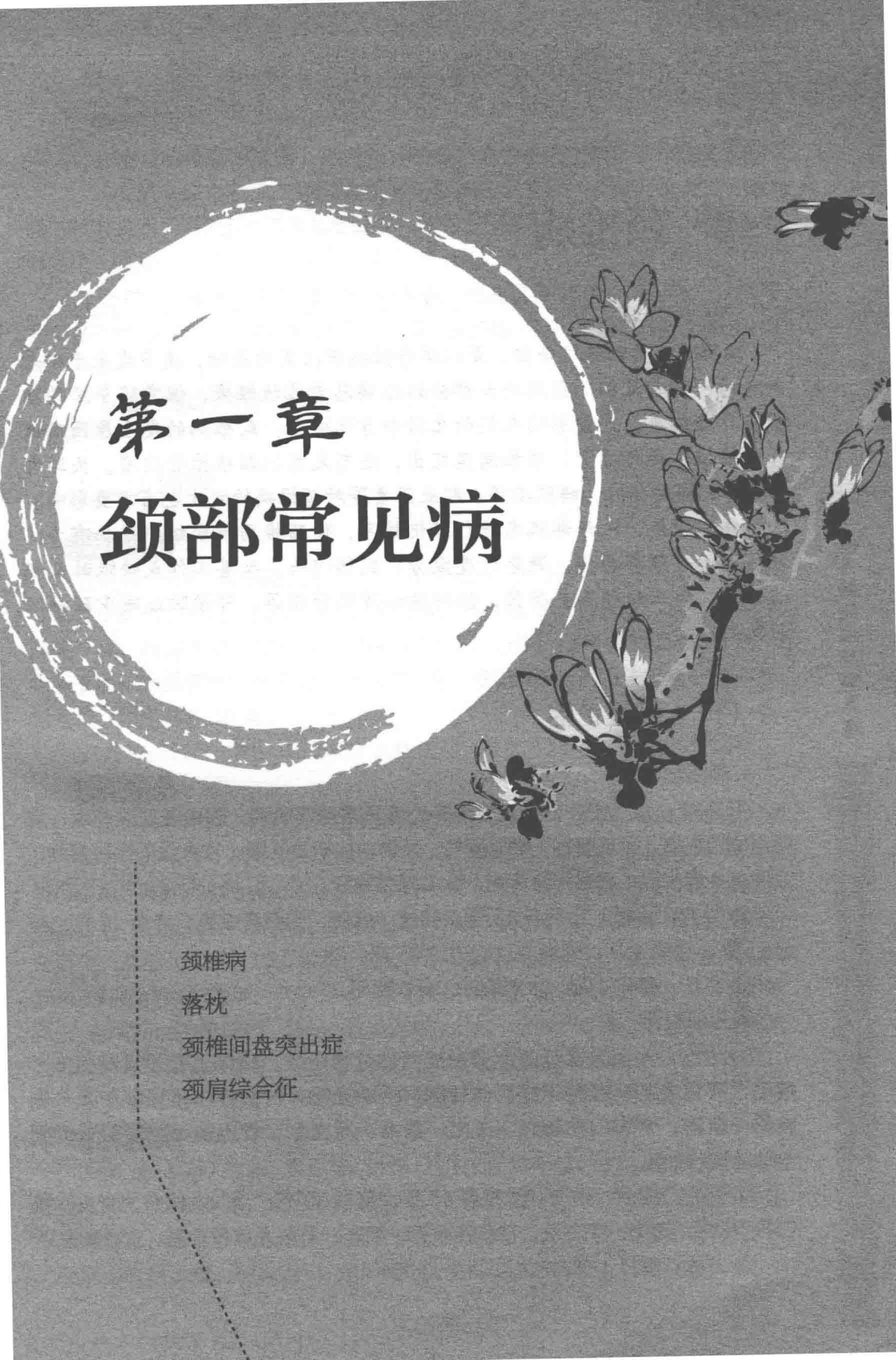
(二) 内服	142
(三) 外用	144
膝关节骨性关节炎.....	146
(一) 辨证论治	146
(二) 内服	147
(三) 外用	153
踝关节扭伤.....	156
(一) 辨证论治	156
(二) 内服	157
(三) 外用	159
足跟痛症.....	162
(一) 辨证论治	162
(二) 内服	164
(三) 外用	167

172

第五章

全身性疾病与肢节疼痛

风湿性关节炎.....	173
(一) 辨证论治	173
(二) 内服	174
(三) 外用	178
类风湿关节炎.....	180
(一) 辨证论治	180
(二) 内服	181
(三) 外用	187
痛风性关节炎.....	191
(一) 辨证论治	192
(二) 内服	192
(三) 外用	196
附录 熏洗和外敷药物的注意事项.....	199



第一章 颈部常见病

颈椎病

落枕

颈椎间盘突出症

颈肩综合征



颈椎病

颈椎病也称颈椎综合征，是以退行性病理改变为基础，是多发生于中老年人的一种常见病。虽然绝大部分颈椎病患者症状轻微，但常随年龄的增长而日趋加重，严重影响人们的生活和身体健康。颈椎病的发生原因不仅有颈椎椎体退行性变、颈椎间盘突出，还有发育性颈椎椎管狭窄、头颈部外伤等，同时年龄、睡眠姿势、职业因素等对颈椎病的发生也有重要影响。加强体育锻炼，对颈部肌肉进行强化练习，使颈椎周围软组织强壮有力，预防和治疗颈部损伤，避免过度疲劳、突然回头，改善工作或睡眠时头部的位置，纠正颈部不良姿势，预防颈部慢性劳损等，可预防或减少颈椎病的发生。

（一）辨证论治

1. 风寒湿痹

(1) 主症：多为夜卧当风或雨淋等外感风寒湿邪所致。临床表现以颈项、肩背定位性疼痛，颈项僵直，难以侧转，屈伸功能明显受限，常有强迫性斜颈位，或伴有头痛头沉、恶寒拘急等症，脉多浮弦或紧。

(2) 处方：葛根、白芍各 18 克，桂枝、麻黄、当归各 9 克，赤芍 12 克，防己 15 克，生姜 4 片，大枣 10 枚，甘草 5 克。

(3) 方法：每日 1 剂，水煎取汁，分次服用。

2. 气血凝滞

(1) 主症：多因颈部反复疲劳形成慢性劳损所致。临床上有颈肩背强痛、酸硬，严重者甚至僵斜不能屈伸转侧，活动受限，一般疼痛多局限于某一侧或某一肌群，常表现在晨起、久坐、看书、写文章、看电视等颈项部长时间不动而症状加重。

(2) 处方：柴胡、白芍、木瓜各 15 克，葛根 30 克，当归、僵蚕、青皮、桃仁各 10 克，红花、穿山甲、甘草各 6 克，细辛、酒浸大黄各 5 克。

(3) 方法：每日 1 剂，水煎取汁，分次服用。

3. 痰瘀化火

(1) 主症：除颈项部板滞、疼痛外，咽喉肿痛也是颈型颈椎病临床表现特征之一。从实验研究来看，这是因为颈椎间盘在退变过程中释放大量炎症介质刺激局部造成的。从中医辨证的角度来看，是由于营卫失和，气滞血瘀，痰瘀互结，郁而化火而致。

(2) 处方：生黄芪、赤芍、白芍、粉葛根、汉防己各 15 克，川桂枝、全当归、玄参各 9 克，川芎、生地黄、熟地黄各 12 克，板蓝根 18 克，生姜 4 片，大枣 10 枚，甘草 5 克。

(3) 方法：每日 1 剂，水煎取汁，分次服用。

(二) 内服

颈眩灵

(1) 处方：天麻、姜半夏、白术、秦艽各 9 克，茯苓、丹参、生姜各 10 克，橘红、甘草各 6 克，大枣 6 枚。头痛者，加川芎、羌活各 9 克；颈部僵硬者，加葛根 15 克、防风 9 克；高血压者，加钩藤、菊花各 10 克；心悸失眠者，加远志 10 克、五味子 9 克；上肢疼痛、麻木者，加桂枝 9 克、姜黄 10 克；下肢疼痛、麻木者，加木瓜、川牛膝各 10 克。

(2) 方法：每日 1 剂，水煎取汁 200 毫升，分 2 次服用，12 天为 1 疗程。

颈椎灵

(1) 处方：牛大力、千斤拔各 20 克，何首乌、鸡血藤各 30 克，桑枝 40 克，丹参、川芎各 15 克，天麻、法半夏各 12 克，制川乌、制草乌、细辛各 5 克。伴肝阳亢者，表现眩晕、肢体麻木疼痛、恶心、乏力、纳差、腹胀、舌淡红、苔白厚、脉细弦，加石决明、钩藤；伴脾肾亏者，临床表现为眩晕头痛、耳鸣、视物不清、舌质淡红、苔薄白、脉细弦迟弱，加山茱萸、枸杞子、山药；寒邪痹阻，经脉不通者，临床表现为颈部疼痛、僵硬，活动受限，上臂麻木疼痛，疲乏无力，怕冷，舌质淡，苔白，脉细无力，加桂枝、葛根；湿重阻滞经脉者，表现为眩晕、肢麻疼痛、恶心、乏力、纳差腹胀、舌淡红、苔白或白厚、脉细弦，加苍术、薏苡仁。

(2) 方法：每日 1 剂，水煎取汁，分次服用，10 日为 1 个疗程。

根痛消

(1) 处方：葛根、钩藤、鸡血藤、丹参、威灵仙、川牛膝、姜黄、骨碎补各 15 克，桂枝 12 克，全蝎 5 克，蜈蚣 1 克，黄芪、党参各 20 克。疼痛较甚者，加乳香、没药各 5 克，延胡索、白芍各 15 克；畏寒明显者，加制附子 10 克，干姜 12 克；上肢麻木较明显者，加地龙 12 克，川芎、羌活各 15 克。

(2) 方法：每日 1 剂，水煎取汁，分次服用。

颈痛消

(1) 处方：细辛（先煎 40 分钟）20 ~ 50 克，桃仁 10 克，红花、当归、川芎、淫羊藿、巴戟天各 12 克，鸡血藤 30 克，制乳香、制没药各 5 克，鹿角霜、制附子、威灵仙、川续断、炒杜仲各 15 克。

(2) 方法：每日 1 剂，水煎取汁，分次服用，4 周为 1 个疗程。

颈椎舒

(1) 处方：粉葛根、片姜黄、鸡血藤、白芍各 30 克，威灵仙 20 克，羌活、川芎、秦艽各 15 克，土鳖虫、淫羊藿各 10 克，乳香、没药各 6 克，蜈蚣 2 条。头晕、恶心者，加菊花、钩藤、陈皮、法半夏；手臂麻木者，加丝瓜络、地龙；偏寒者，加桂枝、细辛、制附片；偏热者，加金银花、连翘；偏湿者，酌加茯苓、苍术；气虚血瘀者，加党参、生黄芪、丹参；肾虚者，加枸杞子、巴戟天。

(2) 方法：每日 1 剂，水煎取汁，分 2 ~ 3 次服用。

脊痛汤

(1) 处方：葛根 30 克，黄芪 50 克，猪苓、泽泻、鸡血藤、延胡索各 20 克，当归、川芎、杜仲、三棱、莪术各 15 克，白芍 25 克，车前子 10 克。伴有头晕头痛者，加天麻 10 克、钩藤 50 克；伴有高血压者，加夏枯草、决明子各 15 克。

(2) 方法：每日 1 剂，水煎取汁，分次服用，10 日为 1 个疗程。

通络汤

(1) 处方：葛根、鸡血藤各 30 克，威灵仙、白芍各 15 克，地龙、姜黄各 12 克，甲珠、防风各 10 克，炙甘草 6 克。肝肾不足者，加杜仲、川断各 15 克，桑寄生 12 克；肝阳上亢者，加天麻 10 克、钩藤 15 克；气血亏虚者，加党参、黄芪各 15 克，当归 10 克；血虚偏重者，加熟地黄 15 克、何首乌 9 克；气滞血瘀者，加丹参 30 克、川芎 10 克；痰热偏重者，加半夏、竹茹、胆南星、白术、陈皮各 10 克；风寒偏重者，加桂枝 10 克。

(2) 方法：每日 1 剂，水煎取汁，分次服用。

平颈汤

(1) 处方：柴胡 15 克，黄芩、半夏、桂枝、白芍、当归、鹿角片各 12 克，甘草 6 克，葛根、杜仲各 90 克，羌活、白芥子（炒）各 9 克，熟地黄、鸡血藤各 24 克。以颈肩综合征表现为主，上肢麻木、颈肩疼痛者，加指迷茯苓丸、骨碎补、片姜黄等；合并颈脑综合征，出现眩晕、耳鸣、头痛、恶心等症者，加天麻、川芎、白蒺藜等；合并颈心综合征，出现肩胛区及心前区疼痛、心慌等症状者，加丹参、红花、甘松、黄精、三七等；病程长者，加红花、桃仁、地龙等；素体虚弱者，加黄芪、茯苓、山茱萸等。

(2) 方法：每日1剂，水煎2次，每次加水450毫升，煎至150毫升，分2次服。1个月为1个疗程。

颈愈汤

(1) 处方：炙黄芪24克，桂枝、白芍、当归、姜黄、制川乌、制草乌、鹿角胶（烊化）、乌梅、仙茅各12克，乌梢蛇9克，葛根、淫羊藿各15克。

(2) 方法：每日1剂，水煎取汁300毫升，分2次服用，15天为1个疗程。

活络汤

(1) 处方：当归、葛根各20克，赤芍15克，川芎、桃仁、红花各10克，鸡血藤30克，川牛膝18克，桂枝6克，地龙、威灵仙各12克，全蝎8克。偏肾气虚衰者，加杜仲18克、桑寄生24克、续断15克；气血亏虚者，加党参、熟地黄各15克、黄芪20克；脾虚痰阻者，加橘红10克，茯苓15克，白术12克；寒凝气滞者，加制川乌、仙灵脾各10克，干姜8克。

(2) 方法：每日1剂，水煎取汁，分次温服，30天为1疗程。

四妙汤

(1) 处方：黄柏、苍术、牛膝各15克，薏苡仁25克。风湿热痹者，加羌活、防风；风寒湿痹者，加桂枝、细辛；痰瘀交阻者，加制南星、石菖蒲；肝肾不足者，去黄柏，加桑寄生、杜仲、骨碎补、鹿角胶、肉苁蓉等。

(2) 方法：每日1剂，水煎取汁，分次服用，10天为1个疗程。

蠲痹汤

(1) 处方：羌活、防风、片姜黄各12克，当归10克，赤芍、炙黄芪各15克，炙甘草8克。若项臂冷痛者，加制川乌、青木香各10克，蜈蚣1条，剧痛者再加三七粉6克（为末，分3次冲服）；有头晕目眩者，加天麻、钩藤各10克；血压偏高者，加怀牛膝、杜仲各15克；纳差者，加山药15克、白术10克；腹胀者，加陈皮10克。

(2) 方法：每日1剂，水煎取汁，分次温服，连服20剂为1个疗程。

芍仙汤

(1) 处方：白芍40~60克，葛根、威灵仙、肉苁蓉各15克，淫羊藿10~15克，甘草10克。肢体麻木甚者，加姜黄；头痛甚者，加全蝎、川芎；颈背痛剧者，加羌活，葛根量加倍；头晕甚者，加天麻、旋覆花；夜寐多梦者，加郁金、石菖蒲；痰湿盛者，加茯苓、法半夏；肝肾不足者，加山茱萸、女贞子；肾阴虚甚者，加骨碎补、菟丝子。

(2) 方法：每日1剂，水煎取汁，分次温服，6剂为1个疗程，连服2~7个疗程。服药后个别患者出现轻度恶心、头晕、胃脘不适，改为饭后服药即可消失，服本药期间停用其他治疗。

通颈汤

(1) 处方：生黄芪 50 克，桂枝、白芍、白术、茯苓各 10 克，当归尾、鸡血藤、泽兰、九节风各 15 克，炙甘草、全蝎各 5 克，蜈蚣 2 条。瘀血明显者，加蒲黄；痛甚者，加五灵脂；久治不愈者，去蜈蚣，加白花蛇研末冲服。

(2) 方法：每日 1 剂，久煎取汁，分 3 次服用。

葛根汤

(1) 处方：葛根 12 克，桂枝、白芷各 9 克，白芍 20 克，全蝎、麻黄各 6 克，生姜 7 片。舌白苔腻，脉弦或兼滑者，加天麻 10 克、白术 9 克、茯苓 12 克；舌苔黄腻，脉弦数者，加半夏 6 克、竹茹 10 克、枳实 12 克、金银花 16 克；舌质暗或呈现紫色者，加赤芍 12 克、桃仁 10 克、姜黄 9 克；枕部疼痛者，加藁本 10 克、荆芥穗 12 克；眩晕者，加石菖蒲 10 克、夏枯草 6 克；额部疼痛者，加柴胡 6 克、川芎 10 克；头痛者，加菊花 6 克；头痛日久者，加全蝎 10 克、蜈蚣 6 条；颈肩挛急痛甚者，重用白芍 30 ~ 40 克；背部胀痛者，加续断、桑寄生各 12 克，独活 10 克；口干舌麻者，加沙参 12 克、秦艽 10 克；手臂麻木疼痛者，加桑枝、土鳖虫各 10 克，海风藤、伸筋草各 20 克，甲珠 12 克；肢体麻木冷痛，手温较低者，加桂枝、淫羊藿各 10 克，鹿角霜 6 克。

(2) 方法：每日 1 剂，水煎取汁，分次服用，15 天为 1 个疗程。

平眩汤

(1) 处方：明天麻 15 克，白蒺藜、广陈皮各 10 克，紫丹参 30 克，嫩钩藤、京赤芍、杭白芍、云茯苓、胆南星、炒白术各 12 克，枳实、香白芷各 6 克。恶心呕吐者，加姜半夏 10 克、小川连 5 克；失眠者，加夜交藤 30 克；耳鸣者，加磁石 30 克、石菖蒲 10 克；视力模糊者，加杭菊花 12 克、石决明 15 克；项强者，加葛根 30 克。

(2) 方法：每日 1 剂，水煎取汁，分早晚 2 次温服。

桂葛汤

(1) 处方：葛根、鸡血藤、丹参、桑枝各 30 克，桂枝、白芍、木瓜、姜黄、威灵仙各 15 克，生姜、炙甘草、大枣各 10 克。疼痛甚者，加蜈蚣 2 条、全蝎 10 克；手指麻木甚者，加桃仁、当归各 12 克。

(2) 方法：每日 1 剂，水煎取汁 300 毫升，分 3 次服，每次服 100 毫升。

蛇蚁汤

(1) 处方：黄芪 50 克，当归 25 克，白芍、葛根各 30 克，川芎、天麻、三棱、莪术各 12 克，白花蛇 1 条，蚂蚁 15 克，炙甘草 6 克。瘀血明显者，加田七粉 3 克冲服；痛甚者，加五灵脂；久治不愈者，白花蛇、蚂蚁焙干研末冲服。

(2) 方法：每日 1 剂，久煎取汁，分 3 次服用。

颈眩汤

(1) 处方：天麻、白术、炙龟甲、蔓荆子、陈皮、法半夏各 10 克，白茯苓、杜仲、制何首乌、葛根、煅龙骨、煅牡蛎各 15 克，丹参 30 克。耳鸣耳聋者，加石菖蒲 10 克；颈项强痛者，加羌活 10 克。

(2) 方法：每日 1 剂，水煎取液 400 毫升，分 2 次温服，15 天为 1 个疗程。

芪桂汤

(1) 处方：黄芪、葛根各 30 克，桂枝、白芷各 12 克，白芍 15 克，大枣 5 枚，生姜 3 片，甘草 6 克。偏寒者，加细辛 3 克、羌活 12 克、威灵仙 15 克；湿热者，加连翘、牛蒡子各 12 克；血瘀者，加丹参 15 克，川芎 9 克，乳香、没药各 6 克；气血不足者，加鸡血藤、熟地黄各 30 克，当归 12 克；肝肾亏虚者，加狗脊、枸杞子、川断各 15 克。

(2) 方法：每日 1 剂，水煎取汁，分次服用，7 天为 1 个疗程。

骨痹汤

(1) 处方：葛根 30 克，秦艽、白芍、威灵仙各 20 克，当归、羌活各 12 克，制川乌、延胡索、天麻、川芎各 10 克，蜈蚣 2 条。偏寒者，加桂枝、细辛、白芥子、制附子、淫羊藿；偏热者，加金银花、连翘、板蓝根；偏湿者，加茯苓、薏苡仁、苍术；气虚血滞者，加党参、丹参；肾虚者，加枸杞子、巴戟天、补骨脂等。

(2) 方法：每日 1 剂，水煎取汁，分 2 次温服。

桑枝五加皮炖兔肉

(1) 原料：老桑枝 60 克，五加皮 30 克，兔肉 250 克，生姜片、食盐各适量。

(2) 做法：将兔肉洗净，切成小块，与洗净切碎的老桑枝、五加皮一同放入砂锅中，加入适量清水，武火煮沸后，改用文火慢炖，至兔肉熟烂，入生姜片和食盐，再稍煮片刻即成。食肉饮汤。益气补血，通络除痹。适于颈椎病以颈项部僵硬沉痛为主要表现者。

葛根大枣粥

(1) 原料：葛根 20 克，大枣 10 枚，大米 100 克。

(2) 做法：将葛根洗净，切成碎粒，与淘洗干净的大米、大枣一同放入锅中，加入清水适量，武火煮沸后，改用文火慢煮至米熟粥成即可。每日 2 次，分早晚温热服食。补气养血，解肌通络。适于气血两虚型、风寒湿痹型及太阳督脉型颈椎病。

桑枝葛根炖鸡肉

(1) 原料：老桑枝、葛根各 60 克，绿豆 30 克，鸡肉 250 克，生姜丝、食盐各适量。

(2) 做法：将鸡肉洗净，切成小块，与洗净切碎的老桑枝、葛根及淘洗干净的绿豆一同放入砂锅中，加入适量清水，武火煮沸后，改用文火慢炖，至鸡肉熟烂，

入生姜丝和食盐，再稍煮片刻即成。食肉饮汤。补血活血，通络除痹。适于太阳督脉型、风寒湿痹型颈椎病。

豆豉羌活粥

(1) 原料：豆豉 10 克，羌活 12 克，大米 100 克，红糖适量。

(2) 做法：先将洗净的豆豉、羌活放入砂锅中，水煎去渣取汁，再把药汁与大米一同用文火煮粥。待粥熟时加入红糖，再煮沸即可。每日 1~2 次，温热服食。祛风通络止痛。适于风寒湿痹型、太阳督脉型颈椎病。

(三) 外用

络通灵

(1) 处方：急性子 50 克，草乌、川乌各 10 克，白芷 25 克，三七、冰片各 20 克，马钱子、川椒各 15 克。

(2) 方法：以上方药加 80 度酒精 1000 毫升，同入净容器内混合制成药液。使用时直接在患处涂擦，保鲜膜遮盖，每日涂擦 1~2 次。连续用药 7 天，休息 2~3 天，21 天为 1 个疗程。用药后局部有明显的烧灼感，持续数小时不等，这是药力通过毛孔逐渐渗透的物理反应，对皮肤无损害。

消痛散

(1) 处方：当归、川芎、葛根、红花、白芷、羌活、乳香、没药、伸筋草、大腹皮、泽泻、丹参、透骨草、威灵仙、熟地黄各 100 克，桂枝、麻黄、白芍、川乌、马钱子各 90 克，细辛 50 克，全蝎 20 克。

(2) 方法：以上方药共为细末混匀。每次取 50~100 克，陈醋调匀放置 20~30 分钟后外敷于颈后部。每日 1 次，连续治疗 7~12 天。

威灵散

(1) 处方：威灵仙、山楂各 100 克，羌活、苍术、川乌、大茴香、川芎、姜黄、白芷各 50 克，桂枝、吴茱萸各 30 克。

(2) 方法：以上方药取干燥药材，搅匀后碾粉。选用透气性能好的棉布，制成布袋，把上药粉纳入布袋中，再缝成药枕。白天或晚上环枕外敷颈项患处，每日至少敷 10 小时。

颈椎散

(1) 处方：马钱子 5 克，血竭、冰片、土鳖虫、乳香、没药各 4 克，全蝎 20 克，牛膝 10 克。

(2) 方法：以上方药研成细末，混合备用。根据颈部疼痛部位选 5 层纱布块，热水浸透后挤出多余水分，将颈椎散均匀撒在上面，敷于颈部疼痛部位，然后