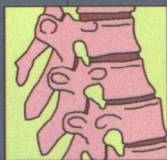
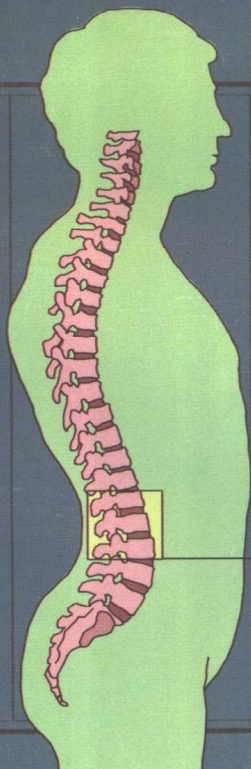


偏方验方治病丛书

腰腿痛偏方验方疗法

尹国有 主编



金盾出版社

偏方验方治病丛书

腰腿痛偏方验方疗法

主 编

尹国有

副主编

魏景梅 李洪斌 杨荣慧 李海鹏

编著者

尹国有 魏景梅

李洪斌 杨荣慧 李海鹏 李 广

陈玲曾 宋桂芬 尹淑颖 王德平

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书介绍了常见的9种腰腿痛疾病,重点推荐了治疗这些疾病的偏方147首,验方270首,并附有验案举例。内容通俗易懂,所选方剂疗效可靠、简便易行,适合于广大腰腿痛患者及基层医务人员阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

腰腿痛偏方验方疗法/尹国有主编. —北京:金盾出版社,
2005.9

(偏方验方治病丛书)

ISBN 7-5082-3683-1

I. 腰… II. 尹… III. ①腰腿痛-土方-汇编 ②腰腿痛-验方-汇编 IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 068339 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京2207工厂

正文印刷:北京金盾印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:7.25 字数:163千字

2006年5月第1版第2次印刷

印数:13001—21000册 定价:10.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

腰腿痛是指腰、腰骶、骶髂、臀部及下肢等处的疼痛,是多种疾病表现出来的共有症状,临床上多为骨骼、神经、肌肉的病变所引起。腰腿痛的发病率很高,每个人在一生中都难免会有腰腿痛,并不同程度地被腰腿痛所困扰。据统计,腰腿痛占骨科门诊患者的25%~50%,腰腿痛直接影响着人们的生活质量和身体健康,因此对腰腿痛的治疗一直都是人们普遍关注的问题。

偏方,是指药味不多,但有疗效的方剂,在民间一直广泛使用,采用偏方治疗腰腿痛简便易行,能及时减轻患者的痛苦,可收到满意的治疗效果。验方,是随着医学科学的发展,中医在总结经验的基础上,融汇新知,不断创新所取得的治疗腰腿痛疾病的新进展和行之有效的新方法。为了满足广大患者利用偏方、验方治疗腰腿痛的需求,我们把一些经过临床反复验证,确有较好治疗效果的偏方、验方加以收集和整理,编写成了《腰腿痛偏方验方疗法》一书。

本书以治疗腰腿痛的偏方、验方为中心,将临床常见的、以腰腿痛为突出表现的急性腰扭伤、慢性腰肌劳损、腰椎间盘突出症、腰椎骨质增生、强直性脊柱炎、坐骨神经痛、腰椎椎管狭窄症、类风湿性关节炎、老年性骨质疏松症等疾病,依次以概述、偏方治疗、验方治疗、验案举例4个方面进行了介绍。本书对所选偏方、验方的组成、用法、主治叙述详细,文字通俗易懂,方法科学实用,使读者一目了然,取用方便,适合于广大腰

腿痛患者及基层医务人员参阅。

偏方验方只是诸多治疗方法中的一种,由于患者个体差异和病情轻重不一,应用偏方验方时一定要在有经验的医生指导下进行。要根据病情辨证选方,依据方剂来源认真核对原方,并根据病情变化及时调整用药。

在本书的编写中,参考引用了一些图书、期刊登载的资料,谨向原作者表示衷心感谢。由于我们水平有限,书中不当之处在所难免,敬请广大读者批评指正,以求再版时修正。

尹国有

2005年6月

目 录

一、急性腰扭伤	(1)
(一)概述	(1)
(二)偏方治疗	(3)
(三)验方治疗	(9)
(四)验案举例	(18)
二、慢性腰肌劳损	(21)
(一)概述	(21)
(二)偏方治疗	(23)
(三)验方治疗	(29)
(四)验案举例	(41)
三、腰椎间盘突出症	(44)
(一)概述	(44)
(二)偏方治疗	(47)
(三)验方治疗	(52)
(四)验案举例	(66)
四、腰椎骨质增生	(70)
(一)概述	(70)
(二)偏方治疗	(73)
(三)验方治疗	(77)
(四)验案举例	(97)
五、强直性脊柱炎	(101)
(一)概述	(101)

(二) 偏方治疗·····	(104)
(三) 验方治疗·····	(108)
(四) 验案举例·····	(119)
六、坐骨神经痛 ·····	(123)
(一) 概述·····	(123)
(二) 偏方治疗·····	(126)
(三) 验方治疗·····	(131)
(四) 验案举例·····	(156)
七、类风湿性关节炎 ·····	(159)
(一) 概述·····	(159)
(二) 偏方治疗·····	(162)
(三) 验方治疗·····	(167)
(四) 验案举例·····	(189)
八、腰椎椎管狭窄症 ·····	(193)
(一) 概述·····	(193)
(二) 偏方治疗·····	(196)
(三) 验方治疗·····	(200)
(四) 验案举例·····	(206)
九、老年性骨质疏松症 ·····	(209)
(一) 概述·····	(209)
(二) 偏方治疗·····	(212)
(三) 验方治疗·····	(217)
(四) 验案举例·····	(225)

一、急性腰扭伤

(一)概 述

急性腰扭伤是指腰部肌肉、韧带、关节囊、筋膜等软组织的急性损伤,是临床最常见的腰部疼痛性疾病。腰部损伤后可立即出现剧烈腰痛、腰肌紧张及活动受限等症状。本病多见于重体力劳动者,青壮年发病率较高,多因搬运重物时用力过猛或姿势不当引起。老年人在参加体育活动时,也可因动作不协调而致损伤。

急性腰扭伤属中医学闪腰、岔气、腰部伤筋、瘀血腰痛等范畴。中医认为,由于肌肉、筋膜的损伤,导致气血瘀滞,经络受阻。对于本病的治疗,其方法很多,除用偏方验方等药物治疗外,还可采用针灸、推拿、热敷、理疗等方法。平时坚持体育锻炼,劳动时量力而行,适当活动腰部,注意劳动姿势。另外,多人集体抬重物时注意动作的协调一致,可预防或减少急性腰扭伤的发生。

1. 发病原因 急性腰扭伤好发于下腰部,损伤可涉及肌肉、韧带、筋膜、椎间小关节、腰骶关节或骶髂关节。腰骶关节是脊柱的枢纽,骶髂关节是躯干与下肢的桥梁,体重的压力和外来的冲击力多集中在这些部位,故受伤的机会较多。凡集体抬重物时动作不协调或一人突然失足,劳动时猛然提起过重物体,或所提物体的重心离躯干中轴线过远及姿势不正确,腰

部运动前没做准备活动,肌肉未能适应,而腰部活动范围过大,都易使肌肉、韧带、筋膜,甚至椎间小关节受过度牵拉或扭转使腰部肌肉用力失调而产生急性腰扭伤。损伤多发生在肌肉起、止点或筋膜受牵拉的部位,韧带可出现部分撕裂或完全断裂性损伤,严重时还可发生关节突骨折等。

2. 中医病机 中医认为,急性腰扭伤是因搬重物、久蹲突然起立,以及两侧用力不平衡而闪挫、扭转腰部等外在因素引起,同时肾精亏虚、筋骨不健也是容易导致腰扭伤的内在原因。扭伤后气血瘀滞于局部,经络受阻不通,从而出现腰部疼痛、活动受限等症状。

3. 临床表现 急性腰扭伤患者发病时,腰部有牵扯或闪挫撕裂的感觉,随后即发生剧烈疼痛和腰部活动受限。检查可发现病人腰部僵硬,腰椎棘突旁肌肉痉挛,并有明显的压痛。严重者咳嗽、大声说话、腹部用力、喷嚏,甚至呼吸时都可使疼痛加剧。如果急性腰扭伤后未及时诊治或治疗不彻底,可转为慢性腰痛。

4. 诊断依据

(1)多见于青壮年,有腰腿部的不当用力史。

(2)腰部一侧或两侧有牵扯或撕裂样剧烈疼痛,活动受限,不能翻身、坐立和行走,常保持强迫姿势以减轻疼痛。

(3)查体见腰肌和臀肌痉挛,有时可触及条索状硬结,损伤部位有明显的压痛,脊柱生理弧度改变。

(4)X线检查一般无异常发现。椎间小关节扭伤者,常见腰椎前突消失、椎间隙左右宽窄不等;骶髂关节扭伤半脱位时,可见两侧骶髂关节不对称、患侧关节间隙增宽或髂骨上移等。

(5)应注意与慢性腰肌劳损、腰椎间盘突出症等相鉴别。

5. 常见的中医证型

(1)气滞血瘀型:闪挫或负重后腰部剧烈疼痛,不能挺直,俯仰转侧困难,舌质暗红或有瘀点,舌苔薄,脉弦紧。

(2)热蕴血瘀型:劳动时姿势不当或扭闪后腰部板滞疼痛,局部有灼热感,大便秘结,小便黄赤,舌质红或有瘀点,舌苔黄腻,脉濡数。

(二)偏方治疗

方 一

【处 方】 地鳖虫4只,黄酒适量。

【用 法】 将地鳖虫焙黄,研成细末,用黄酒送服,早晚各1次,重者可连服2~3日。

【主 治】 急性腰扭伤。

方 二

【处 方】 生姜60克,生大黄粉30克,冰片1.5克,葱白5根。

【用 法】 先将生姜去皮,洗净,捣烂,与生大黄粉、冰片一同混匀,用开水调成糊备用。把葱白捣烂,炒热,用布包好,在痛处揉擦至局部皮肤发红,再将药糊敷上,纱布覆盖,胶布固定,每日换药1次。

【主 治】 急性腰扭伤。

方 三

【处 方】 苏木 60 克，白糖 30 克。

【用 法】 将上药加水 450 毫升，煎至 250 毫升，加白糖调味。每日 1 剂，早、晚分服，连续服用 2~3 剂。

【主 治】 急性腰扭伤。

方 四

【处 方】 螃蟹壳 1 个，黄瓜子 15 克，黄酒适量。

【用 法】 将螃蟹壳、黄瓜子共研细末，用黄酒调服，每日 2 次。

【主 治】 急性腰扭伤疼痛。

方 五

【处 方】 制乳香、川芎、制没药各 500 克，血竭 450 克，冰片 200 克。

【用 法】 将前 4 味药共研为细末，加入冰片混匀，装瓶密封备用。用时取适量，加醋或温开水调成糊，涂搽疼痛部位，外用油布或塑料薄膜包扎，每日治疗 1~2 次。

【主 治】 腰部扭伤。

方 六

【处 方】 干槐花、赤小豆各等份，米醋适量。

【用法】 将干槐花、赤小豆共研细末，用米醋调成糊，涂搽腰部疼痛处，纱布覆盖，胶布固定，每日换药1~2次。

【主治】 急性腰扭伤。

方 七

【处方】 干仙桃草18克，怀牛膝9克，白酒100毫升。

【用法】 将干仙桃草、怀牛膝共研为粗末，浸入白酒中，密闭1周后，取药酒涂搽腰部疼痛处，每日2~3次。

【主治】 急性腰扭伤。

方 八

【处方】 生香附子、石菖蒲、韭菜、莱菔子各50克，白酒适量。

【用法】 将生香附子、石菖蒲、韭菜、莱菔子一同捣烂，炒热后淬白酒少许，布包后趁热敷于腰部，每日治疗1~2次。

【主治】 急性腰扭伤。

方 九

【处方】 当归、羌活、乳香、没药各60克。

【用法】 将上药装入2个宽13厘米、长20厘米的布袋中，上锅蒸约10分钟，取出药袋，外涂黄酒，趁热轮换敷患处，每日2~3次。

【主治】 急性腰扭伤。

方 十

【处 方】 生附子 30 克，白酒适量。

【用 法】 将生附子研成细末，用白酒调成糊，外敷于双足底之涌泉穴，纱布覆盖，胶布固定。通常只用 1 次。

【主 治】 急性腰扭伤。

方 十 一

【处 方】 血竭、儿茶各等份，黄酒适量。

【用 法】 将血竭、儿茶共研细末，每次 6 克，每日 2 次，用温热黄酒 100 毫升送服。

【主 治】 急性腰扭伤。

方 十 二

【处 方】 当归、白术各 6 克，牛膝、川续断各 15 克，杜仲 60 克。

【用 法】 每日 1 剂，水煎服。

【主 治】 急性腰扭伤。

方 十 三

【处 方】 山栀子 12 克，大黄 8 克，姜黄、冰片各 3 克，葱白 60 克，白酒适量。

【用 法】 将山栀子、大黄、姜黄、冰片共研细末，葱白捣

烂，混匀后用白酒调成膏，外敷患处。

【主 治】 急性腰扭伤。

方 十 四

【处 方】 当归、肉桂、延胡索各6克，黄酒适量。

【用 法】 将当归、肉桂、延胡索共研细末，每次6克～9克，每日2次，用热黄酒送服。

【主 治】 急性腰扭伤。

方 十 五

【处 方】 茴香20克，丁香10克，樟脑6克，红花12克，白酒适量。

【用 法】 将茴香、丁香、樟脑、红花共研为细末，用白酒调成糊，外敷于腰部，纱布覆盖，胶布固定。

【主 治】 急性腰扭伤。

方 十 六

【处 方】 食盐250克，细沙500克。

【用 法】 将食盐和细沙一同炒热，用布包裹，敷在腰部最痛处，每日2次。

【主 治】 急性腰扭伤。

方 十 七

【处 方】 山梔子、米醋各适量。

【用 法】 将山梔子研成细末，用米醋调成糊，敷于腰部疼痛处，隔日换药1次。

【主 治】 急性腰扭伤。

方 十 八

【处 方】 羌活、川芎、姜黄、当归各20克，面粉、米醋各适量。

【用 法】 将上药共研为细末，加入面粉和米醋，调成糊，外敷于腰部疼痛处，每日更换1次。

【主 治】 急性腰扭伤。

方 十 九

【处 方】 木瓜25克，五加皮、威灵仙、鸡血藤各20克，黄酒适量。

【用 法】 将木瓜、五加皮、威灵仙、鸡血藤共研为细末，每次10克，每日2次，用热黄酒送服。

【主 治】 急性腰扭伤。

(三)验方治疗

芍药甘草汤合三七粉

【组成】 白芍、甘草各20克，三七粉6克。

【用法】 将白芍、甘草放入沙锅中，加水500毫升，煎至200毫升左右，去渣取药汁备用。取三七粉6克，每日2次用药汁送服，连服3日。

【功效】 活血化瘀，行气止痛。

【主治】 急性腰扭伤。

【来源】 徐秋明。《浙江中医杂志》，1995，30(11):524

大黄逐瘀汤

【组成】 大黄、槟榔各20克，生姜10克，肉桂6克。

【用法】 每日1剂，水煎，分2次服。

【功效】 祛瘀行气，温经止痛。

【主治】 气滞血瘀、正盛邪实型急性腰扭伤。

【来源】 江正玉。《北京中医学院学报》，1988，11(1):37

麻黄车甘汤

【组成】 麻黄15克，黄芩、甘草各10克，车前子(布包)9克。

【用法】 每日1剂，水煎2次，共取汁500毫升，分2次

温服，服药后取微汗，以助药力发散。4剂为1个疗程。

【功效】 行气活血，散瘀通络。

【主治】 急性腰扭伤。

【来源】 张明金等。《吉林中医药》，1995，15(3):21

通 络 散

【组成】 当归、狗脊各15克，桂枝、姜片、附子、冰片各6克，延胡索20克，三七、羌活、陈皮各10克，丁香9克。

【用法】 将上药共研为细末，每次20克，每日3次，用温开水冲服。

【功效】 和营止痛，补肾壮腰，温经通络。

【主治】 腰扭伤、腰骶关节紊乱及腰椎骨折后遗腰痛。

【来源】 丁松亭。《河南中医》，1998，18(5):318

复方骨碎补煎

【组成】 骨碎补30克，制乳香、制没药、桃仁、延胡索、乌药各10克，红花6克，地鳖虫3克。

【用法】 每日1剂，水煎服。

【功效】 活血散瘀，消肿止痛。

【主治】 急性腰扭伤。

【来源】 刘学勤等。《百病奇效良方妙法精选》

湿热敷剂

【组成】 红花20克，钻地风、苏木、木瓜、乳香、没药各