



多发病
千家妙方

DUOFABING
QIANJIAMIAOFANG

风湿病

FENGSHIBING

千家妙方

QIANJIAMIAOFANG

● 石健 编著

家庭
实用
版

中医辨治方
总结风湿病四大解决方案
祛风通痹 温经散寒
清热祛湿 补虚强壮
中医调理方
寓医于食 标本兼顾

广东旅游出版社





多发病
千家妙方
DUOFABING
QIANJIAMIAOFANG

风湿病

FENGSHIBING

千家妙方

QIANJIAMIAOFANG

广东旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

风湿病千家妙方／石健编著．—广州：广东旅游出版社，2005.10

(多发病千家妙方)

ISBN 7-80653-697-3

I. 风… II. 石… III. 风湿病—验方—汇编 IV. R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第111115号

风湿病千家妙方

Feng Shi Bing Qian Jia Miao Fang

作者：石 健

责任编辑：梁 玮

特约编辑：王 强

装帧设计：夜猫子

制作：蔡 徽

出版：广东旅游出版社

地址：广州市中山一路30号之一

邮编：510600

广东旅游出版社图书网：www.travel-publishing.com

印刷：广东省深圳市普加彩印务有限公司

地址：广东省深圳市龙华镇

850毫米×1320毫米 48开 10印张 150千字

2006年5月第1版 2006年5月第1次印刷

印数：1-10000册

书号：ISBN 7-80653-697-3/R·61

定价：50.00 元(全套共五册)

版权所有，翻印必究

本书如有错页倒装等质量问题，请直接与印刷厂联系换书。





前言

“多发病千家妙方”系列以中医理论为指导，以临床效果为依据，精选出一批方便实用、副作用少的验方，帮您解决风湿病、糖尿病、妇科病、儿科病、肥胖病（包括脂肪肝和高脂血症）等多发病的困扰。

《风湿病千家妙方》分“辨治”、“调理”两部分。鉴于风湿病病因病机复杂，中医辨治方据此分“祛风通痹”、“温经散寒”、“清热祛湿”“补虚强壮”四类，以便读者对症；中医调理方按西医症名罗列，选方寓医于食，是“辨治”部分的重要补充。

本丛书的编著者为中医专家，他们在书中贡献了自己多年的临床心得，书中所选验方可作读者用药参考。中医讲究辨证论治，施治强调因时因地因人因病而异。读者若然患病，首要之务是求医，遵医嘱用药。擅自用药效果可能反为不美。因时间和篇幅所限，本书难免还有不足之处，请各位同道和读者批评指正。



多发病 千家妙方

DUOFABING
QIANJIAMIAOFANG

【风湿病千家妙方】

【妇科病千家妙方】

【儿科病千家妙方】

【糖尿病千家妙方】

【肥胖病千家妙方】



多发病千家妙方
DUOFABINGQIANJIAMIAOFANG



风湿病千家妙方

目

录

风湿辨治方

祛风通痹类方——1

天麻散	1
大秦芫汤	2
防风汤	3
千金清风痹方	4
十生丹	5
风湿方	6
海桐皮汤	7
拈痹汤	8

五加皮散	9
五痹汤	10
痹痛汤	10
七物独活汤	11
薏苡仁汤	12
羌活胜湿汤	13

温经散寒类方——14

桂枝附子汤	14
甘草附子汤	15

术附汤	16
风湿汤	16
附子汤	17
温经解肌汤	18
乌头汤	19
神效左经丸	20
甘草干姜茯苓白术汤	20
附子独活汤	21
小活络丹	22
川乌头散	22

鸡鸣散	23	治上中下痛风方	35	秦艽汤	44
桂枝芍药知母汤	24	当归拈痛汤	36	风湿调理方	
当归四逆汤	24	补虚强壮类方——	37	风湿热——	45
乳香定痛丸	25	独活寄生汤	37	桑枝薏米汤	45
清热祛湿类方——	26	血风汤	38	木瓜川草薢汤	45
白虎加桂枝汤	26	黄芪桂枝五物汤	38	苍术薏苡仁粥	45
宣痹汤	27	三痹汤	39	忍冬藤猪筋汤	46
牛角散	28	蠲痹汤	40	葛根水蛇汤	46
四妙丸	29	薏苡仁散	40	防己桑枝粥	46
拈痛汤	30	养血祛风汤	41	黑老虎猪骨汤	46
东垣羌活汤	31	除湿蠲痹汤	42	千斤拔鸡脚汤	47
三妙舒筋汤	32	虎潜丸	42	风湿性心脏病——	48
四妙通脉汤	33	大防风汤	43	人参酒	48
加減木防己汤	34	仙灵脾煎	44		



五加皮酒	48	独活黑豆汤	55	痛风	64
丹参酒	48	狗脊骨汤	56	川乌黑豆鸡肉汤	64
菊花酒	49	附子鸡肉汤	56	桂枝狗肉汤	64
人参粥	50	锁阳龟肉汤	57	威灵仙蚕皮汤	65
附子粥	50	草乌风湿酒	58	增损四斤丸	65
三七人参粥	50	川牛膝羊肉汤	59	颈椎病	66
寄生花蛇汤	51	强直性脊柱炎	60	肾痛药酒	66
三七鸡肉汤	52	附子鸡肉汤	60	生姜粥	66
参归羊肉汤	52	海风藤狗肉汤	60	羌活桂归酒	66
黄芪桂枝蛇肉汤	53	羊藿羊肉汤	61	丁公藤风湿药酒	67
类风湿性关节炎	54	菟丝子羊脊骨汤	62	葱姜羊肉汤	68
黄芪桂枝蛇肉汤	54	锁阳龟肉汤	62	川乌粥	68
黑豆蛇肉羹	54	续断鹿筋汤	63	白芍桃仁粥	68
黄芪蛇肉汤	55				

肩关节周围炎——69	枸杞杜仲炖鹌鹑····· 75	骨增酒····· 83
桑枝鸡汤····· 69	水鱼补肾汤····· 76	独活酒····· 84
丹参酒····· 69	杜仲炖猪腰····· 76	狗骨酒····· 84
白花蛇酒····· 69		巴戟牛膝酒····· 85
狗脊酒····· 70	骨质疏松症——77	五加皮酒····· 86
秦艽木瓜酒····· 71	参茸壮骨酒····· 77	枸杞羊肾粥····· 86
白芍桃仁粥····· 72	壮骨酒····· 78	牛膝桃仁粥····· 86
川乌粥····· 72	壮骨木瓜酒····· 79	梧桐根炖猪脚····· 87
蛇肉汤····· 73	鹿筋牛膝粥····· 80	羊骨粥····· 88
	龟鹿参杞膏····· 80	肾虚腰痛方····· 88
腰椎间盘突出症——74	千年健猪脚汤····· 81	独活乌豆汤····· 88
祛瘀生新汤····· 74	菟丝子羊骨汤····· 82	
三七猪腿筋汤····· 74	杜仲猪脊骨汤····· 82	
三七炖田鸡汤····· 75		
栗子大枣炖鹌鹑····· 75	增生型脊柱炎——83	





风通痹类方

天麻散

【来源】《太平圣惠方》

【方药】天麻或白附子（炮制）、羌活、防风（去芦头）、川芎、草薢（制）、独活、当归（制微炒）、桂心、白僵蚕（微炒）各15g，麻黄（去根节）30g，牛膝10g，蝎子3g。

【制作】上药捣细罗为散。

【用法】每服不计时候。

【效用】祛风通痹。

【主治】风湿痹。症见身体顽麻，皮肤痛痒，筋脉急，言语蹇涩，手足不遂。



◎天麻

◎天麻



大秦艽汤

【来源】《症因脉治》

【方药】羌活、独活、升麻各10g，苍术、防风、当归、泽泻、秦艽各12g，威灵仙、茯苓各15g。

【用法】水煎服。

【效用】疏风活络。

【主治】风痹。症见关节疼痛，游走不定，时轻时重，遇风加剧，关节屈伸不利。



◎茯苓



◎羌活



防风汤

【来源】《宣明治方》

【方药】防风、当归、赤茯苓（去皮）、杏仁（去皮，炒熟）、桂枝、甘草各15g，黄芩、秦艽、葛根各10g，麻黄（去节）12g。

【用法】为末，每服15g。酒水合二盏。入大枣3枚，生姜5片，煎至一盏，去滓温服。

【效用】疏风活络，宣痹止痛。

【主治】外感风湿，恶寒发热，遍身骨节疼痛，游走不定，舌淡苔白。



千金清风痹方

【来源】《外台秘要》

【方药】当归、茯苓各15g，防风、黄芩、杏仁（去皮尖）各12g，甘草（炙）6g，生姜5片，葛根20g，大枣10枚。

【用法】水酒各半，水煎服。

【效用】祛风通络。

【主治】风湿痹。症见关节疼痛，屈伸不利，局部灼热，痛处游走不定。



◎当归



◎茯苓



◎大枣

◎当归





十生丹

【来源】《证治准绳》

【方药】天麻、防风（去芦）、羌活（去芦）、独活（去芦）、川乌、草乌头（去芦）、何首乌、当归（去芦）、川芎、海桐皮（生用）各等份。

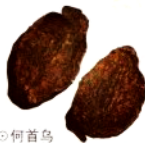
【用法】共为细末，炼蜜为丸，每丸重3g，每服1~2丸，细嚼冷茶送下。

【效用】祛风除湿，通利关节。

【主治】风湿疼痛（风痹）。症见关节疼痛，游走不定，肢体怕冷，时麻不仁。



◎川乌



◎何首乌

风湿方

【来源】《医部全录》

【方药】甘草 10g，
黄芪 30g，汉防己、
生姜、白术各 15g，
大枣 12 枚。

【用法】水煎，分三次
服。

【效用】祛风通络。

【主治】风湿痹痛，脉浮身重，汗
出恶风。



◎甘草



◎生姜



◎甘草



◎肉桂

海桐皮汤

【来源】《圣济总录》

【方药】海桐皮、防己各12g，丹参、天冬（去心焙）各15g，肉桂（去粗皮）3g，甘草（炙）6g，麻黄（去根节）10g，附子（炮制去皮脐）10g，生姜5片。



◎海桐皮

【用法】水煎去渣温服，不拘时。

【效用】祛风湿，通经络。

【主治】风湿痹痛，肌肤不仁，肢体疼痛。

◎肉桂



拈痹汤

【来源】《痹证论》

【方药】全蝎9g，土鳖虫、姜黄、苍术、蜣螂虫、僵蚕、黄柏、鸡血藤胶、防风、天仙藤、石楠藤、木瓜各12g，薏苡仁24g，甘草6g，秦艽4g，银花藤15g，蜈蚣3条，白花蛇1条。

【用法】水煎服。

【效用】祛风通络，除湿痹。

【主治】风湿痹痛，关节肿胀，疼痛游走不定，筋脉拘挛，屈伸不利。



◎ 薏苡仁



◎ 全蝎



◎ 蜈蚣



◎ 黄柏



◎ 木瓜



◎ 僵蚕