



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

谭洪福 朱立章 王惟恒 著

精选 **1000** 余首秘验特效良方  
包括中药内服、外敷、熏洗以及食疗等

 **人民军医出版社**  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

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



国医大师 **李济仁**  
亲自主审

「千家妙方系列丛书」

修订典藏版

# 颈肩腰腿痛 千家妙方

谭洪福 朱立章 王惟恒 著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

精选 1000 余首秘验特效良方  
包括中药内服、外敷、熏洗以及食疗等

选方用药注重“简、便、廉、验”  
轻松掌握防治良策，摆脱疼痛困扰

---

图书在版编目(CIP)数据

颈肩腰腿痛千家妙方/谭洪福,朱立章,王惟恒著. —2版. —北京:人民军医出版社,2014.9

(千家妙方系列丛书)

ISBN 978-7-5091-7609-2

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第212152号

---

策划编辑:焦健姿 文字编辑:王丹 刘新瑞 责任审读:杜云祥

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市100036信箱188分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927271

网址:[www.pmp.com.cn](http://www.pmp.com.cn)

---

印、装:京南印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/24

印张:6.5 字数:138千字

版、印次:2014年9月第2版第1次印刷

印数:0001—5000

定价:19.50元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



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 **李济仁** 

主 编 王惟恒 朱立章

副主编 王尚全 谭洪福

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 君 王尚全 王惟恒 李 艳

吴延义 汪 文 胡顺强 黄 芳

强 刚 谭洪福



### 内容提要

本文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，适合普通家庭和基层医务人员配方使用。本书不仅适合被颈肩腰腿痛困扰的广大患者、家属和中医药爱好者阅读学习，也适合各级医护人员临床参考。



妙  
方  
千  
家

颈肩腰腿痛千家妙方 巧用千家验方 妙治各科百病



# 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5次印刷。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，在人民军医出版社的支持下，我们对本书进行了修订再版。

本次修订，除增补了较多实用性名家验方外，同时，对第1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

甲午年初夏

妙方  
千家

颈肩腰腿痛千家妙方 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 / 1

- |                   |   |                     |   |
|-------------------|---|---------------------|---|
| 片姜黄治颈椎疼痛 .....    | 1 | 中药外敷治颈椎病 .....      | 4 |
| 葛根二藤汤通络止痛 .....   | 1 | 中药穴位敷贴治颈椎病 .....    | 5 |
| 养血活血治颈椎病 .....    | 2 | 二仙搽液治颈椎疼痛 .....     | 5 |
| 蠲痹汤治颈椎病 .....     | 2 | 骨碎补酒外搽治颈部肌肉僵痛 ..... | 6 |
| 除痹逐瘀汤治颈椎病 .....   | 2 | 药枕治疗颈椎病 .....       | 6 |
| 颈复汤治颈椎病上肢麻木 ..... | 3 | 葛根五加粥治颈椎病颈项强痛 ..... | 6 |
| 经验方治颈椎病头痛眩晕 ..... | 3 | 天麻炖猪脑治颈椎病眩晕 .....   | 6 |
| 华佗眩晕方治“颈筋急” ..... | 3 | 杭菊桃仁粥治颈椎病眩晕头痛 ..... | 7 |
| 中药熏洗治颈椎病 .....    | 4 |                     |   |



### 落枕 / 8

- |               |   |               |   |
|---------------|---|---------------|---|
| 舒筋活血治落枕 ..... | 8 | 解肌散寒治落枕 ..... | 8 |
|---------------|---|---------------|---|



消肿止痛治落枕 .....	9	药枕法治落枕 .....	10
刀豆壳汤治颈项紧痛 .....	9	滴眼法治落枕 .....	10
熏洗法治落枕 .....	9	食疗精方治落枕 .....	10
中药外敷治落枕 .....	9		

## 第二章 肩及上肢病证

### 肩关节周围炎 / 12

通络止痛治肩周炎 .....	12	中药外敷治肩周炎 .....	15
散寒祛湿治肩周炎 .....	13	药枕治肩周炎 .....	17
益气活血治肩周炎 .....	14	桑枝鸡汤治慢性肩周炎 .....	17
中药熏洗治肩周炎 .....	15		

### 肱骨外上髁炎 (网球肘) / 18

活血止痛汤治血瘀型网球肘 .....	18	红花乌头酒热敷治顽固性网球肘 .....	20
补筋汤养血濡筋治网球肘 .....	19	许氏温经散热敷治网球肘 .....	20
四君芍草汤补气养血治网球肘 .....	19	中药熏洗治疗网球肘 .....	21
养血止痛汤治网球肘 .....	19	发疱法治网球肘 .....	21
中药外敷治疗网球肘 .....	19		

### 桡骨茎突狭窄性腱鞘炎 (弹响指) / 22

桂麻伸透汤熏洗法治腱鞘炎 .....	22	海桐皮汤熏洗治腱鞘炎 .....	23
伸海汤熏洗法治腱鞘炎 .....	22	复方川草乌液治腱鞘炎 .....	23





桃红洗剂治腱鞘炎 .....	23	药袋法治腱鞘炎 .....	24
隔姜灸治腱鞘炎 .....	23	搓药法治腱鞘炎 .....	25
药膏外敷治腱鞘炎 .....	24	发疱法治腱鞘炎 .....	25

## 第三章 腰背部病证



### 急性腰扭伤 / 26

行气活血治经气闭阻型腰扭伤 ...	26	大黄白芷肉桂酒治腰扭伤 .....	29
顺气活血汤送服七厘散治腰扭伤 ...	27	散寒祛湿治寒湿型腰扭伤 .....	29
巧用土鳖虫治腰扭伤 .....	27	壮腰补肾治肾虚型腰扭伤 .....	30
民间小单方治血瘀型腰扭伤 .....	27	巧用食物治疗腰扭伤 .....	31
新加桃红四物汤治腰扭伤瘀血内停	28	中药外敷治疗腰扭伤 .....	31
理筋活血治腰扭伤 .....	28	药酒涂擦治疗腰扭伤 .....	34
芍药甘草汤送服三七粉活血止痛 ...	28	中药熏洗治疗腰扭伤 .....	34
逐瘀活血治急性腰扭伤 .....	28	点眼法治腰扭伤 .....	35
巧用骨碎补治急性腰扭伤 .....	29	吹鼻法治腰扭伤 .....	35



### 腰肌劳损 / 36

小单方通络活血治腰痛 .....	36	熏洗法治腰肌劳损 .....	42
经验方活血通络治腰痛 .....	37	熏蒸法治腰肌劳损 .....	42
壮腰补肾治肾虚型腰肌劳损 .....	38	药带法治腰肌劳损 .....	42
温经宣痹治寒湿型腰肌劳损 .....	39	吹鼻法治腰肌劳损 .....	43
中药外敷治腰肌劳损 .....	40	浸渍法治腰肌劳损 .....	43



药酒治腰肌劳损 ..... 43

食疗精方治腰肌劳损 ..... 43



### 腰椎间盘突出症 / 45

小单方治腰椎间盘突出症 ..... 46

补肾壮腰经验方治腰椎间盘突出症 46

活血通络经验方治腰椎间盘突出症 47

散寒除湿经验方治腰椎间盘突出症 51

补气养血活血虚型腰椎间盘突出症 54

中药外敷治腰椎间盘突出症 ..... 54

热熨法治腰椎间盘突出症 ..... 55

中药熏蒸治腰椎间盘突出症 ..... 55

中药熏洗治腰椎间盘突出症 ..... 56

药酒外擦治腰椎间盘突出症 ..... 56

腰带法治腰椎间盘突出症 ..... 57

局部浸浴治腰椎间盘突出症 ..... 57

盐疗治腰椎间盘突出症 ..... 57



### 强直性脊柱炎 / 58

虫类药物验方 ..... 58

散寒除湿治风寒湿阻型腰背痛 ... 59

温肾通络治强直性脊柱炎 ..... 60

滋补肾阴治强直性脊柱炎 ..... 61

肝肾双补治强直性脊柱炎 ..... 61

活血祛瘀治强直性脊柱炎 ..... 62

清热通络治强直性脊柱炎 ..... 62

化痰散结治强直性脊柱炎 ..... 64

青娥益损汤治强直性脊柱炎 ..... 64

热熨敷治强直性脊柱炎 ..... 65

药液涂擦治强直性脊柱炎 ..... 65

敷贴法治强直性脊柱炎 ..... 65

熏洗法治强直性脊柱炎 ..... 66

## 第四章 下肢病证



### 坐骨神经痛 / 67



单味中药治坐骨神经痛 .....	67	药物外敷治坐骨神经痛 .....	74
祛风湿治坐骨神经痛 .....	68	药带治坐骨神经痛 .....	75
温经通络治坐骨神经痛 .....	70	药浴治坐骨神经痛 .....	75
活血化痰治坐骨神经痛 .....	71	熏洗法治坐骨神经痛 .....	76
补益肝肾治坐骨神经痛 .....	73	搽药法治坐骨神经痛 .....	76
益气养血治坐骨神经痛 .....	74	药酒疗法治坐骨神经痛 .....	76



梨状肌综合征 / 78

温经散寒治梨状肌综合征 .....	78	敷药疗法治梨状肌综合征 .....	81
化湿通络治梨状肌综合征 .....	79	熏洗疗法治梨状肌综合征 .....	81
活血止痛治梨状肌综合征 .....	80	熏蒸疗法治梨状肌综合征 .....	81
补益气血治梨状肌综合征 .....	80	盐水浴法治梨状肌综合征 .....	82
药酒内服治梨状肌综合征 .....	81	热熨疗法治梨状肌综合征 .....	82



膝关节疼痛 / 83

散寒祛湿治增生性膝关节炎 .....	83	外敷法治膝关节疼痛 .....	88
祛风胜湿汤治膝关节滑膜炎 .....	83	护膝治膝关节疼痛 .....	88
活血止痛治膝关节疼痛 .....	84	四神煎治鹤膝风疼痛 .....	88
利水消肿治膝关节疼痛 .....	85	治鹤膝风初起外敷方 .....	89
养血散寒治膝关节疼痛 .....	86	治鹤膝风肿痛久不愈方 .....	89
熏洗法治膝关节疼痛 .....	87		



踝关节扭伤 / 90

活血消肿止痛治踝扭伤 .....	90	巧用食物外敷治踝扭伤 .....	91
------------------	----	------------------	----



中药外敷治踝扭伤 .....	91	熏洗法治踝扭伤 .....	95
药酒涂擦治踝扭伤 .....	94	艾灸治踝扭伤 .....	96



## 跟痛症 / 97

活血化瘀治跟痛症 .....	97	中药熏洗治跟痛症 .....	100
化骨健步酒治足跟痛 .....	97	鞋垫法治跟痛症 .....	102
除痹通络汤治跟痛症 .....	98	川乌散外敷治足跟骨刺痛 .....	103
祛风蠲痹汤治足跟痛 .....	98	草川散外敷治足跟痛 .....	103
强骨汤治老年人跟痛症 .....	98	仙人掌外敷治足跟痛 .....	103
跟痛汤治足跟骨刺痛 .....	98	草药外敷治足跟痛 .....	103
补益肝肾治足跟痛 .....	99	治足跟骨刺痛外敷精选方 .....	104
缓急止痛治跟痛症 .....	99	浸渍法治骨质增生之足跟痛 .....	105

## 第五章 全身性疾病与肢节疼痛



## 风湿性关节炎 / 106

单味中药治风湿性关节炎 .....	106	药物外敷治风湿性关节炎 .....	113
祛风除湿治风湿性关节炎 .....	107	药袋治风湿性关节炎 .....	116
清热通络治风湿性关节炎 .....	108	药酒涂擦治风湿性关节炎 .....	117
温经散寒治风湿性关节炎 .....	109	中药熏洗治风湿性关节炎 .....	117
活血化瘀治风湿性关节炎 .....	110	熏蒸法治风湿性关节炎 .....	120
养血益气治风湿性关节炎 .....	111	药浴法治风湿性关节炎 .....	121
药酒内服治风湿性关节炎 .....	111	推擦法治风湿性关节炎 .....	121



药带治疗风湿性关节炎…………… 122

药榻治疗风湿性关节炎…………… 122



### 类风湿关节炎 / 123

单味中药治类风湿关节炎…………… 123

五加皮醪治类风湿关节炎…………… 131

散寒除湿治类风湿关节炎…………… 124

巧用药酒治类风湿关节炎…………… 131

祛风除湿治类风湿关节炎…………… 125

中药外敷治类风湿关节炎…………… 133

清热通络治类风湿关节炎…………… 127

熏洗法治类风湿关节炎…………… 133

活血通络治类风湿关节炎…………… 127

药浴治类风湿关节炎…………… 135

温肾散寒治类风湿关节炎…………… 128

药包治类风湿关节炎…………… 135

益气活血治类风湿关节炎…………… 130

蠲痹焮疗治类风湿关节炎…………… 136



### 痛风性关节炎 / 137

单味中药治痛风…………… 137

活血止痛治痛风…………… 141

清热利湿治痛风…………… 137

补益肝肾治痛风…………… 141

加味四妙散治痛风…………… 138

中药外敷治痛风…………… 141

化裁宣痹汤治痛风…………… 138

慈军散外敷通痹止痛…………… 142

加味三妙汤治急性痛风…………… 138

中药熏洗治痛风…………… 142

痛风定痛汤治急性发作…………… 139

药浴治痛风…………… 142

痛风汤治急性痛风性关节炎…………… 139

搽药治痛风…………… 143

祛风通络治痛风…………… 140

洗足法治痛风…………… 143

## 第一章

# 颈部病证

颈肩腰腿痛

千家妙方

颈椎病



颈椎病是中老年人常见的一种疾病，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，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、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，苍白腻，加天麻、白术、清半夏、茯苓各 10 克；苔黄



臑加竹茹、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 (1): 18]

### ■ 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 and 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。[袁成义，四川中医，1994 (7)]

### ■ 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。（刘学勤，《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。[董俊峰. 山西中医, 1994 (10)]

### ■ 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 (2)]

### ■ 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3克（酒洗焙研末冲服）；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。（王汝香·《颈椎病学专家专诊》）

### ■ 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。[张和平·辽宁中医杂志，1989（12）：42]

◎ 葛根 40 克，丹参、当归、荆芥、防风、桂枝、桑枝、威灵仙、五加皮各 30 克。水煎熏洗颈肩部，每日 1 次。[李伟中·辽宁中医杂志，1990（4）：31]

◎ 炒葛根、山茱萸、制附子、杜仲、土鳖虫、桂枝、当归、羌活、独活、鸡血藤、川牛膝、赤芍各 10 克，细辛 3 克，甘草 6 克。上述药水煎内服，药渣加食醋 100 毫升，加热后用布包，置颈部热敷，每日数次。[孙田华·河南中医，1994（5）：5]

### ■ 中药外敷治颈椎病

◎ 取透骨草、伸筋草、千年健、威灵仙、路路通、荆芥、防风、防己、附子、桂枝、羌活、独活、麻黄、红花各 30 克，共研细末，分装入长布袋中，每袋 150 克，水煎 20~30 分钟，取出稍凉后热敷颈肩疼痛处，每日 1 次，2 个月为 1 个疗程。此外，亦可取大粒盐 500 克，炒热后洒白酒少许，用布包热敷颈肩部。

◎ 取姜黄 15 克，杜仲、天麻、川芎、白芷各 12 克，乳香、没药、血竭各 10 克，三七、川椒各 6 克，共研细末，置 150 毫升白酒中微火煮，或用米醋拌成糊状，摊于纱布上，药上撒冰片末少许，敷贴患处，每日更换 1 次（药膏可再调