



国医大师 **李济仁**
亲自主审

骨伤病 千家妙方

【千家妙方系列丛书】

修订典藏版

第2版

吴延义 编著

精选中医治疗骨伤病的 **500** 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，**摆脱骨伤病困扰**

 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

骨伤病 千家妙方

「千家妙方系列丛书」

修订典藏版

(第2版)

吴延义 编著

精选中医治疗骨伤病的 500 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

选方用药注重“简、便、廉、验”
轻松掌握防治良策，摆脱骨伤病困扰

图书在版编目(CIP)数据

骨伤病千家妙方 / 吴延义编著. —北京: 中国科学技术出版社, 2017.3

ISBN 978-7-5046-7350-3

I. ①骨… II. ①吴… III. ①骨损伤—验方—汇编
IV. ①R289.52

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 314186 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	http://www.cspbooks.com.cn

开 本	889mm×1194mm 1/24
字 数	129 千字
印 张	7.5
版、印次	2017 年 3 月第 2 版第 1 次印刷
印刷公司	北京威远印刷有限公司
书 号	ISBN 978-7-5046-7350-3/R·1987
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 新安 李济仁
主 编 吴延义 王惟恒
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

本书是在第1版的基础上修订而成，作者精选了中医治疗骨伤病的500余首特效良方，所选中药内服、外治验方突出“简、便、廉、验”的特色，方出有典，疗效可靠，普通家庭即可配方使用。本书不仅适合医护工作者、医学生临床工作参考，也适合被骨伤病困扰的广大患者、家属和中医药爱好者阅读学习。





骨伤病千家妙方

巧用千家验方 妙治各科百病



再版前言



古今验方

中药方

食疗方

足浴方

贴穴方

熏洗方

《骨伤病千家妙方》自2012年初版以来，由于内容实用受到广大读者的喜爱。许多读者反映使用本书的方剂后，收到了显著的疗效，也有读者提出一些宝贵的修改意见。为此，我们在中国科学技术出版社的精心指导和大力支持下，对本书进行了修订再版。

本次修订，除增补了较多的名家验方外，对原来方药组成应用雷同、适应症不够明确、普通读者难以取舍的方剂进行了删节；同时增补了一些实用性强而确有良效的方剂，使本书更精练、更实用。

本书是在第1版的基础上修订而成，作者精选了500余首中医药治疗骨伤病的特效良方，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。在选方上强调择善缀录，有据可考，有验可证，突出“简、便、廉、验”的特色，适合普通家庭和基层医务工作者配方参考，也可供广大医学生和中医药爱好者阅读。

编者

丁酉年春



骨伤病千家妙方

巧用千家验方 妙治各科百病



编者的话

(初版)



古今验方

中药方

食疗方

足浴方

贴穴方

熏洗方

人的一生中，谁都难免遭遇外伤的侵扰，扭筋伤骨是常有的事。稍不留意发生的足踝扭伤、腰扭伤等，相信许多人都曾经历过。睡眠的姿势不良，第二天颈肩部一侧疼痛难忍，那就是落枕。工作性质不同的人，往往会发生颈椎病、胸壁扭挫伤、网球肘等骨伤病。骨伤病的典型症状是疼痛，疼痛会造成人生理、心理上的巨大伤痛和功能障碍，严重影响工作、学习和日常生活。中医治疗骨伤病有着悠久的历史，积累了极为丰富的临床经验，其中许多古今名家验方、民间单方秘方，用在临床实践，疗效十分显著。编者在本书中就选取了常见的 18 种骨伤科病证，搜集了 500 余首特效良方，以飨读者。

本书遵循简明、实用的原则，介绍常见骨病、骨损伤及骨关节疾病治疗妙方，并编入预防保健和自我康复常识。本书编写注重科学性、实用性、有效性，文字通俗易懂，简洁明了。本书可操作性强，可供一般家庭参考使用，也可供社区医师、基层骨伤科医生、广大中医药爱好者阅读参考。



骨伤病千家妙方

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



落枕千家妙方 / 001

经验方治落枕	002
舒筋活血治落枕	002
白芍葛根汤治落枕	003
刀豆壳汤治颈项紧痛	003
熏洗法治落枕	003
中药外敷治落枕	003
药枕法治落枕	005
点眼法治落枕	006
食疗精方治落枕	006



颈椎病千家妙方 / 007

自拟眩晕方治颈椎病	008
片姜黄治颈椎疼痛	008
葛根二藤汤通络止痛	008
蠲痹汤治颈椎病	009
除痹逐瘀汤治颈椎病	009



颈复汤治颈椎病上肢麻木	010
治颈椎病头痛眩晕	010
华佗眩晕方治“颈筋急”	010
中药熏洗方治颈椎病	011
中药外敷方治颈椎病	011
涂搽法治颈椎病	013
药枕妙方治颈椎病	014
食疗妙方治颈椎病	015



肩关节周围炎千家妙方 / 017

抗风湿验方治肩周炎	018
祛风止痛酒治肩周炎	018
通络止痛治肩周炎	019
散寒祛湿治肩周炎	020
益气活血治肩周炎	021
中药熏洗治肩周炎	022
中药外敷治肩周炎	023
药枕治肩周炎	025
偏方食疗治肩周炎	025



胸壁扭挫伤千家妙方 / 027

复元活血汤治胸壁扭挫伤	028
消肿止痛膏治胸壁扭挫伤	029
陈氏消肿止痛膏治胸壁扭挫伤	029
傅氏消肿止痛膏治胸壁扭挫伤	029
名医秘验方治胸壁扭挫伤	030



消瘀止痛膏治胸壁扭挫伤	030
赤小豆糊治胸壁扭挫伤	030
云南白药治胸壁扭挫伤	030



肋软骨炎千家妙方 / 031

柴胡疏肝散治肋软骨炎	031
化瘀止痛汤治肋软骨炎	032
三黄散治肋软骨炎	032
热敷散治肋软骨炎	032
大葱红花膏治肋软骨炎	033
乳没硝黄散治肋软骨炎	033
巧用中成药治肋软骨炎	033



腰椎间盘突出症千家妙方 / 035

王春来先生治腰突症经验方	036
补肾壮腰治腰椎间盘突出症	037
活血通络治腰椎间盘突出症	039
散寒除湿治腰椎间盘突出症	044
补气养血治腰椎间盘突出症	048
简便验方治腰椎间盘突出症	049
中药外敷治腰椎间盘突出症	050
热熨法治腰椎间盘突出症	052
中药熏蒸治腰椎间盘突出症	053
中药熏洗治腰椎间盘突出症	054
药酒外擦治腰椎间盘突出症	054
腰带法治腰椎间盘突出症	054



局部浸浴治腰椎间盘突出症	055
盐疗治腰椎间盘突出症	055



急性腰扭伤千家妙方 / 056

内伤膏治急性腰扭伤	056
解痉汤加味治急性腰扭伤	057
行气活血治腰扭伤	057
顺气活血汤送服七厘散治腰扭伤	058
巧用土鳖虫治腰扭伤	058
巧用骨碎补治急性腰扭伤	059
新加桃红四物汤治腰扭伤	059
理筋活血治腰扭伤	060
芍药甘草汤治腰扭伤	060
逐瘀活血治急性腰扭伤	061
大黄白芷肉桂酒治腰扭伤	061
散寒祛湿治寒湿型腰扭伤	061
壮腰补肾治腰扭伤	062
巧用食物治疗腰扭伤	063
中药外敷治疗腰扭伤	064
药酒涂搽治疗腰扭伤	068
中药熏洗治疗腰扭伤	069
点眼法治腰扭伤	070
吹鼻法治腰扭伤	070



慢性腰肌劳损千家妙方 / 071

三两半汤治腰肌劳损	072
-----------------	-----



五圣止痛汤治腰肌劳损	072
鳖甲散治腰肌劳损	073
经验方活血通络治腰痛	073
壮腰补肾治肾虚型腰肌劳损	074
温经宣痹治寒湿型腰肌劳损	076
中药外敷治腰肌劳损	077
熏洗法治腰肌劳损	081
熏蒸法治腰肌劳损	081
药带法治腰肌劳损	081
吹鼻法治腰肌劳损	082
浸渍法治腰肌劳损	082
药酒治腰肌劳损	082
食疗精方治腰肌劳损	083



腰椎骨质增生千家妙方 / 086

抗骨增生饮治腰椎骨质增生	086
骨刺疼痛缓解方治腰椎骨质增生	087
骨刺丸治腰椎骨质增生	087
桃红四物汤加味方治腰椎骨质增生的早期	087
补肾壮腰汤治腰椎骨质增生后期	088
皂莢泥外敷治腰椎骨质增生	088
骨唇膏外敷治腰椎骨质增生	089
增生灵方熏洗治腰椎骨质增生	089
透骨祛风酒外敷治腰椎骨质增生	089
食疗便方治腰椎骨质增生	090



强直性脊柱炎千家妙方 / 092

散寒除湿治强直性脊柱炎	092
温肾通络治强直性脊柱炎	094
滋补肾阴治强直性脊柱炎	096
肝肾双补治强直性脊柱炎	097
活血祛瘀治强直性脊柱炎	097
清热通络治强直性脊柱炎	098
化痰散结治强直性脊柱炎	100
青娥益损汤治强直性脊柱炎	102
虫类药物验方治强直性脊柱炎	102
热熨敷治疗强直性脊柱炎	102
药液涂搽治疗强直性脊柱炎	103
敷贴法治强直性脊柱炎	103
熏洗法治强直性脊柱炎	104



骨质疏松症千家妙方 / 105

辨证选方治骨质疏松症	106
健骨灵胶囊治骨质疏松症	107
补肾壮骨羊藿汤治骨质疏松症	108
常用验方治骨质疏松症	109
食疗验方治骨质疏松症	110



肱骨外上髁炎（网球肘）千家妙方 / 113

活血止痛汤治血瘀型网球肘	113
补筋丸养血濡筋治网球肘	114



四君芍草汤补气养血治网球肘	114
养血止痛汤治网球肘	114
中药外敷治疗网球肘	115
红花乌头酒热敷治顽固性网球肘	116
许氏温经散热敷治网球肘	116
中药熏洗治疗网球肘	117
发疱法治网球肘	117



桡骨茎突狭窄性腱鞘炎千家妙方 / 118

桂麻伸透汤熏洗法治腱鞘炎	118
伸海汤熏洗法治腱鞘炎	119
海桐皮汤熏洗法治腱鞘炎	119
复方川草乌液治腱鞘炎	119
桃红洗剂治腱鞘炎	120
伸透洗剂治腱鞘炎	120
隔姜灸治腱鞘炎	121
药膏外敷治腱鞘炎	121
药袋法治腱鞘炎	122
搓药法治腱鞘炎	122
发疱法治腱鞘炎	123



膝关节创伤性滑膜炎千家妙方 / 124

加味五圣汤治滑膜炎	124
当归拈痛汤治慢性滑膜炎	125
消肿止痛膏治滑膜炎	125
外贴熨风散治滑膜炎	125



消肿化瘀散治滑膜炎	125
-----------------	-----



退行性关节炎千家妙方 / 126

桃红逐瘀汤治退行性关节炎	127
骨质增生丸治退行性关节炎	128
骨刺丸治退行性关节炎	128
伸筋透骨汤治退行性关节炎	128
神效膏治退行性关节炎	129
化痛散治退行性关节炎	129
简便验方治退行性关节炎	129



踝关节扭伤千家妙方 / 132

活血消肿止痛治踝扭伤	133
巧用食物外敷治踝扭伤	134
中药外敷治踝扭伤	135
药酒涂搽治踝扭伤	140
熏洗法治踝扭伤	141
艾灸治踝扭伤	143



跟痛症千家妙方 / 145

活血化瘀治跟痛症	145
化骨健步酒治足跟痛	145
程氏蠲痹汤内外兼治足跟痛	146
祛风蠲痹汤治足跟痛	146
强骨汤治老年人跟痛症	146



跟痛汤治足跟骨刺痛	147
补益肝肾治足跟痛	147
缓急止痛治跟痛症	148
巧用中成药治跟痛症	148
中药熏洗治跟痛症	150
鞋垫法治跟痛症	154
川乌散外敷治足跟骨刺痛	155
草川散外敷治足跟痛	155
仙人掌外敷治足跟痛	156
草药外敷治足跟痛	156
治足跟骨刺痛外敷精选方	157
浸渍法治骨质增生之足跟痛	158



骨肿瘤千家妙方 / 159

辨证选方治骨肿瘤	161
调元肾气丸治骨肿瘤	162
六军丸治骨肿瘤	163
阳和汤加味方治骨肿瘤	163
琥珀黑龙丹治骨肿瘤	163
骨瘤散治骨肉瘤	164
黑退消掺阳和解凝膏治骨肿瘤	164
骨痨散治骨巨细胞瘤	164
骨瘤粉外敷治骨肿瘤	165
散血膏敷贴治骨肿瘤	165



落枕千家妙方



落枕是指颈项部肌肉疼痛、转动不利的一种疾病。其多发生在睡醒后，表现为颈项部疼痛，头歪向一侧，不能侧转，疼痛可向肩背部放散，形成颈、肩、背部的牵掣性疼痛。落枕是颈项部常见的软组织损伤之一，中医称“失枕”“失颈”，属于“项强痛”范畴。

关于落枕的病因病机，《素问·举痛论》云：“寒气客于背俞之脉则脉泣，脉泣则血虚，血虚则痛，其俞注于心，故相引而痛。”《伤科汇纂·旋合骨》云：“有因挫闪及失枕而项强痛者。”其主要病因病机如下。



1. 睡眠时枕头过高、过低、过硬，或睡眠时姿势不良，使颈项部肌肉处于持续紧张状态，当调整睡眠姿势时，多发生一侧肌纤维突然紧张收缩导致部分肌纤维撕裂而产生疼痛和功能障碍。
2. 平素缺乏运动，肌筋萎缩，气血亏虚，筋失濡养，风寒湿邪侵袭颈背部经脉，致使局部经脉阻塞，气血凝滞所引起。
3. 颈部各方向的过度活动，或猛力扭转颈项部，致使颈椎小关节紊乱或一侧肌肉撕裂损伤等。

可见，落枕的发生主要由不良姿势、颈部过劳，或颈部肌肉痿软无力，气血亏虚，感受风寒邪气所致。反复发作，易诱发颈椎病，当及时治疗并注意平时保养。



■ 经验方治落枕

验方 1 葛根汤

◎ 葛根 30 克，菊花、牡丹皮各 15 克，生白芍 24 克，柴胡 12 克，生甘草 9 克。水煎后，用红糖 30 克兑入药汁中，搅拌溶化，一次服下，服后卧床休息 1 小时（以全身稍发汗为度），即可痊愈。

验方 2 参芪葛根汤

◎ 党参、黄芪各 15 克，葛根、蔓荆子各 9 克，白芍、黄柏各 6 克，升麻 4.5 克，炙甘草 3 克，水煎服。一般服药 2～3 剂，可获效。（梁华梓《常见疼痛中医简便诊治》）

验方 3 加味芍甘汤

◎ 赤芍、白芍各 30 克，甘草 12 克，葛根 20 克，木瓜 15 克，防风 10 克，威灵仙 12 克。每日 1 剂，水煎服。功效：祛湿通络。加减：有寒者加桂枝 15 克；病久或外伤者加没药、地龙各 15 克。（《河北中医》1992 年第 2 期）

验方 4 葛根木瓜汤

◎ 葛根 10 克，木瓜 6 克，羌活 5 克，当归 6 克，赤芍 6 克，桃仁 6 克，桂枝 5 克，生草 5 克。水煎早、晚分服。一般一两剂即愈。（《实用中医简便验方》）

■ 舒筋活血治落枕

验方 1 乳香土鳖虫煎

◎ 乳香 10 克，土鳖虫 10 克，水煎服，每日 1 剂。（《新编百病简易疗法》）