

# 杜仲强腰汤加减治疗慢性腰痛的临床经验

魏林翔

湖北中医药大学第一临床学院, 湖北 武汉

收稿日期: 2023年7月15日; 录用日期: 2023年8月12日; 发布日期: 2023年8月24日

## 摘要

慢性腰痛是临床常见的一种疾病, 以反复腰部一侧或两侧出现疼痛不适为主。中医认为慢性腰痛主要病因分内因及外因, 内因多由肾精亏虚, 腰部经脉不得濡养, 亦或是肾气不足, 腰部不得肾阳温煦; 其外因多由风寒湿热邪气痹阻经脉, 气血运行不畅, 不通则痛所导致。慢性腰痛病机为筋脉痹阻, 腰部失养, 其治则主以祛除外邪, 补肾养内, 标本兼治。笔者临床以杜仲强腰汤加减(杜仲, 续断, 牛膝, 延胡索, 当归, 川芎, 鸡血藤, 伸筋草, 威灵仙, 五加皮, 徐长卿, 千年健)治疗慢性腰痛, 颇有心得, 为临床治疗慢性腰痛提供参考。

## 关键词

杜仲强腰汤, 慢性腰痛, 临床经验, 中医治疗

# Clinical Experience in the Treatment of Chronic Low Back Pain with the Addition and Subtraction of Du Zhong Qiang Yao Tang

Linxiang Wei

The First Clinical Medical School of Hubei University of Chinese Medicine, Wuhan Hubei

Received: Jul. 15<sup>th</sup>, 2023; accepted: Aug. 12<sup>th</sup>, 2023; published: Aug. 24<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

Chronic low back pain is a common clinical disease, which is characterized by recurrent pain and discomfort on one or both sides of the waist. Traditional Chinese medicine believes that the main causes of chronic lumbar pain are divided into internal and external causes, the internal causes are mostly due to kidney essence deficiency, lumbar meridians cannot be moistened, or insufficient

kidney qi, lumbar not to the warmth of kidney yang; external causes are mostly due to the wind, cold, dampness and heat of the evil paralytic obstruction of the meridians, the qi and blood run poorly, do not pass the pain is caused by. Chronic lumbago pathology for the paralytic obstruction of the tendons and veins, lumbar loss of nourishment, the main treatment to get rid of the external evil, tonifying the kidney to support the internal, both symptomatic and curative. The author's clinical treatment of chronic lumbago with the addition and subtraction of Duzhong Strong Waist Tong (Duzhong, Hengjiuan, Niuxiao, Yanhuoso, Danggui, Chuanxuan Xiong, Jiangxiaodong, Xinchengchen, Wu Jiaope, XU Changqing, Millennium Jiangshian) is a good idea, and it will be useful for the reference of the treatment of chronic lumbago.

## Keywords

Du Zhong Qiang Waist Strengthening Soup, Chronic Low Back Pain, Clinical Experience, Traditional Chinese Medicine Treatment

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

腰为肾府，赖于肾精气濡养，腰痛病位于肾，与足太阳膀胱经、任、督、冲、带等经脉相关。笔者运用杜仲强腰汤治疗慢性腰痛颇有感悟，现将临床经验总结以供参考。

## 2. 关于慢性腰痛的认识

### 2.1. 慢性腰痛现代医学的病因分析

现在医学[1] [2] [3]认为慢性腰痛由多种因素导致，如腰背部肌肉、韧带和关节发生损伤或病变，慢性的软组织损伤、退行性病变、肿瘤侵犯、代谢障碍等等引起以腰部疼痛不适为主要症状的疾病。

### 2.2. 慢性腰痛中医的病因病机

慢性腰痛属于中医里“腰痛”、“痹阻”的范畴[4]。关于其病因分为外感和内伤，多由外感风寒湿热邪，经脉痹阻，又因素有内损，局部气血运行瘀滞，气血不通，不通则痛，病损日久，久病必虚，导致肾精气亏损，腰部经脉失于濡养温煦，不荣则痛，内因外感共同致病，导致慢性腰痛症状反复，病程较长，腰部多隐痛或酸痛，常因体位不当、劳累过度、天气变化等因素加重，其主要病机在于筋脉痹阻，腰府失养[2] [5]。

### 2.3. 中医古籍对慢性腰痛的认识

中医古籍里[6] [7] [8]《黄帝内经》中提出“腰者，肾之府，转摇不能，肾将惫矣”“衡络之脉令人腰痛……得之举重伤腰”“肾大，则善病腰痛，不可以俯仰，易伤以邪。肾高，则苦背脊痛，不可以俯仰；肾下则腰尻痛，不可以俯仰”“岁火不及，寒乃大行，长政不用，物荣而下，凝惨而甚，则阳气不化，乃折荣美，上应辰星，民病胸中痛……腰背相引而痛，甚则屈不能伸”，强调肾与腰痛联系密切，腰痛病位在肾，肾不足是慢性腰痛重要内因。《诸病源候论·腰脚疼痛候篇》提出“肾气不足，受风邪之所为也，劳伤则肾虚，虚则受于风冷，风冷与正气交争，故腰脚痛”。明确腰痛病因由内因外感共同致病，因风寒湿外邪侵袭，内伤肾气不足，经脉闭塞不通，肾气不足不能温煦腰府，不能抵御外邪，导

致腰痛。现代医家认为慢性腰痛主要病机在于肾虚。《证治准绳》说道“本病之因，有风、寒、湿、有闪挫、瘀血气滞、痰积，皆标也，肾虚其本也”。提示治疗慢性腰痛除了针对标实更要注重本虚为主。

除了外邪脏腑致病，经络致病在慢性腰痛也是重要病因之一，如《三因极一病证方论》指出“太阳腰痛。引项脊尻背如重状。阳明腰痛。不可以顾。顾如有见者。善悲。少阳腰痛。如以针刺其皮。循循然不可俯仰。不可以顾。太阴腰痛。烦热。腰下如有横木居其中。甚则羸瘦。少阴腰痛。痛引脊内廉。厥阴腰痛。腰中如张弩弦状。此举六经。以为外因治备。大抵太阴少阴多中寒。少阳厥阴多中风热。太阴阳明多燥湿。以数推之。当随脉别其病。如经中有解脉、散脉、同阴、会阴、阳维、衡络、直阳、飞阳肉里、尻交等腰痛。皆不出六经流注。但别行各有所主。不欲繁引。请寻内经刺腰痛论。以备明之。准此从外所因。汗下施治”。从太阳经、阳明经、少阳经、太阴经、少阴经、厥阴经等各经脉致病入手，阐述经脉病变所导致得腰痛特点[9]。

### 3. 慢性腰痛辨证论治

笔者认为慢性腰痛病程较长，多由风寒湿邪侵袭导致急性腰痛日久不愈进而演变成慢性腰痛，久病必虚，久病必瘀，本虚的同时兼有标实，治疗以祛风除湿，补肾强骨，通络止痛为主，标本同治为本病的基本治疗原则。慢性腰痛常伴有脏腑虚损症状[5]，肾精亏虚者，腰痛缠绵，酸软无力；肾阳不足者，腰部冷痛，喜温喜按，劳累后加重，休息可缓解，常常反复发作，伴有少腹拘急，肢冷畏寒；肾阴亏虚者，腰部隐痛，五心烦热伴有心烦少寐，口干咽燥等症状。

### 4. 杜仲强腰汤药物分析

笔者临床所运用杜仲强腰汤组成包括：杜仲 20 g，续断 15 g，牛膝 20 g，延胡索 20 g，当归 15 g，川芎 15 g，鸡血藤 30 g，伸筋草 30 g，威灵仙 15 g，五加皮 15 g，徐长卿 15 g，千年健 15 g。杜仲具有补肝肾，强筋骨之功效，可用于治疗肾虚腰痛，筋骨无力，为治疗腰痛之要药[10]，古籍《本草纲目·卷三十五》中记载“杜仲，古方只知滋肾……润肝燥，补肝虚……盖肝主筋，肾主骨，肾充则骨强，肝充则筋健……故能入肝而补肾，子能令母实也”。说明杜仲在补肝同时兼顾补益肾亏，现代研究[11]中提到杜仲具有促进肿瘤细胞凋亡、抑制多种细菌及病毒、通过抑制 NF- $\kappa$ B 达到抗炎效果、减轻氧化反应、减轻肝肾损害、通过促成骨细胞分化成熟同时抑制破骨细胞的活性缓解骨质疏松等药理作用。

续断具有补肝肾，强筋骨，续折伤之功效，可用于治疗肝肾不足，筋骨酸软无力，跌打损伤，筋伤骨折，起到活血祛瘀止痛的作用[10]，古籍《本草汇言》中记载“续断，补续血脉之药也”“大抵所断之血脉，非此不续，所伤筋骨，非此不养……久服常服，能益气力，有补伤生血之效…外科取用恒多”。故续断为伤科要药，现代研究[12]中表明续断具有促进骨折愈合，增加碱性磷酸酶(ALP)表达从而促成骨细胞增值，还有抗炎及抗骨质疏松等药理作用。

[10]牛膝具有补肝肾，强筋骨，活血通络，引药下行等功效，可用于治疗肝肾不足筋骨酸软，针对下肢痿软无力具有很好的效果，古籍中所记载牛膝“久服轻身耐老”“牛膝能引诸药下行”。现代研究[13]中提到牛膝可抑制葡糖氨基葡聚糖的降解保护软骨不被破坏，还可以降低 TNF- $\alpha$  和 MMP-3 的含量达到抑制炎症反应的作用。

延胡索具有活血、行气、止痛的功效，止痛能力之强[10]，有谚语云“不怕到处痛的凶，服了延胡就轻松”更有古籍记载“心痛欲死，速觅延胡”的说法，现代研究[14]发现延胡索具有缓解疼痛，且这种镇痛作用不属于阿片类麻醉性镇痛药那要具有成瘾性，除此之外延胡索还具有抗焦虑，且通过抑制多巴胺的释放从而产生镇静和麻醉的效果。

当归具有补血活血止痛之功效，有补血圣药之称[10]，古籍中记载“佐之以攻则通，故能祛痛，通便，

利筋骨，治拘急，瘫痪，燥涩等证”。当归的滋润通和之特性，补血同时还能活血，补而不急，缓和活血，以通滞，然止痛。

川芎具有行气活血、祛风止痛之功效，所谓气行则血行，血行风自灭，与补血并用使其补而不滞，有血中气药之称，对于各类外感风寒湿热亦或是血虚血瘀等头疼，也有很好的止痛效果，现代研究[15]发现川芎具有保护肝肾的作用，除此还抑制中枢系统的兴奋达到镇静效果，通过拮抗钙离子改善微循环缓解疼痛。

鸡血藤具有活血补血、舒筋活络之功效，常用于治疗经脉痹阻，络脉不和相关的病症，鸡血藤对于腰痛明显者、下肢麻木者有很好的治疗作用，临床应用中，慢性腰痛患者久病必瘀，腰部血脉运行不畅，鸡血藤可以很好的活血行血以改善血循，还能加强杜仲、续断强腰补肾之功，现代研究[16]发现鸡血藤能够通过细胞周期阻滞抑制肿瘤细胞的生长分化，还能提高淋巴因子活化杀伤细胞的额活性，增强免疫力，其具有一定的抗炎、抑制氧化的作用。

伸筋草具有祛风湿、舒筋活络之功效，临床常用于治疗风寒湿所导致的痹痛或关节屈伸不利，还具有一定消瘀止痛的作用，现代研究[17]表明伸筋草的乙醇和正丁醇提取物可以介导免疫调节机制起到抑制炎症反应的作用，具有一定镇痛抗菌效果；威灵仙具有祛风湿、化骨鲠之功效，临床上应用广，对于各种骨鲠消除有很好的作用，除此威灵仙性善走窜，对于各部位的风湿皆能很好祛除，古籍[10]记载“威，言其性猛也。灵仙，言其功神也”，威灵仙祛风湿作用极佳，有通行十二经之说，笔者将其应用于治疗慢性腰痛也十分有效，现代研究[18]发现威灵仙可显著降低肿瘤坏死因子- $\alpha$  (TNF- $\alpha$ )和白细胞介素-1 $\beta$  (IL-1 $\beta$ )达到抗炎镇痛的作用，此外还对肿瘤细胞具有抑制作用，在抗菌方面，威灵仙可广泛抑制革兰氏阴性菌，还可与链霉素协调抗真菌的作用，威灵仙通过促进软骨细胞转化生长因子的表达起到保护软骨的作用。

五加皮具有祛风湿、强筋骨、补肝肾之功效，是治疗肝肾亏虚之筋骨痿软，风湿痹痛的要药，现代研究[19]发现五加皮提取物通过调节单核细胞通路使得肿瘤细胞被抑制增殖，且不会使正常细胞凋亡，此外能使肝糖原合成增加，降低肝脏系数，达到护肝的作用。

徐长卿具有祛风湿、消肿止痛、止痒等功效，对于风寒湿所致痹痛或肢体酸痛，亦或是风湿、寒凝、气滞、血瘀所导致的疼痛皆有很好的效果，现代研究[20]发现徐长卿提取物可以降低白介素、肿瘤坏死因子达到镇痛的效果，且还具有一定的抗炎、抗病毒及保护神经的作用。

千年健具有强筋骨祛风湿之功效，常用于治疗风寒湿痹，腰腿冷痛，下肢拘急[10]，古籍中记载千年健“宣通经络，祛风除痹，颇有应验”，现代研究[21]发现千年健具有抗炎镇痛作用，还能促进成骨细胞增殖分化，提高成骨细胞矿化活性，抑制骨质疏松。

## 5. 临床医案

张某，女，68岁，初诊自诉反复腰痛1年余，劳累后加重，平卧稍缓解，坐起或翻身较困难，伴有间歇性跛行，自觉右下肢麻木，患者舌质淡，苔薄白，脉弱，两尺尤为明显，查体：腰椎L4/5椎旁右侧压痛明显，右下肢直腿抬高试验阳性，右下肢外侧浅感觉减退，双下肢肌力正常。处方给予：杜仲20g，续断15g，牛膝20g，延胡索20g，当归15g，川芎15g，鸡血藤30g，伸筋草30g，威灵仙15g，五加皮15g，徐长卿15g，千年健15g。服药7剂后，自诉右下肢麻木感减轻，腰椎L4/5椎旁右侧压痛减轻，但自觉下肢尤其双膝冷痛，故原方基础上加淫羊藿15g，继续服用7剂，下肢及腰部症状基本消失，后以此方连续服用10剂，腰痛未在复发。

按：方以补肾强腰，通络止痛为治疗大法，方中杜仲为君，补肝肾强筋骨，杜仲乃治疗腰痛之要药，针对肾虚腰痛有很好的作用，关于杜仲治疗腰痛，最早记载于[10]《本经·上品》“主腰脊痛，补中，益

精气、坚筋骨、强志、除阴下痒湿、小便余漓。久服轻身耐老”。臣以续断、牛膝与杜仲配伍加强补肝肾强筋骨之功效，杜仲配伍牛膝用于治肝肾不足的腰腿痛及两足无力症状，有“牛膝主下部血分，杜仲主下部气分”之说，杜仲配伍续断增强补益肝肾；川芎，当归，延胡索，鸡血藤相配伍行气活血补血之功效，笔者认为久病必瘀，瘀而不通则痛，应用行气活血药物以除瘀，达到止痛之功效；久病伤正，腰府失濡养，鸡血藤、当归补血养血以滋濡养腰部经脉，缓解疼痛，延胡索、川芎助以行气活血，气为血之帅，气行则血行，行则通，通则不痛，延胡索又有止痛之要药之称。佐以威灵仙、伸筋草、徐长卿、千年健祛风湿舒筋活络，配合杜仲加强补肝肾强筋骨之功效。全方标本兼治，补肾强骨，通络止痛。患者在服药7剂后自觉双膝冷痛，故加以淫羊藿温肾散寒，后又连续服用，症状好转，未在复发。

## 6. 结语

慢性腰痛多以虚实夹杂为主，肾精气亏虚是关键，外邪为标，但也是造成反复腰痛的重要诱因之一，在治疗上以标本兼顾为基准，补益肝肾同时兼顾祛除外邪，消除病理产物，笔者运用杜仲强腰汤治疗慢性腰痛得到不错的临床疗效，个人认为在治疗慢性腰痛应注意：首先重在强肾，腰为肾府，慢性腰痛根本原因在于肾虚，然而在补益肾时应注意辨证，辨清是肾阴、肾阳哪种亏虚导致的腰痛，主以肾阳为主，兼补肾阴，同时还有强筋骨、壮腰肌，忌用辛温燥烈之品。其次是在活血行气，所谓久病必瘀，久病必虚，慢性腰痛的患者大多伴有气血不足，气血运行瘀滞等特点，腰部血脉不通，不通则痛，不得濡养，不荣则痛，所有补益气血尤为重要，但补益的同时也要注重气血运行通畅，经络运行通城，通则痛除，在活血同时切忌用药峻猛，否则易伤正气。最后理应兼顾祛除外邪，慢性腰痛患者大多由风寒湿热外邪所侵袭，风湿痹阻腰部造成腰痛占慢性腰痛病因的一大部分，祛风除湿是基本，再辨证是否偏寒或偏热加减方药变化即可，在用药上切忌运用过燥过猛之品，以防邪去伤正。最后在日常生活中应注重腰部保暖防风，避免不当的活动使得腰部受力过大，坚持腰部锻炼，以防腰痛再发。

## 参考文献

- [1] 潘冠荣, 刘妙涓, 谢文威. 中药热熨治疗腰椎间盘突出症的疗效观察[J]. 中医临床研究, 2017, 9(31): 74-76.
- [2] 吴木轩. 腰痛与肾的关系及中医治疗[J]. 中医临床研究, 2019, 11(2): 95-96.
- [3] 潘明荣. 基于腰椎稳定性理论的慢性腰痛运动疗法研究进展[J]. 健康研究, 2009, 29(1): 75-79.
- [4] 唐汉武, 林一峰. 退行性腰椎管狭窄症的中医病因病机研究综述[J]. 中国中医骨伤科杂志, 2014, 22(4): 78-80.
- [5] 周仲瑛. 中医内科学[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2007: 2, 463.
- [6] 戴俭国. 推拿学[M]. 济南: 山东科学技术出版社, 1988: 122-128.
- [7] 韦贵康. 中医筋伤学[M]. 上海: 上海科学技术出版社, 1997: 169, 176.
- [8] 林锦培, 陈少东. 疏肝解郁法治疗腰痛的体会[J]. 光明中医, 2009, 24(5): 936-937.
- [9] 陈怀民. 腰痛病证古代文献研究[D]: [硕士学位论文]. 北京: 北京中医药大学, 2013.
- [10] 王绪前. 方药传心录[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2013: 104-116.
- [11] 冯晗, 周宏灏, 欧阳冬生. 杜仲的化学成分及药理作用研究进展[J]. 中国临床药理学与治疗学, 2015, 20(6): 713-720.
- [12] 刘二伟, 吴帅, 樊官伟. 川续断化学成分及药理作用研究进展[J]. 中华中医药学刊, 2010, 28(7): 1421-1423. <https://doi.org/10.13193/j.archtcm.2010.07.79.liuiew.055>
- [13] 刘双晶, 李建朋, 王彦志, 等. 基于代谢组学的川牛膝治疗膝骨关节炎的作用机制研究[J]. 中国中药杂志, 2022, 47(22): 6199-6206. <https://doi.org/10.19540/j.cnki.cjcm.20220706.703>
- [14] 王红, 田明, 王淼, 等. 延胡索现代药理及临床研究进展[J]. 中医药学报, 2010, 38(6): 108-111. <https://doi.org/10.19664/j.cnki.1002-2392.2010.06.048>
- [15] 金玉青, 洪远林, 李建蕊, 等. 川芎的化学成分及药理作用研究进展[J]. 中药与临床, 2013, 4(3): 44-48.

- [16] 符影, 程悦, 陈建萍, 王冬梅. 鸡血藤化学成分及药理作用研究进展[J]. 中草药, 2011, 42(6): 1229-1234.
- [17] 蔡卓亚, 周自桂, 李萍, 秦勇. 伸筋草化学成分及药理作用研究进展[J]. 中草药, 2015, 46(2): 297-304.
- [18] 付强, 王萍, 杜宇凤, 等. 威灵仙化学成分及其药理活性最新研究进展[J]. 成都大学学报(自然科学版), 2018, 37(2): 113-119.
- [19] 郑婧, 张贵君, 韦敏, 等. 五加皮药材基原、化学成分及药理作用研究进展[J]. 辽宁中医药大学学报, 2015, 17(8): 104-107. <https://doi.org/10.13194/j.issn.1673-842x.2015.08.034>
- [20] 李葆林, 杨梦婷, 支雅婧, 等. 徐长卿化学成分和药理作用的研究进展及质量标志物(Q-Marker)预测分析[J]. 中草药, 2021, 52(12): 3725-3735.
- [21] 张珍珍, 李晋奇, 曾明辉. 千年健化学成分及其药理作用研究进展[J]. 成都中医药大学学报, 2021, 44(4): 98-108. <https://doi.org/10.13593/j.cnki.51-1501/r.2021.04.098>