



国医大师 **李济仁**  
亲自主审

# 颈肩腰腿痛 千家妙方

【千家妙方系列丛书】

修订典藏版

第3版

王惟恒 朱立章 谭洪福 编著

精选 **1000** 余首秘验特效良方  
包括内服、外敷、熏洗及食疗等

选方用药注重“**简、便、廉、验**”  
轻松掌握防治良策，**摆脱疼痛困扰**

 中国科学技术出版社  
CHINA SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS



国医大师 **李济仁**  
亲自主审

# 颈肩腰腿痛 千家妙方

「千家妙方系列丛书」

修订典藏版

(第3版)

王惟恒 朱立章 谭洪福 编著

精选 1000 余首秘验特效良方  
内服、外敷、熏洗及食疗等

中国科学技术出版社  
北京

方用药注重“简、便、廉、验”  
轻松掌握防治良策，摆脱疼痛困扰

## 图书在版编目 (CIP) 数据

颈肩腰腿痛千家妙方 / 王惟恒, 朱立章, 谭洪福编著. —北京:  
中国科学技术出版社, 2017.3

ISBN 978-7-5046-7347-3

I. ①颈… II. ①王… ②朱… ③谭… III. ①颈肩痛—验方—  
汇编②腰腿痛—验方—汇编 IV. ① R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 312202 号

---

策划编辑	焦健姿
责任编辑	焦健姿 黄维佳
装帧设计	华图文轩
责任校对	龚利霞
责任印制	马宇晨

---

出 版	中国科学技术出版社
发 行	科学普及出版社发行部
地 址	北京市海淀区中关村南大街 16 号
邮 编	100081
发行电话	010-62103130
传 真	010-62179148
网 址	<a href="http://www.cspbooks.com.cn">http://www.cspbooks.com.cn</a>

---

开 本	889mm×1194mm 1/24
字 数	146 千字
印 张	7.5
版、印次	2017 年 3 月第 3 版第 1 次印刷
印刷公司	北京威远印刷有限公司
书 号	ISBN 978-7-5046-7347-3/R·1974
定 价	19.50 元

---

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)



巧用千家验方 妙治各科百病

## 《千家妙方系列丛书》

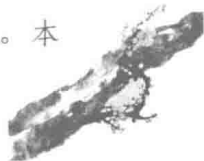
### 丛书编委会

主 审 国医大师 靳 磊 李济仁  
主 编 王惟恒 李 艳  
副主编 杨吉祥 张卫阳  
编 委 王惟恒 王 君 王 芳 李 艳  
张卫阳 汪 文 杨吉祥 胡 芳  
黄 芳 董海燕 谭洪福



#### 内容提要

本书是在前两版的基础上修订而成，作者精选了中医治疗颈肩腰腿痛的 1000 余首特效良方，包括中药内服、外敷、熏洗、食疗以及简易的经穴疗法与按摩等，既有古今名家的临床效方、验方，也有颇具实效的民间单方、偏方、秘方。在选方用药上择善缀录，强调有据可考，有验可证，疗效可靠，突出“简、便、廉、验”的特色。本书既适合被颈肩腰腿痛困扰的广大患者和中医药爱好者阅读学习，也适合各级医护人员临床参考。





颈肩腰腿痛千家妙方 巧用千家验方 妙治各科百病



## 第3版前言



古今验方

中药方

食疗方

足浴方

贴穴方

熏洗方

颈肩腰腿痛在本书中是指颈肩腰腿等部位关节、肌肉或软组织功能障碍性及损伤性疼痛，在中老年人中尤为多见。颈肩腰腿痛虽多见于体力劳动过度的人群，但由于现代生活方式的转变，发病人群越来越大众化、年轻化。比如长时间开车、用电脑，由于长时间保持一种姿势，容易使肌肉、韧带慢性劳损，出现颈部酸胀疼痛、腰背不适等。或长时间待在空调房内，肩部或膝盖容易受到寒邪的侵袭，日积月累就会发展成为颈椎病、肩周炎、腰肌劳损、腰椎间盘突出症等。而且随着年龄的增长，骨关节的退行性变，更会加重疼痛症状。然而这些疾病到医院治疗往往缺乏特殊有效的手段，只能进行牵引等理疗，医师会告诉你，病情加重时再做手术。然而谁又希望病情继续加重并去开刀做手术呢？

西药镇痛，治标不治本，而且有诸多的不良反应。中医治疗痛证已有数千年的历史，临床实践证明，运用具有止痛作用的中药治疗疼痛，通过活血化瘀、舒筋通络等方法，再辨证施治，可以更好地发挥抗炎、消肿、止痛作用，而且很少有胃肠道损害，这不仅可以治疗疼痛，还有利于治疗



原发病，使病人在缓解疼痛的同时，恢复机体的生理功能。

《颈肩腰腿痛千家妙方》自2010年初版以来，由于内容实用而受到广大读者的喜爱，曾先后8次印刷并再版。许多读者反映使用本书方剂后，收到了显著疗效，也有读者提出了一些宝贵的修改意见。为此，在中国科学技术出版社的精心指导和大力支持下，我们对本书作了第3次修订再版。

本次修订，除增补了较多实用性名家验方外，同时，对前两版一些方药组成应用雷同的方剂进行了删减。为安全用药起见，对不适宜于家庭和普通读者选用的、含有一定毒性中药的方剂予以删除，使本书内容更精练、更实用。尽管如此，我们还是要提醒读者朋友们在使用本书方剂时，必须对适应证进行严格的对照研究，并在医师（药师）的指导下使用，以免发生不测。

修订本第3版精选了中医治疗颈肩腰腿痛的1000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，摆脱疼痛的困扰。

王惟恒

丁酉年春

妙方  
千家

颈肩腿腿痛千家妙方 巧用千家验方 妙治各科百病



# 目 录



古今验方

中药方

食疗方

足浴方

贴穴方

熏洗方

## 第一章 颈部病证



### 颈椎病 / 001

- |                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| 片姜黄治颈椎疼痛·····001    | 中药外敷治颈椎病·····005      |
| 葛根二藤汤通络止痛·····002   | 中药穴位敷贴治颈椎病·····006    |
| 养血活血治颈椎病·····002    | 二仙搽液治颈椎疼痛·····006     |
| 蠲痹汤治颈椎病·····002     | 骨碎补酒外搽治颈部肌肉僵痛·····006 |
| 除痹逐瘀汤治颈椎病·····003   | 药枕治疗颈椎病·····007       |
| 颈复汤治颈椎病上肢麻木·····003 | 葛根五加粥治颈椎病颈项强痛·····007 |
| 经验方治颈椎病头痛眩晕·····004 | 天麻炖猪脑治颈椎病眩晕·····008   |
| 华佗眩晕方治“颈筋急”·····004 | 杭菊桃仁粥治颈椎病眩晕头痛·····008 |
| 中药熏洗治颈椎病·····004    |                       |



### 落枕 / 009

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 舒筋活血治落枕·····009 | 解肌散寒治落枕·····009 |
|-----------------|-----------------|



消肿止痛治落枕·····010	药枕法治落枕·····011
刀豆壳汤治颈项紧痛·····010	滴眼法治落枕·····011
熏洗法治落枕·····010	食疗精方治落枕·····012
中药外敷治落枕·····010	

## 第二章 肩及上肢病证



### 肩关节周围炎 / 014

通络止痛治肩周炎·····015	中药外敷治肩周炎·····018
散寒祛湿治肩周炎·····015	药枕治肩周炎·····020
益气活血治肩周炎·····017	桑枝鸡汤治慢性肩周炎·····020
中药熏洗治肩周炎·····017	



### 肱骨外上髁炎（网球肘） / 021

活血止痛汤治血瘀型网球肘·····022	红花乌头酒热敷治顽固性网球肘·····023
补筋汤养血濡筋治网球肘·····022	许氏温经散热敷治网球肘·····024
四君芍草汤补气养血治网球肘·····022	中药熏洗治疗网球肘·····024
养血止痛汤治网球肘·····022	发疱法治网球肘·····025
中药外敷治疗网球肘·····023	



### 桡骨茎突狭窄性腱鞘炎（弹响指） / 025

桂麻伸透汤熏洗法治腱鞘炎·····026	复方川草乌液治腱鞘炎·····027
伸海汤熏洗法治腱鞘炎·····026	桃红洗剂治腱鞘炎·····027
海桐皮汤熏洗治腱鞘炎·····026	隔姜灸治腱鞘炎·····027





药膏外敷治腱鞘炎·····028	搓药法治腱鞘炎·····029
药袋法治腱鞘炎·····028	发泡法治腱鞘炎·····029

### 第三章 腰背部病证



#### 急性腰扭伤 / 031

行气活血治经气闭阻型腰扭伤·····031	大黄白芷肉桂酒治腰扭伤·····035
顺气活血汤送服七厘散治腰扭伤·····032	散寒祛湿治寒湿型腰扭伤·····035
巧用土鳖虫治腰扭伤·····032	壮腰补肾治肾虚型腰扭伤·····035
民间小单方治血瘀型腰扭伤·····033	巧用食物治疗腰扭伤·····036
新加桃红四物汤治腰扭伤瘀血内停·····033	中药外敷治疗腰扭伤·····037
理筋活血治腰扭伤·····033	药酒涂擦治疗腰扭伤·····040
芍药甘草汤送服三七粉活血止痛·····034	中药熏洗治疗腰扭伤·····041
逐瘀活血治急性腰扭伤·····034	点眼法治腰扭伤·····041
巧用骨碎补治急性腰扭伤·····034	吹鼻法治腰扭伤·····041



#### 腰肌劳损 / 042

小单方通络活血治腰痛·····043	熏蒸法治腰肌劳损·····049
经验方活血通络治腰痛·····043	药带法治腰肌劳损·····049
壮腰补肾治肾虚型腰肌劳损·····044	吹鼻法治腰肌劳损·····050
温经宣痹治寒湿型腰肌劳损·····046	浸渍法治腰肌劳损·····050
中药外敷治腰肌劳损·····047	药酒治腰肌劳损·····050
熏洗法治腰肌劳损·····049	食疗精方治腰肌劳损·····051



### 腰椎间盘突出症 / 053

- |                         |                      |
|-------------------------|----------------------|
| 小单方治腰椎间盘突出症·····053     | 中药熏蒸治腰椎间盘突出症·····065 |
| 补肾壮腰经验方治腰椎间盘突出症·····054 | 中药熏洗治腰椎间盘突出症·····066 |
| 活血通络经验方治腰椎间盘突出症·····055 | 药酒外擦治腰椎间盘突出症·····066 |
| 散寒除湿经验方治腰椎间盘突出症·····059 | 腰带法治腰椎间盘突出症·····066  |
| 补气养血治血虚型腰椎间盘突出症·····063 | 局部浸浴治腰椎间盘突出症·····066 |
| 中药外敷治腰椎间盘突出症·····063    | 盐疗治腰椎间盘突出症·····067   |
| 热熨法治腰椎间盘突出症·····064     |                      |



### 强直性脊柱炎 / 067

- |                       |                      |
|-----------------------|----------------------|
| 虫类药物验方·····068        | 化痰散结治强直性脊柱炎·····074  |
| 散寒除湿治风寒湿阻型腰背痛·····068 | 青娥益损汤治强直性脊柱炎·····075 |
| 温肾通络治强直性脊柱炎·····069   | 热熨敷治强直性脊柱炎·····075   |
| 滋补肾阴治强直性脊柱炎·····071   | 药液涂擦治强直性脊柱炎·····076  |
| 肝肾双补治强直性脊柱炎·····071   | 敷贴法治强直性脊柱炎·····076   |
| 活血祛瘀治强直性脊柱炎·····072   | 熏洗法治强直性脊柱炎·····076   |
| 清热通络治强直性脊柱炎·····072   |                      |

## 第四章 下肢病证



### 坐骨神经痛 / 078

- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| 单味中药治坐骨神经痛·····078 | 温经通络治坐骨神经痛·····081 |
| 祛风除湿治坐骨神经痛·····079 | 活血化瘀治坐骨神经痛·····083 |



补益肝肾治坐骨神经痛·····	085	熏洗法治坐骨神经痛·····	088
益气养血治坐骨神经痛·····	086	热熨法治坐骨神经痛·····	088
药物外敷治坐骨神经痛·····	086	搽药法治坐骨神经痛·····	089
药带治坐骨神经痛·····	087	药酒疗法治坐骨神经痛·····	089
药浴治坐骨神经痛·····	088		



### 梨状肌综合征 / 091

温经散寒治梨状肌综合征·····	091	敷药疗法治梨状肌综合征·····	094
化湿通络治梨状肌综合征·····	092	熏洗疗法治梨状肌综合征·····	094
活血止痛治梨状肌综合征·····	093	熏蒸疗法治梨状肌综合征·····	095
补益气血治梨状肌综合征·····	093	盐水浴法治梨状肌综合征·····	095
药酒内服治梨状肌综合征·····	094	热熨疗法治梨状肌综合征·····	095



### 膝关节疼痛 / 096

散寒祛湿治增生性膝关节炎·····	097	外敷法治膝关节疼痛·····	102
祛风胜湿汤治膝关节滑膜炎·····	097	护膝治膝关节疼痛·····	102
活血止痛治膝关节疼痛·····	097	四神煎治鹤膝风疼痛·····	103
利水消肿治膝关节疼痛·····	099	治鹤膝风初起外敷方·····	103
养血散寒治膝关节疼痛·····	100	治鹤膝风肿痛久不愈方·····	103
熏洗法治膝关节疼痛·····	101		



### 踝关节扭伤 / 104

活血消肿止痛治踝扭伤·····	105	中药外敷治踝扭伤·····	106
巧用食物外敷治踝扭伤·····	105	药酒涂擦治踝扭伤·····	109



熏洗法治踝扭伤·····	110	艾灸治踝扭伤·····	111
--------------	-----	-------------	-----



## 跟痛症 / 112

活血化瘀治跟痛症·····	113	中药熏洗治跟痛症·····	115
化骨健步酒治足跟痛·····	113	鞋垫法治跟痛症·····	118
除痹通络汤治跟痛症·····	113	川乌散外敷治足跟骨刺痛·····	119
祛风蠲痹汤治足跟痛·····	113	草川散外敷治足跟痛·····	119
强骨汤治老年人跟痛症·····	114	仙人掌外敷治足跟痛·····	119
跟痛汤足跟骨刺痛·····	114	草药外敷治足跟痛·····	120
补益肝肾治足跟痛·····	114	治足跟骨刺痛外敷精选方·····	120
缓急止痛治跟痛症·····	115	浸渍法治骨质增生之足跟痛·····	121

## 第五章 全身性疾病与肢节疼痛



## 风湿性关节炎 / 123

单味中药治风湿性关节炎·····	123	药袋治风湿性关节炎·····	135
祛风除湿治风湿性关节炎·····	124	药酒涂擦治风湿性关节炎·····	135
清热通络治风湿性关节炎·····	125	中药熏洗治风湿性关节炎·····	136
温经散寒治风湿性关节炎·····	126	熏蒸法治风湿性关节炎·····	139
活血化瘀治风湿性关节炎·····	128	药浴法治风湿性关节炎·····	140
养血益气治风湿性关节炎·····	129	推擦法治风湿性关节炎·····	141
药酒内服治风湿性关节炎·····	129	药带治疗风湿性关节炎·····	141
药物外敷治风湿性关节炎·····	131	药榻治疗风湿性关节炎·····	141



类风湿关节炎 / 142

- |                  |     |                  |     |
|------------------|-----|------------------|-----|
| 单味中药治类风湿关节炎····· | 143 | 五加皮醪治类风湿关节炎····· | 152 |
| 散寒除湿治类风湿关节炎····· | 144 | 巧用药酒治类风湿关节炎····· | 152 |
| 祛风除湿治类风湿关节炎····· | 146 | 中药外敷治类风湿关节炎····· | 154 |
| 清热通络治类风湿关节炎····· | 147 | 熏洗法治类风湿关节炎·····  | 155 |
| 活血通络治类风湿关节炎····· | 148 | 药浴治类风湿关节炎·····   | 157 |
| 温肾散寒治类风湿关节炎····· | 149 | 药包治类风湿关节炎·····   | 157 |
| 益气活血治类风湿关节炎····· | 151 | 蠲痹焗疗治类风湿关节炎····· | 157 |

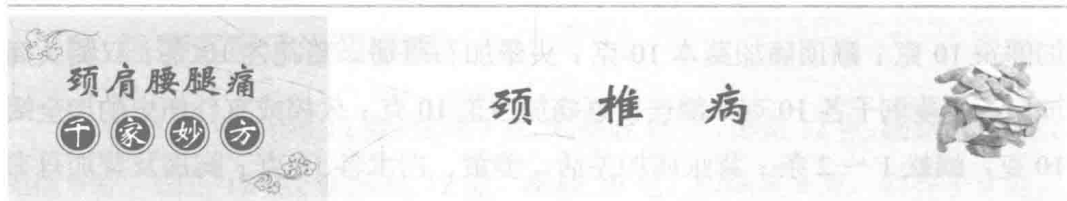


痛风性关节炎 / 158

- |                   |     |                 |     |
|-------------------|-----|-----------------|-----|
| 单味中药治痛风·····      | 159 | 补益肝肾治痛风·····    | 163 |
| 清热利湿治痛风·····      | 159 | 中药外敷治痛风·····    | 163 |
| 加味四妙散治痛风·····     | 159 | 慈军散外敷通痹止痛·····  | 164 |
| 化裁宣痹汤治痛风·····     | 160 | 中药熏洗治痛风·····    | 164 |
| 加味三妙汤治急性痛风·····   | 160 | 药浴治痛风·····      | 165 |
| 痛风定痛汤治急性发作·····   | 161 | 搽药治痛风·····      | 165 |
| 痛风汤治急性痛风性关节炎····· | 161 | 洗足法治痛风·····     | 166 |
| 祛风通络治痛风·····      | 162 | 巧用简易食疗方治痛风····· | 166 |
| 活血止痛治痛风·····      | 163 |                 |     |

## 第一章

# 颈部病证



颈椎病又称颈椎综合征，是颈椎椎间盘退行性改变、颈椎骨质增生所引起的一系列临床综合征。常表现为颈、肩臂、肩胛、上背及胸部疼痛，伴手指麻木、肌肉萎缩、头痛、眩晕或出现视物模糊、耳鸣，甚至肢体瘫痪等临床症状。颈椎病可发生于任何年龄，以40岁以上的中老年人多为多，男性发病率高于女性。具有发病率高、治疗时间长、极易复发等特点。

颈椎病属于中医学“项筋急”“颈肩痛”“眩晕”等范畴。中医认为肝肾亏虚或气血不足、急慢性外伤劳损、风寒湿邪、痰瘀凝阻是颈椎病发生的基本病因和病理。治疗多采用祛风除湿，活血化瘀和舒筋止痛等法进行论治。

### ■ 片姜黄治颈椎疼痛

◎ 片姜黄6~9克。用法：研为粗末，水煎去粗渣服，可连服二煎。适用于颈椎病颈项、肩臂疼痛。（《常见病验方研究参考资料》）



## ■ 葛根二藤汤通络止痛

◎ 葛根 30～60 克，鸡血藤 30～60 克，钩藤 10～30 克。水煎服，每日 1 剂，15 日为 1 个疗程。功效：活血化瘀，宣痹通络，解痉止痛。

[加减] 眩晕、呕恶，苔白腻，加天麻、白术、清半夏、茯苓各 10 克；苔黄腻加竹茹、橘红、枳实各 10 克；枕部头痛加川芎、羌活各 10 克；颈项痛重加僵蚕 10 克；巅顶痛加藁本 10 克；头晕加石菖蒲、菊花各 10 克；双侧头痛加川芎、蔓荆子各 10 克；额连目眶痛加白芷 10 克；久痛或有外伤史酌加全蝎 10 克，蜈蚣 1～2 条；背胀痛加羌活、姜黄、白术各 10 克；胸痛及背加丹参 15 克，瓜蒌 30 克，薤白 10 克；手臂麻加桑枝 15～30 克，伸筋草 15～30 克；臂痛不举加土鳖虫、地龙各 10 克；颈椎骨质增生加威灵仙 20 克或炮穿山甲 10～15 克；肢冷畏寒背凉选用桂枝、淫羊藿、肉苁蓉、鹿角霜各 10 克。（《山东中医杂志》1991 年第 1 期）

## ■ 养血活血治颈椎病

◎ 白芍 30 克，葛根、鸡血藤、威灵仙各 15 克，木瓜、甘草各 12 克。水煎服，每日 1 剂，分早、晚 2 次服。功效：培补肝肾，疏通筋骨。连服 10～30 剂。用药后一般症状即可解除。

◎ 黄芪 120 克，赤芍 30 克，川芎、当归、地龙各 15 克。水煎服。功效：益气活血，通络止痛。

## ■ 蠲痹汤治颈椎病

◎ 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。水煎服分早、中、晚 3 次温服，每日 1 剂，连服 20 日为 1 个疗程。



功效：益气和营，祛风祛湿。

[加减] 若项臂冷痛加制川乌、木香各 10 克，蜈蚣 1 条；痛剧者再加田七粉 6 克，分 3 次冲服；有头晕目眩者加天麻、钩藤各 10 克；血压偏高者加牛膝、杜仲各 15 克；纳差加山药 15 克，白术 10 克；腹胀者加陈皮 10 克。（《四川中医》1994 年第 7 期）

### ■ 除痹逐瘀汤治颈椎病

◎ 当归 15 克，川芎 12 克，红花 9 克，刘寄奴 15 克，姜黄 12 克，路路通 30 克，羌活 9 克，白芷 12 克，威灵仙 12 克，桑枝 30 克，胆南星 9 克，白芥子 9 克。水煎服，每日 1 剂，服 6 剂，停药 1 日，连服 12 日为 1 个疗程。功效：活血化瘀，行气通络，除湿涤痰。适用于颈椎病痰瘀阻络型。（《千家名老中医妙方秘典》）

### ■ 颈复汤治颈椎病上肢麻木

◎ 当归 15～20 克，川芎 10 克，红花 10 克，桃仁 10 克，桂枝 10～15 克，木瓜 10～15 克，羌活 10 克，葛根 15～20 克，赤芍 15～20 克，白芍 30～45 克，丹参 30 克，陈皮 10 克，甘草 20～30 克。每日 1 剂，水煎 2 次，共 500 毫升，分 2 次服，10 剂为 1 个疗程。功效：祛风通络，活血止痛。适用于神经根型颈椎病引起的上肢麻木。

[加减] 疼痛者加白芷 10 克，威灵仙 20 克；头晕加石菖蒲 15 克，天麻 10 克。（《山西中医》1994 年第 10 期）





## ■ 经验方治颈椎病头痛眩晕

◎ 茯苓 20 克，天麻、竹茹各 15 克，枳实、陈皮、半夏、天南星、石菖蒲、浙贝母各 10 克。水煎服，每日 1 剂。功效：除湿通络止痛。适用于颈椎病，眩晕。（《湖南中医学院学报》1988 年第 2 期）

## ■ 华佗眩晕方治“颈筋急”

◎ 党参、当归、防风、黄芪、白芍、麦冬各 15 克，独活、葛根各 30 克，菊花 12 克，天麻 9 克，甘草 3 克。每日 1 剂，水浸 20 分钟，煎沸 25 分钟取汁，两煎取汁混合，分 3 次饭后温服。5 日为 1 个疗程。功效：益气养血，祛风通络，生津舒筋。主治颈椎病。

[加减] 头痛甚者加全蝎（酒洗焙研末冲服）3 克；痛引背者加桑枝 30 克；心悸、气短者去防风，改党参、黄芪各 30 克；加枣仁、茯神各 12 克；失眠者去防风，加制首乌 15 克，合欢皮、首乌藤各 30 克；腰痛、耳鸣者去防风，加桑寄生、磁石各 30 克，枸杞子 12 克；四肢关节疼痛者加威灵仙、秦艽等。

按：内伤颈病在肝，是华佗关于杂病五脏不治的一个重要观点。华佗《内照法》中内伤“颈筋急”归肝所主之筋病。故治当从肝，方选党参、黄芪、麦冬益气养阴，金生水以养肝木；白芍、甘草、当归、菊花、天麻直养肝血，平肝柔筋；以佐防风祛风；大剂独活、葛根相伍，入督脉与阳明，辛温与辛凉相合，通行津气，生津舒筋，故其“颈筋急”可速愈。（《颈椎病专家专诊》）

## ■ 中药熏洗治颈椎病

◎ 全蝎、蜈蚣、透骨草、桂枝、没药、虎杖、红花各等量。将上述药物加水浸泡，用武火煎开 20 分钟，捞出药渣后熏洗患部，10 次为 1 个疗程。（《辽