

腰腿痛

传承老药方

 中国科学技术出版社
CHINA SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

中医药在治疗腰腿痛方面具有方法多样、疗效确切等优势。本书编者从历代名家验方中精选了疗效确切的内服和外用方剂300余首。全书体现了中医辨证论治的特点，内容翔实，易学易懂，适合中医临床医师、中医院校师生和广大中医爱好者阅读参考。

主编 蔡向红



常见病传承老药方丛书



常见病传承老药方丛书

中国医药出版社

主编 蔡向红

2017.12

(内 容 提 要)

1200 978-7-5045-7000-2

腰腿痛传承老药方

YAOTUI TONG CHUANCHENGLAOPYAOFANG

本书以腰腿痛为研究对象，收集古今中外名方，结合现代医学理论，对腰腿痛的病因、病机、辨证、论治进行了系统阐述。本书共分两大部分：第一部分为腰腿痛的基本知识，包括腰腿痛的定义、分类、病因、病机、辨证、论治等；第二部分为腰腿痛的治疗，包括中药、针灸、推拿、气功、食疗、运动等。本书内容丰富，图文并茂，是腰腿痛患者和临床医生的重要参考。

主 编 蔡向红

出 版
行 社
地 址
编 号
定 价
发 行
社 址

本 册
编 号
定 价
发 行
社 址
编 号
定 价
发 行
社 址

中国科学技术出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

腰腿痛传承老药方 / 蔡向红主编. — 北京 : 中国科学技术出版社, 2017. 12

(常见病传承老药方丛书)

ISBN 978-7-5046-7669-6

I. ①腰… II. ①蔡… III. ①腰腿痛—验方—汇编 IV. ①R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 226387 号

策 划 编 辑 崔晓荣
责 任 编 辑 黄维佳
装 帧 设 计 北京千千墨香文化发展有限公司
责 任 印 制 马宇晨

出 版 中国科学技术出版社
发 行 中国科学技术出版社发行部
地 址 北京市海淀区中关村南大街 16 号
邮 编 100081
发 行 电 话 010-62173865
传 真 010-62173081
网 址 <http://www.cspbooks.com.cn>

开 本 720mm × 1000mm 1/16
字 数 230 千字
印 张 15.5
版 次 2017 年 12 月第 1 版
印 次 2017 年 12 月第 1 次印刷
印 刷 北京盛通印刷股份有限公司
书 号 ISBN 978-7-5046-7669-6/R · 2104
定 价 38.00 元

(凡购书本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

内容提要

腰腿痛是骨伤科常见病，主要包括腰肌劳损、腰椎间盘突出症、骨质增生、膝骨关节病和踝关节病等。中医药在治疗腰腿痛疾病方面具有方法多样、疗效稳定等优势。本书精选了疗效确切的方剂300余首，主要分为腰痛良方和腿痛妙方两大类。所选方剂以中医经典方、名中医经验方为主，体现中医辨证论治的特点，并在病症之后进行总结和点评。本书内容翔实，易学易懂，适合中医临床医师、研究人员和中医院校学生学习参考，也可供广大患者及其家属阅读参考。

《常见病传承老药方丛书》

编委会名单

主 编 蔡向红

副主编 赵国东 吴 凌

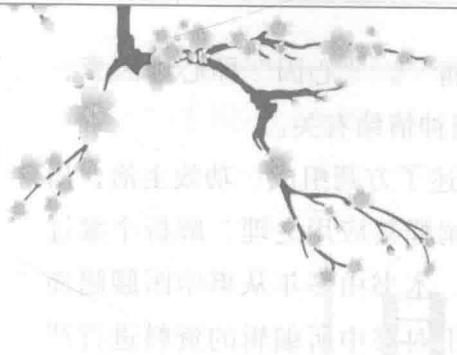
编 者 李书明 李 达

李喜军 呼宏伟

孙卫甫 孙瑞娟

尤燕霞 关俊如

刘美如 康志广



前言

腰腿痛是日常生活中的常见病，超过80%的人在一生中有过腰腿痛的病史。这些腰腿痛多发生在30岁以后，随着年龄的增长，发生率亦逐渐增加。腰腿痛是一种严重影响学习、工作和生活的多发病，往往非独立疾病，而是一种综合性症候群，病因不明，多数是由于椎间盘突出、腰椎退行性变、椎管狭窄造成神经根受压、刺激而出现的临床症状，临床表现为腰部疼痛伴下肢放射痛，腰椎活动受限，跛行，甚至不能行远路。

以腰腿痛原因就诊的患者占门诊疼痛患者的41%，男性占79%，女性占89%。轻者腰痛，经休息后可缓解，再遇轻度外伤或感受寒湿仍可复发或加重；重者腰痛，向大腿后侧及小腿后外侧及脚外侧放射疼痛，转动、咳嗽、喷嚏时加剧，严重影响患者的生活质量。

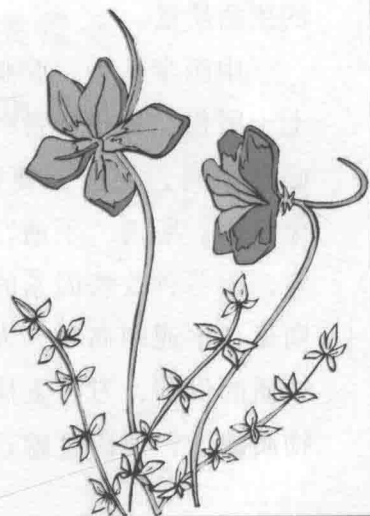
中医学认为，腰腿痛的病因，主要有外感六淫、疫气内侵、七情所伤、外伤筋骨、瘀痰阻滞等。因其病因不同，则病理机制必然不同，但取其要害，莫过“不通”“不荣”和“心因”三个方面。所谓“不通”，即腰腿部经脉或经脉所联属的脏腑、器官，因各种致病因素的作用，经脉中的气血津液运行阻滞不畅，则见“不通则痛”。人体各部分组织，均依赖胃气血津液等营养物质的供养，方可发挥各自应有的作用，如果因脏腑产生的营养物质缺乏，或因运输这些营养物质的途径——经络障碍，局部的

正常功能难以维持，则见“不荣则痛”。“心因”即心理因素，腰腿痛的产生、加重和复发往往与精神情绪有关。

本书精选药方300余首，详细陈述了方药组成、功效主治，用法用量、加减变化、案例点评等，阐释其应用之理、解析个案过程，表述完整，犹如他人身临其境。本书由多年从事中医腰腿痛临床治疗的医生参与编写，目的在于对书中所编辑的资料进行严格的筛选，以保证每个方药的准确性、科学性与实用性。

本书的出版凝聚了原作者和许多中医专家的心血和智慧，在此对他们表示深深的感谢。由于我们的水平有限，加之时间仓促，不足之处在所难免，祈望广大医家和读者不吝赐教，使之成为现代中医临床的发展、广大民众的身体健康做出新的贡献。

编 者





目 录

Contents

第一章 腰痛良方

第一节 腰肌劳损 / 001

枸杞壮腰汤 (张俊莲方) / 001

三七坚骨汤 (赵玉春方) / 002

补肾通络汤 (谷振清方) / 002

当归壮腰汤 (岳明香方) / 004

党参止痛汤 (王寿波方) / 005



多味加减汤 (朱良春方) / 007

益气养阴汤 (李思宁方) / 008

补益肝肾汤 (王勉方) / 008

健脾强肾汤 (蔡家璧方) / 010

补肝肾气丸 (李文圃方) / 011

第二节 腰椎间盘突出 / 012

通络止痛汤 (浦雪梅方) / 012

强筋止痛丸 (高明丰方) / 013

滋补阴津汤 (张国伦方) / 014

当归红花汤 (李乃宏方) / 015

化痰化瘀汤 (任明伟方) / 016

腰痛 1 号方 (王巧凡方) / 017

腰痛 2 号方 (浦雪梅方) / 018

填精补髓汤 (何红涛方) / 019

理气止痛丸 (成家文方) / 020

通络止痛方 (高文军方) / 021

补益肝肾汤 (吕雪平方) / 022



第三节 腰椎骨质增生 / 024

当归止痛汤 (廖展梅方) / 024

活血通络汤 (贾继德方) / 025

强筋壮骨止痛散 (邢书玲方) / 027

除湿止痛汤 (康家军方) / 028

通窍止痛散 (王振东方) / 029

首乌养肝汤 (张世珍方) / 031

强筋壮骨汤 (庞桂海方) / 032

甘草汤加味 (石晓华方) / 033

补肾壮督汤 (方企扬方) / 034

三七灵仙方 (何春水方) / 035

舒筋止痛散 (刘永全方) / 036

当归活血方 (杨霓芝方) / 037

补肾止痛汤 (张定国方) / 038

补肾化瘀汤 (沈济苍方) / 039

第四节 腰背肌筋膜炎 / 040

活血化瘀汤 (李春茂方) / 040

当归地龙散 (邓铁涛方) / 041

当归补肝汤 (张艳君方) / 042

多味地黄汤 (张军方) / 043

清热解毒汤 (张成思方) / 044

益气养血汤 (肖合聚方) / 045

补阴养血汤 (姜春华方) / 046

补肝强骨汤 (张利霞方) / 047

第五节 强直性脊柱炎 / 048

益气补肾汤 (孙永红方) / 048

桃仁红花汤 (黄应杰方) / 049

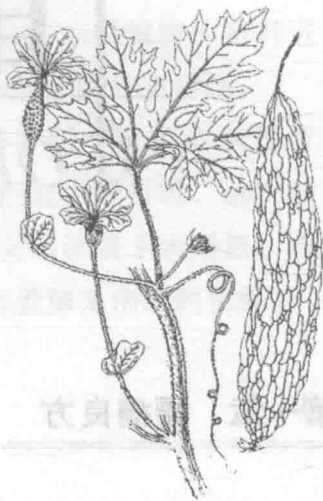
补肾填精汤 (李春英方) / 050

清热舒筋汤 (陈利群方) / 052

地黄止痛汤 (郭世岳方) / 053

利湿止痹汤 (陈康远方) / 054

补肾强骨汤 (郭世平方) / 055



第六节 腰椎退行性骨关节病 / 056

柔肝补肾汤 (吴国生方) / 056

当归益气汤 (李明煜方) / 057

骨质增生汤 (孙英新方) / 059

除湿通络汤 (王定贤方) / 061

风寒除湿痹汤 (王永昌方) / 062

黄芪桂枝多味汤 (陆有财方) / 063

防风三乌汤 (李梅方) / 065

甘草骨痹汤 (刘丽方) / 066



第二章 腿痛妙方

第一节 坐骨神经痛 / 068

祛瘀止痛汤 (张自祥方) / 068



坐骨止痛加味方(张世强方)/069

活血止痛酒(邵江东方)/070

散寒化湿方(徐贵成方)/072

温经化瘀熏洗方(许刚方)/073

通络消肿外敷(王宏刚方)/074

通络止痛散(徐贵成方)/076

独活寄生汤(张雪乔方)/077

通经活络汤(李亚军方)/079

温经止痛汤(严冰方)/080

第二节 足跟痛/081

活血化瘀汤(李福林方)/081

温阳止痛汤(崔明业方)/082

知母清热汤(李子朋方)/083

清热止痛汤(李严冰方)/084

活血解痛汤(岳同军方)/085

理气化痰温补汤(黄伟刚方)/085

川乌止痛汤(段正文方)/086

足跟疼痛熏洗方(戴昌德方)/087

足跟疼痛浸泡方(杨晓霞方)/088

中药熏洗方(李伟琪方)/089

第三节 风湿性关节炎/090

通经止痛汤(徐仕宏方)/090

清热祛湿汤(郭绍伟方)/092

养血补血汤(董建华方)/093

慢性风湿止痛液(孙白扬方)/094

清热解毒汤(胡殿军方)/095

清热利湿汤(马红梅方)/096

清热止痛汤(贾桂林方)/098

风寒湿痹汤(温双兰方)/099

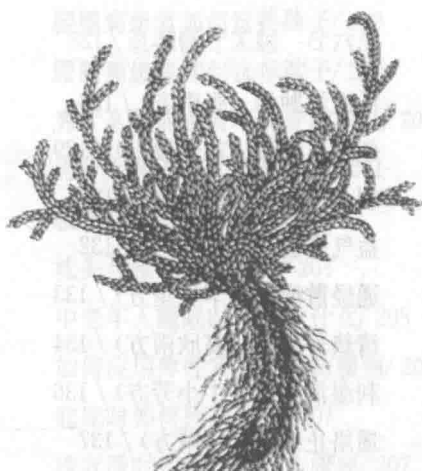
关节止痛汤加减(王德龙方)/100

第四节 类风湿关节炎/101

通络缓痉汤(张如阳方)/101

滋阴止痛汤(刘思怡方)/102

温经通阳汤(梁碧伟方)/103



活血通络方(张玉琴方)/104

清热消肿汤(黄春玲方)/106

散寒止痛散(杜惠芳方)/107

抗风湿止痛方(胡琪方)/109

祛湿解毒汤加味(石伟松方)/110

活血化瘀方(孙英新方)/112

滋阴润燥汤(张文新方)/113

黄芪舒身汤(李邦阔方)/114

除湿镇痛汤(谭立民方)/115

第五节 痛风性关节炎/116

活血通络丸(杨承寿方)/116

止痛消肿汤加减(吕承全方)/117

泻火解毒方(宋琦文方)/119



清热活血汤 (程国兆方) / 121
清热除湿方 (范广岩方) / 122
通络止痛汤 (石晓庆方) / 123
活血消肿汤 (郑秀玲方) / 125
脾肾亏虚汤 (石天佑方) / 126
痛风性关节炎汤 (王尚勇方) / 127

第六节 膝关节滑膜炎 / 128

活血消肿汤 (张雨方) / 128
创膝熏洗液 (刘子毅方) / 129
利水渗湿汤 (魏星方) / 130
益气强筋汤 (郑明方) / 132
通经散瘀汤 (李庆星方) / 133
清热养阴汤 (高欣雨方) / 134
利湿消肿散 (牛小芳方) / 136
通络止痛汤 (朱晴方) / 137
湿热化痰汤 (宋文静方) / 138

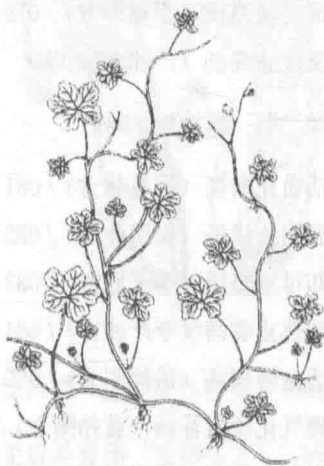
第七节 慢性骨髓炎 / 139

清热解毒汤 (马海龙方) / 139
化脓壮骨散 (孙素琴方) / 140
消肿拔毒膏 (刘华文方) / 142
解毒活血散 (方文堃方) / 143
消肿排脓汤 (顾左宁方) / 144
滋阴补肾汤 (陈孝玲方) / 145
祛毒壮骨汤 (张德祥方) / 146

第八节 骨质疏松 / 147

独活养肾汤 (崔羽航方) / 147
健脾固精汤 (刘巧英方) / 149
活血通络汤 (郑桂芝方) / 150

骨质疏松丸 (董晓月方) / 151
益肾壮骨汤 (张夏清方) / 152
腰腿疼痛方 (胡红卫方) / 154
补肾壮阳汤 (李晓强方) / 155
益肾补气汤 (李建飞方) / 155
补气活血丸 (李程方) / 156
壮骨强肾汤 (王羽方) / 157



第九节 踝关节扭伤 / 158

止痛理气汤 (李洋方) / 158
舒筋止痛散 (张曼方) / 159
活血化瘀汤 (李岩方) / 160
祛寒止痛散 (程敏方) / 161
补肾壮筋汤 (王诗怡方) / 162
和营止痛汤 (李玉玲方) / 163
补血调经汤 (王洪军方) / 164
行气活血方 (李建军方) / 165
活血消肿散 (刘恒方) / 167
活血熏洗液 (崔智攀方) / 168
活血化瘀酒 (崔飞虎方) / 169



第十节 骨关节结核 / 171

强筋壮骨膏 (关敬磊方) / 171

桂枝化瘀汤 (关文柯方) / 172

补血活血汤 (张武斌方) / 173

补阴消瘀散 (车龙飞方) / 173

壮肾填精汤 (郭旭方) / 174

第十一节 膝骨性关节炎 / 175

补肾健骨汤 (李泽朋方) / 175

化瘀除痹洗剂 (李勇方) / 176

活血通痹汤 (李泽方) / 177

强筋壮骨汤 (李梦鑫方) / 179

祛寒除湿汤 (刘佳怡方) / 180

舒筋活络散 (于玲玉方) / 181

通络止痛散 (刘敏方) / 182

补肾通络汤 (刘喆方) / 183

补肝益肾汤 (李凯亮方) / 184

如何用正确姿势预防腰腿痛 / 192

为什么说最好的运动方式是步行 / 193

什么是正确的行走姿势 / 194

走路可以预防腰痛吗 / 195

家务劳动中如何预防腰腿痛 / 196

做家务活时如何减轻腰部的负担 / 198

腰腿痛患者如何选择椅子 / 199

腰腿痛患者如何选择鞋子 / 200

为什么腰痛患者不宜穿高跟鞋 / 201

为什么床不能太硬或太软 / 201

腰下垫枕有何好处 / 202

枕头与腰痛有关系吗 / 204

中老年人睡眠时应注意什么 / 205

如何应用弹性紧身衣预防腰痛 / 206

起床时如何预防腰痛 / 207

洗衣服时如何防止发生腰痛 / 207

在厨房干活时如何减轻腰部

的负担 / 208

在照顾婴儿时如何注意避免腰痛

的发生 / 209

看电视时为避免腰痛应注意

什么 / 210

老年人在园艺活动中应注意

什么 / 211

第二节 劳动中预防腰腿痛 / 211

直立持物应注意些什么 / 211

弯腰拾物也需要注意姿势吗 / 212

弯腰搬重物时采取什么姿势

为好 / 213



第三章 预防腰腿痛

第一节 生活中预防腰腿痛 / 186

养成良好的站立姿势 / 186

什么是良好姿势的 6 个条件 / 187

如何纠正站立时的不良姿势 / 188

什么样的坐姿为不良姿势 / 189

什么样的坐姿最好 / 190

座具不合适也会引起腰痛吗 / 191

什么样的座具比较合适 / 192



手提和肩扛重物这两种方式何者

为好/ 214

在搬运劳动中还有哪些省力的

办法/ 215

哪些因素可造成职业损伤性

腰痛/ 216

如何预防职业损伤性腰痛/ 217

体力劳动者预防腰痛的具体措施有

哪些/ 219

长期站立工作者预防腰痛的具体措

施有哪些/ 220

司机为预防腰痛可采取什么样的

对策/ 221

办公室工作人员如何预防腰痛/ 222

医务工作者如何预防腰痛/ 223

其他工作是否也应注意姿势/ 224

第三节 运动治疗腰腿痛 / 225

运动疗法在腰痛的康复治疗中起什
么作用/ 225

运动疗法治疗腰痛有什么特点/ 226

如何开展针对性的运动疗法治疗

腰痛/ 227

腰痛的卧位医疗体操如何进行/ 229

如何开展站立位的腰痛医疗

体操/ 232

腰痛患者怎样进行改善运动功能的

医疗体操/ 232

腰痛患者的水中运动如何进行/ 234

如何开展增强心肺功能的综合健身

锻炼/ 235



第一章 腰痛良方



第一节 腰肌劳损

☯ 枸杞壮腰汤（张俊莲方）

【组成】山药 11g，熟地黄 24g，山茱萸 9g，枸杞子 9g，菟丝子 11g，鹿角胶 11g，杜仲 11g，肉桂 6g，当归 9g，制附子 6g，丹参 16g，乳香 16g，没药 16g，当归 16g。

【用法】水煎服，每日 1 剂，分 3 次温服，5 剂为 1 个疗程，需要用药 8 个疗程。

【功效】温阳补肾，化瘀活血。适用于腰肌劳损。

【方解】壮腰汤方中鹿角胶、杜仲、菟丝子，益气补肾，使虚阳得补；肉桂、制附子，温补阳气，助鹿角胶、杜仲、菟丝子，大补阳气；当归、熟地黄，填脑补精，使阳从阴血而化生；枸杞子滋阴补阳，使阳复有源；山药益气补阳；山茱萸填肾固精，强健筋骨；丹参活血祛瘀消肿；乳香、没药，行气活血，化瘀止痛；当归活血养血，兼防化瘀药伤血。

【加减】若自汗者，加黄芪、白术、大枣，以益气固表止汗；若腰背疼痛甚者，加续断、骨碎补、牛膝，以强健筋骨止痛；若



瘀甚者，加大丹参用量、再加川芎，以活血化瘀；若畏寒者，加大制附子、高良姜、肉桂用量，以温补阳气等。

☯ 三七坚骨汤（赵玉春方）

【组成】淫羊藿 11g，巴戟天 13g，补骨脂 13g，杜仲 13g，续断 11g，枸杞子 13g，熟地黄 11g，仙茅 13g，骨碎补 13g，自然铜 13g，三七 13g，土鳖虫 6g，当归 13g，丹参 13g，鸡血藤 16g，威灵仙 13g，路路通 13g。个别患者长期服用土鳖虫后，如对胃有刺激可减量，或不用。

【用法】每日 1 剂，水煎，分 3 次服。30 日为 1 个疗程。

【功效】坚骨补肾，通络活血。适用于腰肌劳损引起的腰背疼痛。

【方解】坚骨汤中巴戟天、淫羊藿、补骨脂、杜仲、续断、枸杞子、熟地黄、仙茅补肾益精坚骨为主，加以骨碎补、自然铜，使腰椎体骨密质更加结实，肥大疏松退变的骨体坚硬、缩小而腰痛自愈；辅用三七、土鳖虫、当归、丹参活血祛瘀，疏通瘀络，推动腰部血液运行，改善局部受压组织的瘀血肿胀，恢复神经血管功能，配鸡血藤、威灵仙、路路通舒筋活络，引药达所为使，即“通则不痛，痛则不通”，故痹病悉除。

【按语】中医学述“腰者乃肾之府，转摇不能，肾将惫矣。”《素问·痹论》曰：“骨痹不已，复感于邪，内舍于肾。”此病多由年老肾虚，先天禀赋不足，久病虚弱，加之劳累太过，导致肾精亏损，无以濡养筋脉骨骼而成。诊断为：肾虚骨弱，瘀血阻络，治以补肾坚骨活血通络。

☯ 补肾通络汤（谷振清方）

【组成】生薏苡仁 28g，炒白术 28g，芡实 28g，炒白芍 28g，



炙甘草 16g。

【用法】水煎分2次服，每日1剂。将本方药渣用布包裹热敷患侧，每日1次，每次30min。

【功效】通络止痛，健脾燥湿。主治腰肌劳损引起的腰痛。

【方解】中医学著作《景岳全书·腰痛》曰：“腰痛证凡悠悠戚戚，屡发不止者，肾之虚也；遇阴雨天或者久坐痛而重者，湿也；遇诸寒而痛，或喜暖而恶寒者寒也。”本方中重用白



白术

术补脾燥湿，祛湿避邪之源；重用生薏苡仁渗湿利水、舒筋护骨，使湿邪有去之路；重用芡实益肾利湿，令湿邪无藏身之地；重用白芍和炙甘草，酸甘化阴、缓急止痛。煎后药渣热敷，可使药液直接渗透于病所，促进腰部肌肉气通血和，内外合拍，肾气旺，湿邪除，痛得止。

【加减】腰部酸困无力加黄芪、白芍、当归；伴下肢沉重疼痛加白花蛇、木瓜；严重者加活络效灵丹；腰痛甚者加续断、骨碎补、桑寄生、蜈蚣；寒甚者加附子；肾阴虚者加熟地黄、山茱萸。

【验案】金某，女，39岁。2002年3月19日来医院就诊。反复腰痛、酸困沉重8年，患者劳累或遇寒湿疼痛发作，晚间休息时疼痛加重，早晨起床活动后缓解，伴神疲困倦。经X线检查腰部脊柱正常，肌肉紧张，左侧为甚，呈细索状，第3腰椎横突部有压痛，舌淡、苔白，脉沉缓。腰部磁共振检查无异常。此乃肾气不足、湿邪壅滞，予除湿补肾汤加味以补肾祛湿，兼散寒止痛。处方：炒白术28g，生薏苡仁28g，芡实28g，炒白芍28g，生黄芪28g，当归11g，续断9g，桑寄生9g，蜈蚣2条，附子9g，木瓜9g，炙甘草16g。服药7剂，晨起时未觉腰痛；服药12剂，症状和体征



明显改善。效不更方，共服 52 剂，治疗过程中并配此药渣热敷患侧，诸症消失。半年后随访未复发，临床治愈，而收全功。

② 当归壮腰汤（岳明香方）

【组成】党参 16g，黄芪 28g，当归 13g，续断 11g，生白术 16g，升麻 6g，香附 16g，乌药 6g，威灵仙 13g，枳壳 13g，骨碎补 13g，桑寄生 11g，独活 13g，甘草 3g。

【用法】水煎服，每日 1 剂，15 天为 1 个疗程。

【功效】适用于气虚型腰痛腰肌劳损，症见中气不接，腰痛不能举，自觉腰部上下两截，上部不能举动下部，臀骶部有下坠感，久坐后站起时腰不能马上直立，适量活动后痛可减轻，劳累后加重。有沉困酸胀感，初时疼痛较轻，一种姿势过久腰部有不适感，并逐日加重。查体腰部压痛，无放射痛，痛甚时活动受限，舌质淡、苔白，舌体大，脉沉细或沉弦。

【方解】壮腰汤中黄芪养脾益气，兼补肾润脏之元气，与党参培补中宫之气为主药；当归、骨碎补、续断活血补肝肾为辅助药；佐以白术益气补脾，升麻升阳行瘀，香附、乌药、枳壳理气，威灵仙、独活、桑寄生通经活络为佐，甘草调合诸药为使。

【加减】腰痛连及腿痛者加川牛膝、刘寄奴，以通经活络；腰痛连及腿麻木者加全蝎、天麻、僵蚕，以通经除风；痛甚者加延胡索、广木香、枳实，以理气止痛；腰痛酸沉加狗脊、当归、何首乌，以滋补肝肾。

腰痛连腿者加独活、牛膝；兼寒湿者加茯苓、白术、肉桂、干姜；兼湿热者加薏苡仁、黄柏；气滞重者加青皮、香橼、佛手。

【验案】万某，男，76 岁。患者反复腰痛 15 年加重 1 个月，于 2004 年 4 月 6 日就诊。患者 15 年来常因受凉后出现腰痛，时轻时重，活动后加重，伴形寒肢冷。腰椎 X 线片无明显病变。多