

跌打秘方

伤科

■ 任增良

一、腰椎间盘突出症

腰椎间盘突出症，是发生在武术运动员身上的一种常见病。它是由外伤或其他多种原因造成椎间盘纤维环破裂，使髓核突出于椎间盘，从而压迫神经根引起的腰痛。此症易发于20—45岁之间的青壮年，临床上以腰椎4—5和腰椎5，以及骶椎1之间的椎间盘最易发生病变。

处方一：

乌梢蛇12克，蜈蚣10克，全蝎5克，细辛6克。

制法：将上药共研为细末后，分成8包，每日上午、下午各服一包，继之每日一包。

处方二：

全当归、菟丝子、杜仲、川续断、鸡血藤、骨碎补、白芍各60克，延胡

理繁而味，纵朴泻以何功。法捷而明，日迎随而得用。

且如行步难移，太冲最奇；人中除脊脊之强痛，神门去心性之呆痴。风伤项急，始求于风府；头晕目眩，要觅于风池。耳闭须听会而治也，眼痛则谷合以推之。胸结身黄，取涌泉而即可。脑昏目赤，泻攒竹以偏宜。但见两肘之拘挛，仗曲池而平扫。四肢之懈惰，凭照海以消除。牙齿痛，吕细堪治。头项强，承浆可保。太白宜导于气

索、威灵仙、木瓜、细辛、狗脊各45克，核桃仁、黑芝麻各200克，广木香、香附各30克，蜂蜜适量。

制用法：将上药分别研为极细末，过120目筛，混合均匀，炼蜜为丸。每丸重8克，每次服1丸，每日3次，取黄酒或白开水送服。

处方三：

麻黄20克，桂枝30克，乳香、没药各50克，制马钱子60克，土鳖虫、全蝎、蜈蚣各40克，僵蚕、红花、桃仁各45克，威灵仙70克，苍术、生甘草各35克。

制法：将上药共研为极细末，装入胶囊。每粒重0.25克，每次服3~4粒，于睡前1小时服药一次，以黄酒或兑少量白开水送服。首周服用3~4粒/日。若无明显反应，增加至5~6粒，最多不超过7粒。有严重

冲，阴股开通于水道。腹膨而胀，夺内庭兮休迟。筋转而痛，泻承山而在早。大抵脚腕痛，昆仑解愈。股膝痛，阴市能医。痛发癫狂兮，凭后溪而疗理。症生寒热兮，仗间使以扶持。期门罢胸膈血影而可已，劳宫退胃翻心痛亦可疑。

稽夫大敦去七疝之偏坠，王公谓此。三里却五劳之羸瘦，华陀言斯。

固知腕骨祛黄，然骨（注：应为“谷”）泻肾，行间治膝肿目疾，尺泽去

的肝、肾疾病的患者，以及孕妇忌服。

二、腰扭伤

处方一：

生大黄60克，葱白5根，生姜适量。

制法：先将大黄研为细粉，再调人生姜汁半小杯，加入开水适量，使之成糊备用。用时，将葱白捣烂炒热，用布包好，在患处揉擦至局部皮肤发红，觉烧灼感为止。然后，将上药的四分之一量敷上，盖以消毒纱布或厚纸，每日一次。

处方二：

当归、白术各9克，牛膝、川续断各15克，黑杜仲30克。

制法：将上药水煎，每日一剂，分2次服。

处方三：

生姜、大黄各适量。

制法：先将生姜洗净，切碎，绞汁于干净容器内，然后加入大黄粉，调成软膏状，摊于扭伤处，厚约0.5cm，并覆盖油纸或塑料布，以保持湿润，再覆盖纱布并用胶布固定。12~24小时未愈者可再敷。

处方四：

生大黄30克，丹参20克，槟榔15克，生姜10克，三七6克（研末冲服）。

制法：将上药水煎3次后合并药液，每日一剂，分早、晚2次用黄酒送服。

肘疼筋紧。目昏不见，二间宜取，鼻塞无闻，迎香可引，肩并除两臂难任，丝竹疗头痛不忍。咳嗽寒痰，列缺灸。

夫用针之士，于此理有能明焉，收祛邪之功，而在乎拈指。

附注：此文乃窦汉卿所著，其后明代凌波（字汉章，号卧岩）先生在此基础上又进行推衍，使其疗效更佳，取名《卧岩凌波先生得效应穴针法赋》，奈其文颇长，限于篇幅，容留后论。

（责任编辑 乔汉）