

# 颈肩腰腿痛千家妙方

JINGJIAN YAOTUITONG QIANJIA MIAOFANG

谭洪福 王惟恒 马新建 著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

# 前言 | 编者

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，出现脖子酸胀疼痛、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，医生会告诉你，病情加重时再做手术。然而谁又希望病情继续加重并去挨刀做手术呢？

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、疏筋通络等方法，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。

本书精选了中医治疗颈肩腰腿痛的 1 000 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。

# 目录 |

## 第一章 颈部病证

### 颈椎病 ..... 1

片姜黄治颈椎疼痛 /1

葛萆二藤汤通络止痛 /1

养血活血治颈椎病 /2

蠲痺汤治颈椎病 /2

除痺逐瘀汤治颈椎病 /3

颈复汤治颈椎病上肢麻木 /3

治颈椎病头痛眩晕 /3

华佗眩晕方治“颈筋急” /3

中药熏洗治颈椎病 /4

中药外敷治颈椎病 /5

中药穴位敷贴治颈椎病 /5

二仙搽液治颈椎疼痛 /6

骨碎补酒外搽治颈部肌肉僵痛 /6

药枕治疗颈椎病 /6

葛根五加粥治颈椎病颈项强痛 /7

天麻炖猪脑治颈椎病眩晕 /7

杭菊桃仁粥治颈椎病眩晕头痛 /7

### 落枕 ..... 8

疏筋活血治落枕 /8

解肌散寒治落枕 /9

消肿止痛治落枕 /9

刀豆壳汤治颈项紧痛 /9

熏洗法治落枕 /10

中药外敷治落枕 /10

药枕法治落枕 /11

食疗精方治落枕 /11

滴眼法治落枕 /11

## 第二章 肩及上肢病证

肩关节周围炎..... 13

通络止痛治肩周炎 /13

中药外敷治肩周炎 /17

散寒祛湿治肩周炎 /14

药枕治肩周炎 /18

益气活血治肩周炎 /15

桑枝鸡汤治慢性肩周炎 /19

中药熏洗治肩周炎 /16

肱骨外上髁炎（网球肘）..... 19

活血止痛汤治血瘀型网球肘 /20

红花乌头酒热敷治顽固性网球肘  
/22

补筋丸养血濡筋治网球肘 /20

许氏温经散热敷治网球肘 /22

四君芍草汤补气养血治网球肘 /20

中药熏洗治疗网球肘 /22

养血止痛汤治网球肘 /20

发疱法治网球肘 /23

中药外敷治疗网球肘 /21

桡骨茎突狭窄性腱鞘炎..... 23

桂麻伸透汤熏洗法治腱鞘炎 /23

桃红洗剂治腱鞘炎 /25

伸海汤熏洗法治腱鞘炎 /24

隔姜灸治腱鞘炎 /25

海桐皮汤熏洗法治腱鞘炎 /24

药膏外敷治腱鞘炎 /26

复方川草乌液治腱鞘炎 /24

药袋法治腱鞘炎 /26

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>**