

专科专病单验方系列丛书

颈肩腰腿痛



HUANKEZHUANBINGDANYANFANGXILIECONGSHU

单 验 方

大全

■ 常虹 卢思俭 / 主编

中国中医药出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

颈肩腰腿痛单验方大全/常虹等主编.-北京:中国中医药出版社,1998.10

ISBN 7-80089-915-2

I. 颈… II. 常… III. ①颈肩痛-单方(中药)-汇编②腰腿痛-单方(中药)-汇编③颈肩痛-验方-汇编④腰腿痛-验方-汇编 IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 24227 号

中国中医药出版社出版

发行者:中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路7号 电话:64151553 邮码:100027)

印刷者:秦皇岛市卢龙印刷厂

经销者:新华书店总店北京发行所

开 本:850×1168毫米 32开

字 数:525千字

印 张:21

版 次:1998年10月第1版

印 次:1998年10月第1次印刷

册 数:7000

书 号:ISBN 7-80089-915-2/R·912

定 价:30.00元

《专科专病单验方系列丛书》
编委会

主编	胡国臣	张年顺	
编委	张玮	刘晋河	张守康
	魏秀元	张曰明	常虹
	李波	卢思俭	王洪涛
	武文慧	李瑞	宋乃光
	唐晔	韩秀荣	孔立
	杨秀惠	丛众	陈熠
策划	吴少楨		

目 录

第一节	颈椎病·····	(1)
第二节	肩关节周围炎 ·····	(96)
第三节	落枕·····	(146)
第四节	腰椎间盘突出症·····	(149)
第五节	腰肌劳损·····	(163)
第六节	腰扭伤·····	(170)
第七节	肥大性脊柱炎·····	(196)
第八节	腰椎管狭窄症·····	(209)
第九节	强直性脊柱炎·····	(213)
第十节	肱骨外上髁炎·····	(220)
第十一节	坐骨神经痛·····	(223)
第十二节	梨状肌综合征·····	(267)
第十三节	膝关节痛·····	(269)
第十四节	踝关节扭伤·····	(278)
第十五节	跟痛症·····	(289)
第十六节	类风湿性关节炎·····	(309)
第十七节	风湿性关节炎·····	(344)
第十八节	腰腿病·····	(368)
第十九节	四肢风湿痛·····	(437)

第一节 颈 椎 病

处方 1

【组成】 葛根 30g 羌活 9g 黑老虎 30g 吊子风 15g 石南藤 15g 宽筋藤 15g

【用法】 水煎服。

【功效】 祛风胜湿，活络止痛。

【主治】 颈椎病肢体麻木疼痛。

【方源】 广东江世英经验方

处方 2

【组成】 制马钱子 地鳖虫 地龙 全蝎各 3g 朱砂 0.3g

【用法】 制成蜜丸 40 粒，每晚临睡时服 1 粒。

【功效】 活血化瘀，祛湿止痛。

【主治】 颈椎病疼痛较甚而无虚损者。

【方源】 上海颜德馨方

处方 3

【组成】 鹿衔草 30g 风化硝 10g 骨碎补 20g 肉苁蓉 桑寄生各 20g 山萸肉 15g 半夏 30g 南星 30g 独活 20g 全蝎 10g

【用法】 水煎服。

【功效】 补益肝肾，豁痰祛风通络。

【主治】 颈椎病骨质增生者。

【方源】 天津王士福经验方

处方 4

【组成】 葛根 18g 威灵仙 15g 秦艽 羌活各 12g 透骨草 鸡血藤各 21g 当归 生地各 18g 白芍 25g 香附 15g

【用法】 水煎服。

【功效】 通筋活络，养血止痛。

【主治】 颈椎病因风寒湿邪侵袭，邪阻经脉，筋络失养者。

【方源】 河南娄多峰经验方

处方 5

【组成】 虎杖 茜草根 桑寄生 毒蛇各 15g 制马钱 3g

【用法】 水煎服。

【功效】 清热解毒，通络止痛。

【主治】 颈椎病而见热象者。

【方源】 江西陈茂梧经验方

处方 6

【组成】 白芍 30g 木瓜 12g 鸡血藤 威灵仙各 15g 甘草 12g

【用法】 水煎服。

【功效】 培补肝肾，疏通筋骨。

【主治】 颈椎病骨质增生。

【方源】 北京王之术经验方

处方 7

【组成】 闹羊花 30g 川芎 15g 归尾 15g 海桐皮 15g 透骨草 20g 川椒 防风各 15g

【用法】 水煎熏洗颈部。

【功效】 舒筋活血，散结止痛。

【主治】 颈椎病疼痛较重者。

【方源】 经验方

处方 8

【组成】 羌活 胆南星 龙胆草各 6g 白芷 桃仁 赤芍
元胡各 10g 川芎 白芥子各 5g 威灵仙 15g 桑枝 葛根各
15~30g

【用法】 水煎服。

【功效】 祛风通络，活血止痛。

【主治】 颈椎病骨质增生。

【方源】 新中医 1986；(9)：5

处方 9

【组成】 淮山药 30g 熟地 枸杞 莲子肉 党参 黄芪各
15g 当归 6g

【用法】 炖母鸭，间断服食。

【功效】 益气滋阴，活血养血。

【主治】 颈椎病症状消除后食疗。

【方源】 经验方

处方 10

【组成】 乳香 没药 血竭 儿茶 自然铜各 30g 桃仁
川芎 当归 红花各 15g

【用法】 水煎服。

【功效】 活血止痛。

【主治】 颈椎病。

【方源】 实用医学杂志 1988；(1)：42

处方 11

【组成】 黄芪 120g 赤芍 30g 川芎 当归 地龙各 15g

【用法】 水煎服。

【功效】 益气活血，通络止痛。

【主治】 颈椎病。

【方源】 经验方

处方 12

【组成】 黄芪 30g 桂枝 赤芍 茯苓 苍术 红花各 15g

鸡血藤 30g 半夏 12g 薏苡仁 30g 天麻 6g 片姜黄 10g
甘草 6g

【用法】 水煎服。

【功效】 补气活血，利湿通络。

【主治】 颈椎病。

【方源】 经验方

处方 13

【组成】 当归 20g 延胡索 15g 粉葛根 30g 秦艽 30g 威
灵仙 30g 制川乌 独活各 10g 天麻 5g 蜈蚣 3 条

【用法】 水煎服。

【功效】 舒筋活络，祛风湿，止痹痛。

【主治】 颈椎病。

【方源】 经验方

处方 14

【组成】 葛根 30g 麻黄 桂枝 炒白芍 炙甘草 大枣各
10g 生姜 6g

【用法】 水煎服。

【功效】 散寒通络。

【主治】 颈椎病。

【方源】 《伤寒论》

处方 15

【组成】 黄芪 15g 白芍 25g 木瓜 12g 甘草 6g 淫羊藿 15g 威灵仙 6g 续断 20g 牛膝 15g

【用法】 水煎服。

【功效】 散风祛湿，活血化瘀，舒筋止痛。

【主治】 颈椎病。

【方源】 经验方

处方 16

【组成】 葛根 40g 丹参 30g 威灵仙 30g 防风 30g 荆芥 30g 桑枝 30g 桂枝 30g 五加皮 30g 当归 30g

【用法】 以上 9 味加水 3000g，稍浸渍后煮沸 15 分钟，去渣。用毛巾蘸药液趁热洗敷颈肩部，洗后擦干。每日洗 2 次，每次 30 分钟，每剂可用 3 天。麻木甚者可加细辛 15g 和川椒 30g，疼痛者可加乳香 15g 和白芍 20g。

【功效】 舒筋活络，化瘀止痛。

【主治】 颈椎病。

【方源】 验方

处方 17

【组成】 伸筋草 12g 五加皮 12g 制乳香 12g 制没药 12g 秦艽 12g 当归 12g 红花 9g 地鳖甲 9g 路路通 9g 骨碎补 9g 桑枝 9g 桂枝 9g 川乌 9g

【用法】 以上 13 味加水 2000g，煮沸 20 分钟，去渣浸洗患处，每日 1 次，每次 20 分钟，7 天为一疗程。

【功效】 活血化瘀，舒筋活络，温经止痛。

【主治】 颈椎综合征。

【方源】 验方

处方 18

【组成】 醋适量

【用法】 先用醋将消毒纱布浸湿，以不滴水为度，敷于患处，然后用红外线照射 30~40 分钟，治疗时消毒纱布干了可补加温热醋 1 次。每日 1 次，15 天为一疗程，隔 3~5 天可进行第 2 个疗程。一般第 1 个疗程显效，第 2~3 个疗程症状消失。

【功效】 止痛。

【主治】 颈椎病。

【方源】 验方

处方 19

【组成】 三七 10g 川芎 15g 乳香 15g 没药 15g 血竭 15g 姜黄 15g 杜仲 15g 天麻 15g 白芷 15g 川椒 5g 麝香 2g 白酒 150g

【用法】 以上 10 味共研细末，放入白酒中用微火煎成糊状（或用米醋适量调成糊状），摊在消毒纱布上，并将麝香末撒在药糊上，敷于患处，干后可将药重新调成糊再用，每剂可连用 3~5 次，连用 15 次为一疗程。

【功效】 活血化瘀，通络止痛。

【主治】 颈椎病。

【方源】 验方

处方 20

【组成】 当归 300g 羌活 200g 藁本 300g 制川乌 300g 黑附片 300g 川芎 300g 赤芍 300g 红花 300g 广地龙 300g

广血竭 300g 菖蒲 300g 灯芯 300g 细辛 300g 桂枝 300g
紫丹参 300g 防风 300g 萝卜子 300g 威灵仙 300g 乳香
300g 没药 200g 冰片 20g

【用法】 以上前 20 味共研细末，然后和入冰片，令匀，装入枕芯，做成药枕，让患者将药枕垫于头项下，每日使用 6 小时以上，30 天为一疗程。

【功效】 活络通经。

【主治】 颈椎病。

【方源】 验方

处方 21

【组成】 伸筋草 30g 透骨草 30g 路路通 30g 荆芥 30g
防风 30g 附子 30g 千年健 30g 威灵仙 30g 桂枝 30g 秦艽
30g 羌活 30g 独活 30g 麻黄 30g 红花 30g

【用法】 以上 14 味共研粗末，分装 2 个药袋，用时加水煎煮 20~30 分钟，稍凉后将药袋置于患处热敷，每次 30 分钟，每日 1 次，2 个月为一疗程。

【功效】 活血化瘀，舒筋活络，温经止痛。

【主治】 颈椎病。

【方源】 验方

处方 22

【组成】 骨碎补 20g 枸杞 12g 鸡血藤 30g 三七 12g

【用法】 上药共泡白酒中，涂搽患处。

【功效】 活血通络。

【主治】 颈部肌肉僵痛。

【方源】 《中国民间草药方》

处方 23

【组成】 葛根 20g 蒲公英 20g 老鹳草 20g 生姜 12g

【用法】 捣烂敷贴患处。

【功效】 清热祛湿通络。

【主治】 颈椎病。

【方源】 同上方

处方 24

【组成】 马蹄草 20g 扁担叶 30g 地胡椒 12g 火葱 6g

【用法】 捣烂，调拌芝麻油，敷贴患处。

【功效】 祛湿通络。

【主治】 颈椎病。

【方源】 同上方

处方 25

【组成】 箭杆风 30g 伸筋草 30g 九节风 30g 活麻根 30g

【用法】 上药炒热后熨患处。

【功效】 祛风除湿通络。

【主治】 颈椎病。

【方源】 同上方

处方 26

【组成】 散寒草 30g 马蹄草 20g 红血藤 20g 柑子叶 20g

【用法】 上药炒热，外熨患处。

【功效】 祛风通络。

【主治】 颈椎病。

【方源】 同上方

处方 27

【组成】 地骨皮 12g 土鳖虫 6g 铁筷子 30g 九龙藤根 30g

【用法】 上药捣烂外敷患处。

【功效】 祛湿通络。

【主治】 颈椎病。

【方源】 同上方

处方 28

【组成】 虎杖 30g 岩五加 12g 凤仙花杆 12g 杜鹃根 20g

【用法】 捣烂敷贴患处。

【功效】 祛湿通络。

【主治】 颈椎病。

【方源】 同上方

处方 29

【组成】 骨碎补 20g 接骨丹根 30g 酸浆草 30g 牛膝 12g

【用法】 捣烂敷贴患处。

【功效】 祛湿通络。

【主治】 颈椎病。

【方源】 同上方

处方 30

【组成】 金钱草 30g 大血藤 30g 舒筋草 20g 搜山虎 20g

【用法】 水煎服。

【功效】 祛风除湿通络。

【主治】 颈椎病。

【方源】 同上方

处方 31

【组成】 大血藤 30g 见血飞 12g 刺老包根 20g 核桃树皮 12g

【用法】 上药炒热外熨患处。

【功效】 祛湿通络。

【主治】 颈椎病。

【方源】 同上方

处方 32

【组成】 天麻 半夏 全蝎 僵蚕各 9g 白芍 夜交藤各 24g 钩藤 20g (后下) 茯苓 15g 丹参 30g

【用法】 每剂水煎 50ml, 分 2~3 次服完。15 天为 1 个疗程。疗程间隔 3~5 天。

【功效】 通络定眩。

【主治】 痰湿交阻之颈肩四肢疼痛、麻木, 晕眩。

【方源】 经验方

处方 33

【组成】 骨碎补 120g 金钱蛇 3 条 桂枝 60g 粉干葛 120g 羌活 当归各 60g 制乳没各 30g 生白芍 90g 甘草 炮山甲各 30g 鸡血藤 巴戟天各 80g

【用法】 共为细末, 水泛为丸, 绿豆大小, 晒干装瓷瓶中保存, 日 3 次, 每次 6 粒。

【功效】 活血化瘀, 壮骨通络止痛。

【主治】 颈椎病肩臂疼痛不举。

【方源】 经验方

处方 34

【组成】 葛根 40g 丹参 威灵仙 防风 荆芥 桑枝 桂枝 五加皮 当归各 30g

【用法】 煎药沸后，用毛巾蘸药水趁热洗敷颈肩部。每次 30～40 分钟，每天 2～3 次。

【功效】 通络活血止痛。

【主治】 颈肩麻木疼痛。

【方源】 经验方

处方 35

【组成】 三七 10g 川芎 血竭 乳香 姜黄 没药 杜仲 白芷各 15g 天麻 10g 川椒 5g 麝香 2g

【用法】 上药共研细末，放入 150ml 白酒，微火煎成稠糊状，或用米醋拌成糊状，摊在纱布上，将麝香搽在上面，敷于患处，每剂可连用 3～5 次。

【功效】 活血化瘀，通络止痛。

【主治】 颈肩腰背扭伤、疼痛、肿痛。

【方源】 经验方

处方 36

【组成】 丹参 15g 桃仁 30g 红花 10g 防风 20g 桑寄生 20g 独活 15g 透骨草 35g 威灵仙 40g 鳖甲 30g

【用法】 上药煎成煎剂，然后将浸有此煎剂的药垫置于颈部皮肤，通过颈椎治疗仪直流电进行药液导入。每次 25 分钟，日 1 次，12 次为 1 疗程。

【功效】 活血通络祛湿。

【主治】 颈肩疼痛、麻木。

【方源】 经验方

处方 37

【组成】 淫羊藿 仙茅 当归 威灵仙 豨莶草各 12g 黄芪 15g 姜黄 羌活 防风 葛根 鸡血藤各 9g 三七 3g

【用法】 水煎服。

【功效】 温经通络，除湿止痛。

【主治】 颈椎病，风寒湿型。头痛掣肩，手臂麻木，阴雨天加重。

【方源】 陕西中医学院学报，1987；（1）：29

处方 38

【组成】 桑枝 30g 艾叶 20g 木瓜 15g 刘寄奴 独活 秦艽 伸筋草 芒硝 透骨草 铅丹各 12g 桂枝 白矾 干姜 花椒 川乌 草乌各 10g 大葱 3 根

【用法】 共为粗末，分装布袋，沸水浸湿，外敷患处，日 3～4 次，每次 30 分钟，2 日换 1 袋。

【功效】 温经通络止痛。

【主治】 颈椎痛，肩背疼痛，手臂麻木。

【方源】 同上方

处方 39

【组成】 紫河车 15g 龟板 骨碎补 党参 黄芪 鸡血藤 各 12g 黄柏 知母 熟地黄 天门冬 麦门冬 葛根各 10g

【用法】 水煎服。

【功效】 清热滋阴，通络止痛。

【主治】 颈椎病，晕厥型。头晕目眩，腰膝酸软。

【方源】 同上方

处方 40

【组成】 鹿角胶 龟板 枸杞 黄芪 仙茅 淫羊藿 葛根
各 12g 芡实 川芎 白僵蚕各 10g 人参 6g 三七 3g

【用法】 水煎服。

【功效】 滋阴益气，活血通络。

【主治】 颈椎病，痿躄型。下肢沉重疼痛，酸困无力，甚至
痉挛、瘫痪。

【方源】 同上方

处方 41

【组成】 石决明 代赭石 牛膝 杜仲各 12g 天麻 钩藤
栀子 夜交藤 黄芩 茯神各 9g 三七 3g

【用法】 水煎服。

【功效】 平肝潜阳，通络止痛。

【主治】 颈椎病，肝阳上亢型。头晕目眩，腰膝酸软。

【方源】 同上方

处方 42

【组成】 白芍 30g 葛根 秦艽 威灵仙 当归各 20g 元
胡 川乌 独活各 10g 天麻 6g 蜈蚣 3g

【用法】 水煎服。

【功效】 活血通络止痛。

【主治】 颈椎病。颈椎骨质增生，强直疼痛，麻木，头晕，
失眠。

【方源】 新中医，1985；（10）：19

处方 43

【组成】 白芍 30g 葛根 25g 威灵仙 鸡血藤各 20g 甘