

# 跌打损伤 偏方验方疗法

DIEDA SUNSHANG  
PIANFANG YANFANG LIAOFA

李爱民 主编



金盾出版社  
JINDUN CHUBANSHE

# 跌打损伤偏方验方疗法

主 编

李爱民

副主编

付 松 杨亚东 何 苗 姚金柱

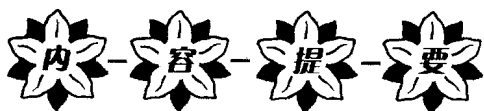
编著者

王志强 付 松

陈立君 杨亚东 何 苗 李建军

李爱民 胡广厚 姚金柱 蔡建国

金 盾 出 版 社



本书收录了近年中医药临床治疗跌打损伤卓有成效的偏方验方 460 个,以病统方,注重辨证论治的准确性,每个方剂均在组成、用法、主治等方面叙述详细,简便实用,可操作性强,适合广大群众及基层医务人员参考应用。

### 图书在版编目(CIP)数据

跌打损伤偏方验方疗法/李爱民主编. —北京:金盾出版社, 2008. 9

ISBN 978-7-5082-5173-8

I. 跌… II. 李… III. ①创伤-土方 ②创伤-验方 IV. R282

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 100737 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:北京百花彩印有限公司

正文印刷:北京华正印刷有限公司

装订:北京华正印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8 字数:146 千字

2008 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—10000 册 定价:15.00 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)



当今社会繁荣,人口稠密,加之建设施工,交通运输,机械操作人员增多,故造成跌打损伤的患者也随之增多。笔者常遇到伤者及其家人由于缺乏有关跌打损伤防治的基本常识,致使伤病诊治被延误,使患者承受了许多不必要的痛苦。

中医药诊治跌打损伤有着悠久的历史,千百年来积累了丰富的经验,并被广泛地应用于现代临床,深得广大医患欢迎。《跌打损伤偏方验方疗法》一书收录了近年中医临床治疗卓有成效的方剂460个。这些方剂多来源于公开发表的省级以上的专科杂志及专著文献,同时还加入了笔者多年总结的临床经验方,既有许多口服、外用方药,又有许多行之有效的按摩、功能锻炼方法。这些方药、方法均系有关作者集多年之经验写成。这些经验多来自家传师训,或继承前人的经验,或临床辨证施治时实践之心得,不管哪种方式,均经过了有效验证。在此特向有关作者表示衷心的感谢。

在编撰过程中,笔者搜集整理了大量资料,本着严谨

的科学态度,注重中医药处方和其他方法的科学性,以及辨证论治的准确性,尽量使之成为实用性较强的工具书。书中所选用的偏方验方在组成、用法、主治等方面叙述详细,易于理解,便于广大跌打损伤患者及基层医务人员参考使用。

偏方验方是诸多治疗方法之一。由于患者个体的差异和病情有轻重不同,以及疾病的不同阶段。因此,应用偏方验方时,最好在医师指导下进行,随时观察病情变化,及时对用药加以调整。

由于我们水平有限,缺点乃至谬误在所难免,祈望广大读者批评指正,以求再版时修正。

李爱民



# 目 录

## 一、扭挫伤

- (一)概述 ..... (1)
- (二)偏方治疗 ..... (5)
- (三)验方治疗 ..... (16)
- (四)验案举例 ..... (35)

## 二、胸部进挫伤

- (一)概述 ..... (38)
- (二)偏方治疗 ..... (40)
- (三)验方治疗 ..... (46)
- (四)验案举例 ..... (54)

## 三、急性腰扭伤

- (一)概述 ..... (57)
- (二)偏方治疗 ..... (59)
- (三)验方治疗 ..... (67)
- (四)李氏按摩手法 ..... (81)
- (五)验案举例 ..... (82)

## 四、落枕

- (一)概述 ..... (85)
- (二)偏方治疗 ..... (86)
- (三)验方治疗 ..... (93)
- (四)李氏按摩手法 ..... (95)





(五) 验案举例 .....	(97)
<b>五、踝关节扭伤</b>	
(一) 概述 .....	(99)
(二) 偏方治疗 .....	(100)
(三) 验方治疗 .....	(107)
(四) 验案举例 .....	(117)
<b>六、肩关节周围炎</b>	
(一) 概述 .....	(120)
(二) 偏方治疗 .....	(122)
(三) 验方治疗 .....	(127)
(四) 李氏按摩手法 .....	(140)
(五) 功能锻炼 4 法 .....	(141)
(六) 验案举例 .....	(145)
<b>七、慢性腰肌劳损</b>	
(一) 概述 .....	(149)
(二) 偏方治疗 .....	(152)
(三) 验方治疗 .....	(159)
(四) 李氏按摩手法 .....	(174)
(五) 腰背肌锻炼法 .....	(175)
(六) 验案举例 .....	(176)
<b>八、腰椎间盘突出症</b>	
(一) 概述 .....	(179)
(二) 偏方治疗 .....	(185)
(三) 验方治疗 .....	(189)
(四) 李氏按摩手法 .....	(203)



- (五) 仰卧蹬空锻炼法 ..... (205)
- (六) 验案举例 ..... (206)

### 九、颈椎病

- (一) 概述 ..... (210)
- (二) 偏方治疗 ..... (214)
- (三) 验方治疗 ..... (222)
- (四) 李氏按摩手法 ..... (238)
- (五) 颈椎病功能锻炼 4 法 ..... (241)
- (六) 验案举例 ..... (243)





## 一、扭挫伤

### (一)概述

扭挫伤主要是由外力所致，身体一旦遭受跌仆闪挫，破坏了“骨正筋柔”的常态，就会造成筋伤。筋伤后，即可出现疼痛、肿胀、出血、淤血、筋断或筋失其位。若失治或误治，随着时间的推移，引起经络瘀阻，筋发生粘连变性，失其柔韧，可出现筋僵、筋粗、筋结、筋离位等改变，给治疗带来困难。

**1. 病因病机** 根据不同的外力所的不同损伤来分析，扭伤是指关节一侧软组织受到过大的牵张力而致的损伤，表现为关节一时性错位或脱位，韧带纤维部分撕裂，严重者可伤及肌肉、肌腱。挫伤系钝器或钝性暴力所引起的软组织伤病，严重者可发生肌纤维撕裂及深部血肿。扭挫伤可发生在机体任何部位，受伤后微细血管破裂，血溢脉外，停于皮下，相继出现一系列的功能紊乱症状。

**2. 临床表现** 扭挫伤后，伤情轻重不一，这是由于损伤外力的大小、性质及程度的不同而出现的差异。

(1)疼痛：疼痛是伤后的主要症状。初期，疼痛是创伤后血肿压迫或炎性反应所致。后期，疼痛则是由于肌肉、肌腱的附着点与滑膜、筋膜、关节囊、韧带等组织发生





纤维化出现瘢痕,使神经、血管受压,新陈代谢改变,局部神经受刺激造成的。中医学认为,凡是外力致伤,必伤及经络,造成气血运行失调,络脉不畅,“通则不痛”,“不通则痛”。临床上认为,伤及皮肤和皮下组织时疼痛较轻;伤及关节韧带、滑膜时,疼痛较重;而神经损伤则出现电灼样剧痛、放射性疼痛或麻木等。肌肉、神经、血管损伤一般立即出现持续性疼痛。肌腱、筋膜、软肋等伤后常在突然疼痛过后缓解一段时间,而后疼痛才逐渐加剧。

(2) 肿胀:“气伤痛,形伤肿”,扭挫伤后均有不同程度的肿胀。伤后微细血管破裂引起出血,从而形成血肿,呈现青紫色淤血斑。若扭挫伤发生在关节囊、滑囊处,则形成局限性的血肿或有波动感。损伤后血管未破裂,局部的神经组织则反射性地引起血管壁渗透功能增加,组织液渗出而形成肿胀。伤后若治疗不当,肿胀不能及时消退,将造成肌肉、筋膜、肌腱等组织的粘连,使活动受限或肿胀绵延不消。

(3) 淤血斑:淤血斑是由于受伤后局部出血积于体表的皮里肉外所致。在伤病发展过程中,淤血逐渐机化分解、吸收消散,淤血斑的颜色变化是青→紫→黄→消失。

(4) 畸形:扭挫伤后出现的畸形与骨折的畸形有明显的区别,扭挫伤后畸形多由肌肉韧带断裂、挛缩,关节错位及淤血造成。肌肉、韧带断裂挛缩,出现挛缩性隆凸,断裂缺损处凹陷畸形。检查时要仔细辨别,要与健侧做对比。

(5) 功能障碍:伤后的功能障碍多由疼痛性肌肉痉挛





引起,或由于肌肉、韧带、肌腱断裂,神经损伤所致。后者引起功能障碍的特点是主动活动受限,被动活动尚可。若是关节主动和被动活动均受限者,一般是因为创伤性炎症造成机化、粘连、变性、挛缩而引起关节活动障碍。检查关节的运动和活动范围,做肌肉的抗阻试验,对于损伤部位的诊断帮助很大。有无超过正常运动范围的多余性活动,对鉴别肌肉、肌腱、韧带等撕裂伤或断裂伤有着很重要的意义。

**3. 诊断依据** 扭挫伤的临床表现差异很大,损伤外力的大小、性质及程度的不同,引起的临床表现也各不相同,充分收集病史及临床资料,进行分析、归纳是做出正确诊断的基础。

(1)病史:了解受伤时间,区分是新伤还是陈伤,询问受伤姿势及外力的方向、大小、性质,推测受伤的部位、程度及并发症。

(2)症状:疼痛是伤后的主要症状。急性损伤造成的疼痛,多为剧痛、锐痛、刺痛,痛有定处,比较集中;神经性损伤多为灼热痛、放射痛。肌肉、肌腱、关节囊、软骨的损伤,疼痛多与损伤部位一致。筋膜、纤维组织等损伤,疼痛则由伤处向周围蔓延。神经损伤,疼痛则由伤处向远端延神经走行呈放射痛。一般性扭挫伤患者当时多不在意,休息之后开始出现症状,并逐渐加重,有淤肿或无淤肿,都有压痛,5天左右转轻。这些临床特点,亦可帮助诊断。

(3)体征:体征是诊断与鉴别诊断的主要依据。扭挫





伤后的体征有出血、青紫、肿胀、压痛及关节活动受限。根据明显体征来诊断典型疾病并不困难,诊断时应从整体出发,以局部为主,检查时要重视以下要点:

①压痛点。结合局部解剖和压痛处的异常变化,如痉挛、硬结、索条、瘤块等,判断受伤部位、程度、性质及病理变化,但多数要配合关节活动进行详细的鉴别区分。一般,压痛点往往就是损伤的部位。

②功能活动。伤后可出现不同程度的功能受限或活动异常,检查时要结合触诊寻找压痛点和异常变化及肌肉抗阻试验,这对于确定损伤的部位、程度和性质很有帮助。

(4)X线检查:一般对扭挫伤的诊断意义不大,对脱位、骨错缝及骨折等才有鉴别诊断的价值。但X线检查对发现肌肉、肌腱、韧带断裂有一定参考意义,如应力下摄片可观察关节解剖关系有无异常改变等。

**4. 常见中医证型** 根据临床症状、体征,中医一般将扭挫伤分为以下两种基本证型。

(1)血瘀伤筋型:多见于损伤早期,伤处剧烈疼痛,动则尤甚,肿胀明显,痛处拒按,皮色青紫,苔薄白,脉弦紧。

(2)血瘀气虚寒凝型:多见于损伤后期,伤部疼痛,痛处不移,时肿时消,关节屈伸不利,沉困酸楚,遇寒尤甚,面色苍白,畏寒肢冷,神疲乏力,苔白腻,脉细涩。





## (二) 偏方治疗

### 方一

【处方】 冬瓜子(炒)适量。

【用法】 研细末,每次服9克,每日2次,温酒冲服。

【主治】 适用于四肢肌肉、关节扭挫伤后疼痛者。

### 方二

【处方】 生鹅油适量。

【用法】 用生鹅油涂擦患处,每日数次。

【主治】 本方为彝族的民间方,治脚扭伤效果较好。

### 方三

【处方】 鲜地龙(蚯蚓)10条,白砂糖适量,冰片3克。

【用法】 将地龙洗净,放入清水中2小时后取出,称准重量后,再加入其1/3量的白砂糖,1小时后即得大量地龙液。取地龙液100毫升,加入冰片,备用。用时将药液涂于伤处,干后再涂,直到肿消为止。

【主治】 适用于软组织损伤引起的疼痛,有消肿止痛之功效。用新鲜配制者效果较好。

### 方四

【处方】 活螃蟹1只,韭菜50克。





**【用法】** 将2味捣成蓉，涂敷伤处，每日1剂。

**【主治】** 具有舒筋、通络、止痛之功效。适用于陈旧性软组织损伤。

## 方五

**【处方】** 葱白、生大黄、姜汁各适量。

**【用法】** 生大黄研末。葱白捣烂，炒热，擦遍痛处。用生大黄末与姜汁调匀，敷患处。尽量饮以好酒。

**【主治】** 治闪腰、打伤、挫伤。凡损伤后，伤处青紫血淤者神效。

## 方六

**【处方】** 蚂蟥9克。

**【用法】** 将蚂蟥烤干，研粉。每次3克，每日3次，白酒送服，连服1~2周。

**【主治】** 散瘀止痛。治疗跌打损伤，内伤出血。

## 方七

**【处方】** 苏木3~9克。

**【用法】** 水煎服或泡酒服。水煎，每日1剂，每日服3次。泡酒，用白酒500毫升，浸泡苏木2周。每次饮苏木酒5毫升，每日2次。

**【主治】** 主治跌打损伤，扭挫伤等。孕妇忌服。





## 方八

【处方】 月季花 6 克。

【用法】 将月季花于阴凉处晾干，研细末，用白酒吞服，每日 1 次。

【主治】 适用于四肢骨折疼痛，红肿淤血等。孕妇不宜服用。

## 方九

【处方】 白矾适量。

【用法】 将白矾研为细末。取适量，开水化成汁。用毛巾蘸白矾汁热敷伤处。

【主治】 适用于扭挫伤剧痛，外敷此药后痛可立止。注意应在受伤 24 小时后使用。

## 方十

【处方】 茉莉花根适量。

【用法】 将上药捣烂，与适量酒糟拌匀，加热后外敷患处，每日 1~2 次。

【主治】 活血化瘀，消炎镇痛，对腰扭伤有较好疗效。

## 方十一

【处方】 韭菜适量。





【用法】捣烂敷患处，每日1~2次。

【主治】适用于肌肉或关节损伤后青紫肿痛者。

## 方十二

【处方】童便(童子尿)3碗。

【用法】跌打损伤后，速取童便3大碗，早、中、晚各服1碗。

【主治】适用于各种跌打损伤。

## 方十三

【处方】羊脑50克，薄荷脑10克。

【用法】将上药共捣，混匀外敷患处，每日1次。

【主治】本方为云南弥勒县人民医院郭维光处方。具有消肿散瘀，止痛功效。

## 方十四

【处方】生栀子、生韭菜、鸡蛋清各适量。

【用法】前2味捣烂，用鸡蛋清调成糊，敷于患处，厚度2~4毫米，用纱布包扎，每日换药1次。

【主治】主治小腿软组织损伤，踝关节扭伤肿痛。

## 方十五

【处方】乳香1份，生大黄2份。







**【用法】** 上药研为细末,可用饴糖或蜂蜜适量,或酒、醋、茶适量调匀,外敷患处,每日或隔日1次。

**【主治】** 适用于跌打损伤、伤筋、骨折初期,局部有红肿灼热痛者。具有活血化瘀,消肿止痛之功效。

## 方十六

**【处方】** 五加皮 300 克,黑毛公鸡 1 只。

**【用法】** 公鸡去毛,连骨、皮、肉与五加皮 150 克一起捣烂,敷于患处,用纱布包好,贴敷 1 周后揭去,切不可过时。再用五加皮 150 克与酒煎,尽量饮服。

**【主治】** 适用于跌打损伤,淤肿疼痛。

## 方十七

**【处方】** 赤小豆 100 克,冰片 1.5 克。

**【用法】** 上药共研细末,用清水调成糊,敷于患处,厚 0.5 厘米,纱布包扎。每日 1~2 次。

**【主治】** 主治闭合性软组织损伤。具有消肿止痛之功效。

## 方十八

**【处方】** 赤芍、红花、栀子、五加皮各 6 克,白芥子、乳香、没药、南木香各 3 克,糯米饭适量。

**【用法】** 上药共研细末,同煎煮,然后与糯米饭共捣

