

中医调治答疑丛书

● 尹国有 主编

肩周炎中医调治

160问



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

中医调治答疑丛书

肩周炎中医调治 160 问

主 编

尹国有

副主编

李金华 李 广 杨荣慧

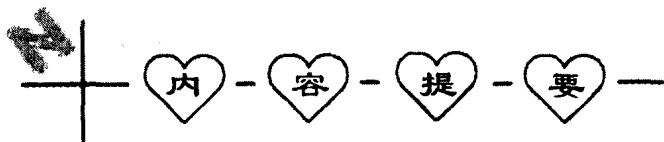
编著者

尹国有 尹淑颖 尹国亮 李金华

李 广 李合国 杨荣慧 陈玲曾

陈慧曾 赵世奎 赵庆芳 韩振宏

金盾出版社



本书以问答形式,阐述了肩周炎的基础知识,介绍了中医调治肩周炎的多种方法,解答了广大患者在寻求治疗肩周炎过程中可能遇到的160个有关问题。其文字通俗易懂,内容科学实用,可作为肩周炎患者家庭治疗和自我康复调养的常备用书,也可供基层医务人员及中老年人阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

肩周炎中医调治160问/尹国有主编. —北京:金盾出版社, 2008.9

(中医调治答疑丛书)

ISBN 978-7-5082-5176-9

I. 肩… II. 尹… III. 肩关节周围炎-中医疗法-问答 IV. R247.943-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第100754号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京金盾印刷厂

装订:永胜装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:9 字数:220千字

2008年9月第1版第1次印刷

印数:1—10000册 定价:16.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言



人生最宝贵的是生命和健康,健康是全社会每一个人、每一个家庭都非常关注的问题。随着医学水平的提高,医学模式的改变,医学知识的普及,医患关系正由被动就医向“指导合作型”、“共同参与型”的模式转变,人们越来越重视自我调治疾病。

中医以其注重疾病的整体调治、非药物治疗和日常保健见长。现代人追求的时尚生活目标是返璞归真,回归大自然。因此,采用中医方法治疗和调养疾病深受人们的欢迎。肩周炎又称“五十肩”、“漏肩风”、“冻结肩”、“肩凝症”等,是中老年人的常见病、多发病。随着人们寿命的延长,肩周炎的发病率亦呈不断上升的趋势。肩周炎虽不是什么大恙,但患者常感到疼痛,致使肩关节运动功能障碍,严重影响着患者的工作、学习和生活质量。为了普及医学知识,满足广大患者运用中医方法治疗和调养肩周炎的需求,指导读者建立健康、文明、科学的生活方式,我们组织编写了《中医调治答疑丛书——肩周炎中医调治 160 问》一书。

本书以肩周炎中医治疗和调养为重点,采用问答的形式,系统地介绍了肩周炎的防治知识,认真细致地解答了广大患者在寻求治疗和调养肩周炎过程中可能遇到的种种问题,力求让读者看得懂、用得上。书中从正确认识肩周炎开始,简要介绍了肩关节的解剖与生理,肩周炎的发病特点、病因病理、临床表现、分期分型、诊断与鉴别诊断,以及怎样预防等有关基础医学知识;详细阐述了内服中药、外用中药、针灸、拔罐、运动、按摩、药膳、药酒、药茶,以及热敷、沐浴等中医治疗和调养肩周炎的多种方法。

书中文字通俗易懂,内容科学实用,治疗和调养方法详尽,可作为肩周炎患者家庭治疗和自我康复调养的常备用书,也可供基层医务人员阅读参考。

在本书的编写过程中,参考了许多公开发表的著作,在此谨向有关作者表示衷心的感谢。由于我们水平有限,书中不当之处在所难免,欢迎广大读者批评指正。

尹国有





一、正确认识肩周炎

1. 肩周主要的骨骼有哪些? (1)
2. 肩关节由哪几个骨关节组成? (2)
3. 肩关节有哪些解剖特点? (6)
4. 肩关节周围有哪些滑囊? (7)
5. 什么叫肩袖? (8)
6. 什么叫第二肩关节? (9)
7. 参与肩关节运动的肌肉有哪些? (10)
8. 参与肩关节运动的骨骼肌分几类? (11)
9. 肩关节的活动方式有哪些? 其范围有多大? ... (12)
10. 如何测量肩关节的活动范围? (13)
11. 何谓肩关节的中立位、功能位和休息位? (14)
12. 肩关节在日常生活中是怎样发挥作用的? (14)
13. 肩关节周围为何容易发生无菌性炎症? (16)
14. 什么是肩周炎? 哪一侧肩关节容易发生
 肩周炎? (17)
15. 肩周炎有哪些名称? (18)
16. 肩周炎为何也称“五十肩”、“冻结肩”、“肩凝症”、
 “漏肩风”? (19)
17. 肩周炎的病因有哪些? (20)



18. 肩周炎的发病有何特点?	(22)
19. 为什么中老年人易患肩周炎?	(23)
20. 哪些外力损伤能导致肩周炎?	(24)
21. 哪些人易患肩周炎?	(25)
22. 肩部疼痛就一定是肩周炎吗?	(25)
23. 肩周炎有怎样的病理变化?	(26)
24. 为何说静、老、伤、寒是肩周炎发病的 四要素?	(27)
25. 肩周炎的疼痛有何特点?	(28)
26. 肩周炎疼痛的部位在哪里? 为何夜晚疼痛 加重?	(29)
27. 肩周炎时肩关节功能活动受限有何特点?	(30)
28. 何谓外展“扛肩”现象?	(31)
29. 怎样判定肩关节粘连的程度?	(32)
30. 肩周炎患者为何有的痛重但能动而有的痛轻 却不能动?	(33)
31. 肩周炎是体力劳动累伤的吗?	(34)
32. 患了肩周炎还能继续工作吗?	(35)
33. 肩周炎久治不效为何要查隐患?	(35)
34. 中医学是怎样认识肩周炎的?	(36)
35. 肩周炎的临床表现有哪些?	(37)
36. 肩周炎分为几期?	(38)
37. 肩周炎分为哪三型?	(40)
38. 肩痛患者应选用哪些辅助检查?	(40)
39. X线摄片对诊断肩周炎有哪些帮助?	(41)
40. 肩周炎的诊断要点有哪些?	(42)
41. 颈椎病引起的颈肩痛与肩周炎如何鉴别?	(43)

42. 为什么老年人肩臂痛要提防肺癌?	(44)
43. 肩周炎应与哪些疾病相鉴别?	(45)
44. 怎样才能预防和减少肩周炎的发生?	(47)
45. 预防肩周炎的具体措施有哪些?	(47)
46. 空调、电风扇能吹出肩周炎吗?	(49)
47. 应该避免哪些不良姿势以预防肩周炎?	(50)
48. 如何预防寒湿性肩周炎?	(51)
49. 如何预防劳损性肩周炎?	(52)
50. 肩部和上臂骨折后如何预防外伤性肩周炎?	(53)

二、中医调治肩周炎方法

51. 肩周炎发病机制是什么? 辨治要点有哪些?	(55)
52. 中医常用于治疗肩周炎的方法有哪些?	(56)
53. 治疗肩周炎常用的单味中药有哪些?	(57)
54. 如何正确煎煮中药汤剂?	(70)
55. 中医是怎样辨证治疗肩周炎的?	(73)
56. 常用于治疗肩周炎的内服中成药有哪些?	(75)
57. 常用于治疗肩周炎的外用中成药有哪些?	(85)
58. 何谓单方验方? 如何选用单方验方治疗 肩周炎?	(92)
59. 常用于治疗肩周炎的单方有哪些?	(93)
60. 常用于治疗肩周炎的验方有哪些?	(95)
61. 何谓药物敷贴法? 药物敷贴能治疗肩周炎吗?	(111)

62. 药物敷贴治疗肩周炎有何作用? (112)
63. 应用药物敷贴法治疗肩周炎应注意些什么?
..... (113)
64. 治疗肩周炎常用的药物敷贴方有哪些? (114)
65. 何谓熏洗疗法? 熏洗疗法能治疗肩周炎吗?
..... (118)
66. 熏洗疗法治疗肩周炎有何作用? (119)
67. 应用熏洗疗法治疗肩周炎应注意些什么? ... (120)
68. 治疗肩周炎常用的中药熏洗方有哪些? (120)
69. 治疗肩周炎常用的中药酊剂外擦方有哪些?
..... (124)
70. 治疗肩周炎常用的中药热熨方有哪些? (126)
71. 针灸为何能治疗肩周炎? (130)
72. 常用于治疗肩周炎的局部穴位有哪些? (131)
73. 如何应用经验选穴法针刺治疗肩周炎? (133)
74. 如何应用针刺阳陵泉的方法治疗肩周炎? ... (134)
75. 何谓穴位注射疗法? 如何应用穴位注射疗法
 治疗肩周炎? (135)
76. 如何应用蜂针疗法调治肩周炎? (136)
77. 如何应用耳穴压丸疗法治疗肩周炎? (138)
78. 艾灸的种类有哪些? (139)
79. 应用艾灸治疗肩周炎要注意些什么? (142)
80. 常用于治疗肩周炎的艾灸处方有哪些? (143)
81. 何谓拔罐疗法? 拔罐能治疗肩周炎吗? (146)
82. 用于拔罐的罐具种类有哪些? (147)
83. 用于拔罐的吸拔方法有哪些? (147)
84. 拔罐治疗对肩周炎有何作用? (149)

85. 应用拔罐疗法治疗肩周炎应注意些什么? ... (150)
86. 治疗肩周炎常用的拔罐处方有哪些? (151)
87. 运动锻炼能治疗肩周炎吗? (154)
88. 肩周炎患者进行锻炼时应注意些什么? (155)
89. 肩周炎患者为什么要重视自我功能锻炼? ... (156)
90. 肩周炎患者怎样进行功能锻炼? (157)
91. 拉毛巾能治肩周炎吗? 如何练习毛巾操? ... (158)
92. 肩周炎患者怎样练习哑铃操? (161)
93. 背部锻炼操能缓解肩背酸痛吗? 如何练习?
..... (163)
94. 手指爬墙锻炼有何作用? 怎样练习手指
爬墙? (164)
95. 强健肩臂操分几节? 怎样进行练习? (165)
96. 如何运用肩周锻炼操缓解肩部酸痛不适? ... (167)
97. 肩周炎治疗操分几节? 如何练习? (168)
98. 肩周炎患者如何做七节式徒手体操? (170)
99. 肩周炎患者如何做八节式徒手体操? (172)
100. 八段锦怎样练习? (174)
101. 易筋经分为几式? 怎样练习? (177)
102. 肩周炎患者如何练习火棒操? (180)
103. 怎样练习固颈强肩操? (181)
104. 啤酒瓶操能帮助肩周炎患者康复吗? 怎样
练习? (182)
105. 肩周炎患者怎样练习颈肩保健操? (184)
106. 怎样运用旋肩拍背甩手结合锻炼法缓解肩部
酸痛不适? (185)

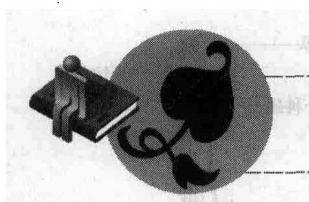


107. 怎样运用肩周炎自我锻炼法调治肩周炎？ (187)
108. 健身球运动对肩周炎的康复有帮助吗？ (188)
109. 肩周炎患者如何练习健身球体操？ (188)
110. 肩周炎患者怎样做摆动练习？ (189)
111. 肩周炎患者扩大肩关节活动度的方法有
哪些？ (191)
112. 肩周炎患者增强肩胛部肌肉力量的练习
方法有哪些？ (192)
113. 如何练习祛病延年二十式？ (193)
114. 练习太极拳应注意些什么？ (197)
115. 有助于肩周炎患者康复的简单运动方法有
哪些？ (199)
116. 何谓作业疗法？肩周炎患者如何运用作业
疗法？ (200)
117. 何谓按摩疗法？按摩能调治肩周炎吗？ (201)
118. 按摩调治肩周炎有何作用？ (202)
119. 调治肩周炎常用的按摩手法有哪些？ (203)
120. 按摩调治肩周炎应注意些什么？ (210)
121. 如何应用通用按摩法调治肩周炎？ (211)
122. 如何应用分期按摩法调治肩周炎？ (213)
123. 如何应用推拿揉压肩部法调治肩周炎？ (215)
124. 怎样应用五步自我按摩法调治肩周炎？ (218)
125. 怎样应用三步自我按摩法调治肩周炎？ (219)
126. 怎样应用常规按摩法调治肩周炎？ (220)
127. 怎样应用肩部指压按摩法调治肩周炎？ (221)

128. 如何应用摩肩点穴运肩松肩法调治肩周炎？ (222)
129. 怎样应用按揉托肘牵腕结合法调治
肩周炎？ (223)
130. 如何应用足反射区按摩法调治肩周炎？ (224)
131. 如何应用按摩与功能锻炼结合法调治
肩周炎？ (225)
132. 怎样应用背部按摩活血法调治肩周炎？ (226)
133. 如何应用背部按摩六法调治肩周炎？ (227)
134. 有益于肩周炎患者的常用食物有哪些？ (228)
135. 适宜肩周炎患者服食的药粥有哪些？ (232)
136. 适宜肩周炎患者服食的菜肴有哪些？ (236)
137. 适宜肩周炎患者服食的汤羹有哪些？ (241)
138. 何谓药酒疗法？ (243)
139. 制备药酒的方法有哪些？ (244)
140. 应用药酒调治肩周炎应注意些什么？ (245)
141. 常用于治疗肩周炎的药酒验方有哪些？ (246)
142. 药茶的种类和剂型有哪些？ (252)
143. 应用药茶调治肩周炎应注意些什么？ (254)
144. 调治肩周炎常用的药茶验方有哪些？ (255)
145. 何谓热敷法？热敷调治肩周炎有何
作用？ (259)
146. 调治肩周炎常用的热敷方法有哪些？ (260)
147. 何谓泥敷法？泥敷有何作用？ (261)
148. 肩周炎患者怎样进行泥敷？ (262)
149. 何谓蜡敷法？蜡敷有何作用？ (263)
150. 肩周炎患者怎样进行蜡敷？ (264)



151. 热水浴的作用有哪些？肩周炎患者怎样
进行热水浴？ (265)
152. 游泳和水中运动对肩周炎患者有好处吗？
..... (266)
153. 什么是温泉浴？温泉浴调治肩周炎有何
作用？ (267)
154. 肩周炎患者怎样进行温泉浴？ (268)
155. 什么是海水浴？海水浴调治肩周炎有何
作用？ (270)
156. 肩周炎患者怎样进行海水浴？ (270)
157. 何谓日光浴？日光浴调治肩周炎有何作用？
..... (272)
158. 肩周炎患者怎样进行日光浴？ (272)
159. 肩周炎患者为何要保持良好的情绪？ (274)
160. 肩周炎患者在日常生活中应注意些什么？
..... (275)



一、正确认识肩周炎



1. 肩周主要的骨骼有哪些？

肩周主要有肱骨、肩胛骨和锁骨等，了解这些骨骼的形态结构，对认识肩关节的构成和肩周炎的发病有着重要意义。

(1) 肱骨：肱骨位于上臂，为长骨，可分为两端和一体（图 1，图 2）。肱骨的上端膨大，有半球形的关节面，称为肱骨头，偏向中后内侧，与肩胛骨的关节盂相连接。肱骨头关节面周缘的浅沟称为解剖颈，为关节囊附着处。解剖颈的外侧有一较大的隆起，称为大结节，其前方有一较小的隆起，称为小结节，两者都是肌肉的附着处。在大小结节之间有一纵沟，称为结节间沟。肱骨头与大小结节直下方较细的部分称为外科颈。肱骨的中段称为体，下端由肱骨的内外髁构成。

(2) 肩胛骨：肩胛骨位于背部的上外方第 2~7 肋间，为三角形扁骨，底朝上，尖向下，有三缘、三角及前后两面（图 3，图 4）。在三缘中，其外侧邻近腋窝，称为腋缘；内侧与脊柱相对，故称为脊柱缘；上缘的外侧部有一切迹，称为肩胛切迹，切迹的外侧有一向前的屈指状突起，称为喙突，为一骨性标志。三角之内侧角平第 2 肋，下角相当于第 7 肋的高处，外侧角最肥厚，其外侧面有梨形浅窝，称为关节盂，与肱骨头相连形成关节。在肩胛骨的两面中，前面微凹，与胸廓相对；后面稍隆凸，近上部有一由内侧向外侧逐渐高起的堤状隆起，称为肩胛冈。肩胛冈的外侧端呈现一扁的骨突，



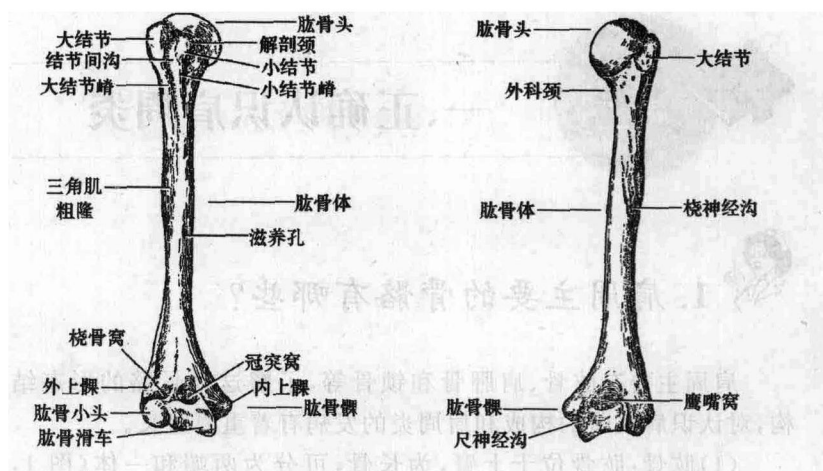


图1 肱骨前面

图2 肱骨后面

称为肩峰。肩峰的内侧缘有一卵圆形的关节面，与锁骨的肩峰端相连形成关节。肩胛骨后面被肩胛冈分为上小、下大的两个窝，上方的称为冈上窝，下方的称为冈下窝。

(3) 锁骨：锁骨为“S”形弯曲的长骨(图5,图6)，横跨胸廓的前上方，呈水平位。其内侧2/3作三棱柱状凸向后，上面光滑，下面粗糙。内侧端粗大，称为胸骨端，与胸骨柄的锁骨切迹相连形成关节；外侧端扁平，称为肩峰端，与肩峰相接，构成肩锁关节。锁骨全长浅居于皮下，是一个明显的骨性标志。



2. 肩关节由哪几个骨关节组成？

肩关节有广义、狭义之分。狭义的肩关节即肱骨头和肩胛骨关节盂之间的关节(肩肱关节)，也是一般所指的肩关节；广义的肩



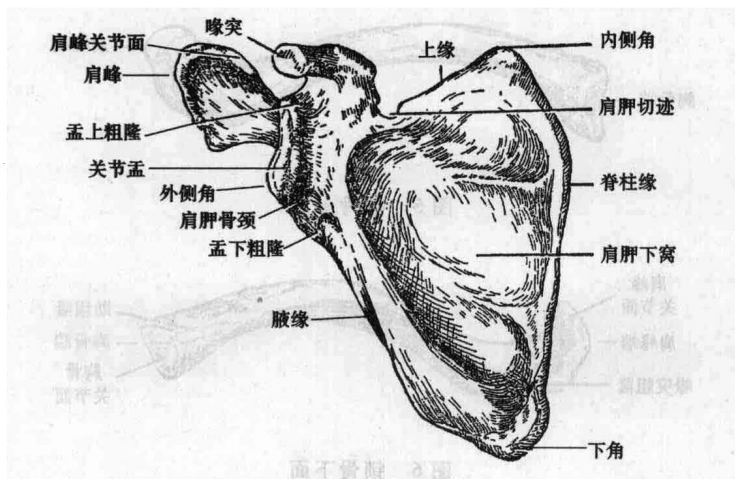


图3 肩胛骨前面

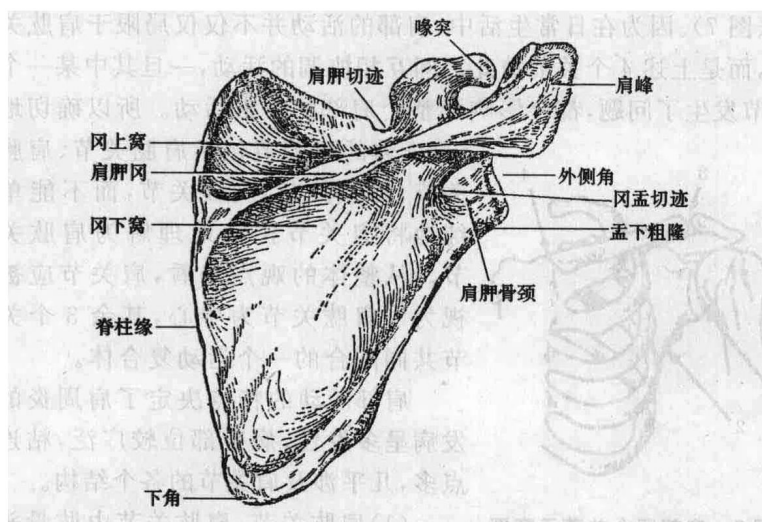


图4 肩胛骨后面



图5 锁骨上面

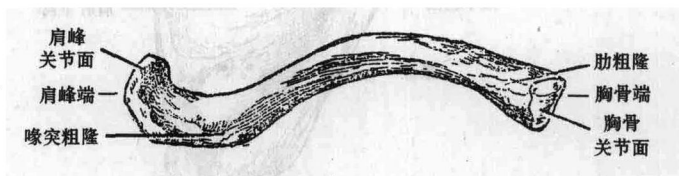


图6 锁骨下面

关节由肩肱关节、肩胸关节、肩锁关节、胸锁关节等彼此协同构成(图7)。因为在日常生活中,肩部的活动并不仅仅局限于肩肱关节,而是上述4个关节彼此之间互相协调的活动,一旦其中某一个关节发生了问题,都会影响到整个肩部的正常活动。所以确切地

讲,人体的肩关节包括肩肱关节、肩胸关节、肩锁关节、胸锁关节,而不能单纯地将肩关节狭义地理解为肩肱关节。从整体的观点来看,肩关节应被视为以肩肱关节为中心,其余3个关节共同配合的一个运动复合体。

肩部活动的特点决定了肩周炎的发病呈多发性,病变部位较广泛,粘连点多,几乎涉及肩关节的各个结构。

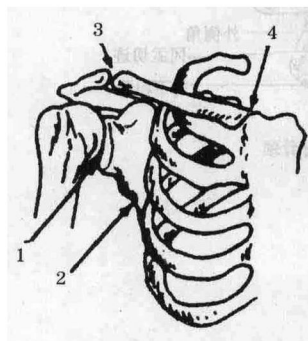


图7 肩部四个关节示意图

1. 肩肱关节
2. 肩胸关节
3. 肩锁关节
4. 胸锁关节

(1)肩肱关节:肩肱关节由肱骨头和肩胛骨的关节盂组成,是人体最灵活的关节。肱骨头大,呈球形,关节盂面

