

中药内服与慢性腰腿痛调理

贺茂斌

罗田县万密斋医院 湖北 黄冈 438600

摘要：慢性腰腿痛是临床高发、反复发作的慢性筋骨病，中医病机主要是本虚标实、虚实夹杂。本文从中医角度来分析其病因，认为脏腑亏虚是发病的本源，邪气阻滞是发病的标本，久病多为虚实夹杂。将该病分为肝肾亏虚、气血不足、寒湿痹阻、气滞血瘀、痰湿阻滞五种类型，明确各个类型的治法和经典加减方药。总结中药内服长效防复发、适用范围广、安全性好、整体康复的临床优势，从辨证施治、服药时序、日常调护、持续调养四个方面提出诊疗要点，给慢性腰腿痛标本兼顾的中医治疗提供临床参考。

关键词：慢性腰腿痛；中药内服；调理

慢性腰腿痛属于骨科、中医内科的常见慢性病，多因劳损、外感邪气、脏腑亏虚引起，病程较长、反复发作，严重影响患者的日常生活和工作，降低生活质量。西医多用止痛、抗炎对症治疗，只能暂时缓解症状，不能根治病因，复发率较高。中医以整体观念和辨证论治为理论基础，从脏腑、气血、经络、病邪等各方面来解释病机，进行个体化的治疗，注重标本兼顾。本文系统地探究了慢性腰腿痛的中医病因病机、辨证分型和治疗方药，总结出中药内服临床的优势和康复调理的要点，帮助规范慢性腰腿痛的中医诊疗，明确病理与用药规律，给临床辨证施治慢性腰腿痛提供理论支持和实践参考。

1 慢性腰腿痛的中医病因病机探析

1.1 脏腑亏虚为发病之本

脏腑正气亏虚是慢性腰腿痛发病的根本核心，其中肝肾、脾胃功能失常最为关键。腰为肾之府，肾精主骨生髓，先天不足、后天劳损、年老体衰或久病耗精，都会导致肾精亏虚、骨髓失养，引发腰腿酸软、隐痛乏力等症状。肝主筋藏血，肝血不足、肝气郁结可致筋脉失养拘挛，出现腰腿麻木、僵硬牵拉痛。脾胃为气血生化之源，饮食、劳逸失常损伤脾胃，会造成气血生化匮乏，腰腿经络筋骨失于濡养，正气抗邪能力下降，气血运行不畅易生瘀滞，形成虚实夹杂的病理状态，致使病情反复难愈，也是中药补益调理的核心依据^[1]。

1.2 邪气阻滞为发病之标

脏腑正气亏虚之时，外感邪气与内生瘀浊阻滞经络，是慢性腰腿痛急性发作、症状加重的主要诱因。风寒湿邪常夹杂侵袭人体，久居寒湿环境、汗出当风、淋雨涉水均可致病，风邪致疼痛游走不定，寒邪凝滞引发剧痛遇寒加重，湿邪重浊黏滞导致腰腿沉重麻木、病程缠绵。长期劳损、姿势不当会造成气机阻滞、气滞血

瘀，形成固定刺痛、活动不利的表现。脾胃运化失常内生痰湿，堆积于腰腿筋骨之间，阻滞经络气血，加重肢体僵硬隐痛。诸邪阻滞经络，不通则痛，形成慢性腰腿痛的实证表象。

1.3 病程迁延，虚实交织

慢性腰腿痛病程长，病机随着病情的发展而变化，以虚实相兼为主要特点。疾病初期大多为外邪入侵、气血瘀滞的实证，如果治疗不及时、不当，邪气久留于体内，不断消耗肝肾气血和脾胃正气，慢慢发展成本虚标实的复杂状况。正气不足不能驱邪外出，邪气阻滞又会损伤脏腑气血，造成恶性循环，使疾病反复发作，逐渐加重。最终患者会出现腰腿酸软、麻木僵硬、活动受限等症状，这也是该病不能单纯止痛根治，需要通过中药内服标本兼治才能达到调理的目的。

2 慢性腰腿痛的中医辨证分型与中药内服方药

2.1 肝肾亏虚型

肝肾亏虚型是慢性腰腿痛最常见的基础证型，多发于中老年、长期劳损及久病体虚人群，以脏腑本虚为核心病机。临床核心症状为腰腿酸软隐痛、绵绵不休，劳累后症状加重，休息后可缓解，伴随腰膝无力、下肢酸软、不耐劳作，常兼见头晕耳鸣、失眠多梦、视物昏花等肝肾亏虚表现，舌淡苔白、脉沉细或沉弱。治则以补益肝肾、强筋壮骨、濡养经络为主，临床常用独活寄生汤、左归丸、右归丸加减。肾阴虚者选用左归丸配伍女贞子、枸杞子等滋阴强骨。肾阳虚者以右归丸加杜仲、续断温阳通络。精血俱虚且兼轻微外邪者，主打独活寄生汤，用药忌苦寒辛燥之品，以免耗伤正气^[2]。

2.2 气血不足型

气血不足型多见于体质虚弱、久病耗气伤血、产后体虚及过度劳累患者，核心病机为气血亏虚、经络失

养。主要症状为腰腿绵绵隐痛、麻木酸胀、肢体乏力，疼痛程度较轻，无剧烈刺痛、冷痛，伴随神疲乏力、少气懒言、面色萎黄、头晕心悸等全身气血亏虚表现，舌淡胖、苔薄白、脉细弱。治则以益气健脾、养血通络为核心，基础方选用八珍汤、归脾汤、补中益气汤加减。气虚偏重者重用黄芪、党参、白术健脾益气。血虚甚者配伍当归、熟地、川芎养血和血。兼经络瘀滞麻木者，加鸡血藤、丝瓜络通络养血，平和补益、健脾固本，从根源解决经络失养问题。

2.3 寒湿痹阻型

寒湿痹阻型多由外感风寒湿邪、久居寒湿阴冷环境所致，是慢性腰腿痛反复发作的常见证型，病机为寒湿凝滞、经络痹阻、气血不通。典型症状为腰腿沉重冷痛、麻木僵硬、屈伸不利，症状随阴冷潮湿天气加重，得温则缓解，患者多伴随肢体畏寒怕冷，舌淡苔白腻、脉沉迟或沉缓。治则以散寒除湿、温经通络、祛风止痛为主，常用肾着汤、薏苡仁汤、乌头汤加减。寒湿偏重者重用薏苡仁、苍术、茯苓健脾祛湿^[3]。

2.4 气滞血瘀型

气滞血瘀型多因长期久坐久站、弯腰劳损、外伤迁延不愈引发，是慢性腰腿痛急性发作的主要证型，病机为气机阻滞、瘀血内停、经络闭塞不通。核心症状为腰腿固定刺痛、胀痛，按压疼痛加剧，劳累、活动后症状明显加重，休息后无改善，伴随肢体屈伸僵硬、活动受限，舌紫暗或有瘀点瘀斑、脉涩弦紧。治则以行气活血、化瘀通络、散结止痛为主，基础方为身痛逐瘀汤、桃红四物汤加减。气滞胀痛甚者配伍香附、郁金、枳壳调畅气机。血瘀刺痛明显者重用桃仁、红花、牛膝活血化瘀。瘀血日久经络僵硬者，加地龙、全蝎等虫类药搜剔通络，用药温和活血行气，避峻猛之品损伤正气^[4]。

2.5 痰湿阻滞型

痰湿阻滞型是以肥胖体质、食偏肥甘厚腻、脾胃运化失常为特点，痰湿内生、黏滞碍气、脉络闭阻、气血不足的病证。腰部重、腰酸、活动不利，胸闷、腹胀、食少，大便黄腻之痰浊内停，舌胖、苔腻且厚、脉滑数。治法以健脾祛湿、化痰通络、理气止痛为主，在临床上常采用二陈汤加减、四妙散加减。痰湿偏重者用陈皮、半夏、茯苓燥湿健脾，去痰湿之源。兼有湿热者加黄柏、薏苡仁清热祛湿。经络阻滞麻木者配伍丝瓜络、鸡血藤通络、活血。本证治疗以健脾固本、祛湿通络为主，标本兼顾，达到除痰消湿、疏通经络的目的。

3 中药内服调理慢性腰腿痛的临床优势

3.1 长效抗复发

西医治疗慢性腰腿痛多聚焦腰腿局部病灶，以抗炎、止痛为短期治疗目标，仅能缓解表面症状，无法纠正患者脏腑亏虚、气血阴阳失衡、体质虚弱的内在根本问题，因此停药后病情极易反复发作。中药内服遵循中医整体观念，不局限于局部疼痛麻木症状，通过复方配伍全面调节人体脏腑功能、气血运行与经络通畅度，修复机体发病的内在病理基础，扶助人体正气、增强抗邪能力，从根源上破除慢性腰腿痛反复发作的病理条件，具备远期调理、固本扶正、长效抗复发的独特临床优势。

3.2 适配性极强

慢性腰腿痛患者年龄、体质、病因、病程、症状表现不同，单一种类的治疗方案不能适用于所有的患者。中药内服以辩证论治为基本准则，是个性化的治疗核心，可以准确区分患者的虚实寒热不同病机，根据不同的证型分别配伍方药。根据患者的病情阶段动态调方，急性期以祛邪治标为主、缓解期以固本祛邪为主、恢复期以固本强身为主，达到动态化、个性化精准调理的目的，适合各个年龄段、各个病程、各个体质的慢性腰腿痛患者，临床应用范围广^[5]。

3.3 用药安全性高

慢性腰腿痛病程绵长，需长期持续调理，西医长期服用止痛、抗炎、营养神经类药物，易刺激胃肠道、加重肝肾代谢负担，存在明显毒副作用与用药风险。中药内服采用天然中药材配伍，遵循君臣佐使的组方规律，药性温和醇厚，通过合理配伍可相互制约药材偏性，中和燥性、寒性、滋腻性，实现补而不滞、攻而不伤正。

3.4 实现综合康复

中药内服方剂多为多味药材复方配伍，可兼顾多重治疗功效，突破西医单一对症治疗的局限。一副方药可实现补益肝肾、益气养血、祛风除湿、活血化瘀、健脾化痰、通络止痛等多重作用，在快速改善腰腿疼痛、麻木、僵硬、活动不利等局部症状的，还能全面调理患者全身状态，改善体虚乏力、失眠多梦、脾胃虚弱、畏寒怕冷等伴随症状。既能疏通局部经络瘀滞、祛除病邪，又能固本扶正、调理体质，实现局部症状改善与整体身体素质提升的双重效果，助力患者全面康复。

4 中药内服调理的注意事项与康复配合要点

4.1 规范辩证

精准辩证是中药内服调理慢性腰腿痛的前提，临床要严格区分虚实寒热各证型，不能盲目施治。大多数患者存在认知误区，把慢性腰腿痛都当作是由于体虚所引起的，不听从医生的建议而盲目地使用补肾、益气等滋补类中药。对于寒湿、血瘀、痰湿等实证的病人，如果盲目进

补, 就会造成邪气壅滞于体内、闭门留寇, 使经络受阻, 加重腰腿疼痛、僵硬、麻木等症状。根据病情发展及时调整治疗方案, 急性期攻邪、缓解期固本, 避免长期使用单一的方剂, 保证用药准确、安全有效, 防止用药不当加重病情。临床辨证要根据患者的舌苔、脉象、疼痛性质和全身症状综合考虑, 兼顾体质差异和兼夹病证, 排除辩证片面性, 从根源上保证调理方案的针对性。

4.2 遵循节律

慢性腰腿痛的调理周期较长, 必须严格遵守服药节律, 坚持规律用药, 不能随意间断停药、增减药量。常规汤药多在早晚温服, 以助药性发散、温通经络, 加强散寒活血通络作用。补益类方药宜空腹服用, 以达到最好的吸收效果。祛湿清热类方药应在饭后服用, 以减小对脾胃的刺激。服药期间要严格忌口, 远离生冷、油腻、辛辣刺激的食物, 这些食物容易损伤脾胃的运化功能, 影响药物的吸收, 还会加重体内的寒湿、痰瘀问题。规范服药和饮食控制, 是保证药效、提高调理效果的重要手段。

4.3 结合生活调护

中药内服调理要结合科学的生活调护才能达到最大的药效, 防止疾病反复发作。日常生活当中需要纠正久坐久站、弯腰负重、不良体态等陋习, 减少腰腿慢性劳损, 防止病情反复。做好腰腿的保暖工作, 防止风寒湿邪再次侵袭机体, 加重经络痹阻。坚持一定的腰背肌功能锻炼, 加强腰背筋膜力量, 稳固腰椎结构, 改善肢体耐受性。另外还要有规律的作息、节制房事、清淡饮食, 养护脾胃和肝肾腑的功能, 促进正气的恢复。药物调理和生活养护互相配合, 达到标本兼治、长期康复的目的。日常生活中的定时起立活动对腰背具有很好的保护作用, 锻炼时要逐步加大力度, 防止过度疲劳引发肌肉酸胀, 保持愉快的情绪状态, 以利于气机畅通, 经络气血流通, 达到强体健身的目的。

4.4 坚持长效调理

慢性腰腿痛病机复杂, 病程长, 脏腑功能修复、正

气恢复、经络疏通都需要很长的时间, 不能急于求成。临床要遵循循序渐进的调理原则, 分阶段有针对性地治疗, 急性期主要用祛邪治标的方法来达到快速缓解疼痛、麻木等症状的目的。缓解期持续固本祛邪, 逐步消除内在病理基础。巩固效果、调养不足或者过亢的体质来防止疾病再次发生。坚持阶段性和持续性的中药内服调理, 由症状缓解、经络疏通、脏腑调和、体质增强的全方位改善来达到根治不复发的效果。

结束语

虚实交结的复杂病机是慢性腰腿痛反复发作的原因。临床根据辨证论治将此病分为五种证型, 针对性使用不同的方药内服调理, 可以有效地克服西医对症治疗之不足。中药内服以固本抗复发、适合不同体质、安全有效、综合调理为特点, 是治疗该病长期康复的最佳方案。精准辨证、规律用药、科学调护、长期巩固是提高疗效的保证。临床治疗坚持标本同治、药护结合, 调和脏腑气血、疏通经络、扶助正气, 从根源上改善患者的体质, 解决慢性腰腿痛缠绵难愈的问题, 给临床康复提供可靠的中医诊疗思路。

参考文献

- [1] 吕伟平, 黄馨莹, 袁宜禄, 等. 腕踝针联合中药熏蒸治疗慢性腰腿痛疗效观察[J]. 中西医结合研究, 2024, 16(1): 46-49.
- [2] 金颖, 孟茶卿. 中药熏蒸结合督灸疗法治疗寒湿痹阻兼血瘀型慢性腰腿痛的疗效观察[J]. 中国中医药科技, 2023, 30(2): 296-298.
- [3] 王琼娜, 曾艳艳, 刘菊娥. 中药酒剂配合集束化护理在颈肩腰腿痛中的应用[J]. 中国中医药现代远程教育, 2024, 22(10): 149-151.
- [4] 孔维昌. 中医综合疗法治疗颈肩腰腿痛的临床观察[J]. 中外医药研究, 2024, 3(8): 90-92.
- [5] 李莲雄, 张斌, 吴丽萍. 中药熏蒸联合温针灸对老年颈肩腰腿痛患者的效果探讨[J]. 名医, 2023, (14): 21-23.