



腰部疼痛忌盲目按摩

医学专家忠告，腰痛不宜盲目按摩，应特别注意的是一些由于腰椎本身的病变，如骨折、脱位的早期，腰椎骨质增生，或者由于炎症、肿瘤等原因产生的腰痛，盲目按摩是不恰当的。因为不适当的按摩对于腰椎骨折、脱位的早期，不仅会使损伤加重，而且稍有不慎，将导致骨碎片或脱位的椎体进一步移位，有引起脊髓神经损伤的危险。对于骨质增生的腰痛病人，如果手法过于粗暴，还可加重腰痛。而对腰椎局部有炎症、结核或肿瘤的患者按摩就更危险了，可能会使炎症、肿瘤扩散。因此，在打算按摩之前，要注意按摩的适应证，否则有可能导致严重后果。



腰痛需要找对按摩师

按摩对腰痛有很好的疗效，需要注意的是按摩虽是腰痛的常用治疗方法之一，但也不可随意进行，须到正规医院。刘大爷的经历就是这方面的一个事例。刘大爷扭了腰，当时虽然感到腰部疼痛，但还能行走，未影响正常工作。没想到第二天晚上，在桑拿浴之后，经自称学过中医推拿的按摩师一通手揉、拳捶加脚踩的按摩，刘大爷痛上加痛，趴在按摩床上起不来了。

中医的推拿按摩对于腰背部的肌筋膜疾患，如急、慢性腰肌劳损等引起的腰痛是有疗效的。通过按摩使背部肌肉、筋膜受到刺激，令紧张的腰部肌肉松弛，加速腰部的血液循环，从而减轻腰部的疼痛。但若按摩的手法不正确，或者力量不适当，那么不但治不好腰痛，还有可能会加重腰痛的症状，甚至造成人为的损伤。就像退休职工刘大爷一样，腰痛没有好转反而加重了。所以在按摩时一定要找准按摩师，另外并不是所有的腰痛单靠按摩推拿就都能解决的，特别是找那些没有经过专门培训的人员按摩，将会错上加错。

因此，有了腰痛最好还是到正规医院找骨科或推拿按摩科医生诊治，只有对症治疗，才能取得较好的效果。

急性腰部扭伤的处理

急性腰扭伤后会立即出现剧烈疼痛，甚至有腰部断裂感。此时，腰部不能活动，行走困难，严重者甚至卧床时不能翻身。腰部的疼痛若为持续性的，咳嗽、打喷嚏、腹部用力等都可使疼痛加剧。这是由于腰部或骶部位的肌肉、韧带、筋膜等软组织突然受到牵拉而超过其弹性限度所致的急性损伤。急性腰扭伤可按如下方法处理：

(1) 停止工作、劳动，绝对卧床休息。应仰卧于硬板床上，床上垫一厚被，腰下垫一软枕，可减轻疼痛和缓解肌肉痉挛。

(2) 扭伤当天不要热敷和推拿，以免局部血管扩张，发生渗血和加重水肿。24小时后，局部可用热敷、推拿按摩、拔火罐等治疗，或食盐炒热布包敷患处，或用指尖、掌缘或半握拳的手均匀地敲击腰背部受伤的肌肉；还可用红花油、米酒等涂抹、按揉患处，以促进局部血液循环，调和气血。

腰部疼痛腰下垫枕好处多

腰部疼痛腰下垫枕是好办法之一，不少腰腿痛患者，尽管他们已做过多项治疗，症状也一度有过好转，但不久又陷入了腰腿痛的困扰中。这类病人中许多人忘记或忽视了骨科医生反复叮嘱的一句话：除了治疗，晚上休息不仅要睡硬板床，还要在腰下垫软枕。

腰下垫枕可以维持腰椎呈生理前凸姿势，缓解白天劳累所致的腰肌过度牵伸，保证腰肌松弛，在夜间得到充分休息，巩固已取得的疗效。腰肌放松后，其腰部血液运行也得到改善，有利劳损的腰肌逐步得到组织修复，增强肌力与肌张力，利于次日活动。对于腰椎和下胸椎压缩性骨折，腰下垫枕还有促进骨折逐步复位，





◎人体保健特区◎

减轻创伤性腰痛的作用。腰椎间盘突出症患者经腰下垫枕，可拉宽椎间隙，降低椎间盘压力，消除对腰部神经根的压迫，进而缓解腰腿痛。

具体方法是：将沙子 2 500 克洗净沥干，加入压碎的花椒 200 克，生姜 50 克，粗盐 250 克，混在一起放在铁锅里炒热，纳入一个自制的长布袋里。然后，躺在床上取仰卧位，布袋用毛巾包好放入腰背部的悬空处进行热敷，敷到局部热乎乎，暖烘烘，出汗为止。为了巩固疗效，可坚持使用。使用腰垫有利于保障腰肌松弛及腰背肌伸力的增强，使腰肌劳损得到修复，从而加强腰椎的稳定性，消除腰背部的不适症状。热敷还可以达到通经活络的目的。



腰痛为何不宜睡软床

单位的老赵年过半百才买了一套大的单元房。回想起从参加工作到现在，一直睡的都是硬板床，现在条件好了，一定要买个好的床，还要买个软软的席梦思床垫。以前老赵的腰一直有点小毛病，可自从住进自己的新居，换了新的床和新的席梦思床垫以后，老赵在早晨起床后常常感到腰特别的痛，有时在天还没有亮的时候就被痛醒，白天也常常腰背酸痛无力。

来到医院看病，医生详细询问并检查了老赵的症状后，告诉老赵说还是以前腰部的老毛病，刚买的席梦思床垫可能是罪魁祸首。回家以后，老赵撤掉了软软的席梦思床垫，重新睡起了硬板床，很快腰痛就消失了，老赵逢人就打趣地说自己是穷命。俗话说“睡有睡相、坐有坐相”，人的一生有 1 / 3 时间是在床上度过的，所以患有腰部疾患的人选择好的床具对腰部保健特别重要。



腰痛该不该腰带保护

有的医生说腰痛最好带护腰，有的医生说带了就有依赖了，

最好不要带。到底腰痛患者该不该带护腰。根据多年的医学实践，建议有腰痛的人最好带护腰。护腰可以起到两个作用，其一是保暖，其二是支持腰部。如果自己感到腰部无力，还是早用为好。护腰可以自己做，用旧棉布或内衣缝制，也可去商场购买，最重要的就是选择适合自己体形的，尤其应以柔软、舒适为佳。护腰能充实腰段的生理弧度，从而缓解由于腰背段悬空所引起的腰护腰背肌紧张痉挛和疼痛，对腰肌劳损、腰椎间盘突出有很好的辅助治疗作用，一般腰痛患者可以使用。但需要注意的是护腰不可长期带用。

有很多人的腰痛是由于搬重物用力不当引起的，所以医学专家对患有腰痛搬重物的人提出一个忠告：此类人劳动之前先佩带一根阔腰带，对护理腰部有好处。这个忠告是基于劳动者的实践经验和医学护理原理得出的。

搬重物时，腰部需要较大的力量，既要灵活有力，又要柔软曲折，这样才能使身子上下贯通、动作自如。系上一根阔腰带，一方面对腰部肌肉是一种支托；另一方面腹部肌肉也受到一定的紧束，可以反射性地引起腰肌力的增大。同时，佩带阔腰带也有利于用力时呼吸的调节，或用力屏气时瞬间力量的迸发。所以搬重物时系上一根阔腰带对保护腰肌有一定的好处。

腰痛弯腰用力须注意

(1) 减少弯腰 有腰痛的人理应尽量减少弯腰，不论是平时或持重时。因为向前弯腰时腰间盘后移，若反复弯腰，一旦保护髓核的纤维环磨损，可能发生透明变性甚至断裂，特别是在后外侧的薄弱处。健康的椎间盘能将上部体重均匀地传至下位椎体面上，在身体垂直运动时起着缓冲震荡的作用。如果必须做弯腰动作，可以用弯膝下蹲动作来替代，简单讲就是尽量弯膝不弯腰。

(2) 正确用力 俗话说立柱顶千斤，举重运动员能负重举起超过自身体重数倍的重量，就是利用了正确的技术。举重时，背肌





◎人体保健特区◎

用力使腰椎挺直，腹肌收缩后下蹲，腰部始终处于直立状态，收腹挺胸，这就是安全姿态。在坐姿时，腰部不能空，要紧靠椅背或用靠垫以使腰部直立，尤其对于长期坐着工作的人，不能让腰间盘后移，如司机、办公室人员等。



腰痛正襟危坐好处多

自我保健，可以防治腰痛。首先要保持良好的坐姿。“正襟危坐”可使腰骶部韧带、肌肉等不受到过度的牵拉，使腰椎乃至整个脊柱保持正直。坐椅子工作时，应将椅子拉向桌缘，在“正襟危坐”的基础上，尽量将腰背紧贴并倚靠椅背，这样可以降低腰椎间盘的内压，腰背、腰骶部的肌肉不至于太疲劳，可防腰痛。坐位工作 1 小时左右应站起来舒展一下身子，踢踢脚，伸伸懒腰，让腰部后伸几下，散散步，活动一下身子。腰部要注意保暖。即使在三伏天，空调室中的温度也不宜调得过低，尤其不宜让冷气直吹腰部。



怎样消除姿势性腰痛

姿势性腰痛主要是由于工作、学习、日常生活中不良姿势引起的。一项调查资料说明：人类因站、坐不同的姿势，而带给人体背部椎间盘不同的压力，如以直立时椎间盘承受压力为 100 单位做标准时，当采取站立姿势又弯腰取物时，压力升高到 200 单位，若是坐着弯腰取物时，其压力更高达 275 单位。可见承受压力越大的姿势，越不能使用过久。因为不当的姿势用得愈久，腰背受到的伤害愈大。患有姿势性腰痛的人多与从事职业有关，如司机、店员、搬运工、护理人员 and 电脑族等，最易因固定姿势或姿势不正而引起腰酸背痛。要消除姿势性腰痛，首先就要在卧、行等方面改善姿势。其次就是不良姿势的纠正。下面具体介绍纠正姿势的训练方法：

(1) 坐位训练 患者坐在有靠背的普通木椅上，双髋、双膝屈曲 90 度，腰椎和靠背之间尽可能靠紧，不留空隙，以减少腰椎的前屈。达不到这种姿势的患者，可选用靠背前侧有凸起的椅子，以利于训练的进行。

(2) 站姿训练 患者腰背部紧贴墙壁直立，以腰椎和墙之间伸不进手为原则，然后逐渐屈髋屈膝下蹲。这是在座位的基础上进行的第二步训练。只有保持了直立的腰椎曲度，方可在步行、运动和负荷重物的活动中保持良好的功能状态。

肾虚腰痛的药膳疗法

肾虚腰痛可能是绝大多数人的概念，也从生活中印证了此类病人的广泛。也说明肾虚腰痛是中老年人的常见病，肾虚者常伴腰膝酸软、疲乏无力，常反复发作。偏肾阳虚者，还可伴有面色无华、手足不温、阳痿早泄、舌质淡、脉沉细；偏肾阴虚者，则伴有心烦失眠、口燥咽干、面色潮红、手足心热、舌质红，脉细数。采用食疗方法调理，常可收到独特疗效。



杜仲灵仙蒸猪腰

组成 杜仲 20 克，威灵仙 55 克，猪腰 1~2 个。

制法 分别研粉，后混合拌匀，再取猪腰子（猪肾脏）1~2 个，破开，洗去血液，再放入药粉；摊匀后合紧，共放入碗内，加水少许，用锅装置火上久蒸。

用法 吃其猪腰子，饮其汤，每日 1 剂（孕妇忌用）。

功效 主治肾虚型腰椎间盘突出症，有补肾壮骨强腰之作用。





◎人体保健特区◎



茴香煨猪腰

- 组成** 茴香 15 克，猪腰 1 个。
- 制法** 将猪腰对边切开，剔去筋膜，然后与茴香共置锅内加水煨熟。
- 用法** 趁热吃猪腰，用黄酒送服。
- 功效** 温肾祛寒。主治肾虚所致的腰痛。



杜仲腰花

- 组成** 取杜仲、川断各 15 克，猪腰子 1 对，白酒 25 毫升，葱、味精、酱油、大蒜、姜、盐、白糖各适量。
- 制法** 先将猪腰洗净切成腰花放碗内，加白糖、盐、酒；另将杜仲、川断煎取浓汁后加入腰花中。用武火烧热锅，倒入腰花速炒熟，然后加入调味品即可食用。
- 用法** 佐餐食用。
- 功效** 补肝肾、健筋骨、降血压。适用于肾虚腰痛、阳痿、遗精、眩晕、尿频等症。



狗脊炖猪尾巴

- 组成** 狗脊 15 克，肉苁蓉 30 克，新鲜猪尾巴 2 条（去毛洗净）。
- 制法** 取狗脊、肉苁蓉、新鲜猪尾巴。将肉苁蓉、狗脊用纱布包好，和猪尾巴共放入沙锅内，加水适量，用文火炖至猪尾巴熟烂，再加入适量食盐调味。
- 用法** 饮汤吃猪尾巴，每日 1 次，连食 1 周有效。
- 功效** 补肾助阳，强筋壮骨。适用于腰脊酸痛之症。



骨碎补炖猪蹄

组成 取骨碎补、川牛膝各 20 克，菟丝子 30 克，川断 15 克，猪蹄 2 只。

制法 将上 4 味药用纱布包好，和猪蹄共放锅内，加水及黄酒适量，炖至猪蹄熟烂。

用法 吃猪蹄喝汤。每日 1 次。

功效 补肾强骨，活血化淤，续伤止痛。用于肾虚腰痛、耳鸣耳聋、牙齿松动等症。



仙茅炖猪肾

组成 仙茅 15 克，核桃肉 50 克，小茴香 20 克，猪腰 1 对，葱、姜、盐、酒各适量。

制法 将仙茅、小茴香用纱布包好，共放沙锅内，加水适量，用文火炖煮，食肾饮汤。

用法 佐餐食用。

功效 补肾阳，强筋骨，祛寒湿。用于阳痿精冷，筋骨痿软，腰膝冷痹，阳虚早泻。阴虚火旺者忌用此方。



三七地黄瘦肉汤

组成 三七 12 克，生地 30 克，大枣 4 枚，瘦猪肉 300 克。

制法 三七打碎，生地、大枣、瘦猪肉入沙锅，加适量水，大火煮沸后改小火煮 1 小时至瘦肉熟烂，放适量调料。

用法 饮汤吃肉，隔日 1 剂。

功效 活血化淤，定痛。主治气滞血淤型急性腰椎间盘突出症。





果莲炖乌鸡

组成 乌鸡 1 只，莲子肉 15 克，白果 15 克，糯米 15 克，胡椒 3 克，葱、姜、酱、盐各适量。

制法 鸡去毛及内脏，洗净，在腹腔内放入白果、莲子、糯米、胡椒缝好，口朝上放沙锅内加水及葱等调料，炖熟即可。

用法 佐餐食用。

功效 补肾涩精，活血调经。主治男性肾虚腰痛、遗精等症。



芝麻核桃仁粉

组成 黑芝麻 250 克，核桃仁 250 克，白砂糖 50 克。

制法 将黑芝麻拣去杂质，晒干，炒熟，与核桃仁同研为细末，加入白糖，拌匀后瓶装备用。

用法 每日 2 次，每次 25 克，温开水调服。

功效 滋补肾阴，抗骨质疏松。黑芝麻滋补肝肾，为延年益寿佳品。近代研究证实，芝麻含有大量的钙、磷、铁等矿物质及维生素 A、维生素 D、维生素 E，所以有良好的抗骨质疏松作用。核桃仁补肾强腰，从营养学角度分析，核桃仁中所含的钙、磷、镁、铁等矿物质及多种维生素均可增加骨密度，延缓骨质衰老，对抗骨质疏松。



黄芪虾皮汤

组成 黄芪 20 克，虾皮 50 克。

制法 先将黄芪切片，入锅，加水适量，煎煮 40 分钟，去渣取汁，兑入洗净的虾皮，加水及葱、姜、精盐等调味品，煨炖 20 分钟，即成。

用法 佐餐当汤服食。

功效 补益脾肾，补充钙质，抗骨质疏松。黄芪擅长益气补脾，近代实验研究证实黄芪有雌激素样作用，可有效地防止和减少绝经后女性因缺乏雌激素而引起的骨丢失。



巴戟炖鸡腰

组成 巴戟 15 克，枸杞子 15 克，鸡腰 30 克，红枣 5 枚（去核）。

制法 鸡腰洗净，稍煮沸水，用油加酒爆炒后，同各物于炖盅内隔水炖熟。

用法 佐餐食用。

功效 壮阳补肾。

主治 适用于肾阳亏虚之腰痛、阳痿、遗精、早泄等症。



冬虫夏草鸭

组成 雄鸭 1 只，冬虫夏草 5~10 条，食盐、姜、葱各少许。

制法 雄鸭去毛，除去内脏，洗净放沙锅中。加冬虫夏草、食盐、姜、葱、水适量，移火上以小火煨烂，食用。

用法 佐餐食用。

功效 补虚助阳。主治肾虚腰痛、阳痿遗精等症。





◎人体保健特区◎



猪腰核桃汤

组成 猪腰子 1 对，杜仲 30 克，核桃肉 30 克。

制法 三物共煮后加盐去杜仲渣，吃猪腰喝汤。

用法 隔日 1 次，至愈为止

功效 益肾助阳，强腰益气。主治腰脊疼痛、遗精频作、畏寒肢冷等症。



杜仲羊肾

组成 新鲜羊肾 1 对，杜仲 30 克。

制法 将羊肾剖开，洗净，把杜仲夹于剖开之羊肾内，用细线将羊肾缠紧，放入碗内，加少量水及盐，置锅内隔水慢火蒸 2 小时取出。

用法 依个人餐量分次食羊肾，可连续食用。

功效 本方主治无病性腰痛，有补肾强腰、养精益髓之效。



黑豆羊腰汤

组成 猪腰或羊腰 1 对，黑豆 100 克，茴香 3 克，生姜 9 克。

制法 共煮熟。

用法 吃腰子和豆，喝汤，可常食。

功效 此方主要用于防治寒湿腰痛。



鹿茸炖甲鱼

组成 甲鱼 250 克，鹿茸片 1 克，香菜、葱段、姜片、花椒、料酒、味精、酱油、白糖、猪油、鸡汤及湿淀粉等适量。

制法

① 甲鱼杀死后，洗净，用酱油浸泡入味。炒锅置火上，放入油，烧热后，将甲鱼炸成金黄色。锅内留油，放入葱、姜、花椒制成调味油。

② 把甲鱼置碗内，加入调味油、料酒、酱油、味精、鸡汤、白糖、鹿茸片，然后将碗上屉蒸熟，将原汤滗出，再和少许原汤烧开，用湿淀粉勾芡，撒上香菜，装盘。

用法 佐餐食用。

功效 温补肾阳，滋阴益气。适用于肾阳虚之腰痛、阳痿、遗精等症。



腰部疼痛的药茶疗法

腰部若感受寒湿或肝肾亏虚常致腰膝酸软，关节屈伸不利，皮肤麻木不仁等，祖国医学常主张以茶疗疾，因此对此类腰痛，我们在这里列举一些常用的保健茶，它们具有补肝肾、强腰膝、利湿热、祛风寒之功效，对治疗腰腿疼痛效果较好。

组成 制首乌 200 克，怀牛膝 150 克。

制法 照上方药物比例，研成粗末。每日用 30~50 克，置热水瓶中，用沸水冲泡，加盖焖约 20 分钟。

用法 频频饮用。1 日内饮完。





◎人体保健特区◎

功效 补益肝肾，强腰壮膝。主治肝肾不足，腰膝骨痛，下拘急或酸麻，行走乏力。寒湿引发之腰膝痹症不宜饮用。腰膝酸麻疼痛，活动不爽，是中老年人常见的病症。本方用何首乌补肝益肾，养血祛风，治疗腰膝酸痛；配伍怀牛膝补肝肾，强筋骨，活血散淤，“止筋骨疼，强筋舒筋，止腰膝酸麻。”二药相合，不但可治肝肾不足之腰膝疼痛，还可用于治轻型腰膝风湿痹痛。此外，对于脑血栓形成之后遗腰膝酸麻拘紧疼痛，亦可常饮此茶。

首乌牛膝茶



组成 虾米 10 克，绿茶 3 克。

制法 将上述成分放入杯中，沸水冲泡 15 分钟即可。

用法 代茶饮用。

功效 温肾壮阳。可治疗阳痿滑精、肾虚腰痛等症。虾米茶经反复饮用，淡而无味后，可连虾米、茶叶吃掉。虾米茶为沿海渔民所爱喝的茶饮。

虾米茶



组成 胡桃仁 10 克，绿茶 15 克。

制法 共捣成细末，加炼蜜适量于茶中，用沸水冲泡即可。

用法 代茶饮用。

功效 具温肾纳气、充旺元阳、止遗精、兴阳事之功效。多用于男子房事低下、滑精早泄以及长期哮喘等症。

胡桃蜜茶



杜仲茶

组成 杜仲叶 12 克，绿茶 3 克。

制法 将杜仲叶切细，与茶叶一同入茶杯内，用沸水冲泡 10 分钟，即可。

用法 代茶饮用。

功效 此方具有补肝肾、强筋骨、兴阳事之功效。适用于治疗脾肾阳虚引起的腰膝酸痛、阳痿早泄、尿频尿急以及高血压、心脏病、肝硬化等症。长期饮用具有抗衰防老、延年益寿之功效。



组成 巴戟天 20 克，怀牛膝 15 克。

制法 上药研为粗末，置于热水瓶中，冲入适量沸水浸泡，加盖焖约 20 分钟。

用法 频频饮用。于 1 日内饮尽。每天中晚可配合饮用黄酒各 1 杯。

功效 温补肾阳，强腰健膝。此茶适用于肾阳亏虚、腰酸冷痛、膝软无力、阳痿早泄或病后腰酸、背脊冷痛、腰以下有冷感、手足不温等症。阴虚火旺、中气下陷者，不宜饮用。

巴戟牛膝茶



巴戟牛膝茶主治肾阳虚损之症。方中巴戟天性味甘温，能补肾壮阳，强筋骨，祛风湿，治肾虚腰脚无力、痿痹瘫痪、风湿骨痛、神经衰弱、阳痿遗精、早泄、失眠的功效。它含有维生素 C 和糖类。怀牛膝性味甘苦酸，原为补益之品，而善引气血下行，故善治肾虚腰痛腿疼，或膝痛不能屈伸。现代医学认为牛膝含有三萜皂苷及蜕皮甾酮等，具有止痛作用。它与巴戟天相伍，是治疗肾阳不足所引起的腰膝疾患的良药。





◎人体保健特区◎

组成 胡桃肉 20 个，补骨脂（酒浸炒）240 克，杜仲（姜汁炒）500 克，大蒜 120 克。

制法 除大蒜外，其余三药研成粗末备用。大蒜有辛臭味，若泡茶饮，其气味令人难以接受。根据其辛热温散之性，可改为肉桂 20 克，研为粗末，掺入前三味药中。每日用 30~50 克，置于热水瓶中，以沸水冲泡大半瓶，盖焖浸泡约 20 分钟。

用法 1 日之内频频饮用，于 1 日内饮尽。

功效 补肾健腰。主要用于肾虚腰脊酸痛、转侧不利、足膝软弱、阳痿早泄、小便余沥或早期高血压、精神疲乏、腰膝酸冷、或伴有头晕目眩等症。

宜忌 外感风寒引起的腰脊酸楚不宜饮用。

健腰补肾茶



胡桃肉性甘温，能补肾固精，且能温肺定喘，对肾不纳气之虚喘有良效。由于它含有丰富的植物脂肪，有很好的润肠作用；其中亚麻酸、亚油酸进入体内代谢，可以抑制血胆固醇升高。此物为中老年人药食两用的上品，故用做主药。补骨脂、杜仲均为补肾强腰的要药，与胡桃肉相伍，其效相得益彰。特别是杜仲能防治高血压，尤为养生益寿之所宜。再佐以肉桂，则此茶温补而不滞，是腰痛的较好茶疗方。

组成 虎杖 20 克，独活 10 克，秦艽 9 克。

制法 上述药物研为粗末，置保温瓶中，用沸水适量冲泡，盖焖 20 分钟。

用法 代茶饮用。每日 1 剂。

功效 清热利湿，活血通经。适用于风湿热邪侵袭引起的关节疼痛，痛处可有热感或轻度肿胀，如慢性风湿性、类风湿性关节炎，或风湿热邪痹阻所致的腰腿疼痛。此方对有湿热之象的关节痛、腰腿

虎杖苕独茶

痛，可收捷效。

宜忌 孕妇不宜服。



组成 独活 150 克。

制法 上药研粗末。每次取 30 克置保温瓶中，用沸水 500 毫升冲泡，盖焖 15 分钟。

用法 代茶饮。1 日内分数次饮完。每日 1 剂。

功效 祛风胜湿，散寒止痛。主治风寒感冒引起的头痛、恶寒、发热、身体疼痛、腰腿酸痛或风寒湿三邪侵入致气血流行不畅而产生的腰、膝、足、胫筋骨疼痛。

宜忌 阴虚血燥者慎服。

独活茶



据药理研究，独活具有明显的镇痛作用和镇静、消炎作用，能使炎症减轻，肿胀迅速消退；还有明显的降压作用以及解痉挛、抗菌等作用。本茶主要用于祛风湿、治腰膝痹痛，对于风湿性关节炎偏风寒性效果较好，尤其是对下半身疼痛如腰痛、腿痛效果更为明显。

腰部疼痛的药酒疗法

我国民间常有将名贵草药泡酒喝防治腰酸腿痛的习惯。有些老年人一天喝好几次自泡“药酒”，来客人也总是热情地递上一杯，这些做法非常不可取。如果过量饮用，酒精的危害比药效还大，因为酒精能抑制甲状腺素分泌，导致肠道对钙、维生素 D 的吸收率降

