

丛书·常见病防治系列

一本书



颈
肩
腰腿痛



主编 张建福 张董喆 张董晓

中原出版传媒集团
中原农民出版社



一本书

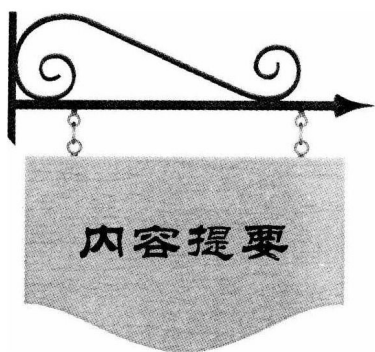
读懂颈肩腰腿痛

主编 张建福 张董喆 张董晓

中原出版传媒集团
中原农民出版社
·郑州·

医药科普丛书·常见病防治系列
编委会

主 编	温长路		
编 委	(按姓氏笔画排序)		
	门 波	王 浩	王西京
	毛常峰	朱明军	刘金权
	孙自学	李 晖	张 翥
	张延群	张建福	谢英彪
本书主编	张建福	张董喆	张董晓



本书介绍了常见颈肩腰腿痛疾病的病因、症状、检查和治疗方
法,及中西医药物应用、手法按摩、物理治疗、康复锻炼、预防护理等
知识。作者系临证四十年的资深医师,特别介绍了肩关节周围炎、
颈椎病、骨质疏松症、类风湿性关节炎等疾病许多行之有效的简便
治疗方法。全书图文并茂、深入浅出,不但适宜于从事颈肩腰腿痛
专业的医生和在校学生参考,也更适宜于广大基层医生和患者
阅读。

序

人类疾病谱虽然不断发生着变化,但常见病依然是影响健康长寿的最主要因素。以最多见的慢性病为例,心脑血管疾患、恶性肿瘤、呼吸系统疾病、糖尿病每年的死亡人数分别为1 700万、760万、420万、130万,占世界死亡人数的85%左右,其中有30%的死亡者年龄还不足60岁。我国的情况也不乐观,政府虽然逐年在增加医疗投资,但要解决好13亿人口的健康问题,还必须循序渐进,抓住主要矛盾,首先解决好常见病的防治问题。如何提高人们对健康的认知、对疾病的防范意识,是关系国计民生的紧迫话题,也自然是医药卫生工作者的首要任务。

2009年10月,在长春市召开的庆祝中华人民共和国成立60周年全国中医药优秀科普著作颁奖大会上,中原农民出版社的刘培英编辑提出了要编纂一套《医药科普丛书·常见病防治系列》的设想,并拟请我来担任这套丛书的主编,当时我就表示支持。她的设想,很快得到了中原农民出版社领导的全力支持,被列为2011年河南省新闻出版局的重点选题。2010年,他们在广泛调查研究的基础上,筛选病种、确定体例、联系作者,试验性启动少量作品。2011年,在取得经验的前提下,进一步完善编写计划,全面开始了这项工作。在编者、作者和有关各方的通力合作下,《一本书读懂高血压》、《一本书读懂糖尿病》、《一本书读懂肝病》、《一本书读懂胃病》、《一本书读懂心脏病》、《一本书读懂肾脏病》、《一本书读懂皮肤病》、《一本书读懂男人健康》、《一本书读懂女人健康》、《一本书读懂孩子健康》、《一本书读懂颈肩腰腿痛》和《生儿育女我做主》12本书稿终于脱颖而出,在龙年送到了读者面前,这的确是一件不同寻常的新春礼物!

在反映疾病的防治方法上,如何处理好中西医学的关系问题,既是个比较敏感的话题,又是个不容回避的问题。我们的态度是,要面对适应健康基本目的和读者实际需求的大前提,在尊重中西医学科各自理念的基础上,实现二者的结合性表述;认知理念上,或是中医的或是西医的;检查手段上,多是西医的;防治方法上,因缓急而分别选用中医的或西医的。作为这套书的基本表述原则,想来不必羞羞答答,还是说明白了好。毋庸遮掩,这种表述肯定会存在有这样或那样的不融洽、不确切、不圆满等不尽如人意处,还需要长期的探索和艰苦的磨合。

东方科学与西方科学、中医与西医，从不同的历史背景之中走来，这是历史的自然发展。尽管中医与西医在疾病的认识上道殊法异，但殊途同归，从本质上看，中西医之间是可以互补的协作者。中西医之间要解决的不是谁主次、谁能淘汰谁的问题，而是如何互相理解、互相学习、互相取长补短、互相支持、互相配合的问题。这种“互相”关系，就是建立和诠释“中西医结合”基本涵义的出发点与归宿点。人的健康和疾病的无限性与医学认识活动的有限性，决定了医学的多元性。如果说全球化的文化样态必然是不同文化传统的沟通与对话，那么，全球时代的医疗保健体系，必然也是不同医疗文化体系的对话与互补。当代中国医疗保健体系的建立，必然是中西医两大医学体系优势互补、通力合作的成果。中西医长期并存、共同发展，是国情决定、国策确立、国计需求、民生选择的基本方针。从实现中华民族复兴、提高国民健康素质和人类发展进步的共同目标出发，中西医都需要有更多的大度、包容、团结精神，扬长避短，海纳百川，携手完成时代赋予的共同使命。医学科普，是实现中西医学结合和多学科知识沟通的最佳窗口和试验田。不管这一认识能不能被广泛认可，大量的医学科普著作、养生保健讲座实际上都是这样心照不宣地进行着的，无论是中医的还是西医的。

世界卫生组织称，个人的健康和寿命 60% 取决于自己、15% 取决于遗传、10% 取决于社会因素、8% 取决于医疗条件、7% 取决于气候的影响，这就明确告诉我们，个人的健康和寿命，很大程度取决于自己。“取决”的资本是什么？是对健康的认知程度和对健康正负因素的主动把握，其中最主要的就是对疾病预防问题的科学认识。各种疾病不仅直接影响到人的健康和生活质量，而且严重影响到人的生存状况和寿命。我国人均寿命从新中国成立之始的 35 岁升高到 2005 年的 73 岁，重要原因之一就是疾病防治手段不断得到改善和提高。如果对疾病防控的技术能够再提高一些，这个数字还有上升的余地。摆在读者面前的这套《医药科普丛书·常见病防治系列》，就是基于这种初衷而完成的，希望读者能够喜欢它、呵护它、帮助它，让它能为大家的健康给力！

新书出版之际，写上这些或许不着边际的话，权以为序。

于北京

2012 年春 于北京

落 枕

落枕是怎样发生的	1
自我和家人按摩如何治疗落枕	1
常用的治疗落枕的方法有哪些	3
落枕如何预防调护	4

肩关节周围炎

什么是肩关节周围炎	5
肩关节周围炎好发于哪些人	6
肩关节周围炎的患病年龄为什么多在 50 岁左右	7
肩关节周围炎的发生与哪些因素有关	8
肩关节周围炎的诱发病因有哪些	8
肩关节周围炎与外伤有关吗	9
肩关节周围炎有哪些病理变化	10
肩关节周围炎如何进行分期	10
肩关节周围炎是肩关节感染吗	11
肩关节周围炎会引起肩膀肿胀吗	11
肩关节周围炎患者活动肩关节时为什么会有响声	11
肩关节周围炎为什么会引起活动受限	12
肩关节周围炎患者为什么会觉得疼痛传到手上	12
肩关节周围炎的疼痛什么时候容易发生	12
肩部疼痛都是肩关节周围炎引起的吗	13
肩关节周围炎可有哪些 X 线表现	13
治疗肩关节周围炎常用哪些方法	14

治疗肩关节周围炎有哪些药膳	16
羽毛球运动能预防肩关节周围炎吗	17
中老年人群怎样预防肩关节周围炎	17
如何做肩部保健操	20
如何进行肩关节周围炎的心理护理	20
肩关节周围炎患者如何预防调护及锻炼	21

颈椎病

什么是颈椎病	23
颈椎病是怎样发生的	25
颈椎长骨刺与颈椎病有什么关系	26
颈椎病有哪些类型？其临床表现如何	27
颈椎病有哪些特殊检查法	28
得了颈椎病怎么办	29
怎样进行颈椎牵引来防治颈椎病	30
颈椎病患者如何选择睡枕	31
什么样的睡眠姿势合理	32
颈椎病怎样用药物治疗	33
什么是三氧疗法	36
三氧疗法治疗椎间盘突出引起的颈椎病有什么优势	37
三氧疗法的临床作用机制是什么	38
颈椎病怎样用小针刀治疗	39
如何用电针加 TDP 照射疗法治疗颈椎病	39
老年颈椎病患者怎样进行锻炼治疗	40
青壮年人颈部的锻炼方法有哪些	41
颈椎病患者怎样进行按摩治疗	41
颈椎病应如何护理	43
颈椎病如何预防	43

网 球 肘

什么是网球肘	45
网球肘好发于哪些人	46
如何判断自己是否得了网球肘	47
网球肘如何治疗	47
如何按摩治疗网球肘	48
网球肘应如何预防	49
附:高尔夫球肘	50
什么是高尔夫球肘	50
高尔夫球肘有何临床表现	50
如何治疗高尔夫球肘	50

桡骨茎突狭窄性腱鞘炎

什么是腱鞘炎? 常发生于哪些部位	51
桡骨茎突狭窄性腱鞘炎发病有哪些特点	52
桡骨茎突狭窄性腱鞘炎如何治疗	53
桡骨茎突狭窄性腱鞘炎有哪些家庭预防措施	55

指屈肌腱腱鞘炎

什么是指屈肌腱腱鞘炎? 它是怎么产生的	57
指屈肌腱腱鞘炎应怎样治疗	58
指屈肌腱腱鞘炎应怎样进行预防	60

腕管综合征

腕管综合征是怎样引起的	61
怎样知道自己是否患了腕管综合征	63
腕管综合征应与哪些病进行鉴别	63

常用电脑应注意哪些事项	64
为何女性腕管综合征发病率高	64
如何防止用电脑引发“鼠标手”	65
怎样治疗腕管综合征	66

急性腰扭伤

急性腰扭伤是怎样引起的	69
急性腰扭伤怎样诊断	71
急性腰扭伤怎样治疗	73
怎样预防急性腰扭伤	77

慢性腰肌劳损

慢性腰肌劳损是怎样引起的	78
慢性腰肌劳损如何诊断	79
慢性腰肌劳损如何与其他疾病鉴别	79
慢性腰肌劳损如何治疗	80
腰肌劳损如何预防	83

腰背肌筋膜炎

腰背肌筋膜炎是怎么引起的	85
腰背肌筋膜炎如何诊断	86
腰背肌筋膜炎怎样治疗	86
腰背肌筋膜炎如何预防	90

第三腰椎横突综合征

什么是第三腰椎横突综合征	91
第三腰椎横突综合征怎么诊断	92
第三腰椎横突综合征如何治疗	92

腰椎间盘突出症

什么是腰椎间盘突出症	96
哪些原因可造成腰椎间盘突出症	97
姿势对腰部负重有何影响	97
哪些人易患腰椎间盘突出症	98
怎样知道得了腰椎间盘突出症	99
腰椎间盘突出症为什么会导腰腿痛	100
腰椎间盘突出症为什么会使脊柱发生侧弯	101
腰椎间盘突出症为什么会出现腿脚麻木感	102
腰椎间盘突出症患者可在身体哪些部位找到压痛点	102
为什么有些腰椎间盘突出症患者腰部反而不痛	103
腰椎间盘突出症患者为何脚趾背伸无力	104
腰椎间盘突出症会引起瘫痪吗	104
腰椎间盘突出症为什么会引起大小便异常	105
直腿抬高试验有何意义	106
足背屈试验是怎么回事	107
屈颈试验有何意义	107
什么是膝腱反射？腰椎间盘突出症患者的膝腱反射有何变化	108
什么是跟腱反射？腰椎间盘突出症患者的跟腱反射有何变化	109
什么是高位腰椎间盘突出症？表现如何	110
为什么腰椎间盘突出症的表现多种多样	110
腰椎间盘突出症的诊断标准是什么	111
腰腿痛就一定是腰椎间盘突出症吗	112
有腰痛症状的常见疾病如何鉴别	112
腰椎间盘突出症中医如何辨证治疗	115
腰椎间盘突出症常用的西药治疗有哪些	116
腰椎间盘突出症常用的外用药物有哪些	116
腰椎间盘突出症如何按摩治疗	116

腰椎间盘突出症如何进行针灸治疗	119
腰椎间盘突出症常用哪些物理疗法	120
腰椎间盘突出症常用哪些牵引疗法	120
腰椎间盘突出症有哪些特殊疗法	121
腰椎间盘突出症常用哪些手术治疗	122
腰椎间盘突出症患者如何预防及锻炼	122

腰椎椎管狭窄症

什么是腰椎椎管狭窄症	124
腰椎椎管狭窄症诊断要点有哪些	125
腰椎椎管狭窄症如何与其他病鉴别	126
腰椎椎管狭窄症怎样用中药治疗	127
腰椎椎管狭窄症怎样用手法治疗	128
腰椎椎管狭窄症其他治疗方法有哪些	129
腰椎椎管狭窄症怎样用手术治疗	130
腰椎椎管狭窄症如何进行调护	131

腰椎退行性滑脱

腰椎退行性滑脱是怎么发生的	132
腰椎退行性滑脱诊断要点有哪些	133
腰椎退行性滑脱怎样用中药治疗	133
腰椎退行性滑脱如何用手法治疗	135
腰椎退行性滑脱的其他疗法有哪些	135
腰椎退行性滑脱如何进行自我保健	135
腰椎退行性滑脱如何进行自我锻炼	136

增生性脊柱炎

增生性脊柱炎是怎么发生的	137
增生性脊柱炎的诊断要点有哪些	139

增生性脊柱炎怎样治疗	141
增生性脊柱炎如何进行功能锻炼	144
增生性脊柱炎如何进行自我保健	145

梨状肌综合征

什么是梨状肌综合征	146
梨状肌综合征发生的原因是什么	147
梨状肌综合征的诊断要点有哪些	147
梨状肌综合征如何治疗	147
梨状肌综合征如何进行自我调护	150

股骨头无菌性坏死

什么是股骨头无菌性坏死	151
股骨头无菌性坏死与哪些因素有关	152
股骨头无菌性坏死有哪些症状	153
为什么儿童也会发生股骨头无菌性坏死	154
中医是如何认识股骨头无菌性坏死的	155
股骨头坏死的常用治疗方法有哪些	156
为什么严重股骨头无菌性坏死要行人工关节置换术	162
治疗过程中为何有些患者疼痛减轻,而有些患者加重	163
股骨头坏死如何预防调护	163

膝关节半月板损伤

膝关节半月板损伤是怎么引起的	166
膝关节半月板损伤的诊断要点有哪些	167
膝关节半月板损伤如何鉴别诊断	168
膝关节半月板损伤如何治疗	168

髌骨软骨软化症

何谓髌骨软骨软化症	171
髌骨软骨软化症如何诊断	172
髌骨软骨软化症如何鉴别诊断	172
髌骨软骨软化症怎样治疗	173
髌骨软骨软化症如何预防调护	176

膝关节创伤性滑膜炎

膝关节创伤性滑膜炎是怎样引起的	177
膝关节创伤性滑膜炎如何诊断	178
膝关节创伤性滑膜炎如何治疗	178
膝关节创伤性滑膜炎如何预防调护	180

膝关节骨性关节炎

什么是膝关节骨性关节炎	181
骨性关节炎的发病有哪些特点	182
为什么膝关节容易发生骨性关节炎	183
中医学是如何认识膝关节骨性关节炎的	183
膝关节骨性关节炎常见症状是什么	184
如何诊断膝关节骨性关节炎	184
骨性关节炎能治疗好吗	185
得了骨性关节炎是锻炼好还是不锻炼好	185
膝关节骨性关节炎如何治疗	186
膝关节骨性关节炎如何预防调护	192

胫骨结节骨骺炎

什么是胫骨结节骨骺炎	193
------------------	-----

胫骨结节骨骺炎的诊断要点是什么	194
胫骨结节骨骺炎与撕脱骨折、骨骺分离怎样相鉴别	194
胫骨结节骨骺炎如何治疗	195

踝关节扭伤

踝关节为什么会引起扭伤	197
为什么外踝容易引起扭伤	198
为什么有的人踝关节扭伤后长期不愈	198
踝关节扭伤如何治疗	199
踝关节扭伤如何固定	200
踝关节扭伤如何调护和锻炼	201

跟 痛 症

跟痛症是怎么发生的	202
中医对跟痛症病因有何认识	203
现代医学是如何认识跟痛症的	203
跟痛症都包括哪些疾病	203
跟骨骨刺与足跟痛有关系吗	207
跟痛症怎样治疗	207
足跟痛如何预防与调护	210

骨质疏松症

什么是骨质疏松症	211
人体为什么会发生骨质疏松	211
骨质疏松症的诊断要点有哪些	212
骨质疏松症如何鉴别诊断	214
骨质疏松症怎样治疗	214
骨质疏松症如何预防调护	217

类风湿性关节炎

什么是类风湿性关节炎	218
类风湿性关节炎是哪些原因引起的	219
类风湿性关节炎有哪些临床表现	219
类风湿性关节炎如何治疗	221
类风湿性关节炎的预防措施有哪些	224
类风湿性关节炎患者的饮食有哪些宜忌	225
怎样选择治疗方案	227

强直性脊柱炎

什么是强直性脊柱炎	228
中医对强直性脊柱炎如何认识	229
现代医学对强直性脊柱炎如何认识	229
强直性脊柱炎的病理变化有哪些	230
强直性脊柱炎有哪些早期临床表现	232
强直性脊柱炎的临床症状有哪些	233
如何诊断强直性脊柱炎	234
男性强直性脊柱炎患者与女性患者发病有什么不同	235
如何预防强直性脊柱炎	235
什么人易患强直性脊柱炎	236
强直性脊柱炎的病情可否控制	236
强直性脊柱炎如何治疗	237
强直性脊柱炎如何进行康复调护	240

附：常用穴位

落 枕



45岁的王先生工作劳累了一天,感到非常疲乏,觉得卧室内空气闷热。晚饭后他开窗透透气,躺下不久便酣然入梦,早晨起床后即觉颈部疼痛,转动不灵,一动则疼痛加剧。去医院看医生,医生告诉他是落枕了。

落枕是怎样发生的

落枕是临床上的常见病,此病多因睡眠时姿势不正或枕头高低不合适所致,也可因睡卧时颈肩部外露感受风寒或颈肩部外伤(如突然扭转等)引起。本病的特点是颈项一侧或两侧酸楚疼痛,颈项强直,俯仰及左右转动不利,动则疼痛加剧,疼痛呈牵扯状,甚至可牵引及头部、背部、上臂疼痛,患部有轻度僵硬并有明显压痛。

自我和家人按摩如何治疗落枕

我们所讨论的按摩治疗主要针对非外伤所造成者,且只要操作得当,疗效极好。由外伤所造成者应赴医院就诊,不能自己盲目按摩。

一、自我指压法

1. 按压阿是穴(即疼痛点)。在2分钟内,用食指和中指按顺时针方向按压阿是穴36圈,再用拇指按逆时针方向按压36圈。

2. 按压风池穴(位置详见书末“附:常用穴位”。余同)。在1分钟